

## **Lehrmethodik in Taijiquan und Qigong**

- Transkulturelle Bewegungsforschung

Wenjun Zhu

14.12.2007

### **0.**

Die Bewegungskünste unterschiedlicher Kulturen tragen jeweils die Handschrift ihrer eigenen Kultur. Die jeweilige Kultur verwirklicht sich in ihren Bewegungskünsten.

Zur Kultur gehört auch ihr eigenes Weltbild, ihre eigene Philosophie. Diese spiegelt sich daher ebenfalls im Bewegen der jeweiligen Kultur konkret wider. Die jeweilige Kultur prägt aber nicht nur die Formen des kulturellen Bewegens, sondern auch die Art ihres Erlernens, ihres Korrigierens und Interpretierens. Um eine Bewegung einer anderen Kultur zu erlernen, ist es daher erforderlich, auch jene Kultur zu verstehen. Ein Zugang zum Verstehen jener fremden Kultur ist wiederum das tatsächliche Erleben des fremden Bewegens. Dieses fremde Bewegen, das man selbst ausführt, ist vorerst grob und oberflächlich, es verfeinert sich aber zunehmend durch das, gerade durch das eigene konkrete Bewegen angebahnte, tiefere Verständnis der fremden Kultur.

Indem man sich in das von einer fremden Kultur geprägte Bewegen tatsächlich einlässt, schafft man in sich selbst konkret erlebbare Tatsachen. Von diesen konkreten inneren Tatsachen ausgehend, kann man dann die fremde Kultur besser verstehen. Über dieses bessere Verstehen kann man dann wiederum in ein differenzierteres eigenes Erleben der fremden Bewegungskultur eindringen.

Eine Brücke zum Verstehen einer fremden Kultur ist daher die konkrete Tatsache des eigenen leiblichen Bewegens. Dieses Erleben muss aber offen sein für die Interpretationen, welche die fremde Kultur für die konkreten Erlebnisse liefert. Diese vorerst fremden Interpretationen muss man dann mit jenen Interpretationen, welche die eigene Kultur für die selben erlebten Phänomene liefert, in seinem eigenen Geist zusammenbringen.

Es geht hier um ein Verstehen „quer durch“ („trans“) die Kulturen auf der Basis eines konkret erlebbaren Gemeinsamen, deshalb die Bezeichnung „transkulturell“.

## **1 Die leitenden Prinzipien der Lehrmethodik in Taijiquan und Qigong**

Ich möchte hier transkulturelle Forschungsmethoden in der Lehrmethodik des Taiji und Qigong einführen. Vorerst will ich das Verständnis des Lehrweges aus der Sicht des traditionellen chinesischen Denkens darstellen. Die Bewegungsprinzipien des Taiji und Qigong sind nämlich Übertragungen des Denk-Modells des traditionellen chinesischen Denkens in das körperliche Bewegen.

Zum Beispiel, Taiji Tushuo (Erklärung des Taiji-Bildes) von Zhou Dunyi und Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan) von Wang Zongyue, Wai Danshu (äußeres Elixier) und Nei Danshu (inneres Elixier).

Für die Lehrmethodik des Taiji und Qigong kann man auch eine Analogie ziehen. Ich habe die Lehr- und Lern-Methodik des Malens und Schreibens in das Taiji und Qigong übertragen.

- Malen: Man malt zuerst schnell eine Skizze, dann zeichnet man langsam. Man unterrichtet und lernt die Bewegung und Formen des Taiji und des Qigong schnell, dann verbessert man sie langsam.
- Schreiben: Die Kinder schreiben zuerst die 30 Buchstaben (Deutsch), dann die Wörter, Sätze. Wenn die Kinder alle Buchstaben schön schreiben können, können sie auch alle Wörter schön schreiben. Man unterrichtet und lernt die Element-Bewegungen in Taiji und Qigong, dann setzt man die Element-Bewegungen in den Formen (Reihenfolge) zusammen.

Wenn man die Formen nur ungefähr und schnell unterrichtet und lernt, dann kann man die Formen nicht schön machen. Die Verbesserung der Bewegungen und der Formen ist dann auch schwer. Wenn man zum Beispiel bereits 30 Bewegungen gelernt hat, aber davon sind 20 Bewegungen nicht genau, dann man schwer auf einmal 20 Bewegungen

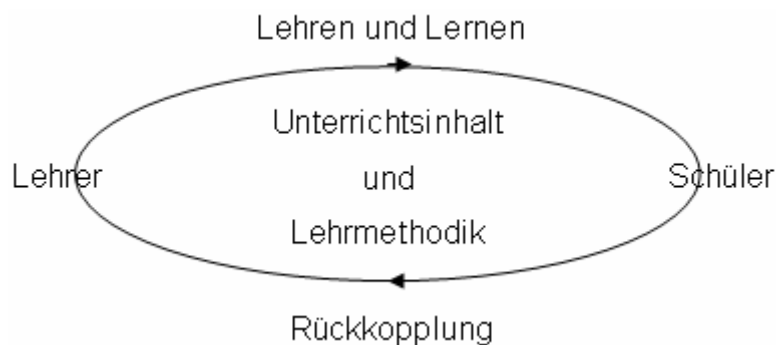
verbessern. Auf diesem Weg lässt sich schwer eine Verbesserungen erhalten.

Wenn man aber nur die Grundbewegungen macht, dann ist es wiederum langweilig. Wir müssen also Beides kombinieren.

- Koordinierung von der Theorie und der Praxis,
- Typische Bewegungen, schwierige Bewegungen übt man immer,
- Bewegungs-Prozess und Methode der einzigen Bewegung,
- Zusammensetzende Bewegungen, Abschnitte und ganze Form,
- Genauer Lauf der Bewegungen und der Form,
- Innere Jing, Qi, Shen und die äußere Bewegung.

## 2 Die Struktur des Unterrichts

Die Struktur des Unterrichts ist wie ein spiraler Kreis. Lehrer und Schüler, Unterrichts-Inhalt und Lehrmethodik funktionieren zusammen im Unterricht.



In dieser Struktur:

- Lehrer lehren und Schüler lernen,
- Schüler rückkoppeln und Lehrer verbessern.

## 3 Die Organisation der Gruppen

In der Tradition übt ein Meister mit einem oder einigen Schülern. Es ist wie bei einer Taschelampe, eine Batterie mit einer Lampe (oder wenigen Lampen). Es ist wie heutzutage Privat-Unterricht. Aber die Unterrichts-Form ist heute meistens ein Strom mit vielen Lampen, der sogenannte Gruppen-Unterricht.

- Die Gruppenstärke beträgt im Normalfall 20 – 30 Personen, Intensivunterricht etwa 10 Personen.
- Niveau/Vorkenntnisse sollten möglichst gleich sein.
- Verbindung unterschiedlicher Kenntnisse: Bei unterschiedlichem Niveau kann ein erfahrener Schüler dem Anfänger Hilfestellung geben, so dass das Lernziel der Gruppe trotzdem erreicht wird.
- Die altersmäßigen / körperlichen Voraussetzungen sollten gleich sein. Bei älteren bzw. körperlich eingeschränkten Teilnehmern kann dann eine anstrengendere Form abgemildert und vereinfacht. Damit wird auch deutlich, dass alle Altersgruppen in der Lage sind, Taijiquan auszuüben.

## **4 Lehrmethodik**

### **4.1 Aufteilungs-Lehrmethodik**

Man kann nicht eine Wassermelone auf einmal schlucken. Den Unterrichts-Inhalt muss man auch in Abschnitte oder Stücken aufteilen. Die Ganze Form kann man in Abschnitte aufteilen, einen Abschnitt kann man auch in einzelne Bewegung aufteilen. Die einzelne Bewegung kann man auch aufteilen.

- Ganze Form: nach der läufigen Spur der Form, wenn man sich von einer Seite zu anderer Seite bewegt, teilt man diese als einen Abschnitt.
- Eine Abschnitt:
  - Bewegungs-Melodie,
  - Bewegungs-Zyklus,
- Einzige Bewegung:
  - Oberglieder und Unterglieder, linken Glieder und rechte Glieder,
  - Wechsel-Punkt von der Bewegungs-Richtung und Ein- und Ausatmen,
  - Wechsel-Punkt der Anwendung Angreifen und Abwehr.

## 4.2 Vormachen und Erklären

### 4.2.1 Standort und Position

Der Lehrer sorgt dafür, dass die Lernenden von ihren Plätzen aus den Unterweisungsvorgang genau beobachten und verfolgen können.

▼(▲)	▼(▲)
X X X X X X X X X X X X X X X X X X	X X X X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X X ▶ (◀)	▲ (▲) X X X X X X X X X X X X X X X X X X

### 4.2.2 Die Richtung des Vormachens

- Vorne Richtung,
- Rücken-Richtung,
- Seite-Richtung,
- Spiegel-Richtung.

### 4.2.3 Anwendung von Standort/Position und Richtung des Vormachens

#### 4.2.3.1 Einzige Bewegung

- Einfache Bewegung – Vorne-Mitte stehen – Spiegel-Richtung,
- Schwierige Bewegung – Vorne-Mitte stehen – gleiche Richtung und gegenüber Richtung,
- Nach Vorne und nach hinten Bewegung – seitliche Richtung,

- Nach Seite Bewegung – Spiegel-Richtung, gleiche Richtung und gegenüber Richtung.

#### **4.2.3.2 Einheitliche Form oder zusammensetzende Bewegungen**

- Vorübung und Qigong-Übung – vorne Mitte stehen – gleiche Richtung und Spiegel-Richtung,
- Taijiquan – vorne links oder rechts – gleiche Richtung.

### **4.3 Erklärungs-Methode**

#### **4.3.1 Die Prinzipien der Sprache**

- Bildliche Sprache,
- Merkvers-Sprache,
- Einziges Wort,
- Fachliche Sprache.

#### **4.3.2 Erklärungs-Inhalt**

- Der laufende Prozess der Bewegung,
- Schwerpunkt der Bewegung,
- Anwendung und Bedeutung der Bewegung,
- Häufige Fehler.

#### **4.3.3 Aufzählungs-Methode**

- Einfache Aufzählung: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8.
- Aufteilungs-Aufzählung: 1 – (2) – (3) – 2 – (2) – (3) – (4) -----.
- Aufzählung mit Hinweis. Pferd-1 – Pferd-2 – Pferd-3 -----.