

## **Anmerkung zu den Ausbildungsstandards des Taiji und Qigong in Deutschland**

Wenjun Zhu  
16.06.2015

I. Qualifizierung und Ausbildungsstandards für Taiji und Qigong .....	1 -
II. Wissenschaftliche Struktur des Taiji und Qigong .....	4 -
III. Taiji-System .....	4 -
(I) Traditionelle Stile des Taijiquan.....	4 -
(II) Populäre Formen des Taijiquan .....	6 -
IV. Qigong-System.....	10 -
(I) Daoyin Yangsheng Gong .....	12 -
(II) TCM-Qigong .....	13 -
(III) Gesundheits-Qigong .....	14 -
(IV) Zusammenfassung des Qigong-System .....	16 -
V. Ausbildungsinhalte in Taiji und Qigong am TCM-Institut Köln.....	17 -
(I) Qigong-Ausbildung - Qigong als allgemeine und spezielle Präventionsmaßnahme .....	17 -
1. Ausbildungsdauer.....	17 -
2. Inhalte der Qigong-Ausbildung.....	17 -
(II) Taiji-Ausbildung - Taijiquan, Taiji-Schwert, Taiji-Tuishou und Taiji- Bewegungstherapie.....	20 -
1. Ausbildungsdauer.....	20 -
2. Inhalte der Taiji-Ausbildung.....	20 -
(III) Taiji-Ausbildung - Taijiquan, Taiji-Tuishou und Taiji- Bewegungstherapie, Xingyi (die 5 Element-Übungen) und Bagua (die 8 Trigramm-Übungen).....	22 -
1. Ausbildungsdauer.....	22 -
2. Inhalte der Taiji-Ausbildung.....	22 -



Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

## **Anmerkung zu den Ausbildungsstandards des Taiji und Qigong in Deutschland**

Wenjun Zhu  
16.06.2015

### **I. Qualifizierung und Ausbildungsstandards für Taiji und Qigong**

Zur Zertifizierung von einem Taiji- oder Qigong-Kurs wurde im Leitfaden Prävention vorgeschrieben, dass die Zertifizierung von Taiji und Qigong Kursleiter/in zwei Seiten umfasst:

- Einerseits Grundqualifikation: Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss;
- Andererseits Zusatzqualifikation: die Ausbildungen in Taiji und Qigong.

*„Anbieterqualifikation:*

*Zur Durchführung der Entspannungstrainings PR und AT kommen zusätzlich zu den für multimodale Stressbewältigungstrainings geeigneten Anbieterinnen und Anbietern (s. Präventionsprinzip Förderung von Stressbewältigungskompetenzen) auch Fachkräfte mit insbesondere den nachstehenden Qualifikationen in Betracht:*

- *Sportwissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor),*
- *Sport- und Gymnastiklehrer/in,*
- *Physiotherapeut/in, Krankengymnast/in,*
- *Ergotherapeut/in,*
- *Erzieher/in,*
- *Gesundheitspädagogin/Gesundheitspädagoge (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor),*
- *Heilpädagogin/Heilpädagoge<sup>1</sup>*

*„Für die fernöstlichen Verfahren Hatha Yoga, Tai Chi, Qigong kommen weiter Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss in einem Gesundheits- oder Sozialberuf in Betracht, denen durch die Jeweiligen*

---

<sup>1</sup> Leitfaden Prävention 2014. S. 64-65.

*Fachorganisationen Hatha Yoga, Tai Chi, Qigong nach den dort gültigen Ausbildungsstandards eine entsprechende Zusatzqualifikation bescheinigt wird\*. Aus dieser muss die Befähigung zu einer Tätigkeit als Trainingsleiterin oder Trainingsleiter hervorgehen\*\*. Die Ausbildung muss bei Yoga mindestens 500 Unterrichtseinheiten a 45 Minuten und bei Qigong oder Tai Chi mindestens 300 Unterrichtseinheiten a 45 Minuten in Präsenzunterricht umfassen. Die nachzuweisende Mindestdauer der Ausbildung in einem der genannten fernöstlichen Verfahren beträgt mindestens zwei Jahre.“<sup>2</sup>*

Für die Zusatzqualifikation wurde in den Fußnoten erklärt:

*„\* Z. B.: Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. BDY/EYU; Deutsche Yoga Gesellschaft DYG; Iyengar Yoga Vereinigung Deutschland IYVD; Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga Lehrender BUGY; Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan DDQT; Prüfkommision Qigong Uni Oldenburg; Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn.*

*\*\* Inhaber eines staatlich anerkannten Berufs oder Studienabschlusses außerhalb des Gesundheits- oder Sozialbereichs kommen als Kursleiter für Hatha Yoga, Tai Chi oder Qigong nur in Betracht, wenn zusätzlich zu den o.g. Anforderungen an die Zusatzqualifikation mindestens 200 Stunden entsprechende Kursleitererfahrung nachgewiesen werden.“<sup>3</sup>*

Als „Beispiel,, für Fachorganisationen für Ausbildungsstandards in Taijiquan und Qigong wurden der Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan DDQT; die Prüfkommision Qigong Uni Oldenburg; die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn betrachtet.

Die Ausbildungsstandards / -Inhalte von den drei genannten Fachorganisationen:

- Der Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan DDQT;<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> A.a.O. S. 65.

<sup>3</sup> A.a.O. S. 65. Fußnoten.

<sup>4</sup> Taiji: <http://ddqt.de/wp-content/uploads/2013/07/AALL-Taijiquan-2013.pdf>

Qigong: <http://ddqt.de/wp-content/uploads/2013/07/AALL-Qigong-2013.pdf>

- die Prüfkommision Qigong Uni Oldenburg;<sup>5</sup>
- die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn betrachtet.<sup>6</sup>

Ausbildungsstandards dienen vor allem dem Ausbildungsanbieter, einem Hinweis an: die Qualität und Quantität der Ausbildungsinhalte, eine Systematik der Theorie und Praxis (Übungen) des Taiji und Qigong darzustellen.

Ausbildungsinhalte Fähigkeiten Taijiquan-Praxis für Kursleiter/in (KL) von Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.:

*„Fähigkeiten Taijiquan-Praxis (mind. 170 UE)*

- *eine kurze Form oder Einstieg in eine lange Form*
- *Grundübungen zur Körperwahrnehmung“<sup>7</sup>*

Hier ist die Frage:

- Eine kurze Form? Die 10 Form des Taijiquan, die 16 Form des Taijiquan oder die 24 Form des Taijiquan usw.. Wie viele Bewegungs-Elemente des Taijiquan müssen die Form mindesten beinhalten?
- Einstieg in eine lange Form? Wie man dies definiert, drei Bewegungen oder vier Bewegungen?

Taiji und Qigong als Präventionsmaßnahmen wurden in China seit 50zigen Jahren zahlreich erforscht und bestätigt. Dieses System ist inhaltlich nicht unbedingt wie das in China. Aber man sollte beide miteinander vergleichen und daraus lernen.

### **Taiji und Qigong in Deutschland – Fußball in China!**

Die zweite Fußnoten: wenn die Kursleiter/in außerhalb der genannten Fach- und Berufsbereich sind, braucht man zusätzlich 200 Stunden Kursleitererfahrung statt Berufsvoraussetzung.

Hier ist die Frage, womit die 200 Stunden Kursleitererfahrung vergleichbar

---

<sup>5</sup> Ausbildungsstandards für Qigong-Qualifikationen: <http://www.ptch.uni-oldenburg.de/DOWNLOAD/Pr%fcfkommision-Qigong%20-Qualifizierung.pdf>

<sup>6</sup> Lehrsystem Prof. Jiao Guorui: <https://www.qigong-yangsheng.de/lehssystem-qigong.html>

<sup>7</sup> Taiji: <http://ddqt.de/wp-content/uploads/2013/07/AALL-Taijiquan-2013.pdf>

sind? Z.B.: Sportwissenschaft, Pädagogik oder Medizin usw.?

Aus einer verantwortungsvollen Perspektive heraus sollte man berücksichtigen, dass Taiji und Qigong in China zu Sportwissenschaften – Traditionellen Chinesischen Sport - gehören, der ein Hauptstudium innerhalb des Sportstudiums ist. Deswegen meine ich, dass eine Fortbildung in Sportwissenschaftlichen Grundlagen für die Kursleiter/in außerhalb der genannten Fach- und Berufsbereich hilfreich ist.

## **II. Wissenschaftliche Struktur des Taiji und Qigong**

Taijiquan und Qigong sind Übungen auf Grundlage der traditionellen chinesischen Philosophie, Kultur und TCM und eine Kombination von körperlicher Bewegung, Atmung und Achtsamkeit (Konzentration). Sie fördern die körperliche Bewegungsfähigkeit und das Gesundheitsniveau.

Um das Taiji und Qigong als Bewegungskultur und auch eine wissenschaftlichen Richtung zu betrachten, werde ich ihr System in drei Ebene strukturieren.<sup>8</sup>

- Kulturellen und philosophischen Grundlagen;
- Traditionellen chinesischen Bewegungstheorien und TCM (Traditionelle chinesische Medizin) von der körperlichen Struktur und Funktion, und moderne Bewegungswissenschaft und Medizin;
- Körperlichen Bewegungen im Modell von traditionellen chinesischen Kultur, Philosophie, Bewegungstheorie und TCM.

## **III. Taiji-System**

### **(I) Traditionelle Stile des Taijiquan**

Taiji gibt es verschiedenen Stilen. Die bekannten Taiji-Stile sind:

- Chen-Stil – Chen Wangting (1600-1680),
- Zhaobao-Stil – Chen Qingping (1795-1865),
- Yang-Stil – Yang Luchan (1799-1872),

---

<sup>8</sup> Vgl.: meinen Texte „Transkulturelle Forschung über Taji, Qigong und TCM“. 30.11.2007. [http://www.tcm-institut.de/grundlage/tcm\\_transkultur.pdf](http://www.tcm-institut.de/grundlage/tcm_transkultur.pdf)

„Das Taijiquan als Präventionsmaßnahme der Einheit von Taiji, Xingyi und Bagua - Zur Entwicklung und Umwandlung der Taiji-Ausbildung“. 26.09.2009. [http://www.tcm-institut.de/grundlage/taiji\\_xingyi\\_bagua\\_einheit.pdf](http://www.tcm-institut.de/grundlage/taiji_xingyi_bagua_einheit.pdf)

- Wú-Stil – Wú Jianquan (1870-1942),
- Wǔ -Stil – Wǔ Yuxiang (1812-1880),
- Hao-Stil Hao Weizhen (1849-1920),
- Sun-Stil – Sun Lutang (1860-1933).

Der Stammfluss quellt aus Chen-Stil des Taijiquan. Chen-Stil wurde als Ur-Stil des Taijiquan betrachtet.

Chen-Stil						
Chen-Stil	Zhaobao-Stil				Yang-Stil	
	Zhaobao-Stil	Wǔ -Stil			Yang-Stil	Wú-Stil
		Wǔ -Stil	Hao-Stil			
			Hao-Stil	Sun-Stil		

Zum Thema Taiji-Stile werde ich nicht alle (jede) eigene Stile nennen. Ein Stil des Taijiquan muss eigene Ursprung und Stammfluss, ein eigenes System der Theorie und Bewegungssystem, eine eigene Bewegungsbesonderheit haben.

- einen eigenen Ursprung und eine eigene Entwicklung der Tradition,
- selbst ein ganzheitliches inhaltliches System,
- einen eigenen Charakter.

Unter den praktischen Übungen jedes Stiles gibt es Faust-Formen, Waffen-Formen, Partner-Formen und Übungen. Z.B.:

Chen-Stil des Taijiquan:

- Chen-Stil des Taijiquan der alte Form 1 (Lao Jia Yi Lu) - 83 Formen<sup>9</sup>
- Chen-Stil des Taijiquan der alte Form 2 (Lao Jia Er Lu) - 71 Formen<sup>10</sup>
- Pushing hands (Tui Shou),
- Großer Stock, Speer,
- Schwert,
- Doppel-Schwert,
- Säbel,

<sup>9</sup> „Tai Ji Quan Quan Shu“. Verlag des Volkssports, Beijing, 02.1988.

<sup>10</sup> A.a.O.

- Doppel-Säbel,
- Langer Säbel, usw.

Yang-Stil des Taijiquan:

- Yang-Stil des Taijiquan - 85 Formen<sup>11</sup>
- Pushing hands (Tui Shou), freie Hände (San Shou),
- Schwert,
- Säbel,
- Partner-Übung mit Säbel,
- Speer,
- Partner-Übung mit Speer,
- Bajonett (Ji), usw.

Sun-Stil des Taijiquan:

- Sun-Stil des Taijiquan - 97 Formen<sup>12</sup>
- Pushing hands (Tui Shou), freie Hände (San Shou),
- Taiji-Schwert des Sun-Stiles, usw.

## **(II) Populäre Formen des Taijiquan**

Die Popularisierung des Taijiquan in der VR China werde ich hier drei Phasen gliedern:

- Zeit der 24 Formen und 48 Formen des Taijiquan, um die Volksgesundheit zu fördern.
- Zeit der 42 Formen des Taijiquan und des Taiji-Schwerts, um Wettkampffest gezielt.
- Taiji-Duan-System.<sup>13</sup>

Erst seit den späten 50er Jahren, um die Volksgesundheit zu fördern, unter dem Aufruf von Präsident Mao Zedong „Sport entwickeln und betreiben, Volksgesundheit fördern“, hatte das Sportministerium Chinas Taiji-Experten organisiert und eine Serie von Taijiquan-Formen entwickelt. Diese Serie Formen des Taijiquan wurde wirklich in China und weltweit popularisiert.

---

<sup>11</sup> A.a.O.

<sup>12</sup> A.a.O.

<sup>13</sup> Vgl.: Wenjun Zhu: „Duan-System (Gürtel-Prüfung) des Taijis“. [http://chinbeku.com/grundlage/taiji\\_duan\\_system.htm](http://chinbeku.com/grundlage/taiji_duan_system.htm), 2006.

- Die 24 Formen des Taijiquan,<sup>14</sup>
- die 48 Formen des Taijiquan,<sup>15</sup>
- die 88 Formen des Taijiquan,<sup>16</sup>
- die 32 Formen des Taiji-Schwerts,<sup>17</sup>
- Taiji-Tuishou (Pushing-Hands).<sup>18</sup>

Weiterhin hat das Sportministerium Chinas die Wettkampfformen des Taijiquan entwickelt.

- die 42 Formen des Taijiquan<sup>19</sup> und die 42 Formen des Taiji-Schwerts<sup>20</sup>.
- die Wettkampfformen des Taijiquan in Chen-, Yang-, Wu- und Sun-Stil.<sup>21</sup>

Taiji-Duan-System:

- Erste Duan: die 8 Formen des Taijiquan,
- Zweite Duan: die 16 Formen des Taijiquan,
- Dritte Duan: die 24 Formen des Taijiquan, die 18 Formen des Taiji-Schwerts und die 16 Formen des Taiji-Speer,
- Vierte Duan: die 32 Formen des Taijiquan und die 32 Formen des Taiji-Schwerts,
- Fünfte Duan: die 40 Formen des Yang-Stil des Taijiquan, die 73

---

<sup>14</sup> Sportministerium Chinas: „Bilder der vereinfachten Formen des Taijiquan“. Sportministerium Chinas, Verlag des Volkssports, 1956.

<sup>15</sup> Sportministerium Chinas: „Die 48 Formen des Tsaijiquan“. Verlag des Volkssports, 11.1979.

<sup>16</sup> Sportministerium Chinas: „Die Bewegung des Taijiquan 2“. Verlag des Volkssports, 09.1958.

<sup>17</sup> Sportministerium Chinas: „Taijiquan Yundong 3“. Verlag des Volkssports, 08.1958.

<sup>18</sup> Sportministerium Chinas: „Taijiquan Yundong“. Verlag des Volkssports, 02.1962.

<sup>19</sup> Sportministerium Chinas Wushu-Akademie: „Die Wettkampfformen des Taijiquan und Taiji-Schwert“. Verlag des Volkssports, 06.1989.

<sup>20</sup> Sportministerium Chinas Wushu-Akademie: „Die Wettkampfformen des Taijiquan und Taiji-Schwert“. Verlag des Volkssports, 09.1989.

<sup>21</sup> Sportministerium Chinas Wushu-Akademie: „Die Wettkampfformen des Taijiquan und Taiji-Schwert“. Verlag des Volkssports, 06.1989.



Formen des Sun-Stil des Taijiquan, die 46 Formen des Wǔ-Stil des Taijiquan, die 42 Formen des Taiji-Schwerts,

- Sechste Duan: die 56 Formen des Chen-Stil des Taijiquan, die 45 Formen des Wú-Stil des Taijiquan, die 42 Formen des Taijiquan, Taiji-Tuishou (Partner-Übung),
- Siebte-Neunte Duan: Keine Prüfung, sondern Erfahrung, Forschung und Publikation.

Inhalte von erstem Duan bis zum vierten Duan sind in diesem Duan-System hauptsächlich nur Yang-Stil des Taijiquan.

In fünfte Duan kommt die Wettkampfformen von Yang-Stil, Sun-Stil, Wǔ-Stil des Taijiquan und sechste Duan kommt die Wettkampfformen von Chen-Stil, Wú-Stil.

Dieses Taiji-Duan-System hat das System der Taiji-Stile zerstört, und auch kein neues Übungssystem entwickelt. Es ist nichts anderes als eine (ungeordnete) Zusammenstellung bereits bestehender Stile!

Und die 48er Form Taijiquan fehlt in diesem System. Die 48 Formen des Taijiquan bestehen hauptsächlich aus dem Yang-Stil des Taijiquan, plus Elemente aus Wú-Stil, Wǔ-Stil und Sun-Stil. In den 48 Formen des Taijiquan sind die meisten Bewegungen beidseitig durchgeführt. Dies fördert die Balance beider Seiten des Körpers. Es sollte die wichtigste Form des Taijiquan zur Gesundheitsförderung sein.

Seit 2007 hat das Sportministerium Chinas die Experten organisiert, um eine neue Serie Lehrbücher des Wushu-Duan System zu schreiben. Diese beinhaltet verschiedene Stile des Taijiquan. Z.B. Chen-Stil, Yang-Stil, Wú-Stil, Wǔ-Stil, Sun-Stil und He-Stil des Taijiquan:

- Lehrgang des chinesischen Wushu-Duan-System – Chen-Stil des Taijiquan,<sup>22</sup>
- Lehrgang des chinesischen Wushu-Duan-System – Yang-Stil des Taijiquan,<sup>23</sup>
- Lehrgang des chinesischen Wushu-Duan-System – Wú-Stil des

---

<sup>22</sup> Sportministerium Chinas Wushu-Akademie: „Serien der Lehrbücher des chinesischen Wushu-Duan-System - Chen-Stil des Taijiquan“. Verlag der Hochschul-Pädagogik, 01.09.2009.

<sup>23</sup> Sportministerium Chinas Wushu-Akademie: „Serien der Lehrbücher des chinesischen Wushu-Duan-System – Yang-Stil des Taijiquan“. Verlag der Hochschul-Pädagogik, 01.09.2009.

Taijiquan,<sup>24</sup>

- Lehrgang des chinesischen Wushu-Duan-System – Wü-Stil des Taijiquan,<sup>25</sup>
- Lehrgang des chinesischen Wushu-Duan-System – Sun-Stil des Taijiquan,<sup>26</sup>
- Lehrgang des chinesischen Wushu-Duan-System – He-Stil des Taijiquan.<sup>27</sup>

Jeder Stil hatte von erstem Duan bis sechstem Duan Lehrinhalte. Die Inhalte jeder Duan bei allen Stilen wurden so gegliedert:

- Grundhaltung,
- Einzelformen,
- Partner-Formen,
- Anwendung.

Als Beispiel:

Chen-Stil des Taijiquan - Serien der Lehrbücher des chinesischen Wushu-Duan-System:

- Erste Duan des Chen-Stil des Taijiquan: die 10 Formen,
- Zweite Duan des Chen-Stil des Taijiquan: die 14 Formen,
- Dritte Duan des Chen-Stil des Taijiquan: die 20 Formen,
- Vierte Duan des Chen-Stil des Taijiquan: die 24 Formen,
- Fünfte Duan des Chen-Stil des Taijiquan: die 28 Formen,
- Sechste Duan des Chen-Stil des Taijiquan: die 32 Formen.

Yang-Stil des Taijiquan - Serien der Lehrbücher des chinesischen Wushu-

---

<sup>24</sup> Sportministerium Chinas Wushu-Akademie: „Serien der Lehrbücher des chinesischen Wushu-Duan-System - Wú-Stil des Taijiquan“. Verlag der Hochschul-Pädagogik, 01.09.2009.

<sup>25</sup> Sportministerium Chinas Wushu-Akademie: „Serien der Lehrbücher des chinesischen Wushu-Duan-System - W ü -Stil des Taijiquan“. Verlag der Hochschul-Pädagogik, 01.09.2009.

<sup>26</sup> Sportministerium Chinas Wushu-Akademie: „Serien der Lehrbücher des chinesischen Wushu-Duan-System - Sun-Stil des Taijiquan“. Verlag der Hochschul-Pädagogik, 01.09.2009.

<sup>27</sup> Sportministerium Chinas Wushu-Akademie: „Serien der Lehrbücher des chinesischen Wushu-Duan-System - He-Stil des Taijiquan“. Verlag der Hochschul-Pädagogik, 01.09.2009.

Duan-System:

- Erste Duan des Yang-Stil des Taijiquan: die 8 Formen,
- Zweite Duan des Yang-Stil des Taijiquan: die 10 Formen,
- Dritte Duan des Yang-Stil des Taijiquan: die 17 Formen,
- Vierte Duan des Yang-Stil des Taijiquan: die 21 Formen,
- Fünfte Duan des Yang-Stil des Taijiquan: die 24 Formen,
- Sechste Duan des Yang-Stil des Taijiquan: die 30 Formen.

Das Ziel der Prävention ist einerseits Gesundheit zu fördern und andererseits lebenslangen Sport zu fördern. Aus dem Gesichtspunkt meine ich, dass die Inhalte von den leichten langsam zu schweren Bewegungen hinführen sollten. Zum Beispiel:

Beispiel 1:

- Die 16 Formen des Taijiquan
- Die 24 Formen des Taijiquan
- Die 48 Formen des Taijiquan

Beispiel 2:

- Eine Form des Anfangs-Duan des Taijiquan
- Eine Form des Mittel-Duan des Taijiquan
- Eine Form des Ober-Duan des Taijiquan

Die drei Stufe Formen sollten in gleichem Stil sein.

Das Taijiquan wurde in seinen Traditionellen Stilen überliefert. Dies ist auch einer Weg zur lebenslange Übung. Es ist ein komplettes System in einem Taiji-Stil. Mit dieser Idee gliedere ich so:

- Vereinfachte Form,
- Lange Form,
- Pushing Hands,
- Verschiedene Waffen-Form.

#### **IV. Qigong-System**

Qigong nach den Schulen gibt es:

- Taoistisches Qigong
- Konfuzianismus Qigong

- Buddhistisches Qigong
- Medizin-Qigong
- Wushu Qigong
- Volks-Qigong<sup>28</sup>

Die Klassifikation kann nicht die systematischen Methoden aufgreifen.

**Z.B. wie kann man durch ein Satz „großes Qi zu ernähren“ beurteilen, das Konfuzianismus Qigong als komplettes System voran gebracht hatte.**<sup>29</sup>

**Überhaupt gibt es systematischen Konfuzianismus Qigong Übungsmethoden?**

Es gibt die Klassifikation nach Bewegungs-(Übungs-)Elemente des Qigong. Dies betrachte ich aber nicht als Klassifikation des Qigong, sondern als Elemente-Analyse des Qigong. Einheit des Klassifikationssystems des Qigong soll eine Qigong-Form (Übung) sein.

**Die Einheit des Klassifikationssystems von Tischen muss ein Tisch sein, aber nicht verschiedene Stücke Hölzchen.**

Die Elemente des Qigong:

Die drei Regulationen		
Körperhaltung und Bewegungsarten	Statisch	Stehhaltung Sitzhaltung Liegehaltung
	Dynamisch	
Atmen	Natürlich atmen	Brustatmung Bauchatmung
	Bauchatmen	Mit dem Unterbauch atmen Gegen den Unterbauch atmen
	Embryonales Atmen	
Geist (Achtsamkeit, Konzentration, Vorstellung)	Konzentration in verschiedenen Körperteil	

<sup>28</sup> Tianbin Song: „Zhongyi Qigong Xue“. Verlag der Volksgesundheit, 07.1994. S. 49-50.

<sup>29</sup> Vgl.: Tianjun Liu: „Zhongyi Qigong Xue“, zweite Auflage. Verlag der Volksgesundheit, 08.2005. S. 26.

	Konzentration in Entspannen und Beruhigen des Körpers	
	Konzentration in Atmung	
	Qi zum Fließen zu führen	
	Koordination von Bewegung, Atmung und Vorstellung	

Heute sind in China und weltweit bekannt als große Qigong-Systeme:

- Daoyin Yangsheng Gong von Professor Zhang Guangde,<sup>30</sup>
- TCM-Qigong von TCM-Universitäten in China,
- Gesundheits-Qigong von Sportministerium Chinas,
- Usw..

### **(I) Daoyin Yangsheng Gong**

Daoyin Yangsheng Gong wurde von Prof. Zhang Guangde seit 70zigen Jahren entwickelt. Dies ist heute ein Hauptstudium mit Bachelor und Master an der Sportuniversität Beijing.

- DYYSG basiert auf Grundlage TCM-Meridiane und Akupunkturpunkte, Meridiane entlang und Akupunkturpunkte massieren.
- Bewegungselemente sind aus Taiji, Wushu sowie verschiedene Qigong-Übungen.

Das DYYSG-System wurde allmählich entwickelt:

- 1984: Sieben Formen<sup>31</sup>
- 1989: Zehn Formen<sup>32</sup>
- 1992: Zweiundzwanzig Formen<sup>33</sup>

„Daoyin Yangshen Gong Tujie“<sup>34</sup> 1992 gibt es 22 verschiedenen Formen:

---

<sup>30</sup> Wenjun Zhu: „Gesundheits-Wirkung des Daoyin Yangsheng Gong“, [http://chinbeku.com/grundlage/qigong\\_daoyin\\_gesund\\_wirkung.htm](http://chinbeku.com/grundlage/qigong_daoyin_gesund_wirkung.htm)

<sup>31</sup> Guangde Zhang: „Daoyin Yangsheng Gong“. Verlag der chinesischen Zukunft, 05.1984.

<sup>32</sup> Guangde Zhang: „Daoyin Yangsheng Gong Quan Shu“. Verlag der Kultur und Kunst der Provinz Shandong, 1989.

<sup>33</sup> Guangde Zhang: „Daoyin Yangsheng Gong Tujie“. Verlag der Tageszeitung der Provinz Shanxi, 07.1992.

<sup>34</sup> A.a.O.

1. Herz-Qigong (Shuxin Pingxue Gong)
2. Lunge-Qigong (Yiqi Yangfei Gong)
3. Magen und Milz-Qigong (Hewei Jianpi Gong)
4. Muskeln und Knochen-Qigong (Shujin Zhuanggu Gong)
5. Die 49 Formen der Meridiane Qigong
6. Nieren-Qigong (Yuzhen Buyuan Gong)
7. Gesundheits-Qigong (Daoyin Baojian Gong)
8. Verjüngungs Qigong (Jiujiu Huantong Gong)
9. Herz-Qigong im Sitzen (Zuoshi Qiangxin Gong)
10. Lunge-Qigong im Sitzen (Zuoshi Yifei Gong)
11. Milz-Qigong im Sitzen (Zuoshi Bupi Gong)
12. Qigong zum Schmerzen (Bi) beseitigen im Sitzen (Zuoshi Chubi Gong)
13. Geist beruhigen im Sitzen (Zuoshi Anshen Gong)
14. Kopf-Qigong (Xingnao Ningshen Gong)
15. Qigong um Stauung zum Fließen zu bringen (Zuoshi Xingzhi Gong)
16. Leber-Qigong im Sitzen (Zuoshi Baogan Gong)
17. Leber-Qigong (Shugan Lidan Gong)
18. Ohr-Qigong im Sitzen (Zuoshi Conger Gong)
19. Augen-Qigong (Mingmu Huanshi Gong)
20. Nieren-Qigong im Sitzen (Zuoshi Gushen Gong)
21. Gesundheits-Qigong im Sitzen 1 (Zuoshi Jianshen Gong 1)
22. Gesundheits-Qigong im Sitzen 2 (Zuoshi Jianshen Gong 2)

Die Gesundheits-Wirkung des Daoyin Yangsheng Gong wurde in China erforscht.<sup>35</sup> Das Daoyin Yangsheng Gong wird heute weltweit praktiziert.

## **(II) TCM-Qigong**

Zum Thema TCM-Qigong stelle ich hier die Fakten dar:

- Erste Auflage TCM-Qigong Lehrbuch wurde in Jahr 1994<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Guangde Zhang: „Daoyin Yangsheng Gong Gongli (Theorie des Daoyin Yangsheng Gong“. Verlag der Sportuniversität Beijing. Beijing, 10.1990.

<sup>36</sup> Tianbin Song: „Zhongyi Qigong Xue“. Verlag der Volksgesundheit, 07.1994.

publiziert, zweite Auflage 1999<sup>37</sup>, dritte 2005<sup>38</sup>, 2012<sup>39</sup>;

- Nach mehr als 10 Jahren fand im Jahr 2013 erstmalig eine drei Tage TCM-Qigong Lehrausbildung in China statt, mit ca. 20 Teilnehmer von TCM-Universitäten aus ganz China. TCM-Qigong Fachkräfte an TCM-Universitäten gibt es insgesamt in ganz China nicht mehr als 40.<sup>40</sup>
- Der TCM-Qigong Unterricht an TCM-Universitäten umfasst insgesamt 36 Unterrichtsstunden.<sup>41</sup>

Erläuterung: Ich betrachte hier TCM-Qigong als TCM-Qigong an der TCM-Universitäten und –Hochschulen, aber nicht wesentliches TCM-Qigong.

**Man kann nicht unterscheiden, dass die acht Brokate Übungen ein Gesundheits-Qigong, TCM-Qigong, oder Taoistisches Qigong oder Buddhistisches Qigong, usw..**

Das Übungssystem des TCM-Qigong besteht hauptsächlich aus klassischen Qigong-Übungen, z.B. Spiel der fünf Tiere Übungen, sechs heilende Laute, acht Brokate, Yijinjing, Zhou Tian Gong (Kreislaufen), usw.

Das TCM-Qigong hat eigentlich die reichsten Ressourcen und Grundlagen (Z.B. Literatur, TCM-Theorie). Diese sollte praktisch erforscht und die praktischen Übungsmethoden entwickelt werden. Weiter sollte sie das Ausbildungssystem entwickeln, um Fachkräfte des TCM-Qigongs auf hohem Niveau auszubilden. Damit TCM-Qigong popularisieren und verbreiten.

### **(III) Gesundheits-Qigong**

Gesundheits-Qigong wurde von Sportministerium Chinas organisiert und von Experten entwickelt. Die ersten vier Formen wurden im Jahr 2003

---

<sup>37</sup> Tianjun Liu: „Zhongyi Qigong Xue“, zweite Auflage. Verlag der Volksgesundheit, 1999.

<sup>38</sup> A.a.O. Verlag der TCM, 2005.

<sup>39</sup> A.a.O. Verlag der TCM, 2012.

<sup>40</sup> Vgl.: [http://www.cntcmvideo.com/zgzyyb/html/2013-07/01/content\\_74887.htm](http://www.cntcmvideo.com/zgzyyb/html/2013-07/01/content_74887.htm)

<sup>41</sup> Vgl.: „Lehrgangverzeichnis der TCM-Universität Beijing“. <http://wenku.baidu.com/link?url=4POVYGD9g5MPiiyUcvWwSrHMg7QHO3WDdtX64sp1D1z4rYbdi0WL9dfgMt-xKpRjxnDOBU0yxFmmVclo0JxA8mvTtqcEpbFf0rTvunQJhC>

publiziert.

- Die acht Brokat-Übungen<sup>42</sup>
- Die sechs Heilenden Laute (Liu Zi Jue)<sup>43</sup>
- Das Spiel der fünf Tiere (Wu Qin Xi)<sup>44</sup>
- Muskeln und Sehnen Qigong (Yi Jin Jing)<sup>45</sup>

Bei diesen vier Formen Gesundheits-Qigong wurde die Atmung nicht erklärt und betont.

Im Jahr 2010 wurden die 5 Formen entwickelt:

- Die zwölf Brokat-Übungen
- Die zwölf Übungen des Daoyin Yangsheng Gong
- Daoyin-Übung von Ma Wang Dui
- Die große Tanz (Da Wu)
- Taiji-Handstock

Gesundheits-Qigong haben erste Phase vier Formen entwickelt, zweite Phase fünf Formen entwickelt. Sie sind auch eine Sammlung von klassischen Qigong-Formen. Insgesamt 9 Formen haben zwei Formen die zwölf Übungen des Daoyin Yangsheng Gong und die große Tanz (Da Wu) bei der Übungen genau mit dem Atmen beschrieben.

**Qigong ist eine geistige und körperliche Übung, es kombiniert die Regulierung von Jing (Körperliche), Qi (Energetische / Atmen) und Shen (Geistige / Achtsamkeit).**

**Qigong kann nicht ohne Atmen!**

Die erfolgreiche Gesundheitswirkung des Gesundheits-Qigong wurde in

---

<sup>42</sup> „Jian Shen Qi Gong – Ba Duan Jin“. Zentrum für Gesundheits-Qigong des Sportministerium Chinas. Verlag des Volkssports. Beijing, 01.07.2003.

<sup>43</sup> „Jian Shen Qi Gong – Liu Zi Jue“. Zentrum für Gesundheits-Qigong des Sportministerium Chinas. Verlag des Volkssports. Beijing, 01.07.2003.

<sup>44</sup> „Jian Shen Qi Gong – Wu Qin Xi“. Zentrum für Gesundheits-Qigong des Sportministerium Chinas. Verlag des Volkssports. Beijing, 01.07.2003.

<sup>45</sup> „Jian Shen Qi Gong – Yi Jin Jing“. Zentrum für Gesundheits-Qigong des Sportministerium Chinas. Verlag des Volkssports. Beijing, 01.07.2003.



China erforscht und bestätigt.<sup>46</sup> Sie wurden durch das Zentrum für Gesundheits-Qigong des Sportministerium Chinas weltweit populär gemacht.

#### **(IV) Zusammenfassung des Qigong-System**

Es ist nicht akzeptabel, dass man die traditionellen Qigong-Formen in einem Topf sammelt und das dann als eigene Schule etikettiert. Man soll die traditionelle Qigong-Formen weiter tief erforschen, aber nicht oberflächlich sammeln und ihnen „eine neue Mütze anziehen“.

**OK, lassen dies als ein Werkzeug, um das Qigong zu verbreiten!**

Ich untergliedere das Qigong-System so:

- Daoyin Yangshen Gong von Prof. Guangde Zhang;
- Traditionelle Qigong: Dan Tian Gong (Qi im Unterbauch sammeln), Xiao Zhou Tian (kleiner Kreislauf), Da Zhou Tian (großer Kreislauf), das Spiel der fünf Tiere, die sechs heilenden Laute, die acht Brokat-Übungen, die zwölf Brokat-Übungen im Sitzen, Yijinjing, die 24 Jahres Zeit Übungen, usw.;
- Andere Stile Qigong: Guolin Qigong, Verjüngungs-Qigong (Huichun Gong), innere Stärkungs-Qigong (Nei Yang Gong), Taiji-Qigong, usw..

Die wichtigsten, grundlegenden und alle Stile und Formen übergreifenden Qigong-Übungen sind Dan Tian Gong (Qi im Unterbauch sammeln), Xiao Zhou Tian (kleiner Kreislauf), Da Zhou Tian (großer Kreislauf).

- Alle Qigong betonen das Qi ins Dantian sinken zu lassen,
- und das Qi zum Fließen zu bringen.

Dies ist der Kern des Qigong. Die unterschiedlichen Stile und Formen sind nur verschiedene Ausführungen.

---

<sup>46</sup> „Forschung der Gesundheits-Wirkung der vier Gesundheits-Qigong“. Zentrum für Gesundheits-Qigong des Sportministerium Chinas. Verlag des Volkssports. Beijing, 09.2007.

## **V. Ausbildungsinhalte in Taiji und Qigong am TCM-Institut Köln**

Seit mehr als 30 Jahren haben wir im Bereich Taiji und Qigong sowie Traditionelle Chinesische Medizin in China und in Deutschland intensiv gearbeitet, und zahlreiche Veranstaltungen stattgefunden und Publikationen veröffentlicht.<sup>47</sup>

Und seit 2002 bieten wir Taiji und Qigong Ausbildungen in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Ausbildungen wurden von allen gesetzlichen Krankenkassen (z.B. AOK, Barmer GEK, DAK, TK, IKK, usw.) als Präventionsmaßnahmen anerkannt.

### **(I) Qigong-Ausbildung - Qigong als allgemeine und spezielle Präventionsmaßnahme**

#### **1. Ausbildungsdauer**

2 Jahr (4 Semester, pro Semester 5 Wochenenden, 16 Unterrichtsstunden pro Wochenende, pro Semester 80 Unterrichtsstunden, insgesamt 4 Semester 320 Unterrichtsstunden)

#### **2. Inhalte der Qigong-Ausbildung**

##### **Theorie**

- Einführung in Qigong
  - Geschichte
  - System
- Philosophische Grundlage
  - Daoismus, Kongfuziasmus
  - Yin-Yang Theorie
  - Die fünf Elemente
  - Die acht Trigramme
- Wissenschaftliche Grundlagen des Qigong
  - Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)
  - Bewegungswissenschaftliche Grundlagen
- Bewegungsprinzipien des Qigong

---

<sup>47</sup> Vgl.: Veranstaltungen: <http://tcm-institut.de/index/aktuell.htm>

Publikationen: <http://tcm-institut.de/index/grundlage.htm>

- Bewegungsanalyse des Qigong
- Gesundheitsförderung des Qigong
  - Grundlagen von Stress in der westlichen Medizin und in TCM
  - Qigong zur Stressbewältigung
  - Qigong zur Förderung des Bewegungssystems
- Lehrmethodik des Qigong
  - Lehr- und -Trainingsmethode
  - Selbststudium

### **Praxis**

- Qigong Grundlage
  - Dantian Qigong (Übung des unteren Bauch)
  - Zhoutian Qigong (Kreislaufende Qigong)
  - Übung für das Äußere Qi
- Qigong als spezielle Prävention
  - Qigong für den Körper und die verschiedenen Teile des Körpers
    - Übung des Grund-Qi
    - Fließen der Meridiane
  - Qigong für die Organe
    - Übung des Grund-Qi und Organe-Qi
    - Fließen der Meridiane
- Traditionelle Stile Qigong
  - Qigong Baduanjin -die acht stehenden Brokat-Übungen, um die inneren und äußeren zu stärken (Version 1876)
  - Qigong Baduanjin -die acht stehenden Brokat-Übungen, um die Meridiane zum Fließen bringen (Version 1898)
  - Qigong Liuzijue - die sechs heilenden Laute, um das Organe-Qi zu regulieren, Meridiane zum Fließen zu bringen, und Stress zu beseitigen
  - Qigong Yijinjing - die 12 Formen der Weituo Kraft, um Muskeln und Sehne zu stärken
  - Qigong Yijinjing - die 12 Formen der Stärkung der Kraft
  - Qigong Shierduanjin - die 12 sitzenden Brokat-Übungen
- Daoyin Yangsheng Gong von Prof. Zhang:
  - Qigong für den Kopf

- Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für das Herz
- Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für die Lunge
- Daoyin Yangsheng Gong - Gesundheits-Qigong
- Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für Magen und Milz
- Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für die Nieren
- Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für die Muskeln und Knochen

### **Semesterplan**

<b>Semester</b>	<b>Theorie</b>	<b>Praxis</b>
<b>1.S.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in Qigong</li> <li>• Philosophische Grundlage (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qigong-Grundlage</li> <li>• Qigong Baduanjin -die acht stehenden Brokat-Übungen, um die inneren und äußeren zu stärken (Version 1876)</li> <li>• Qigong Baduanjin -die acht stehenden Brokat-Übungen, um die Meridiane zum Fließen bringen (Version 1898)</li> <li>• Qigong Liuzijue - die sechs heilenden Laute, um das Organe-Qi zu regulieren, Meridiane zum Fließen zu bringen, und Stress zu beseitigen</li> </ul>
<b>2.S.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Philosophische Grundlage (2)</li> <li>• Medizinische Grundlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qigong-Grundlage</li> <li>• Qigong Yijinjing - die 12 Formen der Weituo Kraft, um Muskeln und Sehne zu stärken</li> <li>• Qigong Yijinjing - die 12 Formen der Stärkung der Kraft</li> <li>• Qigong Shierduanjin - die 12 sitzenden Brokat-Übungen</li> </ul>
<b>3.S.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medizinische Grundlage</li> <li>• Qigong-Bewegungsprinzipien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qigong-Grundlage</li> <li>• Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für das Herz</li> <li>• Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für die Lunge</li> <li>• Daoyin Yangsheng Gong - allgemeine Gesundheits-Qigong</li> </ul>
<b>4.S.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qigong-Lehrmethodik</li> <li>• Abschluss-Prüfung in Theorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qigong-Grundlage</li> <li>• Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für Magen und Milz</li> <li>• Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für die Nieren</li> <li>• Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für die Muskeln und Knochen</li> </ul>

### **Prüfung**

Theorie-Teil: Schriftliche Ausarbeitung bis zum Ende des Semesters

Praxis-Teil: Überprüfung am letzten Tag jedes Semesters

<b>Semester</b>	<b>Theorie</b>	<b>Praxis</b>
-----------------	----------------	---------------

<b>1.S.</b>	Schriftliche Zusammenfassung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in Qigong</li> <li>• Philosophische Grundlage (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qigong Baduanjin -die acht stehenden Brokat-Übungen (1)</li> <li>• Qigong Baduanjin -die acht stehenden Brokat-Übungen (2)</li> <li>• Qigong Liuzijue - die sechs heilenden Laute</li> </ul>
<b>2.S.</b>	Schriftliche Zusammenfassung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Philosophische Grundlage (2)</li> <li>• Medizinische Grundlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qigong Yijinjing - die 12 Formen der Weituo Kraft</li> <li>• Qigong Yijinjing - die 12 Formen der Stärkung der Kraft</li> <li>• Qigong Shierduanjin - die 12 sitzenden Brokat-Übungen</li> </ul>
<b>3.S.</b>	Schriftliche Zusammenfassung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medizinische Grundlage</li> <li>• Qigong-Bewegungsprinzipien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für das Herz</li> <li>• Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für die Lunge</li> <li>• Daoyin Yangsheng Gong - allgemeine Gesundheits-Qigong</li> </ul>
<b>4.S.</b>	Schriftliche Zusammenfassung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qigong-Lehrmethodik</li> <li>• Abschluss-Prüfung in Theorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für Magen und Milz</li> <li>• Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für die Nieren</li> <li>• Daoyin Yangsheng Gong - Qigong für die Muskeln und Knochen</li> </ul>

## **(II) Taiji-Ausbildung - Taijiquan, Taiji-Schwert, Taiji-Tuishou und Taiji-Bewegungstherapie**

### **1. Ausbildungsdauer**

2 Jahr (4 Semester, pro Semester 5 Wochenenden, 16 Unterrichtsstunden pro Wochenende, pro Semester 80 Unterrichtsstunden, insgesamt 4 Semester 320 Unterrichtsstunden)

### **2. Inhalte der Taiji-Ausbildung**

#### **Theorie**

- Einführung in Taijiquan
  - Geschichte
  - System
- Grundlagen Philosophie
  - Taoismus und Konfuzianismus
  - Die Yinyang-Theorie
  - Die Theorie der Fünf Elemente

- Die Theorie der Acht Trigramme
- Wissenschaftliche Grundlagen des Taijiquan
  - Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)
  - Bewegungswissenschaftliche Grundlagen
- Bewegungsprinzipien und Bewegungsanalyse des Taijiquan
- Gesundheitsförderung des Taijiquan
  - Grundlagen von Stress in der westlichen Medizin und in TCM
  - Taiji zur Stressbewältigung
  - Taiji zur Förderung des Bewegungssystems
- Taijiquan-Lehrmethodik
  - Lehr- und -Trainingsmethode
  - Selbststudium

**Praxis**

- Die 37 Grundbewegungen des Yang-Stil Taijiquan
- Die 24 Formen des Taijiquan
- Die 32 Formen des Taiji-Schwert
- Die 48 Formen des Taijiquan
- Taiji-Tuishou
- Taiji-Bewegungstherapie

**Semesterplan**

	<b>Theorie</b>	<b>Praxis</b>
<b>1.S.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Yinyang-Theorie und in das Taijiquan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die 37 Grundbewegungen des Taijiquan</li> <li>• Die 24 Formen Taijiquan</li> </ul>
<b>2.S.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsprinzipien und Anwendung des Taijiquan</li> <li>• Taijiquan-Lehrmethodik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die 32 Formen Taiji-Schwert</li> </ul>
<b>3.S.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissenschaftliche Grundlagen des Taijiquan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die 48 Formen Taijiquan</li> </ul>
<b>4.S.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taiji-Tuishou Bewegungsprinzipien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taiji-Tuishou</li> <li>• Taiji-Bewegungstherapie</li> </ul>

**Prüfung**

Theorie-Teil: Schriftliche Ausarbeitung bis zum Ende des Semesters

Praxis-Teil: Überprüfung am letzten Tag jedes Semesters

	<b>Theorie</b>	<b>Praxis</b>
<b>1.S.</b>	Schriftliche Zusammenfassung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chinesische Philosophie</li> <li>• Taijiquan-System</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die 24 Formen des Taijiquan</li> </ul>

<b>2.S.</b>	Schriftliche Zusammenfassung • Bewegungsprinzipien und Anwendung des Taijiquan • Taijiquan-Lehrmethodik	• Die 32 Formen des Taiji-Schwert
<b>3.S.</b>	Schriftliche Zusammenfassung • Wissenschaftliche Grundlage des Taijiquan	• Die 48 Formen des Taijiquan
<b>4.S.</b>	Schriftliche Zusammenfassung • Taiji-Tuishou Bewegungsprinzipien	• Taiji-Tuishou • Taiji-Bewegungstherapie

### **(III) Taiji-Ausbildung - Taijiquan, Taiji-Tuishou und Taiji-Bewegungstherapie, Xingyi (die 5 Element-Übungen) und Bagua (die 8 Trigramm-Übungen)**

#### **1. Ausbildungsdauer**

2 Jahr (4 Semester, pro Semester 5 Wochenenden, 16 Unterrichtsstunden pro Wochenende, pro Semester 80 Unterrichtsstunden, insgesamt 4 Semester 320 Unterrichtsstunden)

#### **2. Inhalte der Taiji-Ausbildung**

##### **Theorie**

- Einführung in Taijiquan
  - Geschichte
  - System
- Grundlagen Philosophie
  - Taoismus und Konfuzianismus
  - Die Yinyang-Theorie
  - Die Theorie der Fünf Elemente
  - Die Theorie der Acht Trigramme
- Wissenschaftliche Grundlagen des Taijiquan
  - Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)
  - Bewegungswissenschaftliche Grundlagen
- Bewegungsprinzipien und Bewegungsanalyse des Taijiquan
- Gesundheitsförderung des Taijiquan
  - Grundlagen von Stress in der westlichen Medizin und in TCM
  - Taiji zur Stressbewältigung
  - Taiji zur Förderung des Bewegungssystems
- Taijiquan-Lehrmethodik

- Lehr- und -Trainingsmethode
- Selbststudium

### **Praxis**

- Die 37 Grundbewegungen des Yang-Stil Taijiquan
- Die 24 Formen des Taijiquan
- Taiji-Tuishou
- Taiji-Bewegungen vom Kopf bis zum Fuß
- Die fünf Elemente Bewegungen (Xingyi Wuxing Quan)
- Die fünf Elemente Kombinations-Bewegungen (Xingyi Wuxing Lianhuan Quan)
- Die acht Trigramme Bewegungen (Bagua Zhang)

### **Semesterplan**

<b>Semester</b>	<b>Theorie</b>	<b>Praxis</b>
<b>1.S.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die traditionelle chinesische Philosophie und Bewegungskunst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die 37 Grundbewegungen des Taijiquan</li> <li>• Die 24 Formen Taijiquan</li> </ul>
<b>2.S.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsprinzipien und Anwendung der traditionellen chinesischen Bewegungskunst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taiji-Tuishou</li> <li>• Taiji-Bewegungstherapie</li> </ul>
<b>3.S.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissenschaftliche Grundlage der traditionellen chinesischen Bewegungskunst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xingyi Wuxing Quan (Xingyiquan der 5 Elemente)</li> <li>• Xingyi Wuxing Lianhuan Quan (Xingyiquan der Verbindung der 5 Elemente)</li> </ul>
<b>4.S.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehr-Methodik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baguazhang (Baguazhang der 8 Trigramme)</li> </ul>

### **Prüfung**

Theorie-Teil: Schriftliche Ausarbeitung bis zum Ende des Semesters

Praxis-Teil: Überprüfung am letzten Tag jedes Semesters

<b>Semester</b>	<b>Theorie</b>	<b>Praxis</b>
<b>1.S.</b>	<p>Schriftliche Zusammenfassung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die traditionelle chinesische Philosophie und Bewegungskunst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die 24 Formen Taijiquan</li> </ul>
<b>2.S.</b>	<p>Schriftliche Zusammenfassung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsprinzipien und Anwendung der traditionellen chinesischen Bewegungskunst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taiji-Tuishou</li> <li>• Taiji-Bewegungstherapie</li> </ul>
<b>3.S.</b>	<p>Schriftliche Zusammenfassung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissenschaftliche Grundlage der traditionellen chinesischen Bewegungskunst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xingyi Wuxing Quan (Xingyiquan der 5 Elemente)</li> <li>• Xingyi Wuxing Lianhuan</li> </ul>



		Quan (Xingyiquan der Verbindung der 5 Elemente)
<b>4.S.</b>	Schriftliche Zusammenfassung • Lehr-Methodik	• Baguazhang (Baguazhang der 8 Trigramme)