

Ausbildung Integrales TJQ & QG

Die Ausbildung Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong findet entweder in einem Zeitraum von zwei Jahren in etwa achtwöchigem Rhythmus, oder in vier Modulen in einem Zeitraum von circa vier Jahren statt, so dass in der Zwischenzeit genügend Raum für die Aneignung und Integrierung besteht.

An jedem Wochenende werden von jedem Teilnehmer in spielerischer Weise Übungsanleitungen übernommen, so dass über einen langen Zeitraum sich eine sichere Routine entwickeln kann. In dieser Hinsicht wird auf Didaktik und Pädagogik ausführlich unter folgenden Gesichtspunkten eingegangen:



- Eigene Positionierung vor der Gruppe
- Anordnung der Gruppe im Raum
- Reflexion und Transparenz der eigenen Haltung und Bewegungsmuster
- Arbeit an der Stimme (Klarheit, tragenden Klang)
- Wortwahl bei der Anleitung (klar und verständlich, passende Bilder, auflockernde Geschichten, etc.)
- Aufbau der Übung (vom Einfachen zum Komplexen)
- Umgang mit Fragen, Kritik, Störungen, etc.
- Lebendige, resonantische Kommunikation und Körpersprache, verbal-taktile Korrektur (wie berühren?), "Das Feld der Wahrnehmung" etc.
- Erspüren des Zeitgemäßen (richtige Dosierung von Theorie, Erklärung, Demonstrationszeit, Übungszeit, Pausenzeit)
- Sämtliche Themen werden in der Gruppe besprochen und Verbesserungen eingeübt.

Jeder Schüler schreibt insgesamt 17 bzw. 5 Wochenendprotokolle (das letzte Wochenende ist jeweils Prüfung), die auch per e-Mail an die anderen Auszubildenden geschickt werden, wodurch sich ein für alle klares Abbild der Wochenenden auch aus verschiedenen Blickpunkten ergibt und das eigene Üben eine fundierte Grundlage bekommt.

Mindestens zwei Zwischenberichte (Résumés) sollen den Auszubildenden die eigenen Veränderungen nicht nur im Physischen sondern auch im Emotionalen und Mentalen verdeutlichen (Veränderung im Alltag, beim Umgang mit Krisen und Lebensproblemen).

Mindestens ein Referat wird von jedem Teilnehmer über Tai Ji & Qi Gong-relevante Themen erstellt (Yi und Qi in den Übungen, das Öffnen und Schließen, die Rolle des Atems, etc.)

Eine ausführliche Abschlußarbeit über ein bis zwei ausgewählte Tai Ji & Qi Gong-Themen ist vor dem letzten Wochenende vorzulegen.

Das letzte Wochenende ist auch den umfassenden Prüfungen gewidmet:

- 1) Abnahme der Übungen nach diversen Kriterien (Korrektheit der äußeren Bewegungsabfolge, Qi-Fluß, Grad der Entspannung, Yi und Qi in den Übungen etc., d. h. die Erfüllung der Tai Ji & Qi Gong-Prinzipien)
- 2) Eine mindestens halbstündige Lehrprobe, die thematisch zwei Wochenenden vorher bekannt gegeben wird, so dass ein klares Stundenbild mit Aufbau, Vermittlung, Partnerübungen und Korrekturen, zeitliche Erfüllung des Lehrstoffes, Abschluß und gegebenenfalls Lernzielkontrolle geprüft werden kann. Optional und nach Möglichkeit kann die Prüfung im regulären Unterricht der laufenden Semesterkurse über 60 Minuten abgehalten werden, wodurch eine realistische Lehrsituation entsteht.
- 3) Mündliche Prüfung zu allgemeinen Fragen des Tai Ji & Qi Gong und der TCM inklusive Kenntnisse der Wandlungsphasen, Meridianverläufe, Notfallpunkte etc.
- 4) Abgabe der schriftlichen Beurteilungsbögen als Beisitzer (Beurteilungs- / Prüfungs-Schulung)

Optional unterrichten auch Gastdozenten. Z. B. unterrichteten bisher Daniel Süßtrunk (Alexander-Ausbilder) und Dr. Richard Kahler (American Chiroprac). Sie vermitteln durch ihre langjährige Erfahrung spezielle Kenntnisse des Skelettaufbaus und der muskulären etc. Bewegungsprinzipien.

Ausbildungsinhalte & Theorie

1. Die Drei klassischen Ordnungssysteme:

- I. TaiJi (Yin & Yang)
- II. Die 5 Wandlungsphasen (Erde-Metall-Wasser-Holz-Feuer und deren konkrete Erfahrung in der waffenlosen Form-Säbel-Schwert-Stock-Speer)
- III. Die 8 Trigramme (Himmel-Erde-Donner-Wasser-Berg-Wind-Feuer-See)



2. **Die Drei Symbole:** Wu Ji - Tai Ji - Ho Tu
3. **Die 9 Zentren der Haupt-Kanäle:**
 - I. Der Zentralkanal mit den 3 Großen Zentren (Kopf-Herzraum-Unterbauch)
 - II. Die Seitenkanäle mit den 3 paarigen Kleinen Zentren (Schulternester-Taille-Kua)
4. Detaillierte Kenntnis der 2 **außerordentlichen Meridiane Du- und Ren Mai**
5. Wissen um die **12 Haupt-Organmeridiane (4.+ 5. = Das System der 14 Meridiane) mit spezieller Kenntnis der wichtigsten Punkte bei Notfällen (Ohnmacht, Kreislaufkollaps, Herzschwäche, etc.)**
6. **Physiologische und anatomische Grundkenntnisse**, z.B. die Organbewegungen nach Jean-Pierre Barral
7. **Die Atmung** (die natürliche, die von allein geschieht, Atemweisen und der Atem im Tai Ji & Qi Gong)
8. **Jing-Qi-Shen** (und sein "Diener" Yi)
9. Kenntnisse (am besten Eigenerfahrungen) um Methoden wie beispielsweise **Feldenkrais, Osteopathie, Rolfing und Alexander-Technik**
10. **Didaktik in Theorie und Praxis - Lehrproben, Protokolle, Referate, Résumés, Abschlußarbeit**
11. **Theoretisches Wissen**
 - a) Ausgiebige **Lektüre der klassischen Schriften** und deren konkrete Umsetzung
 - b) Allgemeine **glossarische Grundkenntnisse** über Fachbegriffe, Stile, Methoden, Formen, etc.
 - c) **Basiswissen um Geschichte** und Gegenwartsgeschehen in der Tai Ji & Qi Gong Szene, etc.
12. **Strategien der Lebensführung** ("Offenheit für Authentizität – Arbeit an der Biographie" und "Planung einer erfüllten Existenz – Tai Ji & Qi Gong als Beruf, Besprechung von Werbemaßnahmen, Flyer-Gestaltung, allmähliche Entwicklung etc.)

Gemäß den jeweiligen Modulen werden die einzelnen, theoretischen Ausbildungsinhalte ausgewählt und den entsprechenden Inhalten angepaßt.

Jedes Wochenende hat ein oder zwei Schwerpunkte, aber an jedem Wochenende gibt es: Übungsanleitungen/Lehrproben zum bisherigen Lehrstoff (Prinzip der Wiederholung), einen strukturalen Aufbau der jeweils neuen Lehrinhalte (vom Einfachen zum Komplexen), eine abwechslungsreiche Mischung aus Gruppen- und Partnerübungen, Einzelkorrekturen, Tests, Strukturelle Korrekturen und die diesbezügliche Didaktik und Theorie, sowie spezielle Themen wie:

Unterricht mit Kindern, Jugendlichen, Senioren und Behinderten, Gehörlosen und Blinden, wie unterrichte ich, wenn ich verletzt bin und den Unterricht sitzend leiten muß etc.

Zertifizierung und Fortbildung

Bei bestandener Prüfung wird die Ausbildung vom Institut zertifiziert. Bei Nichtbestehen kann durch Kursteilnahmen und Privatstunden und nach einem Übungszeitraum von mindestens 12 Wochen eine Nachprüfung abgelegt werden.

Nach Beendigung der Ausbildung gibt es die Möglichkeit mindestens ein mal im Jahr ein Supervisionswochenende zu besuchen. Sofern dies nicht geschieht, sollte binnen eines Jahres eine Supervisionsstunde gebucht werden, damit die Präsenz und Weiterentwicklung des Lehrstoffes gewährleistet ist und auch die persönliche und unterrichtsrelevante Entwicklung besprochen werden kann.

Im Zertifikationsausweis (ZA) des Instituts wird die Teilnahme an Fortbildungsseminaren und Zusatzausbildungen zusätzlich bestätigt, so dass bei Vorlage das komplette Ausbildungsvolumen und die zeitliche Relevanz transparent und ersichtlich ist.