

Tai Ji Ausbildung 2010

Tai Ji Ausbildung 2010

**„Liebe sagt, ich bin alles.
Weisheit sagt, ich bin nichts.
Zwischen diesen beiden fließt mein Leben.“**
Nisargadatta Maharaj

Tai Ji kann als Meditation in Bewegung bezeichnet werden. Die in Achtsamkeit und Schönheit ausgeführten Bewegungen des Tai Ji und Qigongs wurzeln in der Stille, die äußerst dynamisch ist. Jede Bewegung entsteht in der Essenz aus dem Urgrund - dem Tao oder dem Namenlosen - und kehrt dorthin zurück.

Die Tai Ji- und Qigong-Formen sind ursprünglich aus Naturbeobachtungen vor mehr als 2000 Jahren in China entwickelt worden. Sie basieren auf einem tiefen Wissen, das grundlegende energetische und kosmische Lebensprinzipien spiegelt. Die Tai Ji- und Qigong-Übungen haben das Ziel, den Menschen körperlich, geistig und seelisch zu stärken und zu harmonisieren, damit er selbstvergessen, heiter und gelassen im Hier und Jetzt präsent ist.

In der Tai Ji Ausbildung werden die Tai Ji- und Qigong-Formen Schritt für Schritt erlernt, geübt und vertieft. Dabei fügen sich Form, Inhalt, Basis- und Hintergrundwissen zu einem Ganzen. Zeiten der Kontemplation, der Stille und das Arbeiten in der Natur dienen der Vertiefung und Erweiterung des Bewusstseins; damit beginnt ein Prozess der Wandlung hin zum Tao. Sein und Werden sind im Einklang.

Tai Ji Ausbildungskonzept

Ausbildungsdauer

Die Ausbildung beginnt am 23. August 2010 und endet am 2. Dezember 2012. Die Einheiten betragen 9 x 6 Tage und finden in der Schweiz und in Deutschland statt.

Voraussetzungen

Die Tai Ji Ausbildung ist für Menschen konzipiert, die einerseits nach Abschluss der 9 Einheiten selbst Tai Ji unterrichten möchten. Andererseits richtet sich diese Ausbildung an Menschen, die sich tiefgreifend mit Tai Ji und Qigong, deren Formen, Lehren und essentiellen Hintergrundwissen als persönlichen, transformativen Entwicklungsprozess einlassen möchten.

Übersicht über die Ausbildungsinhalte

Tai Ji Formen

Wu Hsing Form,
1. - 5. Kreis, Yangform,
das Spiel der Tiere

Qigong Formen

Pfahl - Übungen,
acht sitzende Brokatübungen,
9 fließende Qigongübungen,
18 Ausdrucksformen des Tai Ji
Qigong, Youfangong

Weitere Inhalte

TCM, Meridianlehre,
Atemlehre, Energiearbeit,

Haltungs - und Bewegungsprin-
zipien, Partnerübungen,
Entspannungssequenzen

Hintergrundwissen

Anleitung zur Kontemplation und
Stille, chinesische Philosophie,
Texte und Literaturstudium aus
dem Taoismus, Zen, Sufismus,
Advaita u. a.

Didaktik und Methodik

Gruppen anleiten,
Kommunikation,
Aufbau von Übungssequenzen

Das Programm im Detail

Einheit 1 Aufmerksamkeit (6 Tage)

- Die 9 fließenden Qigongübungen
- Wu Hsing Form (Form der 5 Elemente)
- 1. Kreis
- Grundlagen des Qigong mit Dr. Gisela Hildenbrand (1½ Tage)
- Grundlagen der chinesischen Philosophie

Zeit: 23.-29. August 2010

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 2 Licht und Schatten (6 Tage)

- Wiederholung und Korrektur der Formen und Inhalte der vorangehenden Einheit (jeweils auch in den folgenden Einheiten)

- 2. Kreis
- sitzende Brokatübungen
- die Symbolsprache im Tai Ji
- Yin und Yang Prinzip

Zeit: 13.-19. Dezember 2010

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 3 Jetzt – genau so (6 Tage)

- 3. Kreis
- 18 Ausdrucksformen des Tai Ji Qigong (Teil 1)
- Haltungs - und Bewegungsprinzipien (Tao Yoga)
- Meridianlehre/ Wandlungsphasen TCM mit
Dr. Christa Zumfelde Hüneburg, Teil 1 (1½ Tage)
- "mind" – das wilde Pferd zügeln

Zeit: 4.-10. April 2011

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 4 Die acht Seelenvermögen (6 Tage)

- 4. Kreis
- 18 Ausdrucksformen des Tai Ji Qigong (Teil 2)
- Der Atem
- Einführung in das I Ging, die acht Triagramme
- Das Wu Wei Prinzip

Zeit: 13.-19. August 2011

Ort: Windschnur, Deutschland

Einheit 5 Transformation des Herzens (6 Tage)

- 5. Kreis
- Meridianlehre/ Wandlungsphasen TCM mit
Dr. Christa Zumfelde Hüneburg, Teil 2 (1½ Tage)
- Die innere Alchemie
- im Spiegel der Selbsterkenntnis

Zeit: 19.-25. November 2011

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 6 Die Kraft der Gegenwart (6 Tage)

- Yangform
- Spielerische Energiearbeit
- Aus der eigenen Quelle schöpfen

Zeit: 24.-30. März 2012

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 7 Der Tanz des Lebens (6 Tage)

- Das Spiel der Tiere (Teil 1)
- Vertiefung der Grundlagen des Qigong mit Dr. Gisela Hildenbrand (1½ Tage)
- Sprache / Kommunikation
- Persönlicher Ausdruck im Tai Ji
- Aus der eigenen Quelle schöpfen

Zeit: 9.-15. Juni 2012

Villa Unspunnen, Schweiz

Einheit 8 Stille (6 Tage)

- Das Spiel der Tiere (Teil 2)
- Der Mensch als Teil der Natur
- Eigene Kreativität entdecken
- Gruppen anleiten
- Aus der Stille bewegt

Zeit: 4.-10. August 2012

Ort: Windschnur, Deutschland

Einheit 9 Anfängergeist (6 Tage)

- Den „Diamanten“ schleifen
- Entwickeln von Unterrichtseinheiten
- Supervisionsarbeit
- Persönliches Bearbeiten von Lücken
- Niemand geht nirgendwo hin

Zeit: 26. November – 2. Dezember 2012

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Erläuterungen zum Konzept

Die Formen werden grundsätzlich in den Ausbildungseinheiten vermittelt, geübt und korrigiert. Nach Abschluss der Ausbildung werden nach Möglichkeit bei eigener Lehrtätigkeit Supervisionen durchgeführt. Da prozessorientiert gearbeitet wird, sind Änderungen im Programm vorbehalten.

Leitung

Der Unterricht wird weitgehend von Annette Kaiser konzipiert und gestaltet. Sie begann 1980 bei Chungliang Al Huang Tai Ji zu praktizieren. Weitere LehrerInnen waren:

Prof. Guorui (chinesischer Qigong Meister), Dr. Gisela Hildenbrand (Qigong), Dr. Tong (vietnamesischer Arzt, Mönch und Qigongmeister; Yangform) und Dr. Wen (chinesischer Arzt und Qigongmeister, Schwertform). Seit 1987 unterrichtet Annette Kaiser Tai Ji in der Schweiz und in Deutschland. Sie gründete anfangs der 90er Jahre die Tai Ji Schule „Tai Ji Do“, wo sie einen eigenen Unterrichtsstil sowie gewisse Tai Ji Formen (5. Kreis, Drachenform) entwickelte. Seit 15 Jahren bildet sie Tai Ji LehrerInnen in der Schweiz und in Deutschland aus.

Für die Grundlagen des Qigongs wird Dr. Gisela Hildenbrand, Ärztin, Expertin und Präsidentin der deutschen medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng zugezogen.

Das Basiswissen der TCM wird von Dr. Christa Zumfelde Hüneburg vermittelt. Sie ist seit langem Dozentin in der deutschen Gesellschaft für Qigong Yangsheng und bestens vertraut mit allen Sparten der TCM.

Als Assistentin wirkt Karin Vorsprecher mit. Sie organisiert seit vielen Jahren Seminare in der Windschnur. Karin Vorsprecher ist Dipl. Sozialpädagogin und unterrichtet seit 10 Jahren selbst Tai Ji.

Anne Christine Neubacher, Erwachsenenbildnerin FA, langjährige Tai Ji Do Lehrerin und Psychomotoriktherapeutin, wird zeitweise als Lehrerin in der Ausbildung mitwirken.

Abschluss

Alle, die die Ausbildung vollständig besuchen, werden zum Abschluss eine Diplomarbeit mit einem didaktischen Teil schreiben. Es wird ein Diplom ausgestellt.

Kosten

SFr. 150.- pro Ausbildungstag
(Ermässigung ist auf Anfrage möglich.)

Anzahl TeilnehmerInnen

Die Ausbildungsgruppe beschränkt sich auf 30 TeilnehmerInnen.

Anmeldung

Für Auskünfte steht Karin Vorsprecher gerne zur Verfügung.
Adresse: Amselweg 202, D-27257 Affinghausen, Tel. 0049 (0)4247-919 628, Mail: karin@vorsprecher.de

Sie nimmt auch die schriftlichen Anmeldungen entgegen. Der Anmeldung sind ein kurzer Lebenslauf und ein paar Erläuterungen über die persönlichen Beweggründe zur Teilnahme an der Ausbildung beizulegen.

Die Annulationsbedingungen der Ausbildung und der jeweiligen Kursorte werden mit der Anmeldebestätigung verschickt und sind zu berücksichtigen.

Die Anmeldefrist für die Ausbildung ist der 30. April 2010.