

Taiji-Dao e.V.

In Zusammenarbeit mit dem
Taijiquan-Verband der Provinz Henan VR China



Das Taiji-Symbol mit den chinesischen Schriftzeichen für Taiji-Dao

Ausbildung zum/zur Kursleiter/in Taijiquan

2023 - 2025

Stand 11/2022

Inhaltsverzeichnis:

1. Über den Taiji-Dao e.V.
2. Einführung in die Themenbereiche der Ausbildung
3. Einführung Philosophischer Teil
4. Einführung Taijiquan
 - 4.1 Die Taijiquan Form
 - 4.2 Die Peking-Formen
5. Bewerbung, Voraussetzungen/Auswahl, max. Teilnehmerzahl
6. Anmeldung und Kündigung
7. Umfang und Inhalt der Taijiquan-Ausbildung
 - 7.1. Theoretische Inhalte der Ausbildung
 - 7.2. Praktische Inhalte der Ausbildung
 - 7.3. Abschluss der Basisausbildung
8. Termine für die erste Ausbildungsstufe
9. Ausbildungskosten und Zahlungsmodalitäten
10. Veranstaltungsorte
11. Unterbringung während der Wochenendseminare
12. Teilnahme- und Übeverpflichtung
13. Abschluss der Taijiquan-Ausbildung
 - 13.1. Prüfungsvoraussetzung
 - 13.2. Prüfungstermin
 - 13.3. Prüfungsinhalt
 - 13.4. Zertifikat
 - 13.5. Prüfungsgebühren
 - 13.6. Wiederholungsprüfung
14. Dozenten der Ausbildung

1. Über den Taiji-Dao e.V.:

Der **Taiji-Dao e.V.** wurde 1998 am Philosophischen Seminar der Deutschen Sporthochschule Köln gegründet. Nach §2 der Vereinssatzung besteht der Zweck des Vereins in der Förderung der altchinesischen Philosophie sowie Kampf- und Heilkünste.

Dies wird insbesondere verwirklicht durch:

- a) Forschen und Lehren auf den Gebieten der altchinesischen Philosophie und Bewegungskünste.
- b) Durchführung von Aus- und Ausbildungen auf den Gebieten des traditionellen und modernen Wushu, Taijiquan und Qigong sowie spezielle Heilmethoden aus dem Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin.
- c) Organisation und Durchführung von Vorträgen, Seminaren und Tagungen sowie Veröffentlichungen auf den unter Punkt a) und b) aufgeführten Gebieten.
- d) Zusammenarbeit mit und Unterstützung von Personen und Institutionen –insbesondere chinesischer Herkunft,- die ebenfalls der Förderung altchinesischer Philosophie und Bewegungskünste verbunden sind.
- e) Organisation und Durchführung von Studienreisen insbesondere nach China.

2. Einführung in die Themenbereiche der Ausbildung:

Schauen wir uns den Begriff „**Tai Ji**“ im chinesischen Original an, so ähnelt das erste Schriftzeichen „Tai“ 太 dem Körper eines Menschen, der sich weit öffnet und sich zugleich auf den Ursprung seiner Mitte konzentriert. Da der Mensch ein durch und durch bewegtes Wesen ist, entstehen Disbalancen oft im Zusammenhang mit fehlenden oder falschen Bewegungen. Freude, Glück und Wohlbefinden erlebt man am stärksten und intensivsten in Momenten, in denen sich eine Blockade löst, sich etwas öffnet, weich wird, entspannt: - wenn sich etwas bewegt.

Das Konzept von Leben, Gesundheit und Konflikt ist im kulturphilosophischen Vergleich mit China und anderen asiatischen Völkern konträr zu den Ansichten, die bei uns - den Menschen des Abendlandes - Geltung haben. Oft wird nur das Greifbare, das Messbare anerkannt und wir neigen schnell dazu, eine Einteilung in Schwarz und Weiß vorzunehmen. Wir vergleichen und streben danach meist nur noch zu einer der Qualitäten, wobei wir leicht das Ganze aus den Augen verlieren.

In China gibt es die Kampfkünste in Form des **Wushu** schon seit mehr als 3000 Jahren. Dort besteht eine enge gesellschaftliche Verbindung mit dem **Daoismus** – der Naturphilosophie – und dem **Konfuzianismus** – der traditionellen Staatsphilosophie der Chinesen. Analog der daoistischen Philosophie sind im Leben und in der Kampfkunst immer zwei Polaritäten (Yin und Yang) eines Ganzen (Dao) zu beachten und ihre sich wandelnde Bewegung, welche fortdauernd anhält. Wenn man die Gesetzmäßigkeiten dieser sich wandelnden Dynamik erkennt, so kann man in allen Bereichen des Lebens erfolgreich danach handeln.

3. Einführung Philosophischer Teil:

Taijiquan und Qigong basieren vornehmlich auf den Prinzipien des philosophischen Daoismus, wie sie einmal im klassischen Orakelbuch des „I Ging“ und zum anderen in den Werken des Laotse und Zhuangse vorliegen. Der Grad des Könnens in diesen beiden Bewegungskünsten lässt sich daran messen, wie weit es gelungen ist, diese Prinzipien des Dao - symbolisiert im Bild des Wassers -, des Yin und Yang sowie des „Wu Wei“ - des Nicht-Tuns - in die eigene Bewegungspraxis zu integrieren. Die Lektüre des Daodejings und Zhuangses „Buch vom südlichen Blütenland“ dient in diesem Sinne keiner reinen intellektuellen Erbauung, sondern einer Theorie-Praxis-Orientierung, da sie uns den Weg zeigt, auf welchem diese Künste praktiziert werden sollen. Mit Nachdruck betonen beide, dass diejenigen, welche den Weg des Dao unter dem Aspekt eines äußerlichen Erfolgs- und Machtstrebens beschreiten, kaum die Chance haben, Fortschritte zu machen; dass Geschmeidigkeit, Sanftheit, Mühelosigkeit sowie innere Kraft und Ausdauer denen beschieden sind, die immer mehr durch unnötiges Tun entstandene Blockierungen loslassen und intuitiv erspüren können, wann der richtige Zeitpunkt des Handelns gekommen ist. Dies gilt auch für die theoretische Beschäftigung mit den Klassikern, wie sie in unserer Ausbildung gehandhabt wird: weniger mit dem Ziel, sie zu interpretieren oder gar zu widerlegen, wird hier an die Texte herangegangen, sondern mit der Geduld einer Erwartungslosigkeit und einem Gefühl des Sich-Freimachens und Öffnens. Auf diesem Weg kann dann, nachdem man mehrmals Textpassagen gelesen und auf sich wirken gelassen hat, plötzlich ein kristallklares Bewusstsein entstehen, welches in Wirklichkeit aber nur eine einleuchtende Bestätigung der eigenen Praxis-Erfahrungen ist.

4. Einführung Taijiquan:

Taijiquan (auch: **T'ai Chi Ch'uan** geschrieben) ist eine Methode der physischen und mentalen Ganzkörperschulung und entstammt den traditionellen Kampfkünsten China's, die auch unter dem Oberbegriff des „**Wushu**“ zusammengefasst werden.

Taijiquan als „**Innere Kunst**“ folgt dem daoistischen Prinzip von Yin und Yang.



Taiji bedeutet ins Deutsche übersetzt: „höchster Firstbalken“, „**das höchste ultimative Prinzip**“.

Da der Begriff Taiji im chinesischen Kontext sehr konkret und praktisch benutzt wird, birgt die Übersetzung ins Deutsche ein Dilemma, ein Missverständnis, sodass allzu oft **esoterische Fehlinterpretationen** dominieren.

Taiji wird vom chinesischen Volk schon seit vielen Jahrhunderten geübt und praktiziert und gehört dort zum lebendigen Kulturerbe.

Taiji, so wird gesagt, ist die „Mutter von **Yin und Yang**“, die Quelle allen Seins und Nichtseins. Vergleichbar mit einem absolut stillen See, auf dessen Oberfläche sich alles spiegelt, bis ein Stein hineingeworfen wird und so oben und unten, vorne und hinten, außen und innen, schnell und langsam, kurz: Yin und Yang erzeugt werden. So birgt jedes Teil sein Gegenteil in sich: Yin enthält Yang und Yang enthält Yin: Äußerstes Yin wandelt sich zu Yang und äußerstes Yang wandelt sich wieder zu Yin. So lässt sich die Komplexität aller Dinge und Erscheinungen fassen.

Auf die Bewegungskunst angewandt heißt das, dass jedes Vorschnellen das Zurückweichen schon in sich hat, jedes Harte etwas Weichem nachgibt, jedes Zuviel und jedes Zuwenig ausgeglichen wird.

Eine Konfliktsituation löst sich so in einem dynamischen, ständig wandelnden Gleichgewicht. Wer dieses bricht, wird verlieren.

Will man den Grundcharakter der „Inneren Künste“ beschreiben, so ist es das Suchen nach dem Lauf der Natur. Der Natur zu folgen, bedeutet, das in einer vorgefundenen Situation liegende Potenzial zu nutzen und nicht stur dem eigenen Plan zu folgen.

4.1. Die Taijiquan Form:

Die zu erlernende "**Bewegungsform**" ist eine auf festen Regeln beruhende **Choreographie**, deren Ablauf in Sequenzen und Figuren fließend ineinander übergehen.

Beim Üben der Form sind die **Prinzipien von Yin und Yang**, wie z.B. Spannung und Entspannung, Öffnen und Schließen sowie Fülle und Leere u.s.w., von großer Bedeutung. Sie sorgen für die Qualität unseres Könnens und geben einen Hinweis auf das bereits erreichte Können („Gong Fu“ - die Güte unseres Könnens). Dazu gehören Anforderungen wie: Entspannung, Gelassenheit und Balance in der Ausstrahlung sowie das Vermögen Körperhaltung und Geisteshaltung zu vereinen.

Im „Äußeren“ werden auf schonende Weise die Sehnen und Muskeln trainiert, das Bindegewebe des gesamten Körpers vitalisiert, die Beinmuskulatur gekräftigt und der Muskeltonus reguliert. Auch die Lendenwirbel und der Beckenbereich profitieren davon.

Im „Inneren“ kommt es durch die, in die Bewegung integrierte Körperatmung zu einer wohltuenden **Entspannung**. Unruhe und Sorgen treten beim Ausführen der Form in den Hintergrund, es entsteht ein Zustand gelöster Spannung und ein Gefühl von Sicherheit ohne Härte. Bei hohen Anforderungen im Alltag sorgt dies für die notwendige Balance und bewirkt somit eine ausgeglichene **psychosomatische Stabilität**.

4.2. Die Peking-Formen:

Die 24er Peking-Form, die auf der Basis der 37 unterschiedlichen Bewegungen des Yang-Stils aufgebaut ist, ist z. Zt. in China und auch in Deutschland die populärste Form. Sie wurde 1956 vom Nationalen Sportkomitee der Volksrepublik China unter der Leitung von Li Tinyi entwickelt. Auf der Grundlage des Yang-Stils wurde, "...nach dem Prinzip, das Komplizierte auszulassen und die Substanz zu bewahren, leicht zu lernen und einfach zu üben..." eine vereinfachte, aus 24 Bewegungen bestehende Sequenz entwickelt. Neben der 24er Peking-Form wurden im Jahre 1958 eine 88 Bewegungen umfassende Form (Inhalt der Aufbaustufe nach dem 3. Ausbildungsjahr) sowie eine 32er Schwertform (Inhalt des 3. Ausbildungsjahres) und Partnerübungen zusammengestellt.

5. Bewerbung, Voraussetzungen / Auswahl, max. Teilnehmerzahl:

Die Bewerberinnen und Bewerber sollten nach Möglichkeit bereits Erfahrung in körperzentrierten Übungsmethoden haben und eine durchschnittliche körperliche Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit mitbringen. Die Bewerbung erfolgt schriftlich. Die Größe der Ausbildungsgruppe sollte 8 Personen nicht unter- bzw. 14 Personen nicht überschreiten.

6. Anmeldung und Kündigung:

Die Anmeldung muss schriftlich vorgenommen werden. Sie ist rechtskräftig durch das unterschriebene Anmeldeformular und soll spätestens 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn dem Verein vorliegen.

Der Ausbildungsvertrag wird jeweils für die Dauer von drei Jahren abgeschlossen, kann aber am Ende jeden Jahres mit einer Frist von 6 Wochen gekündigt werden. Die Kündigung ist dem Verein schriftlich per Einschreiben mitzuteilen.

Ein Rücktritt ist nur bis zu 6 Wochen vor Ausbildungsbeginn möglich. Sie haben jedoch die Möglichkeit eine Ersatzteilnehmerin oder einen Ersatzteilnehmer zu benennen.

Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall der Teilnehmerin bzw. des Teilnehmers. Bei nicht in Anspruch genommenem Unterricht wird grundsätzlich keine Rückvergütung gewährt. Nach Absprache müssen einzelne Unterrichtseinheiten nachgeholt werden.

7. Umfang und Inhalt der Taijiquan-Ausbildung:

Die **Taijiquan-Ausbildung** umfasst insgesamt 300 Unterrichtsstunden in Praxis und Theorie. Hierbei entfallen auf jedes Ausbildungsjahr ca. 100 Unterrichtsstunden in Form von Wochenendseminaren. Jedes Ausbildungsjahr stellt einen in sich abgeschlossen Ausbildungsblock dar. So wird im ersten Ausbildungsjahr die Grobform der „24er Peking-Form“ vermittelt, im zweiten Jahr werden die Übungen und deren Prinzipien vertieft und im 3. Jahr wird zusätzlich die 32er Schwertform vermittelt.

Die genauen Termine für das erste Ausbildungsjahr können dem Abschnitt 9 entnommen werden.

Weiterhin besteht die Möglichkeit, im Anschluss an die Basisausbildung die **Aufbaustufe** zum/zur **Taijiquan -Lehrer/in** zu absolvieren.

7.1. Theoretische Inhalte der Ausbildung:

Umfang und Inhalte der Ausbildung orientieren sich an den Allgemeinen Ausbildungsrichtlinien (AALL) des **Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT)** und Taijiquan-Verband der Provinz Henan VR China.

- Aspekte der Haltungs-, Bewegungs- und Atemprinzipien im Taijiquan
- Philosophischer und geschichtlicher Hintergrund des Taijiquan
- Die acht besonderen Merkmale des Taijiquan
- Taijiquan in der Gesundheitsbildung
- Grundlagen der Funktionellen Anatomie und Physiologie
- Grundlagen Methodik und Didaktik der Bewegungsvermittlung im Taijiquan
- Planung (Stundenaufbau), Organisation und Durchführung von Taijiquan -Kursen

7.2. Praktische Inhalte der Ausbildung:

1. Ausbildungsjahr:

- 5 Basisübungen des Taijiquan
- Erlernen der Abfolge der 24er Pekingform (Grobform)
- Körperhaltung, Basisschritte und Handhaltungen
- Grundlegende Anforderungen an die Atmung
- Einführung in die Partnerübungen (Tui shou) Zwei-Handtechniken
- Kennenlernen der 4 Grundtechniken Peng, Lü, An und Ji

2. Ausbildungsjahr:

- Wiederholung und Vertiefung der 24er Pekingform (Feinform)
- Anwendungsbereiche der 4 Techniken Peng, Lü, An und Ji
- Partnerübungen (Tui shou) Zwei-Handtechniken mit Wechsel

3. Ausbildungsjahr:

- Vertiefung der 24er Pekingform (Feinstform)
- Einführung in die 32er Schwertform
- Partnerübungen (Tui shou) Zwei-Handtechniken mit Schrittbewegung

7.3. Abschluss der Basisausbildung: Zertifikat Kursleiter/in Taijiquan

Nach erfolgreicher Prüfung erhält jede/r Teilnehmer/in ein Zertifikat, das dazu berechtigt, die erlernte Taijiquan Methode in Grund- und Aufbaukursen zu unterrichten.

8. Termine für das 1. Ausbildungsjahr „Taijiquan-Kursleiter/in“:

Ausbildung 24er Kursleiter/in

Datum	Uhrzeit	Unterrichtsstunden
Sa., 4. Feb. 2023	9.30 bis 17	8
So., 5. Feb. 2023	9:30 bis 12:30	4
Sa., 18. Feb. 2023	9.30 bis 17	8
So., 19. Feb. 2023	9:30 bis 12:30	4
Sa., 29. Apr. 2023	9.30 bis 17	8
So., 30. Apr. 2023	9:30 bis 12:30	4
Sa., 17. Juni 2023	9.30 bis 17	8
So., 18. Juni 2023	9:30 bis 12:30	4
Sa., 5. Aug. 2023	9.30 bis 17	8
So., 6. Aug. 2023	9:30 bis 12:30	4
Sa., 9. Sept. 2023	9.30 bis 17	8
So., 10. Sept. 2023	9:30 bis 12:30	4
Sa., 28. Okt. 2023	9.30 bis 17	8
So., 29. Okt. 2023	9:30 bis 12:30	4
Sa., 25. Nov. 2023	9.30 bis 17	8
So., 26. Nov. 2023	9:30 bis 12:30	4
		96

9. Ausbildungskosten, Zahlungsmodalitäten und Bildungsscheck:

Die Gebühren der 3-jährigen Ausbildung mit 300 Unterrichtsstunden betragen insgesamt 3900 €. Diese verteilen sich je nach Stundenzahl auf die einzelnen Ausbildungsjahre. Im ersten Ausbildungsjahr fallen 96 Unterrichtsstunden an und die Ausbildungsgebühr beträgt 1284 €.

Die gesamte Ausbildungsgebühr kann in einem Betrag bezahlt werden, was sich anbietet, wenn man z.B. einen Bildungsscheck beantragt.

Die Ausbildungsgebühr kann nach Absprache auch in monatlichen Raten gezahlt werden. Für das erste Ausbildungsjahr beträgt die zu zahlende monatliche Gebühr 104 € und ist bis zum 3. Werktag des Monats auf das Vereinskonto zu überweisen.

Für diese Ausbildung kann ein **Bildungsscheck** oder eine Bildungsprämie beantragt werden, wodurch eine Teil der Ausbildungskosten abgedeckt werden kann. Weitere Informationen unter www.Bildungsscheck.nrw.de.

Sämtliche im Zusammenhang mit der Ausbildung anfallende Kosten können als Fortbildungskosten bei der Veranlagung der Einkommenssteuer geltend gemacht werden.

10. Veranstaltungsorte:

Die Veranstaltungsorte für die Theorie- und Praxisveranstaltungen der Ausbildung sind:

- Turn- und Gymnastikhallen in Solingen
- Taiji-Dao e.V. Schwertstraße 13 in 42651 Solingen
- evt. nach Absprache in Seminarhäusern

11. Unterbringung während der Wochenendseminare:

Die Unterbringung während der Seminare kann individuell gewählt werden. Auf Anfrage schicken wir gerne eine Liste von Unterkünften in der Nähe der Ausbildungsstätten.

Hierfür entstehen gesonderte Kosten je nach Unterkunftswahl.

12. Teilnahme- und Übungsverpflichtung:

Eine regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungsveranstaltungen ist Voraussetzung, um an der Abschlussprüfung zur Erlangung des Zertifikates teilzunehmen.

Regelmäßige Teilnahme heißt, dass die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer pro Ausbildungsjahr **mindestens 85%** der Ausbildungszeit anwesend ist.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an dieser Ausbildung verpflichten sich, die erlernten Unterrichtssequenzen zwischen den einzelnen Veranstaltungen zu üben und zu vertiefen sowie sich mit den Theorieteilen zu beschäftigen. Ein wesentlicher Bestandteil dieser Ausbildung ist die intensive Auseinandersetzung mit den Methoden. In Anbetracht der Inhalte dieser Ausbildung sollte mit einer **täglichen Übezeit** von mindestens 60 Minuten gerechnet werden.

13. Abschluss der Ausbildung:

Während nach den ersten beiden Jahren auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt wird, schließt die Ausbildung nach ca. 3 Jahren mit dem Zertifikat „**Kursleiter/in Taijiquan** ab.

13.1. Prüfungsvoraussetzung:

Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung ist ein regelmäßiger Besuch der Veranstaltungen während der 3 jährigen Ausbildung mit insgesamt maximal 15 % Fehlzeiten.

13.2. Prüfungstermin:

Voraussichtlich 1. Quartal 2026

13.3. Prüfungsinhalte:

Für einen erfolgreichen Abschluss sind folgende Prüfungselemente vorgesehen:

- Überprüfung der praktischen Fähigkeiten durch Vorführung der 5 Basisübungen und der 24er Taijiquan-Form
- Demonstration der erlernten 4 Techniken Peng, Lü, An und Ji in Form der Partnerübungen
- Schriftliche Abschlussarbeit und Abschlussgespräch

Bei Verzicht auf obige Prüfungsinhalte kann eine Teilnahmebescheinigung anstelle des Zertifikates ausgestellt werden. Diese Teilnahmebescheinigung berechtigt jedoch nicht zur Weitervermittlung der Methoden.

13.4. Zertifikat:

Nach erfolgreicher Prüfung wird ein Zertifikat erteilt, das zur Vermittlung der 24er Taijiquan berechtigt.

13.5. Prüfungsgebühren:

Die Prüfungsgebühr beträgt 100 Euro und ist vor der Prüfung zu zahlen.

13.6. Wiederholungsprüfungen:

Bei Nichtteilnahme am Prüfungstermin bzw. für jeden weiteren Prüfungstermin im Rahmen der Ausbildung entstehen Kosten in folgender Höhe:

Wiederholungs- / Nachholtermin: 100,- Euro

14. Geplante Dozenten der Ausbildung:

Uwe Eichhorn (Leiter der Ausbildung) ist Diplom-Physikingenieur und Diplom-Sportlehrer mit dem Schwerpunkt Bewegungstherapie. Seine Diplomarbeit verfasste er über „Die Entwicklung des Taijiquan in Deutschland“. Neben seinen jährlichen Aufenthalten in China hat er in den Jahren 1991 und 1993 als Stipendiat an der Sportuniversität Beijing Taijiquan und Qigong studiert.

Er ist legitimierter Ausbilder für Taijiquan und Qigong im Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT) sowie Gründer und Leiter des „Taiji-Yangsheng Zentrum für Taijiquan und Qigong“ in Solingen. Als Lehrbeauftragter unterrichtet er Qigong an der Bergischen Universität Wuppertal. Seit 18 Jahren organisiert er zusammen mit seiner Frau Bing Luo-Eichhorn die jährlichen Studienreisen des Taiji-Dao e.V. für Taijiquan und Qigong nach China.

Meister **Feng Yijian** wurde 1955 in China geboren und arbeitet als Tuina-Therapeut an der Qigong-Klinik Beidaihe. Von 1972 bis 1997 war er Schüler von Chen- und Wu-Stil Großmeister Li Jingwu und gilt als sein direkter Nachfolger. Meister Feng unterrichtet u. a. in den USA und mehreren Ländern Europas die 24er und 88er Taijiquan Form, die traditionelle 83 Chen-Stil Form sowie Schwert-Taiji.

Frau Dr. Julia Hartung ist Ärztin in eigener Praxis mit Schwerpunkt Hämatologie und medizinische Onkologie. Neben einem dreijährigen berufsbegleitenden Studiengang für Traditionelle Chinesische Medizin an der Universität Witten / Herdecke absolvierte Sie einen dreimonatigen Studienaufenthalt mit Schwerpunkt Akupunktur an der University for Traditional Chinese Medicine in Chengdu VR China. Von 2009 bis 2012 absolvierte Sie eine Weiterbildung in chinesischer Phytotherapie nach den Klassikern der chinesischen Medizin Shang Han Lun und Jin Gui Yao Lue.

Lüer Mehrrens studierte von 1977 bis 1982 Lehramt in den Fächern Sport, Arbeitslehre und Technisches Werken an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Nach seinem Studium absolvierte er eine Schauspielausbildung, die er 1988 abschloss. Seit 1999 ist er Heilpraktiker für Psychotherapie. Er unterrichtet seit 18 Jahren Qigong und Taijiquan und gründete im Jahr 1995 das **wudang**-Zentrum in Bremen.