

TAIJI QUAN am USI

Taiji Quan hat seinen Ursprung in China und zählt zu den sogenannten Inneren Kampfkünsten. Während die Äußeren Kampfkünste (Gongfu, Karate, Tae Kwon Do usw.) Muskelkraft, Koordination und Technik schulen, versucht man hier darüber hinaus noch durch beständiges Üben innere Kraft (Jing) zu entwickeln.

Die charakteristischen Merkmale des Taiji Quan (Yang-Stil) sind natürliche und weite Positionen, gleichmäßige und stetig fließende Bewegungen. Die langsame Ausführung bewirkt nach langem Training eine ausgezeichnete Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination, Körperbewusstsein, Energiefluss und Konzentration. Besonders hervorzuheben sind auch die deutliche Energetisierung, die positive Wirkung auf die Wirbelsäule und die Atmung sowie der Abbau von Stress.

Anfang der 50er-Jahre des vergangenen Jahrhunderts wurde in der Volksrepublik China ein einheitliches Grundprogramm geschaffen, das die wichtigsten Elemente der größten Taiji-Stilrichtung (Yang-Stil) enthält und inzwischen auch weltweit die bekannteste Art ist, Taiji zu praktizieren. Dieses Grundprogramm (Peking-Form, 24 Bewegungen) wird in den Taiji-Kursen des USI unterrichtet. Darüber hinaus noch Baduan Jin (Acht Schätze), ein Satz von acht Gesundheitsübungen, der in die Grundlagen des Qigong (Energieübungen) einführen soll.



Links: Georg Bauernfeind
Rechts: Dr. Harald Hartl



TAIJI-ANFÄNGERKURS (A)

mit Georg Bauernfeind

Der Anfängerkurs bietet eine Einführung in das Taiji Quan mit einer Präsentation der Grundstellungen und Basisbewegungen sowie einer Demonstration der Anwendung in Kampfsituationen. Es werden die ersten 11 Bewegungen der Pekingform genau besprochen und geübt. Schon während des Semesters werden Sie deutlich merkbare positive Effekte des Trainings bei sich feststellen.

Das A-Kurs-Programm wird durch die ersten sechs Übungen des oben erwähnten Baduan Jin abgerundet.

TAIJI-FORTGESCHRITTENENKURS (F)

mit Georg Bauernfeind

Im Fortgeschrittenenkurs wird schon auf höherem Niveau trainiert. Die zwei noch fehlenden Baduan-Jin-Übungen werden vorgestellt und eine theoretische Einführung in die Wirkung aller acht Übungen ermöglicht einen Einblick in traditionell daoistisches Denken.

Die zweite Hälfte der Pekingform wird gelernt, sodass die Teilnehmenden am Semesterende in der Lage sind, die komplette Form mit 24 Bewegungen ablaufmäßig zu beherrschen.

TAIJI-LEISTUNGSKURS (L)

mit Dr. Harald Hartl

Der Leistungskurs fasst das Erlernte der ersten zwei Kurse zusammen und soll zu einer deutlichen Anhebung des Leistungsniveaus führen. Es werden die Baduan-Jin-Übungen mit besonderer Berücksichtigung des Energieflusses wiederholt.

Hinzu kommt als neue Atemmethode die sogenannte Umgekehrte Bauchatmung, eine daoistische Methode, die dem Einspeichern und gezielten Aussenden von Energie dient. Diese energetisierende Atmung wird im Kurs auf die einzelnen Bewegungen der Pekingform angewandt.

Ein weiteres Ziel ist, die Ausführung der Pekingform weiter zu verbessern, um eine deutlich merkbare und fühlbare Erweiterung der persönlichen Möglichkeiten zu erreichen.