Taiji Quan -
Bewegung, Achtsamkeit und innere Stärke

Inhalt und Zielsetzung

Taiji Quan ist eine ganzheitliche Bewegungsform aus der chinesischen Tradition, die heute weltweit als gesundheitsfördernde Praxis anerkannt ist. Der Kurs vermittelt grundlegende Bewegungsprinzipien, fördert die Körperwahrnehmung und integriert Aspekte der Entspannung, Atmung und inneren Zentrierung. Die Übungen eignen sich sowohl zur Stressreduktion als auch zur Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht und Bewegungsfluss.

Kursstruktur

- Einführung in die Philosophie und Geschichte des Taiji Quan
- Erlernen der Basisbewegungen und einer Kurzform (24er Pekingform)
- Partnerübungen zur Förderung von Balance und Reaktionsfähigkeit
- Achtsamkeitsübungen
- Erlernen einfacher Qigong-Übungen „Acht Brokate“ oder „Baduan Jin“
- Integration von Atemtechniken und meditativen Elementen
- Reflexion über die Bedeutung von Taiji Quan und Qigong im Kontext von Gesundheit und Prävention sowie über die Anwendung in Alltag und Studium

Lernziele

Nach Abschluss der Kurse 250 – Taiji Quan Anfänger und 251 – Taiji Quan mäßig Fortgeschrittene können die Teilnehmenden:

- eine vollständige Taiji-Quan-Form selbstständig ausführen
- Prinzipien wie „Entspannung in der Bewegung“, „Entspannung in der Aktion“ und „Bewegung aus der Mitte“ verstehen und anwenden
- Taiji Quan als Ressource zur Stressbewältigung und Konzentrationsförderung nutzen
- einfache Qigong-Übungen zur Förderung von Vitalität und mentaler Ausgeglichenheit nutzen
- Taiji Quan als gesundheitsorientierte Bewegungsform in sportwissenschaftliche Kontexte einordnen

TAIJI - ANFÄNGER (A)

mit Georg Bauernfeind

Der Anfängerkurs bietet einen praxisnahen Einstieg in die chinesische Kampfkunst **Taiji Quan**. Die Teilnehmenden lernen die grundlegenden Körperhaltungen, Basisbewegungen und Prinzipien der Bewegung aus der Körpermitte kennen. Ergänzend dazu wird die Anwendung einzelner Bewegungen im Sinne einer Kampfkunst demonstriert, um das Verständnis für Bewegung, Struktur und Energiefluss zu vertiefen.
Im Zentrum des Kurses steht das Erlernen und Üben der ersten **11 Bewegungen der 24er Pekingform**, die eine solide Grundlage für weiterführendes Training bilden.

Links: Georg Bauernfeind
Rechts: Dr. Harald Hartl

Ergänzend dazu erfolgt eine Einführung in das **Qigong**, basierend auf den ersten sechs Übungen der traditionellen Reihe **„Die acht Brokate“ (Baduan Jin)**. Diese sanften, gesundheitsfördernden Bewegungen unterstützen die Körperwahrnehmung, fördern den Energiefluss und bilden eine wertvolle Ergänzung zum Taiji-Training.

TAIJI - mäßig Fortgeschrittene (mF)

mit Georg Bauernfeind

Im Aufbaukurs wird die **zweite Hälfte der 24er Pekingform** (Bewegungen 12–24) vermittelt und geübt. Damit sind die Teilnehmenden am Semesterende in der Lage, die vollständige Form sicher und fließend auszuführen. Der Fokus liegt auf Bewegungspräzision und dem Energiefluss innerhalb der gesamten Form.
Ergänzend dazu werden die **zwei noch fehlenden Übungen der „Acht Brokate“ (Baduan Jin)** vorgestellt. Eine begleitende theoretische Einführung in die Wirkprinzipien aller acht Qigong-Übungen eröffnet einen Einblick in das **traditionelle daoistische Verständnis von Gesundheit, Körper, Energie und Geist**.

TAIJI - Fortgeschrittenen Kurs (F)

mit Dr. Harald Hartl

Der Fortgeschrittenenkurs baut systematisch auf den Inhalten der beiden vorhergehenden Taiji-Quan-Kurse auf und zielt auf eine spürbare Weiterentwicklung des individuellen Bewegungsniveaus. Die bekannten Baduan-Jin-Übungen werden unter besonderer Berücksichtigung des inneren Energieflusses wiederholt und verfeinert. Als neue Atemtechnik wird die „Umgekehrte Bauchatmung“ eingeführt – eine daoistische Methode, zur gezielten Energiespeicherung und -lenkung. Diese energetisierende Atemmethode wird praxisnah mit den Bewegungsabläufen der Pekingform verbunden und unterstützt die innere Dynamik und und energetische Wirkung der Form.

Als neue Sichtweise kommt die Beschäftigung mit „Wai Dan“ und „ Nei Dan“ hinzu.

Wai Dan (äußeres Elixier): Bezieht sich auf die körperlich sichtbaren Aspekte der Übung – Haltung, Bewegungspräzision, Muskelarbeit und äußere Struktur. Wai Dan fördert die physische Gesundheit, Koordination und Stabilität und bildet die Grundlage für die energetische Arbeit.

Nei Dan (inneres Elixier): Umfasst die Arbeit mit Atem, Aufmerksamkeit und innerer Energie („Qi“). Ziel ist die Kultivierung und Lenkung von Lebensenergie durch Atemtechniken, Visualisierung und meditative Konzentration. Nei Dan stärkt die innere Vitalität und geistige Klarheit.

Lernziele

- Vertiefung der Baduan-Jin-Übungen mit Fokus auf den Energiefluss
- Anwendung der Umgekehrten Bauchatmung in Bewegungen
- Verbesserung von Bewegungspräzision, innerer Kraft und energetischer Wirkung in der Pekingform
- Erweiterung des Körperbewusstseins und der Selbstregulation
- Erlernen der Bedeutung von „Wai Dan“ und „Nei Dan“ im Kontext einer Kampfkunst
- Anwendung der Prinzipien einer Kampfkunst in Alltag und Studium

Zur weiterführenden Vertiefung der Inhalte wird den Teilnehmenden nach Abschluss der einführenden Kurse die Teilnahme am Unterricht von **Shifu Oswald Elleberger** empfohlen – langjähriger Lehrbeauftragter am USI und ein ausgewiesener Pionier der chinesischen Bewegungskünste **Taiji Quan** und **Qigong**.

Darüber hinaus bietet das Universitätssportinstitut die Möglichkeit, Qigong unter der Anleitung von **Astrid Rosmann** zu erlernen.