

## Stundenplan

	Freitag	Samstag	Sonntag
Früh 45 min		<b>Morgenübung &amp; Meditation</b> (freiwillig)	<b>Morgenübung &amp; Meditation</b> (freiwillig)
	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Vormittag 2,5 Std		<b>Taiji-Praxis</b> Das Prinzip <i>Führen und Folgen</i> und was frau im Taiji fürs Leben lernen kann Übungen zu zweit Einführung in die Taiji-Form – 13 Positionen	<b>Taiji-Praxis</b> Das Prinzip <i>Yin &amp; Yang</i> – ohne unten kein oben, mit Taiji Gelassenheit lernen Wiederholung erste Bilder 13 Positionen Aus der Körpermitte bewegen (Hüfte Teil 2) Ggf. kurzes Schmankerl: <b>Der Taiji-Fächer</b> -Gewinnen mit Leichtigkeit und Mut zur Überraschung
	<i>Mittagessen/Mittagspause</i>	<i>Mittagessen/Mittagspause</i>	<i>Mittagessen/Mittagspause</i>
Nachmittag 2 bis 2,5 Std		<b>Taiji-Praxis</b> Das Prinzip <i>Ins Leere laufen lassen</i> – Taiji und Konflikte Wiederholung erste Bewegungen 13 Positionen Sperlingsschwanz und Anwendung in der Kampfkunst	Ggf. kurzes Schmankerl: <b>Der Taiji-Fächer</b> -Gewinnen mit Leichtigkeit und Mut zur Überraschung (1 Std)
	Abendessen/Pause	Abendessen/Pause	
Abend 1 Std.	<b>Welcome-Praxis</b>	<b>Taiji Theorie und Praxis</b> Neumond und Beginn des 6. Monats – Einführung in den chinesischen Mondkalender und das daoistische Neigong = innere Arbeit (Theorie und praktische Übungen) Nicht zu lang, damit genügend Zeit für Gettogether bleibt	



## Taiji Klassiker (zusammengestellt von Yang Chengfu)

Lern die Regeln - Befolg die Regeln -

Weiche nicht von den Regeln ab - Verinnerliche die Regeln

1. Unterscheide voll und leer
2. Die Energie deines Kopfdachs muss leicht und achtsam sein.
3. Senke den Brustkorb und richte den Rücken auf
4. Entspanne die Hüfte
5. Lass die Schultern sinken und die Ellenbogen fallen
6. Such die Ruhe in der Bewegung
7. Nutz den Geist - und nicht Kraft oder rohe Gewalt
8. Harmonie von Oberkörper und Unterkörper
9. Schaffe Einheit von Innen und Außen
10. Lass deine Bewegungen fließen wie Wasser im Fluss

# Yin und Yang

**Yin**

**Yang**

Ruhe

Aktivität

Erde / unten

Himmel / oben

Entspannung  
innen

Anspannung  
außen

schwer  
sinken

leicht  
steigen

Tal

Berg

kalt

warm

Mond

Sonne

Schatten

Sonnenseite

verwurzeln

wachsen

Schlaf

Wachsein



## An-Wendungen und Zu-Wendungen

Wo und wie kann man Qigong oder Taijiquan eigentlich anwenden? Beim Taijiquan scheint die Antwort auf der Hand zu liegen, schließlich ist es (auch) eine Kampfkunst und deshalb gibt es für die Bewegungsbilder, die in der Form geübt werden, Anwendungen, kampfkünstlerische Umsetzungen im Kontakt mit einem Gegenüber.

Genau aus dem Grund aber sind die Partnerübungen bei vielen Taiji-Übenden gar nicht so beliebt: Wenn sie nur an Kampf denken, stellt sich schon eine innere Abwehr ein. »Ne, lass mal lieber, mir reicht das Formtraining. Ich will einfach nur was für mich tun, will entspannen, den Geist zur Ruhe kommen lassen.« Darin steckt etwas, was oft nicht mit ausgesprochen wird: »Ich habe schon genug Stress.«

Für mich liegt aber genau hier das Potenzial der »Kampf«kunst Taijiquan:

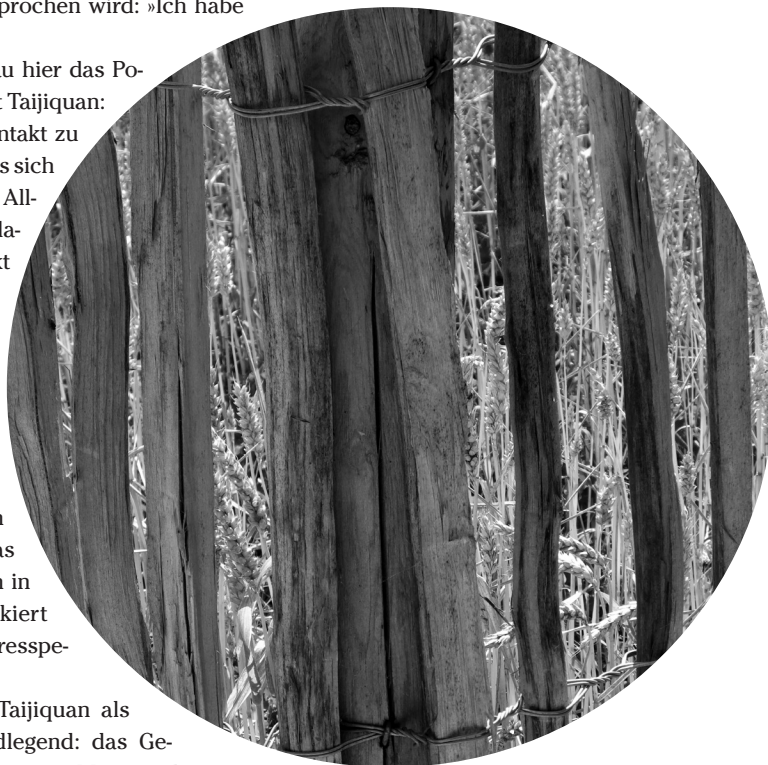
Wie gestalte ich den Kontakt zu ändern so, dass der Stress sich auflöst? Der Stress ist im Allgemeinen eine Folge davon, dass wir im Kontakt mit anderen Menschen auf fremde Kräfte und Dynamiken stoßen, die mit den eigenen nicht gut zusammenpassen wollen. »Da will jemand was von mir, was ich nicht will.« Und wenn ich nicht weiß, wie ich das Problem lösen soll, mich in meinem Handeln blockiert fühle – dann steigt der Stresspegel.

Damit beschäftigt sich Taijiquan als Kampfkunst ganz grundlegend: das Gegeneinander der Kräfte in ein Miteinander zu verwandeln. Die verschiedenen Bilder der Form in Anwendung sind also nichts weiter als die Möglichkeit, dies in unterschiedlichsten Situationen des Kontakts mit anderen zu üben.

Den *An-Wendungen* als solchen liegt aber noch etwas zu Grunde: *Zu-Wendung*. Vielleicht löst manches Tuishou-Training Stress aus, weil das vergessen wird. Wenn ich eine Anwendung erfolgreich üben will, sollte ich mich dem Gegenüber bewusst zuwenden. Zuwendung heißt: Mein ganzes Wesen richtet sich in Achtsamkeit auf den anderen. Bevor ich mit dem oder der anderen etwas mache, nehme ich ihn oder sie erst mal wahr.

Aber selbst mit dieser Zu-Wendung ist es noch nicht getan. Denn davor muss liegen: die Zu-Wendung zu mir selbst. Nur wenn ich klar erkenne, wo (respektive: wie) ich stehe, habe ich eine gute Basis, auf der ich mich einem Gegenüber zuwenden kann.

Der gute Kontakt *zu mir selbst* ist die Grundlage für den guten, auch im Konfliktfall gelingenden, Kontakt *zu anderen*. Dafür können Qigong und Taiji-Formtraining eine Übungsplattform sein. Dann aber lohnt es sich auf alle Fälle, das Erlernte an-zuwenden und sich bewusst »der Welt da draußen« zu-zuwenden – gut geerdet und zentriert und fähig zur achtsamen Selbst- und Fremdwahrnehmung.



Kolumne von  
**Dietlind Zimmermann**  
zimmermann@tqj.de  
[www.bewegte-philosophie.de](http://www.bewegte-philosophie.de)

Foto: D. Zimmermann

ZUR SPRACHE  
GEBRACHT