

# Dao Akademie



Ausbildung  
zum Kursleiter  
Taijiquan

In Zusammenarbeit mit dem Verein  
Weißer Kranich e.V. Mainz

Stand Januar 2008

## **DAO – Akademie**

für chinesische Wege der Gesundheitsförderung und Selbstkultivierung

Studiengang Qi Gong (Sobi, Münster)

**Studiengang Taijiquan Kursleiter (Weißer Kranich, Mainz)**

Studiengang Klassische Chinesische Medizin in der Psychotherapie

Studiengang Daoistische Philosophie

Inhalt:

### **1. Einführung**

### **2. Ziel des Studiengangs**

### **3. Dozenten / Kursleiter**

Yürgen Oster

Ramona Heister

### **4. Inhalte des Ausbildung**

### **5. Voraussetzungen zur Teilnahme am Studiengang**

Bewerbung

### **6. Inhalte des Studienganges Taijiquan**

#### **1. Jahr**

Basis – Techniken

Taijiquan Sanfeng Form mit 28 Bildern

Tuishou

Bagua

Grundlagen der Klassischen chinesischen Medizin

#### **2. Jahr**

Taijitian und Bagua Zhang

Taijiquan

Methodik

#### **3. Jahr**

Taijiquan Form Vertiefung und Tuishou

Methodik und Didaktik

Überarbeitung

Abschlusscolloquium

### **7. Verpflichtungen**

Termine 1. Jahr

Veranstaltungsort(e)

Teilnahmegebühr

## 1. Einführung

Als eine Methode der inneren Energie "Qi" zählt das Taijiquan ebenso zum Qi Gong wie zum Wu Shu, den Kampfkünsten. Die notwendige innere Ruhe zur einwandfreien Ausführung der Formen macht Taijiquan zu einer Meditation in Bewegung. Das Verständnis der Philosophie des Yin und Yang, am eigenen Leib erfahren, erweitert das Bewusstsein für einen Lebensweg im Einklang mit dem Dao. Daraus ergibt sich ein großer Wert für die Gesundheitsförderung.

Die angebotene Ausbildung orientiert sich an den allgemeinen Ausbildungs-Leitlinien für Kursleiter des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan e.V., übersteigt aber die dort vorgeschlagenen Anforderungen. Das gründet in der Überlegung, dass eine intensive und umfangreiche Ausbildung in verhältnismäßig kurzer Zeit die Qualität erheblich steigern kann. Dafür sind die Zugangsvoraussetzungen aber auch höher angesiedelt.

Von den Absolventen des Studienganges Taijiquan wird darüber hinaus eine ständige Weiterbildung erwartet.

Sollten während der 3jährigen Ausbildung in den Leitlinien des Dachverbands oder eines sich bildenden Berufsverbands höhere Anforderungen an eine Ausbildung zum Kursleiter gestellt werden, als sie hier angeboten werden, verpflichtet sich der Veranstalter, diese in das Ausbildungsprogramm aufzunehmen. Nicht von der Ausbildung abgedeckt werden Stunden in erster Hilfe oder medizinische Kenntnisse nach dem Verständnis der westlichen Schulmedizin.

Die Ausbildung genügt den Standards der Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen, die allerdings derzeit darüber hinaus noch einen Grundberuf zur Anerkennung als förderungswürdigen Kursleiter verlangen. Eine Qualifizierung durch die Krankenkassen muss persönlich beantragt werden und eine Anerkennung können wir leider noch nicht gewährleisten.

Die Dao Akademie ist eine vom DDQT anerkannte Ausbildungsstätte. Die von uns ausgebildeten Kursleiter können sich nach Abschluss der Ausbildung vom DDQT qualifizieren lassen.

## 2. Ziel des Studiengangs

ist die Befähigung der Teilnehmer, selbständig Kurse in Taijiquan zu leiten:

- zur professionellen Anwendung in der Jugend- und Erwachsenenbildung,
- in der Sportpädagogik,
- eingebunden in psychosozialen, therapeutischen oder medizinisch unterstützenden Berufen,
- sowie zur persönlichen Weiterentwicklung.

### 3. Dozenten / Kursleiter



#### Jürgen Oster

Jahrgang 1949, einer der frühen Qigong und Taijiquan Lehrer in Deutschland, seit 1976 Taijiquan und Qigong Ausbildung bei

- Prof. Chee Soo (London) und Rupert Shonaike im Lee Stil
- Gia Fu Feng (Colorado) den ich auch während seiner Aufenthalte in Europa als Assistent begleitete. Bei ihm lernte ich die kurze Form mit 24 Bildern und diverse Qigong Übungen. Vor allem war er ein liebevoller Begleiter und Lehrer des DAO.
- 1985 Gründung der TAO – Schule in Köln, die ich bis 1992 führte.
- Begegnung mit Josefine Zöller und Peter Yang
- 1 Jahr Einzelunterricht bei Ma Jiangbao im Wu Stil
- ab 1987 Schüler von Fei Yuliang, bei dem ich mehrere Formen lernte.

Besonders danke ich ihm für das Wudang Qigong und Bagua Zhang

- Von 1992 bis 2000 nur noch vereinzelte Lehrtätigkeit. Diese Zeit des Rückzugs und der Besinnung war vielleicht die wichtigste Phase in meiner Entwicklung.
- In der Zeit Ausbildung Tuina in der TCM Klinik Kötzing
- Seit 2000 wieder rege Aktivität als Lehrer und Ausbilder. Weiterbildung u.a. bei George Xu, Dr. Wang Zhixiang, Wu Maogui.

- 2005 erste Reise nach Wudangshan, seitdem regelmäßige Aufenthalte

Veröffentlichungen: „Taijiquan – das Dao der Bewegung“ Haug 1997

Diverse Artikel in Fachzeitschriften.

„Dao-Shi Qigong im Wechsel der Jahreszeiten“ Lotuspress 2004

Zurückkehren zum Ursprung – Qigong der Wudang-Mönche, Springer 2008

Es geht mir bei der Ausbildung in erster Linie nicht um die Vermittlung von Formen, sondern um die Weise, wie diese Formen mit Inhalt gefüllt werden können. Der Inhalt kommt nicht aus einer Idee, einer Vorstellung, sondern er stellt sich von selbst ein über die Art und Weise der Ausführung, wenn du dich leer machst und zu einem Gefäß wirst.

Taijiquan ist für mich ein Medium und ich hoffe, in den drei Jahren von meinem Verständnis und meinen Kenntnissen soviel wie möglich vermitteln zu können.



## Ramona Heister

### Ausbildung/Ausbilder

- Studium Wirtschafts- und Gesundheitswissenschaften
- Erste Kontakte zu Taijiquan Anfang der 90er in der Schweiz
- Einstieg in den langen Yang Stil bei Stefan Hagen in Hamburg 1995 auch mit Großmeister Chu Gin Soon
- Seit Herbst 1996 Yang Stil Taiji bei Volker Jung in Wiesbaden; Lehrerlaubnis nach dem Standard des Tai Chi Forums Deutschland (Volker Jung und Vera Leibold) im Juni 1999. Regelmäßige Fortbildungen auch mit geladenen chinesischen Meistern: George Xu, Ye Xiaolong, Sha Junjie, Li Bin. Assistenz bei Volker Jung bei Workshops und Wochenseminaren, z.B. in der Schweiz.
- QiGong Ausbildung mit dem Internationalen LaoShan Zentrum (Prof. Sui Qingbo und Lena Du Hong) in Österreich und China seit 2001. Regelmäßige Fortbildungen z.B. zu Schwerpunktthemen Herzpflege und psychische Pflege, RuJing.
- TCM Grundlagen-Seminar mit der TCM Klinik Kötzing (Dr. Markus Schmid) in 2003.

Mit meinen bisherigen Erfahrungen zum Thema Taiji Schwert einen Beitrag zur Kursleiterausbildung leisten zu können, freut mich sehr. Ich habe das Schwert als ein Schlüssel zu einer veränderten Wahrnehmung auch in den Handformen erlebt und bin immer wieder erstaunt wie der Gegenstand in der Hand auf den gesamten Körper wirkt und damit präzisere Anforderungen an die Körperhaltung, den Bewegungsfluss und die Aufmerksamkeit stellt, aber gleichfalls unterstützt und aufbaut. Ich wünsche allen Kursteilnehmern interessante erste Erfahrungen mit diesem Taiji Übungsgegenstand und freue mich auf die Zusammenarbeit.

#### 4. Umfang und Inhalte des Ausbildung

Die Ausbildung findet an 18 Wochenenden, jeweils samstags von 10 - 18 und sonntags von 10 - 15 h, und drei Blöcken a 4 Tagen statt.

Die Formen

- Wudang Taijiquan Form mit 28 Bildern der Sanfeng Tradition
- Teile der Taiji Schwert Form mit 32 Bildern (Yang-Stil)
- Wudang Bagua Zhang Grundlagen

Partnertechniken

- Tuishou

Theorie des Taijiquan nach den klassischen Schriften

Grundlagenwissen der chinesischen Weltsicht

- Grundlagenwissen der Daoistischen Philosophie

Grundlagenwissen der klassischen chinesischen Medizin

Didaktik und Methodik im Taijiquan

In jedem Jahrgang werden maximal 12 Studierende angenommen.

Sofern Plätze frei bleiben, sind die meisten Lehrgänge auch offen für Personen, die nicht die gesamte Ausbildung absolvieren.

Ausnahmen: Methodik, Didaktik, die beiden letzten Wochenenden und das Abschluss-Colloquium.

#### 5. Voraussetzungen zur Teilnahme am Studiengang

Nachweisbare Vorkenntnisse in Taijiquan oder Qigong von mindestens 2 Jahren.

#### Bewerbung

Zur Bewerbung reichen Sie bitte die folgenden Unterlagen ein:

Einen Lebenslauf mit Lichtbild

Einen Nachweise über bestehende Vorkenntnisse  
(Teilnahmebescheinigungen)

Eine frei formulierte Begründung, warum Sie die Ausbildung anstreben.

Die Bewerbung schicken Sie bitte an:

Dao Akademie

Yürgen Oster  
An der Goldgrube 38  
55131 Mainz

## 6. Inhalte des Studienganges Taijiquan

### 1.Jahr

#### Basis – Techniken

Dem Übungsleiter Taijiquan sollen die Basis- Techniken vertraut sein und er muss erkennen können, woraus sich eine Figur zusammensetzt.

Lehrinhalte: Die 5 Grundschritte und die 8 Armhaltungen.

#### Taijiquan Sanfeng Form mit 28 Bildern

Die Form wurde in letzten Jahren als eine Vereinfachung der Sanfeng 13 Form und 108 Form geschaffen. Für die Ausbildung wurde diese Form gewählt, weil sie schnell zu erlernen ist, dabei aber alle wesentlichen Bilder und die Prinzipien des Taijiquan enthält. Im ersten Studienjahr wird vor allem auf das Erlernen des Bewegungsablaufs Wert gelegt.

An den Wochenenden werden anhand der Form die korrekte Körperhaltung, die richtige Kraftanwendung im Bewegungsfluss und die geistige Ausrichtung vermittelt. Diese Arbeit wird auch im zweiten Jahr fortgesetzt.

#### Tuishou

Die Partnerübungen des Tuishou dienen der Überprüfung der Bewegungen und der Kraftanwendung.

Im ersten Jahr werden dazu die Grundtechniken gelernt.

#### Bagua

Zur Vorbereitung auf die Bagua Zhang Form im zweiten Studienjahr werden entsprechende Qigong Übungen unterrichtet, die auch den Bewegungsfluss im Taijiquan fördern.

#### Grundlagen der Klassischen chinesischen Medizin

Um die Wirkweise der Übungswege zu verstehen, ist eine gewisse Kenntnis über die Konzepte der klassischen chinesischen Medizin notwendig. Diese werden an einem Wochenende vermittelt. Für Interessenten, die darüber hinaus Kenntnisse zur klassischen chinesischen Medizin erwerben wollen, besteht die Möglichkeit, an weiterführenden Seminaren teilzunehmen. (derzeit besteht dazu keine Möglichkeit)



## 2. Jahr

### Taijiquan

Die Taijiquan Techniken werden in diesem Jahr vertieft. Vor allem wird auf die Präzision in der Ausführung Wert gelegt. Parallel dazu werden weitere Tuishou Techniken unterrichtet.

### Bagua Zhang

Wudang Bagua Zhang ist ebenso wie das Taijiquan eine Form der „Inneren Schule“ und besteht aus sehr wendigen, auf- und absteigenden Drehbewegungen, die im Kreis gehend ausgeführt werden.

Es werden die Grundschrirte und einige Formen kennengelernt, um dem Verständnis des Taijiquan eine breitere Basis zu geben. Es wird nicht erwartet, dass die Bagua-Form beherrscht wird.

### Taijitian

Zum Ende des zweiten und Anfang des dritten Ausbildungsjahres wird eine kurze Form mit dem Schwert gelernt.

Die Arbeit mit dem Schwert erfordert eine Übertragung der fließenden Bewegungen in einen toten Gegenstand.

### Methodik

Ende des 2. Studienjahres findet ein Wochenend-Seminar über Methodik des Taijiquan Unterrichts statt. Es werden hierin verschiedene Modelle diskutiert, deren Vor- und Nachteile. Nach dem zweiten Jahr sind die Studierenden angehalten, in anderen Kursen zu hospitieren und evtl. mit eigenem Unterricht zu beginnen.

### 3. Jahr

#### Taijiquan Form Vertiefung und Tuishou

An den Wochenenden werden die Form vertieft, Tuishou Techniken verfeinert und die praktischen Kenntnisse theoretisch untermauert.

#### Methodik und Didaktik

Nach der Einführung in die Unterrichtsmethodik im zweiten Jahr werden nun auch Aspekte der Didaktik besprochen, Gruppendynamik. Bei der Taijiquan – Arbeit finden ähnlich wie in einem therapeutischen Prozess, Übertragungen und Gegenübertragungen statt. Hierbei kann aus dem Erfahrungsschatz der eigenen Ausbildung als auch der ersten Problemen in den eigenen Kursen geschöpft werden.

#### Überarbeitung

An den letzten beiden Wochenenden werden alle gelernten Inhalte noch einmal überprüft, korrigiert und offene Fragen besprochen. Danach sollten die Teilnehmer ausreichend qualifiziert sein, um selbständig Taijiquan Kurse zu leiten. Es wird nicht erwartet, dass sie sämtliche Inhalte der Ausbildung vermitteln können, damit aber genug Material zur Hand haben, um ein tiefes Verständnis zu entwickeln.

#### Abschlusscolloquium

Der Studiengang wird abgeschlossen mit einem Colloquium, in dem die Fertigkeiten und Kenntnisse der Teilnehmer überprüft werden. Dazu ist ein Kurs-Konzept zu erstellen, eine Probestunde abzuhalten und ein Referat nach Absprache mit dem Ausbildungsleiter zu halten.

Abschluss des Studienganges

Nach erfolgreichem Abschluss erhält jeder Teilnehmer ein Zertifikat. Darauf werden die gelernten Inhalte, die Anzahl der besuchten Stunden und das Thema der Abschlussarbeit dokumentiert.

Dieses Zertifikat ermöglicht eine Qualifizierung durch den DDQT.

## 7. Verpflichtungen

### Regelmäßige Teilnahme

Die Teilnehmer des Studienganges verpflichten sich zur regelmäßigen Teilnahme an allen geforderten Unterrichtseinheiten. Abwesenheit kann nur durch Krankheit oder einem anderen zwingenden Grund entschuldigt werden. Die vermissten Inhalte sollen in Einzelstunden nachgearbeitet werden, welche zusätzlich zu zahlen sind. Dabei gilt je Fehltag 2,5 Einzelstunden zu gesamt 90 Euro.

### Übe-Pflicht

Die Teilnehmer verpflichten sich zu regelmäßigem, selbständigem Üben. Nur dadurch kann eine erfolgreiche Fertigkeit und Kenntnis der Techniken erworben werden.

### Hospitation

Nach dem zweiten Studienjahr sollen die Teilnehmer an mindestens 5 Stunden bei anderen Lehrern ihrer Wahl hospitieren. Darüber werden Nachweise im Studienbuch und ein Bericht erwartet.

### Weiterbildung

Es ist durchaus gern gesehen, wenn neben dem Studiengang an externen Lehrgängen und Veranstaltungen teilgenommen wird, um andere Perspektiven kennen zu lernen. Allerdings sollte der Schwerpunkt in der Ausbildung liegen.

### Studienbuch

Die Teilnehmer erhalten zu Beginn des Studiengangs Taijiquan ein Studienbuch mit Lichtbild. Darin werden alle besuchten Veranstaltungen von den Seminarleitern eingetragen. Ebenso sollen dort die Hospitationen und eventuelle Teilnahmen an externen Seminaren und Veranstaltungen dokumentiert werden.

## Termine 1. Jahr

16./17. Mai 2009

11./12. Juli 2009

29./30. August 2009

17./18. Oktober 2009

12./13. Dezember 2009

6./ 7. Februar 2010

10./11. April 2010

## Veranstaltungsort(e)

Schulhallen in Mainz oder in der näheren Umgebung von Mainz

## Teilnahmegebühr

Für die gesamte Ausbildung wird eine Teilnahmegebühr von 2982,- € erhoben. Darin sind keine Lehrmaterialien, evtl. Kosten für Unterbringung und Verpflegung, enthalten.

Die Teilnahmegebühr ist pünktlich halbjährlich zu entrichten = 6 x 497 Euro.

Die erste Zahlung wird nach Bestätigung der Teilnahme fällig.

Für den Unterricht brauchen die Teilnehmer angemessene Kleidung und ein Übungsschwert (kein Holz- oder Teleskopschwert).