

Kongress des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan (DDQT)
„Taijiquan als Lebenskunst – Strategien im Umgang mit Gesundheit und Krankheit“

4. – 6.09.2009 Bildungsstätte Sensenstein (bei Kassel)

Workshop Angebot:

„Taijiquan – funktionelle und psychosomatische Wirkungsweisen im Üben“
von Dr. Michael Plötz

Aufgrund der mannigfaltigen Verbreitung des Taijiquan in den letzten Jahren, ist es wahrscheinlich nicht sinnvoll über „*das Taijiquan*“ zu sprechen. Die unterschiedlichen Ausrichtungen und Ausbildungen sind durch die jeweiligen Intentionen der Lehrer sehr vielschichtig gelagert. Dies erschwert die scheinbar „neutrale“ Betrachtungsebene und wird häufig bei der Bewertung des Taijiquan unterschätzt. Nicht selten finden Umschreibungen wie „das Taijiquan macht ...“, „die Wirkungen des Taijiquan Übens sind ...“, „als gesundheitliche Wirkungen des Taijiquan lassen sich folgende ...“ Verwendung.

Um diese Schwierigkeit wissend, werde ich in diesem Workshop versuchen verschiedene Aspekte der funktionellen und psycho-mentalenen Wirkungsmöglichkeiten des Taijiquan vorzustellen. Hierbei werden die Lernweise, Methoden, Übungsstufen und Dosierungen im Üben des Taijiquan genauso betrachtet, wie mögliche Auswirkungen des Übens. So werden die Bereiche Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Nervensystem sowie psychosoziale Auswirkungen gemeinsam erarbeitet. Aufgrund der Thematik wird der Workshop einen höheren theoretischen Anteil haben. Dennoch werden wir Teile der oben genannten Themen natürlich praktisch erarbeiten, um gerade der körperlich aktiven Übungsdimension des Taijiquan ihren Wert zu zollen. Ich freue mich auf einen gemeinsamen Prozess.