

Themenvorschlag für einen Workshop zum vorgegebenen Themenbereich:

Welche psychosomatischen und funktionellen Wirkungsweisen haben die Übungen des Taijiquan?

Teil I Einführender Vortrag:

Thema: Erdung, Zentrierung und persönliche Entwicklung durch Taijiquan

In diesem einführenden Vortrag werde ich Entwicklungsmodelle der Erdung aus westlicher und östlicher Perspektive vorstellen:

Unter anderem von Alexander Lowen, David Boadella, Karlfried Dürckheim, und sie in Zusammenhang bringen mit Erdungskonzepten im Taijiquan hier vor allem von Prof.Cheng und Kobayashi... und ihrer Relevanz zur Praxis und zum Lernen von Taijiquan.

Der entwicklungsgeschichtliche Ansatz der Erdung aus westlicher und östlicher Sicht für unsere Theorie und klinische Praxis im Taijiquan ist wichtig um das **Taijiquan selbst in unserem Kulturkreis gut zu erden.**

Betrachten wir Erdung entwicklungsgeschichtlich, sehen wir, dass die Wurzeln erwachsener Erdung genauso gut in den strukturellen (wie gelungen ist die Persönlichkeit) wie in den energetischen Sphären (wie gelungen ist die bewusste Ausrichtung zwischen Himmel und Erde) und in den zwischenmenschlichen Sphären (wie gewaltfrei ist die Beziehungsebene) liegen. Frühe Erdungsmängel können im späteren Leben enorme Probleme bereiten und alltägliche Lebens- und Arbeitsprozesse beeinflussen.

Durch die Praxis mit Taijiquan und den bewussten Umgang mit Erdungsproblemen können wir wesentlich unsere persönliche Entwicklung voranbringen und so zu unserer Gesundwerdung beitragen.

Erdung heißt: mit der Realität in Kontakt kommen. Die Schwerkraft ist die erste Realität. Der Boden ist die Erde, auf der wir stehen und die Welt, gegen die wir oft unseren Stand behalten müssen. In der körperorientierten Psychotherapie spricht man der Erdung eine wichtige Bedeutung zu, vor allem für das vegetative Funktionieren und für den Aufbau einer positiven (Ich) Struktur.

1. Erdung ist die Erfahrung des longitudinalen Energieflusses. Sie ist die Orientierung hin zur Erde. Sie meint mit den Füßen auf dem Boden stehen.
2. Erdung bedeutet mit den Muskeln durch tonisieren Kontakte aufzunehmen. Wie sieht die Beziehung des Körpers zur Schwerkraft/Realität aus? Der Muskeltonus ist unsere Fähigkeit, mit der Schwerkraft/Realität umzugehen.
3. Erdung ist der Prozeß durch Arme und Beine Bewegungen in die Welt hinauszulassen.

Krankheitsbilder und Symptome in denen Erdungsprobleme vorliegen aus dem neurotischen und psychosomatischen Formenkreis: wie z.B. Chronischen vegetativen Störungen wie Herzrhythmusstörungen, Angstsymptomen, oder depressive Symptome wie leise Stimme, flache Atmung, oder Entfremdungsgefühlen von sich selbst. etc.

Teil II Praxisanleitung:

Erdungskonzepte in der Taijiquan Praxis:

Spezialangebot an Übungen aus dem Bereich Vorbereitende Übungen zum Taijiquan und Aspekte der Taijiquan Form

Wie müssen Taijiquan-Übungen vermittelt werden, dass sie Erdungskonzepte vermitteln, und so gesundheitsfördernd wirken können und das Fortschreiten auf dem Weg des Taijiquan ermöglichen.

Teil III Reflexion:

Die Teilnehmer berichten über ihre Erfahrung während des Workshops

Ingrid Schmid Bergmann Taichi Haus Jodokstr. 17a 88662 Überlingen

Zu meiner Person:

Ingrid Schmid Bergmann, Jhg. 1958/Dipl. Soz. Päd., Psychotherapeutin, Taijiquan und Qigong
Ausbilderin

Während meines Sozialpädagogikstudiums begann ich **1978** mit dem Studium von Taijiquan bei Toyo und Petra Kobayashi.

Nach dem Studium absolviere ich zwei Psychotherapeutische Spezialausbildungen:

- Initiatische Therapie bei Karlfried Dürckheim in Todtmoos/Rütte.
- Biosynthese bei David Boadella in Heiden/Schweiz

Danach arbeite ich 9 Jahre im Therapiezentrum in Todtmoos/Rütte
Dort lernte ich Qigong durch Mitsutaka Ishii, Prof. Longyu und Jasusada Seki.

Seit **1989** leite ich die Taijiquan und QiGong Lehrerausbildungen für den Kneipp-Bund an der Seb. Kneipp Akademie in Bad Wörishofen und
seit **2000** ebenfalls für die Deutsche Gesellschaft für TCM (DGTCM) in Heidelberg.

Ich bin Lehrtherapeutin am Institut für Initiatische Therapie in Todtmoos/Rütte
und am Institut für Biosynthese in Heiden/Schweiz.

1999 gründete ich eine eigene psychotherapeutische Lehrpraxis und das Taichi-Haus in Überlingen
am Bodensee und biete Ausbildungen für körperorientierte Psychotherapie, Taijiquan und Qigong an.

Ich bin Gründungsmitglied im DDQT