



## **Dieter Mayer**

### **Thema:**

### **Mit Widerständen leiten –**

Die besonderen Möglichkeiten des Taijiquan im Dienste des Menschen und seiner Gesundheit

Angestrebt ist ein guter Mix aus Vortrag, Demonstration und praktischem Tun.

### **Inhalte:**

- Die Lehre von Yin und Yang und den Wandlungsphasen, oder warum man die „richtige“ Haltung nicht definieren kann
- Grundlegendes über die unbewusste Haltungs- und Bewegungssteuerung durch körperliche Rückkopplungssysteme.
- Äußere Widerstände und ihre Bedeutung für die Ausformung menschlicher Bewegungsmuster.
- Demonstration wie im Taijiquan die unbewussten Steuerungssysteme des Gegenübers geschickt genutzt werden, um ihn besiegen zu können.
- Der Umkehrschluss, von der Manipulation zur Kooperation, von der Dominanz zur Unterstützung.
- Beispiele, wie sich über Partnerübungen ungünstiges Bewegungsverhalten thematisieren lassen. Der Widerstand des Lehrers leitet die Bewegung und zeigt ganz neue Möglichkeiten sinnvoller Kraftentfaltung.
- Positive Auswirkungen auf den Bewegungsapparat und das allgemeine Wohlergehen.
- Konkrete Beispiele und Übungen: Konkrete Fragen der Teilnehmer werden aufgegriffen. Z.B. was machen bei Nackenverspannungen und Schulter-Steifigkeit, blockierter Brustwirbelsäule und instabilen Kniegelenken.