

Taijiquan Kongress 2009

Ein Angebot zu diesen beiden Unterpunkten

- Wie lassen sich Prinzipien des Taijiquan in die alltäglichen Lebens- und Arbeitsprozesse einbauen, so dass Fähigkeiten des Einzelnen zu einer gesundheitsorientierten Lebenskunst hierdurch gefördert werden?
- Wie kann das ‚kampflose Kämpfen‘, wie es im ‚Push Hands‘ geübt wird, zum wichtigen Zugang zur Lebenskunst im gesundheitsfördernden Sinne werden?

Push Hands ein Spiel mit interaktiver Kompetenz

Vorherrschend (dominant) und aufnehmend (rezessiv); aufnehmend und vorherrschend.
Vielleicht dann doch wieder aufnehmend oder vorherrschend??

Um ein Geschehen als Vorherrschender (Dominanter) gut zu führen, oder auch als Aufnehmender (Rezessiver) wesentlich zu dem Gestalten des Geschehens bei zu tragen, braucht es Klarheit in der jeweiligen Rolle und über das, was diese bedeuten. Bin ich in der Lage die Rollen zu wechseln und zu wandeln, und dies dann auch noch sanft?

Unter dem hier genannten Ansatz ist Push Hand ein Spiel mit interaktiver Kompetenz. Es kultiviert die Fähigkeit ein gemeinsames Geschehen mit einer anderen beteiligten Person, so zu gestalten, dass man sich mit seinen Anliegen darin wohl fühlt. Das hier gelernte hat Wirkung im ganzen Leben. Diese Kompetenz gibt es aber nicht umsonst. Es braucht Bewusstheit, Freude und Fleiß.

Daher: üben, üben, üben, üben....mit Begeisterung!!!!

Eine Einführung in dieses Spiel.