



DDQT Kongress 2009

„Taijiquan als Lebenskunst – Strategien im Umgang mit Gesundheit und Krankheit.“

Exposé zum Workshop-Angebot

Kurztitel

Taijiquan-Prinzipien in einem gesundheitsbewussten Alltag.

Titel

Wie die alltägliche Anwendung grundlegender Prinzipien der Kampfkunst Taijiquan eine ganzheitliche Gesundheitspflege unterstützen kann.

Dozenten

Dr. Peter Wolfrum und Sabine Wolfrum (beide DA LÜ)

(nur 1 Dozent würde Kostenerstattung und freie Teilnahme in Anspruch nehmen)

Zusammenfassung

a. Zielsetzung

Es soll für die Teilnehmer intellektuell nachvollziehbar und praktisch erfühl- und erfahrbar werden, dass die Anwendung grundlegender Taijiquan-Prinzipien sowohl für den Kampfkunst-Aspekt als auch für den Gesundheits-Aspekt des Taijiquan von elementarer Bedeutung ist.

Anwendungsmöglichkeiten wesentlicher Taijiquan-Prinzipien in Alltags-Situationen sollen erkennen lassen, dass nicht nur beim Taijiquan-Training, sondern auch bei der Alltagsbewältigung die Prinzipien umgesetzt werden können und damit eine bewusste ganzheitliche Gesundheitspflege unterstützt wird.

b. Inhalte

Zu folgenden Taijiquan-Prinzipien werden praktische Selbsterfahrungs- und Partnerübungen angeboten:

1. Entspannung
2. Aufrichtung, Zentrierung, Struktur
3. Leere und Fülle bzw. Yin und Yang
4. Bewegung aus der Mitte bzw. Wuwei

Dabei stehen für jedes Prinzip folgende Aspekte im Blickpunkt:

- Bedeutung in der inneren Kampfkunst Taijiquan.
- Gleichzeitige physische und psychische Gesundheitswirkung.
- Anwendbarkeit im Alltag und dadurch langfristige Umprogrammierung reflexhafter, ungesunder Verhaltensweisen.
- Analyse der potentiell gesundheitsschädlichen Aspekte der alten, reflexhaften Reaktion und der potentiell gesundheitsfördernden Aspekte einer möglichen neuen, den Taijiquan-Prinzipien entsprechenden Verhaltensweise in den betrachteten Alltagssituationen.

c. Methodik

Selbsterfahrungs- und Partnerübungen zu den Inhalten werden im Plenum demonstriert und dann von den Teilnehmern durchgeführt. Reflexionen über das Erspürte sollen die Körpererfahrungen bewusst machen und von einfachen zu komplexeren Inhalten weiterführen. Die einzelnen Erkenntnisse aus den praktischen Übungen werden intellektuell in einen Gesamtzusammenhang eingeordnet.

Zeitbedarf

Ca. 180 Minuten