

**Die Übungs-Bereiche für die 14. Grundstufen Ausbildung**  
**des standardisierten Lehrsystems des Tai Chi Forums Deutschland**  
**(ab November 2011)**

**I. Rahmenbedingungen:**

**Praktische Übungs-Teilbereiche zur Verbesserung der Übungs-Praxis:**

1. **Vorbereitende Übungen:** Mindestens 50 Übungen, jeweils für jeden Formteil eigene, zusätzlich noch spezielle Übungen für besondere Anlässe und um besondere Ziele zu erreichen.
2. **Stand Meditationen:** Diverse Hand- und Armstellungen, um sich selbst wieder besser und schneller in seine körperliche und geistige Mitte zurück zu bringen. 5 – 15 Haltungen, je nach Bedarf gestaffelt.
3. **Qi Gong Stehen:** Hier lernt man die 6 Grundtypen für alle Arm- und Handbewegungen innerhalb der ganzen Tai Chi Form. Später auch nahezu unendlich viele Varianten und Variationen dieser 6 Grundhaltungen oder Grundtypen.
4. **Form Ablauf-Training:** Der Gral des Tai Chi das Gefäß der Kunst schlechthin. Die Form ist nicht alles, aber ohne die Form ist alles nichts.
5. **Testen:** Man muß nichts glauben, sondern kann alles selbst erfahren. Wir lehren einfache Tests mit einer und bis hin zu sehr komplexen Tests mit bis zu 4 – 6 Testern gleichzeitig.
6. **Anwendungen:** Welche Bewegung würde was in einem Kampf bedeuten?
7. **Energie-Arbeit:** Wie setze ich die Energie-Arbeit bei allen anderen Teilbereichen am sinnvollsten ein?  
Wie lerne ich Energie überhaupt erst einmal zu fühlen, dann gezielt zu lenken, auszugleichen und Harmonie untereinander zu erzeugen?
8. **Bodenübungen:** Geben einen veränderten Blickwinkel bzw. Fühl-Winkel auf die Anti-Schwerkraft Muskeln (Taoistisches Yoga)

- 9. Partner-Übungen:** Zunächst einfache, später komplexere Push hands Pattern, (vorgegebene Übungs-Abfolgen, die man längere Zeit mit einem Partner einübt bis die jeweiligen Lernschritte im Traum beherrscht werden. Mit einiger Zeit an Übung gibt es auch noch
- Partner-Formen:** Diese sind die Steigerung der einfachen Partner-Übung. Man erlernt zunächst eine A- Form der Partner-Form und unser Übungs-Partner die andere Seite, die B-Form. Dann übt ein jeder diese Formen für sich und miteinander. Wenn man diese Art von Training ca. 6 – 12 Monate gut geübt hat, kann man sich daran machen auch die andere Seite zu erlernen. Also wer A- zuerst gelernt hatte, lernt jetzt die B-Seite und umgekehrt. Danach ist man erst in der Szene der Partner-Formen Üben als vollwertiges Mitglied aufgenommen. Man muß beide Seiten einer Partner Form wie im Schlaf können, dann versteht man erst den tieferen Sinn dieses in meinen Augen sehr wichtigen Übungs-Abschnittes oder Teilbereichs.
- 10. Waffen-Formen:** In der alten Zeit hat man mit dem doppelschneidigen Schwert begonnen, dann den Säbel erlernt und zuletzt den langen Stock oder Speer. In unserem Grundstufen Training beschäftigen wir uns im Forum noch nicht mit den Waffen, denn es gibt schon so mehr als genug zu erlernen und zu behalten. Wir wollen die Schüler von Anfang an, nicht überfordern, sonst verliert man sie. Aber keine Kampfkunst ist ohne Waffen-Training vollständig.
- 11. Schnelle Formen:** Auch das Erlernen und ausüben einer schnellen Tai Chi Form ist heute eher eine Randerscheinung, denn ein wichtiger Bestandteil in der deutschen Tai Chi Szene. Ohne eine schnelle Form wird man nicht wirklich schnell, wie der Name schon sagt , übt man Schnelligkeit, Timing, Distanz-Gefühl und vieles mehr in der schnellen Form.
- 12. Ausklangs-Training:** Die das praktische Üben abschließenden Übungen und Stände.

## II. Theorie und praktische und technische Hilfsmittel zur Verbesserung des Unterrichts

### 13. Theorie: Eine alle Teilbereiche erklärende und alle Teilbereiche untereinander verbindende Theorie von hohem wissenschaftlichem Niveau.

- a. **Körperliche Bestandteile:** Körper-Mechanik, Grob- und Fein-Mechanik
- b. **Meridiankunde** (Energie-Punkte und Leitbahnen, Lage + Funktion)  
Welchen Punkt oder Meridian kann ich wozu benutzen, oder benötige ich um was zu tun, zu erreichen?
- c. **Energie-Arbeit** mehrere Stufen der Komplexität von Anfänger, bis hinauf in die höchsten Meisterstufen, die man erst nach 25 und mehr Jahren der Praxis erreichen und umsetzen kann.
- d. **Mentales Training** ebenso auf vielen sich aufeinander aufbauenden Stufen  
Vom einfachsten 2 Punkte gleichzeitig in der Achtsamkeit halten, bis hin zu 50 und mehr Dingen nahezu gleichzeitig geistig ausführen oder in ein Verhältnis zueinander setzen zu können.
- e. **Didaktik und Unterrichts-Aufbau** für eine Std. eine Woche, einen Monat, 1 Jahr. Wie organisiere ich meinen Unterricht, meine Schule, mein eigenes Training?

14. **Mentales Training:** Nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch. Was denke ich während des Übens, wie viele unterschiedliche Möglichkeiten geistige Funktionen einzusetzen gibt es?

15. **Hilfsmittel:** Darunter fallen alle Artikel, Gegenstände und Medien welche helfen die geforderten Inhalte der inneren Kunst richtig in der Praxis umzusetzen. White-Boards, oder Tafeln, Flip-Charts, Präsentations-Wände, Organ-Modelle, Akupunktur Figuren und große Wandtafeln mit den Meridian-Verläufen. Große Lehr-Poster mit Abbildungen der Formabläufe oder der Stellungen innerhalb von Qi Gong Sets. Auch 3 Kreise-Modelle aus Holz in verschiedenen Größen. Die 3 Kreise Farb-Ringe zur besseren Klassifikation der 3 Farb-Kreise.

**Audio-Visuelle Medien aller Art**, wie DVDs, Videos, You Tube Clips, Digitale Bilder, MP3 Dateien, Musik CDs und viele andere.

### **16. Erfahrungs-Berichte:**

Was erlebe ich bereits und was könnte ich alles potentiell erleben, irgendwann auf einem höheren Level meiner Fähigkeiten und mit einer besser als heute geschulten inneren Wahrnehmung?

- a. Was erlebe ich derzeit ganz konkret selbst, während ich mit meinem derzeitigen Status Quo übe?
- b. Was erleben andere Kursteilnehmer heute genau?
- c. Welche Erfahrungen haben sie mir voraus?
- d. Welche eigenen Erfahrungen habe ich anderen voraus?
- e. Welche eigenen Erfahrungen würde ich gerne einmal selbst machen in Zukunft?
- f. Was für eigenes Erleben, strebe ich an in meiner Praxis?
- g. Wir benötigen um neuartige Erlebnisse, die außerhalb der normalen Wahrnehmung von Alltags-Menschen liegen auch eine neue Sprache, neue Fachbegriffe um neuartige Zustände und Erfahrungen überhaupt beschreiben zu können.
- h. Wir lehren ihnen diese neue Sprache der äußeren- und inneren Wahrnehmung von uns selbst und allem was in uns und um uns herum existiert.