

BILDUNGSURLAUB TAIJI

PROGRAMM 2016

IHRE REISE ZUR INNEREN KRAFT

WAS KANN DIE KENNTNIS DES ATEMTPYS FÜR MICH UND MEINE
BERUFSPRAXIS BEDEUTEN, UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DER
GESELLSCHAFT UND POLITIK IN CHINA UND EUROPA?



taiji akademie
SCHULE DER INNEREN KRAFT

Taiji Akademie // Frieder Anders
Homburger Landstraße 120a // 60435 Frankfurt/M.
Tel +49 (0)69 - 72 73 78 // Fax +49 (0)69 - 72 73 79
info@taijiakademie.de // www.taijiakademie.de

WAS KANN DIE KENNNTNIS DES ATEMTYPS FÜR MICH UND MEINE BERUFSPRAXIS BEDEUTEN, UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DER GESELLSCHAFT UND POLITIK IN CHINA UND EUROPA?

▶ EINFÜHRUNG IN DAS ATEMTYPTAIJI TAIJI AKADEMIE, FRANKFURT

Die alte chinesische Bewegungskunst Taiji stellt eine ganzheitliche Form der Meditation in Bewegung dar. Im Zusammenspiel von Körper und Geist weckt sie die Lebensenergie Qi und führt zu einer neuen inneren und äußeren Haltung.

▶ MEISTER FRIEDER ANDERS BEGRÜNDER DES MODERNEN ATEMTYP-TAIJI

Meister Frieder Anders lehrt den authentischen Yang-Stil des Taiji, den er um die Erkenntnisse der modernen Atemtyplehre erweitert hat. Während im traditionellen Taiji alle Schülerinnen und Schüler die gleichen Bewegungsabläufe erlernen, sind die Bewegungen im Atemtyp-Taiji auf den jeweiligen Atemtyp der Teilnehmer/-innen abgestimmt, so dass diese ihre Kraft optimal entwickeln können.

▶ BILDUNGSURLAUBS TAIJI: ZIELSETZUNG

Durch die Vermittlung der Taiji-Kurzform "ba cheng si" erhalten Teilnehmer/-innen ein Werkzeug an die Hand, das ihnen ermöglicht, ihre eigenen Selbstheilungskräfte zu stärken, um den Anforderungen ihres Berufs besser gewachsen zu sein. Des Weiteren soll der Blick auf das Ursprungsland des Taiji die kulturellen und gesellschaftlichen Hintergründe dieser Bewegungskunst verstehen helfen und die Teilnehmenden in die Lage versetzen, die eigene berufliche Tätigkeit aus einem anderen Blickwinkel heraus neu zu betrachten.

▶ **GESELLSCHAFTSPOLITISCHES THEMA:
CHINA UND EUROPA: UNTERSCHIEDE UND VERBINDUNGEN**

Wir arbeiten mit vorbereiteten Materialien („Reader“) und in Tabellen aufbereitetem statistischem Material. Dabei orientieren wir uns frei an „China verstehen lernen“ [Hg.: Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn 2009, 2 Bände 14,00€]

▶ **REFERENT:
DR. RAINALD SIMON**

Dr. Rainald Simon, geb. 1951 in Marburg, studierte in Frankfurt am Main und Shanghai Sinologie (Altphilologie), Dr. phil. 1986, Museumskataloge (Schattentheater, Keramik), lebt u. arbeitet als Pädagoge und Übersetzer klassischer chinesischer Literatur in Frankfurt am Main.

Seine Übersetzung des Daodejing, (Reclam, 2009), ist beim Seminar erhältlich.

China ist immer spürbarer in unserer Gegenwart da; es ist längst nicht mehr das ferne, exotische Land hinter dem dichten Bambusvorhang. Vor allem innenpolitisch als ökonomische Größe und außenpolitisch als einer der „global players“ nimmt es einen beträchtlichen Raum in unserer Gegenwart ein.

1972 exportierten deutsche Unternehmen Waren für 270 Mio. US-Dollar, im Jahr 2012 betragen die deutschen Ausfuhren nach China nach Angaben des Statistischen Bundesamtes 66,6 Mrd. Euro; die deutschen Einfuhren aus China 77,3 Mrd. Euro. Deutschland ist mit Abstand Chinas größter Handelspartner in Europa und steht auf Platz sechs in der Rangfolge der weltweiten Handelspartner Chinas. China ist Deutschlands wichtigster Handelspartner in Asien und drittgrößter Handelspartner weltweit.

Seit 2002 ist China nach den USA der zweitgrößte deutsche Exportmarkt außerhalb Europas und 2012 fünft wichtigster Exportmarkt insgesamt. Die Ausfuhren nach China beinhalteten insbesondere Kraftwagen und -teile (29,0%), Maschinen (25,3%), Datenverarbeitungsgeräte, elektrische und optische Erzeugnisse (8,8%), elektrische Ausrüstungen (8,7%) und chem. Erzeugnisse (6,2%).

Zudem ist China das zweitgrößte Lieferland Deutschlands nach den Niederlanden. [Angaben zu den Wirtschaftsbeziehungen nach Außenamt, Berlin]

Wenn man diese Zahlen betrachtet, ist sofort deutlich, dass eine große Zahl nicht nur der abhängig Beschäftigten, sondern auch der Konsumenten unmittelbar mit Dingen, die aus China kommen oder nach China gehen, verbunden ist. China ist ein nahezu allgegenwärtiges Mitglied des „globalen Dorfes“ geworden.

Die Folge ist, dass wir dieses Land und seine alte Kultur möglichst gut kennen lernen sollten, denn trotz seiner räumlichen Ferne ist China ein Nachbar – und mit Nachbarn sollte man pfleglich umgehen und gute Beziehungen unterhalten.

Folgende Themenkreise werden behandelt:

- ▶ Geschichte der Volksrepublik China im Überblick ab 1949
- ▶ Politisches System Chinas, Vorherrschaft der Kommunistischen Partei, Fehlen der Gewaltenteilung
- ▶ Beschränkung der politischen Partizipation der Bevölkerung an der Gestaltung der chinesischen Gesellschaft
- ▶ China als Weltmacht
- ▶ Entfaltung der Ökonomie seit 1976
- ▶ Bedeutung Chinas für die Deutschland, insbesondere Hessen
- ▶ Zukünftige Entwicklungen: Ist eine Entwicklung hin zu demokratischen Verhältnissen möglich?

Dabei dürfen aber keineswegs die eminenten und jeden Demokraten beunruhigenden Mängel in der Realisierung von demokratischen Grundrechten und der allgemeinen Menschenrechte übersehen werden. Man sollte schon genau wissen, wer in der Nachbarwohnung lebt und mit wem man Handel und Wandel pflegt. Dafür ist aufklärerische Bildungsarbeit vonnöten, die wir in dem vorgeschlagenen Curriculum unterstützten möchten. Unter den geschilderten Umständen der deutsch–chinesischen Beziehungen und immer enger werdenden Verflechtungen ist es wichtig, den Informationstand von Produzenten und Konsumenten zu erhöhen, um gegebenenfalls auf Wissen Entscheidungen fällen zu können. Dazu wollen wir einen Beitrag leisten.

MONTAG

9.00 - 10.30 UHR

- ▶ Begrüßung, Vorstellung der Seminarleitung und des Seminarprogramms
- ▶ Vorstellungsrunde der Teilnehmer/-innen

10.45 - 12.15 UHR

DISKUSSIONSRUNDE

- ▶ Zielformulierung für den Bildungsurlaub

13.15 - 14.45 UHR

VORTRAG

- ▶ theoretische Einführung: Geschichte des Taijiquan, Wurzeln des Taijiquan, Taiji in der chinesischen Medizin, Philosophie und Religion. Einführung in die Lehre von den Atemtypen (Terlusologie®) und in das AtemtypTaiji

15.00 - 16.30 UHR

GRUPPENUNTERRICHT (MIT INDIVIDUELLEN KORREKTUREN)

- ▶ Bestimmung des individuellen Atemtyps

DIENSTAG

9.00 - 10.30 UHR

GRUPPENUNTERRICHT

- ▶ praktische Vorübungen, Grundlagen und Prinzipien des AtemtypTaiji:
- ▶ Zentrierung
- ▶ Gleichgewicht (innen und außen)
- ▶ Verwurzelung
- ▶ Aufrichtung

10.45 - 12.15 UHR

GRUPPENUNTERRICHT

- ▶ Einführung und Beginn der Taiji-Form:
- ▶ erste Grundtechnik: vorwärts gehen

13.15 - 14.45 UHR **(GESELLSCHAFTSPOLITISCHE BILDUNG 1,5 STD.)**

VORTRAG

A. DER STAAT

- ▶ Darstellung des Staatsaufbaus und der Exekutive (Verwaltungsstruktur) der Volksrepublik China. Dabei wird insbesondere die Doppelung nach Partei- und Staatsinstitutionen deutlich werden.
- ▶ Welche Möglichkeiten zur Partizipation am politischen Prozess haben die Bürger/-innen? Gibt es Entsprechungen lebendiger demokratischer Elemente unserer Welt (Bürger-Initiative, Demonstration, Bürgerbegehren, Wahlen)?

15.00 - 16.30 UHR **(GESELLSCHAFTSPOLITISCHE BILDUNG 1,5 STD.)**

VORTRAG M. ANSCHLIESSENDER DISKUSSION

- ▶ Wie steht es mit der Verwirklichung der Bürgerrechte? Hat sich an der Situation der Dissidenten etwas geändert? Werden rechtsstaatliche Strukturen aufgebaut? Wie steht es um den Rechtsstaat - Dialoge zwischen unserem Land und der Volksrepublik China?

MITTWOCH

9.00 - 10.30 UHR

GRUPPENUNTERRICHT

- ▶ Kurze Einführung und Imagination in die Taiji-Form und das Grundprinzip des Taijiquan:
„Der Geist führt, Qi und Körper folgen. So entsteht innere Kraft und Stärke.“
- ▶ die zweite Grundtechnik: das Zurückweichen

10.45 - 12.15 UHR

GRUPPENUNTERRICHT

- ▶ Vertiefung der Taiji-Form:
- ▶ Partnerübungen zur Polarität von Anspannung und Entspannung (beim Atmen)
- ▶ die dritte Grundtechnik: von 'innen' agieren: innere Kraft fokussiert abgeben

13.15 - 14.45 UHR

GRUPPENUNTERRICHT

- ▶ die vierte Grundtechnik: Kombination und Harmonisierung von Zurückweichen (Nachgeben) und Vorgehen (Aktivität)

15.00 - 16.30 UHR

GRUPPENUNTERRICHT, PARTNERÜBUNGEN

- ▶ Vertiefung der vier Grundtechniken

DONNERSTAG

9.00 - 10.30 UHR

KURZVORTRAG, GRUPPENUNTERRICHT

- ▶ Einführung in die „Zentrumsbewegung“ des AtemtypTaiji. Finden und Lenken der Bewegungen aus dem Zentrum heraus als Weg zur eigenen Mitte. Die philosophische Bedeutung der „Mitte“ im chinesischen Denken.

10.45 - 12.15 UHR

GRUPPENUNTERRICHT

- ▶ 'ba cheng si': der gesamte Ablauf
- ▶ Zusammensetzen des bisher Erfahrenen und Erlernen

13.15 - 14.45 UHR **(GESELLSCHAFTSPOLITISCHE BILDUNG 1,5 STD.)**

VORTRAG

B. DIE WIRTSCHAFT

- ▶ Jüngere Geschichte der Industrialisierung Chinas, Fakten. Ökonomische Verbindungen zwischen Deutschland und der Volksrepublik China, Auswirkungen auf unsere ökonomische Lage und unsere politische Haltung zu dem großen Wirtschaftspartner. Situation chinesischer Gewerkschaften. Arbeits- und Lebensbedingungen in der Volksrepublik China heute. Die Rolle von Taiji bei der Gesundheitsvorsorge.

15.00 - 16.30 UHR **(GESELLSCHAFTSPOLITISCHE BILDUNG 1,5 STD.)**

VORTRAG MIT ANSCHL. DISKUSSIONSRUNDE

C. DIE VOLKSREPUBLIK CHINA IN DER REGION OSTASIEN UND ALS MACHT AUF DER WELTBÜHNE

- ▶ Verhältnis zu den Nachbarn insbesondere zu Indien, Japan.
- ▶ Das Tibet-Problem.
- ▶ Die uighurische Frage.
- ▶ Situation ethnischer Minoritäten in der Volksrepublik China.

FREITAG

9.00 - 10.30 UHR

GRUPPENUNTERRICHT

- ▶ 'ba cheng si': der gesamte Ablauf:
- ▶ mentales Üben der Form
- ▶ Wiederholung von individuellen Stellen und Übergängen
- ▶ Vertiefung und Korrektur

10.45 - 12.15 UHR

VORTRAG MIT ANSCHL. DISKUSSIONSRUNDE

- ▶ Die Auswirkungen atemtypgerechten Verhaltens im Alltag: Bewegung, Ernährung, Biorhythmus

13.15 - 14.45 UHR

GRUPPENUNTERRICHT MIT ANSCHL. DISKUSSION

- ▶ Anwendungsbeispiele der Atemtypen, gemeinsames Erarbeiten von Umsetzungsmöglichkeiten im eigenen Alltag

15.00 - 16.30 UHR

ABSCHLUSSRUNDE / AUSTAUSCH

- ▶ Auswertung
- ▶ Austausch von persönlichen Erkenntnissen