

A photograph of a Zen garden with raked sand patterns and several large, light-colored rocks. The text is overlaid on this background.

# **Berufsbild Qigong- und Taiji Quan Lehrer/in**

**IQTÖ**

INTERESSENVERTRETUNG DER QIGONG UND  
TAIJI QUAN LEHRER\*INNEN ÖSTERREICHS



# **Berufsbild des Qigong- und Taiji Quan Lehrers**

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1 GENERALE FESTSTELLUNG.....</b>	<b>2</b>
1.1 PRÄAMBEL .....	2
1.2 CHARAKTERISTIKA DES QIGONG UND TAIJI QUAN LEHRERS.....	2
1.3 DIE TRADITIONELLEN ANWENDUNGSGEBIETE DES QIGONG UND TAIJI QUAN.....	3
<b>2 UNTERRICHT, METHODIK UND SOZIALE KOMPETENZ.....</b>	<b>4</b>
<b>3 TÄTIGKEITSBEREICHE DES QIGONG UND TAIJI QUAN LEHRERS.....</b>	<b>4</b>
<b>4 DEFINITION DER BEGRIFFE.....</b>	<b>5</b>

# GENERELLE FESTSTELLUNG

Das zentrale Ziel des Qigong und / oder Taiji Quan Lehrers ist , das ganzheitlich in sich geschlossene System des Qigong und Taiji Quan zum Wohle und Nutzen des Kunden zu vermitteln.

## Präambel

- Nachstehende Beschreibung gibt Auskunft über das Berufsbild des Qigong und Taiji Quan Lehrers.
- Die durch die traditionelle Vermittlung im Ursprungsland gewonnenen Erkenntnisse werden ebenso berücksichtigt, wie die Bedürfnisse der heutigen Zeit und Kultur.
- Die grundsätzlichen und spezifischen Ziele des Qigong und Taiji Quan Lehrers werden im Berufsbild für alle Interessierten in klarer Form dargestellt.
- Das Berufsbild zeigt die Tätigkeiten und die daraus entstehende Verantwortung auf.
- Aufgrund einer gewünschten stetigen Entwicklung im Bereich des Qigong und Taiji Quan können im Berufsbild nur die grundsätzlichen Merkmale dargestellt werden. Die Inhalte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
- Beispiele dienen der Verdeutlichung und Konkretisierung

## Charakteristika des Qigong und Taiji Quan Lehrers

- Die Dienstleistung des Qigong und/oder Taiji Quan Lehrers ist auf die Vermittlung des notwendigen Wissens, die Assistenz und Hilfestellung für die praktische Anwendung, sowohl im Unterricht, als auch im persönlichen Gespräch ausgerichtet.
- Der Qigong und Taiji Quan Lehrer verfügt neben seiner Fachkompetenz über Methoden- und soziale Kompetenz. Diese bieten die solide Basis zum Nutzen des Kunden.

## Die traditionellen Anwendungsgebiete des Qigong und Taiji Quan

- Die **Lebenspflege**: Darunter verstehen wir den umsichtigen Umgang mit unserer Lebenskraft, die Förderung unseres Wohlbefindens, die Vermeidung schädlicher Einflüsse und die rasche Regeneration von Körper und Geist. Sie durchzieht alle Bereiche des täglichen Lebens, Beruf, Familie, Freizeit usw. Konsequenterweise gibt es daher in der Lebenspflege neben Qigong-Übungen auch Hinweise für das Eliminieren von schädigenden Einflüssen, die Übernahme von Eigenverantwortung, die Gestaltung der Ernährung, die Anpassung von Tätigkeiten an den Lauf des Tages- und der Jahreszeiten, gesundes Wohnen vernünftige Bewegung und körperliche Betätigung und vieles andere mehr. All dies erfolgt unter Berücksichtigung der in der chinesischen Kultur über Jahrtausende entwickelten Erkenntnisse über die Lebensenergie Qi und ihre Manifestation.
- Die **Meditation** umfasst sowohl Übungen in Ruhe als auch in Bewegung. Ihre Kennzeichen sind unter anderem geistige Ruhe und Fokussiertheit. Meditation ist ein effizientes Mittel um Stress abzubauen und Energie für den Alltag zu gewinnen.
- Die **Kampfkünste** sind ein Ausdruck der Lehre von Yin und Yang in Bewegung. Diese Methoden bedienen sich Techniken die von weichen Bewegungsabläufen zur Entspannung bis hin zu konzentrierter Anspannung reichen.
- **Die Therapie / Aktivierung der Selbstheilungskräfte**: Der Schwerpunkt der Chinesischen Medizin liegt in der Verwendung vieler Qigong-Übungen zur Prophylaxe (Gesunderhaltung) und erst in weiterer Folge der Unterstützung des Genesungsprozesses nach Krankheit. Aufgrund der zahlreichen Übungssysteme und den sich daraus ergebenden Variationsmöglichkeiten ist es möglich, individuell auf die jeweiligen gesundheitlichen Bedürfnisse des Kunden einzugehen.

## **UNTERRICHT, METHODIK UND SOZIALE KOMPETENZ**

- Das zentrale Ziel des Qigong und Taiji Quan Lehrers ist die Erbringung der zuvor beschriebenen Dienstleistung, unter dem Aspekt der Eigenverantwortlichkeit des Kunden.
- Der Lehrer ist für das Aufzeigen der Möglichkeiten und Grenzen der Methoden verantwortlich. Die Möglichkeit einer falschen Erwartungshaltung des Kunden soll damit vorgebeugt werden.
- Der Einzel- und / oder Gruppenunterricht kann folgende Zielgruppen umfassen (Aufzählung nicht taxativ):  
Privatpersonen, Firmen, Institute, Behörden, Vereine; Personen oder Personengruppen aus den verschiedensten Berufssparten wie Gesundheit, Sport, Pädagogik usw.
- Die soziale Kompetenz des Lehrers liegt in der Begleitung und Unterstützung des Lern- und Erfahrungsprozesses des Kunden, zum Erreichen eines vorher gemeinsam definierten Zieles.

## **TÄTIGKEITSBEREICHE DES QIGONG UND TAIJI QUAN LEHRERS**

- Lehren und Durchführen von Qigong und Taiji Quan spezifischen Bewegungstechniken
- Lehren und Kontrollieren der Übungen und Bewegungsabläufe
- Anschauliche (theoretische und praktische) Darstellung der Grundkenntnisse
- Individuelle Übungseinheiten im Einzelunterricht
- Bewegungs- und Übungsprogramme für spezifische Gruppen zur Gesunderhaltung und Rehabilitation (z.B. Kinder, Senioren, Menschen mit Behinderung, Sportler, Menschen im Rehabilitationsprozess unter ärztlicher Betreuung)
- Speziell entwickelte Übungsangebote in Betrieben, Schulen, usw.

## DEFINITION DER BEGRIFFE

### Qi:

Qi wird im westlichen Gebrauch normalerweise mit dem Begriff Lebensenergie übersetzt. Jeder Mensch hat eine bestimmte Grundmenge an Qi die sich im Lauf des Lebens verbraucht. Harmonisch fließendes Qi ist eine Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

### Qigong:

Qigong ist eine Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper und Geist. Es beinhaltet Übungen in Bewegung und Ruhe bei denen die Atmung, die Achtsamkeit und die Vorstellungskraft von wesentlicher Bedeutung sind. Qigong unterstützt den Energiefluss und fördert dadurch die Entspannungsfähigkeit und die Gesundheit.

### Taiji Quan:

Taiji Quan ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ein Ausdruck der Lehre von Yin und Yang in Bewegung ist. Diese Methode hat ihre Ursprünge sowohl in der Gesundheitsförderung als auch in der Kampfkunst. Im Westen wird Taiji Quan neben seinem Kampfkunstaspekt gerne auch als Methode des Stressabbaus und der Zentrierung eingesetzt. Regelmäßiges Taiji-Training wirkt direkt auf das Qi, fördert das Wohlbefinden und kann, wie das Qigong, in mannigfacher Weise bei uns im Westen genutzt werden.



INTERESSENVERTRETUNG DER QIGONG UND  
TAIJI QUAN LEHRERINNEN ÖSTERREICHS