

Ausbildungsstandards

IQTÖ

INTERESSENVERTRETUNG DER QIGONG-LEHRERINNEN
UND TAIJI QUAN-LEHRERINNEN ÖSTERREICH



AUSBILDUNGSSTANDARDS

DER INTERESSENVERTRETUNG DER QIGONGLEHRERINNEN UND TAIJIQUANLEHRERINNEN ÖSTERREICHS (IQTÖ)

Gültig ab 01. 01. 2003

Präambel zu den Ausbildungsstandards der IQTÖ Begründung

Definition von Qigong

Unter dem Begriff Qigong werden Übungssysteme zusammengefasst, die in China im Lauf von Jahrtausenden entwickelt wurden. Ihnen allen liegt das Konzept des „Qi“ zugrunde (kann in Annäherung mit „Lebensenergie“ übersetzt werden), auf dem unter anderem auch die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) aufbaut, sowie der Gedanke, dass Körper, Seele und Geist als eine Einheit zu verstehen und zu behandeln sind.

Dem entsprechend berücksichtigen die Übungen des Qigong die Positionen und Bewegungen unseres Körpers, arbeiten mit Atmung und Vorstellung, nehmen Einfluss auf den Fluss der Lebensenergie und die Haltung unseres Geistes.

Qigong ist in den letzten Jahrzehnten in Europa vor allem als Übungen für die Gesundheit bekannt geworden. Die Ursprünge des Qigong sind vielfältig, sie liegen in der Medizin ebenso wie in der Kampfkunst, wo man die inneren Kräfte zu entwickeln suchte, im spirituellen Bereich, wo man durch Mehrung der Lebensenergie zu Erleuchtung und Unsterblichkeit zu gelangen suchte, wie auch in der Lebenspflege, wo ein guter Umgang mit dem Qi zu besserer Lebensqualität führen kann.

Qigong zu üben bedeutet, einen Weg zu beschreiten, sich und sein Leben zu verändern. Andere Menschen dabei als Lehrer zu begleiten, setzt voraus, dass man selbst diese Entwicklung durchgemacht hat. Dafür ist einerseits Wissen und Können, andererseits aber auch Zeit und Lebenserfahrung nötig. Dies bedingt, dass eine Ausbildung zum Lehrer für Qigong sich über eine nicht zu kurze Zeit erstrecken muss, um diese Entwicklung möglich zu machen.

Definition von Taijiquan

Taijiquan ist eine chinesische Kampfkunst, deren Existenz über mindestens vierhundert Jahre dokumentiert ist, deren Ursprünge aber viel älter sind. Der Begriff „Kampfkunst“ meint nicht Kampfsport, es geht nicht um Siege und Rekorde, sondern vielmehr um den Kampf gegen eigene innere Begrenztheit, um die Überwindung innerer Hindernisse. Das im Namen enthaltene „Taiji“ ist einer der zentralen Begriffe der chinesischen Philosophie, insbesondere des Daoismus, und beschreibt das (gleichzeitige) Vorhandensein von zwei polaren Kräften (Yin und Yang) in allen Erscheinungen der Natur. In Übereinstimmung mit diesen Naturkräften werden im Taijiquan optimale Bewegungsabläufe für Verteidigung und Angriff entwickelt. Ausgehend vom Konzept der Lebenskraft Qi (s. Qigong) wird im Taijiquan vor allem an der Entwicklung der inneren Kraft gearbeitet und Energiefluss und Koordination geschult. Da die Bewegungen in der Übungspraxis meist langsam und entspannt ausgeführt werden, stellt Taijiquan auch ähnlich wie Qigong eine ideale Gesundheitsübung für Körper und Geist dar.

Taijiquan ist sowohl von seinem äußeren Ablauf als auch von seiner Theorie her sehr komplex. Im Mittelpunkt steht zunächst das Erlernen einer Abfolge von Bewegungen (Soloform), in weiterer Folge Übungen mit Partner und schließlich Formen mit traditionellen Waffen (Stock, Schwert usw.). Nur

jahrelange eigene Übungspraxis ermöglicht es, die notwendige eigene Entwicklung durchzumachen und in der Folge diese Kunst an andere weiterzugeben.

Die Ausbildungsstandards der IQTÖ garantieren sowohl das fachliche Wissen, als auch die entsprechende Erfahrung. Es werden nur Lehrer/Innen aufgenommen, die diesen Standards entsprechen.

Ausbildungsstandards der IQTÖ

Allgemeines:

Die IQTÖ bietet selbst keine eigene Ausbildung an. Es gibt mehrere Ausbildungen, die von Mitgliedern der IQTÖ angeboten und von der IQTÖ anerkannt werden. Bei Kandidat/Innen mit anderen Ausbildungswegen wird in jedem Einzelfall die Qualifikation geprüft.

Die Ausbildung kann bei einer von der IQTÖ anerkannten Institution absolviert werden bzw. unter Betreuung und Koordination einer/s IQTÖ-Lehrtrainer/In (s. dort) bei verschiedenen Institutionen und Lehrern.

Der Ausbildungsweg wird in einem Ausbildungsbuch dokumentiert.

Es ist Pflicht der/des Auszubildenden, dieses Ausbildungsbuch zu führen und am Ende der 6 Jahre der IQTÖ vorzulegen, um als Mitglied aufgenommen zu werden.

Personen, die sich erst nach mehrjähriger Beschäftigung mit Taijiquan oder Qigong entschließen, Lehrer/In zu werden und die Aufnahmekriterien zu erfüllen glauben, setzen sich mit einer/m Lehrtrainer/In oder dem Referat für Aus- und Fortbildung in Verbindung, der/das mit ihnen gemeinsam überprüft, ob alle Voraussetzungen erfüllt sind bzw. was gegebenenfalls nachzuholen ist.

Eine Liste der ausbildenden Institutionen und der Lehrtrainer/Innen liegt in der IQTÖ auf.

Die Standards der IQTÖ sehen 2 Stufen auf dem Weg zum/r IQTÖ Lehrer/In vor:

Wer nachweisen kann, dass er/sie eine Ausbildung erhalten hat, die den Anforderungen der Stufe 1 entspricht, kann als außerordentliches Mitglied in die IQTÖ aufgenommen werden und hat den Status eines/r **KURSLEITERS/IN**. Diese unterrichten bereits eigenständig, sind aber weiterhin in Ausbildung. Sie werden in einer eigenen Liste geführt.

Diese Liste wird auf Anfrage veröffentlicht.

Nach weiteren 3 Jahren und der Erfüllung der Erfordernisse der Stufe 2 ist es möglich, als ordentliches Mitglied und damit als **IQTÖ-LEHRER/IN** in die IQTÖ aufgenommen. Diese scheinen in der Lehrerliste der IQTÖ auf und werden auf Anfrage als kompetente Lehrer/Innen empfohlen.

Der Nachweis ist dem Referat für Aus- und Fortbildung vorzulegen, das die Unterlagen prüft. Die Aufnahme in die IQTÖ ist mit einer Aufnahmegebühr verbunden (das sind derzeit € 20,- je Stufe).

Lehrer/in für Taijiquan der IQTÖ

Stufe 1: Kursleiter/in für Taijiquan

berechtigt zum Unterricht von Taijiquan in allgemeinen Gruppen auf Anfänger- oder leicht Fortgeschrittenen-Niveau

Voraussetzungen:

- Mindestens 3 Jahre und 400 Unterrichtsstunden Ausbildung
- Kenntnisse über die traditionellen Stile

- Beherrschen von mindestens einer bekannten und in der Herkunft nachvollziehbaren Solo-Handform
- Ausführung der Form entsprechend den Taijiquan-Prinzipien: entspannt, Stabilität fördernd, fließend, fokussiert, ausgerichtet, zentriert, Ökonomie von Haltung und Bewegung.
- Keine offensichtlich gesundheitsschädigenden Bewegungen in der Ausführung
- Muss Beispiele für die Anwendung der Taijiquan-Prinzipien im Alltag geben können
- Muss die Bewegungen der Form mit einer Anwendung aus der Selbstverteidigung erklären können: es handelt sich dabei um die didaktische Fähigkeit zur Illustration unter Unterrichtsbedingungen.
- Muss über Kenntnisse in Tui Shou (Push Hands) verfügen und diese praktisch demonstrieren können (Kriterien sind die Anwendbarkeit und Nachvollziehbarkeit).

In den 400 Unterrichtsstunden sind enthalten:

- 257 Std. Taijiquan Praxis (davon mind. 48 Stunden Theorie: Philosophie, Yin-Yang-Konzept, 5 Wandlungsphasen, Qi-Konzept, Meridianlehre, Grundlagen des Taijiquan...)
- 24 Std. bewegtes Qigong und Meditation
- 60 Std. Tui Shou und Anwendung
- 12 Std. Didaktik/Methodik
- 12 Std. Erste-Hilfe-Kenntnisse (lebensrettende Sofortmaßnahmen) – kann auch bei einer staatlich anerkannten Institution absolviert werden (Kursnachweis ist max. 3 Jahre alt)
- 20 Std. Anatomie und westliche Physiologie – kann auch extern absolviert werden
- 15 Std. Lehrassistenz

Stufe 2: Lehrer/in für Taijiquan

berechtigt zum Unterricht im Fortgeschrittenen-Niveau und klientenorientierte Anwendungsmöglichkeiten für Taijiquan in unterschiedlichen Lebensbereichen

Voraussetzungen:

- insgesamt mindestens 6 Jahre Praxis: Stufe 1 + mindestens weitere 3 Jahre mit min. 270 Unterrichtsstunden, die wie unten folgt zusammengesetzt sind
- Nachweis der eigenen Unterrichtstätigkeit im Ausmaß von 100 Std.
- weitere 270 Unterrichtsstunden
- Können einer zusätzlichen Langform oder Waffenform
- vertiefte Kenntnisse in Tui Shou und Selbstverteidigung
- fachspezifische Weiterbildungen
- Mindestalter bei Abschluss: 25 Jahre

Von den 270 Unterrichtsstunden sind:

- 135 Std. Praxis der Taiji-Formen und Theorie
- 60 Std. Tui Shou und Anwendung
- 30 Std. Wahlfächer (Meditation, Qigong, Ernährung, Kalligraphie, Körperarbeit)
- 10 Std. Anatomie/Physiologie
- 20 Std. Selbsterfahrung (nach freier Wahl)
- 15 Std. Supervision/Coaching (regelmäßig mit dem/r Lehrtrainer/In)

1 Unterrichtsstunde = 50 min.

Max. 1/3 der Stunden kann in Einzelstunden absolviert werden (2 Gruppenstunden = 1 Einzelstunde).

Lehrer/in für Qigong der IQTÖ

Stufe 1: Kursleiter/in für Qigong

berechtigt zum Unterricht von Qigong in allgemeinen Gruppen auf Anfänger- oder leicht Fortgeschrittenen-Niveau

Voraussetzungen:

- mindestens 3 Jahre und 350 Unterrichtsstunden Ausbildung
- Weitergabe von nachvollziehbarem Qigong in Bewegung und Ruhe
- Ausführung entsprechend den Qigong-Prinzipien
- in der Ausführung keine offensichtlich gesundheitsschädigenden Bewegungen
- Kenntnis der Kontraindikationen für Qigong

In den 350 Unterrichtsstunden sind enthalten:

- 291 Std. Qigong Praxis (includiert mind. 48 Stunden Theorie: Philosophie, Yin-Yang-Konzept, 5 Wandlungsphasen, Qi-Konzept, Meridianlehre, Grundlagen des Qigong...)
- 12 Std. Didaktik/Methodik
- 12 Std. Erste-Hilfe-Kenntnisse (lebensrettende Sofortmaßnahmen) – kann auch bei einer staatlich anerkannten Institution absolviert werden (Kursnachweis darf max. 3 Jahre alt sein)
- 20 Std. Anatomie und westliche Physiologie - kann auch extern absolviert werden
- 15 Std. Lehrassistenz

Stufe 2: Lehrer/in für Qigong

ist ausgerichtet auf Unterricht im Fortgeschrittenen-Niveau und klientenorientierte Anwendungsmöglichkeiten für Qigong in unterschiedlichen Lebensbereichen

Voraussetzungen:

- insgesamt mindestens 6 Jahre Praxis: Stufe 1 oder Nachweis der dort erforderlichen Qualifikation + mindestens weitere 3 Jahre mit min. 270 Unterrichtsstunden, die wie unten folgt zusammengesetzt sind
- Nachweis der eigenen Unterrichtstätigkeit im Ausmaß von 100 Std.
- Mindestalter bei Abschluss: 25 Jahre

Von den 270 Unterrichtsstunden sind:

- 195 Std. Qigong in Theorie und Praxis
- 30 Std. Wahlfächer (Meditation, Taijiquan, Ernährung, Kalligraphie, Körperarbeit usw.)
- 10 Std. Anatomie/Physiologie
- 20 Std. Selbsterfahrung (nach freier Wahl)
- 15 Std. Supervision/Coaching (regelmäßig mit dem/r Lehrtrainer/In)

1 Unterrichtsstunde = 50 min.

Ein Teil dieser Stunden (max 1/3) kann in Einzelstunden absolviert werden (2 Gruppenstunden = 1 Einzelstunde).

Gegenseitige Anrechenbarkeit:

Wenn ein/e Qigong-Lehrer/In sich in Taijiquan ausbilden möchte, werden die allgemeinen Fächer der vorherigen Qigong-Ausbildung anerkannt (Methodik/Didaktik, Theorie (teilweise), 1. Hilfe, Anatomie). Die praktische Ausbildung für Taijiquan muss zur Gänze absolviert werden.

Wenn Taijiquan-Lehrer/Innen auch Qigong unterrichten wollen, kann ein Großteil der Taijiquan-Ausbildung angerechnet werden. Die Höhe der anrechenbaren Stunden wird je nach Kandidat vom Lehrtrainer vorgeschlagen und vom Referat für Aus- und Fortbildung festgelegt.



INTERESSENVERTRETUNG DER QIGONG-LEHRERINNEN
UND TAIJI QUAN-LEHRERINNEN ÖSTERREICHS

Fassung: 14. Februar 2005