

## Lehrprobe

im Rahmen der Qigong-Kursleiterausbildung

**Thema:** Drehung des Beckens als initiiertes Moment für weitere Bewegung am Beispiel der Übung AFFENABWEHR aus der 18fachen Form des Taijiquigong

gehalten am 9. November 2024

von Katharina Geiger, Grafing b. München

Dauer in Minuten	Inhalt	Methodik / Didaktik
3	<b>Begrüßung und Vorstellung des Ablaufs:</b> Nach kurzer Vorbereitung werden wir uns der Übung „Affenabwehr“ aus der 18fachen Form des Taijiquigong widmen	* Begrüßung * Ausblick
5	<b>Guten Stand aufbauen:</b> Wir stellen uns bequem in den hüftbreiten Stand, verlagern das Gewicht einige Male hin und her von einem Fuß auf den anderen; massieren die Ballen gegen den Boden und aktivieren „den sprudelnden Quell“; abwechselnd rechts und links mit den Zehen in den Boden greifen; Gewicht gleichmäßig in / auf den Fußsohlen verteilen und Mitte finden für einen guten Stand, dabei Kontakt der Füße zum Boden sowie Aufrichtung zum Himmel durch gedachten „seidenen Faden“ spüren	* Großgruppe * Anleitung durch Kursleitung * Zentrierung finden

7	<p><b>Einschwingen:</b>          Becken abwechselnd nach links und nach rechts drehen; dabei beachten, dass Fußsohlen den Kontakt zum Boden halten, dass die Knie bei der Beckenöffnung in Gegenspirale drehen, dass Wirbelsäule die Drehachse ist und Baihui zum Himmel strebt; Arme entspannt hängend beginnen durch Beckenrotation von allein um den Oberkörper zu schwingen;  <b>Fokussierter Schlüsselpunkt:</b> dabei wollen wir die Aufmerksamkeit nun speziell darauf richten, dass die Beckendrehung die Bewegung / das Schwingen der Arme bewirkt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Großgruppe</li> <li>* Anleitung durch Kursleitung</li> <li>* Beckendrehung erspüren als Vorbereitung des Themas</li> </ul>
3	<p><b>Übung aus der 18fachen Form des Taijiquigong: Affenabwehr</b>          Demonstration der Übung, auch aus Seitenansicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Demonstration</li> </ul>
4	<p><b>Übung gemeinsam durchführen:</b>          Bärenstand einnehmen; Hände vor dem Körper nach oben bis vor die Brust heben / Steigen; Handflächen nach oben drehen und Hände halten, als wolle man aus einem Buch lesen / Sinken; Becken dreht nach links, dabei schwingt linker Arm über unten nach hinten durch, rechtes Knie in Gegenspirale nach rechts außen / Steigen; in Position mit „ausgebreiteten Armen“ sind beide Handflächen nach oben gedreht;          nun wird Becken wieder nach vorn in mittige Stellung gedreht, dabei klappt linker Arm im Ellenbogen ein und Arm wird wieder nach vorn geführt, linke Hand bildet das „Tigermaul“ / Sinken, bis linke Hand, die sich auf rechte Hand zubewegt, diese fast berührt (wie ein „Klatschen“); das erneute Steigen und die Drehung / Öffnung des Beckens nach rechts leitet die Wiederholung der Übung zur rechten Seite ein</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Großgruppe</li> <li>* Anleitung durch Kursleitung</li> <li>* individuelle Übung</li> </ul>

6	<p><b>Speziellen Schlüsselpunkt in den Fokus nehmen:</b>  wir richten nun gemeinsam, jeder für sich, die Aufmerksamkeit darauf, dass aus der Position der Beckenöffnung und der ausgebreiteten Armhaltung die Bewegung im Weiteren dadurch eingeleitet wird, dass das Becken wieder nach vorne dreht. Konkret setzt erst die Beckendrehung an, die dann die Drehung des Oberkörpers, der Schulter und die Bewegung des Armes nach sich zieht. Die Drehung des Beckens aus der nach hinten geöffneten Position nach vorne leitet die Bewegung des Armes (Anwinkeln des Armes und Bewegung nach vorne) ein. Nach Verdeutlichung dieses Schlüsselpunktes Üben in Stille.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Großgruppe</li> <li>* Anleitung durch Kursleitung</li> <li>* Thema: Auswirkung der Beckendrehung in der speziellen Übung</li> <li>* Raum für individuelles Erleben</li> </ul>
3	<p><b>Übung abschließen:</b>  Arme zum Körper und vor Körpermitte nach unten führen, Hände aufs untere Dantian legen und nachspüren.  Dantian provisorisch verschließen durch kreisförmiges Reiben in eine Richtung und über die Yin-Yang-Schleife die Richtung wechseln, abschließend die Hände übereinander auf dem Dantian ruhen lassen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Abschluss</li> <li>* Nachspüren</li> </ul>
2	<p><b>Dank und „Verabschiedung“</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Verabschiedung</li> </ul>