



2024-2027

TAIJI

Chinesische Bewegungstherapie

Wochenendkurse / Ausbildung

太極



Was ist die SMS – Societas Medicinae Sinensis?

Die SMS – Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V. bildet seit 40 Jahren Ärzte in Chinesischer Medizin aus. Sie ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin und eine der führenden Kräfte bei deren Integration in das deutsche Gesundheitswesen.

Die Offene Schule der SMS

Neben der Ärztlichen Schule, die sich an Ärzte und Medizinstudenten richtet, hat die SMS außerdem die Offene Schule, die Ausbildungen in Qigong, Taiji, chinesischer Diätetik (chinesische Ernährungstherapie) und Tuina (chinesische manuelle Therapie) für alle Interessierten anbietet.

NEU

ZPP-Zertifizierung

Die SMS ist eine von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) anerkannte Fachgesellschaft. Die Ausbildung erfolgt durch qualifiziertes Fachpersonal und entspricht den im GKV-Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V genannten Mindeststandards.

SMS – SOCIETAS MEDICINAE SINENSIS

Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.
Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München
Telefon 089 - 75 90 57 85 | Fax 089 - 75 90 57 86

• www.tcm.edu | ✉ a.gruell@tcm.edu

INTERNATIONALE
GESELLSCHAFT
FÜR CHINESISCHE
MEDIZIN E.V.



SMS
SOCIETAS
MEDICINAE
SINENSIS

Empfohlene Literatur

Engelhardt, Ute/Hildenbrand, Gisela/Zumfelde-Hüneburg, Christa (Hrsg.)

Leitfaden Qigong

2. Auflage 2014, 544 S., geb., € 69,99, Urban & Fischer
ISBN: 978-3-437-56341-6

Dieses Buch erläutert zunächst die grundlegenden Konzepte und Übungsprinzipien des Qigong. Anhand von ausgewählten Übungen demonstrieren die Autoren, wie Qigong in der Prävention und bei häufigen Krankheitsbildern (z. B. Schmerzen, Bluthochdruck, Asthma etc.) eingesetzt werden kann. Außerdem werden verschiedene Anwendungsgebiete des Qigong beschrieben (z. B. bei Kindern, in der Schwangerschaft, im Alter).

Engelhardt, Ute

Die klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong)

2. Auflage 1997, 204 S., geb. € 24,50, MLV-Verlag Uelzen
ISBN: 3-88136-185-5

Ein Qigong-Übungssystem wird anhand des *Fuqi jingyulun* von Sima Chengzhen (647-735), einem der bedeutendsten Daoisten der Tang-Zeit, exemplarisch dargestellt.

Engelhardt, Ute

Theorie und Technik des Taiji Quan

1981, 132 S., geb. € 19, WBV Biologisch-Medizinische Verlags-GmbH
ISBN: 9783921988329

Neben der anschaulichen Darstellung von Geschichte, theoretischen Hintergründen und Techniken vermittelt dieses Buch ein profundes Wissen über die Grundprinzipien des Taijiquan, die anhand des Chen-Stils, des ältesten bekannten Stils des Taijiquan, erläutert werden.

Hempfen, Carl-Hermann

dtv-Atlas zur Akupunktur

12. Auflage 2014, 304 S., TB € 14,90, dtv Verlag
ISBN: 978-3-423-03232-2

Für Qigong-Übende stellt dieses Buch einen leicht verständlichen Überblick über das Leitbahnsystem und die Akupunkturpunkte dar und ist als Einstieg in die Theorie des Qigong und der Chinesischen Medizin unentbehrlich.

Das Angebot der Offenen Schule

Die Kurse richten sich an Therapeuten und Interessierte

QIGONG – Chinesische Bewegungstherapie
320 UE | mind. 24 Monate

TAIJI – Chinesische Bewegungstherapie
320 UE | mind. 24 Monate

DIÄTETIK – Chinesische Ernährungstherapie
ca. 200 UE | ca. 24 Monate

TUINA – Chinesische manuelle Therapie
mind. 200 UE | ca. 24 Monate

SONDERSEMINARE – Ergänzung zu allen Themengebieten

ZERTIFIKAT LEBENS PFLEGE – YANGSHENG
mind. 750 UE

Weitere Informationen unter www.tcm.edu

Kursbuchung direkt über www.tcm.edu

/therapeuten-interessierte/

Gebühren pro Kurs

Theoretische und praktische Kurse

SMS-Mitglieder: 175 €, Nichtmitglieder: 225 €

Kurs „Grundlagen und Diagnostik“ (3 Tage)

SMS-Mitglieder: 270 €, Nichtmitglieder: 370 €

Pauschal für SMS-Mitglieder:

1.550 € für 10 Kurse

Prüfungsgebühr: 60 €

SMS-Mitgliedsbeitrag: 180 € pro Jahr. Mitglieder erhalten dreimal jährlich die Zeitschrift „Chinesische Medizin“ als Online-Publikation sowie Zugang zur SMS-Literaturdatenbank.

Kurszeiten und -ort

Theoretische und praktische Kurse:

Sa. 10-13 Uhr sowie 14.30-17.30 Uhr, So. 10-13.30 Uhr.

Grundlagen und Diagnostik:

Fr. 14-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr sowie 14.30-17.30 Uhr,
So. 9-13 Uhr.

Alle Kurse finden in München statt.

TAIJI-AUSBILDUNG IM RAHMEN DER SMS

Die Ausbildung umfasst 320 Unterrichtseinheiten (UE) über mind. zwei Jahre. Nach Abschluss aller 320 UE kann nach einer schriftlichen und mündlichen Prüfung ein Zertifikat erworben werden.

Was ist Taiji?

Die Bewegungsübungen des Taiji gehören zu den therapeutischen Verfahren der chinesischen Medizin. Taijiquan oder Taiji (auch T'ai Chi / Tai Chi geschrieben), „mit leerer Faust gemäß dem *taiji* kämpfen“, wird zum einen den chinesischen Kampfkünsten, zum anderen den gesundheitserhaltenden Übungen des Qigong zugeordnet.

Als Selbsttherapie haben sich Taiji und Qigong auch bei uns im Westen in zahlreichen Studien bewährt (wie Asthma, Hypertonie, Migräne, Tinnitus, LWS- und HWS-Syndrom). So konnten positive Effekte auf Herz-Lungenfunktion, Immunsystem, Stärkung des Muskelsystems, Sturzprophylaxe, Fibromyalgie und zur Besserung bei Depressionen nachgewiesen werden.

Liegt beim Qigong die Betonung auf der Wahrnehmung des Qi, so stehen beim Taiji die gleichmäßigen, langsam fließenden Bewegungen und seine grundsätzlich ausgleichende Wirkung im Vordergrund.

Taiji-Ausbildung

Die SMS bietet seit 2011 ein vollständiges Ausbildungsprogramm für Taiji im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin an. Es richtet sich vor allem an Interessenten aus medizinischen Berufen und Personen, die ihre Kenntnisse im Taiji in der allgemeinen Gesundheitspflege, im künstlerischen Bereich sowie in der Bildungsarbeit einsetzen wollen. Durch das Ausbildungsprogramm sollen die Teilnehmer/-innen dazu befähigt werden, Taiji verantwortungsbewusst weiterzugeben bzw. in ihre berufliche Tätigkeit zu integrieren.

Inhalt

An aufeinander aufbauenden Wochenenden werden zunächst die Grundlagen des Taiji (mit einfachen Übungen, 1. Wochenende) sowie eine gesamte Übungssequenz im Yang-Stil (Kurzform nach Zheng Manqing) erlernt. Zugleich werden in diesen Kursen die Grundprinzipien des Taiji erläutert und die Bezüge zur chinesischen Medizin ausführlich dargestellt.

Ein weiteres Kernstück der Fortbildung stellen die theoretischen Kurse dar, wie Grundlagen und Diagnostik der chinesischen Medizin, Funktionskreise I bis III, Lebensführung in der TCM, Theorie und Technik des Taiji bzw. Qigong.

Darüber hinaus werden angeboten:

Sonderkurse (z.B. Akupressur und Augen-Qigong) und Hospitationsstunden. Zusätzlich bietet die SMS fortlaufende, wöchentliche Kurse und Taiji-Sonderkurse an.

Unsere Ausbildung wird von der ZPP anerkannt, s. Rückseite.

PRAKTISCHE KURSE

Die zu erlernende Taiji-Sequenz im Yang-Stil (nach Zheng Manqing) besteht aus drei Abschnitten (Grundstufe, Mittelstufe, Oberstufe), von denen jeder wiederum in drei Teile unterteilt ist.

Grundlagen des Taiji (12 UE)

12./13. Oktober 2024

Vermittlung der Grundprinzipien des Taiji anhand von einfachen Übungen; Unterschiede und Gemeinsamkeiten mit Qigong; Erlernen der Grundpositionen und erster Bewegungsmuster einer Taiji-Sequenz.

Grundstufe Taiji I (Yang-Form) (12 UE)

09./10. November 2024

Beginn mit dem ersten Drittel der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung Einzelübungen auch mit einem Partner.

Grundstufe Taiji II (Yang-Form) (12 UE)

07./08. Dezember 2024

Weiterführung in den mittleren Teil des ersten Drittels der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung Einzelübungen und Erläuterung der Grundlagen.

Grundstufe Taiji III (Yang-Form) (12 UE)

18./19. Januar 2025

Abschluss des ersten Drittels der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung vertiefende Einzelübungen.

Mittelstufe Taiji I (Yang-Form) (12 UE)

22./23. März 2025

Beginn mit dem zweiten Drittel der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung Einzelübungen auch mit einem Partner.

Mittelstufe Taiji II (Yang-Form) (12 UE)

24./25. Mai 2025

Weiterführung in den mittleren Teil des zweiten Drittels der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung Einzelübungen und Erläuterung der Grundlagen.

Mittelstufe Taiji III (Yang-Form) (12 UE)

19./20. Juli 2025

Abschluss des zweiten Drittels der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung vertiefende Einzelübungen.

Wiederholung Grund- und Mittelstufe (12 UE)

13./14. September 2025

Oberstufe Taiji I (Yang-Form) (12 UE)

11./12. Oktober 2025

Beginn mit dem letzten Drittel der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung Einzelübungen.

Oberstufe Taiji II (Yang-Form) (12 UE)

15./16. November 2025

Weiterführung in den mittleren Teil des letzten Drittels der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung Einzelübungen und theoretische Erläuterungen.

Oberstufe Taiji III (Yang-Form) (12 UE)

13./14. Dezember 2025

Abschluss des letzten Drittels der Taiji-Sequenz; zur Ergänzung vertiefende Einzelübungen.

Taiji-Praxisseminar (12 UE)

07./08. März 2026

Schwerpunkt: Unterrichten von Taiji, Didaktik; Vorstellung von klinischen Studien zum Taiji und von Erfahrungsberichten; Prüfungstermin.

THEORETISCHE KURSE

Grundlagen und Diagnostik der chinesischen Medizin (20 UE)

19. – 21. Januar 2024 | 24. – 26. Januar 2025 | 23. – 25. Januar 2026 | 22. – 24. Januar 2027

Einführung in die Grundlagen der chinesischen Medizin (Qi, Yin/Yang, Fünf Wandlungsphasen); Erstellung einer chinesischen Diagnose (Puls- und Zungendiagnostik).

Funktionskreise I (12 UE)

09./10. März 2024 | 15./16. März 2025 | 07./08. März 2026 | 06./07. März 2027

Einführung in die Physiologie, Pathologie und Therapie der „Lungen“- und „Mitten“-Funktionskreise mit klinischen Beispielen und Fallbesprechungen.

Funktionskreise II (12 UE)

04./05. Mai 2024 | 10./11. Mai 2025 | 09./10. Mai 2026 | 05./06. Juni 2027

Einführung in die „Leber“- und „Herz“-Funktionskreise.

Funktionskreise III (12 UE)

08./09. Juni 2024 | 05./06. Juli 2025 | 04./05. Juli 2026 | 03./04. Juli 2027

Einführung in den „Nieren“-Funktionskreis und die wichtigsten Krankheitsagenzien.

Theorie und Technik des Taiji (12 UE)

24./25. Januar 2026

Dieser vorwiegend theoretische Kurs vermittelt Basiswissen über Taiji; historischer Überblick, theoretische Grundlagen, Wissenswertes zu Techniken und Wirkung.

Lebensführung in der TCM (12 UE)

22./23. Juni 2024 | 27./28. Juni 2026

Grundlagen der chinesischen Lebensführung; historischer Überblick; Empfehlungen für die verschiedenen Jahres- und Tagszeiten sowie Lebensalter; Ineinandergreifen der verschiedenen Verfahren wie Qigong, Taiji, Diätetik und Tuina.

Qigong und Taiji in der Prävention: Stressbewältigung und Entspannung

13./14. April 2024 | 18./19. April 2026

Qigong/Taiji als Methode zur Stressbewältigung; Vermittlung des von den Krankenkassen geforderten Wissens zum Thema Stress und Prävention, dem „Handlungsfeld Stressmanagement“ und dem Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“;

Vorstellungskraft, Bewegung und Atmung im Qigong und Taiji: Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen

22./23. Februar 2025 | 20./21. Februar 2027

Analyse der Wirkkomponenten von Qigong und Taiji vor dem Hintergrund naturwissenschaftlich-medizinischer Grundlagen. Im Mittelpunkt stehen hierbei Vorstellungskraft, Bewegung und Atmung sowie deren Wirkungen auf Körper und Psyche. Dabei wird u.a. Bezug auf die Konzepte und Forschungsergebnisse der Mind-Body-Medizin sowie auf neuere Studien zur Wirkung von Qigong und Taiji genommen.

SONDERKURSE

Qigong und Lebenspflege (yangsheng) zur besseren Versorgung der Augen (12 UE)

Teil 1: 02./03. Dez. 2023 | 06./07. Dez. 2025
Teil 2: 02./03. März 2024 | 17./18. Jan. 2026

Akupressur/Selbstmassage Teil 1+2 Kompakt (20 UE)

26. – 28. April 2024 | 09. – 11. Oktober 2026

KURSLEITERINNEN (AUSWAHL)

Dr. Ute Engelhardt ist Sinologin mit Schwerpunkt auf Chinesischer Medizin und Diätetik sowie chinesischen Bewegungstherapien. Zahlreiche Veröffentlichungen.

Dr. med. Claudia Wegener ist Kinder- und Jugendärztin, Naturheilverfahren; Akupunktur-, Qigong und Taiji-Ausbildung bei der SMS. Erwachsenenurse in Taiji und Qigong. Dozentin bei der SMS seit 2014.

Nikola Weigl, Sportlehrerin für Rehabilitation und Prävention, Ausbildung für Qigong und Taiji bei der SMS, seit vielen Jahren als Dozentin für die SMS tätig.

Dr. med. Yumiko von Hasselbach ist niedergelassen als Allgemeinmedizinerin mit Ausrichtung Chinesische Medizin, Naturheilverfahren, Chiro-/Manuelle Therapie, Akupunktur in München.



Unser neuer Kursleiter in der Taiji-Ausbildung

Zalán Berta ist Musiker, Musiklehrer und Kampfkunstexperte. Im Alter von 14 Jahren begann seine Ausbildung in verschiedenen Kampfkünsten. Seit seinem 19. Lebensjahr ist er vom (alten) Yang-Stil Taijiquan fasziniert. Er erlernte zwei Formen (48, 108) für die bloße Hand und mehrere Waffenformen (2 Schwertformen, Säbel, Stab und Speer). Neben dem Üben der Form praktiziert er täglich verschiedene Arten von Neigong (innere Übungen) und Meditation.

Zalán Berta wird bei den Grundlagen am 12./13.10.2024 und bei den Taiji-Tagen vom 08.-11.09.2024 die Grundprinzipien und die Kampfanwendungen in Englisch mit unterrichten.

