

YIQUAN - UNTERRICHT

bei

WALTER MAREK

YIQUAN & QIGONG Gesellschaft Österreich
YIQUAN & QIGONG Association Austria

Der Unterricht in Yiquan und Qigong orientiert sich für alle TeilnehmerInnen an der traditionell chinesischen Unterrichtsmethodik.

Es handelt sich primär um die Weitergabe einer Lehre und nicht um ein Training im wirtschaftlichen oder sportlichen Sinn. Deshalb ist das Verhältnis primär ein Lehrer / Schüler – Verhältnis und nicht ein Trainer / Konsumenten – Verhältnis.

Am Unterricht können Personen mit unterschiedlichen Einstellungen, Haltungen, Interessen, Zielen und Engagement teilnehmen.

Je nach Status bzw. Zuordnung (siehe unten) gelten unterschiedliche Voraussetzungen und Anforderungen für die Zusammenarbeit.

Sollten einzelne Punkte unklar sein, ist es an den TeilnehmerInnen, sich zu informieren. Für nähere Erläuterungen stehe ich als Ansprechpartner zur Verfügung.

Walter Marek

KursteilnehmerInnen

➤ Unterrichtsmotivation:

- Etwas Neues ausprobieren bzw. kennen lernen wollen
- Einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags suchen
- Die Gesundheit stärken wollen
- Eine körperorientierte Meditationsform praktizieren wollen
- Eine kontemplative Form der Kampfkunst nebenbei betreiben wollen
- Nutzen und positive Wirkungen (siehe Homepage)

➤ Anforderungen:

- Bezahlung des Unterrichtsbeitrages
- Bereitschaft zu einer intensiven inneren Arbeit
- Konstruktive Mitarbeit im Unterricht entsprechend den eigenen Möglichkeiten
- Akzeptanz und Umsetzung der traditionellen Lehrmethodik (in einem geringen Ausmaß von ca. 40-49%)

➤ Unterrichtsziele aus Lehrersicht:

- Mittels Yiquan einen Zugang zu Meditation und den eigenen inneren Ressourcen (innere Stille, innere Kraft) ermöglichen
- Über einen östlichen Schulungsweg existenzielle Erkenntnisse ermöglichen
- Die psychische und physische Gesundheit (im umfassenden Sinn) stärken
- Bewegungsfeinkoordination und Körperhaltung verbessern
- Wahrnehmungsfähigkeit verfeinern
- Solide Grundlagen im Bereich Yiquan / Qigong schaffen

YIQUAN - UNTERRICHT

bei

WALTER MAREK

YIQUAN & QIGONG Gesellschaft Österreich
YIQUAN & QIGONG Association Austria

Engagierte Praktizierende

- Unterrichtsmotivation (aufbauend auf der Motivation von KursteilnehmerInnen):
 - Der Wunsch nach einem tieferen Verständnis von Körper-Geist-Zusammenhängen
 - Kampfkunst, Meditation und Gesundheitsstärkung gleichzeitig innerhalb eines Trainingsprozesses praktizieren wollen
 - Eigene Unterrichtstätigkeit

- Anforderungen (aufbauend auf den Anforderungen an KursteilnehmerInnen):
 - Eigenständige Trainingspraxis
 - Die Prinzipien des Yiquan sind ein wertvoller Teil des eigenen Lebens geworden
 - Loyalität und Integrität gegenüber Yiquan-Gongfu, Schule und Lehrer
 - Akzeptanz und Umsetzung der traditionellen Lehrmethodik in einem höheren Ausmaß (ca. 50-69%)

- Unterrichtsziele aus Lehrersicht:
 - Erweiterung und Vertiefung der Schulung von Körper und Geist im Sinne der Yiquan-Prinzipien
 - Kompetenzaufbau in den voneinander untrennbaren Grundpfeilern des Yiquan (Stärkung der Gesundheit, Meditation, praktische Kampfkunst)
 - Persönlichkeitsentwicklung und Erarbeiten einer tieferen Dimension der Wahrnehmungsfähigkeit und des Selbst-Bewusst-Seins.
 - Übungsleiter- bzw. Lehrerausbildung
 - Förderung und Pflege einer Interessens- und/oder Gesinnungsgemeinschaft

Traditionelle SchülerInnen

- Unterrichtsmotivation:
 - Den traditionellen Weg einer inneren Kampfkunst als Grundlage der Lebensgestaltung gehen wollen

- Anforderungen:
 - Intensives Eigentraining
 - Intensive, eigenständige Auseinandersetzung mit den Inhalten und Prinzipien von Yiquan im täglichen Leben
 - Akzeptanz und Umsetzung der Kriterien der traditionellen Lehrmethodik in einem hohen Ausmaß (ab ca.70%)
 - Ein hohes Ausmaß an Loyalität und Integrität gegenüber Yiquan-Gongfu, Schule und Lehrer
 - Solidarität mit den Mitgliedern derselben Gemeinschaft

- Unterrichtsziele aus Lehrersicht:
 - Ein vollständiges Kampfkunstsystem der Inneren Schule vermitteln
 - Weiterführung der Gongfu-Tradition
 - Größtmögliche wechselseitige Förderung und Unterstützung auf dem gemeinsamen Weg
 - Förderung und Pflege einer Interessens- und Gesinnungsgemeinschaft