


Tai Chi Chuan

太
極
拳

Tai im chinesischen Schriftbild ist ein gehender Mensch, der sich seiner Selbst bewusst ist.

Chi besteht aus den Zeichen Baum, für vegetatives Bewusstsein, und einem Menschen zwischen Himmel und Erde; der Mund als Energieaufnahme und die rechte Hand als Aktivität und Einsatz von Energie.

Chuan ist eine geschlossene Hand. Die Faust als Zeichen für Konzentration und Energie. Übersetzt wird Tai Chi Chuan als eine Bewegungskunst nach dem höchsten Prinzip oder nach dem Ursprung von Yin und Yang.

Das Zeichen für Tai Chi  symbolisiert die Teilung des Kosmos in sein negatives und positives Element, Yin und Yang, die zusammen ein Ganzes bilden: Erde und Himmel, Nacht und Tag, Weibliches und Männliches, Ein- und Ausatmen, etc..

Tai Chi Chuan ist „Yin-Yang Bewegungskunst“. Charakteristisch sind die langsamen, weichen und fließenden Bewegungen, die die Interaktion von Yin und Yang verkörpern und im Einklang mit den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers ausgeführt werden. Durch regelmäßiges Üben stellen sich Energie ohne Anspannung, Stärke ohne Härte und Vitalität ohne Nervosität ein. Der Körper wird leicht, geschmeidig und beweglich, seine Haltung wird natürlich und aufrecht. Tai Chi Chuan erreicht diese Wirkungen, indem es die innere vitale Energie des Organismus -das „Ch'i“- stärkt und kultiviert. „Ch'i“ bedeutet sowohl „Atem“ als auch „Energie“. **Tai Chi Chuan ist ein Ch'i Kung (Qigong) Übungsweg.**

Grundlage des Tai Chi Chuan ist ein vorgegebener Ablauf von Bewegungen, die sogenannte „**Tai Chi-Form**“. Sie beinhaltet 37 Bewegungsbilder, die wohlklingende Namen haben wie: „Fasse den Vogel beim Schwanz“, „Der weiße Kranich breitet den Flügel aus“, „die Pferdemaße Streichen“ etc.. Die Tai Chi-Form ist in drei Teile gegliedert, insgesamt liegt die Übungsdauer je nach ausgeführtem Tempo zwischen 20 und 30 Minuten. **Erster Teil der Form - die Erde** - ist die Basis oder das Yin, auf dem wir aufbauen. In den Grundstellungen lernen wir das Verwurzeln, den sicheren Stand und klare Richtungen. Es ist der wichtigste Teil, weil er ein solides Fundament bildet, auf dem die folgenden Teile aufbauen. **Zweiter Teil - der Himmel** - Die Bewegungen entfalten sich in die verschiedenen Richtungen. Wir öffnen uns nach oben, machen Drehungen und Kicks. Das Yang des Himmels lässt uns vital, lebendig und leicht werden, ohne die Basis zu verlieren. **Dritter Teil - der Mensch** - In seiner Selbstfindung wird sich der Mensch in seiner aufrechten Haltung harmonisch zwischen Himmel und Erde bewegen. Yin und Yang verwirklichen sich in ihren Kräften miteinander und nicht gegeneinander. Neue Bewegungselemente und Abläufe aus Teil 1 und 2 werden verbunden und bilden einen runden Abschluss.

Interessierte am Tai Chi Chuan beginnen zunächst den Formablauf einzuüben, später folgen die Vertiefungsstufen der Form: „Yin-Yang Verlauf“, „Ch'i-Form“, „Zentrumsbewegung“, „Beinspirale“ etc.. Darüber hinaus können verschiedene Partnerübungen sowie die Schwert- und die Säbelform erlernt werden.

Dietmar Jansohn unterrichtet seit 1989 den traditionellen Yang-Stil in eigener Schule in Bremen. Er hat eine 14 jährige Aus- und Fortbildung mit Prüfungen in der langen, traditionellen Form des Yang Stils mit seinen Vertiefungsstufen, Waffenformen und Partnerübungen bei Frieder Anders und Meister K.H.Chu absolviert. Meister K.H. CHU ist europäischer Vertreter der International Tai Chi Chuan Association. Er hat bei Großmeister YANG SHOU-CHUNG gelernt, dem Enkel von YANG CHENG-FU (siehe Fotos auf der Frontseite des Programms) bzw. dem Urenkel von YANG LU CH'AN, der den Yang-Stil vor etwa 170 Jahren entwickelt hat.

ANFRAGEN und AMELDUNGEN an :



**TCC
SCHULE BREMEN
DIETMAR JANSOHN**

Kontaktadresse:
Val-De-Reuil-Straße 16
27721 Ritterhude
email: info@tai-chi-bremen.de
web: www.tai-chi-bremen.de

042 92 - 40 92 00

Bankverbindung:
POSTBANK HAMBURG
BLZ 200 100 20
Kontonummer:
47 89 58 – 206

TAI CHI CHUAN



**TCC
SCHULE BREMEN**

DIETMAR JANSOHN



ANFÄNGERKURSE

**in Planung ab
Oktober 2012**

太
極
拳



**FRÜHLING
SOMMER**

PROGRAMM 2012

HALBJAHRESPROGRAMM FRÜHLING / SOMMER 2012

Im Frühling/Sommerhalbjahr (April bis September´12) werden pro Kurs 18 Unterrichtseinheiten je 75 bzw. 90 Minuten durchgeführt. Die Unterrichtspause ist im Sommer vom 18.07. bis 14.08.11, an gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt. Die genauen Kurstermine sind dem Übersichtsplan (siehe unten) zu entnehmen, sollten sich Terminänderungen ergeben, werden diese rechtzeitig bekannt gegeben (siehe Aushänge und den aktuellen Unterrichtskalender in den Unterrichtsräumen). Alle Kurse sind als fortlaufende Lerngruppen konzipiert (siehe Unterrichtsvertrag), weitere Termine werden im Folgeprogramm Herbst/Winter 2012/13 bekannt gegeben.

 TAI CHI - ANFÄNGERKURSE ab Oktober 2012 in Planung / Einzelunterricht auf Anfrage					
KURS	KURSinHALTE	WOCHENTAG	UHRZEIT	ORT	UNTERRICHTSTERMINE
HBm1	Tai Chi / Qigong für Fortgeschrittene (Inhalte nach Absprache)	MONTAG	18.00 - 19.15	Bremen - Steintor Feldstraße 103	16.04. bis 16.07.12 und 20.08. bis 24.09.12 Kein Unterricht am Montag den 30.04.12
HBm2	Tai Chi – Yin/Yang Ablauf		19.15 – 20.30		
HBm3	 Tai Chi – Form Teil 2 u.w.		20.30 - 21.45		
HBd1	Tai Chi Ch’i – Form	DIENSTAG	18.00 - 19.15	Bremen - Steintor Feldstraße 103	17.04. bis 17.07.12 und 21.08. bis 25.09.12
Le1	Tai Chi / Qigong für Fortgeschrittene (Inhalte nach Absprache / 90 Min. Unterricht)	MITTWOCH	18.00 - 19.30	Bremen - Nord Peenemünderstr. 19	18.04. bis 11.07.12 und 15.08. bis 26.09.12 Kein Unterricht am Mittwoch den 02.05.12
Le2	 Tai Chi – Form Teil 2 u.w. (Die Fortgeschrittenen lernen den Yin/Yang Ablauf)		19.30 - 20.45		
Tai Chi / Qigong Übungen für Teilnehmer/innen aus allen Kursen in Knoops Park / St. Magnus am Mittwoch, den 30. Mai´12, um 18.30 Uhr					

Kursgebühren:	Monatsgebühr	oder wahlweise	oder wahlweise
	(Zahlweise ist nur per Dauerauftrag möglich!)	Vierteljahresgebühr €	Halbjahresgebühr €
Kurse HBm1 - 3 / HBd1 / Le2 = Unterrichtseinheiten je 75 Min.	€ 33,- (*€ 30,-)	€ 94,-	€ 182,-
Kurs Le1 = Unterrichtseinheiten je 90 Minuten	€ 37,- (*€ 34,-)	€ 106,-	€ 206,-

Die Kursgebühren müssen zum 10'ten des jeweiligen Monats eingegangen sein. Die Preise in Klammern (*) gelten für Nichtverdiener/innen (Nachweis erbeten). Ermäßigungen können erst ab dem/r 6. Teilnehmer/in im Kurs gegeben werden. Es gelten die Bedingungen wie im jeweiligen Unterrichtsvertrag vereinbart.

Anmeldung zu Anfängerkursen: Der/Die Teilnehmer/in schließt einen Unterrichtsvertrag mit der TCC Schule Dietmar Jansohn. Anfänger haben in den ersten drei Monaten (Probezeit) eine monatliche Kündigungsfrist zum Monatsende (später drei Monate zum Quartalsende). Näheres ist den allgemeinen Vertragsbedingungen zu entnehmen (Rückseite des Unterrichtsvertrages). Die Teilnahmeplätze sind begrenzt, um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.