

## Tai Chi Chuan

太


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

極

**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.

拳

**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](mailto:info@tai-chi-bremen.de)  
web: [www.tai-chi-bremen.de](http://www.tai-chi-bremen.de)

**042 92 - 40 92 00**

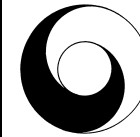
Bankverbindung:  
**POSTBANK** Hamburg  
IBAN **DE15 200 100 20 0478 958 206**  
BIC (SWIFT) **PBNKDEFFXXX**

# TAI CHI CHUAN

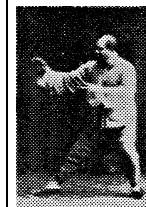


**TCC  
SCHULE BREMEN**

**DIETMAR JANSOHN**



太  
極  
拳






**HERBST  
WINTER**

**PROGRAMM 2018/19**

## HALBJAHRESPROGRAMM HERBST / WINTER 2018/2019

Im Herbst/Winterhalbjahr (Oktober'18 bis März'19) werden pro Kurs 18 Unterrichtseinheiten je 75 bzw. 90 Minuten durchgeführt. Die Unterrichtspause ist im Winter vom 18.12.2018 bis 13.01.2019. 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 in den Unterrichtsräumen). Alle Kurse sind als fortlaufende Lerngruppen konzipiert (siehe Unterrichtsvertrag), weitere Termine werden im Folgeprogramm Frühling/Sommer 2019 bekannt gegeben.

 **TAI CHI – QIGONG für Interessierte und Anfänger/innen:** Neue Tai Chi-Form Kurse für Anfänger/innen sind ab Oktober 2019 in Planung. Interessierte können vorab zum Kennenlernen in einem der laufenden Anfänger/innen Kursen (HBm3 oder Le1) eine Probestunde vereinbaren. Ein Quereinstieg wäre bei entsprechenden Vorerfahrungen nach Absprache möglich.

KURS	KURSinHALTE	WOCHENTAG	UHRZEIT	ORT	UNTERRICHTSTERMINE
<b>HBm1</b>	Tai Chi – Zentrumsbewegung / Partnerübungen	<b>MONTAG</b>	18.00 - 19.15	Bremen - Steintor Feldstraße 103	15.10.2018 bis 10.12.2018 und 14.01.2019 bis 11.03.2019
<b>HBm2</b>	Tai Chi – Ch'i Form / die Armspirale Öffnen und Schließen im Formablauf		19.15 - 20.30		
 <b>HBm3</b>	Tai Chi Form für <b>Anfänger/innen</b> – Fortsetzung der Bewegungsabläufe Teil 2		20.35 - 21.50		
<b>HBd1</b>	Tai Chi – Schwert-Partnerform (90 Min. Unterricht)	<b>DIENSTAG</b>	18.00 - 19.30	Bremen - Steintor Feldstraße 103	16.10.2018 bis 11.12.2018 und 15.01.2019 bis 12.03.2019
 <b>Le1</b>	Tai Chi Form für <b>Anfänger/innen</b> – Fortsetzung der Bewegungsabläufe Teil 2	<b>MITTWOCH</b>	18.00 – 19.15	Bremen - Nord Unter den Linden 24 Ev. Gemeindehaus St. Magni	09.10.2018 bis 12.12.2018 und 16.01.2019 bis 13.03.2019
<b>Le2</b>	Tai Chi – Vertiefung für Fortgeschrittene (Inhalte nach Absprache 75 bzw. 90 Min. Unterricht)		19.15 - 20.45		
<b>Sondertermine für Teilnehmer/innen aus allen Kursen am Montag, den 17. Dez. 2018 und 18. März 2019 in Planung (siehe Aushänge)</b>					

Kursgebühren:	Monatsgebühr (Zahlweise ist nur per Dauerauftrag möglich!)	oder wahlweise Vierteljahresgebühr €	oder wahlweise Halbjahresgebühr €
Kurse HBm1 bis 3 und Le1 = Unterrichtseinheiten je 75 Minuten	€ 33,- (*€ 30,-)	€ 95,-	€ 185,-
Kurse HBd1 und Le2 = Unterrichtseinheiten je 90 Minuten	€ 39,- (*€ 35,-)	€ 110,-	€ 215,-

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 Bremen Dietmar Jansohn. Anfänger/innen 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.