

## 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 einzüben, 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 ANMELDUNGEN 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**

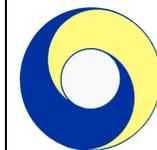
Bankverbindung:  
**POSTBANK** Hamburg  
IBAN **DE15 2001 0020 0478 9582 06**  
BIC (SWIFT) **PBNKDEFFXXX**

## TAI CHI CHUAN



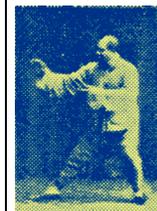
**TCC  
SCHULE BREMEN**

**DIETMAR JANSOHN**



**Quereinstieg für  
Interessierte und  
Anfänger/innen  
auf Anfrage**

太極拳



**FRÜHLING  
SOMMER  
PROGRAMM 2024**

## HALBJAHRESPROGRAMM FRÜHLING / SOMMER 2024

Im Frühling / Sommerhalbjahr (April'24 bis September'24) werden pro Kurs 18 Unterrichtseinheiten je 75, 90 bzw. 105 Minuten durchgeführt. **Unterrichtspause im Sommer: 11.07. bis 04.08.2024!** An gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt. Die genauen Kurstermine sind dem Übersichtsplan (siehe unten) zu entnehmen, sollten sich Terminänderungen ergeben, werden diese rechtzeitig per Email und per Aushang im Unterricht bekannt gegeben. Alle Kurse sind als fortlaufende Lerngruppen konzipiert (siehe Unterrichtsvertrag), weitere Termine werden im Folgeprogramm Herbst/Winter 2024/25 bekannt gegeben.

 **TAI CHI für Anfänger/innen** > Ein Quereinstieg in laufende Gruppen (Kurs HBm2 oder Kurs Le2) ist nach Absprache möglich. Interessierte oder auch Fortgeschrittene (auch in andere Kurse) können eine **Probestunde** zum Kennenlernen vereinbaren.

KURS	KURSinHALTE	WOCHENTAG	UHRZEIT	ORT	UNTERRICHTSTERMINE
<b>HBm1</b>	<b>A</b> Tai Chi Chuan – Formvertiefung <i>(Inhalte nach Absprache, 75 Min. Unterricht)</i> <b>B</b> Schwertform Korrektur u. Partnerablauf <i>(Inhalte nach Absprache, 30 Min. Unterricht)</i>	<b>MONTAG</b>	<b>18:00 – 19:15</b>	<b>Bremen - Steintor</b> Feldstraße 103 bzw. bei guten Wetter auf der Wiese beim Sorgenfrei > ggf. muss ein neuer Übungsplatz gefunden werden!	<b>22.04. bis 08.07.2024 und</b> <b>05.08. bis 16.09.2024</b>
<b>HBm2</b> 	Tai Chi für Anfänger/innen Form Teil 2 und Teil 3		<b>19:15 – 19:45</b>		
			<b>19:45 – 21:00</b>		
<b>HBd1</b>	Tai Chi Chuan – Fortgeschrittene <i>(Inhalte nach Absprache / 90 Min. Unterricht)</i>	<b>DIENSTAG</b>	<b>18:00 – 19:30</b>	<b>Bremen - Steintor</b> Feldstraße 103 Anmerkung zum Übungsplatz im Freien siehe oben	<b>23.04. bis 09.07.2024 und</b> <b>06.08. bis 17.09.2024</b> Achtung <u>kein</u> Unterricht am 21.05.24 > Übungstermin kann abgestimmt werden
<b>Le1</b>	<b>A</b> Tai Chi Chuan – Formvertiefung <i>(Inhalte nach Absprache, 75 Min. Unterricht)</i> <b>B</b> Schwertform und Partnerübungen <i>(Inhalte nach Absprache, 30 Min. Unterricht)</i>	<b>MITTWOCH</b>	<b>18:00 – 19:15</b>	<b>Bremen - Nord</b> Ev. Gemeindehaus St. Michael in Grohn Grohner Bergstr. 1 bzw. bei guten Wetter im Knoops Park	<b>17.04. bis 10.07.2024 und</b> <b>07.08. bis 18.09.2024</b> Achtung <u>kein</u> Unterricht am 22.05.24 > Übungstermin kann abgestimmt werden
<b>Le2</b> 	Tai Chi für Anfänger/innen Form Teil 1 und Teil 2		<b>19:15 – 19:45</b>		
			<b>19:45 – 21:00</b>		

Kursgebühren:	Monatsgebühr (Grundpreis)	oder wahlweise	oder wahlweise
	(Zahlweise ist nur per Dauerauftrag möglich!)	Vierteljahresgebühr €	Halbjahresgebühr €
<b>Kurs HBm1A, HBm2, Le1A, Le2 = Unterrichtseinheit je 75 Min.</b>	€ 33,- (*€ 30,-)	€ 95,-	€ 185,-
<b>Kurs HBd1 = Unterrichtseinheit je 90 Min.</b>	€ 39,- (*€ 35,-)	€ 110,-	€ 215,-
<b>Kurs HBm1AB, Le1AB = Unterrichtseinheit je 105 Min.</b>	€ 45,- (*€ 40,-)	€ 125,-	€ 245,-

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 Anfänger/innenkursen:** 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.