

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 Pferdemähne 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 ANMELDUNGEN 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

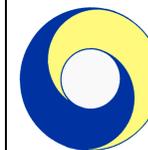
Bankverbindung:
POSTBANK Hamburg
IBAN **DE15 2001 0020 0478 9582 06**
BIC (SWIFT) **PBNKDEFFXXX**

TAI CHI CHUAN



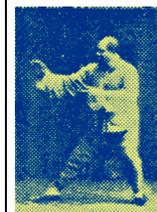
**TCC
SCHULE BREMEN**

DIETMAR JANSOHN



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

太極拳



**HERBST
WINTER
PROGRAMM 2024/25**

HALBJAHRESPROGRAMM HERBST / WINTER 2024/25

Im Herbst/Winterhalbjahr (Oktober'24 bis März'25) werden pro Kurs 18 Unterrichtseinheiten je 75, 90 bzw. 105 Minuten durchgeführt. **Unterrichtspause im Winter: 24.12.2024 bis 12.01.2025!** 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 Frühling/Sommer 2025 bekannt gegeben.

WICHTIGER HINWEIS: Wegen möglicher Unterrichtsausfälle werden im Herbst/Winterhalbjahr je Kurs vorsorglich insgesamt 20 Unterrichtstermine ausgewiesen (18 und zwei extra Termine > siehe Übungsplan unten). Ausfalltermine bzw. alternativ zusammengefasste und angeleitete Übungstermine werden kurzfristig bekannt gegeben!

 **TAI CHI für Interessierte:** Aktuell werden keine neuen Kurse für Anfänger/innen angeboten. Ein Quereinstieg in bereits laufende Kurse ist nach Absprache möglich. Eine Probestunde kann jederzeit vereinbart werden.

KURS	KURSinHALTE	WOCHENTAG	UHRZEIT	ORT	UNTERRICHTSTERMINE
HBm1	A Tai Chi Chuan – Formvertiefung <i>(Inhalte nach Absprache, 75 Min. Unterricht)</i>	MONTAG	18:00 – 19:15	Bremen - Steintor Feldstraße 103	14.10. bis 16.12.2024 und 2025 weiter vom 13.01. bis 17.03.2025
	B Schwertform Korrektur u. Partnerablauf <i>ACHTUNG Teilbuchung möglich siehe unten!</i>		19:15 – 19:45		
HBm2 	Tai Chi Form für Anfänger/innen Bewegungsabläufe Teil 3		19:45 – 21:00		
HBd1	Tai Chi Chuan – Fortgeschrittene <i>(Inhalte nach Absprache / 90 Min. Unterricht)</i> Säbelform und der kleine Partnerablauf / Beginn mit dem 4 Hände Push-Hands	DIENSTAG	18:00 – 19:30	Bremen - Steintor Feldstraße 103	15.10. bis 17.12.2024 und 2025 weiter vom 14.01. bis 18.03.2025
Le1	A Tai Chi Chuan – Formvertiefung <i>(Inhalte nach Absprache, 75 Min. Unterricht)</i> B Schwertform Korrektur u. Partnerablauf <i>ACHTUNG Teilbuchung möglich siehe unten!</i>	MITTWOCH	18:00 – 19:15	Bremen - Nord Ev. Gemeindehaus St. Michael Grohn Grohner Bergstr. 1 <u>Eingangstor</u> von der <u>Friedrich-Humbert-</u> <u>Str.</u> über den Hof	16.10. bis 18.12.2024 und 2025 weiter vom 15.01. bis 19.03.2025
			19:15 – 19:45		
Le2 	Tai Chi Form für Anfänger/innen Bewegungsabläufe Teil 2		19:45 – 21:00		

> Übungszeit und Stilles Sitzen für Teilnehmer/innen aus allen Kursen am Montag, den 23. Dezember 2024 um 18:30 Uhr in der Feldstr. 103 <

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