

Tai Ji Schule Tesch Chen Tai Ji

Neue Kurse
2019



Leitung:
Thorsten Tesch

Mitglied der WCTAG

Telefon: 0176-20040281

Ferdinandstrasse 8-10, 45889
GE-Bismarck, Nähe Kaufpark

Feste Unterrichtszeiten 2018

Montag

- 19.00 – 21.00: Basis (stehende Säule, Seidenübungen, Formentraining)
- 21.00 – 21.30h Waffentraining, Tuishou

Donnerstag

- 19.00 – 21.00: Basis (stehende Säule, Seidenübungen, Formentraining)

Jeden 1. Dienstag im Monat

- 19.00-21.00 Tushou

Samstags nach Absprache Waffentraining

Tai Ji Intensivseminar in KLEVE

29.05.2019-02.06.2019

- ca. 8 Stunden tägliches Training
- auch für Anfänger geeignet

Wochenendworkshops

- Regelmäßige Workshops in der Taiji Schule
- Infos unter : www.taiji-schule-tesch.de

Tai Ji Quan – das ursprüngliche der Chen-Familie



Tai Ji Quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Es dient der Lebenspflege, Gesundheit, dem ganzheitlichen Wachstum, d.h. Entwicklung von Körper und Geist, sowie der Selbstverteidigung. Es ist meditativ und Körperkräftigend, fördert die Entfaltung der inneren Energie (**Qi**) und ist als solche sowohl therapeutisch, als auch kämpferisch einsetzbar. Dieses vor Jahrhunderten in der Chen-Familie entstandene System macht sich die Philosophie von Yin und Yang, der Vereinigung von Gegensätzen sowie der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu nutzen. Es verbindet Selbstverteidigungsbewegungen (Wushu) mit der Führung der inneren Energie (Qi-Gong) und gilt als innere Kampfkunst.

Im Anfängerkurs geht es darum, den Geist und den Körper zu entspannen und zu beruhigen. Wir erspüren und korrigieren unsere Haltungsstrukturen, so dass mit zunehmendem Verständnis ein freier Energiefluß möglich wird.

Dazu dienen die Übungen „Stehende Säule“ und „Seidenübungen“ der Chen Familie. Anschließend wird eine Kurzform des Großmeisters Chenxiaowang erlernt, welche sich aus 19 Positionen zusammensetzt. Diese Einsteigerform dient zur Vertiefung der erlernten äußeren und inneren Haltungs- und Bewegungsstruktur. Das Ying und Yang Prinzip der Daoisten wird, wie auch in den Seidenübungen, praktisch erfahrbar. Seit 26 Jahren beschäftigt sich **T. Tesch** mit verschiedenen inneren und äußeren Kampfkünsten (Taekwondo, Mantis Kung Fu). Seit 25 Jahren trainiert er intensiv **Tai Ji Quan**, zunächst 4 Jahre **Yang**, dann 22 Jahre **Chen Stil**. In dieser Zeit nahm er erfolgreich an verschiedenen nationalen und internationalen Wettkämpfen teil. Seine Lehrer sind *Chen, Xiao Wang* (Großmeister, China), *Jan Silberstorff* (Meister u. Ausbildungsleiter Deutschland), *Gerhard Milbrat* (Meister und Ausbildungsleiter Korea). Im September 2004 erwarb er die **Lehrerurkunde der WCTAG**.