

太極拳  
TAI JI QUAN

# DANTIAN

## Der Tai ji quan Verein Bern

Unser Verein wurde im Januar 2003 gegründet. Der Verein bezweckt die Pflege und die Vertiefung der bekanntesten inneren Bewegungs- und Kampfkünste Chinas: Tai ji quan, Ba gua zhang, Xing yi quan und Qi gong.

Der Verein bietet Raum für regelmässige, freie Trainings- und Übungsstunden. Ziel ist das unabhängige, offene Üben der Bewegungs- und Kampfkünste. Der partnerschaftliche Austausch sowie das stilübergreifende Üben der Prinzipien stehen im Zentrum.

### Schwerpunkte

Grundlagentraining Tai ji quan bestehend aus Reeling Silk, Einzel- und Partnerformen (Tui shou) sowie Qi gong.



### Fester Stand «Wurzeln schlagen»

Beim regelmässigen Üben entwickelt sich ein Bewusstsein für jeden Teil des Körpers. Das Qi sinkt nach unten. Ein fester Stand entwickelt sich, die Füsse schlagen Wurzeln. Mit der korrekten Entspannung und Verbundenheit wächst die innere Kraft und ein leichtes Körpergefühl stellt sich ein. Neben der Ästhetik der Bewegungen wird ein Wohlbefinden sowie eine ausserordentliche Effizienz erfahrbar.

### Explosive Kraft «Fa jin»

Ein herausragendes Merkmal im Tai ji quan ist die explosive Kraft Fa jin. Sie ist schnell und explosiv. Diese Kraft einzusetzen gelingt erst nach langem Training. Wenn die Grundlagen erarbeitet sind, kann die Energie im Körper fliessen. Der Geist muss ruhig und der Körper im Gleichgewicht sein.

### Training

Zum regelmässigen Training treffen wir uns am Montag von 19.30 bis 21.30 Uhr im Gymnastikraum Schwellenmättelstrasse 1, Bern. Leitung durch Raphael Heiter und Benjamin Pfäffli. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Informationen unter  
[dantian-bern.ch](http://dantian-bern.ch)