

roberta polizzi
lehrerin für tàijíquán
tel. 040 • 410 21 32
info@da3-taiji.com
www.da3-taiji.de



tàijíquán

(tai chi chuan)

da3
raum für tàijí

in eimsbüttel
telemannstraße 48
20255 hamburg

wie wäre
es, den
kopf
frei zu
machen,
um auf
den
winden
reiten zu
können?*



roberta polizzi

1963 in Venedig geboren, seit 1993 in Hamburg zu Hause. Abgeschlossenes Studium der Geschichte. Taijiquàn seit 1990, nach Cheng Man Ching seit 1996. Lehrerin des Taijì und Qigong Netzwerks Deutschland seit 2003.

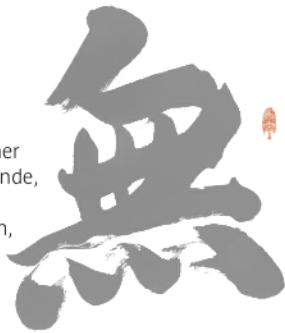
Seit 1997 nehme ich an regelmäßigen Fortbildungen im Rahmen nationaler und internationaler Taijì-Treffen teil. Dies sind auch wunderbare Gelegenheiten das Push Hands, die Taijì-Partnerübungsform, mit ganz unterschiedlichen Menschen zu üben!

Seit 2006 lerne ich bei Nathan Menaged (USA) Water Style-Boxing: eine weiche, kräftige - die Kraft des Wassers nachahmende - innere Kampfkunst aus China.

***Das Zitat auf der Klappseite stammt aus einem „Klassiker“ des Taijiquàn („Geheimlied der Form und Funktion der 13 Stellungen“)**
Übersetzung Jürgen Licht.

da3: raumfürtaiji

Da3 gibt es seit 2007. Aus den Räumen einer chinesischen Gaststätte sind heute einladende, warme Räumlichkeiten entstanden: zum Zusammen-Sein und Zu-Sich-Kommen, um am eigenen Körper zu arbeiten und mit anderen Menschen spielerisch (also ernsthaft!) zu lernen. Hier können Sie mehrmals in der Woche Taijì und Qigong lernen und üben, oder einen Blockkurs besuchen.



taijiquàn lernen

Zwischen Himmel und Erde ist der Mensch der Einwirkung unterschiedlicher Kräfte ausgesetzt und ständig mit Veränderung konfrontiert. Sich bewegen und dabei zentriert bleiben, das ist nicht immer einfach!

Im Taijiquàn bewegt sich der Körper in Zeitlupe und aus der eigenen Mitte heraus. Während die Gelenke geschmeidiger und der Geist klarer werden, gewinnt er an Sicherheit, Stabilität und Geschicklichkeit. Wir können uns offener und freier im Raum bewegen.

Mit den langsam fließenden Bewegungsabläufen der Taijiform verfeinert sich unsere Wahrnehmungskraft sowohl nach innen als auch nach außen. Die Luft wird spürbar und die Taijiform zu einer wunderbaren Art der Meditation in Bewegung.

In Einzel- und Partnerarbeit erforschen wir im Unterricht spielerisch die Prinzipien dieser alten und vielseitigen Bewegungskunst aus China.

einsteigen in da3

Es gibt mehrere Möglichkeiten, in da3 einzusteigen. Sprechen Sie mich gerne darauf an oder schauen Sie im Internet nach. Sie sind herzlich willkommen mitzumachen!

datrè

Montag ist Italienischtag in datrè. Ich unterrichte Italienisch in der Erwachsenenbildung seit 1993.

