

# Shayuquan

*Die experimentelle Taijiquan Schule*

**Workshop in Hamburg**

*17-18 November 2018*

Mit Stilgründer Ömer Humbaraci.

## Was ist Shayuquan?

**Shayuquan** (Hai-Stil Taijiquan) entstand aus praktischen und theoretischen Forschungen des European Institute for T'ai Chi Studies e.V. von 1993 und trägt dessen Forschungsgeist weiter. Formen und Techniken basieren auf Beobachtungen von physikalischen, physiologischen und psychosozialen Fakten und dem vertieften Studium der wichtigsten Klassiker des Taijiquan. Hauptziel des Trainings ist, sensor- motorische Fähigkeiten (*Proprioception and position sense*) über das gewöhnliche Maß hinaus zu entwickeln. Im **Shayuquan** werden die inneren Techniken als Erstes vermittelt, genau nach der Methode des Urklassikers Taijiquan Jing. Verschiedene Solo- und Partnerformen dienen als Werkzeuge, um diese Techniken zu verfeinern und zu verinnerlichen.

Der Workshop ist für **experimentierfreudige Personen** gedacht, die ihr Wissen und Können in puncto innere Kampfkünste erweitern wollen, **nicht** für diejenigen, die sich für Gerangel interessieren.

## Workshop Inhalt:

### Ausweichen beim Tuishou (sog. Push-hands)

**Was bedeutet Tuishou eigentlich? Nur „pushen“ also „schieben“ oder noch mehr? Übersetzungs-Vereinfachungen können zur Verkennung führen.**

Die bunte Welt des Tuishou über das Pushen hinaus entdecken.

### Vorbereitungsübungen

Die zwei wichtigsten Körperorganisations-Techniken des Taijiquan (nicht stil-spezifisch). Verbundenheit des Oberkörpers durch Ideomotorik. Verbundenheit der Füße und Beine mit dem Yao (Körpermitte). Definition des Yao anhand funktionaler Anatomie.

**Ausweichen nach unten, siehe Video, dort finden sich wichtige Informationen.**

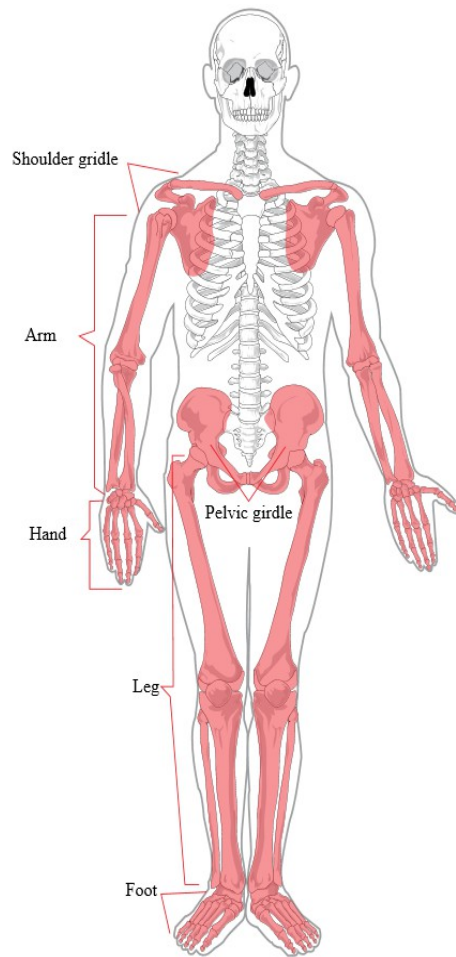
[https://www.youtube.com/watch?v=-NEjg\\_5HUQk](https://www.youtube.com/watch?v=-NEjg_5HUQk)

**Ausweichen zur Seite, und wie soll man sich dabei drehen?**

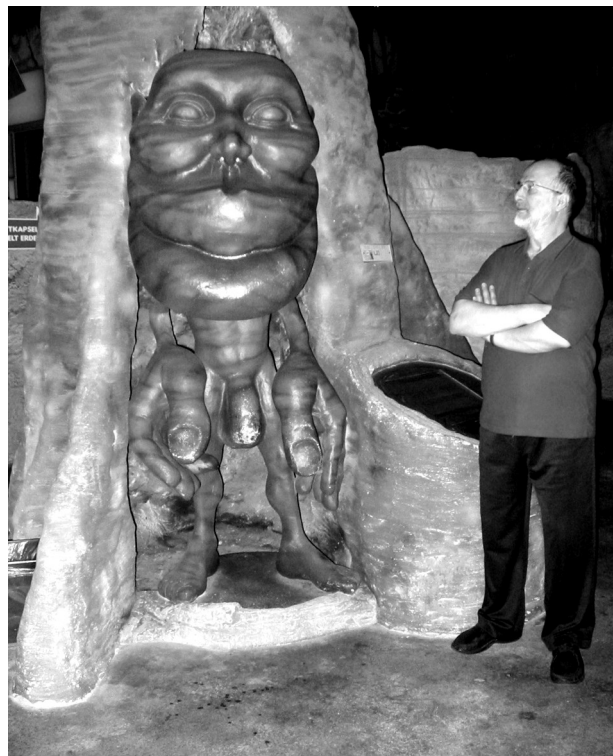
Übungen anhand von Demonstrationen.

**Wie man die Finger benutzt.**

Die Arme sollen mit den Fingern gesteuert werden, nicht mit den Schultern. Eine beinahe verlorene Technik.



*Axial und Appendikulares Skelett*



*Homunculus & Ömer Humbaraci, Odysseum Köln*

# Organisatorisches

**Samstag 17. November und Sonntag 18. November, jeweils von 11.00 – 16:00 Uhr.**

Bei Verspätung, diese Handynummer anrufen: **01522 - 7140599**

**Workshop-Ablauf:** Der Workshop ist auf 2 Tage ausgelegt, eine Teilnahme nur an einem Tag ist leider nicht möglich. Eine Stunde Lunch-Pause ist vorgesehen. Die genaue Zeiteinteilung der Workshopphasen und Pausen, wird vor Ort gemeinsam besprochen. *Keine Übernachtungsmöglichkeit vor Ort!*

**Ort:** Gewächshaus Hamburg, Alte Landstraße 264a, 22391 Hamburg

**Verpflegung:** Für Verpflegung bitte selber sorgen. Eine Teeküche zum Zubereiten von Tee und Kaffee ist vorhanden. Es gibt **keine** Einkaufsmöglichkeiten, Imbisse und Restaurants in unmittelbarer Nähe.

**Sonstiges:** Nebst bequemer und sauberer Sportkleidung auch weiße Sportsocken mitbringen (Fußpilzgefahr). Handys, Smartphones, iPods & Co. bleiben während der Workshop-Arbeit **ausgeschaltet.**

## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Melden Sie sich an per Email: <mailto:shayuquan@eurotaichi.de>

**(Telefonnummer unbedingt angeben, falls ich in letzter Minute den Workshop absagen muss.)**

Oder telefonisch: Ömer Humbaraci: +49 (40) 218454

**Workshop - Beitrag: 170 €**

**Studenten** (mit Studenten–Ausweis): **150 €**

Anmeldung: *Je früher desto besser: die Teilnehmerzahl ist auf **10 Personen** begrenzt!*

## Die Anzahlung erfolgt auf folgendes Konto

### Innerhalb Deutschland:

Ömer Humbaraci

IBAN: DE15 2007 0024 0870 5626 00

### Internationale Überweisungen.

Ömer Humbaraci

BIC: DEUTDEDBHAM

IBAN: DE15 2007 0024 0870 5626 00

### Verwendungszweck bitte unbedingt angeben:

„Workshop 17./18. November 2018“ & bitte mit Vorname und Familienname.

## Wichtige Anmerkungen

Sollte ich, Ömer Humbaraci, aus wichtigen Gründen gezwungen sein, den Workshop abzusagen, so wird der Kostenbeitrag unverzüglich zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Bei Rücktritt durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin bis **Donnerstag, den 8. November 2018** wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 30 € einbehalten. Bei noch späterem Rücktritt kann der Gesamtbeitrag leider nicht rückerstattet werden, außer wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Bei Abbruch des Workshops durch den Teilnehmer kann die Workshop-Beitrag leider nicht anteilig zurückerstattet werden. Die TeilnehmerInnen sorgen für ihre eigene Versicherung für die Dauer des Workshops. Sie versichern darüber hinaus, dass sie sporttauglich sind, und dass von ihnen keine Gefahr infektiöser Krankheiten ausgeht. Der/die Teilnehmer/in bestätigt mit seiner/ihre Anmeldung, dass er/sie die Teilnahmebedingungen anerkennt und an dem Workshop in eigener Verantwortung teilnimmt. Für einfache Fahrlässigkeit wird nicht gehaftet.

*Aus Copyright-Gründen, darf kein Teil dieses Materials reproduziert, oder in irgendeiner Art und Weise verbreitet werden.*