



Shayuquan

Die experimentelle Taijiquan Schule

Workshop in Hamburg

25-26 Mai 2019

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

Tuishou (sog. Push-hands) nach dem „KISS principle“

Der angelsächsische Begriff KISS „Keep It Simple, Stupid“ besagt, dass man Dinge einfach hält und sofort zum Kern der Sache geht.

Ich werde daher am Anfang mit einigen Assistenten Tuishou Techniken demonstrieren und erklären, wie man z.B. sein „qi“ in das Dantian „sinken“ lässt, um seinen Schwerpunkt nach unten zu verlagern und mit dem Unterbauch zu atmen; und alles was man damit machen kann.

Nach den Demonstrationen werden Fragen beantwortet und Trainingsprogramme gemeinsam entwickelt.

Ein Vorgeschmack: https://www.youtube.com/watch?v=-NEjg_5HUQk

Organisatorisches

Samstag 25. Mai und Sonntag 26. Mai, 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 25./26. Mai 2019“ & 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 16. Mai 2019** 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.