



Shayuquan

Die experimentelle Taijiquan Schule

Workshop in Hamburg

02 - 03 Juni 2018

**Mit Stilgründer Ömer Humbaraci,
Juliane Koch und Klaus-Dieter Gerhardt.**

Was ist Shayuquan?

Shayuquan (Hai-Stil Taijiquan) entstand aus praktischen und theoretischen Forschungen des European Institute for Tai 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.

Wesentliches

Der Workshop ist für **maximal 15 experimentierfreudige Personen** gedacht, die ihr Wissen und Können in puncto innere Kampfkünste erweitern wollen, **nicht** für diejenigen, die sich für Gerangel interessieren.

Workshop - Inhalte

Gravitation, Körperstruktur und Ideomotorik.

(Siehe Interview von Ömer Humbaraci im Taijiquan & Qigong Journal Mai 2018.)

- Kurzer Einführungsvortrag: Sind innere Techniken nur den Meistern vorbehalten, oder ist das ein Mythos? Konfuzianismus. Altchina: Sprache, Protowissenschaft und ihre Grenzen.
- Begriffserklärung: Gravitation, Ideomotorik, Axiales- und Appendikulares Skelett, sensomotorische Homunculi.
- Witzige Experimente mit Gravitation.
- Die zwei wichtigsten inneren Techniken des Taijiquan (auch gut für Anfänger; sie sind nicht stil- spezifisch): die Lösung der Rätsel des Münzenstrangs (Verbundenheit durch Ideomotorik) und des Yao (Körpermitte). Diese inneren Techniken sind leichter zu lernen, als man denkt.
- Beckentraining und Wissen über Axial-Skelett und unterem Appendikular-Skelett.
- Spezielles Training der Faszien (Bindegewebe) der sog. Lateral Line, nach Anatomy Trains von Thomas Myers. Erklärung ihre Funktion.
- Training von speziellen Atemtechniken mit dem Zweck, eine ununterbrochene Bewegung des Rumpfes und die Bewegungsfreiheit der inneren Organe zu erreichen.
- Anwendungen & Improvisationen, Solo & Partner, Fragen & Antworten.

Weiter nächste Seite

Organisatorisches

Samstag 02. Juni und Sonntag 03. Juni, 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: Tanzparterre - Himmelstr. 10/16 - 22299 - Hamburg
U-Bahn Hudtwalckerstraße

Verpflegung: Für Verpflegung bitte selber sorgen. Eine Teeküche zum Zubereiten von Tee und Kaffee ist vorhanden. Einkaufsmöglichkeiten, Imbisse und Restaurants sind 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 15 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 2./3. Juni 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 Mittwoch, den **23. Mai 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.