



Workshop in Hamburg

Samstag 30.11.2019 und Sonntag 1.12.2019

**Kinderclub Chamäleon,
Chemnitzstrasse 82, 22767 Hamburg**

Mit Stilgründer Ömer Humbaraci.

Shayuquan

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.

Wesentliches

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 - Inhalte

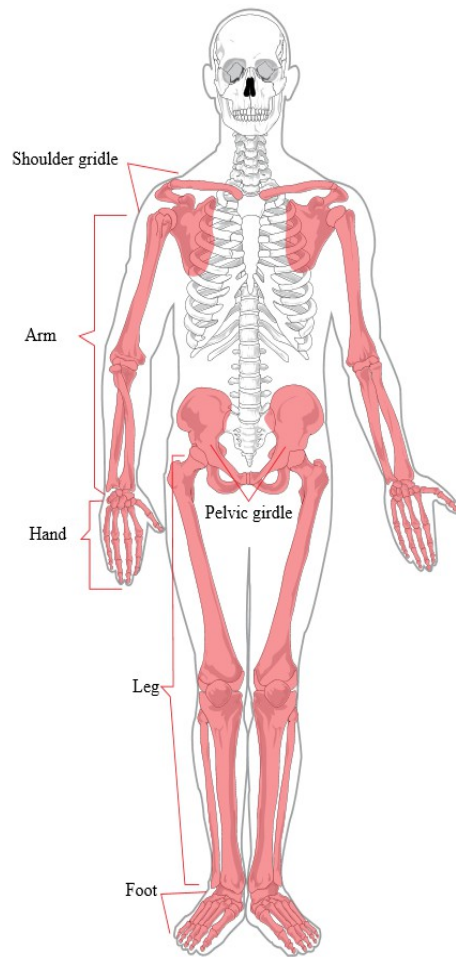
Gravitation, Körperstruktur und Ideomotorik.

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

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

- Kurzer Einführungsvortrag: Sind innere Techniken nur den Meistern vorbehalten?
Altchina: Sprache, Protowissenschaft und ihre Grenzen.
- Begriffserklärung: Gravitation, Potentielle Energie, Ideomotorik, Axiales- und Appendikulares Skelett, sensomotorische Homunculi.
- Witzige Experimente mit Gravitation.
- 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 funktioneller Anatomie.
- Die Leichtigkeit & Wendigkeit des gesamten Oberkörpers und dessen positiver Einfluss auf die Beine & Füße. Die sog. Kua (Leistengegend) funktionell öffnen.
- Training von speziellen Atemtechniken mit dem Zweck, eine ununterbrochene Bewegung des Rumpfes und die Bewegungsfreiheit der inneren Organe und Bauchmuskeln zu erreichen.

- Anwendungen & Improvisationen, Solo & Partner, Fragen & Antworten.



Axial und Appendikulares Skelett



Homunculus & Ömer Humbaraci, Odysseum Köln