Tui Shou
Workshop

mit Martin Neumann

推手

in Hamburg
3. & 4. Feb 2024

Zeiten & Inhalte

3. Feb, Sa 09-13 & 15-18 | 4. Feb, So 09-13

In diesem Workshop kehren wir, wie immer im Tai Chi Chuan, zur **Basis des TuiShou-Trainings** zurück. So ist der Workshop gleichermaßen für **EinsteigerInnen und Fortgeschrittene** geeignet, wobei der individuelle Trainingshintergrund berücksichtigt wird.

Die Tage beginnen mit Daoistischer **Meditation** (Zuò Wàng) und **Lockerungsübungen** (Tai Chi Tsao) um das Gewahrsein für den Moment und die Prinzipien des TaiChi zu entwickeln. So werden das Sitzen in der Stille, das Üben in Bewegung, alleine oder partnerschaftlich zu Teilen eines Ganzen.

Orientierung geben uns einfache TuiShou-Übungen, bei denen es weniger um das Folgen von Bewegungsmustern als um eine **lebendige Adaptation** geht. Dabei üben wir uns vor allem im sensitiven Kontakt (Hörende Kraft Tīng Tìng 听勁), im Flow der Bewegung und im Wechselspiel von Innerem Sinken und Aufschwimmen. Auch die Frage: „Was braucht es, um **kooperativ und mit Freude miteinander üben** zu können?“ findet Raum an diesem Wochenende.

Ein großer Fundus an **hinführenden & vertiefenden Übungen** bietet die Möglichkeit, bestimmte Teilaspekte der TuiShou-Praxis isoliert zu erfahren und sie dann wieder in den Kosmos des TuiShou mit **einzelnen Basis-Pattern und Freiem Spiel** zu integrieren. Aus der Trainingssituation entstehende und individuellen Fragestellungen können so unmittelbar betrachtet und geübt werden.

Themen können hier zum Beispiel sein:

- Entspannen durch die Struktur (Inneres Sinken Sōng 松)
- Aufschwimmen / Öffnen (Kāi 開)
- Auflösen und in die Leere (Kòng 空) führen
- Hörende Berührung (Tīng Jìng 听勁)
- Eine Bewegung (Yī Qì 一氣)
- Qualitäten der Acht Tore Bā Mén 八門, v.a. Péng, Lǚ, Jǐ und Àn (掤, 履, 擠, 按)

„Übst Du allein, bist Du ein Tai Chi. Übt ihr zu zweit, seid ihr ein Tai Chi.“

(Ma Tsun Kuen)

Martin Neumann (53 Jahre) begann nach ersten Erfahrungen im Judo und einem intensiven Karate-Training (Shotokan) im Alter von 16 Jahren mit Qi Gong und Tai Chi Chuan im Yangstil. Sein wichtigster Lehrer im Yangstil war He Lin Lin aus Qingdao / VR China. Bei ihm bekam er das erste Mal die Idee eines lebendigen und kämpferisch anwendbaren Tai Chi Chuan. Seit 2005 lernt er bei Fernando Chédel. Fernando ist Leiter der Internationalen Ma Tsun Kuen Schule und Martins Meister. Nach anfänglichen Schwierigkeiten – es unterschied sich Vieles von dem, was Martin bis dahin zu wissen oder gar zu können glaubte – ist er über die Jahre immer tiefer in den Ma Tsun Kuen Stil eingetaucht.

Weitere Inspiration gab und gibt für es ihn u.a. aus der Huang Schule, von Bret Hall (Cheng Man Ching Stil) und dem lebendigen Austausch mit anderen Lehrer:innen auch innerhalb dialogischer Workshops u.a. mit Giles Rosbander in der gemeinsamen vierteljährlichen Seminarreihe „TuiShou Stereo“ und mit Epi van de Pol im Workshop „TaiChi Dialog“ (November 2024).

Er leitet das DAO Zentrum Berlin und unterrichtet auf Seminaren in Deutschland & international.

Das **Ma Tsun Kuen Tai Chi Chuan** ist eine dem Yang-Stil verwandte TaiChi-Schule die durch Ma Tsun Kuen begründet wurde, der über Taiwan nach Buenos Aires (Argentinien) emigrierte. In der Ma Tsun Kuen Schule legen wir großen Wert auf die Einheit von Form und Funktion. Das meint, dass grundlegende Solo-Übungen, Formen, TuiShou und Kampfanwendungen einhergehen - ja, dass sie „dasselbe" sein sollten. Die Art und Weise, wie Du Deine TaiChi-Form übst, sollte der Art und Weise entsprechen, wie Du im TuiShou übst und umgekehrt: entspannt (aber nicht schlaff), aufrecht (und daher nicht vor- und zurücklehnend), mit klarer Trennung und unmittelbarem Wandel von Yin und Yang (Vermeidung doppelter Gewichtung), mit einem klaren Fokus und einer Technik/Bewegung, die in die nächste übergeht.

Die Erfahrung, die Du im TuiShou sammelst, hilft Dir in Deiner Form zu wachsen und umgekehrt.

Teilnahme-Beitrag
145 € (Zuschuss möglich)

Anmeldung & Infos zum Ort
Carola Pfeifer via E-Mail: cvs@honc.de

Martins Website
www.daozentrum.berlin

TuiShou-Film mit Giles Rosbander
www.tuishou-stereo.com