

Martin Neumann

TUI SHOU

Hamburg

06-08 Mär `26*

*Zusatzworkshop am Fr Abend (06. Mär)



www.daozentrum.berlin

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

“

Ma Tsun Kuen

Zeiten & Inhalte

Der Workshop baut auf den Inhalten der Hamburg-Workshops aus 2024 auf und eignet sich zugleich als Einstieg in Martins Tui Shou Training. Seit diesem Jahr trifft sich in Hamburg einmal im Monat eine Trainingsgruppe, die diese Inhalte weiter vertieft.

Zusatzworkshop

Fr 17-20

In diesem 3-stündigen Workshop arbeiten wir mit den Tai Chi Tsao, den Basisübungen des Ma Tsun Kuen Stils. Dabei liegt der Fokus auf die TaiChi-Qualitäten

- strukturelle Ausrichtung und Inneres Sinken
- Zusammenspiel von Yin und Yang
- Elastizität der Bewegung und der Vorstellungskraft (Yi 意).

In Partnerübungen hinterfragen und vertiefen wir diese Qualitäten und machen erste Erfahrungen ihrer Wirksamkeit für das TuiShou.



Hauptworkshop

Sa 09-13 & 15-18

So 09-13

In diesem stiloffenen 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 einfachen **Basisübungen** 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 Tīng 听劲), 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:

- Inneres Sinken Sōng 松) & Öffnen (Kāi 開)
- Auflösen und in die Leere (Kōng 空) führen
- Hörende Berührung (Tīng Jīng 听劲)
- die Eine Bewegung (Yī Qì 一氣)
- Innere Verbindung und Verbindung zum Gegenüber als Aspekt der Rundheit





Martin Neumann (55 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 in 2025 u.a. mit Giles Rosbänder in der gemeinsamen ¼ jährlichen Berliner Seminarreihe **TuiShou Stereo** und auf dem **Internationalen Push Hands Treffen** in Hannover im Mai, mit Epi van de Pol im Workshop **TaiChi Dialog** im November 2025 in Leipzig und mit Gustavo Skerianz im **Dragon & Tiger Camp** in Málaga im März 2025.

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

Um der Gruppengröße und dem Erfahrungsstand der Teilnehmer*innen gerecht zu werden, wird Martin ab Samstag durch **Frank Lepenies** unterstützt. Frank ist **Assistent** im DAO Zentrum Berlin und lernt mit Martin seit mehreren Jahren.

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 Kampf 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 und 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.

Mittlerweile gibt es eine **Übungsgruppe in Hamburg**, die unter der Leitung von Carola Pfeifer einmal im Monat die Inhalte aus Martins Workshops vertieft.

Teilnahme-Betrag

Zusatzworkshop

45€

Hauptworkshop

185 € (Zuschuss möglich)

Beide Workshops

210 €

Anmeldung & Infos zum Ort

Carola Pfeifer via E-Mail: cvs@honc.de



Martins Website
www.daozentrum.berlin



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