

## 5. Lehrgang:

### Schlag- und Stoß- Techniken

06. Mai 2012

Manch einer wird sich fragen, worin der Unterschied zum Schubsen besteht, doch es liegen Welten zwischen dem Schubsen und Schlagen und Stoßen.

Beim Schlagen und Stoßen wird mit hoher Geschwindigkeit Kontakt zum jeweiligen Zielgebiet aufgenommen, daher ist die Freisetzung von Energie höher als beim langsameren Schubsen.

Es gibt beim Taijiquan eine Vielzahl von Bildern in denen Schläge und Stöße behandelt werden. Diese Techniken werden im einzelnen dargelegt, sowie die Möglichkeiten, sich davor zu schützen.

## 6. Lehrgang

### Akupunkturpunkte für Heilung und Selbstschutz

20. Mai 2012

Wir werden hier natürlich darauf verzichten, uns gegenseitig Nadeln in das Gewebe zu stoßen, doch das Wissen um die Punkte und die Wirkungen, die mit ihnen einhergehen, bieten einerseits die Möglichkeit sich selber und anderen Erleichterung bei vielen unangenehmen Situationen zu verschaffen oder aber sich selber schnell zu schützen.

Das Üben der Taijiquan-Form an sich flutet schon das Meridian System und hat eine wohltuende Wirkung auf das gesamte Befinden.

Es werden Schlag-, Druck- und Stoß-Techniken gezeigt, mit denen auf die Punkte eingewirkt werden kann.

## Organisatorisches:

Der Unterricht beginnt um 10:00 und endet um 18:00. Eine lange Mittagspause ist vorgesehen.

Die Teilnehmeranzahl ist beschränkt auf 8 Personen.

Die Kosten belaufen sich auf 100,- Euro pro Person und Termin.

### Ort:

CAME -  
Laden Für Innere Und Äußere Bewegung

Holstenstrasse 182  
22765 Hamburg  
Deutschland

### Anmeldung:

Meinhard Habib  
0160 922 68 287  
honcit@googlemail.com

### Bankverbindung:

Deutsche Bank  
CAME  
Konto: 65 2689100  
Blz: 20070024



[Massage]



[Kochkunst]



[Computer]



[Meditation]



門 [Kampfkunst]

Lehrgangsreihe

## Selbstschutz mit Taijiquan

Anwendungen aus verschiedenen Taijiquan Formen und dem Pushing Hands

<b>15.01.2012</b>	<b>Balance und Gleichgewicht</b>
<b>19.02.2012</b>	<b>Schubsen und geschubst werden</b>
<b>18.03.2012</b>	<b>Verschiedene Bein-Techniken</b>
<b>22.04.2012</b>	<b>Hebel-Techniken für Hand &amp; Arm</b>
<b>06.05.2012</b>	<b>Schlagen und Stoßen</b>
<b>20.05.2012</b>	<b>Akupunktur für Heilung und Selbstschutz</b>



Es wird nur zu oft vergessen, dass das Taijiquan als Kampfkunst entwickelt wurde.

Natürlich ist es erfreulich, dass wir Gelegenheit haben, die günstigen Einflüsse auf die Gesundheit für uns zu nutzen, leider wird durch den starken Bezug auf Gesundheitsthemen vergessen, wie nutzbringend das geistige und körperliche Konzept des Taijiquan in extremen Situationen angewendet werden kann.

Daher habe ich mich entschlossen, in einer Reihe von Lehrgängen auf die Verwendung des Taijiquan zum Selbstschutz einzugehen.

- 1. Balance und Gleichgewicht**
- 2. Schubsen und geschubst werden**
- 3. Verschiedene Bein Techniken**
- 4. Hebel Techniken für Hand und Arm**
- 5. Schlagen und Stoßen**
- 6. Akupunktur für Heilung und Selbstschutz**

Die Lehrgänge bauen zwar aufeinander auf, können aber auch einzeln gebucht werden.

Es sind keine besonderen Voraussetzungen zur Teilnahme an diesen Lehrgängen erforderlich, doch es ist von Vorteil, Erfahrungen aus dem Bereich Bewegung mitzubringen.

### **1. Lehrgang:** **Balance und Gleichgewicht**

**15.01.2012**

Es ist unbestritten, dass die Balance und das Gleichgewicht im Leben eine große Bedeutung haben. Begriffe wie: „In der Mitte sein“ oder auch „Seine Mitte zu verlieren“ zeugen davon.

In extremen Situationen ist diese Fähigkeit noch notwendiger als sonst. Durch das Wiederholen einiger Grundtechniken ist es möglich, eine positive Veränderung zu seiner Umwelt zu erhalten.

Hierzu gehören Schritt-Techniken oder das aufmerksame Wahrnehmen im visuellen Bereich. Dieses versetzt uns in die Lage unsere Umgebung besser zu erkennen und entsprechend vorbereitet zu sein, wenn es zu extremen Situationen kommt.

Hierzu wird auch auf verschiedene Körperhaltungen und ihre Wirkung nach außen eingegangen.

### **2. Lehrgang:** **Schubsen und geschubst werden**

**19. Februar 2012**

Es heißt: „Man soll nur soviel Druck aufbauen, wie man auch aushalten kann“.

In diesem Lehrgang gehe ich darauf ein, wie sich der Körper am günstigsten organisiert, um entweder die aufgenommenen Energien zu verteilen und umzuleiten oder noch besser diese an ihren Ursprungsort zurück zu leiten.

Im Taijiquan wird Absichtslosigkeit zum Ziel der eigenen Handlungen und so scheint es an dieser Stelle widersprüchlich, wenn vom zielgerichteten Aufnehmen und Abgeben gesprochen wird. Doch unser Körper benötigt Übung, damit er lernt, sich ohne Nachdenken entsprechend zu verhalten.

### **3. Lehrgang:** **Verschiedene Beintechniken**

**18. März 2012**

Das Motto könnte hier heißen: „Tief treten hoch gewinnen“. Im Taijiquan ist die Beinarbeit ein eher kleiner Bereich doch bei näherer Betrachtung zeigt sich, dass aus den vorhandenen Bildern in der Form eine Menge an Variationen und Ableitungen möglich werden. Außerdem habe ich mich entschlossen, auch dem Taijiquan fremde Beintechniken in diesem Lehrgang mit einzubeziehen. Dabei werden natürlich auch die verschiedenen Möglichkeiten zum Schutz vor Tritten jeder Art vorgestellt und besprochen.

### **4. Lehrgang** **Hebel-Techniken für Hand und Arm** **22. April 2012**

Hebel-Techniken entstehen beim Push Hands wie von selbst und bringen die Betroffenen oft in unangenehme Situationen, doch es ist leicht den Umgang mit diesen Techniken zu erlernen. Wenn man nämlich begreift, wie etwas passiert, dann kann man sich auch entsprechend verhalten.

In diesem Lehrgang werden einige Grundhebel vermittelt, ebenso die Einleitungen zu Hebeln und wie diese zu vermeiden sind.

Ich gehe auch darauf ein, wie die einzelnen Techniken in Hinblick auf Anatomie und energetische Vorgänge Blockaden herbeiführen können.