

## 2. Osnabrücker Pushing Hands - Treffen

29.11. bis 01.12.2019

Freitag, Samstag und Sonntag



### Liebe Taiji – Übende

nach den wunderbaren Erfahrungen des Austausches über die Freie Partnerarbeit im letzten Jahr lade ich euch herzlich zum diesjährigen 3-tägigen TAIJI Pushing Hands – Treffen

mit Roland von Loefen, Thomas Kirchner und Hella Ebel ein.

Die Taiji-Schule bietet mit den Räumen der Black Belt Academy die räumlichen Voraussetzungen für ein kleines Treffen. Unser Huang-System beinhaltet durch die vielen unterschiedlichen festgelegten Partnerübungen und das halbfreie Pushen eine bewusste Herangehensweise. V-Schritt, Parallelstand und Bogenschritt im Wechsel machen es leichter mit innerer, entspannter Kraft zu arbeiten.

Da der Ablauf und das Konzept der Pushing Hands Treffen in Haßfurt so erfolgreich und förderlich für die innere Arbeit sind, möchte ich diese für das Osnabrücker Pushing Hands Treffen übernehmen.

*Eine Veranstaltung der Tai Chi Schule Osnabrück und der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong Deutschland e.V.*



Das **Pushing Hands Treffen** wird in der Tradition von Meister Huang und der Art und Weise von Wee Kee Jins Partnerarbeit stattfinden.

Dieses Treffen ermöglicht TAIJI - Übenden und TAIJI - Praktikern aus allen Stilen (Yang, Chen, Wu, Sun, Fu ...) in einer freundlichen und harmonischen Atmosphäre zu üben, sich kennenzulernen und auszutauschen.....

Das Wichtigste ist aber die Kunst des TAIJIQUAN zu vertiefen.

Es hat sich gezeigt ,dass es für Taiji – Übende (die noch keine oder wenig Erfahrung im freien Pushing Hands haben) kein Problem ist mitzumachen. Alle Fortgeschrittenen sind sehr rücksichtsvoll mit den Anfängern umgegangen.

***Dieses Treffen ist nicht geeignet um zu kämpfen oder um für Wettkämpfe zu trainieren.***

Das Motto dieser Veranstaltung ist:

Die klassischen Schriften des TAIJI ( TAICHI ) anzuwenden und besser zu verstehen.

In China war Pushing Hands in früheren Tagen bekannt als eine Übung des

**" Spürens und Fühlens "**

Irgendwann später wurde es Pushing Hands genannt.

**Pushing - Hands** entwickelt die internen Qualitäten der fünf Elemente;

diese sind:

- kleben – verbinden – haften - folgen
- keinen Widerstand leisten und nicht die Verbindung lösen



## Preise und Kosten

Freitag bis Sonntag, jeweils 08.30 bis 17.30 Uhr

1 Tag 50,- €

2 Tage 95,- €

3 Tage 130,- €

Die Tage sind auch einzeln buchbar!

**Die Anmeldung am Ende des Flyers bitte ausdrucken und zum Treffen mitbringen.**



## ABLAUF:

| Freitag                  | Samstag                  | Sonntag                  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 08.30 - 09.30            | 08.30 - 09.30            | 08.30 - 09.30            |
| Eigenes Training         | Eigenes Training         | Eigenes Training         |
| 09.45 - 11.45            | 09.45 - 11.45            | 09.45 - 11.45            |
| Fixed – Pushing Hands    | Fixed – Pushing Hand     | Fixed - Pushing Hands    |
| 11.45 - 12.15            | 11.45 - 12.15            | 11.45 - 12.15            |
| Kaffeepause              | Kaffeepause              | Kaffeepause              |
| 12.15 - 13.00            | 12.15 - 13.00            | 12.15 - 13.00            |
| Halbfreies Pushing Hands | Halbfreies Pushing Hands | Halbfreies Pushing Hands |
| 13.00 - 15.00            | 13.00 - 15.00            | 13.00 - 15.00            |
| Mittagspause             | Mittagspause             | Mittagspause             |
| 15.00 - 17.30            | 15.00 - 17.30            | 15.00 – 17.00            |
| Freies Pushing Hands     | Freies Pushing Hands     | Freies Pushing Hands     |

Angeleitet und unterrichtet werden die festgelegten Partnerübungen und das halbfreie Pushen von:

### Hella Ebel



Hella Ebel, Lehrerin und Ausbilderin (DDQT) für Taijiquan übt seit 1983 Taiji. Seit 1997 wurde sie intensiv von Wee Kee Jin im System von Huang Sheng-Shyan ausgebildet, dem sie seit vielen Jahren in Europa assistiert. Die Taiji Prinzipien in Form und Partnerarbeit zu verstehen und anzuwenden steht immer im Mittelpunkt. Von der kreativen Arbeit als Kunsthandwerkerin (Goldschmiedin) mit eigenem Atelier und nebenbei Taiji Unterricht, ging die Entwicklung zur eigenen Schule in Osnabrück, einem überregionalen Ort des Lernens und Begegnens. <http://www.hella-ebel-taiji.de/>

### Roland von Loefen



Roland von Loefen begann seine Taijiquan - Praxis 1988 bei Helmut Bauer, Barbara Schmid-Neuhaus und Toyo Kobayashi in der Tradition nach Cheng Man Ching. Im Jahr 1998 traf er Meister Yek Sing Ong und seinen aktuellen Lehrer Wee Kee Jin. Durch das lange intensive Training wurde er schließlich ein zertifizierter Ausbilder und Lehrer *Wee Kee Jins "Taijiquan school of central equilibrium"*. Im Jahr 2013 gründete er und organisierte das erste internationale Push Hands Treffen in Haßfurt am Main. <http://taijiquan-relax-sink.jimdo.com/>

### Thomas Kirchner



7.3.1964 in Osnabrück geboren.

Taijiquan ( Tai Chi Chuan) Lehrer und Ausbilder im Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland, sowie im DDQT (deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan). Instructor der school of central equilibrium. Judo von 1971-1988 in Osnabrück.

Taijiquan seit 1990 bei verschiedenen namenhaften Lehrern und Schulen aber hauptsächlich bei Mr. Wee Kee Jin (Auckland). Fujian Baihequan (white crane fist) bei Mr. Wee Kee Jin.

Weiterbildung im Institut für Jugendarbeit Gauting von 2003-2005 zum Budo-Pädagogen. [www.tokitaichi.de](http://www.tokitaichi.de)

## PROGRAMM

### Fixed - Pushing Hands:

Im Übungssystem Meister Huang's gibt es 18 festgelegte Partnerübungen.

Zwei der wichtigsten davon sind Seven Pushes und Slow Push. An diesen werden wir arbeiten. Diese beiden Übungen ermöglichen die inneren Qualitäten der **fünf Elemente** zu studieren.

In der ersten von Chang San-Feng überlieferten klassischen Schrift werden die 5 Elemente genannt und beziehen sich auf.....

vorwärts, rückwärts, nach links schauen, nach rechts schauen und die Mitte beibehalten.

### **Feuer - Wasser - Holz - Metall - Erde**

Das sind die äußern Prinzipien, während die inneren Prinzipien sind:

### **Kleben - Verbinden - Haften - Folgen - keinen Widerstand leisten und nicht die Verbindung lösen**

Mit den festgelegten Partnerübungen und dem halbfreien Pushen haben wir eine gute Gelegenheit diese Inneren Prinzipien kennenzulernen und zu studieren.

Außerdem möchte ich in Osnabrück Übungen zum Neutralisieren dazu nehmen.



### Halbfreies (Semi-Free) Pushing Hands:

Was bedeutet das:

Im halbfreien Pushing Hands ist es festgelegt, dass einer versucht den anderen aus dem Gleichgewicht zubringen während der Partner versucht dies nur zu neutralisieren ohne selbst zu stoßen.

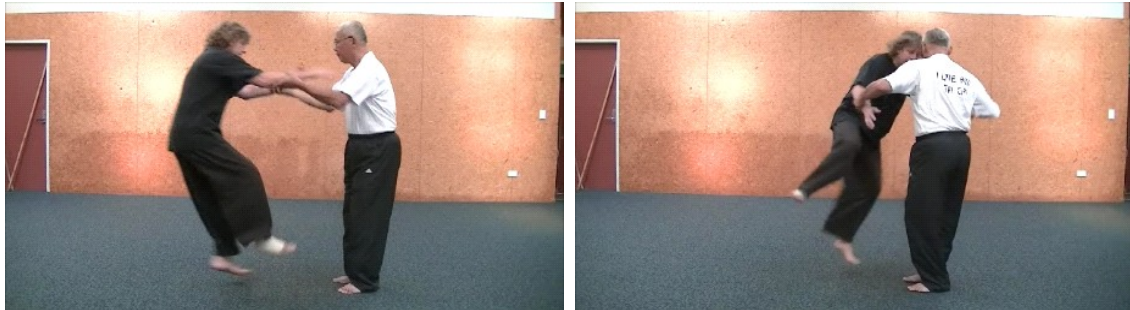
Das gibt mir die Gewissheit, dass ich mich vollkommen auf meinen Teil des Pushing Hands einlassen kann. Derjenige, der stößt, kann sich ganz darauf konzentrieren den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen (unter der Beachtung der Prinzipien aus den klassischen Schriften des Taiji, welche z.B. sind:

ich benutze keine rohe Kraft, erst die Wurzel brechen bevor ich stoße....).

Derjenige, der neutralisiert, hat die Möglichkeit alle inneren Prinzipien der 5 Elemente zu üben.

Durch kleben, verbinden, haften, folgen, keinen Widerstand leisten und nicht die Verbindung lösen entwickelt sich das Nachgeben und jede ankommende Kraft kann neutralisiert werden.

Der Vorteil am halbfreien Pushen ist, man lernt zu hören und zu spüren wie der Übungspartner sich verhält. Das Gewinnen ist Nebensache da beide Partner nach 5 Minuten die Rolle wechseln.



**Halbfreies und Freies Pushing Hands wird in diesem Treffen nur im festen Stand ausgeführt.**

Alle 10 Minuten wird der Stand gewechselt:

vom V – Stand zum schulterbreiten Parallelstand und zum Bogenstand.

Alle 10 Minuten ertönt ein Gong um den Partner und den Stand zu wechseln.

Das Besondere an dieser Art des Pushens sind die drei Stände in denen es ausgeführt wird.



### V - Stand:

Das bedeutet, dass die Fersen sich berühren und der Stand ein V bildet.

Zum Partner wird ein Abstand von einer Fußlänge eingehalten.

### Parallelstand:

Das bedeutet die Füße stehen parallel, in Schulterbreite zueinander.

Wieder ist der Abstand zum Partner eine Fußlänge.

### Bogenstand:

Das bedeutet : der hintere Fuß ist 45° ausgedreht und der vordere Fuß steht ca. eine Fußlänge schulterbreit vorwärts parallel zum vorderen Fuß des Partners.

### Free - Pushing Hands:

Im freien Pushen haben beide Partner die Gelegenheit (unter Beachtung der Taiji - Prinzipien) den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen und zu stoßen.

Free - Pushing Hands bedeutet:

Spüre, wann dein Übungspartner sein Gleichgewicht verliert. Spüre, wann er Kräfte nicht mehr neutralisieren kann. Wenn du das spürst, entspanne und sinke, stärke damit deine Stabilität, um so die Wurzel des Partners vollständig zu brechen. Pushe nun mit entspannter Kraft.

### Veranstaltungsort:

#### **Tai Chi Schule Hella Ebel**

Buersche Straße 15-17

49074 Osnabrück

*Parkplätze gibt es im Hof.*

<https://hella-ebel-taiji.de/adresse-anfahrt/>



### Übernachtung:

In Osnabrück und Umgebung gibt es zahlreiche Unterkünfte (viele Ferienwohnungen, kleine Hotels oder Pensionen). Die Schule befindet sich in der Nähe des Hauptbahnhofs.

Es kann auch für 5,00 € pro Nacht mit Schlafsack in der Schule übernachtet werden. Duschen sind vorhanden.

### Verpflegung:

Leider wird es dieses Jahr keine Suppe in der Schule geben. Wir können beim thailändischen Restaurant „Sabai“ einen Mittagstisch vorbestellen. Dort sind wir schnell zu Fuß, fast am Bahnhof. Abends gibt es viele Restaurants und Kneipen in der Stadt, die ihr zu Fuß erreichen könnt.

**Wenn ihr noch Fragen habt schickt mir bitte eine E-Mail oder ruft einfach an.**



#### **Tai Chi Schule Osnabrück - Hella Ebel**

Buersche Straße 15-17

49074 Osnabrück

Homepage: <https://hella-ebel-taiji.de/>

E-mail: [hella@taiji-schule-os.de](mailto:hella@taiji-schule-os.de)

Telefon: +49 (0)541 4096987

Handy: +49 (0)152 0511 5312

## Anmeldung

Eine Anmeldung ist erforderlich. (Bitte ausdrucken und zum Treffen mitbringen)

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Stadt: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

### Freitag bis Sonntag (130,- €)

1 Tag    50,- €

2 Tage    95,- €

3 Tage    130,- €

Die Tage sind auch einzeln buchbar!

### (bitte ankreuzen)

Ich komme an folgenden Tagen:

Freitag:  Samstag:  Sonntag:

Den Betrag von.....Euro zahle ich Bar bei Beginn:

Den Betrag von.....Euro habe ich auf das Konto von Hella Ebel

IBAN: DE75 2659 0025 0309 3727 00 Volksbank Osnabrück überwiesen:

Ich brauche eine Quittung:

Es werden auf der Veranstaltung Film- und Fotoaufnahmen gemacht und ich erkläre mich mit meiner Unterschrift auf der Anmeldung ausdrücklich damit einverstanden, gefilmt zu werden sowie damit, dass die Produzenten diese Aufnahmen veröffentlichen und kommerziell verwerten dürfen. Die Rechte am eigenen Bild überlasse ich somit den Produzenten der Aufnahmen entgeltfrei.

Ich nehme in eigener Verantwortung am Treffen teil. Bei Unfällen kann keine Haftung übernommen werden.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_