

# Push Hands Treffen Hannover

06.- 10. April 2016

## Lehrer und Themen

### Lehrer und Themen des 15. Internationalem Push Hands Treffen

Die Lehrer des 15. Internationalem Push Hands Treffen kommen aus Deutschland, Österreich, Italien und UK (England & Schottland): [Barry McGinlay](#), [Gianfranco Pace](#), [Emma North](#), [Wilhelm Mertens](#), [Gunawan Wibisono](#), [Niki Deistler](#), [Angela Menzel](#) und [Ronnie Robinson](#).

#### Gianfranco Pace



Gianfranco Pace fing bereits als Teenager an, Taijiquan zu trainieren. Er forschte und studierte seitdem bei verschiedensten Meistern in aller Welt. Seine erste Taijiquan-Ausbildung im Chen-Stil absolvierte er bei Shi Ronghua und erlernte anschließend inneres Kungfu nach Sun Lutang mit Meister Gou Honghai in Chengdu. Er trainierte auch einige Zeit in Chenjiagou, dem Geburtsort des Taijiquan, als Gast im Haus von Meister Chen Xiao Xing. Neben den verschiedenen Handformen des Chen-Stils beschäftigte sich Gianfranco Pace auch eingehend mit den Waffenformen im Taijiquan wie Schwert, Säbel, Lanze, Langstock und Doppelwaffen – und

natürlich ebenfalls mit Tui Shou und Kampftechniken. 2009 gründete Gianfranco Pace die [International Taijiquan Kungfu Association \(ITKA\)](#) mit einer eigenen Taijiquan-Schule.

#### Thema: Tui Shou und das Hunyuan Yi Chi

Chen Zaopi (18. Generation der Chen-Familie) nahm eine Einteilung in fünf negative („unausgewogene“) und fünf positive Energien vor. Das hunyuan yi Chi ist vielleicht das wichtigste der positiven Energien; es betrachtet die Möglichkeit, dass die gesamte Körperenergie konzentriert, stark und kompakt wie Metall sein kann. Das hunyuan yi Chi zu besitzen, heißt, eine undurchdringliche Stärke zu haben und damit die Möglichkeit, Energie durch minimale Bewegungen frei zu setzen. Diese Art Kraft kann in der Form oder genauso gut im Tui Shou erfahren werden.

#### Niki Deistler



Studiert verschiedene fernöstliche Kampfkünste seit der Jugend. Seine Schwerpunkte sind das Taijiquan nach GM Huang Xing Xian und Taiji Tanglangquan (Gottesanbeterinnen Stil). Seine beiden Hauptlehrer sind Meister Lau Kung King (direkter Schüler von GM Huang) und Meister Zhou Zhendong, Linienhalter im Taiji Tanglang in der 9. Generation. [Niki Deistler](#) nahm erfolgreich an verschiedenen Wushu Meisterschaften in China teil und führte auch einige seiner Schüler zu einer erfolgreichen Teilnahme bei den österr. Wushu Meisterschaften.

2006 gründete er gemeinsam mit seiner Frau, Yonghui D.-Yi, den Verein – TAIJIARTS – zur Förderung der chinesischen Kampfkunst und Philosophie. Er verbringt regelmäßig viel Zeit in China.

Niki Deistler unterrichtet vollzeit in Wien. Er ist Lehrtrainer der IQTÖ (Interessensvertretung der österreichischen Qigong, Yiquan und Taijiquanlehrer), sowie Referent für Qigong an der Donau Uni Krems. Zu seiner Arbeit gehören auch verschiedene Projekte zum Thema Taiji und Coaching, sowie das Verfassen verschiedener Fachartikel.

## Thema: Taiji Ba Men – Die 8 Tore im Pushing Hands

Das, was alle Taijiquan Stile miteinander verbindet ist die Theorie der 8 Grundkräfte und der 5 Schritte, bzw. Richtungen. Natürlich variieren die Interpretationen in den verschiedenen Schulen etwas voneinander.

In diesem Workshop lernen wir eine kurze Bewegungsfolge, welche als Raster und Reflexion für die 8 Prinzipien dient. Sie kann im Bogenschritt, Parallelstand und auch dynamisch ausgeführt werden. Danach integrieren wir diese Prinzipien gleich ins Pushing Hands. Anhand dieser Übung bekommen wir einen übersichtlichen Weg in die Hand, die Grundkräfte besser zu verstehen und sie direkt im Pushing Hands zu üben und umzusetzen.

Anfänger können so leicht in Kontakt mit den Kernelementen des Taijiquan kommen, während Fortgeschrittene interessante Trainingsmethoden und weitere Kombinationsmöglichkeiten kennen lernen.

## Emma North



Emma North ist Vizeweltmeisterin im Tai Chi und zweimalige Europäische Meisterin im Push Hands. Sie praktiziert seit 11 Jahren Tai Chi und Qi Gong. Im Januar 2010 wurde Emma als erste Schülerin von Barry McGinlay zur Lehrerausbildung angenommen und arbeitet seitdem als Trainee Assistenzlehrerin bei der „Tai Chi Life School“.

Emma ist anerkannt als Fortgeschrittene Ausbilderin bei der Tai Chi Union Großbritanniens (TCUGB) und ist zertifizierte Ausbilderin der [Longfei Taijiquan Association](#) Großbritannien und dem British Council für Chinesische Kampfkünste (BCCMA).

Ergänzend erhielt sie Unterricht bei den Meistern Simon Watson, Richard Watson, Wang Yanji,

Professor Li Deyin, Faye (Li) Yip und Tary Yip. Emma ist zudem mehrere Male nach China gereist, um ihr Tai Chi Training zu vertiefen.

## Thema: Push Hands als Spiel

Lerne Push Hands-Übungen für Kraft, Technik und Gefühl kennen, wie sie Barry McGinlay und Emma North in ihrem Team Longfei für die Wettkampfvorbereitung trainieren.

Das Workshop-Angebot ist für Anfänger wie für „alte Hasen“ gleichermaßen geeignet – für Jede/n ist etwas dabei.

Die Workshops von Emma werden sich mit dem Push Hands als Spiel auseinandersetzen, das genauso für Frauen geeignet ist wie für Männer.

## Wilhelm Mertens



Wilhelm Mertens unterrichtet seit vielen Jahren Taijiquan und Qigong in Hamburg ([Schule für berührende und bewegende Kunst](#)). In vielen Städten im In- und Ausland ist er als Gastdozent tätig und wirkte maßgeblich sowohl in Taijiquan- als auch Qigong-Ausbildungen mit. Seine Ausbildung zum Bioingenieur und seine 10-jährige Tätigkeit im sozialpädagogischen Bereich kommen seinem Unterricht zu Gute. Viele Jahre übernahm er das Amt als Vorsitzender des Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland, dessen Ehrenvorsitzender er ist. Seit 2003 war er 2 Jahre Vorsitzender des Dachverbands.

## Thema: Belasten und Bewegen

Im pushing hands wechseln die Aufgaben für den Körper ständig.

Die beiden wesentlichen Aufgaben unseres Bewegungs-Apparates hierbei sind Belastungen aufzunehmen und uns zu bewegen. Je nach gestellter Aufgabe ist das Zusammenspiel im Körper unterschiedlich akzentuiert. Beide Aspekte, bewegen und belasten, treten in unterschiedlicher Abmischung fast immer auf. In einer Aktion wechseln die Akzente meist von Bewegung zur Belastung und zurück zur Bewegung. Dieser Fragestellung gehen wir nach.

## Barry McGinlay

Barry McGinlay ist ein international erfolgreicher Tai Chi Wettkampfsportler; er ist Europameister und Trainer von WettkampfteilnehmerInnen auf nationalem, europäischem und Weltmeisterschaftsniveau. Er ist von der Tai Chi Union Großbritanniens als Ausbilder mit erweiterter Lizenz und von der [Longfei Taijiquan Association Großbritannien](#) als Ausbilder zertifiziert.

Unter seinen Lehrern sind Meister Simon Watson, Meister Richard Watson, Meister Wang Yanji, Professor Li Deyin, Meister Faye Li Yip und Meister Tary Yip in der Linie nach Meister Li Tianji. Barry



ist professioneller Kampfkünstler mit über 30 Jahren Erfahrung; als Lehrer der inneren und äußeren Kampfkünste betreut er eine breite Auswahl unterschiedlicher SchülerInnen.

## Thema: Verhältnis von Weich- und Hartsein...

Lerne Push Hands-Übungen für Kraft, Technik und Gefühl kennen, wie sie Barry McGinlay und Emma North in ihrem Team Longfei für die Wettkampfvorbereitung trainieren.

Das Workshop-Angebot ist für Anfänger wie für „alte Hasen“ gleichermaßen geeignet – für Jede/n ist etwas dabei.

Die Workshops von Barry werden das Verhältnis von Weich- und Hartsein, sowie von entspannt und konzentriert erforschen.

## Angela Menzel



Angela Menzel, [Tai Chi Schule Göttingen](#) & Vertreterin des Sha Wushu in Europa.

Zu meinen Leidenschaften gehören Taijiquan, Baguazhang, Tongbeiquan und Xingyiquan der Sha Familie sowie der alte Yang Stil.

Am traditionellen Wushu schätze ich besonders die Entwicklung der einzigartigen Kraft (Gongfu), von intelligenter Eleganz und von einem rundum Wohlgefühl.

Partnerformen der Künste sind für mich Schnittstellen der Künste, wo sich die pushenden Individuen offenbaren.

Ich bin Tudee von Sha Junjie und vertrete damit das Familienerbe von Sha Guozheng.

In Kooperation mit ausgesuchten Fachleuten bilde ich Taijiquan- und Qigong- KursleiterInnen und LehrerInnen aus und bin seit Herbst 2014 1. Vorsitzende des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT).

## Thema: Baguazhang

Die Grundzüge des [Bagua Zhang](#) lassen sich lernen wie eine Sprache. Man beginnt mit einfachen Worten, verbindet sie zu kurzen Sätzen und schließlich ist man fähig ganze Geschichten zu erzählen eingebettet in eine Eröffnungs- und eine Schlussformel.

Als Bewegungs- und Kampfkunst ist Bagua Zhang facettenreich und wandlungsfähig wie das Leben und das I Ging, auf das es sich beziehen lässt. Nach Lust & Laune lässt es sich in Tempo und Ausdruck variieren, langsam, weich, meditativ, schnell, kraftvoll, .... Es lässt sich als Partnerübung

üben oder auch als spannende Erfahrung für eine Gruppe von Übenden.

AnfängerInnen beenden ihre erste Unterrichteinheit mit einem ersten Satz, der als eigenständiges „Förmchen“ weiter geübt und ergänzt werden kann. Fortgeschrittene wie AnfängerInnen sind herzlich willkommen!

## Gunawan Wibisono



**Gunawan Wibisono** absolvierte seine T'ai Chi Ausbildung (Chen/Yang Modifikation) bei HP. Manfred Steiner in Hannover. Qi Gong Ausbildung im Fachbereich Nei Jin Gong 1 & 2 bei Großmeister Guo Bingsen in der Dao Yuan Schule Bremen. 2008 – 2010 Ausbildung zum Heilpraktiker in Amara Hannover. 2008 – 2010 Tuina Ausbildung bei Sibylle van Luijk, Naturheilpraxis für chinesische Medizin und Pflanzenheilkunde. Weitere Ausbildungen in Ohr Akupunktur, Dao Yuan Gua Sha Fa, Moxa-

Therapie, Chiropraktiker, TCM Diagnostik, koreanische Handakupunktur und Kimek, manuelle Gelenktherapie und Sport-Tuina. Tui Na Therapie Fachausbildung bei Dr.med. Sun Weizhong bei der Deutschen Tuina Akademie Leipzig und ist seit 2012 freier Dozent bei der Deutschen Tuina Akademie.

## Thema: Anwendung der Tai Chi- Techniken in der Tuina- Therapie

Max. 15 Teilnehmer! Bitte bei der Anmeldung ankreuzen!

Tai Chi gehört zu den inneren Kampfkünsten und ist eine Form der Selbstverteidigung. Das bedeutet in der Praxis, dass wenn wir uns gegen einen Angreifer verteidigen, wir ihn dabei auch verletzen können. Im Gegensatz dazu ist es das Ziel der Tuina- Therapie Verletzungen sowie Blockaden zu behandeln. Tuina gehört zu den fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin und ist eine traditionelle manuelle Form.

Der Zusammenhang zwischen dem Tai Chi und der Tuina- Therapie besteht darin, dass einige der Tai Chi- Techniken den Grifftechniken der Tuina- Therapie sehr ähnlich sind bzw. diesen entsprechen. So haben Tai Chi- Praktizierende einen großen Vorteil gegenüber allen anderen, die Tuina erlernen wollen.

Was genau ist also die Tuina- Therapie?

Mit Hilfe von Akupressur, Schieben und Reiben der Meridiane, Akupunkturmassage und Klopftechniken sowie komplexen aktiven oder passiven Bewegungenstechniken und mobilisierenden Dehnungen der Gelenke und Muskeln wird der ganze Körper zurück in sein Gleichgewicht gebracht.

Bei der Tuina- Behandlung kommen Finger, Handflächen, Handballen, Ellenbogen und Handkanten in Verbindung mit unterschiedlichen Grifftechniken wie Drücken, Rollen, Schieben, Reiben, Vibrieren,

Klopfen, Greifen, Kneifen kommen zum Einsatz.

Sowohl die Übungen beim Tai Chi als auch die Tuina- Behandlung zielen darauf ab, den Fluss des körpereigenen Qi (Lebensenergie) und die Zirkulation des Blutes in Bewegung zu bringen. Dabei werden Blockaden der Meridiane aufgelöst und die inneren Organe reflektorisch beeinflusst, so dass im Laufe der Zeit die Energieströme des Körpers in Balance kommen können.

## Wang Ning



Biografie: Kalligraph, Siegelschneider, Übersetzer, und Taijiquan-Lehrer — hat in Peking deutsche Literatur und Sprachwissenschaft studiert. Aufgrund seines Lebenslaufes ist es dem Referent möglich, Brücken zu bauen zwischen chinesischem und westlichem Denken und Fühlen. Wir erhalten eine Einführung in die (philosophischen) Grundlagen der Bewegungskünste Taijiquan und Qigong — nicht durch einen trockenen, theoretischen Vortrag – sondern indem uns der Kalligraph die sich in Bildern äußernden Vorstellungen der chinesischen Weltanschauung nachzeichnet. Sie sind in den chinesischen Schriftzeichen verborgen. Ihre Interpretation führt auf einem spannenden Weg durch die

chinesische Kulturgeschichte. Sie bringt oft überraschend einen anderen Sinn zum Vorschein, als es uns die im Abendland verwendeten Entsprechungen und Übersetzungen nahe legen.

Wang Ning wird am Wochenende wieder seine Stempel während des freien Push hands anbieten und mit Rat und Tat zu Fragen über die Philosophie zur Verfügung stehen.

## Ronnie Robinson



Biografie: [Ronnie Robinson](#) ist eine wohl bekannte Figur der europäischen Tai-Chi-Szene. Seit vielen Jahren unterrichtet Ronnie auf diversen internationalen Tai Chi Chuan- und Qigong Treffen. Er ist Sekretär der TCFE, TCUGB und Herausgeber des Internal Arts Journal UK.

**Thema (Qigong):** Für den entspannten Start in den Tag bietet Ronnie Robinson vom 19. – 21.02.2015 in der Zeit von 08.45 – 9.30 Uhr Qi Gong an.

## Thema (Push Hands): Push Hands – WTF?

Wir alle nehmen an der befremdlichen Praxis teil, den Körper von jemand Anderem zu berühren, um zu versuchen ihn zu überwältigen, während wir gleichzeitig versuchen zu verhindern, dass dasselbe mit uns geschieht. Warum?

Im Tai Chi und in den inneren Kampfkünsten gibt es viele Systeme und Methoden, um Stabilität, Struktur, innere Stärke, Flexibilität, Spontaneität, Focus, Balance und Bewusstheit zu entwickeln, um

nur ein paar Aspekte zu nennen.

Die Arbeitstechnik des tui shou (push hands) bietet uns die einzigartige Möglichkeit durch die Verbindung mit Anderen in einer beiderseitig unterstützenden und kreativen Weise alle diese erwähnten Aspekte zu entwickeln. In der Arbeit mit Anderen unser Zentrum zu finden, unsere Erdung zu entwickeln und dabei Offenheit und Leichtigkeit zu bewahren, ermöglicht es uns in einer Art und Weise zu wachsen, die uns alleine nicht möglich ist. Dies wird das zentrale Thema des Workshops sein.

## Downloads Flyer früherer Treffen

[10. Push Hands Treffen](#)

[12. Push Hands Treffen](#)

[13. Push Hands Treffen](#)

[14. Push Hands Treffen](#)

[Lehrer\\_Themen\\_Push\\_2014](#)

[15. Push Hands Treffen](#)

Hier finden Sie eine Auflistung aller [Lehrer](#) des Internationalen Push Hands Treffens und anderer Veranstaltungen des Tai Chi Studios Hannover.

