

# Tai Chi Push Hands Partner Work

## Seminare

mit Tai Chi Lehrer Axel Flachowsky



Push Hands sind Tai Chi Partnerübungen.

Die Übungen dienen dem Fühlen und Wahrnehmen des Übungspartners.

Mit dem Partner kann gelernt werden, dessen Impulse aufzunehmen und sie in die eigenen Bewegungen zu integrieren.

Dadurch wird das Fühlen und Wahrnehmen des eigenen Körpers geschult.



## Tai Chi - Push Hands

Seminare am Wochenende  
Sa. 18.08.18, Sa. 20.10.18, Sa. 17.11.18  
jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

### Seminarort:

Praxis für Physiotherapie Lehneis  
Dieburger Str. 135  
63322 Rödermark/Ober-Roden

### Teilnahmegebühr:

jeweils 50 € inkl. 19% USt. (3 Std.)

### Information und Anmeldung:



Tai Chi und Qi Gong  
Axel Flachowsky  
06103-3868989  
0179-5296266  
EnerQi@online.de  
[www.mehr-EnerQi.de](http://www.mehr-EnerQi.de)

### Sonstiges

Für die Teilnahme an den Seminaren sind **keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.**

Um einen optimalen Lernerfolg zu gewährleisten, sind die Seminare auf **12 Teilnehmer** beschränkt.

**Weitere Kurse, Privat- und Schnupperstunden sowie Kurse und Workshops in Unternehmen sind auf Anfrage möglich.**

Mehr Tai Chi und Qi Gong Kurse  
finden Sie unter  
[www.mehr-EnerQi.de](http://www.mehr-EnerQi.de)

## Axel Flachowsky:

- seit 2000 Ausübung von Tai Chi und Qi Gong
- seit 2001 regelmäßige Teilnahme an Zen-Seminaren und Meditation, dadurch ein völlig neues Verständnis von Körper und Geist
- seit 2004 Schüler von Tai Chi- und Qi Gong-Meister Zhang Xiao Ping, Wien
- 2005 Arbeitsplatz im Büro als Dipl.-Ing. für Umwelttechnik gekündigt, um mich Vollzeit mit inneren Kampfkünsten zu beschäftigen
- 2005 bis 2006 Tai Chi und Qi Gong Ausbildung bei verschiedenen Meistern in Taiwan
- seit 2006 Schüler von Meister Volker Jung, Leiter des Tai Chi Forums Deutschland
- seit 2010 Schüler von Paul Renall, Prag
- zertifizierter Tai Chi Lehrer des Tai Chi Forums Deutschland, der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong und des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT)
- Tai Chi Kurse zertifiziert durch die Kooperationsgemeinschaft ges. Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V)



Axel Flachowsky  
06103-3868989  
0179-5296266  
EnerQi@online.de  
[www.mehr-EnerQi.de](http://www.mehr-EnerQi.de)

## Seminarinhalte

In den Seminaren werden einerseits Tai Chi unabhängige Partnerübungen geübt, die den eigenen Körper flexibler und durchlässiger machen und gleichzeitig ein besseres Gefühl für den Körper des Gegenübers vermitteln. Dadurch können Härten des Körpers abgebaut und dieser sensibilisiert werden.

Andererseits werden Übungen zum exakten Timing, zu den Richtungen und Stärken unserer Impulse auf unser Gegenüber geübt und sowohl der Bezug zu den Tai Chi Figuren der Form und deren (Kampf)-Anwendungen als auch zum Alltag hergestellt. Dafür werden sowohl feste Push Hands Patterns als auch auf diese vorbereitende Übungen genutzt.

Es geht dabei aber nicht um kämpfen, schon gar nicht um gewinnen, sondern eher um spielerisches entdecken eigener Blockaden, Fehlhaltungen, und automatisch ablaufender Abwehrmechanismen, die verhindern, dass Impulse des Gegenübers verstanden werden und eine angemessene Reaktion erfolgen kann und die Veränderung dieser Fehler.

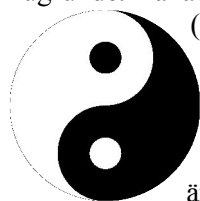
Die Übungspartner sind wirkliche Partner und helfen sich bei diesen Veränderungen.

## Ist Tai Chi eine Kampftechnik?

Tai Chi gehört zu den sogenannten „inneren“ oder „weichen“ Kampfkünsten. Es geht beim Tai Chi nicht um einen äußeren Kampf gegen einen Gegner sondern man „kämpft“ mit ganz leichten und sanften Bewegungsabläufen gegen die eigenen körperlichen, energetischen und mentalen Blockaden.

## Welches Prinzip steckt in Tai Chi?

Den Tai Chi Übungen liegt das Yin-Yang-Prinzip zugrunde. Danach entstehen alle Gegensätze (hell/dunkel, warm/kalt usw.) aus einer Einheit und bilden diese auch. Die eine Seite dieser Paare kann ohne die andere nicht existieren und die Polaritäten ändern sich, deshalb wechselt z. B. die Belastung der Füße beim Tai Chi ständig (belastet/unbelastet) und der Atem hat eine besondere Rolle (einatmen/ausatmen).



## Was ist Push Hands?

Push Hands sind Tai Chi Partnerübungen. Die Übersetzung „Schiebende oder Drückende Hände“ entspricht aber nicht dem Sinn der Übungen. Denn es geht eben nicht um ein Drücken mit Muskelkraft. Die Übungen dienen mehr dem Fühlen und Wahrnehmen des Partners. Dadurch wird auch das Fühlen und Wahrnehmen des eigenen Körpers geschult. Es ist kein Kampf mit einem Gegner sondern ein Spiel mit einem Gegenüber.

Bei den Übungen stehen sich die Partner gegenüber und berühren sich an den Händen oder Armen. In einer kurzen Bewegungsabfolge werden abwechselnd nach vorne gerichtete und zurückweichende Bewegungen ausgeführt.

## Was wird geübt?

Unter anderem werden Übungen mit geschlossenen Augen geübt. Dadurch ist es einfacher, sich auf das Fühlen zu konzentrieren. Es wird auch trainiert, Bewegungen des Partners zu folgen. Außerdem kann mit einem Partner einfacher überprüft werden, ob die eigene

Körperhaltung stimmt. In jedem Fall sollen die Übungen möglichst sanft und ohne Kraft ausgeführt werden. Deshalb werden auch Übungen ohne Berührung des Partners geübt.

## Was bringt Push Hands für das Tai Chi Formlaufen?

Mit dem Partner kann gelernt werden, auf dessen Impulse zu reagieren, sie in die eigenen Bewegungen zu integrieren und die Energie des Partners abzuleiten. Dabei ist Weichheit stärker Härte.

Dies kann nicht alleine, sondern nur mit einem Partner erfahren werden. Mit einem Gegenüber ist es außerdem einfacher, eigene Fehlhaltungen und Blockaden aufzuspüren. Die Übungen helfen auch, mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen. Anschließend können diese neuen Erfahrungen in alle Tai Chi Formen (und den Alltag) übertragen werden.

## Brauche ich Push Hands?

Ohne die Erfahrungen aus den Push Hands Übungen sind Tai Chi Formen oft nur eine äußere Form ohne Inhalt. Durch Push Hands können Yin und Yang, welche die Basis für ein tieferes Verständnis aller Tai Chi Formen sind, unmittelbar erfahren werden. Das verändert das Gefühl in der ganzen Tai Chi Form.

Außerdem führen die Übungen zu mehr Weichheit und Lockerheit im Körper, und Geschmeidigkeit in den Bewegungen, vor allem in den Schultern.

Deshalb sind Push Hands für ernsthaft Tai Chi Übende unerlässlich.

