

## **Tuishou of pushing hands**

*Taiji heeft als doel de ontwikkeling van latente vermogens of krachten die in ieder van ons aanwezig zijn. Tuishou is één van de aangereikte methodes om deze taijkrachten verder te ontwikkelen én te hanteren.*

*Beoefenen van pushing hands houdt veel meer in dan het uitvoeren van bepaalde bewegingen met een ander persoon. Tuishou werd ontwikkeld voor en toegepast tijdens het ongewapend gevecht. De wortels van taijbeoefening liggen dus in de gevechtkunst, maar het uitgangspunt werd verschoven naar lichaams- en helingskunst. Er is geen tegenstander, geen winnaar of verliezer, enkel de wederzijdse ontwikkeling tot beter begrip en hanteren van taijkrachten door de 'partners-in-crime'.*

*In pushing hands wordt bewegen vanuit taijkracht moeilijker wegens het fysieke contact en het gewoontegebruik van spierkracht. De confrontatie met jezelf in taijquan wordt in taiji tuishou uitgebreid tot de confrontatie van jezelf met de partner. De verworvenheden door taijquanbeoefening worden geplaatst tegenover deze van de partner. Vanuit de ontwikkeling van de taijkrachten in jezelf wordt het gebruiken en beheersen ervan verder ontwikkeld in het oefenen met de ander.*

*Het elkaar raken op fysiek, energetisch, emotioneel en mentaal niveau gebeurt op een vriendelijke manier en vanuit het grootste respect voor elkaars eigenheid. Het welzijn van de partner staat steeds voorop.*

*De interactie tussen beiden leidt tot een verdere uitdieping; via tuishou (pushing hands zonder voet-verplaatsing) over sanshou (stappend in de ruimte) en bagua (geen fysisch contact) naar de vormloze toepassing. Een gepaste reactie op inkomende krachten (verdediging) gaat over in de gepaste reactie op het gepaste moment op de gepaste wijze (aanval). Yin gaat over in yang, yang gaat over in yin.*

Voor meer informatie of om te reserveren, contacteer [sofie@buqi.net](mailto:sofie@buqi.net)