

# Pushing Hands

Workshop 18 - 19 november 2017



o.l.v.

**meester Shen Zhengyu**

in samenwerking met  
MingMen TaiChi Vereniging Gierle / Olen

**Lessen:** zaterdag 18/11/2017 10:00-17:00  
zondag 19/11/2017 10:00-16:30

**Locatie:** Vrije Basisschool "De Toermalijn"  
Lichtaartseweg 129  
2250 Olen (Sint Jozef Olen) België  
Rij de grote parking aan zaal "De Vrede" op.  
De poort naast het klein gebouwtje is de  
ingang van de speelplaats. De refter is langs  
de rechterkant en de turnzaal is langs de  
linkerkant van de speelplaats.

**Inschrijving:** zaterdag 18/11/2017 09:30-10:00

**Prijs:** cursus: 130 € per dag: 70 €  
inclusief koffie, thee, koekje



Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) is de zoon van Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu. Op jonge leeftijd werd hij assistent van zijn vader en verwierf hierdoor diepgaande kennis in de Traditionele Chinese Geneeskunde. Hij is de oprichter van het Taiji Centrum vzw en **ShenBUQI® International**. Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook Taiji Nanpai, Meditatie, Qi-Daoyin, Taijiwuxigong en Buqi®-opleidingen in België, Frankrijk, Nederland, Noorwegen en het Verenigd Koninkrijk.

# Pushing Hands

## TuiShou

*Een leerproces tot inzicht in bewegingsvrijheid.*

De ontwikkeling van taijikrachten staat centraal in de taiji-opleiding. Pushing Hands of Duwende Handen (TuiShou 推手) is één van de aangereikte methodes om deze taijikrachten verder te ontwikkelen én te hanteren.

In pushing hands wordt bewegen vanuit taijikracht moeilijker wegens het fysieke contact en de gewoonte om gebruik te maken van spierkracht. De confrontatie met jezelf in taijiquan wordt in pushing hands uitgebreid tot de confrontatie van jezelf met de partner.

Je leert voelen en waarnemen waar bij jezelf en je partner gebrek aan bewegingsvrijheid ontstaat. Door gepast reageren op het gepaste moment bekom je vrijheid van beweging en kan de partner uit evenwicht gebracht worden.

De wortels van de pushing hands-beoefening liggen 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 taijikrachten door de 'partners-in-crime'. 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.

### 打手歌

棚捋擠按須認真。  
上下相隨人難進。  
任他巨力來打吾。  
牽動四兩撥千斤。  
引進落空合即出。  
沾連粘隨不丟頂。

Mingmen  
Taichi Vereniging  
Molenstraat 121  
2650 Gierle  
Tel. +32 (0) 487 161 019  
theo@tdeceulaer.net

*Shen*BUQI® International  
Taiji Centrum vzw  
Tweebunder 12  
2650 Edegem  
Tel. +32 (0) 475 810 620  
zhengyu1965@gmail.com