

Pushing Hands 2018



samenwerking

MingMen TaiChi Vereniging Gierle / Olen
Taiji Centrum vzw Shen Zhengyu

Oefendagen: zaterdag 21/04/2018 10:00-17:00
zaterdag 08/09/2018 10:00-17:00
prijs: per dag 60 €

Weekend: zaterdag 08/12/2018 10:00-17:00
zondag 09/12/2018 10:00-16:30
prijs: weekend 130 € - dag 70 €

prijzen inclusief koffie, thee, koekje

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.

Tijdens de oefendagen worden de basisbewegingen ingeoeffend waarbij het accent voornamelijk ligt op de praktijk. De begeleiding wordt verzorgd door Theo Deceulaer (MingMen) en Jef Mertens en Jef Smits (medewerkers van het Taiji Centrum vzw).

Op 8 en 9 december 2018 wordt het Pushing Hands weekend gegeven onder de leiding van meester Shen Zhengyu.

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 de gewoonte om gebruik te maken van spierkracht tijdens fysiek contact. 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 gevechtskunst, 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@deceulaer.net

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