

## Tui Shou Anfänger Seminar

### Beginner Seminar 1

Im Beginner Seminar 1 Tui Shou nutzen wir die Technik des Kreuzens um die Harmonie zwischen Yin und Yang zu verdeutlichen. Durch die Richtige Koordination der Körperbewegungen werden unser Bewegungsmuster deutlich und wir erfahren die Qualität des „Los Lassens“ auf praktische Art und Weise.

Tui Shou, auch als 'Pushing Hands' bekannt, ist eine wichtige Übung im Tai Ji Quan. Diese Partnerübung fördert das Verständnis für die Prinzipien des Tai Ji, insbesondere die Anwendung von Yin und Yang sowie die Entwicklung von Sensibilität und Geschmeidigkeit im Umgang mit Kraft. Beim Tui Shou stehen sich zwei Personen gegenüber und praktizieren gemeinsam Bewegungen, bei denen sie versuchen, den Gleichgewichtszustand des Partners zu stören. Es geht dabei nicht darum, Kraft gegen Kraft einzusetzen, sondern vielmehr darum, die Kraft des Partners aufzunehmen, umzuleiten und zurückzugeben. Dies erfordert ein feines Gespür für den Druck, die Bewegungen und die Absichten des Partners. Die Übung hilft, das Zusammenspiel von Gewichtsverlagerung, Entspannung und Geschmeidigkeit zu verfeinern. Es ermöglicht den Praktizierenden, die Prinzipien von 'Nachgeben' und 'Führen, indem man geführt wird' zu verstehen. Durch Tui Shou entwickelt man eine erhöhte Sensibilität für Veränderungen im Gleichgewicht des Partners und lernt, darauf angemessen zu reagieren. Diese Form des Trainings fördert nicht nur die körperliche Geschicklichkeit, sondern auch die geistige Achtsamkeit. Es ist eine Praxis, die tiefe Einsichten in die philosophischen Aspekte des Tai Ji Quan bietet.