



Tai Chi School "De Witte Wolken"



Pushing-hands of Tui Shou



Tai Chi School "De Witte Wolken"
p/a Patrick Deneckere
Burg. J. Cardonstraat 16
9070 Destelbergen

Tel: -- 32(0)9/232.16.82

GSM : +32 478 20 47 29

E-mail : patrick.deneckere@skynet.be



Pushing-hands of Tui shou

Waarom pushing-hands of tui shou?

- Partner oefeningen zijn een prachtig en essentieel onderdeel van Tai Chi. Door pushing-hands of tui shou, kunnen we ons inzicht in de vorm op een unieke manier verdiepen. Het vormt een uiterst waardevol onderdeel van onze Tai chi training: we leren ons zelf te gronden, we leren neutraliseren, we leren niet in de strijd te gaan, we blijven in ons centrum en we leren wat kracht werkelijk is.
- Veel Tai Chi leerlingen willen liever geen partner oefeningen doen, daar kunnen veel verschillende redenen voor zijn. De ervaring leert dat de meeste leerlingen, als ze tui shou leren op een manier waarbij de nadruk ligt op wederzijds van elkaar leren, wel bereid zijn het te proberen. Als het op een manier gebracht wordt waarbij de persoon die tegenover ons staat niet langer onze tegenstander is maar onze partner, wordt het wel aanvaard. Het gaat er niet om wie wint of wie verliest, maar om samen te leren. Het doel is niet de ander uit evenwicht brengen, maar elkaar te helpen, zodat we allebei ons eigen centrum kunnen vinden.
- Pushing-hands leert ons onze eigen eerbzucht en ongeduld onder ogen te zien. Het leert ons onder ander, ons te verplaatsen in het perspectief van de ander (partner). Er is geen winnaar of verliezer. Pushing hands wordt gedaan in een sfeer waarin het voor beide partner veilig is grenzen te verkennen en te verleggen en daardoor te groeien. In zo'n atmosfeer kan iedereen zich veel beter ontwikkelen.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



- Bij pushing hands hebben veel mensen last van het gevoel niet te weten wat ze moeten doen. De angst niet te weten is in feite een angst de controle te verliezen. Het geheim van pushing hands schuilt erin dat we weten dat een toestand van niet-weten precies de toestand is die we willen cultiveren.

Als je gewoon niet weet, ben je volledig aanwezig in elk moment. Niet-weten gaat voorbij elke techniek. Het is een toestand van volledig open zijn, klaar voor wat er komen gaat. Er is geen enkele afweging of planning gaande. Als iemand ons duwt, beantwoorden we dat met de lichtheid van een veertje dat danst op de wind.

Luisteren met gans je lichaam

Tui Shou is vooral een oefening in "luisteren". Luisteren naar je jezelf en luisteren naar je partner.

Luisteren doe je niet alleen met je verstand maar met je hele lichaam. Je voelt het energieveld van je innerlijk lichaam terwijl je luistert. **Dat leidt de aandacht af van het denken en zorgt voor een ruimte van stilte waardoor je echt kan luisteren zonder dat het verstand zich erin mengt. Je geeft de ander ruimte - ruimte om er te zijn.**

Ruimte is een verenigend veld van bewustzijn waarin je de ander ontmoet zonder scheidende barrières die ontstaan door het denken.

In de ruimte zijn we verenigd in één bewustzijn, één gewaarworden.
(E.Tolle : "Kracht van het Nu")

Ting

Ting is chinees voor 'de energie van het luisteren' en kan beschreven worden als ontvankelijkheid, een dynamisch aanvoelen van zowel mijn zijnstoestand als die van mijn partner.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



Als we 'Ting' ongehinderd laten stromen in de manier waarop we luisteren, zal onze actie niet een re-actie zijn, maar een antwoord op de situatie. **Bij een antwoord op de situatie zijn we niet gescheiden van de situatie. Bij een reactie daarentegen is er een kloof tussen ons en de situatie.** Een antwoord stroomt, een reactie confronteert. Een antwoord is als een blad dat door de rivier meegenomen wordt; een reactie is als een blad dat tussen de rotsen beklemd raakt.

Kracht en kwetsbaarheid

Het vraagt moed om de strijd niet aan te gaan in relaties met de ander en jezelf in de leegte te plaatsen. Die leegte stelt je in staat om je eigen kracht te ervaren.

Kracht is aanwezig zijn zonder doel voor ogen - vol-ledig in de plaats van volmaakt.

Kracht is de verbinding voelen met jezelf als levensbron - die levensbron - die essentie is er altijd en vandaar uit mag je leven - in deze stroom mag je de ander ontmoeten als gelijke.

In je kracht staan in relaties is bewust in contact zijn met zowel je kwetsbaarheid als met de energieën die je beschermen.

Dan ben je in evenwicht en hoef je je niet assertief of verdedigend te gedragen want je staat op een natuurlijke wijze in je kracht.

Wanneer ben ik in het dagelijks leven niet verbonden met de ander?

1° Als ik me niet kan verbinden met het perspectief van de ander door o.a. oordelen, meningen, frustraties.....

2° Wanneer ik niet uit wat in mij leeft.

Tekst Hilde + boek "Stilte in beweging" Linda Myoki Lehrhaupt