ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona

Tui Shou (spinta delle mani)

AutoreAdmin

Pubblicato23/3/2014 11:09

Il **Tui Shou**, o spinta delle mani, Ã¨ lâ€™**applicazione dei principi del combattimento del Taijiquan**: sensibilitÃ , coordinazione, equilibrio, coscienza della distanza e dello spazio,Â Â deviare la spinta dellâ€™avversario, aderire ai suoi attacchi e rompere il suo equilibrio.

La sua pratica trova sbocco nella fluiditÃ e necessita di una ricerca permanente della decontrazione, del rilassamento, della giusta respirazione e della fluiditÃ dei gesti.

La ricerca dellâ€™armonia tra corpo e mente durante la pratica non viene cosÃ¬ limitata solo ad un lavoro individuale, bensÃ¬ combinata con quella del compagno in un continuo alternarsi armonico come â€œyin e yangâ€• rispettando la tradizione cinese dei due principi fondamentali.
Applicato soprattutto nel Taijiquan, permette di comprendere il significato del movimento e la sua lâ€™efficacia, ritrovare lâ€™armonia e la fluida concatenazione che Ã¨ propria di questo stile.

Un lavoro quindi che permette di sviluppare una grande consapevolezza dellâ€™uso del corpo e delle tecniche.

