



Kurse seit 1994

## Tui Shou / Partnerübungen „Händeschieben“ (Push Hands)

Partnerübungen stellen bei Tai Ji Quan eine wichtige Ergänzung zu den Soloformen dar. Sie werden im Chinesischen als *Tui Shou* bezeichnet, was soviel wie "Händeschieben" heisst.

Beim Tui Shou ist der Aspekt der Selbstverteidigung im Tai Ji Quan besonders deutlich zu erkennen. Dennoch handelt es sich in der praktischen Übung nicht um eine Art Kampfsport, sondern auch hier steht das Erlebnis der Bewegungsmeditation im Vordergrund. Man könnte es auch als eine Art Tanz gemeinsamer Harmonie und der Ergänzung gegensätzlicher Polaritäten ansehen. Dabei wird jedoch zugleich die Aufmerksamkeit trainiert, und ein Partner kann den anderen schnell aus dem Gleichgewicht bringen, wenn er nicht fest verwurzelt auf dem Boden steht oder unkonzentriert ist. Beim Tui Shou wird das Wechselspiel von Yin und Yang besonders deutlich. *Anspannung* und *Entspannung*, *Vor* und *Zurück*, *Voll* und *Leer*, *Öffnen* und *Schliessen*, *Einatmen* und *Ausatmen* wechseln nicht nur bei ein und derselben Person in regelmässigem Zyklus einander ab, sondern ergänzen sich in den beiden Partnern stets zu einem harmonischem Ganzen. Beide Partner bilden sozusagen gemeinsam einen Yin - Yang -Kreis.

Tui Shou schult auch die Fähigkeit zur Vorausschau von Bewegungen und die innere Jing-Kraft. Dies bewirkt, dass der Taiji-Übende die Soloform korrekt und ausdrucksvoll ausführen kann.

Die wichtigsten Grundtechniken sind: Peng (Abwehren/Schützen), Lu (Zurückrollen/Weichen) Ji (Drängen/Drücken) und An (Stossen). All diese Techniken kommen in Lan Que Wei (den Vogel am Schwanz fassen) vor.

Man unterscheidet zwei Arten von Tui Shou:

### **Ding Bu Tui Shou** (Händeschieben mit fixierten Schritten)

Beim Ding Bu Tui Shou geht es um die Ausrichtung der Körperstruktur, die Verwurzelung, Die Beweglichkeit im Beckenbereich als Achse der Körperbewegung und um die Anwendung und Verstehen/Begreifen von Peng, Lu, Ji und An.

Die Fussstellung wird während der Übung nicht verändert. Es gibt zwei Varianten der Fussstellungen zueinander; He Bu (vereinigte Schrittstellung), bei welcher beide Übende mit dem gleichen Fuss vorstehen, und Shun Bu (folgende Schrittstellung), bei welcher einer mit dem linken und der andere mit dem rechten Fuss vorsteht.

### **Huo Bu Tui Shou** (Händeschieben mit sich verändernden Schrittstellungen)

Beim Huo Bu Tui Shou, dem Tui Shou mit Schritten, erfahren die Übenden die innere Spannkraft Jing und die Harmonisierung der inneren und äusseren Arbeit, sowie die Koordination der gesamten Bewegungen zwischen Armen und Beinen.

Die kreisenden oder runden Handtechniken werden in der Bewegung mit Schritten ausgeführt. Man lernt, sich den Bewegungen des Partners anzupassen, sein Gleichgewicht zu stärken und mögliche Unausgewogenheiten des Partners durch ständiges Anhaften herauszufinden. Erst ein Unterbrechen des Bewegungskreises und ein Nachlassen der Aufmerksamkeit des Partners erlaubt es, seine Abwehr zu durchbrechen und ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Im Tai Ji Quan gilt Tui Shou als Grundlage zur Entwicklung der Selbstverteidigung. Es lehrt das Prinzip des Anhaften und entwickelt daraus das Da Lu (das grosse Ziehen) deren Anwendung Zai, Lie, Zhou und Kao ist. Was dann schliesslich zum Luan Hua Tui Shou, dem ungeordneten Tuishou führt, wo sich die Partner frei bewegen, jedoch unter Beachtung der Grundprinzipien des Tai Ji Quan. Die Bewegungen sind scheinbar nicht mehr geordnet und natürlich (intuitiv) geworden. Arme und Beine und Körper bewegen sich schwerelos und spiralförmig wie ein schwimmender Drache. Luan Hua ist eine Basisübung für San Shou (Freikampf) und sehr anspruchsvoll.