

推手

TUI SHOU

Las ocho Fuerzas en el TAI CHI CHUAN

29 y 30 Noviembre 2008 en Huelva

Profesor Manuel Mazón



Taijiquan Asociación Onubense

El Tui Shou o Empuje de Manos es una parte del Tai Chi Chuan que se practica en parejas. Es una práctica entre dos personas destinada a desarrollar las habilidades que requiere la aplicación del Tai Chi Chuan: *Zhan* (conectar), *Nian* (mantener), *Lian* (enlazar) y *Sui* (seguir).

Es útil como explicación del uso de los movimientos de la forma, como forma para comprobar el nivel de la propia destreza o maestría.

Sirve para aprender a escuchar la fuerza del otro y para aprender a deshacer o desviar su fuerza.

Se trabaja la percepción, la sensibilidad, la atención...

Nos unimos al otro mediante uno o varios puntos de contacto, por ejemplo las muñecas, que deberemos mantener en constante contacto, y nos permitirán apreciar cualquier cambio de fuerza, dirección, intención, etc. que el contrario inicie, con la idea de hacernos salir de nuestro centro.

La aplicación de los métodos requiere las capacidades de: *Ting* (escuchar), *Hua* (disolver), *Yin* (amagar), *Na* (sostener), y *Fa* (emitir).

Los principales defectos son *Pian* (unilateralidad) *Kang* (fuerza sin control) *Diu* (pérdida de contacto) y *Ding* (resistencia)

Por esto, el Tui Shou enriquece a todo el que practique las formas de Tai Chi Chuan de enorme manera y, más aún, nos ofrece una puerta abierta de intercambio y comunicación entre todos los diferentes estilos de Tai Chi Chuan.



Dos personas establecen contacto a través de sus manos, dando vueltas y girando mutuamente, siguiendo los requisitos del Tai Chi Chuan de “pegarse (zhan -粘), adherirse (nian -黏), conectarse (lian -连), y seguir (sui -隨)”, aplicando las ocho técnicas de “rechazar (peng -棚), tirar hacia atrás (lu -擄), presionar (ji -挤), empujar (an -按), tirar (tsai -采), partir/separar (lie -裂), codo (zhou -肘), y hombro (kao -靠)”.

Además, uno debe seguir los principios de no perder contacto y no resistir, encontrando una manera de salir de cualquier situación, siguiendo una curva y luego extendiéndose, y girando suavemente. Utilizando el sentido del tacto y la conciencia del cuerpo para comprender el nivel de energía velocidad y dirección del oponente. Luego, elegir la técnica apropiada de ataque o defensa, estabilizando nuestro propio centro, y socavando el centro del oponente, provocando que este pierda el equilibrio o se caiga en consecuencia.



Lugar: Ciudad Deportiva de Huelva
Avda. Manuel Siurot, 42 (El Conquero) – Bus nº 6

Fechas y horarios:

Sábado 29 de Noviembre de 10.00h a 13.30h y 16.30h a 19.30h.

Domingo 30 de Noviembre de 10.00h a 13.30h.

Precio: 85 € antes del 15 de Noviembre, después 100 €. Si haces los dos cursos, ambos, 100 € (hasta el 15 de Noviembre).

Si quieres comer con el grupo, el precio es de 15 € el menú.

Las reservas se realizarán mediante ingreso en:

BBVA: **0182-7643-68-0201540842** a nombre de TAIJIQUAN ASOCIACIÓN ONUBENSE, poniendo en concepto **tu nombre**.

Si tienes alguna pregunta, ponte en contacto con Nena

en los Tfs. 959 284 386 - 616 164 636 o en info@taohuelva.com

Cuando hagas la inscripción, mándame un correo con tus datos, me llamas, o me mandas un SMS.

Al final del curso se entregará un certificado de asistencia

Mínimo de participantes 14

Si hasta el día 15 de Noviembre hay menos de 14 inscripciones, la organización se reserva el derecho de cancelar el curso

No se requieren conocimientos previos

Canto del Empuje de Manos

“Al realizar rechazar (peng), tirar hacia atrás (lu), presionar (ji), y empujar (an), debes ser meticuloso.

Superior e inferior se siguen uno al otro; entonces el oponente tendrá dificultad para entrar.

Permite que venga y golpee con gran fuerza. Guía su movimiento utilizando cuatro onzas para desviar mil libras.

Atráelo hacia el vacío, únete a él y luego ataca (emite tu fuerza); Adherirse, conectarse, pegarse y seguir sin dejarse ir ni hacer resistencia”.

太極拳



Taijiquan Asociación Onubense

Plaza De las Monjas, 15 – 2° B
959 284 386 – 616 164 636
info@taohuelva.com
www.taohuelva.com