

# TUI SHOU

Il Tui Shou, letteralmente spingere con le mani, è un insieme di esercizi che serve ad allenare i principi del Taijiquan nell'interazione con l'avversario.

Se fatto correttamente, evitando la rigidità e l'uso eccessivo della forza esteriore, il Tui Shou è un laboratorio eccezionale dove sviluppare la nostra sensibilità per divenire consapevoli di ogni più piccola sfumatura nel flusso della forza e nel bilanciamento/sbilanciamento posturale.

Attraverso di esso acquisiamo la capacità di essere radicati e di seguire e guidare la forza dell'altro senza contrasto.

Da un certo punto di vista il Tui Shou è un banco di prova, una cartina tornasole che ci permette di verificare se abbiamo veramente acquisito i principi del Taijiquan oppure se immaginiamo soltanto di averlo fatto.

Un aspetto interessante di questa pratica è che non permette distrazioni, mentre nei movimenti in singolo è necessario richiamare continuamente la nostra attenzione perché non si perda nei pensieri, nel Tui Shou il compagno di pratica ci aiuta evidenziando la nostra distrazione e richiamandoci alla realtà dell'attimo presente.