



Scuola di Tai Ji Quan

A.C.S.D. Marco Polo

La spinta delle mani è un metodo d'allenamento molto formale in cui due allievi si trovano uno di fronte all'altro, prima usando solo una mano, poi si usano entrambe le mani posate sulle braccia dell'altro.

Essi spingono e cedono alternativamente usando una varietà di metodi che si trovano nella forma a solo, come: " spingere, parare, premere, e così via", anche se all'inizio i piedi non vengono spostati.

Lo scopo è di abituarti ad usare la forza o a cedere solo con le braccia e il busto, tenendo le gambe ferme.

Dopo aver bene appreso i principi del tui shou con i piedi fermi, l'allievo inizia la spinta con le mani con i passi, e anche in questa fase ci sono movimenti formali o predisposti.

Tra i più elaborati metodi di allenamento nella spinta delle mani, vi è il " Ta Lu" o Danza.

E' una danza nel senso che l'allievo si muove in certe direzioni, con le mani sempre in contatto in una varietà di modi.

Uno studente di tai ji quan cerca di conservare l'equilibrio mentre l'altro tenta di farglielo perdere e viceversa.

Alcuni corsi di tai ji quan, escludono o non praticano per niente la spinta con le mani (tui shou); ma senza questo allenamento, coloro che praticano in questo modo non fanno altro che interrompere il progresso del tai ji quan.

Quando un allievo si esercita solo nella forma individuale, può immaginarsi di avere un buon equilibrio, un reale rilassamento e una posizione corretta, in breve, che tutto vada bene.

Quando però un altro allievo gli mette le mani addosso e gli dà una spinta, tutte queste certezze sono messe alla prova, facendo sovrapporre la nuda realtà al sogno.

Gioca un ruolo importante il fattore psicologico.

La maggior parte delle persone ritiene che sia impossibile avere un corpo rilassato e arrendevole accompagnato da un sentimento di risentimento o di rifiuto interiore per quello che sta accadendo.

Lo stato emotivo si rivela nei muscoli e nei nervi, negli atteggiamenti e nell'attitudine generale, malgrado il desiderio del contrario.

Se non vi è equilibrio tra l'interno e l'esterno allora non è un buon tai ji quan.

Le arti marziali esterne coinvolgono aggressione, espressioni che incutono timore, potere muscolare e durezza.

Quelle interne abbisognano anch'esse di forza, ma cercano anche calma interiore, desiderio di essere sensibile all'altro, di esplorare e imparare, senza di ciò non vi è equilibrio.

L'allenamento della spinta delle mani (tui shou), è un test molto più importante di quanto non lo sia la forma individuale.

Durante la pratica, è necessario avere un movimento fluido e costante di modo che il compagno nella spinta delle mani non abbia un punto solido su cui posare le sue braccia per dare una spinta più forte.

Come per ogni altra cosa, la spinta delle mani (tui shou), può trasformarsi in un'abitudine, nel senso che una certa routine con un compagno fisso porta in uno stato di torpore, in cui niente cambia.

Per questo, l'allenamento non deve essere svolto sempre con la stessa persona, facendo diventare i movimenti e le tecniche scontate, ma variando compagno ogni volta.

Per questa ragione, lo spingere con le mani deve variare e trasformarsi in sessioni di allenamenti da combattimento.

In questi allenamenti, non solo si spinge, ma anche si afferra e si tira facendo sì che il Tai Ji Quan, si avvicini all'arte marziale cinese di Chin-na o arte di afferrare.

Il peso del corpo è un fattore che molti allievi sottovalutano.

Si è così abituati ad usare solo i muscoli per compiere qualcosa che il peso è dimenticato.

Dopo uno studio del tui shou, il primo passo successivo è quello di imparare il Ta-Lu, il quale contiene i quattro angoli.

La pratica e la conoscenza del tui shou e del ta-lu, porta il praticante a comprendere gradualmente come il cerchio generi un quadrato e il quadrato generi un cerchio.