

TUI SHOU – Beziehungsfreiheit mit Severin Berz



Was bedeutet Tui Shou ?

Tui Shou wird in verschiedenen traditionellen chinesischen Kampfkünsten verwendet – einschließlich Tai Chi – und bedeutet «Hände drücken». Im Tai Chi wird es hauptsächlich verwendet, um die kriegerische Wirksamkeit von Techniken zu untersuchen.

Die Art und Weise, wie ich unterrichte, betont die Erforschung der Qualität unserer Achse, der Beziehung zum Raum und zum anderen. Diese Erfahrung macht es dann einfacher, die erworbenen Prinzipien auf Beziehungssituationen des täglichen Lebens zu übertragen.

Wofür ist diese Praxis ?

Es wird verwendet, um unsere Beziehungsgewohnheiten konkret und sensorisch zu untersuchen. Es ermöglicht uns herauszufinden, wie wir den Raum mit unserem Körper besetzen, wie wir mit unserer Energie umgehen und was die dynamische gemeinsame Nutzung des Raums mit dem Partner in uns erweckt. Es ermöglicht uns auch herauszufinden, wie unsere Wahrnehmung funktioniert, unser Gleichgewicht und wie wir unseren Energieverbrauch massiv reduzieren können. Mit der liebevollen Hilfe unseres Partners können wir uns unserer schlechten Gewohnheiten bewusst werden und eine andere Beziehung und Sinneserfahrung im Körper verankern.

Zum Beispiel können wir eine übermäßig passive Haltung einnehmen, indem wir den Partner unseren Raum einnehmen lassen und ihm unsere physische und strukturelle Integrität überlassen. Oder im Gegenteil zu aktiv, indem sie uns übermäßig versteifen, was zu einem großen Energieverlust und einer großen Verletzlichkeit führt, weil eine starre Haltung keine Anpassung mehr zulässt. Übermäßig aktiv zu sein blockiert das Gefühl und zu passiv zu sein blockiert die Handlung. Das relationale Gleichgewicht ist ein fließender Tanz zwischen diesen beiden Polaritäten.

Für wen ist diese Praxis ?

An alle, die möchten:

- Selbstvertrauen zurückgewinnen
- Spontaneität in Beziehungen finden
- Spielerisch und mit Energie in Beziehung zu sein
- Psychologische Verständnisse fest im Körper verankern
- In Beziehung sein mit Respekt für Raum, Achse und Integrität
- Besser zu verstehen, wie der Körper und Gleichgewicht funktionieren
- Kampfkünste sanft und mit Respekt für den Körper zu erforschen

Was passiert während einer Sitzung ?

Wir beginnen mit einigen Erklärungen und Übungen um zu verlangsamen und ein Bewusstseinszustand zu erreichen der das subtile Gefühl des Körpers und inneren

Bewegungen erleichtert. Dann helfe ich jedem, sich seiner Achse im Sitzen oder Stehen bewusst zu werden.

Wir üben dann paarweise, stehen uns gegenüber und halten einen Kontaktpunkt mit einer oder beiden Händen. Ich helfe jedem, die Qualität seiner Berührung zu fühlen und zu verbessern. Eine strukturelle Integrität aufrechtzuerhalten, die Energie aus dem Boden bezieht und gleichzeitig flexibel, verfügbar und mit dem Partner verbunden bleibt. Durch sanftes gegenseitiges Drücken entdecken die Partner, wie sie in Bewegung befindliche Energie absorbieren und zurückgeben können – in einem spielerischen Austausch – und gleichzeitig das Bewusstsein für die oben genannten Prinzipien schärfen.

