TUISHOU 1

TUISHOU JI BEN DONG ZUO - Exercices de base du Tuishou

Claudy Jeanmougin

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 7
PREMIÈRE PARTIE
Introduction 21
Exercice 1 : ZUO, YOU, ZHUAN YAO (HOU TUI) - Tourner la taille à gauche et à droite (appui sur jambe arrière) 27
Exercice 2 : YOU, ZUO, ZHUAN YAO (QIAN TUI) - Tourner la taille à droite et à gauche (appui sur jambe avant) 37
Exercice 3 : XIANG HOU WAN YAO - Plier la taille en inclinant le tronc vers l'arrière 53
Exercice 4 : XIANG QIAN WAN YAO - Plier la taille en inclinant le tronc vers l'avant 61
Exercice 5 : ZUO YOU DAN TUI GUI HUA - Rotation du corps avec flexion sur une jambe, à gauche et à droite. 71
Exercice 6 : DAN SHOU PING YUAN TUISHOU - Poussée d'une main selon un mouvement circulaire horizontal. 79
Exercice 7 : XIANG HOU PENG SHOU WAN YAO - Peng en pliant la taille et en inclinant le tronc vers l'arrière. 89
Exercices 8 : XIANG QIAN PENG SHOU WAN YAO - Peng en pliant la taille et en inclinant le tronc vers l'avant. 95
Exercices 9 : PENG LÜ - Peng, Lü 101
Exercices 10 : AN FA JIN - Libérer l'énergie Jin avec AN. 111
Exercice 11 : JI FA JIN - Libérer l'énergie Jin avec JI 119
Exercices 12 : SHUANG SHOU LI YUAN TUISHOU - Poussée des mains selon un mouvement circulaire vertical. 129
Exercice 13 : PENG LU AN JI SI SHOU LIANXU TUISHOU FA - Technique des poussées successives et réciproques : PENG, LÜ, AN, JI ... 143
Exercices 14 : DALÜ TUISHOU FA - Technique de la grande esquive de la poussée des mains (ou grand déplacement) 159
Exercice 15 : BA FA - Les huit techniques 185
Pour conclure 195

INTRODUCTION

Lors de notre pratique du Tuishou à Taiwan, trois fois par semaine de 19 h à 21 h, pas une seule séance ne commençait sans les exercices de base du Tuishou. À cette époque, ils étaient au nombre de 14 dont la calligraphie tapissait le mur du Daoguan, au 11e étage de l'immeuble où nous pratiquions.

Plus tard, bien plus tard (en 2003), furent rajoutés les Huit Techniques ou Bafa 八 法. Il en sera question lorsque nous traiterons de ces techniques.

Le matin, quand le mauvais temps ne nous permettait pas de pratiquer à l'extérieur, nous nous abritions sous la toiture du temple, jouxtant notre espace de pratique au lieu dit de « la commémoration des 100 martyrs » à Yuan Shan, près du Grand Hôtel. L'espace étant fort étroit, il n'était pas possible d'enchaîner la forme. Alors, Laoshi nous faisait pratiquer les exercices de base du Tuishou de manière assez différente selon qu'ils étaient destinés à l'entraînement du tuishou ou à la pratique de la forme.

Il est donc possible d'adopter l'ensemble de ces exercices en fonction de la finalité désirée. C'est ce que nous montrerons dans ce chapitre.

Après vous avoir présenté l'ensemble des exercices, nous décrirons chacun d'eux exécuté pour la préparation au Tuishou, puis suivront les variantes qui sont des adaptations pour compléter les exercices de base préparatoires à la forme.

Nous montrerons ces exercices exécutés individuellement et à deux.

Nous ne répéterons jamais assez que ces exercices sont là pour préparer au Tuishou et qu'en aucun cas ils ne doivent être réalisés de la même manière dans la pratique du Tuishou. La pratique de ces exercices à deux est là pour nous faire éprouver nos résistances et celles de notre partenaire afin de s'en libérer pour pouvoir accéder à l'écoute, *Tingjin*.

C'est pourquoi leur répétition ne doit pas tomber dans une sorte d'automatisme qui ferait diminuer la vigilance avec une présence au geste qui s'amenuiserait. Bien des pratiquants s'exercent tout en discutant de choses et d'autres avec le partenaire. Une telle attitude ne peut pas développer l'énergie d'écoute et l'exercice perd tout son sens.

Chaque geste a un point de départ et un point d'arrivée qui est celui du départ. Il est donc conseillé de faire un temps d'arrêt sur ce point précis afin de ne pas tomber dans la répétition automatique.

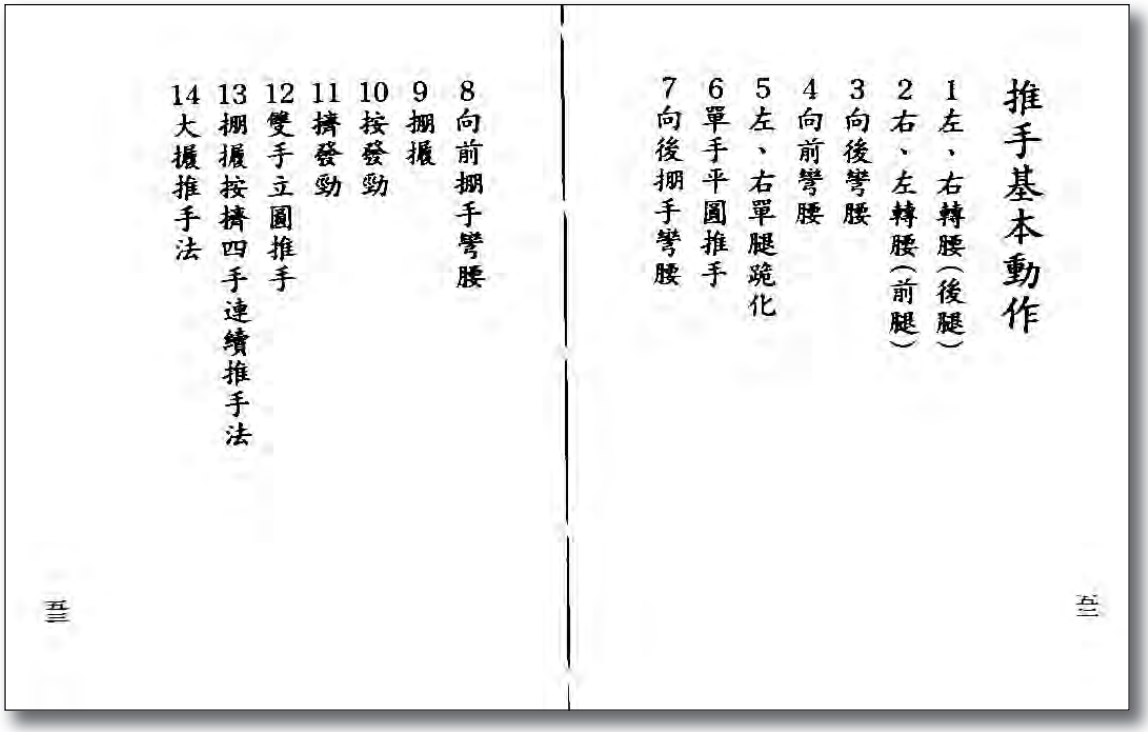
Quand on réalise ces exercices à deux, l'un des partenaires prend l'initiative du mouvement, l'autre accueille la poussée dès qu'il la perçoit. Au début, le geste de poussée est doux de manière que le partenaire puisse enregistrer l'information sans réagir brutalement pour ne pas perdre le contact. Puis les poussées peuvent devenir plus puissantes.

Il est indispensable que celui qui prend l'initiative laisse son partenaire revenir au point de départ. Ainsi réalisés ces exercices demandent une grande concentration et une grande attention. Il vaut mieux en faire moins et être parfaitement dans l'exercice que d'en faire de longues séries répétitives sans attention.

Évolution des exercices de base du Tuishou

La liste calligraphiée, accrochée sur le mur du Daoguan, ne comportait que 14 exercices dont le dernier était le *Dalü*. C'est cette liste qui figure sur la version de 1992 du Petit Livre Rouge[1]. La version de 1976, la première du genre, ne comporte pas cette liste.

1. Ce que nous appelons le Petit Livre Rouge est un ouvrage au format de poche qui comprend le nom des gestes de tous les enchaînements du style, les principaux Classiques, les biographies des Maîtres du style et les conseils pour la pratique de Maître Wang Yen-nien. Il y a eu plusieurs éditions dont les deux dernières ont été traduites en français. Leur appellation est due à leur couverture rouge.


推手基本動作
1 左、右轉腰（後腿）
2 右、左轉腰（前腿）
3 向後彎腰
4 向前彎腰
5 左、右單腿跪化
6 單手平圓推手
7 向後掤手彎腰
8 向前掤手彎腰
9 掤攦
10 按發勁
11 擠發勁
12 雙手立圓推手
13 掤攦按擠四手連續推手法
14 大攦推手法

Livret rouge, version 1992

Comme déjà dit, la version du Petit Livre Rouge de 2003 contient la même liste, à laquelle est rajouté le petit enchaînement du Bafa 八法, les Huit techniques.

Pourquoi avoir ajouté si tardivement ces huit techniques de base du Taiji quan ? Tout simplement parce que cet enchaînement est la troisième séquence du Shi san shi qui a subi quelques tourments au cours de son évolution.

Nous ne nous souvenons pas avoir travaillé cet enchaînement avec Laoshi durant notre séjour à Taiwan. Par contre, il en fut fortement question lors du stage qui se tint à Châtillon en 1992. Une fois que le Shi san shi avait été complètement réactualisé sous la forme que nous lui connaissons aujourd'hui, hormis l'exécution du Ji dans la troisième séquence, il était évident que cet enchaînement avait sa place dans les exercices préparatoires au Tuishou parce qu'il donne la possibilité d'exprimer en *Fajin* chacune des huit portes de base.

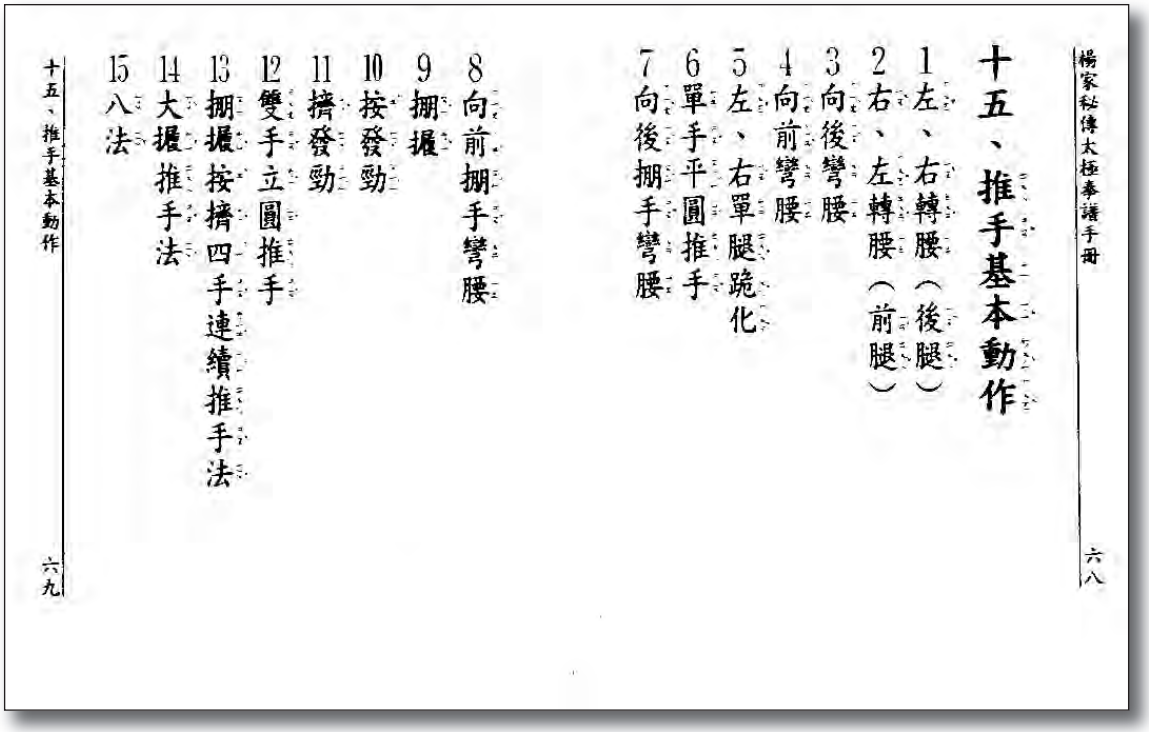
D'ailleurs, c'est bien pour cela que nous trouvons étrange que Laoshi change l'exécution du Ji dans la troisième séquence du Shi san shi puisqu'il avait sa plein expression dans le *Bafa*, c'est-à-dire le même enchaînement mais à deux.

Lors du stage à Chalonnes-sur-Loire en 1999, Maître Wang a développé un aspect beaucoup plus fluidique des exercices de base du Tuishou. Progressivement, d'un Tuishou de compétition il a penché vers un Tuishou à tendance thérapeutique. Pour lui, la compétition n'avait aucun sens et ne pouvait rien apporter de bon à une humanité qui ne pensait qu'à lutter et à se battre pour avoir une première place. Il faut dire qu'à son âge avancé, 85 ans, et après avoir vécu la guerre sino-japonaise puis la guerre civile chinoise, la compétition n'avait plus grand sens à ses yeux.

Mais il y a une autre raison à cela, c'est que le Tuishou de compétition ne respecte pas beaucoup les principes essentiels du Taiji quan. Les règlements font que l'essence de la discipline tend à disparaître pour laisser la place aux bras les plus vigoureux. En effet, à regarder ce qui se passe en compétition, on ne sait plus très bien faire la différence entre un combat de taureaux et le Tuishou...

Est-il possible de développer un Tuishou dit thérapeutique ?

Pour nous, cela ne fait aucun doute puisque nous l'utilisons pour réharmoniser les flux énergétiques, rééquilibrer les tensions tissulaires, restructurer l'in-


楊家秘傳太極拳譜手冊

十五、推手基本動作

1 左、右轉腰（後腿）
2 右、左轉腰（前腿）
3 向後彎腰
4 向前彎腰
5 左、右單腿跪化
6 單手平圓推手
7 向後掤手彎腰
8 向前掤手彎腰
9 掤握
10 按發勁
11 擠發勁
12 雙手立圓推手
13 掤握按擠四手連續推手法
14 大握推手法
15 八法

六八

十五、推手基本動作

六九

Livret rouge, version 2003

dividu dans sa dimension physique et psychique. Le Tuishou a des vertus exceptionnelles et nous sommes en droit de nous demander pourquoi il est si peu pratiqué dans nos cours.

Je pense que le Tuishou doit faire l'objet d'un cours séparé de celui de l'enseignement de la forme. Ainsi, il n'est pas imposé aux personnes qui refusent le contact et qui n'ont aucun intérêt pour cet aspect du Taiji quan. Même si cela est regrettable, il n'est pas possible de forcer les gens. Ensuite, il ne faut pas que ce cours soit uniquement orienté vers la compétition. En montrant toutes les facettes de la discipline, les plus réfractaires y viendront parce qu'ils y prendront du plaisir.

En avançant en âge, la compétition a de moins en moins de sens et c'est certainement ce qui a conduit Laoshi a développer un Tuishou très doux et fluidique.

Mais ce n'est pas une raison pour en cacher les autres aspects.

Différentes formes de pratique du Tuishou

• *Harmonisation des énergies et rééquilibration des tensions tissulaires*

Il n'est pas possible de séparer ces deux aspects en relation avec l'entretien de la santé. L'harmonisation des énergies se produit dans le rapport avec l'autre lors des échanges fluides. La moindre résistance est la preuve d'un dérèglement énergétique qui peut se traduire par une tension tissulaire si celui-ci est en place depuis un temps relativement long.

Prendre conscience de la résistance tissulaire est le premier pas pour la résoudre. Ensuite, c'est au partenaire d'être suffisamment à l'écoute pour absorber cette résistance afin qu'elle disparaisse petit à petit. Ce n'est pas simple d'avoir cette conscience de la résistance quand on vit en permanence avec. Avec beaucoup de patience, tout finit par arriver...

Le travail à deux permet l'auto-équilibration réciproque. Soyons plus clair sur cette notion. Lorsque des parties de notre corps ont des résistances, des tensions, travailler avec quelqu'un permet qu'elles se disolvent comme si le corps de l'autre analysait ces tensions et renvoyait une in-

formation correctrice. Bien sûr, une telle auto-équilibration n'est possible qu'en installant une grande neutralité d'action. Il ne doit en aucun cas avoir intervention de la conscience, il faut laisser les corps agir et inter-réagir.

• *Mise en application des principes du Taiji quan*

La discipline Taiji quan repose sur des principes contenus dans les Classiques. Certains d'entre eux sont impossibles à mettre en pratique en dehors d'un travail à deux.

Le passage par le Tuishou nous semble obligé si notre souhait est d'approfondir la discipline Taiji quan. L'autre est une sorte de miroir qui nous renvoie à nous-même. Par exemple, sommes-nous bien sûr que la résistance que nous attribuons à l'autre soit de son seul fait ? Ne sommes-nous pas en partie responsable de la raideur de l'autre par notre action propre ?

L'expérience nous montre que la pratique à deux finit par faire découvrir ce qu'est la non-résistance associée au principe taoïste fondamental du *Wuwei* 無為, la non-intervention.

• *Préparation à la compétition et compétition de Tuishou*

Si la confrontation peut nous aider à mieux progresser, il n'est pas certain que la compétition sportive en soit le meilleur moyen. En ce qui concerne les Arts Martiaux en général nous ne pouvons faire que le triste constat des transformations des disciplines. Le judo en est l'un des exemples les plus frappants.

Cependant, il est indéniable que la compétition répond, chez l'homme, au besoin de se mesurer à l'autre afin de mettre ses capacités à l'épreuve. Le Tuishou, tout comme les autres disciplines sportives qu'elles soient martiales ou non, peut répondre sainement à ce besoin, , , aussi longtemps que les pourfendeurs de champions, aux méthodes douteuses pour des finalités mercantiles, seront éloignés de nos athlètes.

Se préparer à la compétition demande un renforcement des capacités physiques et techniques. Les exercices de base du Tuishou répondent très bien à cette demande.

Classement des exercices de base du Tuishou

Nous ne savons pas comment ont été conçus ces exercices. Par contre, Maître Wang nous a indiqué qu'ils avaient été choisis parmi une liste plus importante.

Quand on analyse ces gestes on se rend très vite compte que le choix de la liste et leur suite n'est pas dû au simple hasard de la découverte mais qu'il répond à des finalités que nous allons vous présenter.

• *Gestes 1 et 2 : éducatifs sur un axe vertical sans perte de l'intégrité physique.*

- Le premier exercice consiste pour les deux partenaires à tourner sur un axe vertical sans changement d'appui tout en montant.

- Le deuxième exercice consiste pour celui qui pousse à pivoter sur un axe vertical avec transfert du poids du corps, tout en allant vers le bas, alors que celui qui est poussé tourne sur le même axe vertical tout en allant vers le bas.

• *Gestes 3 et 4 : éducatif sur un axe horizontal avec prise de conscience de la bascule du bassin et de sa commande.*

Le troisième geste s'effectue de la manière suivante : alors que celui qui est poussé au niveau de la poitrine a un mouvement vers le bas, celui qui pousse a un mouvement ascendant. Cependant les deux ont un geste qui s'effectue selon un axe horizontal passant par les articulations des hanches.

Le quatrième geste consiste en une poussée au niveau du *Dantian* inférieur absorbée par un mouvement de bascule du bassin. Celui qui pousse a un mouvement de descente identique à celui qui est poussé.

• *Geste 5 : application du principe constant « Le changement de direction de la rotation du bassin s'effectue dans la continuité de la descente ou de la montée ».*

Les partenaires travaillent sur le même axe vertical : celui qui pousse a un mouvement descendant avec une légère rotation ; celui qui est poussé à un mouvement descendant dans la rotation d'un côté puis de l'autre avant de remonter.

推 手 基 本 動 作
TUISHOU JI BEN DONG ZUO

EXERCICES DE BASE DU TUISHOU

左, 右 轉 腰 (後 腿)
1. **ZUO, YOU ZHUAN YAO (HOU TUI)**
Rotation de la taille en direction de la jambe arrière, à gauche puis à droite.
右, 左 轉 腰 (前 腿)
2. **YOU, ZUO ZHUAN YAO (QIAN TUI)**
Rotation de la taille en direction de la jambe avant, à droite puis à gauche.
向 後 彎 腰
3. **XIANG HOU WAN YAO**
Fléchir la taille (rétroversion) en s'inclinant vers l'arrière.
向 前 彎 腰
4. **XIANG QIAN WAN YAO**
Fléchir la taille (rétroversion) en s'inclinant vers l'avant.
左, 右 單 腿 跪 化
5. **ZUO, YOU DANTUI GUI HUA**
Esquiver en s'accroupissant sur la jambe gauche, puis sur la droite.
單 手 平 圓 推 手
6. **DAN SHOU HU YUAN TUISHOU**
Pousser d'une main selon un mouvement circulaire.
向 後 掤 手 彎 腰
7. **XIANG HOU PENG SHOU WAN YAO**
Parer vers l'arrière en fléchissant la taille.
向 前 掤 手 彎 腰
8. **XIANG QIAN PENG SHOU WAN YAO**
Parer vers l'avant en fléchissant la taille.
掤扌履
9. **PENG LÜ**
Peng, Lü.
按 發 勁
10. **AN FA JIN**
Libérer l'énergie Jin avec AN.
擠 發 勁
11. **JI FA JIN**
Libérer l'énergie Jin avec JI.
雙 手 立 圓 推 手
12. **SHUANG SHOU LI YUAN TUISHOU**
Poussée des mains selon un mouvement circulaire vertical.
掤扌履 按 擠 四 手 連 續 推 手 法
13. **PENG LU AN JI SI SHOU LIANXU TUISHOU FA**
Technique de poussée des mains qui fait succéder sans interruption Peng, Lü, An et Ji.
大扌履 推 手 法
14. **DALÜ TUISHOU FA**
Technique de la grande esquive de la poussée des mains (ou grand déplacement).
八 法
15. **BA FA**
Les huit techniques.

• *Geste 6 : génération des 3 portes Peng, Lü et An selon un mouvement de rotation sur un axe vertical. Application de la notion de transformation dans le vide.*

Dans le style du Yangjia michuan, ce geste se fait en maintenant le poids du corps sur le pied arrière, c'est-à-dire sur un axe vertical fixe. Dans les autres styles, le même exercice, l'un des rares pratiqué hors notre style d'ailleurs, se pratique avec transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre. Nous le montrerons comme une variante de notre style.

Cet exercice est très important car il permet d'apprécier la notion de vide et la transformation qui s'y opère.

• *Gestes 7, 8 : l'expression est contenue dans l'absorption selon un axe horizontal.*

Dans ces deux gestes, en même temps que l'on absorbe la poussée de l'autre on répond par une poussée qui est une expression gestuelle.

Le septième geste consiste à répondre par une poussée en même temps qu'on subit une poussée identique au geste 3, soit au niveau de la poitrine, mais sur l'avant-bras en position de Peng. Alors que l'absorption se fait vers le haut à l'aide de la posture Peng, l'autre main effectue une poussée au niveau de la poitrine du partenaire.

Le huitième geste consiste à répondre par une poussée en même temps qu'on subit une poussée identique au geste 4, soit au niveau de la taille, mais sur l'avant-bras en position de Peng. Alors que l'absorption se fait vers la taille à l'aide de la posture Peng, l'autre main effectue une poussée au niveau de la taille du partenaire.

• *Gestes 9 : tranformation de Peng en Lü.*

Alors que la posture d'un Lü classique est adoptée, le Peng de départ se transforme lui-même en Lü. Ceci montre bien la différence qu'il peut y avoir entre la forme gestuelle d'une porte et son expression énergétique.

• *Gestes 10 et 11 : apprentissage des Fajin.*

Ces deux gestes sont sensés apprendre ce que sont les *Fajin* ou expression de l'énergie. Nous verrons qu'ils sont surtout là pour apprendre à absorber une énergie *Jin* exprimée.

Le dixième geste n'a pas son égal dans les exercices précédents. C'est une nouveauté qui génère la réponse dans l'absorption à l'aide d'un mouvement circulaire vertical renvoyant la force au partenaire qui l'a exprimée.

• *Gestes 12 à 15 : travail des déplacements tout en effectuant des exercices de main.*

Les exercices 12 et 13 peuvent s'exécuter aussi bien sur place qu'en déplacement. Les deux derniers gestes se font toujours en déplacement.

Il est également possible d'effectuer des *Fajin* pendant la réalisation de ces gestes. Bien entendu, cela demande déjà un certain niveau de pratique car les *Fajin* se font par surprise. Et pour les absorber sans résistance il est indispensable d'avoir développé une bonne qualité d'écoute.

Récapitulatif

- Travail sur un axe vertical
  . Exercices 1 et 2
  . Exercice 9
  . Exercice 11 avec Fajin
- Travail sur un axe horizontal
  . Exercices 3 et 4
  . Exercices 7 et 8 qui sont la répliques des 3 et 4 avec un Peng transformé en Lü
  . Exercice 10 avec un Peng transformé en Lü
- Travail sur un axe vertical avec montée et descente (transformation au niveau du bassin)
  . Exercices 5 et 6
- Travail avec déplacements et contrôle de la double lourdeur
  . Exercices 12, 13 et 14

Description des exercices de base du Tuishou

Pour décrire les exercices de base du Tuishou préconisés dans le style du Yangjia michuan Taiji quan, nous suivrons toujours le même plan, déjà adopté dans les 4 premiers Tomes du Style Yangjia.

La description du geste sera celle que nous avons comprise à partir de l'enseignement de Maître Wang Yen-nien. En ajout à cette description, nous indiquons : les transformations, les erreurs commises, l'évolution de la pratique des exercices, ainsi que les variantes. Ces variantes sont pour la plupart des apports personnels. Quand elles sont le fait de Maître Wang, nous le signalerons.

Nom des exercices de base

Le nom donné aux exercices de base 1, 3, 4, 5, 7, 8 et 9 indique ce qui doit être effectué par le partenaire absorbant la poussée, l'accent est donc porté sur l'absorption.

Celui donné aux exercices 2, 6, 10 et 11 indique ce qui doit être fait par le partenaire qui pousse. L'accent est mis sur l'expression.

Les exercices 12 à 15 se font avec des échanges qui aboutissent à la réalisation des mêmes gestes par les deux partenaires. Chacun des deux partenaires répètera le même geste avec un léger décalage dans le temps. Ici, l'accent sera donc mis sur les déplacements.

Annexe 1. Article paru dans le Bulletin annuel n°, 11 de KUN LUN

LE TUISHOU

Un passage à l'acte incontournable

Le Tuishou (la poussée des mains) est une étape importante dans la pratique du Taiji quan. Il est souvent négligé pour des raisons multiples dont la plus importante est qu'il semble ne pas avoir de liens directs avec la pratique de la forme. Dans ces quelques lignes, nous vous proposons une découverte de cette discipline magistrale pour qui veut bien s'aventurer sur un terrain où le corps se met à nu dans son entier, où l'ego est mis à rude épreuve…

Nous pensons qu'il vaut mieux éviter, au début de cette pratique, de se cacher derrière une technique qui occulterait l'essence du Tuishou. L'entrée en matière est bien le corps : un corps qui s'offre, un corps qui explore. Il ne pourra s'offrir que s'il est ouvert et, pour cela, il est indispensable que sa « bulle corporelle » ne soit pas dans une carapace, avec cette fâcheuse idée d'une protection sûre. En premier, il faut donc accepter d'être touché, palpé, modelé, à la manière d'un massage corporel, sans craindre une mauvaise intention puisque celle-ci sera immédiatement détectée par votre corps. Ce toucher corporel sera une redécouverte de votre corps à travers l'autre. Ainsi, vous procédez à une reconstruction progressive de votre corporéité avec l'idée que vous en avez, associée au ressenti de la palpation. Accepter que son corps soit en contact avec une main qui n'est pas la vôtre, c'est être capable de toucher soi-même car un contact est déjà un échange, et toute partie du corps peut être considérée comme une main (l'un des principes du Tuishou).Ne croyez pas que cette étape soit aussi évidente qu'il y paraît. Nous pensons que la coquille corporelle est l'un des freins majeurs à la pratique du Tuishou.

Une fois cette étape franchie, nous pourrons passer à la levée des tensions tissulaires dans la dynamique de l'homme debout. C'est le moment où les exercices de base du Tuishou ont leur place. L'inconvénient de ces exercices qui doivent être répétés inlassablement est, justement, leur répétition. Très vite, des automatismes s'installent et font oublier aux pratiquants qu'ils doivent être présents dans leurs gestes. C'est pourquoi, d'autres exercices sont préconisés de façon à relancer régulièrement l'attention. Les tensions tissulaires sont omniprésentes et leurs causes sont multiples car associées à la vie de l'individu. Il faut les découvrir en procédant à une écoute attentive de tout ce qui se produit dans sa gestualité. Ceci est le premier pas pour développer *Ting jin*, l'énergie d'écoute.

Lorsque l'énergie d'écoute commence à naître, nous pouvons aborder l'étape suivante : la restructuration corporelle. Nous pouvons encore une fois utiliser les exercices de base du Tuishou avec cette intention précise, ce qui modifie légèrement la manière de les réaliser. Qu'entendons-nous par restructuration ? C'est tout simplement le retour à l'unité, ou sa recherche. Notre vie (éducation, culture, expériences fâcheuses, etc.) fait que notre corps est morcelé, désuni, dispersé. Il nous faut donc le reconstruire autour d'un axe de vie qui est notre verticalité, cette verticalité qui met en cause notre équilibre soumis aux lois de la gravitation. Cette unité est indispensable pour mettre en pratique le principe suivant : « Quand une partie du corps bouge, toutes les parties se meuvent ».

Mieux encore, quand on fait des exercices spécifiques à la restructuration, il est possible de lever des phénomènes douloureux. C'est en ce sens que le Tuishou est parfois qualifié de thérapeutique. Il ne faut pas voir en ce terme un quelconque abandon de la finalité du Tuishou, c'est seulement une étape qui à nos yeux revêt une grande importance. En fonction de son passé, cette étape sera plus ou moins longue. De toute façon, la restructuration est une nécessité du quotidien du fait de notre vie.

Maintenant que nous avons conscience de nos déficiences, il est possible d'aborder la poussée qui sera un moyen de les combler. Pousser semble facile et pourtant… Combien se repoussent au lieu de pousser l'autre ? Il faut que la poussée soit chargée d'intention qui mobilisera les énergies du corps. Appliquons les deux principes « Ecoute de l'énergie » et « Là où se dirige la pensée l'énergie suit ». La mise en œuvre de ces deux principes nous oblige à des étapes successives qui nous feront mieux comprendre la finalité du Tuishou. D'abord l'écoute, ou la prise de conscience de la direction de la poussée de l'autre ; ensuite charger sa poussée d'intention, c'est-à-dire la diriger vers une partie précise du corps du partenaire. Cette deuxième étape est ce que l'on nomme la conduite de l'énergie. Quand on met en application ces deux principes en même temps, un phénomène d'accélération se produit dans l'apparition des principes. Tout à coup, ils s'additionnent. En fait, vous prenez conscience qu'un principe ne peut pas exister sans l'autre, leur présence s'impose à vous et votre regard sur eux devient plus éclairé.

Il faut aussi que la poussée ait une racine et « la racine est dans le pied » disent les Classiques. Entre la poussée de la main et la racine de la poussée (le pied) il faut une cohésion, un lien : c'est lier le haut avec le bas. La conduite de l'énergie ne sera fluide que si « haut et bas sont bien reliés » est-il dit dans les Classiques. Quand tout cela est au point, alors il est possible de pratiquer les *Fajin*, l'expression de l'énergie. Cette fois la poussée est une et sans retour. Elle demande la mobilisation totale du corps en un très court instant. Pousser prend tout son sens dans le *Fajin*.

À la fin de ce parcours qui nous a conduit de la rupture de la coque corporelle au *Fajin*, nous constatons que les principes essentiels du Taiji quan trouvent leur pleine expression. Nous pensons d'ailleurs que ces principes que nous développons dans l'apprentissage de la forme sont nés dans la pratique du Tuishou. En retour, le Tuishou sera le révélateur de notre capacité à traduire corporellement l'ensemble des Principes Essentiels du Taiji quan.

EXERCICE N°1

左 右 轉 腰 (後 腿)

ZUO, YOU, ZHUAN YAO (HOU TUI)
Tourner la taille à gauche et à droite
(appui sur jambe arrière)

左 右 轉 腰 (後 腿)
ZUO, YOU, ZHUAN YAO (HOU TUI)

ZUO	左	: gauche
YOU	右	: droite
ZHUAN	轉	: tourner
YAO	腰	: les reins (région lombaire) ; les lombes ; la taille.
HOU	後	: arrière
TUI	腿	: jambe

Tourner la taille à gauche et à droite tout en étant sur la jambe arrière. Aucun problème ici, il s'agit bien de la taille ou, plus exactement, du bassin. Le bassin est le « général », il commande tout le reste du corps. Cet exercice de base, ainsi que le suivant, attire l'attention sur la mobilisation du bassin.

TOURNER LA TAILLE, À GAUCHE ET À DROITE, EN RESTANT EN APPUI SUR LA JAMBE ARRIÈRE

Description du geste en solo

Il s'agit d'absorber une poussée sur l'hémithorax du côté de la jambe arrière et de pousser en restant sur la jambe arrière. Le mouvement global du corps est ascendant, la descente se fait dans le relâchement.

Position de départ

• Le poids du corps est sur la jambe arrière, la taille est relâchée en rétroversion, le dos est étiré et la poitrine détendue, les bras sont tombants.

Absorption expression

• Bascule puis rotation du bassin du côté de la jambe arrière avec extension de la jambe d'appui. Dans le même temps la main du côté de la jambe avant est projetée vers l'avant, gueule du tigre vers le haut, la main du côté de la jambe arrière est projetée vers l'arrière, gueule du tigre vers le bas. Il n'y a pas rotation externe de la main qui va vers l'arrière. Le mouvement est vif et l'arrêt également avec l'impression de prendre appui avec la main arrière pour mieux exprimer avec la main avant.

Phase de relâchement et retour à la position d'origine

• Le relâchement prend naissance dans la taille puis se propage aux membres. Il est contrôlé de manière que les bras tombent de chaque côté de la poitrine. Le mouvement global est descendant.

Description du geste à deux

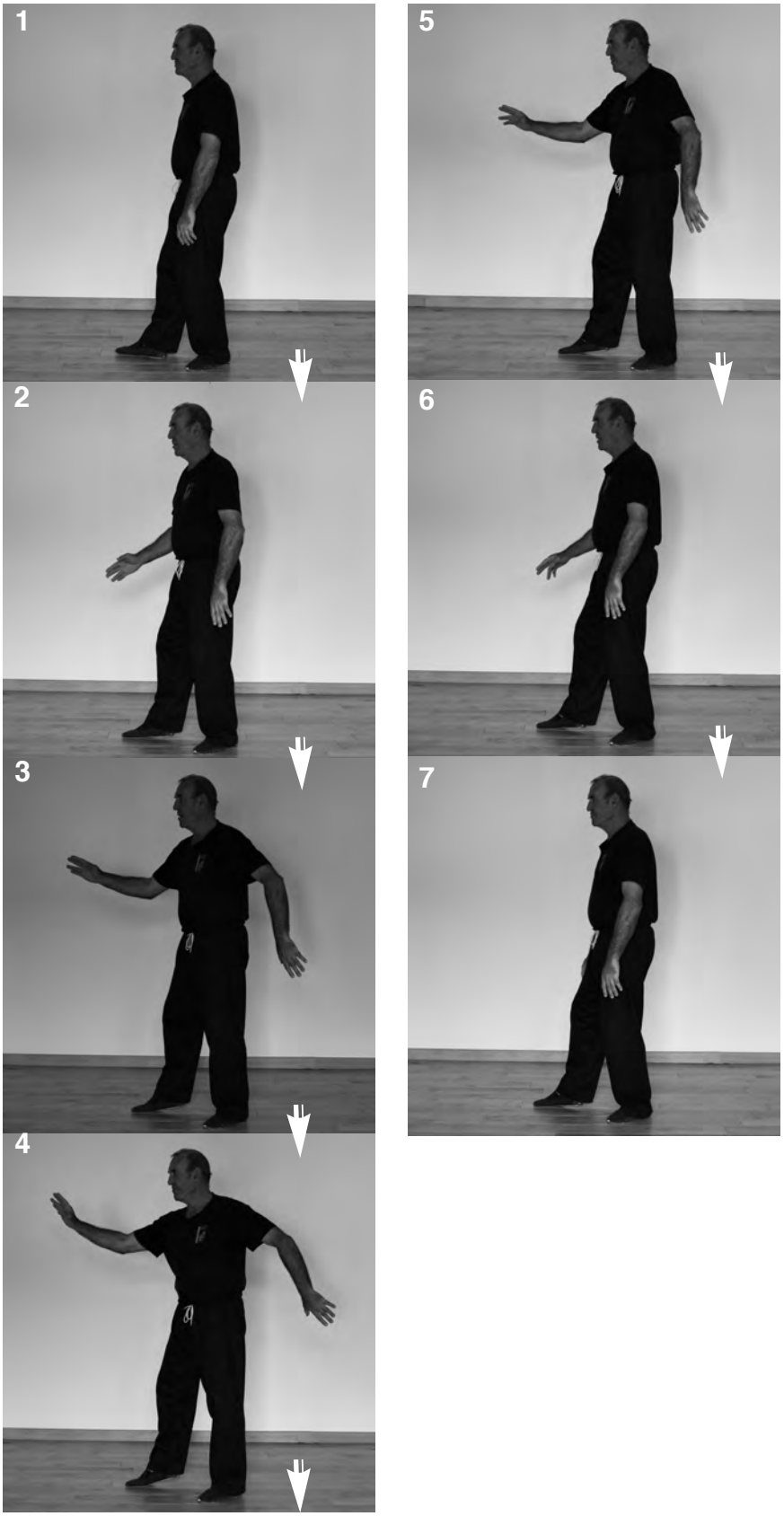
Position de départ

• Les deux partenaires sont en appui sur la jambe arrière, le bassin relâché en légère rétroversion et les genoux légèrement fléchis.
• Celui qui effectue la poussée pose la main du même côté que la jambe avant sur le thorax, juste au-dessous de la clavicule du même côté que la jambe arrière du partenaire.

La poussée

• Elle part du bassin, prend appui sur la jambe arrière, est transmise par la colonne vertébrale à

PLANCHE 1 - 1
EXERCICE 1 en solo



l'épaule, au coude, à la main, au thorax du partenaire.
Légère bascule du bassin vers l'avant depuis la position de rétroversion, suivie d'une rotation du bassin du côté de la jambe arrière. Dans le même temps, détente de la jambe arrière et poussée de la main.
Attention, la bascule du bassin précède toujours la rotation. **La poussée s'effectue en fait juste avant la rotation. La rotation ne devrait être qu'une phase de relâchement sauf dans le cas de poussées longues, ce qui n'est pas le cas dans cet exercice.**
• La tête ne bouge pas, elle reste suspendue. Le regard est dirigé soit sur le *Yin tang* 印 堂 (Palais du sceau ou troisième œil), soit au niveau du plexus, dans la zone péricardiaque. Le regard est porteur du Yi. Le Yi a pour réceptacle soit le *Yin tang*, soit la région du cœur où siège le *Xin*. Il s'agit de percer l'intention de l'autre sans dévoiler la sienne.
• Le poids demeure sur la jambe arrière.

L'absorption
• Dès que la poussée est sentie, le mouvement d'absorption s'effectue. Du fait que l'absorption va conduire la poussée, il faut veiller à ne pas perdre le contact pour la détourner.
L'absorption débute au bassin, prend appui sur la jambe arrière, est transmise à la colonne pour aboutir à l'épaule.
• Légère bascule du bassin vers l'avant depuis la position de rétroversion suivie d'une rotation du bassin du côté de la jambe arrière. Dans le même temps, détente de la jambe arrière et lancer des bras de telle sorte que la main avant vienne au contact de l'épaule opposée du partenaire et que l'autre bras soit projeté vers l'arrière pour équilibrer les forces.
• La tête suspendue. Le regard est dirigé de la même façon que le partenaire.

Retour à la position d'origine
• Sans qu'il y ait perte de contact de la main sur le thorax, le retour au point d'origine se fait par relâchement total mais contrôlé.

Transformation
• Le mouvement circulaire du bassin et la légère antéversion transforment la poussée AN selon une trajectoire circulaire vers le haut, dans le plan vertical.

Erreurs commises
- Le bassin a trop tourné et ne se trouve plus face au partenaire.
- La tête dirige le mouvement. Au lieu d'être suspendue, c'est elle qui part en premier.
- Le contact est « trop dur » ; ceci traduit une raideur du corps.
- Il n'y a pas fluidité du mouvement mais automatisme de la part des deux partenaires.
- Déhanchement des deux partenaires.
- Celui qui pousse transfère le poids sur le pied avant.
- Cassure du tronc : celui qui pousse se penche en avant ; celui qui absorbe se penche en arrière.

Évolution de la pratique
1- Faire le geste jusqu'à ce qu'il devienne fluide. Le mouvement doit être lent en évitant tout automatisme. À cette fin, celui qui effectue la poussée doit faire varier le rythme.
2- Le geste est fluide et il n'y a pas perte de contact. Dès que ceci est acquis, le mouvement de poussée et le retour au point de départ du mouvement alternent de façon régulière en évitant toute rupture du rythme. Il faut encore pratiquer avec lenteur.

PLANCHE 1 - 2
EXERCICE 1 en duo

La suite ne concerne que le pratiquant ayant l'intention de s'exercer aux Fajin puis au Tuishou de compétition. Le pratiquant intéressé uniquement par les techniques de santé peut perfectionner son geste dans le sens de plus de fluidité et d'écoute.

3- Quand le point 2 est acquis, le mouvement peut devenir rapide. La poussée peut devenir plus importante.
4- Celui qui pousse cherche à désarçonner son partenaire. La poussée n'est donc plus répétitive. Le moment de la poussée dépend de celui qui pousse.
5- La recherche du *Fa jin* devient possible. Celui qui subit la poussée peut chercher à enchaîner un geste de façon à déstabiliser son partenaire.

Intentionnalités de l'exercice

Reconstruction de l'intégrité corporelle autour d'un axe vertical avec écoute intérieure. Dans cette reconstruction, voire construction pour beaucoup, il s'agit de bien associer le haut et le bas sans séparer les parties.

VARIANTE 1

Au lieu de contrôler l'épaule de celui qui pousse, celui qui absorbe la poussée contrôle les coudes de celui qui pousse.

PLANCHE 1 - 3
EXERCICE 1 en duo avec contrôle des coudes

VARIANTE 2

Au lieu d'avoir un mouvement de recul de l'épaule qui est poussée, celui qui est poussé installe un point pivot au niveau du contact de la main sur la poitrine et un point d'appui au niveau du pied sur lequel il transfère le poids du corps afin, de construire un axe autour duquel il tourne.

Cet axe de rotation se localise sur le point d'appui de l'épaule et sur le pied avant. Il est oblique.

Dans le même temps, celui qui est poussé installe un axe de rotation oblique chez son partenaire. Le point haut de l'axe est le contact avec la poitrine et le point bas est le pied arrière de celui qui pousse. Nous exposerons dans le Tome 2 comment exploiter ce positionnement en Tuishou.

PLANCHE 1 - 4
EXERCICE 1 avec point pivot

UTILISATION DE L'EXERCICE DE BASE N°1 DU TUISHOU COMME EXERCICE PRÉPARATOIRE À LA PRATIQUE DE LA FORME

Au lieu de le pratiquer à deux, il peut se faire seul et associé à l'exercice 2 qui suit.

Pour éviter un doublon, ils seront présentés à la fin du deuxième exercice de base du Tuishou.

Vous pouvez obtenir cet ouvrage en vous adressant

à

La Griffe du Tigre
3 rue de la Croix Blanche
17610 CHÉRAC

ou

lagriffe.dutigre@orange.fr