TUISHOU 2

推手二 - Pratique et théorie appliquées au Tuishou

Claudy Jeanmougin

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

INTRODUCTION

Dans cette partie il n'est pas question de reprendre ce qui a été remarquablement exposé par Serge Dreyer dans « Taiji quan pratique - Style Yang et Tuishou » sauf, bien sûr, si le cours de notre exposé ne peut pas faire autrement pour tre compréhensible, dans ce cas nous saurons rendre à Serge ce qui lui appartient.

• Relâchement et confiance

Avant de commencer le moindre travail de Tuishou en duo il est indispensable que le corps ait d'abord compris le principe de relâchement puis, ensuite ou dans le même temps, qu'il doit avoir confiance en l'autre.

• Le Duifang 對方, le partenaire

Dans une pratique à deux la notion de Duifang est capitale puisqu'il n'y a pas de Tuishou possible sans lui. Le partenaire mérite donc un grand respect car c'est lui qui va nous permettre de progresser.

• L'énergie de compréhension *Dong jin* 懂 勁

Dong jin, l'énergie de compréhension n'est pas chose aisée à saisir. Cette capacité ne fait pas intervenir la corticalité mais d'autres structures du cerveau qui échappent à la pure conscience.

• Écoute et non intervention

Associée à ces deux capacités, nous avons la non résistance basée sur le principe de Wuwei, la non intervention. Répondre à une poussée sans s'opposer et sans faire intervenir la pré-réponse corticale relève d'un grand défi sur soi-même. En effet, comment ne pas anticiper mentalement la réponse aux poussées successives ? Anticipation qui parfois donne une réponse en absorption alors qu'il n'y a pas eu de poussée. Ce sera donc l'objet de quelques exercices pour développer l'écoute et uniquement cela.

• Écoute et appréciation de la densité des tissus

La main qui est posée sur le corps du partenaire doit être le plus neutre possible afin de permettre une écoute plus profonde. L'appréciation de la densité des tissus permet de savoir où l'on pousse exactement.

• Statue de bronze et quelques éléments de mécanique pour comprendre la notion d'équilibre

Avant de s'acharner à pousser dans tous les sens, il y a quelques éléments de base à connaître en mécanique de manière à effectuer une poussée « intelligente ». Bien entendu, nous verrons que l'être humain n'est pas une statue de bronze mais, s'il se comporte comme tel alors il aura du mal à ne pas perdre son équilibre.

• Et la double lourdeur, c'est quoi au juste ?

Il est fait mention dans les Classiques de ce qu'il est convenu d'appeler la double lourdeur. C'est considéré comme une faute car elle peut être la cause du déséquilibre lors d'une poussée. Les avis sont très partagés sur cette notion que nous tenterons d'éclairer.

• Point pivot et point de levier - force musculaire et puissance énergétique

Voilà le côté mécanique à résoudre. Bien sûr, le Tuishou devrait être principalement, voire uniquement, une expression énergétique. Mais qu'elle est donc cette différence entre la force *Li* et la puissance énergétique du *Qi* ? Nous tenterons de répondre à cette question en évitant le miraculeux pour nous contenter de l'ordinaire ! La poussée à distance est certes possible puisque concevable intellectuellement à partir des notions de Qi. Laissons cela aux experts que nous ne

sommes pas en sachant que ces « pouvoirs » sont dévolus à quelques sages et qu'ils ne sont surtout pas à rechercher. Aujourd'hui, les sites internets nous offrent le spectacle de nombreux maîtres qui sont capables de pousser à distance. Quels maîtres sont-ils pour avoir ce besoin de s'exposer sur le net ? Le véritable maître n'a pas besoin de cela et les adeptes feraient bonne figure à ne pas faire la surenchère des exploits de leur maître.

• Still point et rééquilibration

Dans le chapitre précédent il aura été question du fulcrum des ostéopathes. Dans la continuité de cette étude il nous a paru nécessaire d'aborder un autre aspect de l'ostéopathie crânienne qui est le Still point, que toute personne un peu attentive est capable de détecter. Nous verrons comment utiliser cette particularité dans le cadre d'un Tuishou à vocation thérapeutique.

• L'expression est contenue dans l'absorption

Il y a souvent une confusion entre « plier et déplier » et « absorber et exprimer. » Nous reprendrons cet extrait du « Chant du Shi San Shi » de Song Shuming « Qu shi kai he ting zi you » (屈伸開合聽自由) qui nous aidera à mieux comprendre la signification de tous ces termes et leur application dans le Tuishou.

• Le jeu des transformations (principe *Hua* 化), les trois rotules du membre inférieur, les trois rotules du membre supérieur - passage par le vide

Transformer c'est la capacité de passer d'un geste à un autre pour reprendre l'avantage de la situation. La transformation oblige une mobilisation du bassin qui nécessite des transferts du poids du corps d'un pied sur l'autre ou d'une partie d'un pied sur une autre partie du même pied. Cela n'est possible que grâce au jeu des micromouvements des trois articulations : hanche, genou et cheville. Nous serons obligé de faire un petit détour anatomique pour comprendre ces mécanismes qui permettent le jeu des transformations par le biais des vides et des pleins.

• Le jeu des transformations (principe *Hua* 化) et les Quatre Exigences (*Si Yao* 四要)

La capacité à transformer réside dans le respect des Quatre Exigences que nous avons déjà présentées dans le Tome 4 du Style du Yangjia Michuan. Il s'agit de mettre en pratique quatre modalités de contact et de faire en sorte de provoquer le vide afin de pouvoir transformer.

• Expression gestuelle et énergétique des 8 Portes de base

Les huit portes Peng, Lü, An, Ji, Cai, Lie, Zhou et Kao ont une expression gestuelle et une expression énergétique qui leur sont propres. L'expression gestuelle est tout simplement là pour avoir une image, un repère qui différencie une porte d'une autre.

• Peng-Lü-An-Ji et le jeu des transformations du 13e exercice de base du Tuishou

Le 13e exercice de base du Tuishou a la particularité de générer 4 des 8 portes de base de la pratique du Taiji quan. Il s'agit de Peng-Lü-An-Ji que nous avons déjà étudiés dans le Tome 1 dans la description des exercices de base. Dans ce présent Tome, nous reprendrons cet exercice en nous référant aux Quatre Exigences.

RELÂCHEMENT et CONFIANCE

Le principe *Fangsong* 放鬆, traduit par relâchement, est fondamental dans la pratique de notre discipline. Dans *Fangsong* est contenu le principe *Wuwei* 無為 de non-intervention, c'est-à-dire que *fangsong* n'a rien à voir avec une sorte d'avachissement de la personne, de la même manière que *Wuwei* n'a rien à voir avec l'absence totale d'action.

Fangsong est aussi à rapprocher de la posture *Wuji* 無極 des techniques du *Daoyin* 導引. C'est une posture de neutralité qui contient tous les possibles. Cette posture peut être déconcertante et, pour donner un aperçu de l'effet de Wuji, nous vous rapportons un fait vécu par notre professeur d'Aïkido Joël Roche.

Alors qu'il rentrait de l'animation d'un stage à la nuit tombée, deux lascars commencèrent à le menacer. Joël posa son sac sur le sol, se campa sur ses deux pieds, baissa les bras de chaque côté du corps sans les laisser tomber totalement et fît le vide. L'impression qu'il ressentit à cet instant précis fut celle d'un vide total avec une grande intériorisation, comme si tout se concentrait à l'intérieur de lui. Il était dans un état de totale lucidité, sans la moindre crainte, dans l'attente de ce qui allait suivre, mais parfaitement prêt à répondre. Lorsque les deux compères s'aperçurent de l'état dans lequel entrait Joël, ils furent très surpris. « Qu'est-ce qu'il nous fait celui-là! » dirent-ils avant de prendre la fuite...

Joël venait de vivre pour la première fois de sa vie cet état de *Wuji*, le « *Non-Faîte* », sans avoir jamais pratiqué la moindre technique taoïste. Probablement que ses longues années de pratique de l'Aïkido l'ont conduit naturellement à cet état de *Wuji*. Nous utilisons volontairement cet adverbe car « être naturel » est également un principe que nous relions à Fangsong. Il s'agit de *Ziran* 自然, la spontanéité.

La spontanéité, voilà encore un bien grand mot galvaudé, avec cet autre mot, naturel, qui revient sans cesse dans la bouche de nos élèves, qui pensent que ce qu'ils font avec aisance est forcément naturel pour eux. Le terme chinois *Ziran* 自然 les confond en un seul sens car il ne pourrait y avoir de naturel sans la spontanéité. *Ziran* suppose l'Être, débarassé de tout ce qui peut parasiter son comportement, c'est ce qu'il est en soi, foncièrement. Ainsi libéré de ses parasites qui entravent sa liberté, l'Être peut espérer trouver le relâchement *fangsong*. Il est alors dans une disposition à l'acte qui répondra parfaitement à la situation qui se présente.

Ici, il n'est pas question de conditionnement, puisque par le relâchement on recherchera essentiellement à tout déconditionner. Pour les pratiquants des Arts Martiaux qui voudraient des recettes toutes prêtes pour se prémunir des agressions, nous rappelons toujours qu'il est facile de former un tueur, les événements actuels (début d'année 2015) sont là pour le confirmer mais devenir un « Artiste du combat » est bien plus délicat.

Pour la pratique du Tuishou il est important de prendre conscience de toutes ces tensions qui vont à l'encontre du principe *Fangsong*. La pratique du Taiji quan dans sa forme est un premier pas pour fluidifier le geste et déparasiter l'ascendance corticale sur le reste de nos activités motrices mais c'est souvent insuffisant, comme le montre le quotidien des salles de pratique du Taiji quan. Seul le contact objectivera ces tensions à la condition qu'on veuille bien être à l'écoute de soi par rapport à l'autre et non de l'autre uniquement.

Le contact est là pour établir un échange bilatéral dont le but est l'enrichissement simultané des deux partenaires.

Pour que tout se passe bien entre les partenaires, il faut que la confiance co-existe car la moindre crainte sera sujette à tension. Quand on pratique le Tuishou dans une salle, on ne choisit pas forcément son partenaire et il peut y avoir une absence totale d'entente, surtout quand on est débutant. Pour éviter le désagrément de se retrouver pendant toute une séance avec un partenaire avec lequel il n'y a pas « sympathie », il convient de faire un roulement entre les différents partenaires à intervalles de temps réguliers et courts.

Nous allons proposer quelques exercices pour la mise en confiance et la prise de conscience de l'absence de relâchement. Si bien des pratiquants connaissent leur limite dans l'attitude relâchée et détendue, nombreux sont ceux qui ne s'en rendent pas compte.

- Test du lâcher de main

Ce test très simple permet une prise de conscience de l'absence de relâchement.

Prendre la main du partenaire et l'amener au niveau de la poitrine. Lui demander de relâcher le coude, ainsi que l'épaule. Vérifier que les bras sont relâchés en secouant les mains. Rien que dans cette position bien des pratiquants maintiennent la posture sans que les coudes puissent bouger. Il y a une certaine raideur dans l'ensemble du bras jusqu'à l'épaule.

Puis, sans le prévenir, lâcher sa main. Vous pourrez constater que cet exercice révèle souvent une absence totale de relâchement. Parfois le relâchement arrive un temps relativement long après que la main ait été lâchée. D'autres fois, le bras ne tombe pas, il est figé dans sa posture comme si on continuait à le tenir.

Cet exercice peut être répété et il arrive que le pratiquant finisse par se détendre mais ce n'est pas toujours le cas. C'est pourquoi ce n'est qu'un simple test pour une prise de conscience.

- Jeu de la marionnette

Le pratiquant qui est la marionnette est debout les bras tombants. Le marionnettiste va agir en déplaçant dans l'espace les membres de sa marionnette. Ce déplacement est lent et sans brusquerie. La « marionnette » laisse déplacer le membre sans la moindre résistance et le maintient dans la position que le marionnettiste a fait prendre.

Dans ce jeu, il s'agit simplement de se laisser aller selon l'action du marionnettiste sans offrir la moindre résistance tout en ne perdant pas le contrôle du geste puisqu'il faut maintenir la posture.

Ce jeu est aussi une première approche du principe *Fangsong* appliquée à la posture. Par exemple, si le marionnettiste a amené le bras dans une posture, celle-ci doit être maintenue avec un minimum d'effort, à la limite du lâcher mais sans que celui-ci soit effectif.

- Le culbuto

L'un des pratiquants va se laisser tomber dans les bras de ses partenaires pour éprouver la confiance qu'il a en eux. Pour cela, il se fait rigide et tombe devant, derrière ou sur les côtés en fermant les yeux. Les partenaires l'empêchent de chuter en le rattrapant en douceur et en le ramenant à la posture érigée de départ.

Il faut une bonne dose de confiance en l'autre pour se laisser aller tel un culbuto. La crainte de la chute fait que la personne se relâche et devient très lourde.

Au début, nous conseillons de faire des « chutes » de très petites amplitudes et quand le pratiquant qui joue le culbuto commence à être en confiance, il est possible de laisser chuter de plus en plus bas, voire de l'accompagner jusqu'au sol.

- Entraînement à la chute

C'est l'entraînement classique sur un tapis pour amortir les chocs que tout enseignant des arts martiaux se doit de connaître.

Ces exercices sont-ils suffisants pour amener le pratiquant à plus de détente et plus de

confiance ? Certes non, ils sont là pour mettre le pratiquant face à ses peurs et qu'il en soit bien conscient afin de faire le nécessaire pour les contrôler. Une peur n'est pas une nuisance en soi puisque bien souvent elle est à l'origine d'une plus grande prudence qui évite bien des désagréments. Une autre peur taraude le pratiquant de Tuishou, et pas seulement lui, c'est la chute.

Généralement, au vu de ce qui se fait la plupart du temps en Tuishou, la chute semble ne pas faire partie de la discipline. Elle est considérée comme un grave défaut de la pratique puisqu'elle signifie avoir perdu le contrôle de la situation. Chuter c'est être défait, comme c'est le cas dans les compétitions de Tuishou mais aussi d'autres disciplines martiales comme le judo. Mais voilà, que faire lors d'une chute si celle-ci n'a jamais été abordée ? Est-ce que la chute est toujours évitable ? Quand toutes les conditions sont réunies pour qu'une poussée soit parfaitement exprimée, l'esquive arrive trop tard et la chute, improbable dans l'esprit du pratiquant, le ramène à une dure réalité quand il tombe lourdement sur son postérieur. Et cela arrive très souvent malgré les précautions d'usage. Alors le mieux est d'apprendre à chuter, d'autant que cela peut servir dans la vie de tous les jours. La chute est aussi l'une des grandes frayeurs des personnes âgées.

Les Aïkidokas sont les as de la chute et leur technique n'est pas à délaisser. L'apprentissage de la chute peut aller de la technique la plus simple à la plus acrobatique, tout va dépendre du public auquel on a affaire. C'est à l'enseignant de juger ce qu'il doit apporter à son public. De ce fait, nous n'indiquerons aucune technique laissant le soin aux animateurs concernés de faire le nécessaire en connaissance de cause.

Bien entendu, si le Tuishou est tout à fait fluide sans la moindre expression des poussées, le danger est relativement écarté. Néanmoins, il est bon de faire connaître à tout public ce qu'est une chute, comment l'amortir pour ne pas se blesser. C'est presque un acte civique...

Petite remarque au passage. Dans la plupart des arts martiaux de longues années d'entraînement sont nécessaires pour que la chute soit amortie sans le moindre choc qui pourrait nuire à la structure. Or, les salle de judo nous offrent le spectacle d'une manipulation de sacs à patates avec des chutes lourdes et nuisibles pour le corps. Combien de chutes lourdes avant qu'elles deviennent légères et, en attendant, quels sont les dégâts! Finalement, quand le pratiquant sait bien chuter, il est aussi bien « cassé »... Pour nous, il est hors de question de traumatiser nos pratiquants. Le réceptacle doit être le plus doux possible afin d'amortir la « mauvaise chute ».

- Le relâchement dans la pratique des exercices de base à deux ou seul

Dans la pratique des exercices de base du Tuishou, le relâchement peut être pratiqué de deux manières : contrôlée et non-contrôlée.

Commençons par le relâchement non contrôlé, où les bras sont abandonnés au jeu de l'attraction terrestre, à l'image de balançoires. Laisser faire et aller dans le sens du mouvement comme dans les deux premiers exercices de base du Tuishou. Mais quand on pratique de cette manière à deux, on entre très vite dans une sorte d'automatisme, où plus aucun travail d'écoute réel n'est effectif. En effet, les deux partenaires se balancent d'une manière rythmique et le moindre contretemps provoque des ruptures avec perte du contrôle des gestes.

Dans le travail à deux, un partenaire donne le signal et l'autre répond à ce signal. Dans le cas d'un relâchement non-contrôlé, celui qui donne le signal doit attendre le juste instant pour ne pas rompre le rythme, ce qui fait qu'il n'y a pas vraiment d'écoute. C'est pourquoi nous préconisons le relâchement contrôlé avec retour à la posture de départ dans le principe de *fangsong*. Dans ce cas, il n'est plus question de laisser les bras se balancer d'une manière mécanique. L'objectif est de les laisser tomber vers le bas tout en contrôlant la chute, de sorte que le mouvement s'arrête avec immobilisation de toutes les parties du corps. Ainsi, celui qui pousse peut donner le signal, quand il le veut : à celui qui est poussé de répondre au juste instant.