

RENCONTRES DE « TUISHOU INTER-STYLES » ANN

LE TUISHOU DANS TOUS SES ÉTATS

La Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois a confié, pour la seconde fois, au printemps dernier aux associations SMACT et Taiji Quan Dao et à Christophe Lephay l'organisation des « Rencontres annuelles de tuishou inter-styles » pour réunir experts et pratiquants passionnés par l'enrichissement mutuel qu'offre la poussée des mains. Plus de 160 personnes se sont retrouvées les 23-24 mars à Laillé près de Rennes, autour d'experts, pour des ateliers alternant avec des séquences de tuishou libre.

Les mouvements lents du taichi chuan permettent d'acquérir souplesse et enracinement, ils structurent le corps et apaisent le mental.

Le tuishou, les « mains collantes » ou la « poussée des mains », pratiqué avec un partenaire fait partie intégrante de l'apprentissage des arts martiaux chinois internes. Pratique incontournable, il ouvre au contact dans le respect de principes (enracinement, souplesse, travail de la taille, ...) sans l'usage de la force brutale. Il permet d'éprouver et de tester les principes fondateurs du taichi chuan (écouter, adhérer, suivre, transformer, exprimer) et les applications martiales des mouvements propres à chaque style, dans la courtoisie et le respect du partenaire. Dans les applications martiales et celles plus spontanées de la joute, il éveille le contact intuitif à l'autre par la proprioception et l'éveil de l'esprit car l'un de ses objectifs est de déstabiliser le partenaire dans le jeu !

Par son approche ludique, la confiance réciproque et la convivialité, il est accessible à tous les passionnés des arts internes, externes et énergétiques.





Les ateliers ont alterné avec des séquences de tui shou libres.



Les 8 potentiels

Le tui shou, à pas fixes, mobiles ou spontanés, développe le relâchement corporel et mental (song) ; il cultive l'écoute et la vigilance (jiejin) pour accueillir transformer (huajin) et renvoyer l'action (fajin) initiée par le partenaire.

Par les multiples expressions des huit potentiels (peng / parer, lu / dévier, tirer, an / pousser, ji / presser, cai / cueillir, saisir, tirer vers le bas, trancher, lie / fendre, séparer, tordre, zhou / coup de coude et kao / coup d'épaule) il permet d'approcher pas à pas, par l'expérience, les mystères de l'art interne.

Si la recherche des principes est commune aux multiples styles, chacun a sa propre approche d'apprentissage par des exercices de base, chorégraphiques ou libres spécifiques. L'« efficacité » et l'art se mesurent, bien sûr, sur le terrain, en cordiale mais franche émulation : « Grâce à l'entraînement au sein de mon école, je suis plus agile, enraciné, je trouve mieux la faille chez mon partenaire, je suis plus à l'écoute, donc je dévie, je pare, j'anticipe mieux : je prends le dessus ... ». Oui, mais avec le sourire ! et, hors contexte compétitif, en retenant le partenaire dans sa chute !

Des rencontres annuelles

Puisqu'au fond, l'expertise en tuishou n'est plus un enjeu, pourquoi ne pas la partager ?

La Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois a confié, pour la seconde fois, au printemps dernier aux associations SMOACT et Taiji Quan Dao et à Christophe Lephay l'organisation des « Rencontres annuelles de tuishou inter-styles » pour réunir experts et pratiquants passionnés par l'enrichissement mutuel qu'offre la poussée des mains.

Plus de 160 personnes se sont retrouvées les 23-24 mars à Laillé près de Rennes,

autour d'experts, pour des ateliers alternant avec des séquences de tuishou libre.

La proposition était particulièrement riche, dans la mesure où il était possible de profiter des enseignements des experts en taichi chuan style Yang (Christophe Lephay, Sa-



Une partie des 160 participants des rencontres de Laillé.

bine Metzlé), Chen (Christian Desport, Fadila Arabat-Ziane), Sun et Wu Hao (Jean-Jacques Sagot) mais aussi en yiquan (Alain Monfourmy).

En découverte ou en approfondissement, les ateliers ont répondu aux multiples attentes

des pratiquants de tous âges et sexes comme des enseignants.

En 2020, rendez-vous est donné pour le week-end de Pentecôte, fin mai, dans les Hauts de France. ●

Emmanuel Agletiner

Extraits du mot d'accueil de Christian Bernapel président de la FAEMC

Chers amis du Tuishou

Le tuishou, dans son expression conviviale, enrichit les techniques du taichi chuan et des arts énergétiques et martiaux que nous affectionnons. Il permet de mieux les comprendre tout en partageant le meilleur de chacun grâce à l'autre que soi-même qu'est le partenaire. Grâce au toucher, à l'écoute, au jeu, il enrichit notre rapport à soi et à l'autre, et permet ainsi à chacun d'accéder à cette pratique ludique quelle que soit sa discipline et son niveau technique. En cela il nous ouvre à une satisfaction profonde, source d'épanouissement et nous engage à un rapport pacifique et empathique avec nos partenaires qui deviennent ainsi les compagnons d'expérience et de joies partagées.

Les principes du tuishou, au-delà de la pratique, font partie de notre vie au quotidien, et enrichissent notre capacité relationnelle dans

l'empathie.

D'abord, parce que cette pratique, ancrée dans la tradition du taichi chuan et des arts martiaux chinois internes, en contient les principes fondateurs. Le plus haut niveau des principes des arts internes peut s'y exprimer dans la sécurité et le respect réciproque du partenaire, dans un esprit joyeux porté par l'échange. Ces principes se retrouvent dans nos relations inter-personnelles basées sur l'écoute, l'adaptation et l'équilibre du corps et de l'esprit. De là à dire que le tuishou nous aide à mieux comprendre la vie, il n'y a qu'un pas !

Ensuite parce que le tuishou offre la possibilité extraordinaire de faire le point sur la pertinence de sa pratique, il permet de toucher à la profondeur de son être. Grâce au miroir du partenaire, et à l'adaptation qu'il nécessite, il permet d'entrer en harmonie avec soi-même et avec son environnement. Il permet aussi

d'appréhender la pertinence de son « gongfu » dans l'art martial mis en application.

Enfin, parce que c'est une pratique qui permet à tous les styles et écoles de se rencontrer dans la bonne humeur et l'esprit d'échange. Et ainsi de contribuer à mieux nous connaître et à nous apprécier les uns et les autres.

Dans « tuishou » il y a la main, qui agit en s'adaptant. La main est l'expression du cœur : elle pousse et cède, accueille et offre, protège et exprime. Elle perçoit, interprète et agit. La main permet d'appréhender, de toucher celui qui n'est pas soi dans un geste pacifique et nous ouvre à un autre que soi-même. La main est le lien entre l'esprit et le corps ; l'intention est son expression. Elle permet d'affiner par « l'écoute » (ting jing), de comprendre les intentions exprimées (dong jing), et de les transformer au bénéfice commun dans le respect de chacun. (hua jing).