

Tui-Shou et qualité de vie

Il était une fois un jeune homme en quête de lui-même. Son chemin le mena sur les traces d'un ermite qui vivait et méditait en plein désert depuis fort longtemps. Mû par une profonde admiration le jeune homme se prosterna devant le vieil homme : « Père, vous êtes si fort et vous vivez en harmonie avec les conditions difficiles du désert. S'il vous plaît, initiez-moi à votre connaissance pour que moi aussi je devienne un homme meilleur. » Le vieil homme pria son visiteur de se redresser et lui expliqua souriant : « mon cher, si je détenais réellement ce genre de force et de savoir, je ne vivrais pas en ermite dans le désert mais bel et bien au milieu des hommes, mes frères. Pour ne pas entrer en confrontation avec son prochain dans la vie de tous les jours, il faut être rond. Je suis encore bien trop anguleux et bien trop faible pour me mouvoir de manière harmonieuse dans la société. C'est pourquoi je suis ici dans le désert et que je m'entraîne quotidiennement à devenir plus rond. »

Cette histoire reflète d'une part la pratique du Tai Chi Chuan et du Tui-Shou et d'autre part la fascination que provoque l'aspect mystérieux du Tai Chi Chuan sur les débutants. L'indéfinissable calme et la paix intérieure que dégage la vue de la forme devient le but auquel aspire le débutant. Le professeur se tient devant et montre le chemin menant à l'harmonie, les élèves se laissent guider. Tout le monde est seul dans sa méditation en mouvement. C'est le Tai-Chi Chuan dans le désert. Et comme le vieil homme l'a expliqué, les apparences peuvent paraître trompeuses, ce qui doit être pris comme une invitation à approfondir ses motivations et son entraînement.

L'apprentissage du Tui-Shou

Le Tai Chi Chuan en tant qu'art martial est avant tout un chemin, et non une fin en soi. Il s'agit d'un processus d'apprentissage qui peu à peu se ramifie pour atteindre de manière tout à fait naturel toujours plus de facettes du quotidien. Il devient ainsi possible d'intégrer peu à peu les bénéfiques acquis par le Tai Chi Chuan à la vie en général. Ce qui nous fait du bien, facilite et améliore nos relations aux autres, car nous sommes par nature des êtres sociaux qui se meuvent quotidiennement dans la société. Alors entraînons-nous tout d'abord à devenir un peu plus rond, et roulons-nous au milieu de nos voisins et confrère de Tai Chi pour mettre notre rondeur à l'épreuve. Tout cela représente le Tui Shu.

Des rencontres intéressantes

J'aimerais maintenant me distancier de l'aspect théorique pour partager mes expériences personnelles. Le Tui Shu m'a mené à d'intéressantes « rencontres » qui m'ont nourri non seulement au niveau de mon Tai Chi, mais aussi dans ma vie quotidienne. Le Tui Shu m'a dans un premier temps permis une rencontre avec moi-même, avec mes avantages, mes défauts, mes attentes, mon aversion, mon impatience. Et d'autre par, il m'a permis la rencontre avec l'autre, parfois surprenante, provocante, douce ou rigide. Et finalement est venu le moment de la rencontre avec la rencontre pour elle-même. Pour cela, il a fallu dépasser la séparation du Moi et du Toi pour arriver à être tout simplement avec le partenaire dans l'instant. Cette opération m'a permis la découverte d'un plaisir indéfinissable dans la pratique du Tui Shu et mes relations se sont étendues dans de nombreux pays. Le Tui-Shu est une sorte d'Espéranto, une langue comprise et parlée partout. A Boston, en compagnie de mes élèves francophone, j'ai retrouvé mon groupe de

Tui Shu après 20 ans d'absence. Nous avons tout de suite été accueillis fraternellement, le Tui Shu faisant immédiatement tomber les frontières de langues. Le Tui Shu a de nouveau servi de lien lorsque nous avons accueilli l'école bulgare de Georgi Denichin dans notre école en Suisse. Nos écoles étaient de traditions diverses (Yang traditionnel et Tai Chi Combiné), la frontière de langue était cette fois-ci très claire, pourtant le Tui Shu nous a permis un partage très ludique. Au-delà des rencontres « exotiques », c'est aussi au sein de mon école que certaines rencontres m'ont tout particulièrement marquée. Ainsi, la volonté de certains élève qui malgré certains handicaps ou faiblesse n'ont jamais manqué d'éprouver du plaisir avec le Tui Shu. Il y a Margo qui a plus de 80 ans, André-Claire qui marche avec des cannes, Françoise, une dame d'un certain âge fragile comme du verre...

Les effets du Tui-Shu

Au cours de ma carrière d'enseignement, j'ai pu faire l'expérience que l'aspect « Chuan » (martial) du Tai Chi Chun n'engoue que peu de débutants. Très souvent, les débutants cherchent dans le Tai Chi un cours de relaxation ou une pratique de santé plutôt qu'un art martial. Je pense qu'un professeur consciencieux doit mener ses élèves à la découverte de tous les aspects du Tai Chi, et donc aussi du « Chuan ». Cela implique l'intégration continue d'exercices spécifiques dans le plan d'étude. Ainsi, tôt ou tard, chaque élève peut faire l'expérience que le Tai Chi Chuan en tant qu'art martial est orienté vers le partenaire et que c'est justement pour cela qu'il améliore les relations sociales et, de part sa nature, diminue le stress et agit de manière équilibrante. C'est impressionnant à quel point nous sommes dans notre société éloignés du contact proche de l'autre, c'est pourquoi ce contact (se faire toucher ou toucher l'autre) est parfois éprouvé difficilement par les débutants. C'est pourquoi les prémisses du Tui Shu commencent dans mon école toujours par de petits massages et par le contact corporel. Dès le premier cours de Tai Chi je tente d'ouvrir une porte qui avec le temps introduira la poussée des mains. Beaucoup de temps et de préparations ludiques est nécessaire avant l'introduction du Tui Shu en tant que tel dans le cours. Dès que le contact est ressenti comme agréable ou tout du moins que la répulsion instinctive est dépassée, il est plus aisé de se concentrer sur les techniques de bases qu'il est intéressant d'approfondir chaque fois selon un aspect différent tel que la coordination ou l'enracinement. Il est maintenant aisé de prendre conscience que la beauté du travail avec partenaire se trouve dans la rencontre avec celui-ci, la rencontre avec d'autre idée, ce qui permet la découverte de la diversité des possibilités, ainsi que la redécouverte constante d'exercices aux premiers abords répétitif et ennuyeux.

Entrée en matière

Je vais maintenant vous présenter ma manière d'aborder chaque technique séparément.

L'entraînement débute toujours par les techniques de Ji (presser, pousser) et Peng (repousser) dans la position arc et flèche en alternant le poids sur chaque jambe, tout d'abord sans partenaire. Il vaut la peine de prendre du temps pour ce travail, dans le but d'apprendre à sentir et surtout de manière à inscrire dans la mémoire du corps les notions de frontière structurelle (limite au-delà de laquelle la structure corporelle n'est plus équilibrée) quand le poids se trouve sur la jambe avant ou sur la jambe arrière dans la position arc et flèche. Cette étape est une bonne occasion d'enseigner et d'expérimenter la position structurelle du corps ainsi que sa mécanique. Il est très important de prendre conscience et de sentir dans la plante des pieds sa « bonne structure » (position de force équilibrée), mais aussi la « mauvaise structure » (position de déséquilibre), dans le but d'éprouver le champ de mouvement au sein duquel la structure et l'équilibre sont préservés. Ceci est plus facile à l'aide d'un partenaire. Celui-ci, sans perdre sa bonne structure me mène à mes propres limites structurelles. L'exercice se déroule de manière linéaire : presser, parer, presser, parer etc...

La technique de Pengjin

Les termes chinois peuvent parfois paraître déconcertants pour les Occidentaux. J'aimerais ici rendre le lecteur attentif au fait que toutes les différentes techniques de Tai Chi reposent sur Pengjin (force élastique à partir du sol), et la technique de Peng (parer) et la technique Ji (presser) ne se pratiquent jamais sans le Pengjin. En fait, dès les premiers exercices où il est question de Peng et de Ji nous travaillons sur Pengjin. Nous entraînons la connexion avec le sol pour capter la force montante, mais aussi comme tremplin pour l'expression de la force sortante. C'est seulement au contact d'un partenaire qu'il est possible d'éprouver si nous utilisons réellement Pengjin et que nos mouvements sont connectés au sol ou si ceux-ci, bien que gracieux, sont dénués de toute connexion au sol. Faire prendre conscience de sa propre force, et cela tout particulièrement aux femmes, est tout spécialement digne d'intérêt. En effet, faire l'expérience de la transmission au travers de son corps jusqu'au sol d'un grand poids exercé par un partenaire, puis, sans mobilisation particulière des muscles, de renvoyer ce poids par le même chemin, apporte beaucoup de sécurité, donne du courage et renforce la conscience de personne se sentant faible et en insécurité dans leur corps.

Lu et Song

Après Pengjin nous travaillons sur Lu (neutraliser). Nous privilégions ici avec un partenaire avant tout le minimalisme, combien peu de force il faut-il effectivement pour laisser passer une force dirigée sur nous. Il s'agit de faire comprendre que nos réactions sont souvent démesurées, et de s'entraîner à une écoute intérieure plus juste. Notre corps réagit généralement à une information exagérée par un mélange d'anticipation, de méfiance et de peur et cela en surplus de l'impulsion réelle de départ. C'est pourquoi l'accent est mis sur l'entraînement de Song (l'attention relaxée) et sur l'écoute intérieure dans les différentes étapes, avant tout dans la déviation, pour ensuite renvoyer la force de manière efficiente.

Il s'agit clairement d'un avantage lorsque nous arrivons à intégrer Lu dans notre vie de tous les jours. Qui n'a jamais rêvé dans certaines situations de laisser « rouler » une action sur sa peau au lieu de la laisser entrer et agir à l'intérieure ?

L'entraînement de Peng, Lu et Ji

Peng, Lu et Ji sont ensuite reliés dans routine horizontale. Nous entraînons le côté gauche ainsi que le côté droit en changeant régulièrement de partenaire pour ne pas tomber dans une routine répétitive. Un nouveau partenaire, avec son caractère propre, apporte nécessairement un nouveau dialogue. L'important étant que chaque participant garde l'attention dirigée sur soi. Le challenge étant de gérer la mollesse ou la fermeté de l'autre, d'être attentif à comment l'harmonie peut être maintenue dans ce partage. Nous entraînons ainsi la disposition à rencontrer quelqu'un de manière ouverte en prêtant attention à ce qui est engendré par ce contact. La dureté du partenaire n'est rien d'autre qu'une invitation à rester souple. La mollesse du partenaire me donne le temps, de prendre conscience de ma propre impatience. Parfois le partenaire est un miroir, parfois un guide. De toute manière nous nous trouvons ici en terrain périlleux, car notre propre sensibilité se fatigue très vite nous tombons vite dans le piège de croire savoir mieux que les autres. Ainsi, nous n'entraînons pas seulement Peng, Lu et Ji avec notre corps, mais aussi avec tout notre être. C'est ici que commence le travail de la rondeur qui s'étend donc à l'être tout entier.

Jouer et apprendre

Très vite les exercices de Tui Shu avec partenaire (les routines puis la poussée libre) sont intégrés dans le cours. L'accent est mis sur les routines classiques de Tui Shu ainsi que le travail sur des détails qui sont par la suite régulièrement intégrés dans la poussée des mains libre. Le passage des mouvements dirigés à la poussée libre peu au premier abord paraître démesuré. Il est pourtant indispensable de peu à peu s'initier avec un partenaire joueur à la poussée des mains libre. Réveiller le plaisir du jeu agit de manière libératrice. Ce plaisir au jeu est très sain et peut réfréner le désir de compétition. Cela est très important pour que tous les élèves même les plus intimidés puissent participer. Le professeur devra donc en conséquence veiller à entretenir un bon état d'esprit dans le cours de la poussée des mains. Maints élèves, pourtant réservés, ont été surpris par une bouillonnante envie de communication réveillée par une pratique régulière du Tui Shu. Un stade important est atteint lorsque le plaisir et l'intérêt se sont totalement réveillés. A partir de là le chemin nous guide par lui-même à un approfondissement supplémentaire.

Les différentes techniques entraînées avec un partenaire porteront aussi leurs fruits dans la forme en solo. Il ne faut pas oublier que le Tai Chi Chuan est composé de formes à mains nues ou avec armes ainsi que de la poussée des mains, et que les techniques de base, avant tout Pengjin, ne sont rien d'autre que les ingrédients d'un même plat le rendant unique. Le Tui Shu est donc indispensable pour appréhender les mouvements internes du Tai Chi ainsi que pour les développer.

Cornelia Gruber-Bilgeri