



## TUISHOU EN BONNE COMPAGNIE

LES COMPAGNONS DU TAIJI QUAN organise chaque année, fin juin, une rencontre de Tuishou libre, qui regroupe des participants de tous les styles de taiji quan, et d'autres arts martiaux. La matinée commence par des exercices codifiés, afin de préparer le corps et d'apprendre les règles de base du Tuishou. Ensuite vient un moment de Tuishou libre.

Il ne s'agit en aucune façon d'une compétition de Tuishou. Il s'agit avant tout d'un Tuishou ludique et coopératif. C'est aussi le plaisir de rencontrer et de découvrir d'autres styles ou d'autres types de pratiques et de créer un lien entre les pratiquants d'une même région.

En Tuishou à pas fixe, les partenaires se placent en tête-bêche, les pieds avant au même niveau, tandis que les avant-bras sont en contact. Puis d'un commun accord, ils commencent à pousser/tirer.

Lorsque l'un des partenaires, sous l'effet d'une poussée ou d'un mouvement tiré, déplace un de ses pieds, il doit considérer l'échange à son désavantage.

On arrête de pousser dès qu'un des protagonistes a déplacé un pied.

Les pratiquants de tuishou essaient de mettre en pratique un ensemble de principes qui font la richesse du Taiji Quan :

- usage minimum de la force musculaire pour déséquilibrer le partenaire,
- recours à une énergie motrice de toute action (qi), synchronisée avec une intention (yi),
- unité du mental et du corps,
- grandes sensibilité et écoute aux mouvements et aux intentions du partenaire développées à partir d'un état de décontraction maximale qui inclut en même temps un état de vigilance.



En juin 2013, une vingtaine de participants d'associations différentes ont travaillé ensemble, des pratiquants de Taijiquan de notre style et d'autres styles, mais aussi des participants d'autres arts martiaux internes et externes.

J'ai travaillé avec des partenaires différents, qui n'avaient pas les mêmes habitudes et techniques que nous, et qui avaient aussi une expérience plus ou moins grande du Tuishou libre.

J'ai pris plaisir à travailler avec tous, mais j'ai plus particulièrement souvenir, 4 mois après, de 3 partenaires.

La première était une débutante aussi bien en Tuishou, qu'en pratique « martiale », elle accompagnait une amie pratiquante et plutôt que de rester sur le bord à nous regarder, nous lui avons proposé de participer. Je pense qu'elle y a pris plaisir. De mon côté j'ai appris plein de choses en pratiquant avec elle. En effet travailler avec une débutante m'a permis de travailler avec une partenaire n'ayant pas de mouvements stéréotypés. Aussi bien ses actions que ses réactions étaient spontanées et m'ont forcé à développer mon écoute de l'autre et ma disponibilité, ainsi que ma modestie, car cela n'était pas aussi facile que je l'avais imaginé.

Le deuxième était un pratiquant d'un autre art martial, plutôt puissant et bien charpenté, avec une certaine habitude en matière de Tuishou libre. Quel plaisir, il avait une structure très solide et un travail en subtilité. Cela m'a permis d'explorer les limites de mes poussées. De plus à travers ses mouvements je voyais en filigrane apparaître les techniques de son art martial (notamment les clés de bras esquissées) et c'était passionnant.

La troisième était un professeur de Taijiquan, qui n'avait appris, dans son style, que des exercices codifiés de Tuishou et ne pratiquait pas le Tuishou libre. Cet échange m'a apporté des formes de corps et des techniques auxquelles j'ai dû m'habituer. De plus cela a créé des liens qui nous permettrons probablement dans l'avenir de mettre en place des échanges de pratiques.

Cette matinée de Tuishou, accessible à tous, est vraiment un des moments forts de l'année par la richesse qu'elle apporte et les échanges qu'elle permet.