

# LE TUI SHOU

Posté le [12 mars 2015](#) par [Dominique COLLARDEY](#)

C'est un exercice de style que de vouloir expliquer ce qu'est cette pratique et ce qu'elle peut apporter aux pratiquants de Tai Ji Quan, car pour nombre d'entre eux, le travail à 2 est éloigné de la pratique individuelle. Le Tui Shou est souvent assimilé à une lutte entre deux adversaires, pratique très différente de ce qui est recherché et vécu dans les cours de Tai Ji Quan. Pourtant l'essence même de ce dernier est d'être un art martial interne chinois. L'aspect martial implique bien la notion de combat. Mais avec qui est ce que je me bats ? Souvent, je dis dans ma pratique « je suis mon propre adversaire et c'est contre moi-même, mes faiblesses, que je lutte ». Dans le Tui Shou le partenaire sera la matérialisation de celles-ci, alors suis-je prête à y faire face ? Pas toujours, d'où l'importance de l'aborder de manière ludique et conviviale afin de désarmer nos peurs.

**Regardons derrière les pictogrammes TUI SHOU\* ce qui se cache ?**

tuī coller

zhuī oiseau à queue courte

shǒu main

« L'élément de gauche de l'idéogramme TUI est une main, dont la représentation est simplifiée, la partie droite de l'image est celle d'un oiseau à queue courte qui évoque la légèreté recherché par tous les pratiquants de TUI SHOU »\*\*

\*<http://www.chine-nouvelle.com>

\*\*<http://www.taiji-grenoble.com>

Tui Shou, poussée des mains, mains collantes, plusieurs expressions qui laissent à penser que tout se résume à du contact. Or, la richesse du Tui Shou vient du fait que nous sommes tous différents et que dans la relation à l'autre bien des facteurs vont entrer en ligne de compte. De part mon expérience je dirais c'est « sérieux – pas dangereux », à la fois ludique et déstabilisant. Chaque partenaire va me permettre de mieux me connaître, de trouver des solutions là où je suis encore en difficulté, de gérer mes émotions quand je suis déstabilisée. Dans la pratique du Tai Ji Quan, nous travaillons la forme seule et oublions souvent qu'il s'agit d'un art martial, imaginaire ou réel, le partenaire doit rester présent à notre esprit de façon à ce que notre mouvement soit crédible. C'est là

que joue l'importance de l'intention, le YI, avec notre capacité à maintenir notre attention. J'ai repris à mon compte cette phrase d'une camarade de formation :

« Dans la forme on pratique seul et on s'imagine être deux.

Dans le Tui Shou on est deux et on s'imagine être seul »

La poussée des mains va permettre d'appliquer, en présence d'un adversaire/partenaire, donc avec davantage de réalité, les principes développés dans le Tai Ji Quan. Il est bien souvent illusoire de penser, de croire que notre posture est juste quand nous faisons la forme du Tai Ji Quan, dans le Tui Shou le partenaire va nous confronter à nos difficultés et nous apprendre à les dépasser. Voilà ce que j'ai pu expérimenter et trouver dans différents ouvrages, articles, sur ce que peut apporter la poussée des mains :

- Développement de l'observation et de l'écoute
- Amélioration de la compréhension de la forme.
- Travaille sur la complémentarité des deux partenaires
- Apprendre à mieux percevoir l'autre
- Amélioration sur le plan physique de la posture, de l'ancrage, de la mise en pratique du travail spiralé, du lien entre le haut et le bas du corps...
- Acquisition d'une meilleure coordination motrice.
- Meilleure perception des déplacements par rapport au monde extérieur
- Stimulation pour les personnes ayant du mal dans les apprentissages de mouvements lents
- Évaluation du niveau de sa pratique
- Affinage des perceptions, des sensations
- Développement des actions justes en étant moins dans la réactivité.
- Renforcement de la confiance en soi, de son assurance, de son positionnement par rapport à l'autre, le monde extérieur.....

A mon niveau de pratique, de maîtrise et de compréhension du Tui Shou je considère qu'il est important de mettre en place des règles (de bonne conduite à la pratique) avant tout pour les débutants mais aussi pour calmer les ardeurs de ceux qui pensent savoir et qui jouent « les gros bras ». Ces règles essentielles sont les suivantes :

- Respect du Partenaire
- Absence de violence, d'agressivité, utilisation minimale de la force musculaire
- Relâchement
- Écoute
- Convivialité

Une fois le partenaire/adversaire salué nous pratiquons ce que nous appelons dans notre école « l'accordage ». L'accordage est une bonne illustration de tous les principes que je viens d'énoncer. C'est le moment où nous prenons contact physiquement et où nous ajustons notre touché (sans parole, les règles de la pratique ayant été clairement expliquées avant).

Le salut et « l'accordage » que nous pratiquons dans notre école lorsque nous démarrons le Tui Shou est une bonne illustration de tous ces principes. C'est le moment du salut au partenaire, puis de la prise de contact physique avec lui qui permet d'ajuster celui-ci.



Tui Shou, pratique à deux où chacun tente de déstabiliser l'autre, il y a celui qui en écoutant, suivant, dévient, transformant jusqu'à déstabiliser l'autre, lui montre le chemin qu'il a parcouru. Son partenaire, en s'appuyant sur cette expérience pourra à son tour progresser dans sa pratique. Dans l'échange chacun y gagne en expérience. Bien avant les combats de Tui Shou libre, le San Shou, dont je vous parlerai prochainement, il y a tout un cursus d'apprentissage à mettre en place.

Pourquoi ne pas commencer le Tui Shou de manière ludique ? J'ai appelé un atelier pour débutants « Jeu de mains, pas jeu de vilain » En commençant avec des exercices simples, codifiés cela va permettre de travailler les principes de base qui correspondent à l'attitude à avoir dans la pratique du Tui Shou et à dépasser l'appréhension du travail à deux. Il est important de ne pas oublier la difficulté qu'ont certaines personnes à accepter le contact avec l'autre. En concevant des exercices progressifs les personnes se familiariseront au contact.

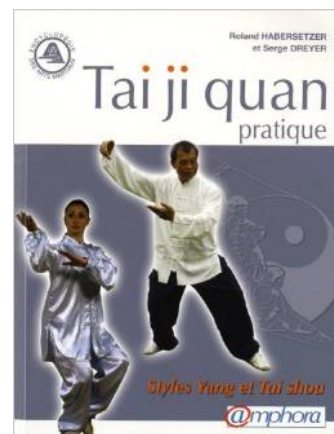




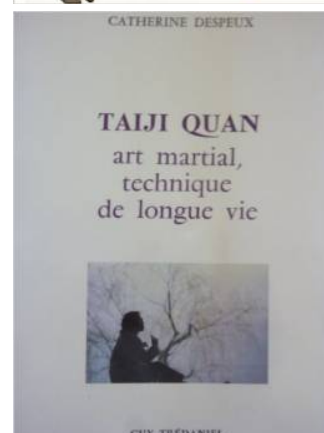
Si vous vous prenez au jeu, il sera toujours temps d'aller plus loin et de profiter de toutes les occasions pour aller vers de belles rencontres. Ateliers, stages, rencontres du [Tui Shou « Aux bords du Rhin »](#) en juin, [Jasnières](#) en juillet, ne sont que des occasions à saisir pour enrichir sa pratique.

## Ma bibliothèque:

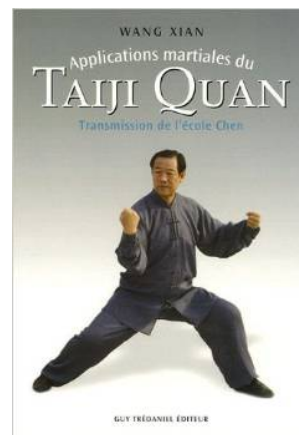
[Tai Ji Quan pratique Roland Habersetzer Serge Dreyer](#)



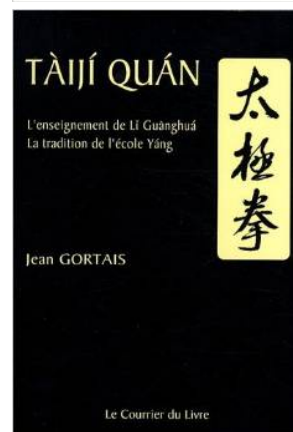
[Tai Ji Quan Catherine Despeux](#)



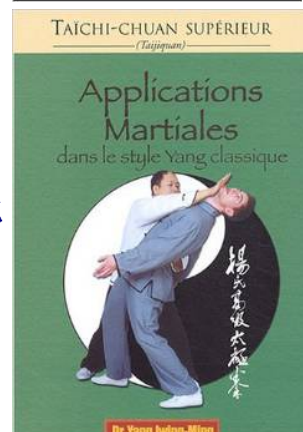
[Applications martiales du Tai Ji Quan Wang Xian](#)



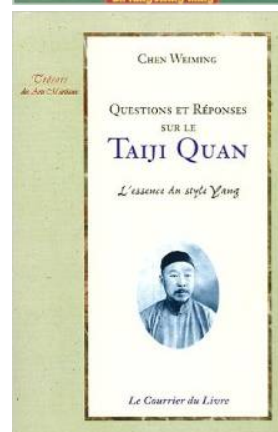
[Tai Ji Quan Jean Gortais](#)



[Applications martiales dans le style Yang classique Jwing Ming Yang](#)



[Questions et réponses sur le Tai Ji Quan Chen Weiming](#)



Et pour le plaisir je vous invite à visionner quelques vidéos sur Youtube (Tui shou ou Pushhand) des styles différents et enrichissants

- Les vidéos du [Club Golden Lotus](#)
- Une démonstration de [Martin Neumann \(élève de Fernando Chédel, de la lignée de maître Ma Tsun Kuen Tai Chi Chuan, \) et Giles Rosbander](#)
- Une vidéo de [Push Hands You Li Han et Dennis Luedtk](#)

Avez vous de votre côté une expérience de la pratique à deux?

Comment se fait ou s'est fait votre apprentissage?

Qu'est ce que la pratique à deux apporte à votre Tai Ji Quan?

J'attends de vous lire