



# *La Pensée du moment par Sifu Lelaquais*

*Été 2009  
TAOM Université Libre*

*Pensée 48*

## **Tui Shou**

ou l'Art de la communication silencieuse

Le Tui shou : La main collante. Un Art nous permettant de nous ressourcer, de se défendre avec un minimum d'effort et de développer notre "écoute" de soi et de l'Autre.

Il s'agit d'un Art, celui du Tui Shou, bien que faisant partie inhérente du Tai Ji Quan, lui même appartenant au WuShu. Certain pourraient en déduire que nous nous trouvons contre un adversaire à abattre ou à faire chuter dans le but d'une pseudo victoire, ce serait une interprétation abusive de cet Art.

Il existe deux pratiques distinctes :

- ✓ Le pas fixe, comme son nom l'indique, les deux partenaires se doivent de garder leur équilibre sans déplacer leurs pieds tout en cherchant à déstabiliser l'autre.
- ✓ Le pas mobile, quant à lui, les deux adversaires se courent l'un après l'autre en s'efforçant d'éjecter l'autre d'une surface donnée ou de le faire chuter.



Pour ma part je pratique Le pas mobile fixe.  
Je m'explique, aussi paradoxal que cela puisse paraître, en temps que feignant, j'exècre de bouger inutilement. Donc, je viens à déplacer un pied uniquement pour achever ce que j'ai commencé : vérifier la perte d'équilibre de mon partenaire, ou bien par obligation, de part ma propre perte d'équilibre occasionné par mon partenaire.

Par ailleurs, n'étant pas d'un naturel belliqueux, je n'envisage pas de courir derrière un adversaire pour... lui apprendre à vivre! Laissons le partir et venons-en à ce qui nous préoccupe : La richesse et la beauté du Tui Shou.

Le pas mobile fixe nécessite une honnêteté infailible vis à vis de soi même et, bien entendu, de son partenaire. A savoir, connaître à quel moment mon partenaire me fait bouger un pied parce que je suis en perte d'équilibre ou bien, déplacer ce pied pour finir la perte d'équilibre initié à mon partenaire

De mon point de vue, le "pas mobile" est, avant tout, une question de souffle.... pour la course à pied.... pour cavalier après son adversaire, et non un exercice d'écoute et de perception propre au Tai Ji Quan.

Quant au "pas fixe", le temps nous est accordé de découvrir pourquoi notre pied se déplace durant le temps de la chute. Qu'est ce qui fait que nous perdons notre équilibre quand notre partenaire vient à nous déséquilibrer presque sans nous pousser, voire sans nous pousser du tout. Moins la poussée de notre partenaire sera forte, plus nous nous trouverons, dans un laps de temps plus ou moins court, en état d'apesanteur et c'est à cet instant précis que notre corps reçoit toutes les informations nécessaires à l'apprentissage du Tui Shou.

C'est ainsi que, quand nous bougeons un pied et que nous "perdons" le match, nous avons l'opportunité d'apprendre, donc de gagner, une bribe de connaissance en retour... Qui perd gagne!

Le paradoxe du Yin/Yang en pleine action.

Avez vous remarqué que des fois, j'utilise le terme de « partenaire" et d'autre fois celui d' "adversaire"? Quand on court après les ennuis, on trouve les problèmes et bien souvent nous nous retrouvons devant un adversaire. Mais quand on est dans l'attente et la vigilance d'une action, nous pourrions accueillir un partenaire et ainsi l'aider à aller là où il le souhaite. C'est pour ça que je dis toujours quand vous pratiquez le TuíShou : " Soyez avec votre partenaire et non pas contre votre adversaire".

Les vrais "Tuíshotteurs" se mettent non seulement à l'écoute mais surtout au service des autres.... En fin de compte, nous sommes des Humanistes!

Ce qui m'amène à dire que nous devons garder notre Dan Tienn dans son axe pour rester en équilibre... Parce que, la plupart du temps, nous ne bougeons un pied que pour récupérer cet équilibre perdu. La marche est un perpétuel déséquilibre retrouvé. Donc le but premier du TuíShou est de rester debout équilibré sur ses deux pieds et non de pousser l'autre, nous ne sommes qu'un outil pour notre partenaire afin de l'aider à trouver à quel moment il perd son Dan Tienn, son axe, son équilibre.... et vis versa!

✓ Le Tuí shou nous permet de développer notre "écoute" de Soi et de l'Autre pour ne plus être dupé par les mots. Le Tuí Shou nous aide à quitter nos arguments qui nous confortent dans nos certitudes, arguments que nous sommes les seuls à croire pour notre propre auto-justification. Arguments qui alimentent notre machine à fabriquer des pensées.

Pour quitter ces rivages de nos certitudes nous devons réussir à éteindre notre mental. Pour quitter notre mental nous devons nous apaiser en cessant de nous affronter aux événements, ce qui ne signifie pas subir ces événements mais s'adapter à ceux-ci sans mollesse mais avec souplesse, sans rigidité mais avec tonicité.

Si nous savons faire silence nous n'aurons plus à décider de faire ceci ou cela et notre action sera immédiate, instantanée, fulgurante comme un éclair. La réflexion est le laps de temps pour la décision, et cette décision arrive trop tard parce nous sommes dans le passé par rapport à l'action présente et que "L'Instant Présent" vient de s'écouler sous nos yeux sans que nous ne nous en rendions compte.

C'est ainsi que sous un aspect de jeu et de chahut codifié le TuiShou nous aide en réalité à appréhender l'Autre et au travers de nous même.

C'est l'interactivité du Yin/Yang.

✓ Le Tui Shou nous apprend aussi à agir avec un minimum d'effort. Avez-vous remarqué que nous nous épuisons quand nous résistons aux événements? Ce que le Tui Shou nous apprend c'est que lorsqu'il nous arrive quelque chose dans notre vie, n'importe quoi, notre "résistance" à cet événement crée de l'effort, de la souffrance, de la peine. On peut aussi "subir" l'événement et nous filons tout droit dans la case » regret ou, pire, celle des "remords", qui nous amènent aussi dans la peine, voire la souffrance de l'inaction. Alors que si nous apprenons à nous "adapter", non seulement nous apprenons de cet événement mais aussi, généralement, il se transforme en notre faveur! Il paraît que dans toutes galères il y a un cadeau de caché. C'est aussi vrai qu'il arrive que ce cadeau soit vraiment bien planqué! Mais bon, on fait avec ou bien on résiste et on repart dans la souffrance, et ainsi de suite Ad vitam æternam!

En Tuí Shou comme ailleurs : lâchez prise! Cessez de résister.

Ecouter, la moindre respiration, le moindre battement cardiaque, la moindre pensée de votre partenaire, ce qui entraînera inéluctablement un frémissement, qui lui même précurseur d'un mouvement, qui engendrera le suivant, que nous pourrons anticiper puisque sans "Pensées" nous aurons quitté le "Mental", pour descendre écouter nos ressentis au Dan Tienn, lui même en résonance avec celui de notre partenaire, tels deux tambours vibrant à l'unisson et simultanément.

Le Tuí Shou nous apprend à créer l'harmonie Yin/Yang.

✓ Le Tuí Shou nous ressource. Entre deux pratiquants, chacun met sa propre Énergie dans un pot commun, le temps de l'échange. Ces Énergies sont brassées dans ce grand chaudron constitué par les deux partenaires. Une fois malaxé, l'échange fini, chacun récupère la quantité d'Énergie qu'il y avait mis en début de rencontre. Mais, comme nettoyés, remises à neuf, avec une sensation de Joie, de Paix. Ceci à la condition expresse que "Monsieur Muscle" reste à la maison. En cela je ne dis pas que le muscle doit disparaître, je dis qu'il doit être utilisé au moment de l'impact comme un fouet : souple et tonique à la fois. Si vous pratiquez le Tuí Shou, vous vous rendrez vite compte que, lorsque vous êtes avec un individu qui pousse avec le muscle l'échange est relativement désagréable, voire agressif, alors que lorsque vous pratiquez avec une personne qui n'utilise pas le muscle, ou en tous cas pas plus de une ou deux secondes d'affilées, et pratique avec la légèreté d'une coccinelle qui se pose sur vous avec des pattes douloureuses, cet échange est des plus convivial, joyeux, voire heureux et, pour être tout à fait honnête, très drôle!

Nous nous trouvons, lors de ces rencontres, au centre même de ce qui fait l'une des plus grande source et ressource pour notre santé : « L'échange et le partage dans la communication non verbale ».

✓ Le Qí, c'est de la "Joie en barre".

Nous sommes à la source du partage, de l'échange, du troc et du don de soi. Chacun devient une prolongation de l'autre qui nous plongent au centre d'une fusion "Yin/Yang" générateur de Qí et nous fait toucher du doigt l'infini du Tao.

*Sifu Lelaquais*