

photo : Loïc Denis



Handi Wushu

La boxe de l'ombre pour les malvoyants

Créée en 1995 par Hervé Marigliano, expert en arts martiaux chinois, la boxe de l'ombre est destinée à des personnes en situation de handicap, en particulier malvoyantes. Elle repose sur la pratique martiale des « poussées de mains ».

par Hervé Marigliano

La méthode⁽¹⁾ créée par Hervé Marigliano permet de rendre accessible aux malvoyants le monde des arts martiaux à travers la pratique de techniques en solo et avec partenaire. Ainsi la boxe de l'ombre pour malvoyants s'articule autour d'un système pédagogique adapté aux personnes handicapées. Au centre de cette méthode se trouve les poussées de mains (tui shou en chinois), un système de pratique avec partenaire développé dans les arts martiaux internes chinois. Ce travail avec partenaire s'effectue en souplesse, sans opposition de force et sans violence aucune. Il possède une triple vocation :

1. Sportive : amélioration de la condition physique, harmonisation psycho-corporelle (équilibre physique dans l'espace, maîtrise des déplacements linéaires et circulaires).
2. Martiale : développement de techniques de self-défense, souples et fluides.
3. Psychosociale : développement personnel, gestion de l'émotion et du stress, communication interindividuelle, stratégies d'adaptation, aide à l'insertion.

Apprendre à « écouter »

Les deux partenaires se font face, dans une position symétrique, et effectuent, soit en position statique, soit en déplacement linéaire ou circulaire, un mou-

vement de poussée de bras vers l'autre en croisant leur poignet. Les bras pourraient être comparés à des antennes qui captent toutes les informations fournies par l'adversaire : la direction de la poussée, sa force, sa densité, l'intention tactique de l'adversaire-partenaire. Le pratiquant apprend ainsi à « écouter », à ressentir, interpréter et à transformer les mouvements de poussée de l'attaquant. Il s'agit de savoir interpréter, d'absorber, dévier, puis parer le mouvement adverse pour le transformer en un nouveau mouvement de contre-attaque souple et fluide. Les bras sont en perpétuels mouvements, les déplacements des partenaires s'harmonisent. Il s'agit d'apporter une réponse adaptée au geste du partenaire.

Le « contact » continu

Cette méthode est totalement adaptée aux mal voyants puisque le travail avec partenaire s'effectue toujours à partir d'un contact qui jamais ne doit être interrompu. A partir de là, il est possible de travailler en souplesse et ainsi de mettre en œuvre toute la variété des techniques martiales et de self-défense.

S'épanouir

Sur le plan psychologique et mental, la pratique de la boxe de l'ombre vise à développer la capacité d'adaptation

des personnes malvoyantes et à leur faire reproduire un processus de conduite de réussite. Le but visé est celui de la valorisation de soi. La personne malvoyante qui réussit à s'adapter dans cette pratique a priori physique gagne en confiance. En réalité, il s'agit d'une discipline psycho-corpo-

POUR EN SAVOIR PLUS...

LE TUI SHOU

Il existe plusieurs types de poussée de mains (tui shou) utilisées dans les applications martiales des formes : latérale, verticale, en spirale (avant-arrière), en contrôle poignet et coude, collantes (deux mains). Elles se pratiquent à pas fixes (déplacement linéaire) et mobiles avec déplacement circulaire. Elles prévoient aussi l'utilisation de projections, balayages et frappes légères. Les huit principes martiaux des poussées de main sont : Pengjing, parer (force d'expansion); Lujing, tirer (force de compression); Jijing, presser; Anjing, pousser; Caijing, tordre (force de torsion); Liejing, fendre (force qui fend); Zhoujing, pousser avec le coude (force du coude); Kaojing, pousser avec l'épaule (force de l'épaule).

relle qui, par extension, a vocation d'apporter des bénéfices dans la vie quotidienne de la personne malvoyante. C'est un travail de communication transactionnelle qui doit permettre au malvoyant de mieux vivre sa relation à l'autre. Ainsi réussir à s'adapter en boxe de l'ombre, c'est dans la vie aider à mieux savoir jauger une situation dans sa globalité, anticiper, et agir physiquement et mentalement avec justesse. Pour ce faire, il s'agit d'éliminer les tensions et le stress qui peuvent parasiter l'action. L'objectif : l'accomplissement de la volonté et du but par le contrôle de l'émotion. La pratique de la « boxe de l'ombre » passe par le relâchement du plexus (siège des émotions et des tensions), le maintien d'une verticalité correcte (présence/intention), et la rotation des hanches et de la taille (liberté, flexibilité, créativité). Une dynamique qui à

J'ai découvert dans la voie martiale une nouvelle énergie pour surpasser mon handicap.

travers la coordination physique et mentale permet d'harmoniser action et intention.

Mon partenaire, mon repère

Dans les arts martiaux en général, les muscles ischio-jambiers et les quadriceps d'un pratiquant valide sont en permanence sollicités.

Pour le non voyant, qui ne peut appréhender visuellement ni le terrain où il évolue, ni les changements de direction, pareil exercice sans contact avec un partenaire, serait quasi impossible. En revanche, le non voyant devient capable, dès qu'il possède un repère tactile, d'anticiper sur la force dont il a besoin pour le soutenir à chaque pas⁽²⁾.

Vers l'équilibre

Sans repère visuel, l'équilibre du corps en mouvement est aléatoire.

Ainsi, face à l'inconnu du monde de la nuit, le non voyant est en permanence dans une situation de handicap par rapport à son maintien en équilibre. S'il trouve son équilibre dans la boxe de l'ombre, c'est tout d'abord parce qu'il maintient un contact permanent avec le poignet ou le bras de son partenaire; il peut alors s'adapter à toute sorte de changement sans craindre de chuter⁽²⁾.

(1) Méthode déposée à l'INPI.

(2) Le professeur de handi-kungfu wushu adapte la pratique selon la motivation, les centres d'intérêts et les capacités physiques du non voyant et de l'accompagnant : durée, aspect tactique et techniques sont présentés et choisis selon des critères individuels.

(3) Qu'il s'agisse de pratiquer les poussées de mains en douceur ou de façon plus sportive, dans tous les cas, la sécurité de l'ensemble des protagonistes reste la priorité absolue dans la préparation et le déroulement de la pratique.

HISTOIRE D'UN PARCOURS DE L'OMBRE A LA LUMIERE

GTao : Quelle est l'origine de votre intérêt pour le Handi Wushu ?

Hervé Marigliano : La boxe de l'ombre pour les malvoyants me tient à cœur. C'est l'histoire d'un vécu personnel, d'une transformation. En 1985, je survivis à un accident de voiture dont, hélas, je ne sors pas indemne. Après treize opérations chirurgicales, force est de constater que j'ai perdu la vision de l'œil droit. Durant trois années en milieu hospitalier, je côtoie des aveugles et là je fais des rencontres extraordinaires. Je découvre des personnes avec une volonté de fer, une intelligence et une perception de l'invisible totalement époustouflante. Pour ma part, je trouve là une part de l'énergie pour faire face à ce handicap, à peine visible de l'extérieur, et pourtant tellement réel : perte des notions de relief, de distance, d'équilibre, absence totale de vision à droite, névralgie. Il me faut réapprendre à saisir un objet, à marcher, à jauger les distances... à éviter les crashes avec tout objet ou

individu évoluant dans mon champ droit. Je veux revivre comme avant. Passionné d'aviation, je reprends même quelques leçons de pilotage d'avion... jusqu'au verdict strict de la Direction de l'aviation Civile : fin d'autorisation de voler. Mon salut, c'est en réalité grâce à la pratique des arts martiaux (Kung-Fu interne, aikido) que je l'ai trouvé. Ainsi, j'ai découvert dans la voie martiale une nouvelle énergie pour surpasser mon handicap. Bien sûr, il y a eu quelques accidents de parcours (des coups à l'œil) qui m'ont remis à la case hôpital, mais au final cette quête a été bénéfique. Ma façon de me déplacer, de penser s'est transformée petit à petit. L'invisible est devenu mon ami. Ce que je ne voyais pas à droite, je le ressentais mentalement. Je découvrais progressivement une perception de l'invisible qui s'aiguise encore au fil du temps.

GTao : Vous avez séjourné à Taïwan. De quelle manière

ce séjour a-t-il participé à votre évolution ?

H. M. : Je suis parti vivre et étudier quatre années sur l'île chinoise de Taïwan les arts martiaux et la médecine traditionnelle chinoise. A Taïwan, j'ai eu l'impression de renaître de mes cendres grâce bien sûr aux arts martiaux et aux massages qui m'ont permis d'affiner mes perceptions sensorielles. C'est là qu'est née l'idée de créer une méthode de kung-fu interne, basée sur les poussées de mains, pour les malvoyants. Qui d'autre peut peut-être mieux qu'un aveugle comprendre naturellement le kung-fu interne ? Percevoir les forces kinesthésiques et ressentir l'invisible ? Aujourd'hui, je partage ma propre expérience avec d'autres malvoyants, au départ très surpris de pouvoir réellement pratiquer les arts martiaux... Je crois profondément que chacun peut transformer son handicap en une nouvelle force. Ma devise : Le monde de la nuit peut aussi briller de mille feux.