

L' étude martiale du Tuishou

Trois étapes pédagogiques

texte : Nicolas Ivanovitch & photos : Julien Hartmann

Il existe plusieurs manières d'envisager le Tuishou : santé, jeu, art de défense. Grâce à Nicolas Ivanovitch, découvrez les étapes pédagogiques pour une étude progressive et intelligente de la discipline, et cela, quel que soit votre niveau.

Nicolas Ivanovitch
et son élève,
Michel Soukharith,
dit « Tito ».



Nous découvrons généralement Tuishou traduit par « poussées de mains », mais on peut s'en étonner car lorsque les personnes pratiquent le Tuishou dans une intention ludique, ils se poussent, se tirent, s'élèvent, s'abaissent, etc. Aussi, parmi tous les pratiquants que j'ai rencontrés, beaucoup n'ont aucune idée de ce que représente le Tuishou, tandis que d'autres s'en font une fausse idée. En définitive, ce n'est pas de leur faute, puisqu'on ne leur a jamais expliqué ou montré toutes les facettes de ce travail. Essayons aujourd'hui de nous y appliquer.

De la santé à l'art martial

Sans rentrer dans la technique proprement dite, il existe trois aspects à explorer dans le Tuishou : la santé, le jeu et la défense. Aucun des trois n'est meilleur que l'autre. Tout dépend de l'étude entreprise. Cependant, si la santé et le jeu s'acquièrent plus rapidement, la défense réclame davantage d'efforts, à la fois mental et physique.

Tuishou de santé

Pour développer un Tuishou plus axé sur la santé, il suffit d'avoir une bonne base corporelle et un solide enracinement dans le sol (c'est-à-dire une bonne verticalité). Il faut pouvoir utiliser de façon appropriée la densité du corps grâce à une respiration profonde et détendue et prendre le contact avec les bras du partenaire. La capacité à garder le contact



selon les différents mouvements et déplacements générés par soi ou son partenaire est essentielle. Cette approche doit s'effectuer sans sentiment d'opposition, c'est un travail de contact physique allié à un travail d'écoute de l'autre. Ce qui est excellent pour l'acceptation ainsi que la relation avec l'autre. Grâce à cet exercice, certains pratiquants arrivent à dépasser des tensions, des blocages physiques ou mentaux qu'ils pensent avoir ou qu'ils ont vis-à-vis des autres, voire vis-à-vis d'eux-mêmes.

Tuishou du jeu

Pour intégrer et développer le jeu entre les partenaires, le travail reste le même, si ce n'est qu'il faut chercher à déstabiliser son partenaire en le poussant ou en le tirant. Que cela se fasse d'une façon statique ou en déplacement, tout se situe dans la recherche de ce déséquilibre. Celui-ci se réalise toujours dans l'optique d'une lutte amicale.

Tuishou de défense

On me demande souvent si le Tuishou est efficace dans une situation réelle, mais le Tuishou ne peut pas être efficace en tant que tel, car c'est une étude, et seulement une étude qui peut vous amener à une compréhension. C'est cette compréhension (mentale et physique) que vous utiliserez efficacement. Cela me rappelle la question que j'ai posée un jour à mon

professeur Maître Su Dông Chen: « Quand vous vous défendez, quelle est la méthode que vous préférez? Le Hsing I, le Pakua ou le Tai Chi? ». En riant, il me fit cette réponse: « Quand je combats, je combats ». Ce qu'il a voulu me faire comprendre, c'est qu'au combat, le style ou la méthode n'existe plus, il ne reste que l'individu avec ses acquis et les circonstances. Ainsi, toutes les formes de combat commencent à distance.

C'est ce que l'on pourrait comparer à la mise en place d'une stratégie: avoir une vue d'ensemble du terrain, mesurer les forces en présence et la motivation des troupes, etc. C'est une phase préparatoire. On ne rentre dans le vif du sujet qu'à partir du moment où il existe un contact physique avec l'adversaire. Ce qui peut se comparer à la tactique. En réponse à l'action de l'adversaire, quel déplacement vais-je utiliser? Quelle réponse vais-je donner à son attaque? La fuite, une frappe, une clé? Etc. Dans le combat de défense, on utilise les frappes, les clés, les poussées, les projections (toutes ces techniques se retrouvent au sol); et c'est ce que l'on étudie dans le Tuishou de défense.

*Le Tuishou
est seulement
une étude.*

Les quatre grands principes de l'étude

La recherche s'effectue selon quatre grands principes qui sont ceux ci-dessous.



PORTRAIT

Nicolas Ivanovitch débute les arts martiaux en 1972 par le Karaté-do. Suite à différents séjours au Japon, il rencontre Maître Su Dong-Chen, fondateur de l'école Essence of Change, avec lequel il étudiera une dizaine d'années. Il s'est ainsi intéressé au Xing Yi Quan, Bagua Zhang, Tai Ji Quan, ainsi qu'au Qi Gong martial et de santé qu'il enseigne au sein de son association. En 1991, il reçoit un diplôme de fin d'études signé par Maître Ho fu Cheng de Shanghai. Depuis 1992, Nicolas Ivanovitch ne pratique et n'enseigne plus que les arts martiaux internes chinois, soit pour la défense soit pour l'entretien de la santé.

1. Le contact et l'écoute : à partir de l'intégration de grands principes tels que les trois dimensions (haut/bas, gauche/droite, devant/derrrière), la gravité, la vrille, l'élasticité, la force centrifuge, la force centripète, l'action-réaction, etc., on développe et affine une sensation d'écoute des mouvements de son partenaire tout en cherchant à garder le contact avec ses avant-bras. Les exercices s'effectuent alors sur place ou en se déplaçant. Dans cette première approche, il n'existe pas d'opposition.

2. Déstabiliser : on poursuit l'étude avec la volonté de déstabiliser son partenaire en poussant, levant, baissant, tirant... tout en préservant sa propre stabilité. On accroît ainsi la densité de son corps par la respiration et la mise en pression du corps grâce à l'intention. Cette étude devient une étude d'opposition sans danger. Elle se réalise toujours sur place ou en déplacement.

3. Clés et projections : cette étape correspond à la recherche des techniques de clés ou de projections à partir du contact, sur place ou en déplacement. Cette étude se réalise sans opposition. C'est principalement une recherche de techniques développées à partir de notre perception et de notre capacité de réaction au sens et à l'action des mouvements du partenaire.

4. Les frappes : cette étape correspond à la recherche des possibilités de frappes (avec les membres supérieurs et inférieurs). L'étude s'aborde ici d'une manière prudente car c'est

la plus dangereuse et la plus agressive. Aussi doit-elle se travailler avec beaucoup de calme et de sérénité, toujours sur place ou en déplacement.

Pour conclure, comme vous avez pu le constater, toutes ces études peuvent se réaliser séparément, sur place ou en déplacement. A un certain niveau, il est possible de travailler toutes les composantes du Tuishou de façon libre sans perdre de vue que l'on étudie toujours dans le souci de se défendre. Il y a donc forcément un agresseur et un agressé.

Dans le combat de défense, le plus important est l'acceptation du contact avec son adversaire. Le Tuishou n'est pas un combat réel, c'est une étude qui nous permet d'arriver à cette compréhension. Par conséquent, si vous étiez un jour victime d'une agression (ce que je souhaite bien sûr ne jamais vous arriver!), vous redouteriez beaucoup

moins la prise de contact avec votre agresseur. Tandis que dans la phase préparatoire (la stratégie), vous chercheriez le meilleur moment ou le meilleur moyen pour prendre contact avec lui et ainsi le contrôler, pour pouvoir ensuite le déstabiliser, voire le frapper pour vous sortir de cette agression avec un minimum de dégâts pour vous. Bien sûr, à gabarit égal, ces actions sont plus aisées à réaliser, mais elles peuvent aussi être efficaces dans des conditions inégales, car cela reste une étude. Néanmoins, on ne doit jamais oublier que dans les arts martiaux internes chinois l'objectif n'est pas d'étudier pour agresser quelqu'un, mais bien d'étudier pour se défendre ou défendre autrui d'une agression. ■

Pour plus d'infos, voir carnet d'adresses p. 62.

*Préserver
sa propre
stabilité.*