

# Ting Jing, principe d'écoute

Installé dans un grand gymnase, le tatamis reçoit les élèves de Michel Dussauchoy et des habitants de L'Île d'Yeu venus assister à un stage de Tai Ji Quan et d'Aïkido.

L'échauffement est commun aux deux disciplines et de l'orteil aux cervicales, tout est passé en revue. Chaque geste est commenté par le professeur et même pendant l'échauffement, c'est Ting Jing que l'on travaille. Ting Jing, c'est le premier principe, c'est l'écoute de son corps, de sa respiration, "la vague du souffle, le corps respire par tous les pores de la peau". On tient ses chevilles : le souffle résonne dans le dos. "Ne pas forcer son corps : juste être à l'écoute" est la phrase que nous avons le plus entendu lors des échauffements.



La culture de Michel Dussauchoy et sa curiosité font de l'échauffement un voyage dans les différentes écoles chinoises et japonaises : Qi Gong, gymnastique taoïste, eutonie. Nous prenons contact avec tout le corps avant de réviser les déplacements de base et les pas d'Aïkido et de Taiji. Là aussi, il nous bombarde d'informations sur les différences et les points communs entre Aïkido et Taiji de l'école Yang ou Chen, voire le Xing Yi et le Ba Gua. Pour tout ce qu'il montre, il observe l'intérêt de chacun : Ting Jing c'est

aussi mettre en relation les uns avec les autres grâce à l'écoute.

Après les déplacements, nous faisons le lien avec nos deux mains : l'étude du Taiji Gun (bâton) nous apprend la relation mains-centre : "Ce n'est jamais une main seule qui fait le mouvement, celle-ci ne peut appuyer si celle-ci ne tire pas". L'interdépendance est flagrante au bâton. Le travail du centre aussi. Autre instrument traditionnel : le ballon. Les mouvements sont semblables à ceux du Taiji Bang (bâton court) mais le toucher et le contact sont très différents.

Aïkido-Taiji Quan, même combat... Le travail du contact à deux est matérialisé par le ballon et l'on s'aperçoit alors que Ting Jing c'est encore l'écoute du partenaire, de ses réactions, le contact permanent.

*Tui-shou et  
Aïkido ont ceci  
en commun :  
la non-écoute  
de l'autre  
amène le  
conflit et la  
"sanction  
immédiate".*

Nous apprenons le Dalu ; là encore l'écoute de l'autre est permanente. On "colle" avec nos jambes, bras, centre : "Il faut se mettre jusque dans les pieds du partenaire — explique-t-il — et la différence entre ce contact et celui de l'Aï-

kido c'est que l'on fait tout en Aïkido pour que l'autre puisse chuter, tandis qu'en Taiji on fait tout pour que l'autre ne puisse pas s'en sortir en chutant".



L'aspect martial du Taiji Quan est essentiel à son étude, car un bon mouvement est un mouvement compris. On ne fait rien par hasard, la justesse va de pair avec la compréhension. L'étude des atemis en Aïkido résulte de la même volonté à ne pas reproduire des gestes, même à la perfection, mais à savoir ce que l'on fait et pourquoi. Ainsi le Tao lu prend-il une autre saveur.

Qu'avons-nous vu encore ? Mille choses... et l'éclipse solaire (très taoïste) pendant laquelle nous avons interrompu le stage, Ting Jing à l'écoute de l'univers ?



**Sandrine Toutard**

Renseignements :  
Michel Dussauchoy,  
5, rue de la Vistule, 75013 Paris.  
Tél. : 01 44 23 86 32

infos