

Tui Shou

Compétition, jeu, art, méditation ou combat ?

par Franco Mescola,
traduction: Maria Serio

Compétition, jeu, art, méditation ou combat ? En excluant la première de ces définitions qui décrit parfaitement ce que n'est pas «la poussée des mains» (tui shou en chinois), il sera en revanche difficile de choisir parmi les autres sans limiter la signification de cette pratique. Ce ne sont pas des définitions inadéquates mais cet art comprend toutes ces dimensions: le jeu, l'art, la méditation, et le combat. Si l'on néglige ne serait-ce que l'un de ces aspects, l'objectif final ne peut pas être atteint. On peut néanmoins résumer que le but ultime du tai ji quan et de la «poussée des mains» est la transformation de la dualité en unicité. Cette transformation se produit quand on prend conscience de faire partie d'un tout qui contient tout.

Le jeu

Le jeu est «légèreté», qui ne doit pas être confondue avec «superficialité». La légèreté provient du calme et de la sérénité, la superficialité d'un désengagement et souvent du masque de la peur et de l'insécurité. Le travail avec un camarade ou un groupe demande à ce que l'on se défasse de ses propres références culturelles, des pensées et des émotions, de ce que l'on croit juste ou pas. Il est nécessaire d'oublier ce qui plaît ou ce qui déplaît pour s'approcher de la Vie et laisser ce qui nous gère. Par conséquent, revenir au mode humain: naturel, joyeux, et simple.

Le tui shou, c'est une relation, c'est s'approcher de l'autre sans en juger les gestes et les réactions pour sentir et comprendre la difficulté qui pourrait émerger de la relation. Les mains touchent le corps, le font vibrer et, avec cette vibration, mettent en mouvement les sentiments et les émotions de celui qui écoute en l'aidant à comprendre. Pour y arriver, il faut relâcher les tensions musculaires qui nous sont familières, les dénouer pour permettre au toucher du partenaire de nous atteindre en profondeur. Ce n'est pas seulement la peau qui doit être impliquée, mais progressivement, le plus profond de son être. Les tensions inconnues se détendent et font affleurer des émotions cachées à partager. Les mains, alors, savent comment se mouvoir, la respiration devient profonde et se synchronise avec les rythmes du mouvement et du milieu environnant. Les yeux «voient» qui est devant, ses changements sont désormais devenus les nôtres: ils peuvent se manifester avec un regard qui cherche ailleurs, qui change de lumière ou d'intensité, en une main qui devient plus pesante ou plus légère, plus fermée ou plus ouverte, qui se détend ou qui s'appuie, puissante ou délicate comme une caresse. Ainsi la relation se transforme: l'art comme objectif, le geste comme moyen, et deux êtres comme protagonistes.



L'art

L'art est la tentative par l'homme d'apaiser l'insoutenable malaise qui dérive de l'impossibilité de comprendre et de décrire l'essence d'où provient ce qui se manifeste. L'artiste ne peut se soustraire à la nécessité de représenter ce qui ne peut être représenté, et pour ce faire, doit utiliser des techniques, des méthodes ou des expressions qui sont, à première vue, inadéquates. L'artiste sait que l'invisible et le vide ne peuvent être représentés, mesurés, et décrits avec des matériaux visibles, finis et donc mesurables. Cette impossibilité génère et alimente son inquiétude et sa souffrance. Pour résister et pouvoir continuer la recherche, l'artiste accepte des règles et, une fois que leurs fonctions sont comprises, il les détruit. Il utilise son art, dans notre cas, le tui shou, pour dépasser la polarité. En retrouvant la simplicité de l'enfant et en transformant la pratique en un jeu spontané, il brise ses propres instruments et se transforme magnifiquement seul, tout ça la fois, en canal, instrument et œuvre. La connaissance, qui s'est faite autour de ce qui est juste ou erroné, les techniques et les expériences, s'évanouissent pour laisser la place à la créativité et au libre flux du Tao.

La méditation

Le tui shou devient méditation quand, le travail chaotique

du mental une fois réduit, on accède à un état de calme qui permet le réveil du geste spontané. Cette condition exclut la possibilité de perdre, tout simplement car il n'y a pas de considération propre à la prédominance de la victoire. Ce moyen de se rattacher à la vie se définit par wu wei, ou l'action à travers la non-action.

Le combat

Le taijï est une lutte de défense et de combat sacrée, car conçue pour fournir à l'énergie vitale un moyen pour continuer et se perpétuer. Le tui shou permet d'entraîner le corps, les émotions, et l'esprit, pour avant tout se connaître soi-même. Se comprendre permet de comprendre autrui, ou mieux encore, permet d'avoir l'intuition de ce qui nous unit à l'autre, plutôt que de ce qui nous différencie de l'autre. La découverte qui découle de cette intuition est que l'essence est une, alors que les formes qui la représentent sont multiples, relatives et illusoire. Dans le taijï, et le tui shou en parti-

*S'approcher
de l'autre sans en
juger les gestes et les
réactions pour sentir
et comprendre la
difficulté qui
pourrait émerger
de la relation.*

le ressentiment peut durer des siècles.

L'homme du taijï, en ayant conscience de cela, fera son possible pour éviter conflits ou manipulations et, s'il doit utiliser son art pour se défendre, il démontrera sa propre faille. Le but du taijï en fait est de ne faire qu'un avec l'autre. Si l'artiste se défend, c'est parce qu'il ne fait pas encore un avec son art.

Le tui shou aide de façon directe à comprendre l'autre pour comprendre tout et tous. Personne n'attaquera l'homme du taijï, non pas parce qu'il est un combattant féroce, mais parce qu'il met à la disposition de ceux qu'il rencontre son immense richesse. Cette richesse est l'amour pour les autres. Personne ne peut voler ce qui est donné spontanément. Il y a une différence importante entre un homme fort et en paix et un homme fort possédé par les passions, exactement comme un guerrier durant une bataille.

Un soldat peut démontrer une grande valeur et en même temps chercher à préserver sa vie. Il a le courage d'affronter un ennemi, mais il ne veut pas le blesser. Dans certains arts martiaux, la philosophie de base consiste à donner un coup le plus fort et le plus vite possible pour provoquer le maximum de dommages. Cette philosophie est en contradiction absolue avec le taijï et la pratique du tui shou. Dans le taijï, l'idée est d'éviter la douleur.

A ce propos, je vais vous raconter une petite fable, très ancienne. Un maître et son élève marchaient dans la jungle quand ils virent une bête énorme et très féroce. Au même instant, ils entendirent rugir un lion. La bête énorme s'arrêta, vit le lion, et s'échappa rapidement. L'étudiant demanda au maître pourquoi l'animal énorme n'avait pas voulu combattre car il aurait pu assurément tuer le lion. Le maître répondit que l'animal énorme aurait pu tuer le



culier, la première difficulté à surmonter est représentée par les émotions, que l'éducation indispensable mais déviante nous transmet comme négatives et en contradiction avec «le bien». En fait, on parle d'émotions absolument naturelles mais vécues comme méchantes et inacceptables : les plus évidentes sont la colère et l'agressivité. Une personne en conflit face à ces sentiments naturels est une personne qui vivra continuellement dans le doute : le contexte du conflit s'étendra au fur et à mesure que ces émotions muselées et réprimées se cristalliseront dans l'inconscient. Une lutte, une diatribe, une discussion, une bataille ou une guerre, génèrent toujours du ressentiment et on ne peut rien y faire. L'histoire du monde est une histoire de ressentiments qui proviennent du fait d'être battus, vaincus et conquis. Quand on parle de peuple ou de nation,





A LA RENCONTRE DU 3^e TYPE... DE RELATION

Contact, rencontre avec l'autre... Notre relation à l'autre, quel qu'il soit, de l'extra-terrestre de *Rencontre du 3^e type* (!) à mon partenaire de pratique, n'a pas de mystère.

Lorsque nous accédons à la relation à deux, dans la pratique du tui shou ou de l'aïkido, nous accédons du même coup à toute une partie de nous-même que nous avons mise en stand-by. Et cette remontée est chargée de tout notre inconscient individuel et collectif... ce n'est pas rien ! Parce qu'au-delà de nos bonnes intentions, la relation et la mise en contact avec l'autre génèrent en nous une multitude d'énergies contradictoires et ramènent à la surface nos peurs primordiales de l'autre. Et ce, même si nous feignons de ne pas l'admettre en les dissimulant sous le masque du «tout va bien».

*L'état d'écoute authentique
de l'autre, celui qui nous ouvre
à d'autres réalités de nous-même, à cette
particularité de faire fondre notre ego
et d'élever la sensibilité de nos relations.*

Oui, revoilà ce sacro-saint besoin de sécurité, ou celui de trouver ou de conserver sa place, de maintenir son statut, de maître ou de professeur, d'ancien élève ou de disciple aspirant à plus de reconnaissances. Eh oui ! Tout cela se joue dès le tout premier contact, sans même parler du tout premier regard qui le précède, où nous pouvons lire en nous (en l'autre ?) comme dans un livre ouvert. Voilà pourquoi il est important de bien «saisir» le sens initiatique de cette mise en relation dans nos arts de tradition martiale qui ne peuvent seulement servir à mesurer notre niveau de maîtrise ou à vérifier l'efficacité martiale de notre technique !

Bien mieux ! Accompagné de notre partenaire, nous devrions chercher à augmenter notre sensibilité afin d'élever notre perception du qi (énergie). Car cette écoute de l'autre ne doit pas servir à le dominer, mais bien au contraire à le rencontrer, parce que c'est ensemble, dans une harmonisation et une augmentation graduelle de notre sensibilité toujours plus subtile, que nous nous permettrons d'explorer des perceptions toujours nouvelles. Affinons et raffinons ensemble les champs de notre énergie, et développons ainsi notre perception des intentions.

Cette progression ne peut se faire qu'avec l'autre, et même plus ! grâce à l'autre. Or, dès qu'apparaît le besoin de se faire valoir, alors le conflit pointe son nez, l'orgueil se manifeste et l'ego est là, dans toute sa splendeur... Tout le sentier de sensibilité jusqu'alors parcouru s'efface d'un seul coup !

Pol Charoy & Imanou

lion et sauver sa propre vie, mais en fuyant, il avait sauvé sa vie et celle du lion. Deux vies avaient été épargnées au lieu d'une.

J'espère que ce que j'ai cherché à expliquer pourra inciter d'autres personnes à entreprendre l'étude de cet aspect spécial du combat qui consiste à essayer que notre intention (*yi*) vienne de notre capacité d'écoute à consentir et à apprendre de celui qui se trouve en face de nous : Sentir et Comprendre (*ting* et *tung*).

Je ne sais pas quand nous pourrions arriver à ce niveau, mais dans le «territoire harmonique», ils disent que pour arriver, peu importe où, il faut déjà partir. Essayons !

**Le tui shou
permet d'entraîner
le corps,
les émotions, et
l'esprit, pour avant
tout se connaître
soi-même.**

La compétition

Cela vaut la peine d'insister maintenant sur l'exclusion de cet aspect de la pratique.

La compétition est une antithèse de la philosophie du taiji. N'importe quelle forme d'esprit de compétition efface automatiquement les aspects les plus nobles de cet art.

Nombreux sont les arts martiaux qui ont cessé de s'appeler ainsi pour être transformés en disciplines de combat, sports, défis ou en esprit compétitif. Paradoxalement, la compétition dans le tui shou pourrait servir à un étudiant pour se prouver à lui-même que l'on peut ne pas perdre sans gagner. On ne parle pas ici de la citation classique de Pierre de Coubertin : «L'important est de participer». En fait, on parle plutôt d'accepter une épreuve où, en annulant sa propre personnalité, on peut découvrir ne pas pouvoir perdre. Une conquête bien supérieure à une simple victoire.