

Tui Shou, les mains *circulaires*

L'essence du Tai Ji Quan

Howard Choy traduit par Fabienne Pignard-Marthod
crédit photos Thierry Doctrinal

Le Tui Shou, très difficilement traduisible, applique dans une étude à deux partenaires les principes du Tai Ji Quan.

Howard Choy, expert dans la discipline, nous explique la réalisation et le sens des huit mouvements de mains.

Le Tui Shou est un système unique issu des arts martiaux chinois; il a débuté sous une forme efficace d'auto-défense et a progressivement évolué vers un style populaire bon pour la santé. De nos jours, nombreux d'entre nous se sont familiarisés avec les bienfaits thérapeutiques du Taijiquan, mais bien peu sont tentés par le mode d'étude traditionnel qui consiste à apprendre à combattre et à se défendre autant qu'à se guérir et à prévenir les maladies. De mon point de vue, si l'on veut étudier sérieusement le Taijiquan, il faut se rendre familier des opposés complémentaires que constituent la créativité et la destruction inhérentes à un art martial traditionnel. Celui-ci met l'artiste martial au défi d'exprimer sa créativité au travers de l'effort physique. Dans le Taijiquan, une des études inventées par les vieux maîtres pour travailler dans ce genre de dualité contradictoire (indépendamment des applications des mouvements et l'art de les employer en San Shou ou en combat libre) est le jeu à deux du Tui Shou.

Tui Shou, les mains circulaires

Tui Shou est habituellement traduit par « poussée des mains » en français, mais ce n'est pas une traduction adaptée. Car le caractère chinois « Tui » dit plus que « pousser », il implique un mouvement circulaire comme dans « Tui Mo »: « frappes circulaires » ou dans « Tui Na »: « massage circulaire ». Il est aussi employé pour traduire l'action de « déduire », « tester », et « calculer ». Quant à « Shou », le

terme signifie simplement « main ». D'après moi, il vaudrait donc mieux traduire « Tui Shou » par « mains circulaires » ou « mains qui calculent » ou même « mains qui testent » plutôt que « poussée des mains » qui implique un mouvement de mains en ligne droite sans développer la sensibilité recherchée. Je préfère d'ailleurs utiliser le terme chinois plutôt que la traduction.

Les huit mouvements de mains

L'origine du Taijiquan remonte aux treize postures de la forme du « Long Poing », c'est-à-dire du Taijiquan. Les treize postures sont composées de huit mouvements de mains et de positionnement des pieds dans les cinq directions cardinales. Les huit mouvements de mains sont: Peng (« repousser comme avec un bouclier »), Lu (« rouler vers l'arrière »), Ji (« presser »), An (« pousser »), Cai (« saisir »), Lei (« casser »), Zhou (« coude ») et Kao (« épaule »). Les cinq directions sont: avancer, reculer, aller à gauche, aller à droite et s'équilibrer au centre. Dans le Taijiquan du style de la famille Yang, les quatre premiers mouvements de mains mentionnés: Peng, Lu, Ji et An sont principalement utilisés dans le Tui Shou double, tandis que les quatre derniers: Cai, Lei, Zhou, Kao, le sont dans le Da Lu (grand enroulement en reculant). Quoiqu'il en soit, à un





Howard Choy initie Gwenaelle Baudoux à An: « pousser ». Utilisé pour contrer Ji.

ni ve a u
avancé, les
huit mouvements
s'enchaînent dans un flux
ininterrompu. Pour améliorer son
Taijiquan, il est important pour l'étudiant de
bien saisir le sens de l'utilisation des huit mou-
vements de mains, en particulier des quatre
premiers (Peng, Lu, Ji et An) qui sont l'essen-
ce même du Taijiquan. La pratique du Tui Shou
aide l'étudiant à réaliser cela avec son corps,
dans le cadre de mouvements préétablis et
ritualisés. Etudions ensemble ces huit mouve-
ments en détail.

Peng

C'est un des concepts les plus fonde-
mentaux en Tui Shou. Il est de plus inhé-
rent à tous les mouvements de Tai-
jiquan. Sans Peng, il n'y a pas de
défense possible et le champ est
ouvert à l'attaque. Peng crée
une sphère défensive autour du
pratiquant, jumelée aux mouve-
ments circulaires de son corps,
particulièrement dans la zone du
bassin et du torse. Il donne la possi-
bilité de rediriger les forces qui emprun-
tent la voie de la tangente, de neutraliser ou
d'affaiblir l'efficacité d'une attaque. Peng doit
être réalisé à un ou deux bras levés et posés à
la hauteur des épaules, en forme de demi
cercle, les doigts légèrement tendus.

**Peng, Lu,
Ji, An,
l'essence
du Taiji.**

Le bras est maintenu en hauteur et propul-
sé comme si un ressort était disposé sous
l'aisselle, entre le corps et les membres.

Ainsi la force Peng est-elle connectée
au sol et le Qi peut-il s'exprimer dans
toutes les directions. Le bras et son
inertie suivent la force émanant de
l'adversaire. Cette sorte de résis-
tance ne représente pas plus de
quatre onces de la puissance de
l'opposant et le bras est de toute
façon à l'unisson avec le corps.

Le concept de « ressort » caché
et de « ballon très gonflé » rend
le corps élastique, avec du
répondant lors des attaques. Au
moment de l'assaut, le ressort est
comprimé par la force de l'oppo-
sant qui est emmagasinée puis
libérée dès qu'il y a une faiblesse
ou une faille dans la sphère défensi-
ve, que Peng est affaibli ou brisé et
que le corps est sorti de son équilibre.

Quand il ne contre-attaque pas, le bras
est comme une barre d'acier enveloppée
dans du coton. Dans l'interne, il est dur,
dans l'externe doux, écoutant et guettant
l'instant propice à la libération de la puissance
cachée à l'intérieur.

Lu

Comme Peng, il donne la possibilité d'absorber
et de rediriger la force d'un attaquant : il pour-
suit cet instant de redirection de l'énergie en
collant au poignet et au coude de l'adversaire,
en exerçant une traction jusqu'à ce que ce der-
nier perde l'équilibre. Lu doit être exécuté de
façon spirale et circulaire, avec le corps et
les bras, pour canaliser et attirer la force oppo-
sée vers la gauche, la droite, le haut ou le bas,
jusqu'à ce qu'elle soit neutralisée. Les clas-
siques du Taijiquan disent qu'un bon prati-
quant doit pouvoir « utiliser une once de force
pour en détruire une tonne ». Et cette légende
est bel et bien née de l'efficacité de Peng et Lu
en application.

Ji

Ji est une méthode d'attaque qui est dans
l'essence une extension de Peng.
Quand on place une main derrière
l'autre, la force Peng est démultipliée
et concentrée au point de contact.
En Tui Shou, quand le An de quel-
qu'un est neutralisé par le Peng ou le
Lu d'un adversaire et qu'on commen-
ce à se sentir déséquilibré, Ji peut être
appliqué pour rediriger la force vers le
centre de l'attaquant, sauver la situation en la
faisant tourner à son avantage. Ji peut égale-
ment être utilisé en conjonction avec Lu pour
réamorcer une attaque. Par exemple, si l'atta-
quant surexploite l'énergie Peng (trop de force
vers l'extérieur), Lu est appliqué en collant à

PORTRAIT

D'origine chinoise, Howard Choy diffuse depuis 35 ans, en Australie et de par le monde, son art du Kung Fu Choy Lee Fut, du Qi Gong et du Tai Ji Quan. Aujourd'hui, il se concentre sur l'enseignement du Tai Ji Quan, style Yang, et du Qigong, plus particulièrement du Shaolin Lohan Qigong issu du style kung fu Choy Lee Fut. Longtemps inconnu sur le vieux continent, car résidant en Australie, il habite maintenant en Europe, à Berlin. Il adore la France et vient volontiers enseigner son art à Nantes. Il a étudié et étudie assidûment encore avec de grandes figures des arts internes et externes chinois. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.



Peng: « repousser comme avec un bouclier », crée une sphère défensive autour du pratiquant.

son poignet et à son coude et tirant fortement vers le bas. Il réagit instinctivement en tirant en sens inverse et Ji peut intervenir à ce moment là pour poursuivre avec une frappe en direction de l'adversaire qui est en train de reculer.

An

An est une autre méthode d'attaque en Taiji-Quan. C'est une sorte de Ji très puissant avec la force des paumes qui repousse le corps de l'adversaire. En Tui Shou double, An est utilisé pour contrer Ji. Avant la contre-attaque, le Ji de l'adversaire est redirigé vers le bas, le forçant à se pencher en avant. Alors qu'il ajuste sa posture en s'équilibrant vers l'arrière, un An peut être libéré pour le faire chuter. Lors de l'exécution du An, les épaules doivent être bien relâchées, les coudes abaissés et l'action ne doit pas se situer seulement au niveau des jambes, du tronc et des bras, mais aussi au niveau du bassin et des poignets. Lors d'une attaque avec An, la moitié supérieure du corps doit suivre la moitié inférieure en maintenant un corps vertical, les épaules doivent bouger en harmonie avec les hanches et les mains ne doivent pas dépasser la pointe des orteils dans le « Pas de l'Arc », afin de ne pas pencher en avant et perdre son équilibre. Pour résumer: Peng et Lu sont des mouvements de défense avec une intention de contre-attaque qui peut intervenir à tout instant; l'idée dans Peng et Lu n'est pas d'utiliser la force contre la force mais plutôt de coller à elle et de la rediriger à son propre avantage. Ji et An sont des mouvements d'attaque en posture basse. Au moment de l'attaque, on doit toujours rester équilibré et prêt à reculer à volonté, le corps puissant et souple

à la fois, capable d' « avaler » la force de l'adversaire, c'est-à-dire de l'absorber, la neutraliser et l'annuler, puis la rediriger et la « recracher » d'une virulente poussée à deux mains. C'est l'essence même de Peng, Lu, Ji et An. Da Lu est une routine spéciale de Tui Shou dans laquelle les mouvements de Cai, Lei, Zhou et Kao sont utilisés plus souvent. Le jeu de pieds s'y déroule plutôt en diagonale que selon le schéma en croix.

Cai et Lei

Cai et Lei peuvent être utilisés pour contrer une attaque puissante. Cai sert à saisir et à contrôler le poignet et Lei à manipuler et à casser l'articulation du coude. Ils peuvent tous deux être utilisés pour commencer à attaquer quand l'adversaire est fort dans Peng. La clef du succès dans l'utilisation de Cai et Lei est la vitesse et la précision d'exécution dotées d'un petit effet de surprise.

Zhou

Zhou est l'attaque avec le coude. Il est utilisé lorsqu'un adversaire a passé la deuxième « porte » de défense; c'est-à-dire quand son corps a dépassé la limite imposée par votre main et votre avant-bras et qu'il est en route vers la région de votre coude et de votre épaule. C'est là que Zhou peut sauver la situation. La puissance de Zhou (frappe du coude) provient du mouvement du corps (le « grand » cercle) et du claquage du coude (le « petit cercle ») au moment de la contre-attaque. C'est un mouvement dangereux, qui, s'il est exécuté brusquement, mettra fin au jeu de Tui Shou et Da Lu. Il n'est donc généralement jamais pratiqué ouvertement mais bien de façon « sous-entendue ».

Kao

Kao signifie attaquer avec le tronc et l'épaule. C'est une extension de Peng et Lu avec le corps, l'épaule, le coude et la hanche en un seul mouvement combiné. Pour être efficace, Kao doit être réalisé avec vitesse et précision pour passer la première et la deuxième porte de défense de l'adversaire; en d'autres termes, il doit être réalisé au corps à corps.

**Pratique le
Tai Ji Quan
pour te
connaître...**

Avant de savoir jouer...

Tui Shou peut être pratiqué avec une seule main ou les deux en contact l'une avec l'autre, avec une posture stationnaire ou mobile, comme en Da Lu. Cependant, avant de savoir jouer correctement au Tui Shou, il est recommandé de commencer par l'exercice statique de « pousser » ou Tui avec le corps et pas seulement avec les mains. Cette façon de commencer l'entraînement donnera une fondation et

un solide enracinement à l'étudiant avant d'aborder les techniques plus complexes d'utilisation des mains. Lorsque l'étudiant maîtrise plusieurs techniques, il ou elle peut commencer à expérimenter le jeu du Tui Shou libre avec un adversaire de niveau technique égal au sien. C'est une sorte de combat virtuel basé sur le principe du contact permanent entre les mains des deux adversaires qui n'envoient pas systématiquement de coups.

Dans le cadre du Tui Shou libre ou San Tui, il faut noter les points suivants: au moment de l'attaque, essayez de rester calme, relaxé et souple, mais soyez toujours sur le qui-vive et conservez votre énergie. Concentrez-vous sur les « trois fronts », c'est-à-dire l'espace devant les mains, les pieds et les yeux. En même temps, il vous faut garder la conscience des « sept étoiles » de l'adversaire: ses épaules, coudes, genoux, hanches, tête, mains et pieds; ce sont les sept parties ou étoiles qu'il peut déclencher à tout moment. Quand vous reculez pour vous défendre, essayez d'esquiver en réalisant une spirale et en transférant le poids du corps à l'image d'une vague pour créer une distance entre vous et l'adversaire. Toute force venant vers vous quand vous reculez peut être redirigée en décrivant une rotation au moment où vous faites un pas en arrière. Lorsque vous êtes poussé par votre adversaire, au lieu de vous laisser tomber en arrière, descendez la posture sur la jambe arrière en y mettant tout votre poids, abaissez votre centre de gravité pour rester droit. Lorsque vous attaquez, essayez d'avancer avec vos corps, jambes et bras à l'unisson et bien coordonnés. Vous pouvez facilement trouver une faille chez l'adversaire en avançant diagonalement votre corps en direc-



Lu: « rouler vers l'arrière », donne la possibilité d'absorber et de rediriger la force d'un attaquant.

tion d'un coin du sien. Quand l'opportunité se présente, utilisez votre jeu de pied pour faire un croche-pied et piéger votre attaquant en prenant toujours l'initiative de la contre-attaque. Les principes d'attaque et de défense en Taijiquan sont les mêmes que ceux des autres formes d'arts martiaux traditionnels chinois. Ces principes sont très complexes et requièrent une vie entière d'analyse et de perfectionnement. Tui Shou est un jeu pour deux personnes dont l'objectif est d'aider l'étudiant à explorer et appliquer les principes d'une façon créative mais contrôlée. Dans les classiques du Taijiquan il est dit: « Pratique le Taijiquan pour te connaître, pratique le Tui Shou pour connaître ton adversaire ».



Howard Choy initie Jocelyn Hwong à Ji: « presser ». Une extension de Peng avec deux mains pour démultiplier la force.



ENCHAINEMENT DE QUATRE MOUVEMENTS DE MAINS AVEC HOWARD CHOY

Zhou :
« attaquer
avec le
coude ».



Cai sert
à « saisir »
et à contrôler
le poignet.



Lei enrôle
et « casse »
l'articulation
du coude.



Kao : « attaquer
avec le tronc et
l'épaule ».

