

TUISHOU : À LA CROISÉE DES MAINS

(première partie)



« Personne n'est parfait sans les autres. »

Anonyme

« N'aie pas peur.

On ne sait jamais ce qui peut découler d'une rencontre. »

James Norbury, dans Grand Panda et Petit Dragon

Au fil de mes années de pratique, et après avoir croisé les mains avec de nombreux partenaires – des anonymes comme des pratiquants aguerris, des débutants curieux ou des maîtres reconnus – j'ai pu observer et ressentir une multitude de nuances de contact, d'énergies et de sensibilités. Il est des expériences qui se passent de mots, des échanges où le langage tend à s'effacer pour laisser place à une conversation plus subtile, plus immédiate... Le *tuishou* (推手), plus connu sous le nom de « poussée des mains », un exercice fondamental dans l'apprentissage du taiji quan où deux partenaires engagent leurs mains dans un dialogue tactile et dynamique de sensations, en est une parfaite illustration. Durant mon apprentissage, qui ne cesse d'ailleurs de se poursuivre auprès de José Carmona, j'ai poussé et été poussé, j'ai ressenti la fluidité autant que la résistance, sondé l'équilibre autant que ses fragilités. J'ai rencontré des mains robustes, sûres d'elles, et d'autres plus incertaines. Chacune, à sa manière, a nourri mon chemin, a enrichi ma propre compréhension du *tuishou*, façonnée par ces échanges silencieux et qui va bien au-delà de l'apparence d'un simple travail physique à deux.

Ce témoignage ne prétend pas figer une vérité, mais offrir un regard plus personnel sur cette pratique subtile et délicate telle qu'elle s'est révélée à moi. Ce n'est pas à proprement parler une méthodologie établie, c'est plus simplement un retour d'expérience, une vision subjective mûrie au gré de mes multiples rencontres et échanges. Comme à un carrefour, la croisée des mains implique des choix dans l'instant : céder, guider ou suivre, neutraliser, absorber ou transformer... Elle encourage avant tout à développer une flexibilité et une présence attentive au mouvement de l'autre, ainsi qu'une ouverture sensible à l'espace qui nous entoure. Symboliquement, elle nous pousse à interroger sans cesse notre pratique, tout en faisant confiance à notre propre ressenti, à « notre propre bouche », pour reprendre les mots de quelqu'un qui a profondément marqué mes années d'étude du *taijiquan* ainsi que ma découverte du *gongfu cha* (l'art de préparer le thé) : le professeur Chen Shi-Jong, héritier de la lignée de Zheng Man Qing. Car, comme il le souligne, seule « notre perception est le maître du goût »...



Le maître Chen Shi-jong de Berlin, avec Thierry Baron (à droite)

« Tui-Show » ou quand le taiji quan se donne en spectacle... Entre mises en scène, logiques compétitives et quête d'authenticité...

Quand j'ai commencé à pratiquer le taiji quan, j'ai été d'emblée captivé par son mélange de grâce et de profondeur. C'est un art fascinant qui semble à la fois familier et énigmatique, comme s'il portait en lui des secrets plus anciens... Ce qui me frappe encore aujourd'hui, c'est à quel point le *taijiquan* semble flotter entre passé et présent, entre les récits légendaires et les traces tangibles de son histoire, incarnant ainsi une sorte d'héritage vivant, désormais inscrit au patrimoine immatériel de l'humanité, aux contours avantageusement sibyllins et désuets. Ses racines plongent en effet dans des théories ancestrales, presque insaisissables, et pourtant, ses formes se sont structurées assez récemment. Ses multiples facettes, souvent teintées de mystère et marquées par une historicité parfois douteuse, en font un terrain fertile pour diverses réappropriations et interprétations. Le *tuishou*, loin d'échapper à cette dynamique, se révèle même particulièrement vulnérable aux dérives de toutes sortes. Ce qui devrait être à la base un exercice d'écoute mutuelle et de sensibilité, une mise en pratique à deux des principes fondamentaux, se transforme assez souvent en une vitrine pour des démonstrations spectaculaires, voire théâtrales où l'essence même de la pratique semble s'évanouir derrière le désir d'éblouir ou de manipuler...

Ainsi, par exemple, l'image du maître de taiji quan projetant dans les airs son partenaire avec une aisance déconcertante, parfois à plusieurs mètres de distance, semble s'être imposée comme un archétype visuel dans l'imaginaire collectif des arts internes. Cette représentation est censée en effet incarner l'idéal d'une maîtrise parfaite de l'énergie interne, où la force brute, dite grossière, est transcendée par une puissance subtile et irrésistible... Cette image, devenue emblématique, symbolise à elle seule non seulement un haut degré de maîtrise, mais aussi les dimensions énergétiques et philosophiques profondes de la pratique du taiji quan. Elle illustre avec un succès inégal quelques-uns des poncifs taoïsans chers aux arts internes et à quelques enseignants peu scrupuleux... Le maître paraît ainsi agir sans effort superflu, selon l'esprit du *Wu Wei* (无为, *non-agir*). Il canalise et guide avec subtilité une force motrice omniprésente, universelle, le *Qi* (气), qu'il transforme, concentre et fait jaillir en une puissance explosive, le *jing* (劲), sans pour autant recourir à la force musculaire brute (*li*, 力). Ses mouvements, fluides et agiles, contrastent avec la violence et le chaos souvent associés à la dureté du combat, incarnant la perfection de l'équilibre dynamique du Yin- Yang. Cette harmonie sage et experte révèle alors une compréhension profonde et intime des principes du taiji quan.

Le cinéma, bien sûr, s'est emparé lui aussi de cette image avec un enthousiasme non dissimulé, érigeant le cliché de la projection aérienne en signature visuelle de tout art martial qui se veut profond, vertueux et spectaculaire à la fois... L'image du vieux maître propulsant son partenaire ou adversaire dans les airs s'est ainsi imposée durablement à l'écran. On la retrouve par exemple dans *Pushing Hands* (1991), le premier film d'Ang Lee où M. Chu, expert de taiji quan fraîchement débarqué de Chine pour rejoindre son fils installé aux États-Unis, envoie valdinguer de jeunes hommes à travers les sous-sols d'un centre communautaire. Ou, un peu plus récemment, dans *Man of Taichi* de Keanu Reeves et *The Grandmaster* de Wong Kar Wai, tous deux sortis en 2013, des productions qui reprennent et subliment visuellement l'idée d'une force interne transcendante... Cette force très stylisée sur grand écran, capable de projeter ou de contrôler l'autre à distance avec une grâce surnaturelle, personnifie un idéal mystique réservé à la figure consacrée du Maître.



Pushing Hands de Ang Lee

De même, les compétitions de poussée des mains, qu'elles se pratiquent à pas fixes ou à pas mobiles, soulèvent des interrogations. Ces tournois, organisés en catégories de poids et d'âge, consistent généralement à déséquilibrer l'adversaire ou à le pousser hors d'une zone délimitée, tout en respectant certaines contraintes comme l'interdiction des saisies, des luxations et des frappes. Bien qu'elles puissent sembler promouvoir la discipline, voire incarner un aspect martial, ces joutes vont souvent à l'encontre des principes fondamentaux du taiji quan. J'ai moi-même participé aux championnats de France en 2004 et aux championnats du monde à Taïwan en 2016, où j'ai remporté quelques médailles. Cependant, je me suis rendu compte que ces récompenses n'avaient que peu de

rapport avec l'essence et la vocation même du *tuishou*. Elles reflètent une dimension sportive qui, à mes yeux, détourne la pratique de ses véritables objectifs. En effet, l'exercice traditionnel de la poussée des mains, sans se limiter à une répétition mécanique de techniques conventionnelles, repose sur des concepts établis comme « dévier mille livres avec quatre onces », « ne pas recourir à la force musculaire », « ne pas résister », ou encore « investir dans la perte », pour reprendre la célèbre maxime de Zheng Man Qing. Ces principes visent à cultiver la souplesse, l'adaptabilité, la rondeur et la non-résistance, plutôt que la compétition et la domination. Cependant, dans le cadre d'une compétition, l'objectif est de désigner un vainqueur, ce qui incite souvent les pratiquants à privilégier la force physique ou les ruses plus ou moins grossières, au détriment de la sensibilité et de l'écoute. La poussée des mains se transforme alors en une parodie de sport de combat, un sumo au rabais, vidé de sa substance. La contradiction entre les principes du Taiji et les exigences de la compétition est, à mon sens, difficilement surmontable. S'obstiner à courir après les médailles et les titres, c'est finalement trahir l'essence même de la discipline et égarer ses pratiquants dans une quête vaine et dénaturée.



Thierry Baron en action (championnats du monde, Taïwan, 2016)

Tout pratiquant, même expérimenté, se doit régulièrement d'interroger sa pratique pour ne pas s'enfermer dans un psittacisme formel. Il est essentiel de clarifier ses intentions et sa vision de la discipline, tout en identifiant les obstacles qui guettent. En effet, comme tout bon mensonge porte en son sein une part de vérité, il est crucial de ne pas se méprendre et de résister à l'appel des sirènes qui poussent à la théâtralisation ou à la recherche de reconnaissance superficielle. S'il est possible, avec une pratique régulière, de développer des compétences a priori remarquables – comme absorber la force de plusieurs personnes, faire rebondir à l'envi ses partenaires lors de la poussée des mains ou même contrôler un individu de plus de cent kilos avec deux doigts –, il est important de rappeler que ces aptitudes, bien qu'impressionnantes, restent néanmoins d'un intérêt mineur. On oublie d'ailleurs de préciser qu'elles sont d'autant plus spectaculaires qu'elles résident dans la qualité de la relation entre des partenaires issus le plus souvent de la même école. Il ne s'agit pas nécessairement de complicité douteuse – sauf lorsqu'elle est exagérée à des fins de promotion médiatique –, mais plutôt d'une synergie, où chacun comprend intuitivement les intentions et les actions de l'autre. Ce travail est en effet d'autant plus efficace lorsqu'il s'appuie sur un esprit de connivence partagée, autrement dit d'entraide et de prospérité mutuelle, selon le principe du *jita kyoei* au cœur de la philosophie du Judo. Car, tout comme en *tuina* (l'art thérapeutique du massage chinois), où rien ne se passe si le patient refuse de coopérer, le *tuishou* exige une collaboration

sincère entre les partenaires pour révéler tout son potentiel. Le véritable écueil réside dans ce besoin narcissique de scénariser les exercices pour exhiber une prétendue maîtrise ou des pouvoirs sur l'autre. Durant mon séjour à Taiwan, j'ai croisé les mains avec un enseignant réputé pour repousser ses adversaires à distance et sans contact. À ma grande surprise – et amusement –, notre échange fut en réalité bien physique et sans aucune magie...

Le *tuishou*, loin d'être une forme ou méthode de combat, n'est pas non plus une pratique exclusive au *taiji quan*. Puisant possiblement ses origines dans l'art de la lutte, des saisies et contre-saisies, le *tuishou* trouve des échos dans d'autres pratiques martiales telles que le Kali-Eskrima philippin, le Silat indonésien pour ne mentionner que celles qui ont aussi nourri ma propre expérience. Par exemple, l'exercice générique du *hubud lubud* (terme qui, selon les interprétations, pourrait signifier « nouer et dénouer » ou « enrouler et dérouler » en dialecte philippin, suggérant une alternance entre engagement offensif et libération défensive), issu du *cadena de mano* (littéralement « chaîne des mains »), présente des similitudes avec le *tuishou* du *taiji quan*. Ces disciplines du sud-est asiatique mettent l'accent sur la fluidité des mouvements, la coordination et la réactivité, mais dans un contexte visuellement plus martial. Il s'agit d'exercices coopératifs entre partenaires, intégrant des combinaisons de blocages, de contrôles et de frappes, à mains nues ou avec armes, permettant de travailler une continuité de mouvements offensifs et défensifs dans un flux constant. Dans ce type de travail, l'objectif reste avant tout de développer la technicité, la connexion et la fluidité dans l'échange, sans se laisser distraire par la quête de l'exploit visuel ou martial. Si le *tuishou* partage des points communs avec ces pratiques, il se distingue par son utilité propre et sa singularité, qui demandent à être pleinement explorées et comprises. Il est donc crucial de revenir à l'essence même de la pratique, à ses racines, en prenant garde que le parfum envoûtant de ses fleurs ne nous égare pas... Le *tuishou*, avec sa saveur unique, reste un outil d'expertise inestimable pour le pratiquant de *taiji quan* à condition de ne jamais perdre de vue sa véritable nature.



Une sculpture du célèbre artiste taïwanais Ju Ming (Zhu Ming 朱铭, 1938-2023)

Tuishou : l'*ars aedificandi* du pratiquant de taiji quan, un outil indispensable au service de la forme

Au cœur de l'apprentissage du *taiji quan*, la maîtrise des formes solitaires (*taolu* 套路) constitue le pilier central de la pratique. Mais derrière cette apparente chorégraphie se cache un travail à la fois d'architecte et de sculpteur : les *jiben gong* (基本功), littéralement « éléments racines »,

construisent et affinent simultanément le corps-instrument bien avant que ne soit interprétée la partition du *taolu*. Loin d'un simple échauffement, ces exercices fondamentaux — tout comme le *tuishou* — ne se contentent pas de préparer le corps ; ils révèlent l'architecture cachée du mouvement, ses dynamiques internes. Sans eux, les enchaînements ne seraient qu'un château de sable : une succession de postures figées, privées de leur essence.

Le *taijiquan* se distingue en effet par son étude minutieuse des principes biomécaniques internes : relâchement actif, enracinement, stabilité, alignement structurel, connexion corporelle globale, centrage, transfert des forces.... Les *jiben gong* combinés au *tuishou* servent précisément à développer cette conscience motrice élaborée, bien au-delà de la simple mémorisation mécanique des formes. Car le *taolu*, s'il apparaît comme une architecture aboutie et vivante, ne dévoile ses failles qu'à l'épreuve du partenaire. Dans le flux de l'enchaînement, il est souvent trop tard pour corriger des épaules raidies, des coudes aériens et des mains trop lourdes, des *kua* 胯 (charnières pelvi-lombaires) bloqués, ou un alignement défaillant... Le *tuishou*, en imposant une pression extérieure, agit comme un miroir impitoyable : déséquilibres, tensions parasites et ruptures de connexion y sont mis à nu. C'est pourquoi, comme le rappelait Cheng Shi-Jong, « *les étudiants accordent trop d'attention à la forme et pas assez aux principes de base* ». Forme et *tuishou* sont indissociables et « s'influencent mutuellement » — deux faces d'une même pièce. L'une construit l'édifice et structure le mouvement, l'autre en éprouve et en vérifie la solidité jusqu'aux fondations.



Comme je le rappelais précédemment, le travail de l'étudiant en taiji quan s'articule autour de deux dimensions complémentaires : celle du sculpteur et celle de l'architecte. À la manière du sculpteur, il affine sa pratique en éliminant progressivement les tensions superflues, les schémas moteurs parasites et les résistances qui entravent la fluidité du geste – un travail de soustraction comparable à l'épuration d'un bloc de pierre, guidé par les principes de *fang song* (放松, relâchement actif et structuré) et de *lian* (连, continuité du mouvement sans rupture, selon l'adage classique : « quand une partie bouge, tout bouge ; quand une partie s'arrête, tout s'arrête. »). Parallèlement, tel un architecte, il construit une structure corporelle à la fois stable et dynamique : des alignements précis permettant la transmission des *nei jin* (内劲, forces internes raffinées, de nature élastique, circulant à travers les fascias et les tendons), un ancrage (*gen*, 根 – l'art de cultiver une connexion solide avec la terre, à l'image des racines d'un arbre, mais flexible, capable de recevoir et de restituer la force), un centrage (*zhong ding*, 中定 – capacité à maintenir en mouvement un équilibre centralisé), ainsi

qu'un agencement des postures favorisant toujours une circulation fluide du *qi*, sans obstruction. Ces deux approches – l'une éliminant l'inutile, l'autre organisant l'essentiel – convergent vers un même objectif : bâtir un corps à la fois souple et puissant, où la force émerge non de la contraction musculaire, mais de l'harmonisation entre détente active, structure intégrée et circulation énergétique.

L'intégration de l'architecture interne – fondement invisible de la pratique – exige moins un apprentissage technique qu'un déconditionnement : celui de la domination du haut du corps. Le paradoxe est frappant : le pratiquant, habitué à mobiliser sa volonté de manière directe, tente d'abord de « faire » le taiji avec ses seuls bras... Pourtant, le *tuishou* (d'où l'intérêt de l'introduire très tôt) met rapidement en évidence cette erreur : sans enracinement dans les parties basses du corps – les pieds, la région du bassin dynamisée par le point *mingmen* 命門 situé sous la deuxième vertèbre lombaire, véritable charnière entre ciel et terre –, les bras ne sont que des branches privées de tronc et de sève, condamnées à compenser par la force musculaire ou des gesticulations artificielles. D'où la nécessité de « pratiquer d'abord les racines avant de pratiquer les poings », comme le dit une maxime dans les arts chinois (未练拳, 先练根, *wei lian quan, xian lian gen*). Dans la pratique du taiji quan, et plus encore dans celle du *tuishou*, le haut du corps – souvent considéré comme le siège de la volonté consciente – tend à dominer comme un despote régnant sur un territoire qu'il ne cherche ni à écouter ni à comprendre. Cette illusion de contrôle, si fréquente chez les pratiquants, se manifeste à travers des crispations dans les épaules, une tension dans la mâchoire, autant de signes d'un pouvoir centralisé agissant « par le haut » et ignorant les lois profondes du corps, notamment celles qui émanent du *dantian* inférieur, zone située sous l'ombilic. Le *tuishou*, en instaurant un dialogue tactile de pressions croisées, révèle sans ménagement ces interférences volontaires : chaque résistance trahit un excès d'intention, un refus de se laisser gouverner par le centre. À l'inverse, les anciens comparent le corps à un arbre dont la vitalité vient des racines : la tête et les épaules (la couronne) ne dirigent pas, elles obéissent ; les bras (les branches) ne contrôlent pas le vent, ils le reflètent ; et les muscles superficiels (l'écorce) ne structurent pas le mouvement, ils le protègent. L'un des grands principes du taiji quan le rappelle clairement : « L'énergie prend racine dans les pieds, est gouvernée par la taille, et s'exprime librement dans les mains. » Ainsi, suspendre le sommet (*ding tou xuan*, 顶头悬) ne signifie pas imposer une direction depuis la tête, mais au contraire relâcher la gouvernance du haut, et libérer la capacité du corps à répondre, s'adapter, transformer. Cet abandon n'est pas une faiblesse, mais une révolution corporelle : une décentralisation radicale où le pouvoir ne vient plus d'en haut, mais naît du sol...



L'exploration pratique de ce décentrage dans le *tuishou* commence par une série d'exercices visant à dissoudre l'armure du haut du corps et à réactiver les étages inférieurs, notamment par des tests de racine, d'abord passifs dans l'apparente immobilité de la posture, puis de manière plus active, au sein de séquences en mouvement. Ainsi, par exemple, en posture de *gong bu* (arc et flèche), le partenaire place ses mains sur la zone des *kua* pour transmettre progressivement son poids. Le pratiquant s'attache alors à laisser cette pression s'écouler à travers lui, comme l'eau dans un tuyau. Cette énergie se propage jusque dans la jambe arrière, qui agit comme un ressort : d'abord pour *absorber* (stratégie fondamentale du *tuishou*), puis, avec plus de maturité corporelle, pour restituer la force accumulée — selon le principe physique de la *force de rappel*. Plus le partenaire appuie ou tente de tracter, plus il devient essentiel de laisser couler cette poussée en soi, en cultivant l'enracinement terrestre (pieds et hanches) et céleste (suspension du sommet du crâne), afin d'*espacer* le point critique de contact et de *neutraliser* (autre stratégie fondamentale) sans opposition directe. Ce processus s'approfondit avec d'autres exercices dynamiques comme celui des sept poussées transmis par maître Huang Sheng-shyan (Huang Xingxian, 黄性贤, 1910-1992) — ou *exercice du culbuto* dans d'autres écoles — où le corps apprend à céder sans rompre, à accueillir les pressions ciblées (épaules, sternum, hanches...) sans jamais se figer. Le haut fond, les *kua* s'ouvrent, les deux ceintures, scapulaire et pelvienne, deviennent libres, car connectées à un axe central qui ne vacille pas, mais peut plier et se redéployer pour restituer l'énergie — l'art du *zhedie* (折叠, plier-déplier), caractéristique de la forme ancienne de taiji quan transmise par la méthode Shenji de José Carmona. Le corps devient rond tel un gyroscope dont la périphérie tourne, mais dont le centre demeure. On y développe ainsi l'art d'*adhérer* et de *coller* (沾黏, *zhan nian*) et de *relier et suivre* (连随, *lian sui*), un relâchement actif qui permet au corps de devenir à la fois perméable, souple et cohérent. Ce que l'adversaire projette comme force devient alors matière première pour nourrir l'enracinement. Chaque poussée devient une invitation à désapprendre le contrôle musculaire, à dissoudre le *despote des épaules*, et à recentrer la gouvernance corporelle vers le bas, vers un centre souverain, disponible, à l'écoute. Ainsi, le pratiquant, en redonnant sa souveraineté au centre, devient l'incarnation du caractère 王 (*wang*, roi, souverain) : celui qui aligne Ciel, Terre et Humanité dans une même verticalité vivante. Il ne domine pas : il relie.

Ainsi, bien plus qu'un simple échange technique ou une étape vers l'application martiale, le *tuishou* s'impose comme un véritable *ars aedificandi* – un art de construire, de façonner le corps-instrument du pratiquant. Il ne s'agit pas d'y cultiver des stratégies d'opposition, mais d'y raffiner les perceptions, de rendre tangible ce qui dans la forme restait encore abstrait. Car c'est bien là sa vocation : faire passer le pratiquant de la « forme morte » à la « forme vivante », en insufflant à chaque posture l'intelligence du contact, la justesse des alignements, la présence du centre. Le *tuishou* devient alors un laboratoire sensible, où le corps explore ses étages comme on redécouvre les pièces oubliées d'une maison... Il ne s'agit pas de maîtriser un répertoire technique, mais d'éveiller une intelligence corporelle profonde : un art du sentir, une conscience affinée des connexions internes, des appuis, des axes et des transferts. En cela, le *tuishou* prépare le corps non seulement à mieux pratiquer la forme, en révélant les failles de l'édifice, mais aussi, à terme, à entrer éventuellement dans la *séparation des mains* (*sanshou* 散手, parfois considéré comme l'art du combat) — car on ne peut véritablement séparer que ce qui, d'abord, a été intégré. C'est peut-être là sa plus haute fonction : non pas celle d'un champ d'affrontement, mais celle d'un espace de réunion, où l'on assemble ce qui était dispersé, où l'on ressoude les étages, où l'on reconstruit de l'intérieur un corps cohérent et vivant, traversé par l'intelligence du lien.

Thierry Baron

www.shenjiying.com