

TUISHOU : À LA CROISÉE DES MAINS

(deuxième partie)



Nous avons vu en première partie que le *tuishou*, littéralement « pousser les mains », est souvent cantonné à une simple technique — parfois spectaculaire — ou à une joute sportive. Pourtant, mon parcours, fait de rencontres, de pratique assidue et même de compétitions, m’a révélé une autre profondeur, m’exposant à autant de richesses que de dérives. Peu à peu, une conviction s’est imposée : le *tuishou* n’est ni spectacle martial ni sport, mais un *ars aedificandi* — un art de bâtir au service de la forme, un véritable chantier vivant où se forge le corps du pratiquant. Comme dans un compagnonnage, chaque échange polit, ajuste et consolide la charpente intérieure. Cet art patient, loin des artifices comme des performances éphémères, façonne une architecture intime, donnant aux formes de taiji quan cohérence et densité. De cette édification naît naturellement l’étape suivante : celle du cercle, où l’ouvrage ainsi bâti entre en mouvement et révèle toute la vitalité d’un art à la fois organique et vivant.

Embrasser les contraires et transformer les situations...

Le *tuishou* nous invite, dès les premiers instants, à abandonner les tensions du haut du corps pour rejoindre un territoire plus profond, plus stable — un centre silencieux à partir duquel tout peut s’organiser... Ce lieu n’est pas seulement une zone anatomique située entre le thorax et le bassin. C’est un pivot, un axe intérieur vivant, une chambre d’échos entre le Ciel et la Terre : le *zhongding* (中定), souvent traduit par *équilibre central*. Il se compose de deux caractères : 中 (*zhong*), le centre, l’axe, la position d’équilibre et 定 (*ding*), la stabilité, l’ancrage calme et sécurisé ; ensemble, ils désignent un état de stabilité intérieure enraciné dans un centre vivant. Ce n’est pas une immobilité rigide, inerte mais une présence active, un état de disponibilité, qui permet d’agir sans rompre l’équilibre. À la fois centre de gravité, de perception et de rayonnement, le *zhongding* incarne cette puissance tranquille propre au Taiji, où le physique, l’énergie et l’esprit convergent.

Tous les mouvements — dans la forme comme dans le *tuishou* — doivent naître de lui et y retourner, comme la vague à l'océan. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si l'on trouve dans cette région le point *qihai* (气海), littéralement la « Mer du *qi* », qui souligne l'immensité énergétique de cette zone, à la fois réceptacle et moteur du souffle vital. En cultivant ce centre, le pratiquant ne cherche pas à dominer l'autre, mais à habiter pleinement sa propre structure, à rester présent dans le changement, enraciné dans l'instabilité apparente des échanges : « stable comme une montagne et mouvant comme une rivière » à la fois ...

Ce qui rend le *zhongding* si singulier, c'est sa capacité à faire coexister les contraires, sans les opposer, selon le principe du Yin-Yang. Il accueille et organise cette logique du paradoxe propre au Taiji — équilibre dans le déséquilibre, fermeté dans la détente, disponibilité dans l'ancrage... Dans les mouvements de la forme — lorsque les mains se déploient en spirales tandis que le bas du corps se meut en pas mesurés— ou dans l'échange avec un partenaire, il permet ainsi d'être « *uni dans la séparation, séparé dans l'union* » ; d'être stable sans rigidité, souple sans mollesse...



C'est à partir de ce centre que prennent sens les quatre jalons fondamentaux du *tuishou* : *tingjing* (听劲, l'écoute), *dongjing* (懂劲, la compréhension), *huajing* (化劲, la transformation), *fajing* (发劲, l'expression de la force). Ces quatre temps rythment le flux de la *conversation*, structurent l'art de la rencontre sans peur ni surinvestissement, où aller vers l'autre commence toujours par écouter (*ting*), c'est-à-dire recevoir pleinement la sensation, la question, s'abandonner pour ressentir le mouvement avant même de chercher à comprendre ou à répondre. Cette écoute première, fondamentale, conditionne tout le reste : sans elle, *dongjing* (comprendre la direction, l'intensité et la proposition de l'autre) devient un calcul mécanique, *huajing* (transformer l'énergie) se réduit à une parade aveugle, et *fajing* (émettre) n'est plus qu'une rupture brutale de l'échange... *Tingjing* dépasse les autres car il incarne l'essence même du dialogue corporel – ne pas résister, ne pas fuir, ne pas anticiper, mais accueillir ce qui se présente. Libérer une force sans avoir écouté revient à parler sans avoir entendu : c'est la racine de toute dualité. Or, le *tuishou* véritable cherche précisément à dissoudre cette opposition en révélant un *tiers* invisible (« *s'abandonner pour suivre l'autre* » rappellent les Classiques) – non pas « moi contre toi », mais un mouvement commun où chacun collabore par la qualité de son écoute et se laisse porter par quelque chose de plus grand que lui, comme deux musiciens interprétant scrupuleusement leur partition, chacun au service d'une même mélodie qui les dépasse. *S'abandonner pour suivre* n'est donc pas une faiblesse, mais la condition pour que la rencontre devienne alchimie, où la force de l'un circule dans l'autre sans heurt, jusqu'à ce que l'éventuelle expression (*fajing*) ne soit plus qu'un aboutissement naturel, une ponctuation dans un flux continu. En cela, le *tuishou* est un art du changement perpétuel : il

enseigne à ne pas se figer, à ne pas opposer, mais à transformer chaque situation — non en la contrôlant, mais en la traversant, comme l'eau épouse les formes sans jamais se trahir.

En pratique, le *tuishou* peut revêtir des formes variées selon les écoles et les traditions. Il peut être codifié de manière très précise, donnant lieu à de nombreux exercices formels, pratiqués tantôt à pas fixes, tantôt à pas mobiles. Ces formes codifiées visent à développer, de façon progressive et ciblée, les qualités corporelles et perceptives nécessaires à l'étude du *tuishou*, tout en amenant peu à peu le pratiquant, après avoir consolidé les quatre temps fondateurs (écoute, neutralisation, transformation, émission), à sentir, comprendre et exprimer les huit énergies fondamentales du taiji quan: parer (*peng*, 棚), tirer en arrière (*lü*, 捋), presser (*ji*, 挤), appuyer (*an*, 按), cueillir (*cai*, 采), tordre (*lie*, 掇), utiliser le coude (*zhou*, 肘), utiliser l'épaule (*kao*, 靠). Ces huit « portes » ne sont pas des techniques figées (des variations et des interprétations différentes existent d'ailleurs d'une école à l'autre) mais plutôt des expressions d'intention, de direction, de relation à la force de l'autre, et leur exploration à travers des séquences codifiées offre un cadre d'apprentissage sécurisant et structurant. Cependant, le *tuishou* peut également s'exercer de façon plus libre, dans une forme de dialogue corporel spontané, où les partenaires, sans viser la confrontation directe, s'engagent dans un jeu de recherche d'équilibre et de transformation permanente. Dans ce type de pratique, les règles sont posées d'un commun accord et peuvent évoluer selon le niveau et l'intention du travail. Il ne s'agit pas tant de gagner en « *poussant l'autre pour le dégager* » que d'apprendre à contacter sa racine, à coller, suivre, adhérer, transformer, relier. Cette approche repose sur le respect mutuel, l'écoute, et la volonté de nourrir un échange profond qui va bien au-delà du simple rapport de force. C'est dans cet esprit que prend tout son sens la pratique du *tuishou*, non comme une fin en soi, mais comme un moyen d'explorer en profondeur les principes du taiji quan à travers le corps, le souffle et la relation.



De l'enracinement à la fluidité : les quatre portes du *jiben tuishou* 基本推手 (poussées fondamentales), socle vivant de la méthode Shenji

Dans la méthode *Shenji* élaborée par José Carmona, l'apprentissage du *tuishou* repose entre autres sur quatre exercices fondamentaux (*jiben tuishou*), conçus comme le socle où doit s'éveiller progressivement l'intelligence corporelle du pratiquant. Ces exercices recèlent déjà l'essence même de l'art : l'écoute attentive (*tingjing*), la transformation fluide (*huajing*), l'ancrage dans l'axe central au sein du flux, et ce dialogue tactile où le contact se fait à la fois si présent et si léger... Avant même que l'échange ne commence, les deux partenaires, qui se font face, s'avancent pour se rencontrer à trois reprises dans une posture enracinée, en croisant leurs avant-bras et établir ainsi un

premier contact. Ce contact s'effectue entre le dos du poignet de l'un et le coude de l'autre, zones stratégiques dans la pratique du *tuishou*. Ce moment initial n'est ni technique ni défensif, mais une invitation à une présence partagée. Il ne s'agit pas d'entrer en collision, mais bien de venir à la rencontre de l'autre, de sentir l'espace entre les centres, entre les racines, en utilisant les bras non pas comme outils de saisie ou de contrôle, mais comme des antennes fines, prolongements sensibles du centre, capables de capter, d'écouter, de répondre sans précipitation. À partir de là s'engage le travail du *pengjing* (énergie de parer), l'énergie primordiale du taiji quan, cette qualité d'énergie d'expansion souple et continue, comme un ballon plein qui cède localement tout en maintenant sa forme globale. On apprend à accueillir la poussée, à l'intégrer dans sa structure sans durcir ni se crispier, en neutralisant progressivement la force entrante par un mouvement circulaire, horizontal, toujours connecté à l'axe. Le corps s'organise alors pour offrir le minimum de prise, sans jamais rompre le contact. La main ou l'avant-bras colle, suit, accompagne, en cherchant la continuité du flux, sans rupture ni accroche. La fluidité devient la boussole du mouvement ; toute tension excessive est révélée immédiatement par le déséquilibre, tout manque d'enracinement pousse à compenser par le haut du corps. C'est une danse silencieuse où l'un et l'autre apprennent à se décentrer de la volonté d'imposer pour s'ouvrir à un échange plus vaste, sans perdant ni gagnant. Dans ses formes à une main puis à deux mains, centrées ainsi sur le mouvement de parer, les partenaires développent progressivement une sensibilité plus fine. Au fil de la pratique, on ne distingue plus clairement qui initie le mouvement, tant celui-ci devient auto-entretenu, nourri par la présence mutuelle et la qualité du contact. Cette évolution mène à une perception subtile de l'intention, du souffle, et du lien qui circule entre les deux corps. Le souffle s'approfondit, descend dans le bassin, s'installe dans le centre ; il devient support et guide du mouvement, participant de cette intériorité tranquille qui donne au *tuishou* sa puissance douce. Tous les principes fondamentaux du taiji quan prennent ici racine : la tête suspendue comme par un fil, les épaules relâchées, les bras vivants mais reliés au tronc, le bassin qui s'ouvre et s'alourdit pour accueillir et générer le mouvement, l'alternance du vide et du plein dans le va-et-vient d'un appui sur l'autre, la constance dans la circularité sans jamais quitter l'axe... Dans la troisième séquence, l'exploration se poursuit autour de l'énergie d'appuyer (*anjing*) à deux mains, cette fois dans une dynamique de cercle vertical, ascendant et descendant. Le contact se fait principalement au niveau des deux faces des mains, ce qui recentre l'attention sur les extrémités et en particulier sur l'articulation du poignet. Cette zone, souvent négligée ou crispée, devient ici un point de passage conscient, une charnière vivante entre l'intention et la réponse. L'ouverture et la fermeture des poignets, en écho au rythme interne du mouvement, permettent d'affiner encore la perception du flux : c'est une invitation à relâcher profondément, à laisser les poignets se délier, les coudes s'alourdir, les mains s'alléger.



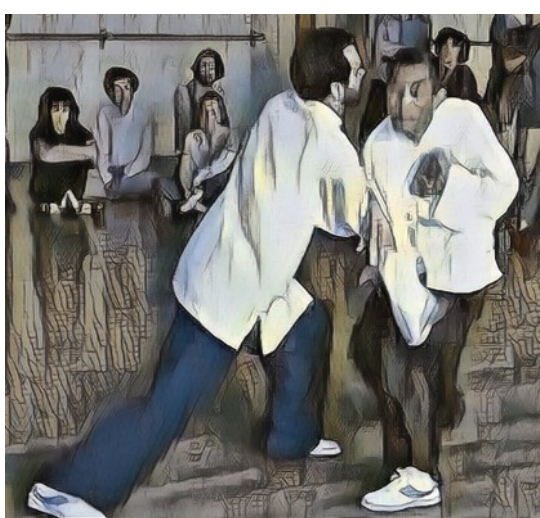
Ce travail subtil de décontraction articulaire va de pair avec le maintien de la continuité du mouvement, de sa rondeur et de sa fluidité. Les partenaires s'entraînent à ressentir avec précision la direction, la qualité et l'intensité de la poussée double qu'ils échangent. Il s'agit d'apprendre à capter l'intention de l'autre à travers ses mains, puis à l'envelopper, à la recouvrir sans la heurter, comme pour en épouser la forme avant de la transformer. Cette manière d'accueillir et de rediriger s'inscrit dans le prolongement du geste précédent : en comprenant la poussée, on peut la guider ailleurs, en faire le point de départ d'un nouvel élan, sans jamais rompre le fil de l'échange. Dans la quatrième séquence du *jiben tuishou* selon la méthode *Shenji*, les partenaires adoptent une posture caractéristique : *mabu* 马步, ou posture du cavalier. Plus ramassée que la posture de l'arc (*gongbu* 弓步, mais profondément enracinée, elle renvoie à une tradition ancienne, notamment à l'héritage guerrier mandchou de la forme ancienne de *Quanyou* et des cavaliers mongols dont elle porte encore l'empreinte. Les pieds parallèles, les genoux légèrement tournés vers l'extérieur, le dos droit mais souple, le bassin relâché et suspendu entre les hanches, cette position impose un ancrage égal dans les deux jambes tout en maintenant une vivacité de l'axe central. Les deux pratiquants se font face, placés de manière légèrement oblique et l'échange s'organise autour d'un dialogue ininterrompu de pression et de réception des avant-bras, toujours en contact, en cercles de l'extérieur vers l'intérieur, dans un plan vertical. À tour de rôle, sans discontinuer, l'un presse, l'autre reçoit. Celui qui presse cherche à contacter les racines de l'autre, en dirigeant son intention à travers l'avant-bras adverse qui accueille la pression comme un bouclier souple. Celui qui reçoit n'oppose pas, mais absorbe : il canalise la pression dans sa jambe arrière, emmagasine l'énergie dans sa structure, prêt à la restituer au moment juste. Ce travail met à l'épreuve les axes et la stabilité du centre, obligeant chaque pratiquant à relâcher profondément la taille pour permettre à l'énergie du sol de remonter librement jusque dans les bras. Si la taille se tend, le flux est bloqué ; si elle se libère, le mouvement devient vivant. Une des leçons majeures de cette séquence est la prise de conscience du double-poids, cet écueil subtil où le poids du corps se fige ou se concentre d'un seul côté, compromettant instantanément la stabilité. Le pratiquant apprend à distinguer le substantiel et l'insubstantiel, non seulement dans les jambes, mais aussi dans les bras. Ainsi, la main qui presse ou qui reçoit le fait depuis sa jambe opposée, dans un rapport croisé, garant d'une



transmission fluide de la force et d'un enracinement équilibré. C'est une séquence à la fois exigeante et révélatrice : les pressions y semblent plus denses, les sollicitations plus nettes. Elle enseigne à rester structuré sans rigidité, à maintenir le contact sans emprise, à s'ouvrir dans

l'obliquité pour mieux rediriger. Loin d'un simple exercice de bras, c'est tout le corps qui participe, porté par le souffle, soutenu par la racine, orienté par l'intention.

Ce cycle de quatre séquences, qui bien sûr s'enchaînent sans rupture, se conclut par un geste emblématique mouvement de crocheter la main opposée du partenaire dans un cercle centrifuge, répété trois fois, comme un écho direct aux trois prises de contact initiales. Ce triple enroulement, à la fois structurel et symbolique, boucle la boucle du dialogue engagé, avant d'ouvrir une sortie tout en circularité — une marche semblable à celle du *bagua zhang* (« paume des huit trigrammes », un art martial fondé sur des déplacements circulaires), où chaque pas semble dessiner un arc en lien avec le centre. Ce déplacement ramène les partenaires à leur point de départ, celui du *jiben tuishou*, pour qu'un nouvel échange puisse commencer... mais cette fois-ci de l'autre côté, à gauche, dans une continuité vivante et sans fin, où chaque fin contient déjà un recommencement, fidèle à l'esprit cyclique et transformateur du Taiji.



Le maître Wang Bo et José Carmona lors de leur première démonstration publique (Paris, 1992)

Le chant des cercles sans fin : quintessence du Shenji tuishou

Le *Shenji tuishou* trouve son accomplissement dans ce que l'on pourrait nommer *le chant des cercles sans fin*, ou « faire tourner la roue » : une pratique où la technique, transcendée, devient art pur, et où l'échange entre partenaires s'élève au-delà de l'exercice pour devenir un véritable dialogue vivant. L'énergie déployée dans ces cercles, sommet de la méthode, n'a pourtant rien d'improvisé : elle naît de l'assimilation patiente du *jiben tuishou*, ces gammes fondamentales qui construisent la structure corporelle, affinent la précision et la sensibilité gestuelle, et enseignent la justesse des principes-clés. Sans cette base rigoureuse, nulle musique n'est possible ; mais, une fois intégrée, elle ouvre l'espace d'une improvisation subtile, fluide et ininterrompue — celle du cercle continu et de ses variations...

Ancrés en *gongbu* les partenaires entrent progressivement dans un dialogue incessant de passes circulaires générées depuis le travail du *pengjing* (énergie de *parer*) : l'un initie par un double *an* (按, *appuyer*) — main gauche posée sur le coude adverse, main droite sur son poignet —, poussée qui, à son apogée, se condense en *ji* (挤, *presser*) comme une vague prête à déferler, pour éprouver la structure de l'autre. Celui-ci ne répond pas par la résistance, mais par un *lū* (捋, *céder / rouler en arrière*) : il accueille, neutralise et redirige, laissant la force se dérouler sans s'y opposer. Son avant-bras principal, Yang, reçoit la poussée, tandis que l'autre bras, Yin, ombre discrète, glisse dans la

saignée de son propre coude pour prolonger le geste et en prendre le relais, sans rupture ni heurt. La ligne droite se mue alors en spirale ascendante, et l'énergie mobilisée se déploie dans un cercle vertical, formant entre les deux corps une *roue d'énergie* en rotation continue.

La taille (ceinture naturelle reliant bassin et colonne vertébrale), libre et souple, en constitue le moyeu : enracinée dans la stabilité des jambes, elle absorbe, transmet et redirige la force comme un axe vivant. Dans cette roue sans commencement ni fin, *peng* (l'expansion), *lū* (la cession), *ji* (la pression) et *an* (la poussée) ne sont plus des mouvements distincts, mais les facettes changeantes d'un même flux, où l'énergie se renouvelle sans cesse. Ainsi se révèle l'authentique dialogue : non plus échange de techniques disparates, mais conversation continue où chaque poussée s'achève en recommencement, comme les cercles concentriques d'un seul et même geste.

Ce cercle vertical n'est pas une fuite, mais le ressort optimal du *Shenji tuishou*, l'expression accomplie de sa forme avancée. À l'image de la *brachistochrone* (du grec *brakhistos*, « le plus court », et *khronos*, « le temps ») en physique, il trace la trajectoire la plus efficace pour absorber et retourner la force. Trois principes y prennent corps : l'efficacité du mouvement, où la courbe redirige l'énergie sans dépense inutile en s'appuyant sur l'alignement pieds–bassin–colonne–épaules–mains ; la continuité tactile, où un avant-bras passe le relais à l'autre sans accrochage ; et l'intégration des quatre *jing* fondamentaux en une seule dynamique : *an* (pression) se transmue en *ji* (compression), tandis que *lū* (absorption/déviation) régénère *peng* (structure ouverte) dans un cycle perpétuel.



À un niveau avancé de pratique, le cercle sans fin devient le moteur d'un échange plus libre. Sans jamais rompre la continuité du flux, les partenaires peuvent inverser à l'envi le sens de la roue, y intégrer différents *fajing* (发劲, expressions explosives de force) pour éprouver l'élasticité de la structure adverse, ou encore y glisser des applications telles que *qinna* (擒拿, saisies et contrôles) et projections. Tout se fait dans le respect du *tuishou*, sans rupture ni heurt : le cercle reste l'ossature invisible qui relie chaque mouvement. Ce cercle réunit en lui les quatre fondamentaux — *peng*, *lū*, *ji* et *an* — dans une dynamique à la fois exigeante et créative. À un haut niveau, le bas du corps paraît soudé au sol, tandis que l'axe vertébral, par ses flexions et oscillations élastiques, absorbe et redirige la force. Ici, nul saut de cabri, nulle projection théâtrale : les poussées, denses et organiques, ne laissent ni répit ni échappatoire. Lorsque les partenaires s'abandonnent pleinement à ce jeu des cercles sans fin, c'est comme si l'on assistait à la légende fondatrice du serpent et de la grue, matrice vivante du taiji quan.

Avec l'expérience, on le perçoit clairement, le *tuishou* est un art à part entière, au cœur même de la formation du pratiquant de taiji quan. Il n'est pas une simple activité annexe, reléguée en fin de cours quand le temps le permet, ni un simulacre de combat théâtralisé destiné à tester sa force ou sa supériorité. Le considérer ainsi serait passer grossièrement à côté de sa valeur. C'est une pratique exigeante, subtile, où l'on n'apprend ni à vaincre ni à dominer, mais à écouter, à transformer, à dialoguer sans mots. À travers ces exercices, le corps est invité à penser autrement : à dessiner des cercles continus au lieu de tracer des lignes droites, à répondre avec justesse plutôt qu'à réagir sous l'impulsion. Et surtout, à reconnaître dans l'autre non un adversaire, mais un miroir impartial — celui de sa propre structure, de ses tensions, de ses ouvertures possibles. Le *tuishou* est une rencontre qui révèle et éclaire, une expérience partagée, vivante, que l'on ne cesse d'approfondir.

Il est toujours difficile de mettre en mots ce que cette pratique transmet réellement, tant sa richesse réside dans l'expérience directe : la sensation, le souffle, le contact. Ce qu'on y goûte échappe souvent au langage... Un jour, un ami de pratique — avec qui je croise régulièrement les bras — m'a demandé si je pouvais lui proposer une forme condensée de ma compréhension de cet art : un résumé modeste, en quelques mots, à la manière de ces chansons martiales que l'on retrouve çà et là dans la tradition — strophes souvent anonymes, issues d'une transmission orale plus ou moins ancienne, qui servent à la fois de repères et de sources d'inspiration. Je lui ai alors livré ces quelques mots, sans prétention d'enseignement formel, mais portés par le désir sincère d'interroger mon ressenti, et de partager un goût, une trace laissée par les enseignements reçus et l'expérience vécue :

Enraciné en Ciel

Enraciné en Terre

Et dans l'intervalle, suspendu vertical aux lèvres de l'inutile

Épouser les mouvements du souffle du vivant

Sans laisser-aller, sans résister

Se conformer au naturel

Écouter, adhérer, comprendre, transformer

Par le jeu des cercles sans fin, sans être assigné à résidence dans une seule direction

Se réjouir de demeurer dans un constant changement

Thierry Baron

www.shenjiying.com

