

# TUISHU / PUSH HANDS / SOFT HANDS

*Par Ken Van Sickle*

La grande majorité des gens que j'ai vu faire des « poussées des mains » essaient de pousser et de ne pas se faire pousser, ils essaient de gagner, de vaincre, de battre l'autre personne, et ce faisant, ils passent à côté d'une belle opportunité.

Rivaliser et lutter pour gagner, c'est comme utiliser du verre pour tailler un diamant, la bonne raison de « pousser » est de montrer au partenaire qu'il a commis une erreur d'alignement, d'énergie, de position ou d'attitude. Nous poussons pour apprendre au partenaire à ne pas être poussé, nous ne poussons pas pour gagner, mais pour que les deux partenaires s'améliorent.

La forme Tai Chi a commencé comme un référentiel de techniques de combat, « Push Hands » a plutôt été conçu comme un dialogue physique pour tester les capacités des élèves à se détendre, s'aligner, se centrer, s'équilibrer, s'enraciner et se dynamiser (réduire les blocages de Chi), et pour se familiariser et affiner les capacités des joueurs à gérer les techniques de combat rapproché.

Le Tai Chi est un art en évolution, actuellement au 21<sup>ème</sup> siècle nous n'avons plus besoin de protéger nos vies à l'aide d'un art martial, particulièrement lorsque cet art nous offre le moyen d'améliorer notre vitalité, notre santé et notre capacité à nous relier aux autres. Cela peut être fait en échangeant des énergies et l'intelligence corporelle grâce au contact physique direct. En jouant dans les deux sens avec un partenaire, en contact physique constant, nous nous familiarisons avec son corps et le nôtre.

En premier, nous acquérons la capacité de ressentir l'énergie des autres, nous ressentirons leur colère, leur peur, etc., puis à partir de là, nous commencerons à ressentir les énergies plus subtiles de l'humeur ou des conditions physiques, psychologiques ou spirituelles.

Ce processus affinera nos relations avec les autres, tant par le toucher que par le contact physique, ce qui n'est habituellement réalisé qu'en dansant ou en ayant des relations intimes, je ne connais aucun autre système d'« exercice » qui offre cette dynamique.

## Ken Van Sickle avec Cheng Man Ching

*Ken van Sickle était un élève de Cheng Man Ching à New York de 1968 jusqu'à la mort du grand maître en 1975. Il est un visiteur régulier du Méridien donnant des ateliers d'escrime au tai chi jian. Il a 88 ans.*



*Traduit de l'anglais par  
William & Paulette.*