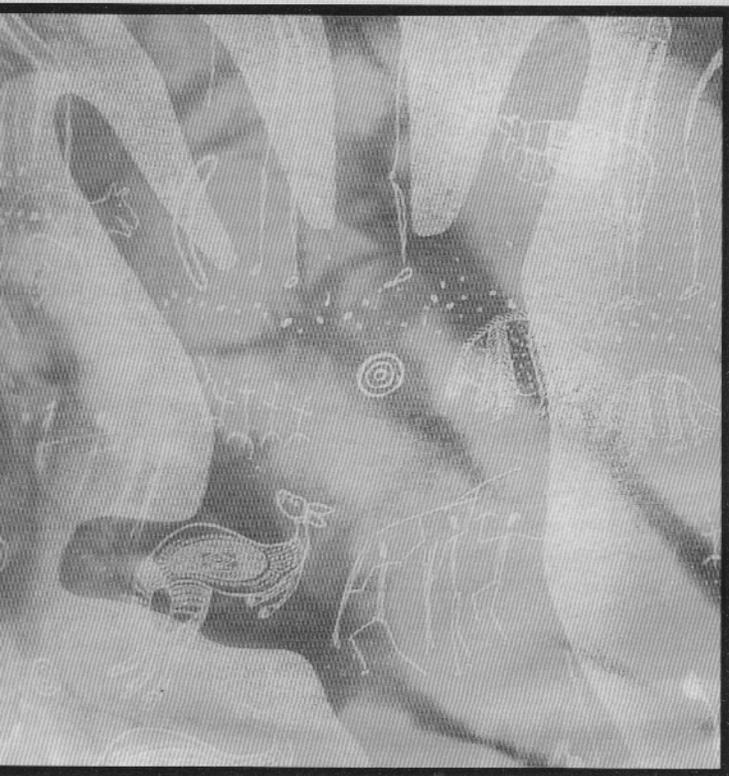


Le TOUCHER et le TUI-SHOU



Peinture aborigène représentant une main.

Le sens du toucher a une grande importance dans la pratique des Arts Internes d'Asie. On le développe en pratiquant le Tui-shou. Il est crucial pour les masseurs des techniques asiatiques : Shiatsu japonais, Tui-na chinois, relaxation coréenne. Du toucher à l'intuition vers laquelle il conduit, il y a un chemin, que je vais tenter de tracer. Par Georges Saby.

J'ai personnellement une longue expérience de divers massages et du Tui-shou des Arts martiaux internes chinois comme le Taijiquan, Bagua zhang ou Hsing yi quan. Je vais tenter de faire partager mes quelques connaissances de ces pratiques matérielles en lien avec le toucher. Je voudrais éveiller à cette idée étrange pour l'occidental de notre époque qu'on peut appeler « l'intelligence des mains

du passé, j'ai exprimé en diverses circonstances cette impression ressentie comme une certitude : le corps est sensé. Cette idée jaillit de la pratique quotidienne et du travail sur le corps, comme l'eau du rocher, sans effort. Elle n'est pas forcément aisée à comprendre, on pourrait même y lire un abus de langage.

Après des échanges verbaux avec des artistes, ces adeptes du travail manuel,

hélas un peu déconsidérés dans notre société, avec des jardiniers, des agriculteurs, des sculpteurs, des artistes martiaux, des danseurs et des masseurs, j'ai remarqué que certains prennent conscience d'une forme de pensée en action avec les mains, leur corps. Un de mes amis, Serge Dreyer, qui vit à Taiwan et y est reconnu depuis plus de 20 ans comme un Maître de Tui-shou, m'a exprimé un jour ceci : « En Tui-shou, je ne connais qu'un type d'énergie de type Jing (potentiel), celui de transformer. » Il sous-entendait clairement que du point de vue pratique, il considérerait que tout le reste des Jing décrits dans la théorie du Tui-shou étaient de nature intellectuelle. Celui de transformer au contraire lui paraissait concret au présent, dans l'instant. Il m'avait piqué à l'orgueil amicalement d'ailleurs, en faisant indirectement référence aux textes que j'avais écrits dans mon second livre

sur le Taijiquan au sujet des Jing, ces potentiels d'énergie variés inscrits en profondeur dans le pratiquant par son entraînement régulier.

Serge Dreyer est connu en Europe pour avoir été l'instigateur des premières rencontres internationales de Tui-shou qui ont lieu dans la Sarthe depuis plus de 20 ans, réunissant au moins 200 pratiquants chaque année : les Rencontres Jasnières.

Les neurones de la peau

L'idée de cet article pour Tai Chi Magazine a germé suite à une coïncidence stimulante, dont en second lieu la lecture d'un article de journal scientifique reçu par la poste (Science & Vie, octobre 2014.) J'y trouvai un article court et concret intitulé : les neurones de la peau identifient la forme des objets. Il confirmait justement le point de vue que j'avais exprimé la veille à une thé-



La main et le pied dans un mandala.

rapeute manuelle en méthode Mézières. Celle-ci avait acquiescé à mes assertions en se basant sur son expérience de plus de 45 ans de pratique manuelle. Contrairement à ce que le monde scientifique croyait, ces neurones des mains, ces petites cellules du système nerveux central éloignées de la tête, ne se contentent pas de relayer l'information sensitive. Elles la modélisent, lui donnent une forme, autrement dit : elles pensent. Elles pensent, mais ne sont pas dans le cerveau mais au bout du bras... Il y a fort à parier que de telles cellules, on en trouve partout dans la peau. On en connaît dans le péricarde, dans les pieds, autour de la colonne vertébrale. On sait aussi qu'il y en a beaucoup dans le ventre, par îlots, et que la notion de centre dans le ventre, de Tiantian chinois se trouve peu à peu confirmée par la science, qui a déjà découvert un lien étroit entre ce qu'on peut appeler notre humeur ou nos états d'âme et ce système nerveux situé dans notre ventre, et dans le gros intestin.

Tout en restant dans les connaissances actuelles de la science, revenons à la peau : l'embryologie, qui s'intéresse au développement de l'embryon, a montré

que la peau et le système nerveux, donc toutes les cellules nerveuses, ont une origine commune. Elles sont issues du même feuillet tissulaire, de l'embryon qui se sépare lors de la croissance du fœtus en deux voies de développement : le tissu appelé peau, et le tissu appelé cellules nerveuses.

Ce constat me permet de préciser et d'étayer, sous couvert de confirmation scientifique, plusieurs remarques que j'avais faites et que je ne pouvais exprimer publiquement, au risque de passer pour un charlatan. Ce que l'on sait sous forme « d'intuition couplée à l'expérience », on le fait souvent dans notre société imprégnée d'une science parfois quasiment élevée au rang de religion et assurément de dogme culturel. Les savoirs empiriques non démontrés sont très nombreux chez les personnes qui ont suivi un parcours autre que celui des études standard, et de type scientifique en particulier. Ils ne sont généralement acceptés par nos semblables que lorsqu'ils passent par la validation scientifique. C'est très actuel, mais pas la seule façon de connaître quelque chose.

Dans le monde des Arts martiaux et du

Tui-shou en particulier, bien des connaissances sont de nature empirique, instinctive, non démontrée. On doit parfois se taire à leur sujet. En l'occurrence, ce savoir sur les mains qui pensent va très certainement au-delà de ce qu'exprime l'article scientifique, référence pour le début de notre propos sur le toucher. Une telle approche n'est pas nouvelle. Elle est connue de longue date en orient. Ce savoir ancien, n'est pas une antiquité. Il se relie au savoir scientifique récent. J'ai remarqué une image, partie d'un vieux mandala tibétain.

Les mains et les pieds ont des yeux

A sa manière, cette image dit ce qui a été récemment découvert scientifiquement : les mains et les pieds ont des yeux, donc ils voient. Ils modélisent l'information sensitive et la modèlent directement selon une forme imagée. Le mandala suggère que les mains et les pieds voient comme un œil. Cela est possible parce que les mains et les pieds sont dotés de neurones plus nombreux que d'autres parties du corps. Le mode de vie occidental actuel ne favorise pas l'expression de ce genre de sens. Ils ►



laogong



yongquan

Les points d'acupuncture Laogong et Yongquan..

deviennent sans importance, hormis dans l'artisanat manuel et dans les pratiques traditionnelles comme celles des Arts Internes d'Asie.

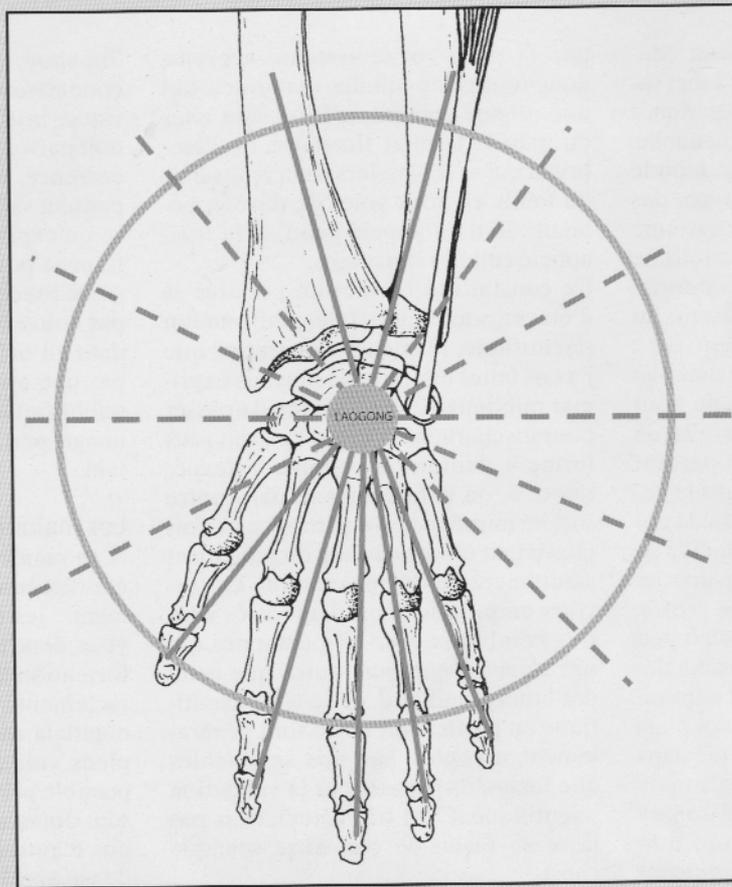
La pratique du Qigong, du Taijiquan, du Shiatsu et de bien d'autres techniques associées à une amélioration de la santé, a pour but de réduire les stagnations du Qi. Lorsque le Qi circule partout, nous fonctionnons naturellement et instinctivement au maximum et de

manière adaptée, ce qui ne laisse pas de place pour la maladie. C'est ainsi que la tradition de la culture d'Asie décrit la relation entre le Qi et la santé. Le mode de vie moderne dans les grandes villes ne favorise pas le toucher, ni l'activité manuelle, ni le développement de beaucoup de nos aptitudes, comme en particulier l'habileté corporelle. Et c'est en réveillant le Qi et en favorisant sa circulation que les pratiques comme le Qigong et le Taijiquan favorisent la santé. Cela passe par le développement de sensations fines, et notamment, un toucher affiné des mains et des pieds. Avec le nouveau mode en grandes villes qui se mondialise, nous sommes poussés vers et par une éducation intellectuelle à privilégier le cerveau, en disharmonie par rapport à tout ce que la nature nous a légué. La pratique du sport ou d'activités artis-

tiques tient une place équilibrante contre ce processus de déshumanisation, qui fait de nous des civilisés déracinés de leur nature.

Une image banale

Ce mandala avec des pieds et des mains dotés d'yeux n'est pas le seul à représenter cette image. Elle est banale en Asie, en Inde, au Tibet, en Chine avec une variante énergétique autour des



La roue Laogong..

points Laogong dans les mains et Yongquan dans les pieds. Ils y sont présentés comme des points d'acupuncture (en rouge) ou comme des centres de rayonnement.

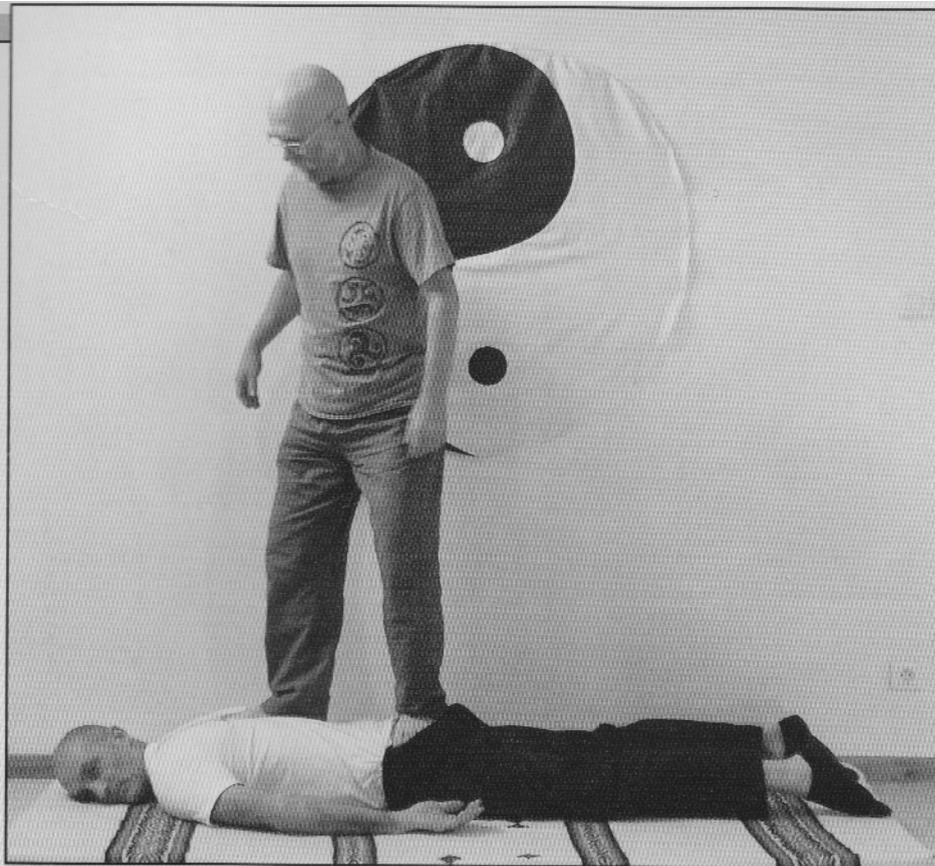
Un savoir instinctif

Dans le cadre de la pratique du massage, nombre de praticiens ont remarqué que parfois se formait dans leur conscience une image visionnaire au sujet de la personne concernée par leur soin. Cela se présente de manière subconsciente et instantanée. L'information obtenue (pour ma part) a toujours eu la qualité de la justesse. Lorsque que je la communique à la personne, presque à chaque fois, elle m'en confirme l'exactitude, parfois après certaines réticences. On a pris l'habitude de dire de ce genre de savoir instinctif qu'il est de l'intuition.

La remarque scientifique sur les neurones de la peau permet d'envisager un développement de nos possibilités par l'étude, et une lecture autre du phénomène d'intuition. On recherche cela à travers l'affinement de la pratique du Tui-shou. Pour les pratiquants de Taijiquan débutants, le Tui-shou c'est du sport. Mais lorsque l'on progresse cela devient un art, car la sensibilité prend

le pas sur le corps vu indépendamment de ce qu'il sent. Et avec les années, le Tui-shou devient pour d'autres une sorte de Voie spirituelle, pas une religion, mais un moyen d'user de son esprit en action. C'est exactement le fond de la remarque de mon collègue Serge Dreyer cité en début d'article. On peut éduquer ces neurones « penseurs » de notre toucher, parce qu'ils sont comme toutes les cellules du système nerveux, adaptables et malléables, donc évolutifs. L'intuition s'éduque si l'on en prend soin. Quelques écoles de massage y portent attention. C'est le cas du Shiatsu japonais et aussi de certaines écoles d'Ostéopathie, et peut être de bien d'autres que je ne connais pas. La pratique de ce genre d'écoute avec la peau demande un certain entraînement et suffisamment de vacuité.

On m'a proposé il y a



Shiatsu Kawada avec les pieds.

quelques années une démonstration de Shiatsu dans un symposium fédéral. J'ai choisi de montrer la technique peu connue en Europe qui utilise les pieds. J'avais besoin d'une personne à forte constitution pour marcher sur elle. Il y avait bien 150 observateurs ce jour là. Je ne connaissais pas la personne que l'on me « fournit » pour ce massage pédestre. Lorsque j'eus à mettre mon pied et mon poids entier sur ses reins, je sus qu'il ne fallait pas le faire. Mes pieds avaient senti, vu et parlé à ma conscience.

Je commentai publiquement le fait que j'allais éviter cette zone pendant ma démonstration, tout en « chevauchant cette personne de tout mon poids ». Le pseudo patient nous apprit ensuite qu'il avait été opéré gravement de la zone lombaire. Je ne pouvais pas le savoir parce qu'il était resté habillé. En fait, je n'aurais même pas accepté cette personne pour ce travail si j'avais su sa situation. Cette capacité d'écoute avec les pieds, je l'ai développée en pratiquant le Taijiquan et le Tui-shou. La vacuité nécessaire à cela, je l'ai développée grâce au Taijiquan, mais aussi par la fréquentation de la Méditation et de la pratique du combat.

Une quête de vacuité

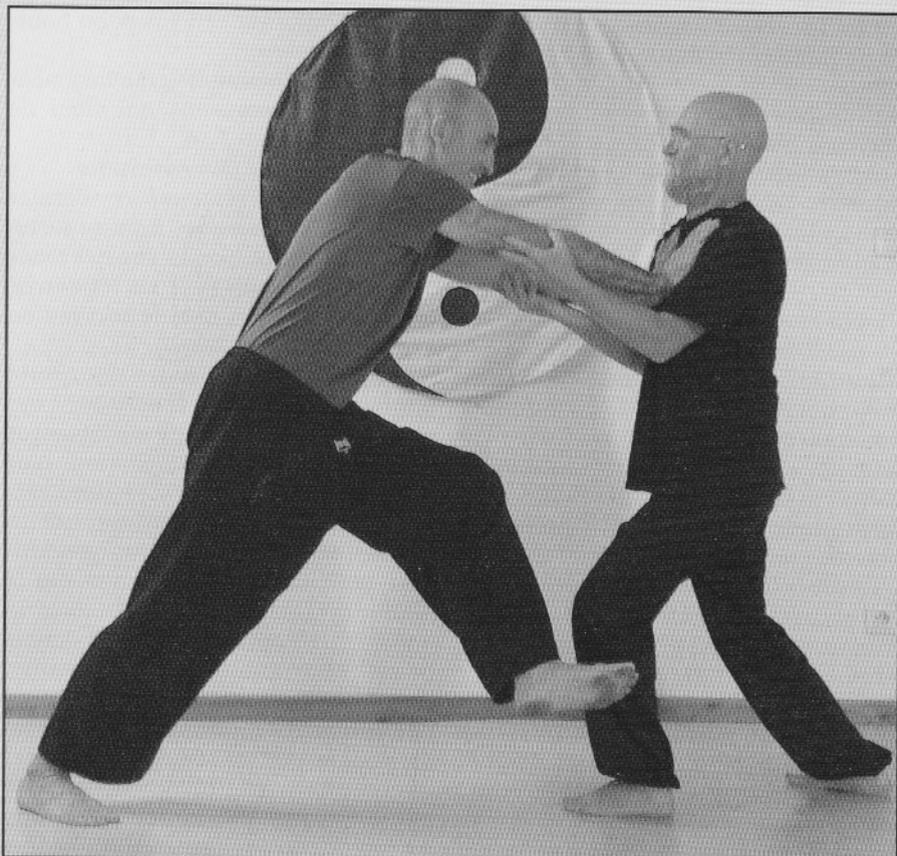
Cette quête de la vacuité est une articulation commune aux écoles d'Arts martiaux traditionnels. Dans l'étude du

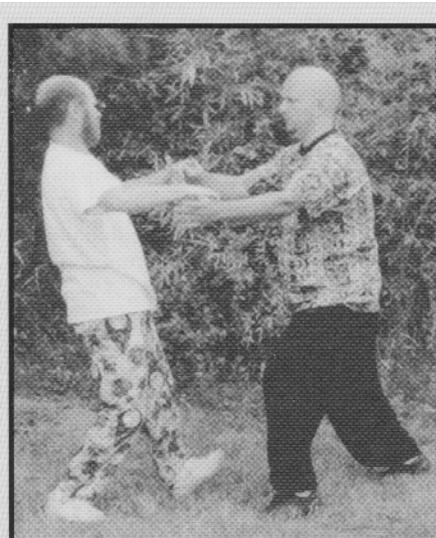
pratiquants de niveau avancé soignent particulièrement une attitude mentale vide et ouverte. Par ce biais, ils trouvent d'abord une tranquillité relative de l'esprit qui permet un recul par rapport à la

situation de conflit, mais aussi offre une légèreté et la disponibilité mentale nécessaires pour quêter subconsciemment des informations sur l'adversaire. Les descriptions des grands combattants comme des grands pédagogues de cet art en sont un exemple permanent.

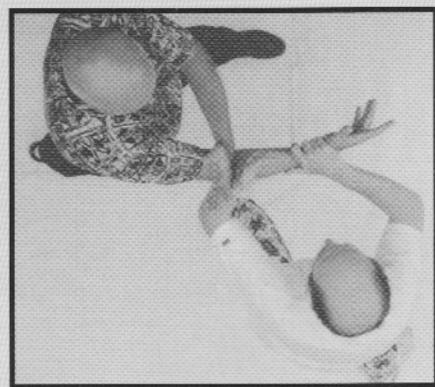
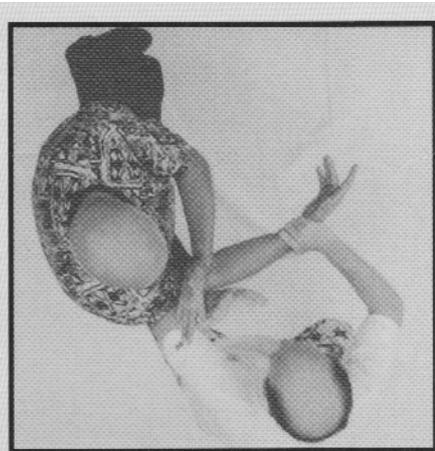
Dans le Taijiquan ancien, il y avait beaucoup de méthodes liées à l'entraînement direct au combat. Avec le Taijiquan moderne de santé et d'énergétique, elles ont été grandement oubliées dans le milieu des pratiquants. Parmi celles-ci, il en est une qui a pris le devant de la scène et a ainsi beaucoup évincé les autres. Je voudrais parler du Tui-shou.

Certains adeptes des arts martiaux pensent que le Tui-shou ne sert à rien. Peut-être ont-ils raison de leur point de vue, mais certainement pas de celui du point de vue du Taijiquan de santé ou martial, puisque cet art a plusieurs courants et dimensions. Certains limitent l'intérêt du Tui-shou au cadre un peu emprisonnant de la stricte poursuite d'une tradition martiale, modernisée sous une forme rituelle peu dangereuse. Nous le verrons, il a d'autres aspects. Les adeptes réguliers de cette pratique le savent. Il est indépendant des formes et des styles d'arts martiaux, mais c'est peu connu. Nombre de pratiquants ►





Travail de Tui-shou : à droite, vu de dessus.



Lors du Tui-shou, on tente d'utiliser les techniques du Taijiquan pour déstabiliser un adversaire

d'arts martiaux de tout acabit, chinois ou non, étudient le Tui-shou sans pour autant passer par les formes gestuelles du Taijiquan ou d'autres Arts Internes chinois.

Le Tui-shou a en général la forme d'un exercice avec un partenaire. De nombreuses variantes techniques existent selon les écoles mais une trame commune à toutes les relie.

Il en existe deux catégories principales :

- à pas mobiles
- à pas fixés donc immobiles.

Lors du Tui-shou, on tente d'utiliser les techniques du Taijiquan pour déstabiliser un adversaire. Ce travail, comme en Judo, s'effectue donc en contact direct de la peau avec cet adversaire.

La pratique du Tui-shou mêle plusieurs objectifs, tels que :

- absorber la force de l'adversaire sans force par la tenue de notre propre structure osseuse
- renforcer le corps
- stimuler les réflexes
- utiliser les deux côtés de notre corps dans des gestes apparemment désynchronisés, autrement dit faire une chose avec un pied, une autre avec l'autre, une autre avec chacun des bras et néanmoins rester uni et centré

- devenir capable dans des situations variées de déstabiliser, pousser (le TUI de Tui-shou), tirer renverser, ou bousculer un adversaire

- diminuer le besoin de grandissement de sa propre personne qui vient de l'ego naturel

- sentir la pensée de l'adversaire

Nous allons développer ce dernier point évoqué parce qu'il passe justement par le toucher, et ces neurones sensitifs des mains (et tous les autres, qu'ils soient situés dans le cerveau ou ailleurs dans notre corps).

En cherchant à progresser dans cette pratique, j'ai été parfois confronté à des murs infranchissables qui me laissaient des mois en état de stagnation, sans progrès. Je me suis parfois tourné vers la théorie. J'ai étudié soigneusement les traductions des textes théoriques chinois, notamment ceux produits par la famille WU, une des grandes écoles de Taijiquan. Cherchant à sentir et définir de plus en plus nettement la sensation de vide et de plein chez un adversaire, j'en suis arrivé à percevoir le mûrissement en lui de l'acte de décision d'attaquer. Cette perception mentale passe par le toucher direct et émane de lui, ou provient d'une lecture visuelle instinctive à distance. Il m'est ensuite ar-

rivé de nombreuses fois à n'avoir pas du tout à recourir à la notion d'absorption d'une attaque, mais uniquement à celle d'attaque dans l'attaque de l'adversaire, ou plutôt d'attaque dans la décision d'attaque. La personne pense que c'est le bon moment d'attaquer, et c'est à cet instant là que vous entrez dans son attaque, ou que vous esquivez simplement.

Un projet au stade de l'idée

Une décision qui n'a pas pris la direction de sa réalisation n'est jamais qu'un projet. Un geste qu'on pense avant de le réaliser n'a pas encore une puissance concrète. Il est facile de l'éviter ou de le déraciner comme une très jeune mauvaise herbe. Il est facile de déstabiliser totalement un projet au stade de l'idée, qui n'a pas commencé sa concrétisation. La réussite d'une telle technicité dans le Tui-shou improvisé libre repose sur la sensation apportée par les neurones sensitifs des mains ou d'autres parties du corps qui sentent en amont, non pas l'attaque, mais sa conception dans le système nerveux même de l'adversaire. L'information passe de la peau à la peau.

Une autre version de cette écoute passe par la vue, dans le temps du combat à

main nue, ou les deux adversaires s'observent, bougent, avant d'entrer en contact physique.

L'étude du Tui-shou

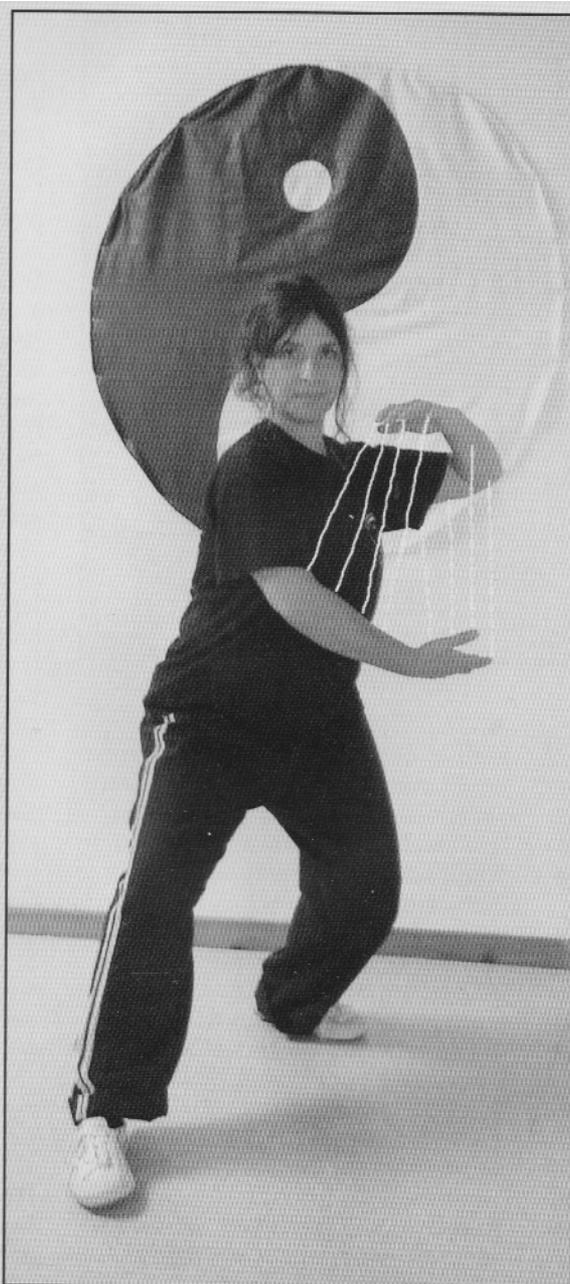
L'étude du Tui-shou ne passe pas uniquement par la violence. Une grande partie de la pratique consiste en une recherche de la sensation générale de fluidité dans tout le corps. Elle passe par le toucher avec les mains d'abord. Il est également remarquable que les pratiquants de longue date étendent ce toucher à toutes les parties de leur corps et de celui de l'adversaire.

Les élèves débutants pratiquent dans la plupart des écoles des exercices non improvisés, donc codifiés. Appris par cœur à deux partenaires, ils développent le sens du toucher au niveau de ce que les Chinois appellent SHOU (le shou de Tui-shou) qui représente la main, c'est à dire non pas la main anatomique qui va de l'extrémité des doigts au poignet, comme en occident, mais une main étendue à son lien fonctionnel complet avec tout le corps. Pour ne pas se tromper de pratique, il ne faut pas en rester au contact superficiel des mains, et encore moins au jeu de mains. On recherche un contact total de personne à personne. La main chinoise ne peut être envisagée sans son lien au tronc et à tout le reste de notre personne, au niveau de la poitrine et des épaules. Elle inclut aussi ce sens psychique des neurones penseurs de la main que nos scientifiques viennent de redécouvrir.

Développer l'intuition

Nombre des exercices d'entraînement au Tui-shou ne présentent pas de caractère d'opposition au partenaire.

On peut s'entraîner à l'écoute, à la sensation qui développe l'intuition en contact avec une personne par le toucher. Les experts en Tui-shou utilisent dans leur technique maîtrisée beaucoup d'écoute et de relaxation. Ils ne mettent pas la violence et la force en avant, mais au contraire la douceur et la sensibilité. Pour en arriver là, il est utile de ne plus souhaiter gagner, mais de changer de but. Tout en jouant le jeu d'une pratique qui permet de gagner en cas de conflit



Champ de Qi.



Lao gong chinois.

concret, on ne peut pas se contenter des petits plaisirs victorieux de l'ego. Il faut s'intéresser à son propre développement personnel et intérieur. C'est pour cela que le Taijiquan est classé dans les Arts Internes chinois, parce que sa pratique est tournée vers l'intérieur de soi-même. Il en est de même avec 3 autres arts martiaux : Hsing yi quan, Bagua zhang, Liu he bafa. Cette orientation intérieure n'en a pas fait des arts inefficaces. Quoiqu'ils mettent la souplesse en avant, cela ne les a pas rendus mous et faibles.

Au niveau du toucher

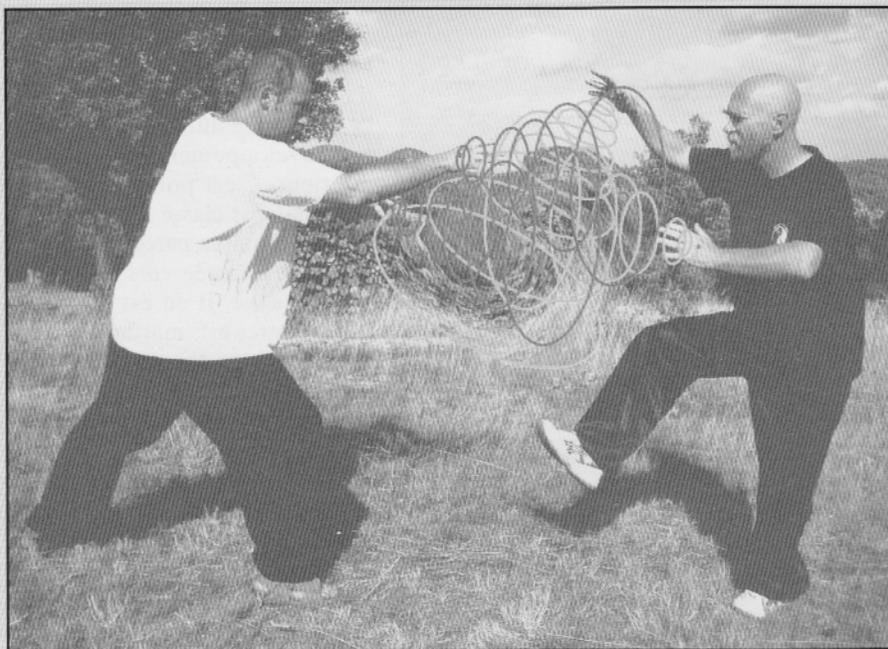
Au niveau du toucher, on s'exerce souvent les yeux fermés pour développer ce sens, sans la perturbation qu'apporte la vision. Dans les dernières années où je tenais des cours réguliers tous les jours dans mon club, à chaque entraînement qu'il soit avec un débutant ou un élève plus avancé, je continuais à tenter de sentir l'autre avec mes mains pour le connaître et le comprendre.

C'est le sens des phrases qu'on peut retrouver dans le texte théorique fondateur du Taijiquan : le Quan pu. Extraits de mon livre Taijiquan été, tome 2 :

« En saisissant la puissance de la compréhension active, vous approchez la compréhension intuitive des intentions de l'adversaire. C'est un long travail que de percer jusqu'à ce niveau. Le regard perce les cieus et perce la terre. L'adversaire avance, il apparaît de plus en plus grand. Il recule, il devient alors de plus en plus pressant. Pas la place d'une plume entre nous deux. Une mouche ne trouverait pas appui pour se poser sur nous. L'adversaire ne me connaît pas. Mais moi je le connais. Le brave ne sera alors vaincu nulle part où il puisse aller. Telle est la quête... »

Le combat à distance

Dans le combat à main nue à distance, on passe par la sensation du champ périphérique à l'animal humain. L'aspect visuel y a plus d'importance. On effectue aussi une projection de la façon de toucher en contact vers une façon de toucher sans contact. On passe de la sensation du ballon de Qi étudié dans les premiers gestes du ►



Champ des mains en combat

Taijiquan de la plupart des écoles, à une sensation dans l'air face à soi ou autour de soi. Bien sûr cela ne concerne que les personnes qui pratiquent dans la durée, ou comme l'on dit couramment : toute une vie.

La plupart des vieux pratiquants de Taijiquan pour cette raison deviennent d'excellents masseurs, ou acupuncteurs, et assurément des énergéticiens doués. Nombre d'entre eux pratiquent le magnétisme, ou à la japonaise le Yuki-Reiki, ou à la chinoise la projection de Qi. Le travail énergétique durant des années des formes gestuelles du Taijiquan leur donne des mains chargées de Qi (Ki au Japon), en plus de leur capacité instinctive de lecture de l'autre personne.

Le sens du toucher

Dans la culture occidentale, le sens du toucher est sous développé, délaissé aux spécialistes. Cela manifeste un banal manque d'équilibre culturel. Nous avons eu la chance d'avoir des organismes et Fédérations dans le milieu du Taijiquan qui toutes ont reconnu l'importance du Tui-shou dans cette discipline, bien au-delà de tout aspect compétitif. Le Tui-shou offre une occasion de rencontre, de retrouvailles entre toutes les écoles et leurs membres, autour du toucher. Cette expérience de la pratique liant l'équilibre et le toucher nous ramène à la petite enfance. On sait que l'enfant utilise le contact de sa peau sur le sol pour organiser son système nerveux moteur, mais aussi d'autres repères organisationnels. Le fondateur de la méthode Feldenkrais l'avait bien compris et l'a intégré à sa technique. Il

réalisa quelques miracles thérapeutiques avec des adultes. Pour cela il travaillait à la base sur la peau, et le toucher. En travaillant à la rééducation d'individus qui avaient perdu irrémédiablement des capacités lors d'accidents vasculaires cérébraux, il conçut une théorie qu'on peut résumer ainsi : utiliser les connections nerveuses et motrices de la peau afin de réapprendre au cerveau à créer des connections neuronales nouvelles propres à nous doter de nouvelles capacités.

La pratique du Tui-shou

La pratique du Tui-shou n'est pas facile pour certaines personnes qui sont gênées, ou handicapées du toucher en

raison de leur histoire personnelle et des habitudes de notre société. On les comprend, toucher d'autres personnes fait parfois partie d'interdits sociaux. Le remède à ce genre de blocage est d'essayer. C'est pour cela que j'encourage les pratiquants de Taijiquan à oser le Tui-shou, les enseignants de Taijiquan à oser le Tui-shou avec leurs élèves. Avec de la douceur, on peut vaincre bien des peurs et des isolements.

Avec le contact simple de la main, on revient à la nature profonde de l'être humain. Cette main tendue si utile face aux inquiétudes lorsqu'on se trouve au seuil de la mort, peut nous réjouir bien avant. Elle peut en serrer d'autres lorsque nous nous saluons, et aussi pousser, tirer dans le Tui-shou pour aider le partenaire et nous-mêmes à trouver notre vrai centre.

Le Tui-shou non compétitif n'est pas le conflit, il est avant tout communication entre les êtres. A partir du thème de la domination du mode de la société humaine vaincu/vainqueur, il offre un passage vers un ailleurs lié à la part de nature spirituelle de l'humanité, tout en restant fermement ancré dans le réel quotidien de l'échange entre personnes. Si la douceur prend le pouvoir sans refus de la dureté avec le Tui-shou, on développe son humanité. ●

Georges Saby

www.abc-chi.com

www.qigong-shiatsu.fr

Remerciements à Pascale Landais, Renaud Scheinmann et Nicolas Jullien pour les photographies.



Sentir à distance.