



TUISHOU en BONNE COMPAGNIE **charte de bonne pratique**

LES COMPAGNONS DU TAIJI QUAN organise chaque année une rencontre de Tuishou libre, qui regroupe des participants de tous styles de taiji quan, et d'autres arts martiaux. La matinée commence par des exercices codifiés, afin de préparer le corps et d'apprendre les règles de base du tuishou. Ensuite vient un moment de Tuishou libre.

Il ne s'agit en aucune façon d'une compétition de Tuishou. Il s'agit avant tout d'un Tuishou ludique et coopératif. C'est surtout le plaisir de rencontrer et de découvrir d'autres styles ou d'autres types de pratiques et de créer un lien entre les pratiquants d'une même région.

En Tuishou à pas fixe, les partenaires se placent en tête-bêche, les pieds avant au même niveau, tandis que les avant bras sont en contact. Puis d'un commun accord, ils commencent à pousser/tirer soit avec une main, soit avec 2 mains ou l'extérieur /intérieur de l'avant bras ou encore avec l'intérieur du coude. Lorsque l'un des partenaires, sous l'effet d'une poussée ou d'un mouvement tiré, déplace un de ses pieds, il doit considérer l'échange à son désavantage. Il peut cependant soulever son talon ou le bol du pied, à condition que la partie soulevée se replace à peu près dans la même position que précédemment, tandis que l'autre partie maintient le contact au sol. On arrête de pousser dès qu'un des protagonistes a déplacé un pied.

Les pratiquants de tuishou essaient de mettre en pratique un ensemble de principes qui font la richesse du Taiji Quan :

- usage minimum de la force musculaire pour déséquilibrer le partenaire,
- recours à une énergie motrice de toute action (qi), synchronisée avec une intention (yi),
- unité du mental et du corps,
- grande sensibilité aux mouvements et aux intentions du partenaire développée à partir d'un état de décontraction maximale (fangsong) qui inclut en même temps un état de vigilance.

QUELQUES REGLES de travail en commun en grande partie tirées de l'ouvrage « Taiji Quan pratique » de « Roland HABERSETZER et Serge DREYER » chez « Amphora » :

En aucun cas, les partenaires en présence ne doivent compter sur les techniques suivantes pour atteindre leur but :

- Pousser ou tirer une partie du corps qui ne soit pas comprise sur le torse, le bassin (sauf naturellement les parties génitales), le dos et les bras.
- Agripper ou tirer les vêtements.
- Faire pression sur le genou avant du partenaire avec son propre genou.
- Frapper au lieu de pousser. La différence est généralement appréciée par le fait qu'une poussée se fait sans bruit sur le corps du partenaire.
- Pincer le partenaire.
- Exécuter une clé ou une projection, sous qu'elle forme que ce soit.
- Ceinturer.
- Pousser violemment sur le plexus afin de couper la respiration du partenaire.
- Pousser avec le rond des épaules et la pointe des coudes.

Il faut absolument :

- Se couper les ongles.
- Ne pas porter de bijoux ou de montres qui pourraient blesser le partenaire. Cette recommandation comprend aussi tous les colliers et bracelets en tissus de toutes sortes car le partenaire peut s'y prendre les doigts et se blesser, mais également vous blesser au niveau des vertèbres et du cou.
- Enlever ses piercings.
- Marquer une différence nette entre pousser et caresser.

Il est plus élégant :

- De se présenter oralement et d'échanger sur le niveau d'expériences que l'on a.
- De s'enquérir auprès du partenaire du type de Tuishou qui lui convient (rapide/lent, physique/technique, souple/tonique, pas fixe/mobile).
- Dans le cas d'un déséquilibre net au niveau des compétences, le plus expérimenté des partenaires peut procurer des encouragements, des conseils, tout ce qui permet à un néophyte de se sentir en confiance et de le /la motiver à continuer cette pratique. Il n'y a rien de plus désagréable pour un(e) débutant(e) que de sentir l'ennui profond de son vis à vis.
- Toujours dans un rapport inégal de compétence, il s'avère inutile d'humilier le/la partenaire défavorisé(e) en le/la projetant 2 mètres en arrière toutes les 5 secondes. Un(e) partenaire de qualité se remarque aussi par ses qualités humaines.
- Éviter les odeurs corporelles désagréables (haleine chargée d'alcool, parfums très lourds).

Il est recommandé :

- Des vêtements collants pour le haut du corps, à moins d'aimer recoudre après chaque entraînement.
- Des vêtements amples pour le bas du corps, afin d'avoir une aisance dans les mouvements.
- Des chaussures qui tiennent bien aux pieds (évitez les tongues et les espadrilles).
- D'éviter les commentaires dépréciatifs sur le tuishou de votre partenaire, sauf si vous y êtes invité (mais alors ne pas oublier les encouragements).
- De pratiquer avec des pousseurs de tous les niveaux et d'y prendre (et partager) un plaisir égal.
- De ne jamais se déprécier, perdre c'est apprendre.
- De ne jamais se complaire dans des résultats flatteurs.

**LES COMPAGNONS DU TAIJI QUAN
VOUS SOUHAITENT
UNE PRATIQUE LUDIQUE ET ENRICHISSANTE**