

# UN CHEMIN VERS

Dans le système d'apprentissage que propose l'école Wu de Shanghai à travers l'enseignement de Maître Su Baoquan, la complémentarité du TuiShou avec l'exécution de la forme longue n'est pas un vain mot. La pratique de la forme nourrit le TuiShou et réciproquement. Par Vincent Béja.

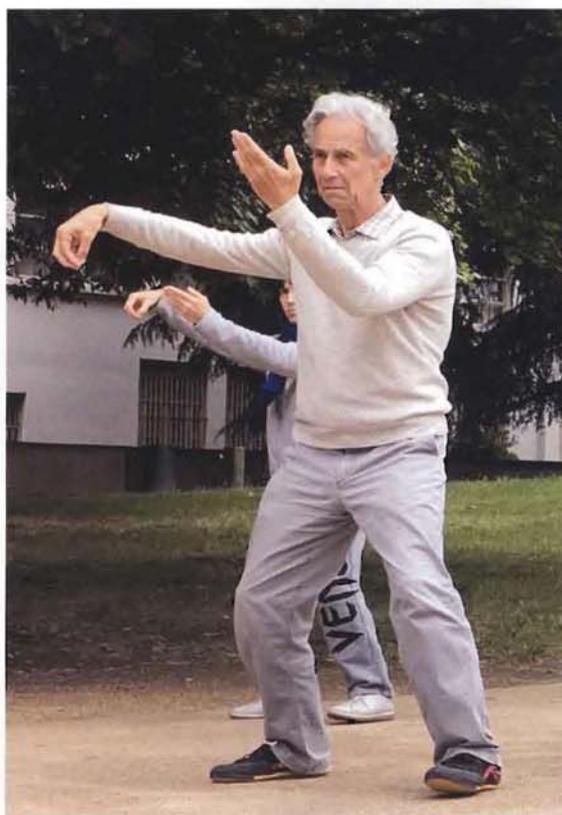
**V**incent Béja a d'abord pratiqué le Judo et l'Aikido avant de découvrir le Tai Chi Chuan. Passionné par le style Wu, il a rencontré maître Su Baoquan en 2005 avant de devenir son représentant en France. Dans l'interview qui suit, il nous parle des particularités du TuiShou de l'école Wu, encore peu connue en Europe.

**Bonjour Vincent Béja, vous organisez régulièrement des stages en France avec Maître SU qui sont, pour l'essentiel, dédiés au TuiShou. Que pourriez-vous nous dire de cette pratique, pour commencer ?**

Le TuiShou, ce nom trop peu connu du grand public, est celui d'une forme de pratique aussi vieille que les plus anciens arts martiaux orientaux. C'est d'ailleurs probablement la forme la plus fondamentale par laquelle peuvent se transmettre les qualités martiales : un jeu d'affrontement à deux, une bagarre pour rire, en quelque sorte.

Tous les arts martiaux chinois disposent d'une telle pratique de combat simulé à mains nues. Celle que nous pratiquons et dont nous allons parler est le TuiShou du TaiJiQuan de l'école Wu de Shanghai. Et — à notre connaissance — sa particularité est unique. « Redevenez comme l'enfant » disent encore aujourd'hui les vieux maîtres chinois qui inspirent notre pratique. Rappelez vous aussi cette parole du Christ: « Soyez comme des enfants ».

Que nous disent donc d'universel ces aphorismes si semblables ? Qu'il faut savoir ne pas se mettre en travers du chemin, avec notre ego, notre envie de gagner, notre refus de perdre. Car « nourrir » ce « vouloir pour soi » qui nous habite de façon si féroce, conduit



Vincent Béja, simple fouet.

simplement à se rigidifier un peu plus et nous emmène à l'opposé du but.

Les arts martiaux n'ont-ils pas pour objectif d'être en mesure d'affronter autrui et de le battre ? Quel est donc le but de votre pratique si vous lâchez le besoin de gagner ?

Devenir doux. Devenir souple, léger, vif, présent. Devenir plus vivant.

Etre en fait capable d'être là sans rien écarter de la situation, sans rien lui surajouter non plus. S'accorder à l'adversaire (comme à l'adversité), le suivre au plus près, le coller même, pour finalement s'unir à lui en quelque sorte. Rester l'esprit tranquille, simplement attentif à ce

qui se présente...« La plus haute montagne peut s'écrouler, je ne bouge pas » dit le maître. Ce dicton fameux du TaiJiQuan signifie tout simplement et radicalement que quoi ou qui que ce soit que nous affrontons, il faut lâcher la peur. La lâcher totalement. Ne plus s'en préoccuper. Rester ouvert à ce qui vient. Disponible. Installé dans le calme.« Si je le pousse j'apprends. Si je suis poussé ou si je tombe d'avoir poussé, j'apprends encore. »

C'est cela que nous faisons avec notre partenaire à chacune de nos rencontres...!

**Donc vous cherchez bien à pousser et à éviter d'être poussé ! Vous n'êtes pas juste présent sans rien faire !?**

C'est vrai. Nous jouons sérieusement à nous pousser les uns les autres, mais « pousser » n'est pas le meilleur mot car ce que nous faisons avant tout c'est « adhérer, coller et suivre », c'est à dire à nous accorder avec ce que fait l'autre.

Et cela, selon une méthode bien précise, absolument rigoureuse et qui nous pousse à nous débarrasser des habitudes de notre ego maniaque. Suivre cette méthode façon progressivement une autre manière d'être là, en présence de notre partenaire. Cela s'inscrit dans le corps, dans les tendons, dans les muscles et dans l'esprit aussi, dans l'attention et le calme qui s'emparent de nous progressivement. Dans une sensibilité de plus en plus fine et des capacités qui s'accroissent d'elles-mêmes.

Nous sommes ici au cœur de ce qui est à la fois notre visée et notre outil. Nous cherchons et pratiquons ce que les taoïstes appellent le WuWei, le Non-Agir. Cela ne veut pas dire ne rien faire ou ne rien désirer accomplir. Cela veut plutôt dire trou-

# LA DOUCEUR



Pratique du Tuishou avec maître Su Baoquan.

er une manière de faire sans s'accrocher à l'objet de ce désir de faire. Sans nous laisser envahir par le souci du résultat de l'action. Nous devons être suffisamment doux, physiquement et mentalement, pour que nous puissions nous laisser configurer par le jeu martial et la poussée du partenaire, sans rien durcir, ni mentalement ni physiquement.

Si vous voulez, on peut dire que l'ego est cet aspect de nous qui s'attache à ce qui attire et qui repousse ce qui l'inquiète ou

lui déplaît ; c'est aussi ce que notre maître, monsieur SU, appelle notre subjectivité. Eh bien l'ego et sa subjectivité, donc, doivent s'effacer. Nous cherchons à développer cette capacité à être pleinement présent à la rencontre par tout notre corps, attentif à la situation et à la poussée qui se déploie, sans que notre subjectivité ne passe en avant plan. C'est en pratique le signe de notre plus ou moins grande aptitude à la douceur. Et c'est elle qui conditionne notre efficacité dans le jeu.

**C'est très intéressant mais comment faites-vous pour développer cela ?**

Plusieurs ingrédients rentrent en jeu. D'abord il y a la pratique juste. C'est fondamental. La position et le mouvement doivent être précis, légers, intégrés. Cela prends du temps. Et nous devons nous ajuster au mouvement de notre partenaire, rester tout le temps en contact et lié à lui en le suivant sans introduire aucun écart qu'il pourrait utiliser.

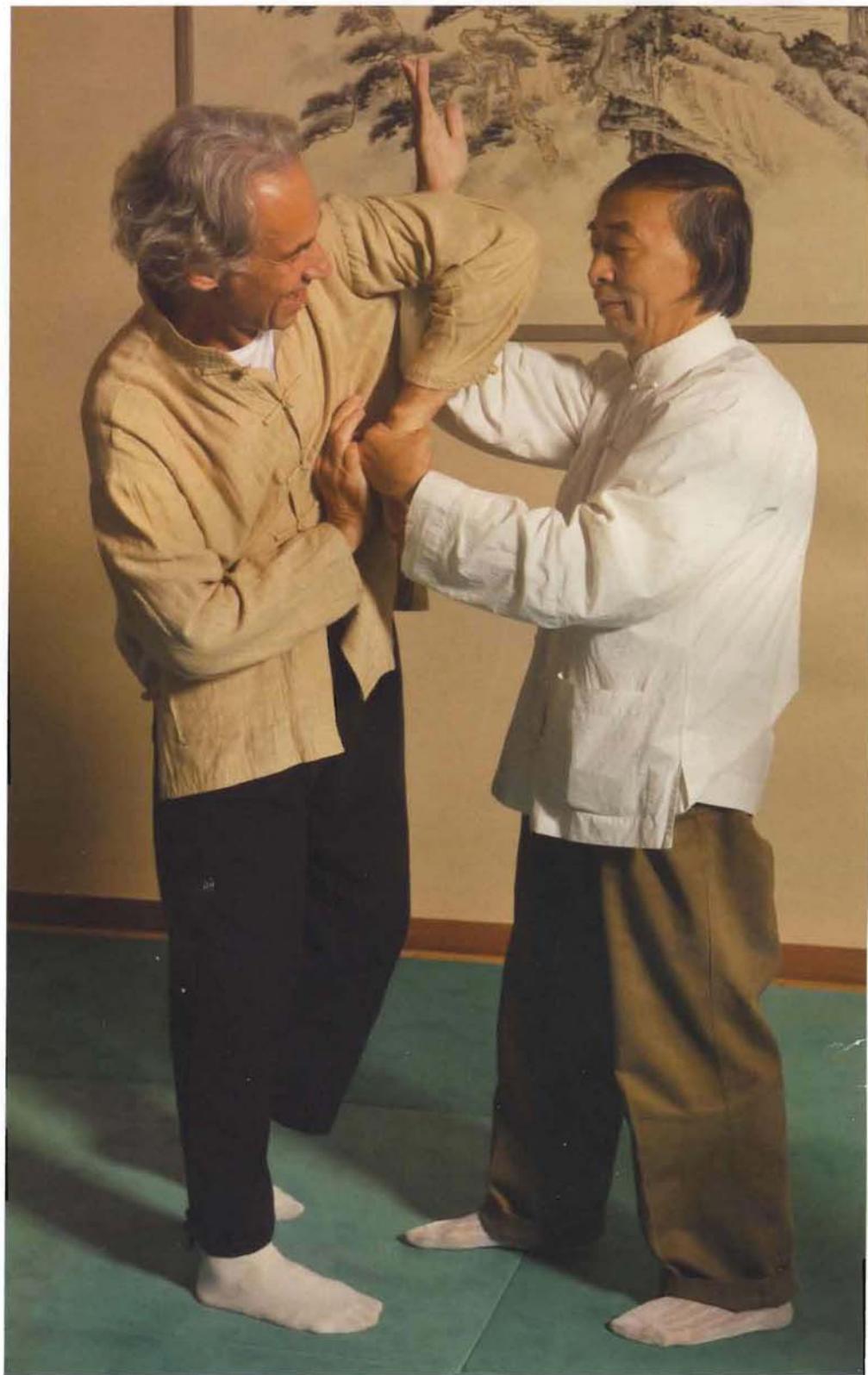
Aussi toute notre attention doit être posée

sur l'écoute. L'écoute interne — ce qui se passe en moi, suis-je vraiment axé, détendu...? — comme l'écoute au travers de mon corps de ce qui vient m'affecter de l'extérieur — où va cette poussée ? en haut, en bas, à droite, à gauche ? Mais cette écoute est beaucoup plus globale qu'on ne peut le dire et sans aucun décalage avec l'action qu'elle guide. C'est cela le plus important. Et contrairement aux mots que j'utilise, elle ne divise pas entre la poussée qui arrive et moi qui la reçoit. Le monde et mon corps ne sont pas séparés et cependant, comme je l'ai dit, l'appréciation subjective et émotionnelle doit disparaître de notre expérience. Dans la pratique du TuiShou nous devons être comme une antenne, dans toutes les parties de notre être. Au point — nous apprend le dicton — qu'« une mouche ne saurait se poser sur moi sans que tout mon corps n'ait bougé pour s'y ajuster ».

En fait les pratiquants ont souvent l'air d'être paisibles et lents mais ils sont très occupés. On ne peut être là à mi-temps... Et puis il y a l'esprit de recherche et de fraternité. Pour cela la confiance entre les membres du groupe est fondamentale. Un esprit de travail sur soi habite tous les participants de nos ateliers et de nos stages et leur permet, petit à petit, de limer cet orgueil ( ce bouclier contre la peur ) qui nous habite tous et qui fait obstacle à la progression sur le chemin. Chacun se retrouve confronté à ses propres tensions musculaires et rigidités qui bloquent son mouvement. Chacun, à son rythme, affronte les vieilles scories que l'existence a mises dans sa chair. Cela fait des tous les pratiquants des frères et soeurs sur le chemin. Et insensiblement, par la pratique collective, la peur et son corollaire — le besoin de gagner ou d'avoir raison — vont décroître.

### **Mais en quoi cette pratique du TuiShou du TaiJiQuan de l'école Wu de Shanghai serait-elle si singulière ? Les autres écoles n'ont-elles pas de TuiShou ?**

Vous avez raison. Toutes les écoles de TaiJiQuan, si elles sont encore en lien avec leur origine martiale, ont une pratique de TuiShou. Mais beaucoup de pratiquants, même après bien des années, n'ont pas conscience de ce que représente vraiment la douceur ni de son importance. Dans notre TaiJiQuan - la forme comme le TuiShou - c'est la pratique elle-même qui nous permet de comprendre la profondeur de la douceur qui nous est demandée. Ce n'est pas un discours, c'est une démonstration que notre maître fait vivre à chacun quand il vient nous visiter. La douceur



**Du Tuishou au Chinna.**

et la légèreté avec lesquelles il s'engage physiquement avec chacun des pratiquants sont proprement stupéfiantes. Et l'efficacité en est absolument visible.

Ici pratiquer selon la méthode est le vrai guide. Dans le système d'apprentissage que propose l'école Wu de Shanghai à travers l'enseignement de Mr Su, la complémentarité du TuiShou avec l'exécution de la forme longue n'est pas un vain mot. La pratique de la forme nourrit le TuiShou et réciproquement. La légèreté, la douceur et

la précision se retrouvent à tous les niveaux et dans tous les aspects. C'est véritablement un système cohérent et complet et c'est devenu trop rare dans le paysage des arts martiaux et du TaiJiQuan en particulier pour ne pas être souligné. Si on accepte de s'y inscrire et que l'on pratique suffisamment, il conduit effectivement et logiquement à la transformation.

Les pratiquants, enseignants ou élèves, chacun à son niveau, tous sont des disciples en quête d'une douceur à retrouver.

Et quand on parle du TaiJiQuan comme d'un art de santé, il faut bien comprendre que c'est elle, cette douceur globale qui règne dans la chair et dans le cœur, qui en est la vraie gardienne.

### Pouvez-vous nous dire qui est monsieur Su?

Monsieur Su BaoQuan est né en 1938; depuis 1962 il a été le disciple de Pei ZuYin (1917-1986) puis l'élève de Ma YueLiang (1901-1998), lui même disciple et gendre de Wu JianQuan, le fondateur de l'école Wu de Shanghai. Pei ZuYin était un homme d'affaires qui, en échange de son initiation au TaiChi, avait offert à Wu JianQuan lors de son arrivée à Shanghai la maison qui fut la sienne et qui est aujourd'hui encore la propriété de la famille Ma. Mr Su est aujourd'hui représentant titulaire de la cinquième génération de l'école Wu, et membre du conseil d'administration de l'Association "Wu JianQuan" à Shanghai. Jusqu'à sa retraite en 2002, Mr Su était chercheur dans la Section Philosophie de l'Institut de la Recherche Sociale de Shanghai.

C'est un homme petit, fluët et très discret. Et il commence à prendre de l'âge. Aussi, quand on a beaucoup pratiqué avec des habitudes corporelles différentes - par exemple en ayant cultivé la puissance, l'enracinement ou la vitesse, on peut tout à fait passer à côté de ce qu'il propose.

Pour se rendre compte de l'intérêt de la démarche qu'il incarne, il faut le rencontrer et pousser avec lui en étant ouvert à ce qui est nouveau, à ce qui risque de nous déranger. Certains élèves ici, qui sont aussi des professeurs d'autres écoles, peuvent en témoigner. Leur première rencontre avec Mr Su les a déconcertés tant son mouvement peut être doux et léger et ils ont failli se laisser prendre au piège de la condescendance. Mais ils ont été assez curieux et honnêtes pour revenir. Ils racontent maintenant qu'ils ont failli passer à côté d'un vrai trésor...

### Pourriez vous dire, pour terminer, ce qui vous paraît aujourd'hui essentiel dans votre pratique?

L'écoute est essentielle. Elle consiste à être attentif à quelque chose de global qui provient des sensations, du mouvement et de l'espace en relation à nous-mêmes. L'écoute n'est pas parcellaire. Elle contient les sensations de notre corps, de son appui au sol, des points de contact



Brosser le genou en avançant.

## L'écoute est essentielle. Elle consiste à être attentif à quelque chose de global qui provient des sensations, du mouvement et de l'espace en relation avec nous mêmes

avec notre partenaire. Elle contient surtout la dynamique en cours entre lui et moi. Elle dit quelque chose de son attention en rapport avec la mienne et du potentiel toujours changeant de la situation. Quand nous détectons un vide, un décalage dans cette perception globale, alors spontanément nous cherchons à le combler et c'est ainsi que se déclenche notre attaque.

Nous n'attaquons pas délibérément. Car si nous faisons cela, nous arrêtons notre esprit et créons une sensation de vide et un besoin de comblement pour notre partenaire. Nous avons donc créé, en fait, une occasion d'être poussé. Soit juste avant notre propre attaque, soit pendant.

Ecouter se fait par l'esprit et avec tout son corps. C'est quand l'esprit est calme que nous écoutons. Et chaque partie de notre corps participe et dit quelque chose qui vient se fondre dans la perception globale. Fondamentalement pratiquer le TuiShou c'est apprendre à plonger votre esprit de plus en plus profondément et entièrement

dans l'état d'écoute. Si votre esprit se fixe un instant sur un objet, sur une pensée, votre corps s'arrête aussi: votre mouvement perd sa vitalité, sa sensibilité. Vous n'écoutez plus. Et si votre partenaire est sensible, vous êtes poussé!

Il faut donc rendre à l'esprit sa liberté et laisser les pensées, ne pas s'en occuper. On reste ainsi simplement attentif. Ici et maintenant. De cette façon l'esprit est immobile et le corps toujours en mouvement. C'est cela le TuiShou, c'est cela le TaiJiQuan. ●

**Pour tous renseignements, cours, stages, vous pouvez visiter notre site [www.presence-tao.fr](http://www.presence-tao.fr) ou envoyer un email directement à Vincent Béja: [vibe-ja@wanadoo.fr](mailto:vibe-ja@wanadoo.fr)**

**Prochains stages prévus avec Mr SU:**  
**TOULOUSE 10-11 octobre 2020**  
**TOULOUSE 17-18 octobre 2020**  
**PARIS 24-25 octobre 2020**