



SEVERIN BERZ
THÉRAPIE



17

07.2020

Tui shou

Free

Every Friday | 17:30-19:00

 **Vevey**

Le tuishou (chinois : 推手 ; pinyin : tuī shǒu ; Wade : t'ui shou ; litt. « main poussante »), souvent traduit en poussée des mains, est un exercice à deux prisé par les pratiquants de taijiquan. Il est le complément indispensable à l'apprentissage des enchaînements à mains nues et prépare également au combat sans règles.

L'un des principaux objectifs du tuishou est de développer « l'écoute » entre partenaires (ting jing), de comprendre les forces que chacun exerce (dong jing), et de les transformer à son propre avantage (hua jing). L'expert devient finalement capable de renverser un adversaire plus lourd que lui, conformément au dicton : « quatre onces gouvernent mille livres (si liang bo qian jin) ». En pratique, une condition nécessaire est de maintenir un contact fin entre les bras (mais aussi les genoux) des partenaires sans que celui-ci soit rompu lors des déplacements (zhan nian lian sui).

La pratique du tuishou peut être codifiée, à pieds fixes ou mobiles, dans le but d'exprimer de façon plus ou moins manifeste les huit portes (ba men) du taiji quan : parer peng (), tirer lu (), presser ji (), appuyer an (), cueillir cai (), séparer lie (), donner un coup de coude zhou (), heurter kao (). Les partenaires se font alors face, les pieds avant séparés de quelques centimètres, les mains contrôlant coudes et poignets. Mais le tuishou peut aussi s'exercer plus librement, à la manière d'une lutte debout, les partenaires adoptant des règles convenues à l'avance.

espace Yelema
Rue des Bosquets 33,
1800 Vevey,

