



## TUI SHOU A RENNES

Après le succès en 2017, voici la deuxième édition de la Rencontre Nationale FAEMC de TUI SHOU INTERSTYLES qui aura lieu à Laillé (Rennes Métropole) les **23 et 24 mars prochains** !

2 jours pour se rencontrer autour de la poussée des mains (exercice emblématique des arts martiaux internes) au contact de partenaires de tous styles, venus de toute la France !

Tui Shou en ateliers avec 6 intervenants chevronnés (Fadila ARABAT-ZIANE, Sabine METZLE, Jean-Jacques SAGOT, Alain MONFOURNY, Christian DESPORT, Christophe LEPHAY) et Tui Shou libre avec changement de partenaire toutes les 10 minutes.

### A propos du Tui Shou

Le Tui Shou ou « poussée des mains » ou « mains collantes » est surtout connu dans les arts martiaux chinois internes (neijia). Partie essentielle du Taiji Quan, il est aussi pratiqué dans Yi Quan, le Bagua Zhang.

On le retrouve également dans les arts martiaux externes (weijia) comme le Shuai Jiao, le Wing Chun (Chi Sao) et certains styles de Kung Fu. Son principe majeur est de cultiver l'extrême détente musculaire (song) pour accueillir (jiejin), transformer (huajin) et retourner (fajin) la force donnée par le partenaire, que ce soit à pas fixes ou à pas mobiles. Chaque style de Taiji Quan est riche de nombreux Tui Shou d'école. Ils permettent de découvrir les bases du Tui Shou grâce à une structure bien charpentée d'exercices pour affiner au fil des années la sensibilité dans l'écoute du partenaire (Dingjin). La multiplicité des techniques utilisées se développe autour des huit potentiels peng (parer), lu (dévier, tirer), an (pousser), ji (presser), cai (cueillir, saisir, tirer vers le bas, trancher), lie (fendre, séparer, tordre), zhou (coup de coude), kao (coup d'épaule). La compétition de Tui Shou permet d'éprouver la difficulté du principe « moindre effort pour un effet suffisant voir maximum » et du « calme dans l'extrême agitation » dans un cadre de règles contraintes, sur un temps imparti. Il permet aux pratiquants d'arts martiaux chinois d'origine différente de se rencontrer.

Enfin, goûter au Tui Shou libre, également basé sur les principes évoqués plus haut, ouvre bien des horizons de progression et permet à des pratiquants d'arts martiaux de toute origine de pratiquer ensemble et d'échanger. L'engagement dans la rencontre avec le partenaire avec l'esprit courtois et la « main franche » peut se décliner à pas fixes ou pas mobiles, avec poussée, tirer par levier, projections, balayage, fauchage avec jambe barrage selon les conventions établies. Les interprétations sont multiples selon les pays, fédérations ou école.

Ce « langage universel » utilisé avec le corps peut se pratiquer avec des enfants, des adultes valides ou handicapé ou des pratiquants du « quatrième âge ». Il suffit pour l'enseignant de l'adapter avec créativité et il devient alors un outil de socialisation remarquable grâce au toucher souple bienveillant. En Asie et de plus en plus, en Occident, il n'est pas rare de voir des pratiquants « jouer » au Tui Shou dans les parcs. Le Tui Shou permet ainsi d'œuvrer toujours plus dans la détente, en réunissant de nombreux passionnés d'arts martiaux !

<https://www.faemc.fr/> Céline 01 40 26 73 98 – [evenements@faemc.fr](mailto:evenements@faemc.fr)