

SELF&DRAGON SPECIAL

TAICHICHUAN

NOUVEAU
N°7

ARTS INTERNES

Les clés de
la pratique
par Chen
Yi Rhe

EXPOSITION
Ultime Combat
au quai Branly

BRUCE LEE
Interview
exclusive

TAIJIQUAN
Étirements
et souplesse

HISTOIRE
Les origines
du Baguazhang

ENERGIE
Santé et maladie
au cœur du Yin/Yang

ITINERAIRES
A la rencontre de
M^e Jian Liujun

SANTÉ
L'impact
du Covid
sur les
enfants

TECHNIQUE
La poussée
des mains
par Manuel
Solnon

L 12898 - 7 - F - 7,80 € - RD



Manuel Solnon

Le Tao du Tuishou

Modeste et discret, comme beaucoup de ceux que l'on dit « instruits », Manuel Solnon ne prétend pas être un expert du Tao. Pourtant à mon sens, il fait partie de ceux qui ont approché ces principes en profondeur par une étude poussée du Taïchichuan à Taïwan. Étude qui se déroula de 1995 à 2008. Par Jean-Claude Guillot.

Manuel Solnon fut principalement dirigé en cela par Me Wang Yen Nien de l'école Yangjia Michuan, et Me Jung Xien Xi d'une école de la Grue Blanche à Taipei.

Avant la révolution culturelle, monsieur Wang, ainsi que son propre maître, Me Zhang Qin Ling, étaient tous deux adeptes d'une école taoïste. Ayant fui le continent, Me Wang s'installa à Taipei où il ouvrit à son tour, une école de Tai chi chuan de style Yang. Sa volonté d'inculquer aux insulaires comme aux étrangers, un enseignement authentique et traditionnel, permit à Manuel d'approcher le Tai chi chuan et le Tao dans leurs principes fondamentaux.

Lors de ses enseignements, Me Wang incitait fréquemment ses élèves à remettre en cause connaissances et convictions et à se « frotter » à d'autres courants. C'est en suivant ce conseil que Manuel aborda de nouveaux horizons. À la faveur de rencontres inattendues, il fit la connaissance de pratiquants avancés et d'experts soucieux de transmettre leur savoir dans un esprit bienveillant. À force d'échecs, l'élève turbulent qu'il était, finit par s'assagir et acquiescer

in fine, deux principes essentiels : l'humilité et la modestie.

Avec l'accord de son maître, Manuel s'en-



Manuel Solnon pratiquant le Tuishou.

gagea donc dans une nouvelle école dirigé par un disciple de Me Huang Xing Xiang bien connu de Me Wang. Grâce à lui et aux conseils pertinents de pratiquants talentueux, il embrassa la voie d'un Tuishou épuré et abouti.

Disponible et positif, son enseignement interpelle par la clarté de sa compréhension.

Il semble faire partie de ces reposantes personnes exemptes de jugement, de ressentiment et revendique le droit de vivre autrement que dans la démonstration. Fortuitement rencontré quelques années auparavant lors d'un stage fédéral, mon fils Jérôme eut un échange de Tuishou avec Manuel. Passionné par une approche pacifique et efficace du Taïchi chuan martial, Jérôme comprit d'instinct qu'une compétence sortant de l'ordinaire se manifestait là. Il mesura alors l'opportunité qui se présentait à lui, tant sa personne et son niveau recelaient une douce brillance qui n'avait rien de virtuelle. En effet, ses poussées déployées au bon moment, sans tension, sans violence, précisément à la racine de l'intention du partenaire, s'avèrent confondantes.

« Il ne bouge pas, je ne bouge pas.

Il va bouger, j'ai déjà bougé. »

Me Wang Yen Nien.

Rencontre avec le Tuishou à pas fixe

Invité peu de temps après sur l'insistance de mon fils par notre groupe ATEMI Mont d'Or (69), j'eus à mon tour l'occasion de travailler avec Manuel. Je découvris alors que ce type de Tuishou recelait des enseignements essentiels et qu'il était, à proprement dit, la mise en application des principes du Taïchi chuan. Principes qui se situent au carrefour des voies



Manel Solnon se trouve à gauche sur cette photo.

du Qigong, du Nei gong et du Yang Sheng. (À ce sujet, je m'étonne que les programmes pédagogiques de diverses écoles dans lesquelles je fus un apprenant attentif n'aient jamais inclus ou proposé ce type de pratique.)

Trop confiant envers mes compétences, je dus rapidement admettre que l'absence d'opposition que Manuel présentait à mes poussées brusques, tuait « dans l'oeuf » toutes intentions. Il mettait à profit une lecture subtile (ding jing) qui condamnait mes gestes en fragilisant ma structure. J'étais alors doucement déplacé hors de mon équilibre et de ma verticalité.

Je compris à ce moment qu'une dimension essentielle manquait à mes acquis et j'entrevois là, la voie du renouveau.

Respectueux, ou pourrais-je dire, admiratif du niveau étonnant de Manuel (terme que l'intéressé rejette), mon fils avait alors sollicité quelques cours particuliers, ce qu'il accepta spontanément. Au fur et à mesure de leurs rencontres, la passion qui les animait tous deux renforça leur lien, favorisant ainsi une transmission directe. Avec le temps, leur sympathie réciproque s'affirma au point que si l'un avait élu son « grand frère de pratique » (she shion), l'autre avait trouvé non pas un disciple, mais un partenaire sincère de la voie qui lui permettrait de développer et d'expérimenter en toute sérénité. Suite à ces échanges réguliers qui s'établissaient souvent dans un dialogue tactile et silencieux, Jérôme réalisa de grands progrès.

Lors de ces échanges, Manuel rapporte fréquemment les paroles de feu maître Wang et de Cheng Man-Ching comme par exemple : « Investir dans la perte ». Prérequis incontournable pour acquérir une réelle connaissance de la poussée des mains.

Là, se situe ma vraie rencontre avec le Tuishou. Pour ma part, je fus amené à modifier ma manière d'aborder cet art, en me rendant compte que face à l'écoute et au ressenti, mes poussées découlant d'une volonté d'agir, se résument au final à de simples coups d'épée dans l'eau.

Controverse ?

Même si certains considèrent le Tuishou comme un outil original n'ayant par réellement de portée martiale, cette discipline du Tai-chi à deux, est en fait indispensable dans le chemin de la compréhension. Elle révèle à ceux qui s'y investissent la portée de l'invisible.

« Le Tuishou est la quintessence de l'art de la boxe. » Me Wang Xiang Zhai.

Répercussions

Manuel a ainsi tiré de cette pratique la nécessité de relativiser l'importance de ce qui s'offre à lui. Il est de ceux qui convient le pragmatisme, une forme de philosophie ainsi que l'humour pour apprivoiser la sérénité et la pratiquer au quotidien. Écrivain à ses moments perdus, il est, entre autres, l'auteur d'articles touchant la pratique de la poussée des mains, dont il est un trop modeste adepte de niveau supérieur. Il vient d'auto-éditer un petit ouvrage résumant son approche (Le Tuishou du Tao). Dans ses écrits, il nous invite à aborder le Tuishou comme une méditation à deux et non comme une démarche mentale ou une approche strictement anatomique. Son développement contredit la vision simpliste qui présuppose cet art comme superficielle.

« Le cycle de l'eau », un de mes écrits préférés de Manuel Solnon, nous donne un aperçu de « la voie » dans sa manière de concevoir l'étude.

Le Cycle De L'eau

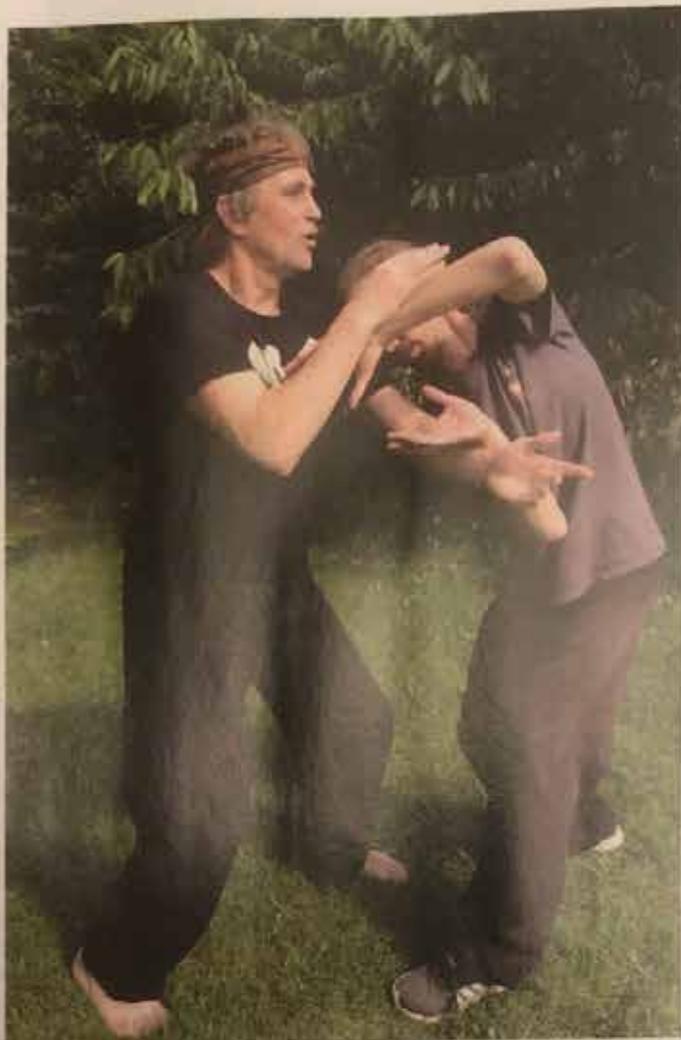
L'eau gèle, fond, s'évapore, retombe en pluie, puis recommence un nouveau cycle. Ce processus est celui de la transformation. Bien que sans forme sur la terre (elle s'adapte au contenant) chaque goutte se transforme en sphère lorsqu'elle chute dans l'air. Ainsi la rondeur est à l'eau ce que la verticalité est à l'homme. C'est là, une de leur singularité. Au même titre que le liquide, la pratique du Tuishou s'apparente aux sept directions, le centre (Geler), les quatre points cardinaux (Fonte, expansions multi-directionnelles), le haut (Évaporation), le bas (Précipitation).

Geler

(attitude). Ne plus nourrir l'obligation de résultat, cette torture psychologique préjudiciable générée par l'ambition, porte atteinte à nos libertés de mouvements et d'expressions. Une ambition mal gérée stimule l'intérêt mais s'oppose en même temps au détachement. Attitude qui, au final, nous éloigne de notre centre. L'action exagérée de l'ambition, réduit, amplifie ou fige l'élan sincère et désintéressé de l'étude du Tuishou dans ce qu'il a de plus fondamental. Le maître n'a jamais voulu que nous employions la force, jamais. Geler la tentation du « succès facile » et la rendre inopérante. C'est à notre tour de paralyser l'emprise de cette norme, autrement que par voie intellectuelle, celle-ci a prouvé ses insuffisances. La rencontre avec soi, dans le contexte du Tuishou, ne laisse aucun doute sur ce qui nous manipule. Prenons le temps, figeons la précipitation vers ce « bénéfice immédiat ». L'observation intense se situe au seuil de la méditation. Par elle, nous perdons ce qui nous contrôle et l'oublions comme un vêtement étriqué.

Fondre

(s'effacer dans « fermeture apparente »). C'est la faculté de recevoir sans opposition le mouvement du partenaire pour se fondre en lui. Cette aptitude est comparable à la



Le Tuishou comme une méditation à deux.

capacité de l'eau d'accueillir un corps étranger tel le nageur. Étrangement, l'eau conserve sa structure malgré des sollicitations soutenues. Des vibrations successives peuvent la diviser, mais une fois le calme rétabli, les gouttes se rassemblent à nouveau en un tout. L'unité n'a jamais disparu, seules les apparences le laissent croire. Il est important de ne pas réduire la pratique à une seule approche corporelle et mécanique. Ainsi, une fois la structure du corps et du souffle établie, il est fondamental de se pencher sur la cause interne qui altère notre aptitude à nous fondre dans l'échange. C'est alors vers l'esprit qu'il faut se tourner. Le rejeter c'est s'opposer à l'essence même du Taïchi Chuan qu'enseignait Wang laoshi. Citation de Romain Rolland : « En occident, nous mettons l'acte avant l'intention (...) »

Évaporation

(La grue blanche déploie ses ailes). Dévier vers le haut est une transformation ascensionnelle. C'est une dispersion, une dissolution (Coup de poing sous le coude) de la poussée adverse. Elle est comparable à une nuée d'oiseaux dans le ciel. Cette dissolu-

tion ne prend effet que si le lien avec la terre est respecté. Mouvement vers le ciel et mouvement vers la terre sont alors convainquants. L'absence de schéma directeur stimule le principe créatif. Ce principe s'établit dans une transformation continue, celle de vider, remplir. Ne pas suivre de schéma imposé, mais coller au mouvement du partenaire. Coller et suivre sont deux aspects distincts d'une même action. Coller requiert vigilance, suivre, passivité active.

Précipitation

pluie (Chercher l'aiguille au fond de la mer). C'est la faculté d'accentuer la tendance du mouvement du partenaire à descendre ou à prendre avantage de ses failles. Les poussées frontales comme latérales peuvent être réduites ou annulées en imprimant sur elles un mouvement vers le bas. Ce retour à la terre ne peut se faire qu'en assurant ses appuis.

A l'image du brouillard ou de la pluie, la transformation ne sera ni verticale ni rectiligne mais spiralee et angulaire. Maître Wang insistait fréquemment sur ce point en dessinant de sa main une spirale finissant en un point.

C'est là une des applications de « la courbe contient la droite ».

Citation de Ramakrishna (religieux indien) : « S'intéresser au fond, avant de développer la forme. (...) Former d'abord le caractère, acquérir la spiritualité. Le reste suivra. »

« Ce n'est pas tant la technique qui nous intéresse que l'esprit qui l'anime. Cela ne signifie pas qu'il faille se désintéresser de la méthode. Celle-ci est fondamentale. Il faut remettre les choses dans leur contexte pour connaître leur valeur véritable. C'est l'effet conjoint du soleil et de l'eau qui fait croître la plante et non l'inverse. Comme l'eau, ne jamais interrompre le contact, ne pas s'opposer, mais écouter. »

Dans un autre texte intitulé « Ivresse et transparence » qui fera l'objet d'un prochain article, Manuel va plus loin en livrant à notre appréciation une définition et une signification de l'amélioration de notre tuishou. ●

Jean-Claude Guillot, (enseignant)
www.atemimontdor.com