

# Poussée des mains

Il s'agit d'un travail à deux. Chaque pratiquant essaie de déstabiliser son partenaire, face à face, debout.

Tout l'art est de sentir ce que veut faire le partenaire, d'être à son écoute et idéalement, ne plus faire qu'un avec lui...

Cela nécessite tout d'abords d'être serein et en harmonie avec soi-même. Ensuite, il faut encore être capable d'écouter et d'être sensible à l'autre. Enfin, il est nécessaire de pouvoir exprimer l'énergie « Fa Jing » au moment ou vous effectuez un mouvement en direction de votre partenaire ou en réponse au sien.

Tout cela n'est possible que si vous avez suffisamment lâché vos peurs, de façon à rester tout à fait calme et vide. Ce vide qui permet de se remplir des intentions de l'autre... Lâcher ses peurs, voilà bien ce qui me semble essentiel dans la poussée des mains. Voilà pourquoi j'aime tant la pratiquer. C'est un travail sur soi, en profondeur, mais aussi en relation à l'autre.



C'est, pour moi, la plus haute instance en taichi. La plus difficile et la plus noble. Tous les éléments de la pratique du taichi s'y retrouvent :

- le qi gong, pour acquérir plus de Qi (souffle nourricier, énergie)
- le yi gong, pour concentrer le Yi (énergie mentale, intention)
- les armes, pour améliorer la conscience du corps, la concentration et le Fa Jing
- la forme, pour s'habituer à faire circuler le qi
- la poussée des mains dynamique, pour renforcer le corps et l'esprit
- le nei gong, pour rester serein et vide...

Bien-entendu, la poussée des mains nous place sur le chemin de l'art martial. D'une part, en étant plus à l'écoute de l'autre, vous pouvez prévoir ce qu'il peut arriver. D'autre part, et c'est là le plus intéressant, la poussée des mains vous apprend à tout relâcher, le corps et l'esprit, y compris les peurs. Sans peur et vide de toute intention, il n'y a pas de combat possible car il n'y a plus de dualité.

La poussée des mains, c'est le chemin vers soi et vers l'UNITE !

Copyright Pierre Billiet 2007, asbl Crescendo vzw – [www.taichi-belgium.com](http://www.taichi-belgium.com)