



## Extrait de la Table des Matières

### Partie 1 . Perspectives sur le tuishou et autres musardises

- Chapitre 1 . Quelques considérations au gré du vent
- Chapitre 2 . Discours à propos du taiji quan en Occident
- Chapitre 3 . La notion de qi
- Chapitre 4 . Un marché à conquérir

### Partie 2 . Principes et conseils

- Chapitre 1 . Les textes classiques
- Chapitre 2 . Etude de cas
- Chapitre 3 . Les principes des classiques
- Chapitre 4 . Mes recommandations à propos du tuishou
- Chapitre 5 . Traits saillants à observer dans le tuishou

### Partie 3 . Aspects techniques

- Chapitre 1 . Huit portes pour entrer et sortir, mais par où ?
- Chapitre 2 . Jeux de mains, jeux de vilains!
- Chapitre 3 . Position des pieds, jambes, coudes, épaules, dos, tête
- Chapitre 4 . Fajin, expression de l'énergie
- Chapitre 5 . Le rythme
- Chapitre 6 . Quelques considérations sur la fluidité
- Chapitre 7 . Suivre, coller, adhérer
- Chapitre 8 . Jean-Luc Perot : L'écoute et la transformation
- Chapitre 9 . Culbut, flexibilité et Tuishou par Christophe Lephay
- Chapitre 10 . C'est mon adversaire qui décide comment je vais le contrôler

### Partie 4 . Pensées diverses

- Chapitre 1 . Du un au multiple, du multiple au un
- Chapitre 2 . La conscience et l'aléatoire
- Chapitre 3 . Créativité
- Chapitre 4 . Le yi, intention et pensée créatrice
- Chapitre 5 . Le rôle de la mémoire dans l'apprentissage du tuishou
- Chapitre 6 . Que se passe-t-il dans la relation à deux du tuishou ?
- Chapitre 7 . Considérations sur le rapport au corps dans le taiji quan
- Chapitre 8 . Quid de l'efficacité dans le tuishou ?
- Chapitre 9 . Opinions diverses sur la dimension interne du taiji quan
- Chapitre 10 . La ruse dans le tuishou
- Chapitre 11 . La compétition
- Chapitre 12 . Origine du taiji quan : analyse à travers le prisme du tuishou
- Chapitre 13 . Yin et yang dans le tuishou
- Chapitre 14 . Tuishou et les autres disciplines
- Chapitre 15 . Tuishou et santé
- Chapitre 16 . La matière humaine prime

### Partie 5 . Aspects pédagogiques

- Chapitre 1 . La relation enseignant-enseigné dans le cadre du tuishou
- Chapitre 2 . Progression dans l'apprentissage
- Chapitre 3 . Forme et tuishou
- Chapitre 4 . Une approche en douceur du tuishou par Alix Helme-Guizon
- Chapitre 5 . Tuishou et santé par Claudy Jeanmougin
- Chapitre 6 . Tuishou, santé et bien-être, par Erick Cherradi, kinésithérapeute pratiquant
- Chapitre 7 . Ce que pourrait être un bon enseignant de tuishou
- Chapitre 8 . Suggestions pour l'enseignement par Lionel Descamps
- Chapitre 9 . Le Yangjia Michuan taiji quan, un tout cohérent à pratiquer et à enseigner par Lionel Descamps
- Chapitre 10 . Ethique et tuishou par Hervé Marest
- Chapitre 11 . Le tuishou et le toucher