

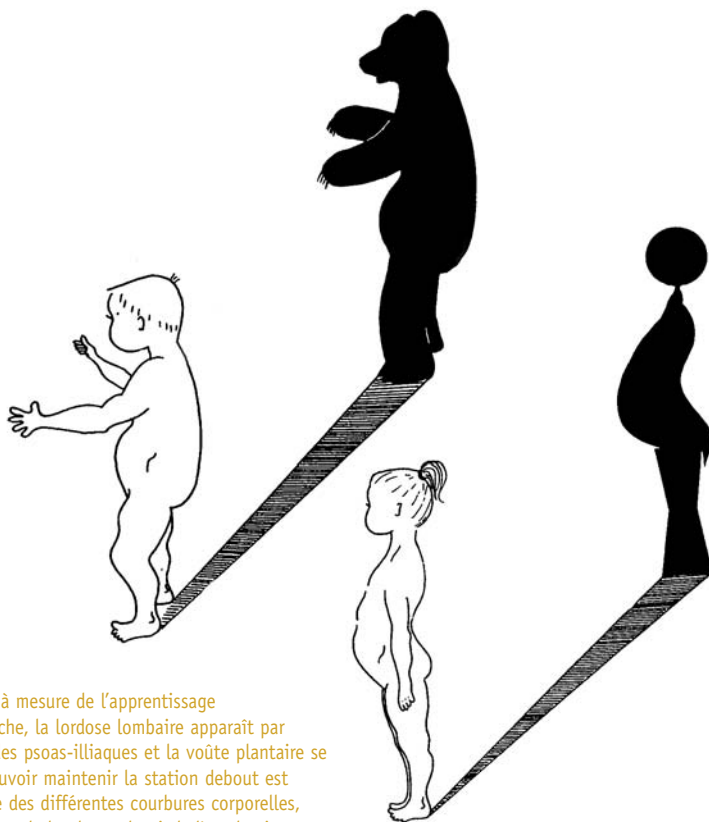


crédit photo : Jean-Marc Lefèvre

par Imanou Risselard
et Pol Charoy

Le placement du bassin dans la pratique des arts internes chinois est souvent sujet à polémiques. Cela met en relief l'importance de l'adaptation des règles à la morphologie de chacun. Cette réflexion, est l'un des enseignements de base de la pratique du Wutao*.

Coccyx sacrum & lâcher-prise



Au fur et à mesure de l'apprentissage de la marche, la lordose lombaire apparaît par traction des psoas-illiaques et la voûte plantaire se forme. Pouvoir maintenir la station debout est à l'origine des différentes courbures corporelles, du rachis et de la plante du pied. (Les dessins sont parus dans *Gymnastique posturale et Technique Mézières*, P-E Souchard aux éditions Le Poussoyé)

Se mouvoir à partir du premier Dan Tian, c'est investir notre bassin, partie tabou de notre anatomie, et souvent extraite de sa globalité. Et pour cause ! Ce Dan Tian est le siège, de la sexualité, mais également de l'énergie originelle des reins imprégnée de nos peurs, des peurs archétypales issues de nos ancêtres, celles-ci pouvant aller jusqu'à la peur de la mort, et de nos frustrations. Le placement de bassin dans notre pratique est donc chargé de sens. Il peut nous façonner dans une posture, nous verrouiller dans un refoulement, et renforcer nos cuirasses, physique et émotionnelle. Pour, qu'au contraire, cet ajustement nous libère, il est nécessaire d'être attentif à quelques points.

Les différences morphologiques de cambrure

A travers les arts que nous pratiquons, notre référence est celle d'un corps asiatique. Et nous cherchons

donc à placer notre bassin par imitation et non par sensation. Or nous ne sommes pas tous identiques, et dieu merci ! notre anatomie se compose du bouquet de nos différences. Pour connaître la morphologie qui caractérise chacun d'entre nous, il suffit d'observer :

- Le profil de la silhouette d'un Asiatique du Nord (Chine, Japon) apparaît relativement plat, avec peu de relief.
- Le tour de taille du type européen s'élargit un peu plus par rapport à l'Asiatique,
- sans pour autant prendre tout l'arrondi de la cambrure africaine. Observez ainsi discrètement les pieds des femmes africaines, elles vous donneront toujours l'impression de porter des chaussures trop grandes pour elles. Il n'en est rien ! Cette impression est tout naturellement liée au "cambré-bombé" du talon qui laisse le tendon d'achille et la cheville flotter dans la chaussure. Toutes ces petites différences sont en réalité grandement importantes, car dans notre pratique, nous faisons trop souvent l'erreur inconsciente de nous placer pour ressembler au mieux au modèle asiatique.

La "bascule" du bassin

Un exemple, du fait de la différence de cambrure dont nous venons de parler, il suffit à un maître asiatique de plier légèrement les genoux pour présenter l'aspect d'un dos plat et droit. Les pratiquants, pour lui ressembler, corrigent alors leur nature morphologique par une action volontaire des grands muscles fessiers. Ceux-ci entraînent une bascule du bassin qui efface la courbure lombaire. Or, et ceci est fondamental, faire participer les muscles volontaires empêche l'accomplissement du mouvement interne*. En effet, c'est par le centre de notre colonne que le corps doit s'animer, et non par le verrouillage volontaire d'une posture qui enferme et bloque les énergies. L'énergie, non seulement ne peut pas circuler, mais elle crée en outre une stase au niveau du plancher pelvien. Ce blocage énergétique correspond à l'une des typologies

RELÂCHER LE PUBIS



Attention ! L'erreur consiste dans une bascule volontaire du bassin vers l'arrière (ou vers l'avant si nous prenons comme repère le sommet des ailes du bassin).



Retrouver les courbures naturelles de notre colonne vertébrale en relâchant le poids du pubis vers la terre.

RELÂCHER LE COCCYX



Attention ! L'erreur consiste dans une bascule volontaire du bassin vers l'avant (ou vers l'arrière si nous prenons comme repère le sommet des ailes du bassin). Notez l'effacement du pli de l'articulation des hanches, la levée du pubis vers l'avant qui provoque une poussée des genoux tendant à forcer dangereusement sur les ligaments.



Etirer les courbures de la colonne vertébrale en relâchant le poids du coccyx-sacrum vers la terre.

de l'analyse caractérielle et psychologique établie par Wilhelm Reich, malheureusement trop souvent rejetée ou ignorée au nom de la transcendance énergétique.

**... ajuster
les formes que
nous pratiquons
à notre
anatomie.**

Pour reprendre notre image, c'est un peu comme si nous voulions raboter le talon de cette femme africaine pour qu'elle chausse parfaitement un soulier ajusté à une anatomie d'Européenne au lieu d'adapter la "forme" de la chaussure à ses caractéristiques. Il en va de même pour les formes que nous pratiquons, qu'elles soient issues du Qi Gong ou des arts martiaux.

Le wu wei

Pour agir sur le centre du Dan Tian, nous devons donc nous concentrer sur un "lâcher-prise", un "laisser-glisser" ("wu wei"). L'image appropriée serait de sentir couler notre coccyx/sacrum comme du caramel doux, ce qui provoque une légère et naturelle bascule du bassin, un étirement de la colonne, et un délicat effacement des courbures vertébrales.

L'erreur fréquente est, pour reprendre une image - sensorielle -, de bouger volontairement le pot-de-fleur (notre bassin) au lieu de bouger la plante qui se trouve dedans (notre colonne). Nous vous conseillons donc de rétablir les courbures originelles de votre colonne vertébrale, courbures qui sont la source de fluidité du mouvement de votre axe de vie et de sa solidité d'adaptation face aux pressions exercées par notre pratique (déplacements, sauts, poussées, etc...). N'oublions pas que c'est la formation de la courbure lombaire qui nous a permis enfant de nous maintenir debout et prêt à gambader, alors même que l'ours ou le chimpanzé ne peuvent prolonger leur station debout faute de courbures lombaires et de voûtes plantaires. —————



Pour ne pas ressembler à Donald, n'oubliez pas de relâcher votre sacrum !



Notre "colonne" vertébrale ne nous soutient que grâce aux lignes de forces qui sont créées par ses courbures.

LIENS GTAO

- GTao n° 18 : Danse du Tao P. 30
 - GTao n° Hors-série : Wutao, transcender l'efficacité martiale P. 60
- www.generation-tao.com

*Le Wutao, ou danse du Tao, est né du métissage entre les arts internes chinois, les techniques de souffle et la danse. Son aspiration : sentir l'âme d'un mouvement, trouver son rythme intérieur en suivant nos lignes et axes anatomiques.

Le prochain carnet technique sera consacré à une réflexion sur la torsion de la colonne vertébrale dans la pratique. Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.