

D'où jaillit le **M**ouvement ?

Une question de repères

par Pol Charoy & Imanou Risselard

Souvent les pratiquants occidentaux se sentent désemparés quand ils tentent de saisir les différences entre les concepts de pratiques internes et externes (yin/yang), et leur désarroi ne fait qu'augmenter au fur et à mesure qu'ils se confrontent aux explications glanées, tant auprès de professeurs, que dans les nombreux textes qui se donnent pour objectif de définir ces concepts. Nous allons donc essayer à notre tour d'aborder ces notions en tentant d'être synthétique pour les rendre plus facilement compréhensibles et pour cela nous n'hésiterons pas à déroger à la pure science au profit de la pédagogie !

De la volonté à l'intention

Pour essayer de comprendre, prenons l'exemple pratique d'un *fa jin*, une «sortie d'énergie», ou «sortie de force», d'un simple coup de poing dans les deux modes, interne et externe...

En externe, quand vous donnez un coup de poing, vous faites appel à votre volonté, vous décidez, vous commandez à votre hanche (dans le meilleur des cas !) pour lancer votre bras dans une direction voulue. En interne, par contre, il en va tout autrement : au lieu de se concentrer sur la partie émergente, visible de l'action, la mobilité (yang), vous devez porter votre intention sur la partie invisible du geste, la motilité (yin).

Pour comprendre cette idée, nous nous devons de saisir la différence qui existe dans l'observation de la nature en Orient et en Occident. Ainsi pour nos amis chinois, le printemps est fêté aux alentours du début de février (jour de l'an chinois), quand la sève commence son mouvement (invisible!)



photo : Jean-Marc Lefèvre

Yang Jun, petit fils de Yang Zhen Duo, lui même le fils de Yang Cheng Fu

de remontée vers les branches (voir rubrique infos, article «idées au gramme»). Pour nous, frères et sœurs d'Occident, le printemps débute le 21 mars, jour de l'équinoxe, au moment où les bourgeons émergent (visible!). En cela, l'Occident reste fidèle à la pensée : «Je ne crois que ce que je vois».

Se relâcher !

Maintenant, si nous transposons cette observation orientale du monde dans la pratique, nous pouvons en tirer l'enseignement suivant : donner un coup de poing dans les styles externes consiste à ne se concentrer que sur la partie visible du geste mobilisant uniquement la jambe, la hanche,

le buste et le bras correspondant au même côté visible de l'action. Donner un coup de poing dans la pratique des styles internes se résume pour l'essentiel à se concentrer sur la partie invisible et émergente qui permettra l'action, notre

C'est en relâchant la hanche que l'espace et l'énergie du mouvement sont créés.

attention devant se porter sur la qualité du relâchement de la hanche opposée au coup de poing, car c'est en relâchant la hanche, et non en l'actionnant volontairement, que l'espace et l'énergie du mouvement sont créés et que nous pouvons alors lancer notre coup de poing avec force et économie, à l'image d'un arc tendu se relâchant pour décocher sa flèche.

C'est cette façon de faire qui nous permet d'approcher de manière corporelle, et non intellectuelle, la notion philosophique taoïste du «lâcher-prise», le wu wei (voir rubrique «Voie du Mouvement», article «L'attrait du vide»).

De la mobilité à la motilité

Cette différence peut en d'autre terme se résumer en partage fonctionnel «volontaire» et «involontaire». Il y a d'un côté, un geste volontaire par lequel nous dressons notre capacité de coordination à une mobilité bio-mécanique, certes de plus en plus subtile, mais dont le corps trop souvent se trouve sacrifié sur l'autel de la prouesse; de l'autre, l'«intention», le Yi d'un mouvement, qui s'appuie sur l'écoute de la motilité interne (le mouvement du Qi et de la vie biologique), pour arriver à une mobilité bio-mécanique respectueuse d'une anatomie énergétique et articulaire. Pour être plus précis, la «motilité» correspond aux mouvements internes de nos fonctions : circulation des fluides du sang, de la lymphe, bien sûr du Qi, et de l'harmonie entre les systèmes sympathique et para-sympathique de notre fonctionnement nerveux autonome. C'est aussi simple que cela!!!

Notre système nerveux en action

Physiologiquement, ces notions trouvent leur sens dans le fonctionnement de notre système nerveux autonome. Celui-ci est composé des systèmes sympathique (anciennement ortho-



Shi de Cheng,
moine de Shaolin

photo : d'après Fred Serratta

sympathique) et parasympathique. Ce «binome» est responsable de la régulation et de la coordination des fonctions vitales de l'organisme. Son fonctionnement harmonieux est heureusement pour notre bien-être indépendant de notre volonté. Certaines pratiques, dites internes nous permettent d'agir sur lui, de l'influencer et de l'équilibrer : *Jusqu'à une date récente, il a été toujours accepté que les effets du système nerveux autonome sont indépendants de la volonté et de la conscience. Cependant il a été démontré, chez l'humain du moins, que des individus peuvent réussir et apprendre à contrôler le fonctionnement de certains viscères et orienter leur fonctionnement dans un sens ou dans un autre. Ce type de bio contrôle est appelé biofeedback ou rétro action biologique.* (<http://vitalichip.chez.tiscali.fr/sciences/sv/humain/sysner.html>).

Et voilà, il ne nous reste plus qu'à espérer avoir réussi à vous faire saisir la différence et la complétude entre les pratiques dites internes et externes; séparation en tout point comparable à la division de notre système nerveux autonome en deux parties, a priori opposées et pourtant indissociables, et donc indispensables à notre bien-être. Si, après cette lecture vous êtes toujours dans le flou, ajoutez-nous à la liste de tous ceux et celles qui tour à tour se sont essayés à se montrer plus explicites. Nous ne pouvons que nous souhaiter à tous que ces essais, éventuellement infructueux, soient utiles à quelques-uns et qu'ils nous donnent l'occasion de gravir encore un peu plus les marches de la simplicité pédagogique ! Tenez-nous au courant, merci, et à bientôt.

POUR EN SAVOIR PLUS...

LE SYSTEME NERVEUX, COMMENT CA MARCHE ?

Le système nerveux humain est responsable de l'envoi, de la réception et du traitement des influx nerveux. Tous les muscles et les organes dépendent de ces influx nerveux pour fonctionner. Trois systèmes travaillent de concert pour remplir sa mission : les systèmes nerveux central, périphérique et autonome.

- Le système nerveux central est responsable de l'émission des influx nerveux et de l'analyse des données sensibles. Il est composé de l'encéphale et la moelle épinière.

- Le système nerveux périphérique est responsable de la transmission de ces influx nerveux vers, ou à partir, des nombreuses structures de l'organisme. Il est composé de nombreux nerfs crâniens et spinaux qui sortent de l'encéphale et de la moelle épinière vers l'ensemble du corps.

- Le système nerveux végétatif ou autonome, qui fonctionne en parallèle avec le système nerveux central, est composé de deux sous-systèmes : le sympathique et le parasympathique. Il assure l'auto-régulation du système nerveux et se trouve sous le contrôle du cortex cérébral, de l'hypothalamus et du bulbe

rachidien. Il est responsable de la régulation et de la coordination des fonctions vitales de l'organisme.

- Le système nerveux sympathique provoque des réactions de fuite ou de combat, en réaction à un stress ou à un stimulus, comme par exemple une augmentation de la fréquence cardiaque, de la sécrétion de salive et de sueur.

- Le système nerveux parasympathique contrebalance ces effets en ralentissant la fréquence cardiaque, en dilatant les vaisseaux sanguins et en relâchant les fibres des muscles lisses involontaires.

Leurs fonctions sont opposées, ce qui équilibre de façon subtile les fonctions de l'organisme placées sous leur contrôle. La «bonne santé», «l'équilibre», l'harmonie, est la résultante des actions de ces deux systèmes nerveux d'une alternance harmonieuse.

Pour en savoir plus : http://perso.club-internet.fr/kawado75/Shiatsu/Kawado_shiatsuprincipe.htm