

# Structures corporelles

## L'expérience du ressenti

par Julian King

Lorsque le Qi circule, il traverse nos structures corporelles. Os, muscles, systèmes sanguins ou nerveux, tous n'ont pas la même densité. En voici une brève lecture ostéopathique.



crédit photo: D.R.

Quand l'ostéopathe pose ses mains sur le corps du patient, il doit savoir sur quelle structure il se trouve. Cette connaissance ne vient pas uniquement d'un savoir anatomique, mais parce qu'il a appris à sentir sur quel tissu il agissait. Un des principes fondamentaux de A.T. Still, le fondateur de l'ostéopathie, consiste à dire que la structure gouverne la fonction ; un autre, que la règle de l'artère est reine. Ce qui veut dire que si le système sanguin fonctionne bien et si les structures sont ajustées, le corps a tout ce dont il a besoin pour vivre. Ce principe ostéopathique transposé aux arts corporels signifie qu'une bonne pratique énergétique devrait se concentrer dans un premier temps sur la fluidification du corps pour enlever en douceur les « anneaux de tension » qui se sont mis en place au cours des années. Une fois le corps fluidifié, l'expérimentation des différentes « densités » du corps peut alors commencer. Je parle de densité car chaque structure corporelle (fascias, tendons, muscles, organes, système nerveux, système sanguin...) possède la sienne propre. En travaillant les structures du corps ou ses liquides (système sanguin, nerveux), le pratiquant en arts énergétiques peut prendre conscience des structures à libérer pour que le corps puisse s'adapter à son milieu et s'accompagner vers une autoguérison.

Qi Gong, de Taiji ou de Wutao (qui explore toutes ces densités), vous pouvez lui donner différents accents : dense et/ou léger, comme des pleins et des déliés. Mais comment comprendre corporellement ces différentes densités ?

■ Les os sont les structures les plus denses du corps (après les dents). Si vous avez déjà touché un os de poulet avant de le mettre au four, vous avez pu constater qu'il était plutôt dur. Mais cette dureté n'est pas celle du métal. Elle ressemble davantage à une tige de bambou fraîchement coupée. Une certaine flexibilité se ressent sous la dureté. Cette sensation transposée dans le mouvement, vous pouvez densifier votre corps en utilisant des muscles agonistes /antagonistes. Vous travaillez à ce moment-là sur les structures osseuses du corps.

■ Si vous portez votre attention sur le système tendineux-musculaire, la densité ne sera pas la même. Elle est plus proche du caoutchouc utilisé dans une chambre à air de vélo. C'est l'élasticité des sensations corporelles qu'il faut alors rechercher pour accéder à ces structures et utiliser l'énergie élastique des tissus conjonctifs (sauts, sorties d'énergie / Fa Jing).

■ Si vous déliez encore plus vos mouvements, ils deviennent fluides comme de l'eau, ce qui correspond à vos systèmes sanguin et nerveux. Votre mouvement est alors sans entrave et sans intention de densité. Vous pouvez ressentir là où le corps transmet les fluides et là où il peut y avoir des blocages liquidiens (ou stases).

Pour conclure, les ostéopathes ressentent pour la plupart le besoin de travailler sur tous les plans du corps. Qu'en est-il pour les arts énergétiques ? Doit-on travailler d'une part le fluide et d'autre part le tendino-musculo-squelettique ? Ou doit-on travailler tous ces plans en même temps ? Certains diront que tout est énergie, que si nous pratiquons uniquement sur un plan fluide, nous tenons compte de tous les niveaux. Selon moi et ce qui m'a été transmis, la conscientisation corporelle, et donc la guérison, doivent se faire sur tous les plans. ■

**Vous pouvez densifier votre corps.**



### PORTRAIT

Né en Angleterre, Julian King est ostéopathe D.O. Il a étudié l'ostéopathie en France et s'y est installé depuis plusieurs années. Formé au Tai Ji Quan style Chen, notamment par Arnaud Mattlinger, et au Wutao par Pol Charoy et Imanou Risselard, il est aujourd'hui professeur certifié de Wutao.

[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

### Apprendre à sentir...

Comment pouvons-nous savoir si un fruit est mûr ou pas ? Inutile de l'ouvrir ou de l'écraser pour le savoir. En le touchant délicatement et en le pesant dans nos mains, nous pouvons très bien sentir si le fruit peut être mangé aujourd'hui ou dans quelques jours. En fait, c'est la densité de la structure interne que nous sentons en touchant l'externe. Si vous n'avez jamais expérimenté le toucher les yeux fermés, je vous le conseille... Car nous n'avons pas besoin de voir ce qui se trouve sous nos doigts pour « sentir ». Nous pouvons donc connaître en ressentant. Aussi, si vous pratiquez un mouvement de

