

TAIJIQUAN YANG TRADITIONNEL, LA POSTURE DE L'ARBRE.



La tête dans les étoiles, les pieds sur terre, un rêve de chinois traditionaliste, ainsi se présente la posture de l'arbre à l'adepte réalisé. Adeptes oui, car il vous faudra une certaine ténacité pour tirer les fruits de l'effort qu'appelle cet exercice. Quand à la réalisation de soi, bonne chance à vous ! Quel bonheur que d'accéder à la liberté spirituelle

tout en restant accroché à ce monde, en alliant le rêve et le réel !

Au-delà de plaisir sensuel qu'apporte le mouvement lent, la pratique régulière du Taijiquan stimule le désir de perfectionnement. Ce but évolutif louable se profile presque naturellement, puisque nous nous inscrivons en tant qu'être humain dans une destinée temporelle.

Le Taijiquan traditionnel de qualité intègre dans sa gestuelle deux orientations que le pratiquant cherche à améliorer conjointement : la posture et le mouvement. La gestuelle à la coordination précise, mais fluide et aussi coulée représente la partie Yang, donc visible de la pratique. Par en dessous, de manière moins visible, on retrouve la succession des postures. On parcourt la forme de Taijiquan comme une statue à la plasticité mouvante. D'une façon simpliste on pourrait définir la ou les postures en envisageant qu'elles se succèdent, passant de l'une à l'autre toutes les X secondes ou à chaque changement de nom de mouvement. Trop simple pour le perfectionniste, trop schématique la justesse ne se limite pas à un résumé vague. Lorsqu'on recherche plus finement, on s'aperçoit que les dixièmes de secondes sont insuffisants pour mesurer les changements de postures. Un tel point de vue, à la quête d'un but inaccessible ne doit pas entraîner une malade sensation d'échec perpétuel, et rendre le pratiquant insatisfait. Simplement il faut trente ans pour affiner l'étude du Taijiquan. Mais il ne faut qu'un seul instant pour profiter d'une sensation, et quelques mois de cours pour ressentir les bienfaits articulaires ou

autres de la pratique régulière, et toute une vie pour user sans l'épuiser de la passion qu'elle engendre.

La posture c'est la partie Yin de la pratique, l'opposé harmonique des formes en mouvement. Lorsque toutes les surfaces articulaires sont placées correctement, lorsque les muscles inutiles sont dénoués, et que les muscles utiles travaillent au minimum, alors cette pose parfaite rend le corps léger et stimule l'esprit. Il y a tant de muscles dans le corps humain, tant d'os et de jointures, que la complexité de la tâche est évidente. Il vaut mieux ne pas s'y prendre avec l'aide d'un manuel d'anatomie. A peine saisiserait-on une extrémité de la posture qu'à l'autre bout, le fil du juste nous échapperait. Ténacité et lâcher prise doivent s'allier dans la recherche continue de précision, de fermeté et de bien être. Après tout, rien de plus naturel que de bien se tenir.

Il suffit de retrouver la voie de l'enfant. Comme le bébé de six mois s'assied bien, à la perfection malgré sa lourde et énorme tête en regard de son tronc ! Je dis souvent que je n'aurais jamais pu apprendre à marcher à un an si j'avais eu un professeur m'expliquant verbalement comment faire ou un manuel.

Ce qui est naturel au corps s'acquiert par soi-même. On a aussi besoin de repères tels que les grandes lignes du bon comportement, et de l'aide de soutiens extérieurs qui nous signalent lorsque nous nous écartons de la

bonne voie. La posture correcte pour un corps entraîné crée une sorte d'apesanteur relative. Elle offre un certain repos, elle fait planer, on a l'impression parfois de flotter. Ce décollage qui ressemble aux élans mystiques, ou aux sensations décrites par les coureurs marathoniens coûte le prix de la pratique régulière.



Au sein des écoles traditionnelles de Taijiquan, la posture de l'arbre est la plus pratiquée de toutes. Elle est équilibrante du point de vue énergétique, et ne présente que peu de contre-indications, que l'enseignant avisé doit connaître. C'est la posture de base, qui peut amener plus tard quelques pratiquants vers d'autres postures plus difficiles d'accès, comme celle du pieu (voir prochain article). Grâce à elle on peut améliorer son maintien.

Maintien, un terme qui a chuté en désuétude depuis que les instituteurs de l'enseignement plus aux élèves dans les petites sections. Est-ce un bien, est-ce un mal, je n'en juge pas ! Toujours est-il que le mal de dos a progressé à la même vitesse que l'importance du bon maintien n'a plus été transmise.....nombre de pratiquants débutants en Taijiquan ou autres arts venus d'Asie ont un si mauvais maintien, que le travail de l'honnête enseignant n'est pas tant d'apprendre aux élèves l'art exotique dont il est spécialiste, que de redresser les colonnes vertébrales mal en point,



de renforcer et d'assouplir les jambes amollies par le mode vie moderne. Car l'être humain est un tout, sa tête repose sur un corps, n'en est pas séparée, ce corps repose sur des jambes. La bonne santé est plus

assurée si elle s'appuie sur des bases solides. Il y a déjà quelques années, juste au jour de l'an chinois en février, abusant de mon statut de pédagogue, mais dans le bon sens du terme, j'avais annoncé par blague, durant la pratique de posture assez basses sur les jambes, que le proverbe chinois officiel de l'année était : jambe forte bonne santé, jambes faibles attention les dégâts.

Pour se renforcer, on a besoin de motivation ! Le corps et l'esprit sont si intimement relié, que le renforcement du corps, renforce aussi quelques unes des qualités que l'on attribue à l'esprit, comme la volonté, le courage , la persévérance.....

Pour améliorer généralement ses postures de Taijiquan, on pratique donc la posture de l'arbre, sans mouvement.

LA PRATIQUE ELEMENTAIRE

Le requis minimal qu'on essaye d'approcher

- les deux jambes ont la même forme arquée de la pointe du pied à la hanche, comme si l'on était assis sur un mouton ou un gros chien
- les pieds sont séparés d'au moins la largeur du corps
- l'angle des pieds varie de parallèle à ouvert, ou fermé selon ce que l'on souhaite obtenir comme effet interne (*la posture la plus naturelle à l'être humain en général est une très légère ouverture de la pointe des pieds*)

- le poids du corps entier se place au milieu
- les hanches sont lâchées à même hauteur (*il est fréquent qu'une jambe soit plus longue que l'autre, alors on fléchi légèrement plus la plus longue*)
- le tronc est vertical, du coccyx jusqu'au sommet de la tête
- le ventre est libre
- les reins sont libres
- la poitrine est libre
- les épaules sont relâchées
- les coudes pointent vers le bas
- les bras embrassent un ami(e), le cercle des bras qui inclut la poitrine est vivant
- l'énergie grâce à l'intention va jusqu'au bout des doigts (si les doigts pendent, l'effet sera différent d'avec les doigts horizontaux ou relevés, je préfère cette dernière posture)
- on utilise la respiration ventrale, normale ou inversée
- le regard se pose à au moins vingt mètres, il peut être lointain ou court (sur les doigts), on peut aussi avoir les yeux clos
- l'intention va du ciel à la terre, et à toutes les extrémités du corps
- la pensée recherche le vide, ou se concentre sur un travail particulier
- on oublie tout ce qui n'a pas trait au moment présent de la pratique

La posture se pratique de 5 minutes à des heures.....Comme avec le footing qui veut aller trop loin sans préparation risque des déconvenues.

Quelques trucs pour tenir.... **Un savoir faire**

- rester tendre comme un nouveau né
- laisser imperceptiblement bouger le poids en suivant la respiration
- se poser comme assis sur un tabouret
- tout oublier (par-dessus tout la notion de compétition de durée de temps)

Ce qu'il faut éviter, **les pièges**

- raidir les épaules
- penser
- bouger volontairement
- bloquer une partie de son corps ou de son esprit
- rallonger les genoux et perdre l'assise
- se pencher

Ce qu'il ne faut pas faire : **attention danger**

- rester trop longtemps par rapport à son niveau de pratique
- on peut se vider physiquement si l'on n'est pas en forme un jour
- ne pas poursuivre au moindre vertige.
- ne pas poursuivre au-delà d'une minute si le corps tremble

CONTRE-INDICATIONS A LA PRATIQUE DE LA POSTURE DE L'ARBRE

En tant qu'animateur sportif diplômé, je me contenterai de reprendre les grandes lignes des conseils donnés en Chine selon la vision de la Médecine Traditionnelle Chinoise, qu'une longue pratique personnelle et d'enseignement m'ont permis de vérifier.

Les personnes atteintes d'hypertension (méridien Zu Jue Yin associé au foie, en excès de yang) doivent absolument garder les bras bas au niveau de la vessie, au maximum à hauteur du nombril, et par dessus tout veiller à relâcher les épaules.

Les personnes ayant des difficultés cardiaques (vide de cœur ou de maître du cœur, méridiens Chu Chao Yin, Chu Jue Yin), de même, doivent pratiquer les bras en bas, et attendre quelques mois qu'une équilibration survienne avant de pouvoir pratiquer plus haut. De nombreuses petites séries d'une minute maximum réparties dans la journée et pratiquées avec les mains à hauteur du cœur, on montrés lors d'expériences scientifiques pratiquées en Chine Populaire des effets positifs sur les personnes atteintes de maladies cardiaques (ne pas pratiquer sans avis médical).

On peut aussi durant la pratique s'entraîner à :

- se relaxer profondément
- pratiquer la petite circulation céleste
- développer sa chemise de fer
- méditer (Zen, Taoïste, Bouddhiste ou comme un pêcheur à la ligne)
- pratiquer son Taijiquan lent en sensation, par l'intention, sans mouvement apparent

APPLICATION PRATIQUE

L'exercice présenté correspond à la première posture de l'arbre de la série Wuji Qigong pour le Taijiquan présentée dans le numéro d'Energies d'été 2007

Micro étirements de la colonne vertébrale en posture :

1) étirement de l'arrière : basculer le bassin pour étirer les reins, maintenir

- a) faire le gros dos, maintenir
- b) étirer l'arrière du cou, maintenir
- c) respirer au moins trois respirations complètes, ventrales, normales ou inversées

2) étirement avant

Laisser le cou revenir en place en sentant l'intérieur des vertèbres

- d) laisser la poitrine revenir en place, en sentant l'intérieur des vertèbres une à une
- e) lâcher l'étirement des reins, en laissant le bassin revenir, sentir jusqu'au coccyx
- f) respirer au moins trois respirations complètes, ventrales, normales ou inversées

EFFETS :

Ce micro étirement sera rarement léger et harmonieux lors des premières tentatives. Avec le temps vous arriverez à sentir chaque vertèbre trouver sa place dans un ensemble agréable et vivifiant.

Le micro-étirement dorsal tonifie le yang, la vigilance externe, la rapidité, les réflexes.

Le micro étirement ventral tonifie le système digestif, la détente, les sensations intérieures

