



## « C'est le pied! »

### ou comment modifier profondément sa posture en faisant... presque rien!

Non ce n'est pas une publicité pour un produit miracle et onéreux, mais une proposition de travail en suivant l'adage du Yi Yin Fa « *minimum d'effort, maximum d'effet* ». L'objectif est de provoquer un redressement postural à partir d'un micro mouvement des pieds. Comme il y a eu un appel de la rédaction du Bulletin pour des articles basiques, celui-ci ne contient pas de développement théorique mais une suite d'exercices à pratiquer (les consignes de chaque exercice sont en italique). Alors je vous prie d'aller mettre une tenue de pratique avant de poursuivre votre lecture, parce que le lecteur aussi doit mouiller sa chemise, non mais!

#### Redressement postural , qu'est-ce que c'est que ce machin là?!

Le redressement postural est un réflexe involontaire qui vous fait vous tenir plus droit et modifier votre tonus musculaire dès que vous portez quelque chose sur votre tête. Alors n'hésitez plus, *refermez immédiatement le bulletin et placez-le sur votre tête*. Observez ce qui se passe. Si ce n'est pas concluant c'est parce trop peu de personne ont écrit pour ce bulletin (et ça j'y peut rien, moi!), alors ajoutez les bulletins des 20 dernières années soigneusement conservés dans la bibliothèque de votre association, ou un annuaire. Observez s'il y a un changement de votre posture et/ou de la tonicité des muscles du dos et de la ceinture abdominale. Le plus souvent, il y a un repositionnement du coccyx sur la ligne qui va de l'occiput (base du crâne) à l'avant du talon. Bref, cela améliore votre verticalité. En plus, il y a souvent un léger relâchement des muscles profonds du dos et une plus grande tonicité des abdominaux profonds sur la face avant. Cet effet sera net si vous avez une posture de base cambrée. Il y a donc une modification du tonus des petits muscles profonds, dit tonus postural. C'est l'ensemble de ces modifications du tonus de certains muscles et de votre verticalité que j'appellerai redressement postural.



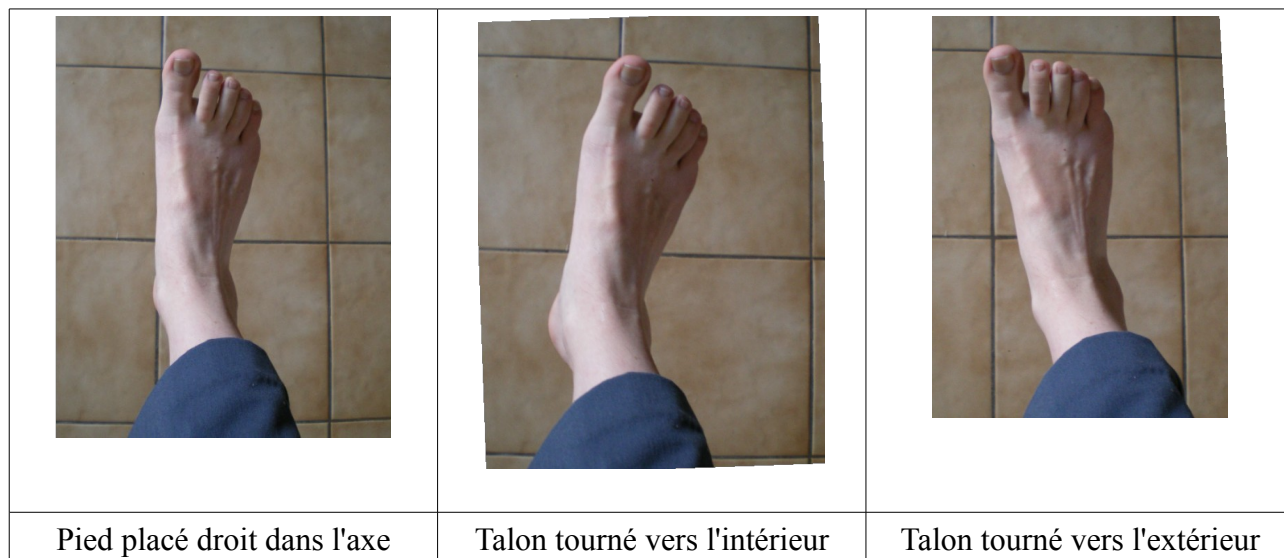
Génial! Voilà une façon simple de corriger tous nos défauts de posture (enfin ceux de nos frères et soeurs de pratique qui ont une posture lamentable, alors que nous, hein, quelle allure!). Il y a juste un petit problème, que le lecteur attentif aura noté : il s'agit d'un réflexe, donc je ne peux pas le déclencher volontairement. Il va donc falloir ruser pour déclencher le réflexe. On peut utiliser l'imagination, en visualisant une masse de bulletins sur notre tête. Pour moi ça marche bien, mais ça occupe l'esprit, qui va à coup sûr manquer « la queue du moineau » et laisser échapper « le cheval sauvage ». On peut aussi placer un petit sac de sable ou de riz sur sa tête lors de la pratique. Mon compagnon Lionel Descamps a pratiqué cela un certain temps durant l'échauffement, mais c'est pas commode pendant la forme (surtout la seconde!). Je vous propose donc une autre manière de déclencher ce réflexe sans vous encombrer la tête.

Pour commencer, réalisons un grand mouvement du pied, sans poids sur la jambe qui travaille. Ceci est seulement un exercice préparatoire, il n'y a pas de redressement dans ce premier exercice.

#### Exercice 1 préparation jambe levée

*Lever un pied, jambe tendue. On gardera la pointe du pied levé fixe dans l'espace et on fait tourner un peu le talon vers l'intérieur puis l'extérieur. Observer quels sont les muscles utilisés pour ce petit mouvement. Recommencer avec l'autre pied levé.*

C'est ce petit geste qu'on va faire ensuite et non bouger la pointe du pied, mais on gardera les pieds au sol, sans soulever les talons!



### Ce que les exercices suivants NE sont PAS...

Afin de limiter les malentendus, je vais tout de suite préciser les pré requis des exercices suivants. Je vais supposer que vous avez des pieds bien à plat sur le sol, et une perception aiguisée du sol grâce à des capteurs sensoriels alertes (sinon demandez à quelqu'un de vous réveiller la sensibilité plantaire à l'aide d'un massage). Aucune des 9 parties du pied (talon, partie latérale, partie avant interne, avant externe, et les 5 orteils) ne devra jamais décoller du sol. Mieux, la pression sur ces 9 parties devra être identique et constante.

Il ne s'agit donc pas de modifier la répartition du poids sur les pieds, mais de créer une torsion (une spirale) dans les jambes. Comme le talon ne se soulève pas et ne s'allège pas, l'intention de le déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur crée une torsion dans la cheville qui se répercute dans toute la jambe. Soulever le talon fait disparaître cette torsion (c'est d'ailleurs pour cela que nous soulevons un peu le talon de la jambe avant dans tous les exercices de *tuishou* avec rotation du corps).

### Exercice 2 sur 2 jambes au sol : création de spirales dans les jambes

*Les deux pieds au sol bien à plat, avec une pression également répartie sur tout le pied, on va faire le même petit mouvement des talons. Attention, faites des mouvements très petits (2 mm maxi)!*

Vous noterez que tourner les talons un petit peu vers l'extérieur libère la hanche sur sa face postérieure (=on « sort » un peu les fesses). Ceci se produit dans la forme lors des changements de directions à 180° parce que les 2 pointes des pieds sont tournées l'une vers l'autre. On devra donc être particulièrement vigilant à la position coccyx dans ces mouvements. Ce mouvement ne sera pas étudié davantage ici.

Mettre un tout petit peu les talons vers l'intérieur libère les hanches sur leur face avant (gain de mobilité) et crée une sensation de torsion de la jambe (= spirale). Il naît une sensation d'unification de la jambe, de force et de ventouse des pieds au sol mais aussi de mobilité par libération de la hanche. Le gain d'enracinement est réel quand on pratique le *tuishou*! C'est ce mouvement que l'on pratiquera dans tous les exercices suivants.

Le risque est d'exagérer le mouvement des talons et créer des tensions sur les ligaments externes du genou, et une raideur de la jambe. En fait, si on garde en tête que l'objectif est de créer une torsion spiralée dans la jambe, on arrêtera le mouvement de rentrer les talons vers l'intérieur dès que cette sensation de spirale et d'ancrage au sol apparaît.

Alors, je n'ai pas menti, n'est-ce pas un minimum d'effort pour un effet étonnant sur l'enracinement et la sensation d'unité des jambes? Allons-nous nous arrêter là? Non! car le Bulletin vous en offre encore plus, pour un « maximum d'effet »!

### **Exercice 3 : Utilisation dans le *bao hu gui shan* (prendre le tigre dans ses bras)**

Effectuer « prendre le tigre dans ses bras » comme vous en avez l'habitude, puis avec la très petite rotation interne des talons pour remonter.

Observer que la remontée devient très facile et que la sensation de travail se déplace du quadriceps vers la partie latérale externe des jambes. Jean, le doyen de notre association qui a été le premier à tester cet exercice, s'est écrié « trop facile le tigre! ».

Mais je vous ai promis un redressement postural et pas seulement une action sur les jambes, alors poursuivons.

### **Exercice 4 : Redressement postural par un léger mouvement des talons**

En position debout sur les deux pieds bien à plat, faire un petit mouvement de rentrer les talons et sentir la spirale dans les jambes comme précédemment. On peut sentir que cette poussée ne se limite pas aux jambes (si les hanches sont libres) mais continue sur la face avant du corps et crée un redressement de la posture, exactement comme avec l'annuaire sur la tête. Cela est souvent accompagnée d'une baisse des épaules, et on peut facilement relâcher les muscles du dos et le bassin. Pour moi ce changement de tonus me donne l'impression que quelque chose monte des pieds vers la tête sur la face avant (avec un renforcement du tonus musculaire), et en même temps que quelque chose coule vers le bas dans le dos jusqu'aux pieds (avec un relâchement et un enracinement). Le tonus musculaire ne doit être ni raide (pas de relâchement arrière) ni mou (pas de redressement avant). La tête se remet alors à sa juste place (mouvement de l'occiput) et semble s'alléger comme si elle était suspendue.

Je ne peux garantir que cet exercice soit suffisant pour induire à lui seul une modification durable du tonus musculaire, puisque je le travaille aussi en méditation depuis des années. Essayez et dites-moi ce qu'il en est pour vous. Merci!

### **Conclusion**

- Un très petit mouvement de rentrer le talon crée une spirale dans le pied qui se propage dans tout le corps et change la posture et l'enracinement. Cela peut très vite être utilisé en *tuishou* et dans la forme, mais **il ne faut pas exagérer le mouvement pour ne pas abîmer le genou.**
- On peut renforcer sa structure (=posture), tout en introduisant de la mobilité (hanches) et du relâchement (muscles du dos et bassin).
- Nous avons pour beaucoup d'entre nous un tonus postural « inversé » : trop faible devant (posture voûtée, peu d'abdominaux) et trop forte sur l'arrière et les trapèzes. Cela correspond souvent selon moi à une attitude de faible confiance dans la vie. Changer de posture est travail difficile, lent, mais très « rentable » sur le plan de la santé, le plan martial, et la joie de vivre. Travailler sur les spirales des jambes est une bonne entrée parce qu'elle renforce la connexion terre-Dan Tien inférieur (=hara) et donne ainsi une plus grande sensation de confiance en soi. C'est une étape nécessaire avant de travailler sur le haut du corps (en tout cas c'est ce que je constate chez les méditants).
- Cette approche est uniquement pédagogique. **Il faudrait en réalité que ce mouvement parte des hanches et non du pied !**

### **Alix Helme-Guizon**

Article issu des remarques de Claudy Jeanmougin, Marie-Christine Moutault et Lionel Descamps à propos d'un article paru dans le bulletin de l'association Kunlun. Un grand merci à ceux qui ont bien voulu tester les exercices!