



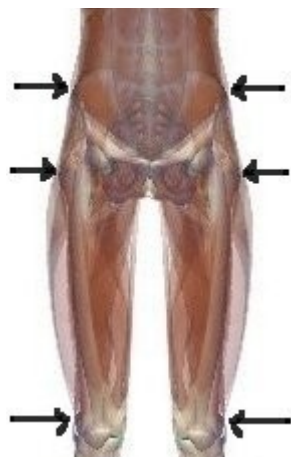
« Move your pelvis! »

J'ai observé que quand on demande à plusieurs personnes où sont leurs articulations des hanches, tous ceux qui n'ont pas étudié l'anatomie font la même erreur de localisation. En soi ce n'est pas grave, mais cette représentation des articulations empêche de bouger le bassin sans bouger les jambes. Cela a donc des répercussions sur le genou, et peut l'endommager. Cet article ne suffira sans doute pas à résoudre le problème, mais peut être vous permettra t-il d'avoir un déclic lors d'un exercice.

1. Comment s'est (peut-être) construit votre représentation du bassin, si vous ne vous êtes jamais intéressé à l'anatomie

Si on n'a jamais ouvert un livre d'anatomie, on se construit une représentation du bassin à partir de notre expérience immédiate : les mouvements de cette zone du corps, et les os qu'on peut sentir en appuyant. Comme on sent des os juste sous la taille (les crêtes des os iliaques) et qu'on en sent aussi sur le côté des jambes, et qu'on sait que le bassin est un grand os en bas du ventre, on va donc tout naturellement imaginer que le bassin s'entend entre ces 2 zones où on sent de l'os (merci à Pierre pour ce diagnostic).

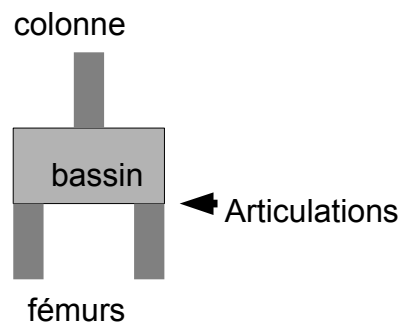
Zones où on sent les os
(www.visiblebody.com)



Représentation du corps à
partir de cette sensation

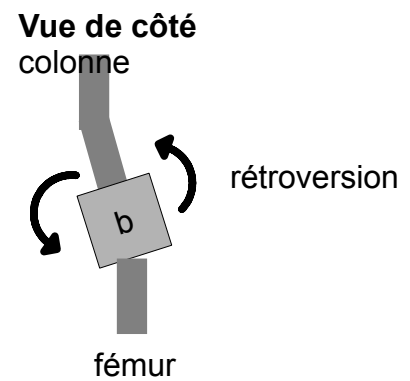
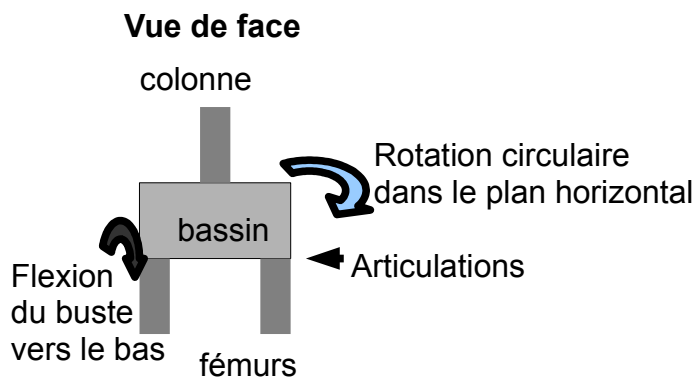


Représentation simplifiée



Les articulations des hanches seront donc imaginées en bas du bassin, sur une ligne fictive qui passe par les 2 os qu'on sent sur les côtés des jambes.

Cette représentation corporelle va sembler tout à fait correcte, puisqu'elle semble permettre tous les mouvements demandés au taijiquan : une rotation autour d'un axe passant par la colonne vertébrale, une flexion vers l'avant sans arrondir trop le dos, et même la fameuse rétroversion du bassin! Vous remarquerez que tous ces mouvements sont des rotations autour soit d'un axe vertical soit d'axes horizontaux.



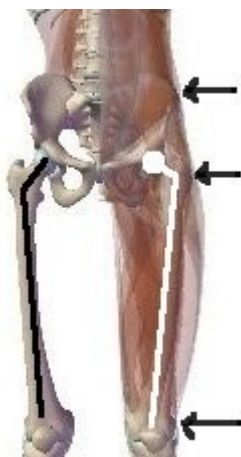
Pourtant, même après plusieurs années de pratique, on se rend compte que nos gestes restent assez raides, que lors des exercices d'échauffements la colonne vertébrale bouge et que le genou du pied d'appui rentre toujours. On ne peut faire que de grands mouvements de bassin, qui « emportent » à la fois la colonne vertébrale et la jambe d'appui dans les mouvements. Bref, on a appris à bouger le bassin (ce qui est déjà beaucoup), mais apparemment pas d'une façon très efficace.

2. L'articulation hanche-bassin n'est pas du tout là où on la place habituellement!

La représentation du corps présentée précédemment, si elle est intuitive et somme toute logique, est en fait complètement fautive!

La principale source d'erreur vient du fait que l'articulation de la hanche n'est pas là où on sent l'os sur le côté de la jambe. En effet, le fémur n'est pas rectiligne, il fait un angle assez marqué entre l'endroit où on le sent et là où il s'articule réellement avec le bassin. L'articulation de la hanche n'est donc pas en périphérie du corps sur le côté de la jambe, mais **au creux de l'aîne!** Cette zone est ce que les chinois nomment le *Kua* interne.

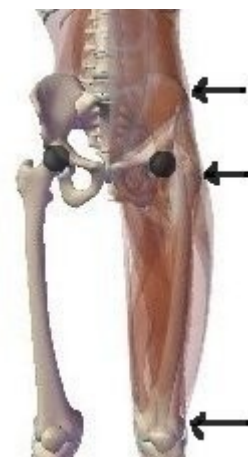
Le fémur fait un angle avant de rejoindre le bassin



Fémurs peints en blanc sur un caleçon



Il y a 2 articulations qui relient le bassin aux cuisses



Les articulations sont les ronds

Une deuxième erreur est qu'il n'y a pas une mais 2 articulations entre les jambes et le bassin : on peut **mobiliser séparément celle de droite et celle de gauche!** On n'est donc pas obligé de déplacer le bassin comme un bloc tournant d'un axe, on peut faire des mouvements plus diversifiés ; surtout si on se rend compte que les articulations des fémurs sont en forme de sphère et peuvent donc tourner en tout sens (ou presque!)

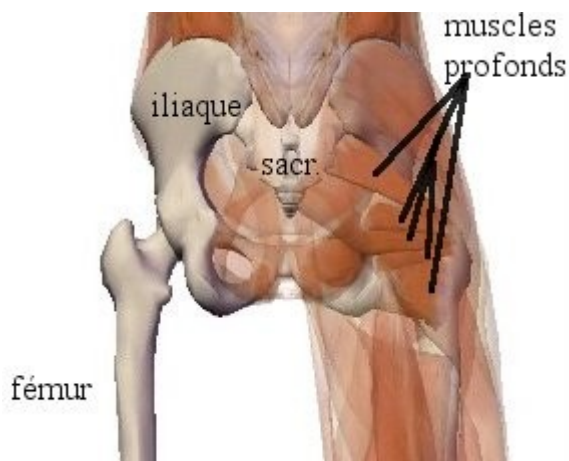
De plus, il y a une troisième articulation entre le bassin et la dernière vertèbre lombaire (L5).

Qu'est-ce que ça va changer?

Pour bouger le bassin comme un bloc, on utilise de grands muscles comme les abdominaux. Ces muscles ne sont donc plus disponibles pour leur travail « normal » à savoir la respiration abdominale.

Si on se représente les articulations des hanches au cœur des aines, et qu'on essaye de les bouger (au lieu de bouger le bassin comme un bloc), on va mobiliser des **petits muscles profonds**. Ces muscles sont présentés sur le schéma ci-contre. Les grands muscles sont ainsi disponibles pour un autre travail.

Grâce aux nombreux muscles profonds, on peut avoir un contrôle très précis du mouvement des têtes des fémurs.



Vue de dos, avec les muscles superficiels transparents.

Comment savoir ce que je fais?

Un des moyens de savoir si vous bougez bien votre bassin à partir des têtes de fémurs est d'essayer de faire des petits 8 sans bouger la colonne vertébrale. Ce n'est possible qu'en utilisant ces muscles profonds des hanches. Pour bien sentir si on bouge ou pas la colonne, on peut faire cet exercice contre le mur, comme le suggère Sélyne. J'aime bien aussi essayer assis car on sent bien les os de la base du bassin (les ischions) bouger.

3. Les conséquences de la représentation du fonctionnement de la hanche sur la pratique du taijiquan

Durant l'échauffement, une consigne revient toujours : « ne laissez pas le genou de la jambe d'appui rentrer vers l'intérieur. » Si on imagine le bassin comme une boîte carrée à déplacer avec des articulations à sa base, cette consigne est impossible à réaliser! Dans les rotations, le fémur va forcément suivre la boîte-bassin. **Ce défaut ne résulte pas d'un problème de souplesse, mais d'un problème de représentation corporelle.**

Pour faire l'expérience de la différence entre ces 2 représentations corporelles, prenons plusieurs exercices de l'échauffement, bien connus de tous.

| | |
|---|---|
| <p>1) Lever la jambe</p> <p>Pour lever la jambe sans effort, il est important de bien localiser l'articulation qui permet ce mouvement (voir la photo ci-dessous)</p> <p><i>Lever la jambe par flexion</i></p> | <p>2) Demi-tour</p> <p>Quand on change de direction dans la forme, on commence par ramener la pointe du pied. Pour bien faire ce mouvement, il faut mobiliser une seule des 2 articulations de la hanche. L'autre reste au repos.</p> <p><i>Début du demi-tour en fermant un Kua</i></p> |
|---|---|



3) Exercices en rotation

Si on a bien conscience que les mouvements de rotation se font indépendamment au creux de chacune des aines, on peut effectuer une rotation du bassin, sans que la jambe d'appui ne suive.

Rotation du bassin comme un bloc



Notez que le genou de jambe d'appui a aussi tourné et que les 2 hanches sont peu

Rotation en mobilisant les têtes de fémur



Noter à droite une tête de fémur plus visible que dans le cas précédent, car l'aine est

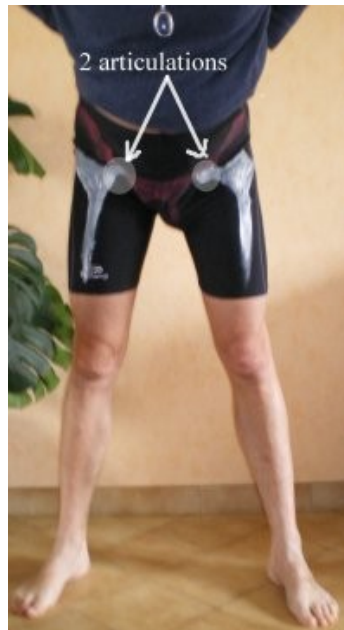
ouvertes.

ouverte au-dessus du pied d'appui. Le genou ne rentre pas vers l'intérieur.

4) « Enroulement » vers le bas

L'exercice dit d'enroulement semble un exercice d'assouplissement pur. Pourtant la représentation corporelle change énormément la performance dans cet exercice.

Localisation des articulations entre les cuisses et le bassin (=têtes des fémurs)



Entraînez-vous bien, et nous danserons tous le tamouré (danse tahitienne) au prochain nouvel an chinois!

Alix Helme-Guizon et Lionel Descamps