

LA VERTICALITE ET LA MOBILITE par Jérôme Voisin

La verticalité

Comme j'ai essayé de l'expliquer plus haut, habiter son hara permet de retrouver notre base. C'est aussi la base sur laquelle va se déployer notre verticalité. Selon les anciennes traditions orientales comme le taoïsme, l'homme est le trait d'union entre la terre et le ciel. Il est donc traversé et nourri par ces deux entités. La verticalité est d'ailleurs le propre de l'homme et il semblerait que notre discipline nous incite à la vivre pleinement.

1. L'axe.

Quant on parle de l'axe, nous vient l'image de la colonne vertébrale. En orient, on l'appelle l'arbre de vie. Souple et solide à la fois elle est garante de notre bonne santé. Cet empilement de vertèbres, et donc d'articulations, nous offre une diversité de mouvement vertigineuse. C'est autour d'elle que va pouvoir se construire les multiples mouvements dans les différentes directions, tout en gardant l'unité corporelle nécessaire pour être efficace. Il sera donc nécessaire de ne pas briser cet axe lors du mouvement mais nous développerons cela plus tard. Pour l'instant concentrons-nous sur la prise de conscience du schéma corporel.

Bien sur quand nous parlons d'axe nous induisons l'idée de rotation. Avec le hara nous avons découvert un centre et se rajoute a cela la colonne comme axe. Rappelons que la première vertèbre cervicale « Atlas » soutient le crâne et que donc la colonne peut induire son mouvement à la tête mais aussi est surtout que la tête peut induire le mouvement à la colonne. La tête devrait reposer tranquillement sur la colonne dans l'axe de celle-ci et tourner autour de celle-ci, sans basculer d'un côté ou de l'autre.

2. La verticalité dans la conscience globale du corps dans l'espace

Mais la verticalité ne peut pas s'appréhender uniquement par la colonne vertébrale.

Car elle part des pieds. Aussi il faut trouver le lien entre le buste et les jambes. Lors de l'apprentissage du Junomichi, on nous dit :

- 1) le poids du corps est sur l'avant des pieds
- 2) les genoux sont relâchés, ni tendus, ni fléchis
- 3) le hara repose sur les hanches
- 4) la colonne est droite (certains insistent sur le fait que la puissance se déploie dans le dos et l'arrière de la nuque)
- 5) la tête est dans le prolongement de la colonne et doit rester centrée
- 6) les bras sont relâchés paumes vers le sol

Dans la tradition chinoise et japonaise basée sur la notion du Qi, des souffles, la structure corporelle subit l'influence de la structure énergétique et même dépend d'elle.

Cette structure s'articule autour de 12 méridiens (dits d'acupuncture), de 2 méridiens centraux sur l'axe du corps, de 8 merveilleux vaisseaux et d'une multitude de méridiens qui unissent les uns aux autres. Cette structure constitue une toile sur lesquelles sont situés des points (dits d'acupuncture) qui sont des points de régulations de la circulation énergétique et aussi des portes qui assurent la communication entre l'interne et l'externe. C'est la libre circulation du Qi dans ce système qui va assurer le bon fonctionnement

du corps et l'expression de ces pleines facultés. Or il apparaît que cette structure subtile et ses points des plus importants illustrent l'importance des 6 points cités ci-dessus.

- 1) le poids du corps est sur l'avant des pieds

Dans le creux situé entre la 2^{ème} et la 3^{ème} articulation métatarso-phalangienne se trouve Yongquan le point d'entrée du méridien des reins qui est le lieu de passage privilégié de l'énergie terrestre. Garder le poids du corps sur l'avant des pieds maintient cette connexion et va dynamiser la circulation du Qi.

- 2) les genoux sont relâchés, ni tendus, ni fléchis

Les genoux comme toutes les articulations sont des possibles lieux d'accumulations de tensions. Relâchées, elles accélèrent le mouvement

- 3) le hara repose sur les hanches

Le hara est relâché mais à la fois tonique et rempli du souffle accumulé de la respiration. Il faut donc habiter tout le tour de la ceinture et le bassin.

Pour que Mingmen et Qihai respirent.

- 4) la colonne est droite (certains insistent sur le fait que la puissance vient du dos et l'arrière de la nuque)

On dit que l'axe énergétique est hui yin au niveau du périnée et Bāihui au sommet du crâne. Ils appartiennent pourtant à deux méridiens différents. Hui yin appartient au vaisseau conception qui remonte sur l'axe du côté antérieur. C'est le méridien mère de tous les méridiens yin il est indiqué dans certaines techniques de diriger le souffle le long de ce méridien jusqu'au dan tien inférieur (point de rencontre des trois axes cités au chapitre 1) pour le nourrir. Bāi hui lui appartient au vaisseau gouverneur, père de tous les méridiens yangs. Il est intéressant de constater qu'il est très important de garder la tonicité en arrière du corps car l'énergie yang contrairement à l'énergie yin, a plutôt le rôle d'expression et de défense car elle est la plus exposée (comme la face externe du corps). Je rajouterai l'importance du coccyx et de Changqiang qui se situe à son extrémité. Le coccyx pointé vers le sol relie la colonne aux membres inférieurs et aux appuis nous verrons plus loin que quand le coccyx est étiré vers le bas il y a une légère rétroversion du bassin qui s'opère unifiant la colonne dans une mise en tension.

- 5) la tête est dans le prolongement de la colonne et doit rester centrée

Bāihui, le point des cent réunions se situe au sommet du crâne, il est le lieu d'échange privilégié du Qi céleste, comme yonchuan (sous les pieds) l'est pour le Qi terrestre. La verticalité s'organise donc entre ces deux points et au-delà.

- 6) les bras sont relâchés paumes vers le sol

Un des grands problèmes est de garder les épaules relâchées pour que les informations données par le hara puissent s'exprimer par Laogong point qui se situe au centre de la main. De plus si nous crispions nos 5 doigts lors de la saisie nous bloquons Laogong contrairement à quand nous relâchons la pince pour la direction et non pour la saisie.

La mobilité

Mr Corr a nous dit au travers du recueil l'origine du Judo que la mobilité c'est « Etre suspendu et toujours en vibration ». Cette petite phrase d'abord énigmatique a entamé en moi une réflexion qui me mène aujourd'hui à cette tentative d'éclaircissement. D'une manière générale le hara guide nos mouvements et, nous enseigne t'on, est garante de la mobilité. Après quelque temps de pratique et en approfondissant notre réflexion, on s'aperçoit que l'unique prise en compte de ce dernier point est non seulement insuffisant mais peut nous induire en erreur. Car le phénomène, comme Mr Corr a essaye de nous faire comprendre, apparaît plus complexe et plus complet.

A) « Suspendu »

On retrouve dans d'autres arts martiaux cette notion. On dit en Taiji Quan qu'il faut se mouvoir comme étant suspendu par un fil. Mais ne nous méprenons pas. Suspendu ne veut pas dire déraciné, bien au contraire. Le fait de chercher à être suspendu nous invite à être dans notre verticalité qui nous l'avons vu précédemment prend racine dans le point d'entrée du méridien du rein. Cette posture érigée ne doit pas résulter d'un effort volontaire pour se raidir vers le ciel, ce qui a pour effet de remonter le centre de gravité et créer des tensions qui vont gêner la fluidité du mouvement. Le fait d'être suspendu résulte d'un relâchement général qui nous fait prendre appui sur le sol pour y puiser une force. L'énergie prend source dans les pieds, se développe dans les jambes, la taille, la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne et les mains.

Cette notion du relâchement, les chinois l'appellent « Song Jing * ». « Et quand le corps entier est relâché il est possible de descendre son centre de gravité. Ainsi les gestes sont liés et l'énergie ne rencontre pas le moindre obstacle. Tous les gestes sont légers, agiles, ronds et naturels* ». Suspendu nous invite donc à habiter son hara soit notre verticalité et notre centre.

B) « Toujours en vibration »

Tout élément vivant vibre, et sa qualité de vibration change suivant ces  tats. Je pense que cette notion de vibration nous parle du vivant.  tre en vibration c'est être pleinement vivant, disponible, en éveil, dans cette présence tranquille et qui à la fois contient tous les possibles. C'est cette présence que l'on aiguise sur le tatami, à la fois concentration et l cher-prise.

Pour le praticien de Shiatsu que je suis, vibration m'évoque la circulation du Qi et notamment la libre circulation du Qi. Par l'attitude correcte on va dynamiser, favoriser l'écoulement et l'expression du Qi.

Notons également que Mr Corr a nous dit « toujours en vibration ». Ce qui va compliquer notre tâche. Car il est non seulement question de trouver la mobilité mais aussi et surtout de la garder. Et cela, dans le temps, dans le mouvement, dans l'exercice du randori et du shiai, sans se laisser perturber ni physiquement ni mentalement, par aucun facteur externe ou interne.

Au risque de prendre un raccourci trop simpliste, je pourrai dire que fort de cette mobilité il serait aisé de trouver l'esquive, le control et nos tensions internes (physiques et psychiques) ne feraient pas barrage à la décision pour une plus grande efficacité.