

A PROPOS DU WUTAO

Les bienfaits énergétiques de l'ondulation vertébrale

Des Arts Martiaux et énergétiques chinois au Wutao

La gestuelle martiale des styles internes nous apprend l'élasticité et la souplesse sans déracinement, le déroulement des fascias, le respect des axes : terre-ciel, devant-déjà, droite-gauche, sans oublier les obliques, mais aussi nous initie au cercle, au déplacement à l'intérieur d'une sphère et à la circulation spiralée de l'énergie. Une pratique plus intériorisée nous fait ensuite vivre et respirer la circulation des fluides. Celle-ci est un mouvement spontané indépendant de notre volonté.

L'ondulation et l'oscillation de la colonne vertébrale dans l'efficacité martiale.

Le Qi Gong et les styles internes comme le Tai Ji Quan insistent beaucoup sur les

mouvements internes d'ondulation et d'oscillation de la colonne vertébrale dans sa globalité. Voici quelques notions et exercices simples issus de l'enseignement du Wutao. Ils sont essentiels pour améliorer l'efficacité martiale et élever la qualité du geste martial pour réaliser des Taolu (enchaînements).

■ En observant notre buste, nous pouvons remarquer avec un peu de bon sens, trois zones de mobilité et de fonctions organiques différentes. Ces trois espaces sont délimités par des anneaux diaphragmatiques que sont le diaphragme pelvien, le diaphragme du plexus solaire et l'anneau de la gorge. Ces anneaux sont en même temps des appuis (c'est notamment pourquoi nous parlons de « plancher » pelvien) s'ils sont souples et relâchés. En revanche s'ils sont bloqués ou rigides, ils

ne peuvent plus servir d'appuis et limitent la fluidité et la mobilité. Les Taoïstes nous ont offert une représentation alchimique à l'œuvre dans ces trois zones sous la forme de chaudrons (dan tian) situés légèrement différemment selon certaines interprétations. Ils symbolisent la « cuisine énergétique » et leurs correspondances anatomiques.

Des mouvements subtils, dits internes, sont déclenchés par le déploiement d'une ondulation consciente à partir du 1^{er} dan tian (région du bassin). Celle-ci se prolonge naturellement dans la colonne vertébrale pour ensuite animer la totalité du corps. Cette ondulation rencontre généralement des zones de blocage que nous appelons « muettes » dans notre jargon de pédagogie. L'apprenti doit alors faire preuve de beaucoup de douceur, et apprendre à « ne pas forcer le passage », le risque étant de renforcer notre cuirasse et ses résistances tendineuses.

■ Nous vous proposons aujourd'hui de vous pencher sur le déploiement du mouvement ondulatoire induit par la motilité* du 1^{er} dan tian, situé dans la région du bassin.

* Il est essentiel de ne pas confondre la « mobilité » et la « motilité ». La « motilité » est le mouvement de vie organique préexistant dans l'immobilité anatomique. Les pratiquants de style interne devraient se concentrer sur cette notion de motilité. Car c'est le mouvement des fluides du corps et leurs sensations qui doivent être cultivées pour se déplacer.

Exercices pratiques

1. Posture de départ

Avant toute chose, il est indispensable de respecter les courbures originelles de la colonne vertébrale.

Or celles-ci sont souvent contrariées. Il est donc important de les retrouver, mais de manière naturelle. Par exemple, faites attention à une posture figée de votre bassin : soit excessivement basculé vers l'avant, ou excessivement basculé vers l'arrière.

2. Relâchement et glissement du coccyx qui efface la cambrure lombaire.

Relâchez le sacrum dans un soupir de détente. Votre bassin glisse alors de telle façon qu'il efface légèrement la cambrure lombaire. Ressentez la descente de cette force jusque dans l'appui des talons dans la terre.

Attention ! Ne basculez pas votre bassin par une décision mentale en contractant les muscles fessiers. Le mouvement doit naître de votre intention (Yi) et non de votre volonté, dans une profonde détente - et non un verrouillage anatomique -.

3. Posture de rotation du bassin par la poussée et le relâchement du plancher pelvien.

Puis relâchez-poussez par une légère bascule du bassin le plancher pelvien (pubis) en direction de la terre. Attention aux « fesses en l'air » ! Inspirez avec un sentiment de puissance dans

le ventre ». L'appui de cette force s'exerce jusqu'au sol, dans une pression au niveau de la balle du pied et des orteils.

4. Posture d'épanouissement de l'ondulation par l'ouverture du centre cardiaque.

Sentez le soutien des dorsaux et continuez d'inspirer en déployant le mouvement de l'ondulation. Ce mouvement entraîne avec lui le déploiement des poumons et de la respiration pulmonaire. Maintenez la force du bassin et la sensation d'appui du plancher pelvien vers la terre tout en ouvrant votre cœur et votre esprit. Imaginez la montée en puissance d'une vague avant que celle-ci ne se déverse sur la plage. L'apaisement du mental

À ce stade, la respiration pulmonaire se fait plus légère et continue de remplir le haut des poumons. Elle entraîne l'ouverture en largeur des clavicules, l'étirement des cervicales et libère ainsi le passage de l'ondulation jusqu'au sommet du crâne. À ce moment de l'exercice, les talons peuvent être légèrement décollés, à l'image d'une vague se dressant et se cabrant avant de rouler sur le rivage.

