

La Voie du Mouvement

Balayer les nuages de la contrariété

Y aurait-il autant de gauchers que de droitiers ? Les arts martiaux seraient-ils un espace de pratique privilégié pour les gauchers contrariés ? Des exercices et une réflexion nés de la pratique du Wutao* et centrés autour de l'exercice de Tai Ji Quan "balayer les nuages", des pas de l'ours et du tigre en Qi Gong.

par Imanou Risselard & Pol Charoy

Après l'apparition des voûtes plantaires et des courbures vertébrales, une autre particularité humaine aura favorisé la marche et la course bipèdes : la torsion de la colonne vertébrale reliée à notre latéralité, c'est-à-dire la tendance propre à chacun d'être droitier ou gaucher (photos n°1 & 2).

Droitier ou gaucher ?

Contrairement à l'opinion générale qui affirme que nous serions une majorité de droitiers — environ 80 % —, notre pratique d'enseignant nous a permis de constater qu'il n'en était rien. La minorité qui échappe à cette généralité fut d'ailleurs souvent marginalisée, des jugements sociaux et religieux pesant sur eux — *sinistra* désigne ainsi "gauche" en italien —. Soucieux de nos élèves, nous nous sommes donc intéressés aux difficultés de coordination rencontrées par bon nombre d'entre eux — un peu "gauches" !!! diraient certains — auxquelles était toujours lié un apprentissage difficile et laborieux. A noter que la culture française n'est d'ailleurs pas la seule à entretenir cette relation "hostile" aux gauchers. Dans le *wushu*, dont les styles de *taï ji quan* font partie, le gaucher

est purement et simplement gommé, rejeté, au point de ne pas pouvoir concourir en compétition technique s'il pratique son *taolu* ou manie son arme à gauche. La pratique des armes simples se fait ainsi exclusivement avec la main droite. On retrouve cette "incohérence" au Japon où il est interdit aux *Kendoka* gauchers de pratiquer selon leur nature. Ce n'est que récemment, grâce à l'influence de l'E.P.S en Chine, que les nouvelles formes ont tenté de combler cette lacune.

**Il existerait
30 % de gauchers
contrariés qui se
seraient adaptés au
point d'en oublier
leur vraie nature.**

Moitié-moitié

Pour attester nos observations, nous avons mis au point quelques tests afin de vérifier la latéralité originelle de chacun et nous nous sommes rendus à l'évidence que nous nous sommes trouvés en présence d'un équilibre 50/50 — autant de droitiers que de gauchers —. Nous avons ainsi reconnu de vrais gauchers, des gauchers "contrariés" qui se souvenaient avoir été forcés à écrire de la main droite, mais aussi des gauchers "oubliés" qui se découvraient gauchers. En ce qui concerne les deux dernières catégories, l'acceptation de leur nouvelle latéralité s'accompagne, de manière quasi systématique, de nombreuses résistances,

reflet d'une profonde souffrance enfouie.

Ainsi, si notre expérience réfute le quota de 80 % de droitiers et de seulement 20 % de gauchers communément admis, il y aurait en fait 30 % de personnes qui seraient des gauchers contrariés s'étant adaptés au modèle dominant au point d'en oublier leur vraie nature.

Pratiquer : un refuge ou un espoir ?

Au regard de notre expérience, les pratiques qui favorisent l'intériorité, la lenteur, et la coordination harmonieuse des deux latéralités sont à la fois un refuge et un espoir de complétude pour ces "contrariés".

Un refuge : celui de dissimuler un manque de lâcher prise hérité d'une enfance où tout apprentissage faisait écho à un effort pénible. L'ornière dans ce cas est de transformer le mouvement fluide prôné par la pratique du *tai ji quan*, par exemple, en lenteur contrôlée, la pratique renforçant ou induisant un comportement psycho rigide.

Un espoir : celui de trouver un espace de pratique corporelle où il leur serait donné le temps, l'espace et l'accueil de l'instinct qui leur a été dérobé, de se coordonner tranquillement dans leur choix d'un art aux vertus harmonisantes et équilibrantes.

Le paradoxe des arts martiaux

Cette contrariété se retrouve également dans les arts martiaux externes et internes — et dans tous les arts de combat en général! — où tous les débutants s'exercent à des gestes techniques de frappes et de déplacements coordonnant les bras/jambe du même côté — comme le montrent nos exemples dans les styles externes (photo n°3) et internes (photo n°5) —. Etrange paradoxe, c'est seulement une fois acquis cet apprentissage qu'il vous sera demandé spontanéité et fluidité, expression devenue difficile après l'effort de coordination nécessaire pour réaliser ces premiers gestes techniques — contre nature? — ...

Mais revenons à des considérations anatomiques : lorsque nous nous déplaçons, notre colonne vertébrale se torsade, le bras qui s'avance croisant avec la jambe opposée. Alors, pourquoi ne pas avoir intégré dans l'apprentissage le fait de débiter par des techniques conformes à la bio mécanique naturelle issue de notre évolution? Ceci permettrait de s'appuyer sur le naturel pour progresser plus rapidement. Et d'abord, dans un deuxième temps seulement, d'autres gestes bras-jambes latéralisés du même côté, spécifiques à nos pratiques martiales issues du maniement



La marche contrariée : la torsion est inexistante, la jambe et le bras qui avancent en même temps entraînent un balancement sur les côtés, et allègent la jambe à déplacer.



La marche avec torsion naturelle de la colonne vertébrale : le mouvement énergétique naturel est respecté.



Même dans les styles dits externes, l'apprentissage commence hélas toujours par cette première technique qui fige le pratiquant dans un déplacement contrarié (3). Il serait plus judicieux de commencer par des techniques respectant la torsion (4) avant d'intégrer d'autres gestes spécifiques de la discipline.



Le pas de l'ours en Qi Gong accentue le balancement sur les côtés.



Le pas du tigre en Qi Gong insiste sur la spirale. La torsion est accentuée pour restaurer la sensation de puissance et surtout, la vélocité du fauve.

La Voie du Mouvement

des armes — ceux-ci ont en effet une nécessité vitale pour se protéger : rester de profil tout en attaquant —.

Application pratique : "balayer les nuages"

Dans la technique "balayer les nuages" (photos n°7 à 10 : style yang), beaucoup de pratiquants font l'erreur de déplacer bras et jambe du même côté. Pour vérifier votre latéralité, essayez cet exercice en reculant à chaque pas, et observez si l'équilibre jambe/bras croisés est respecté : appui jambe droite, bras gauche en opposition.

Pour conclure, nous voulons préciser qu'il est surtout important de savoir tout faire : passer du pas de l'ours au pas du tigre, du pas du tigre au pas de l'ours, sans se limiter à l'un ou à l'autre. Etre conscient de ce que l'on fait... et s'interroger, encore et toujours, pour progresser : que déduire en effet de pratiques dont le résultat est susceptible de nous figer dans des courbures inversées, et par là même nous conduire à des comportements régressifs, voire infantiles ? Tout est juste, et tout doit pouvoir être essayé pour "balayer" tous les possibles de notre histoire : de nos premiers pas... à nos déplacements à venir.

*Le Wutao, ou "danse du Tao", est né du métissage entre les arts internes chinois, les techniques de souffle et la danse. Son aspiration : sentir l'âme d'un mouvement, trouver son rythme intérieur en suivant nos lignes et axes anatomiques et énergétiques.

Précision : lors de la dernière visite chez notre ostéopathe Jacques Boucaud — à qui nous devons beaucoup — celui-ci nous a adressé ses félicitations suite à l'article intitulé *Coccyx, sacrum et lâcher prise*. Néanmoins, il nous précisa que tout ce que nous avions écrit était juste, à la seule condition, mes amis, de nous adresser à des personnes dont le bassin et l'ajustement vertébral ne soient pas pathologiques, c'est-à-dire qui comportent des adaptations et des points de fixation vertébrale empêchant les mouvements naturels de la colonne... N'hésitez donc pas à avoir recours à un ostéopathe pour remédier à ces problèmes. Et merci Jacques pour cette précision.



Balayer les nuages (version contrariée) : le déplacement s'effectue par un balancement latéral (épaule, bras hanches et jambes).



Balayer les nuages en respectant la torsion : chercher à prendre appui sur le lien croisé avec le bras opposé afin d'équilibrer le déplacement.



Pour être sûr de réussir correctement le mouvement — balayer les nuages —, nous vous proposons un truc : vous déplacer en reculant pour vérifier et réajuster plus facilement la réalisation correcte de la torsion pendant le déplacement, avant de replacer ce geste technique dans son déplacement originel.



Un des exercices de base pour rétablir petit à petit la spirale de la colonne vertébrale est le balancement des bras autour de la taille.

➔ www.generation-tao.com
- Notre carnet d'adresse Page 62
- Gtao n° 24 : coccyx, sacrum & lâcher prise P. 43