

Des Arcs Célestes aux voûtes vertébrales

Sentir une voûte plutôt qu'un arc, là est peut-être le secret d'une pratique yin-yang... Avoir conscience de ce qui soutient le mouvement, et pas seulement de ce qu'il nous laisse à voir. Avoir conscience de ce qui croît dans les profondeurs de la terre pour qu'en émerge la pousse... C'est ça le Wutao!

par Pol Charoy et Imanou Risselard

Souvent, quand nous réalisons une posture, nous nous la représentons mentalement. La représentation fige alors la posture instantanément, comme une statue de marbre, certes belle, mais sans vie. C'est cette habitude-réflexe qui nous coupe de ce qui pourtant sous-tend la réalisation d'une posture, c'est-à-dire tout le chemin qui nous amène à son épanouissement (telle une fleur au printemps) et ce, quel que soit le niveau où nous sommes. Nous ne prêtons attention qu'à ce qui est visible et évident, l'aspect yang, autrement dit, l'accomplissement, tandis que nous occultons son aspect yin, «ce qui irrigue», moins visible, mais tout aussi important.

Intégrer le jour et la nuit dans notre pratique

Pour mieux comprendre, il nous suffit simplement d'observer les différences de dates de célébration du printemps en Chine et en Occident. Tandis que l'Occident célèbre l'apparition des bourgeons et l'éclosion d'un grand nombre de fleurs, c'est-à-dire le monde manifesté, la Chine célèbre la montée de la sève, le frémissement interne de la terre, le non manifesté. Alors, quand commence le printemps? Au retour saisonnier de la sève qui monte lentement, imperceptiblement? Quand les bourgeons émergent et les fleurs éclosent? Nous ne pensons pas utile de trancher entre l'un ou l'autre, mais plutôt d'intégrer ces deux phases comme étant les deux visages d'une même réalité. C'est l'image des différents peuples de la terre qui, si notre regard prend du recul, vivent à un instant donné dans la nuit pour certains et dans le jour pour d'autres.

Posons-nous alors une question: quand commence le printemps de notre posture? Autrement dit, quand commence-t-elle et sur quoi s'appuie-t-elle?

C'est se poser beaucoup de questions pour un simple arc vertébral, nous direz-vous. Eh oui! Mais ce regard est essentiel. Lorsque je réalise un arc de côté (comme le

montre une célèbre posture de dao yin), je dois me demander où se déploie mon arc: à l'intérieur ou à l'extérieur? Ou plutôt devrions-nous dire, quelle est la voûte qui le sous-tend? En développant cette conscience, je développe non seulement la qualité de mon mouvement, mais aussi ma capacité à me situer simultanément partout et en un point précis.

Quand commence le printemps de notre posture?

La conscience yin-yang de l'arc antérieur

Observez la photo n° 1. Si je me focalise uniquement sur la face (yin) du devant du corps, je prends le risque de réaliser mon arc en réduisant l'arc postérieur (yang), et j'encours le risque de tasser les espaces intervertébraux du fait d'une répartition inégale de mes lignes de force vertébrales. Mais si je ne m'enferme pas dans l'apparence de ma posture et que je réussis à cultiver une attention globale, je peux

conscientiser la voûte postérieure qui soutient l'émergence de l'arc antérieur. C'est l'effet yin-yang!

Bien sûr, l'inverse est tout aussi valable: l'arc postérieur doit être soutenu par une voûte antérieure (photo n° 2). Pour l'arc latéral, nous avons tendance à nous focaliser sur l'arc le plus apparent, le «grand côté», en oubliant, hélas, d'allonger le «petit côté», qui en est pourtant la voûte de soutien. Sans cela, l'amplitude de l'arc est réduite et vous risquez, pour les mêmes raisons, un pincement des vertèbres (photo n° 3).

Alors n'hésitez plus, globalisez votre pratique en intégrant une pincée de philosophie yin-yang à vos postures!!!

 www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 25: Balayer les nuages de la contrariété P. 44

- Gtao n° 26: Souplesse ou laxité, il faut choisir... P. 38

- Gtao n° 27: Quand nos diaphragmes dansent... P. 36



2



 La voûte est ce qui soutient le mouvement de l'arc.

photos : Arnaud Mattlinger - création graphique : imanou