

# L'éveil du végétal

## L'onde... Du bourgeon à la fleur

par Simone Bouskela

La diffusion du Qi et l'ouverture des espaces intérieurs sont une expérience qu'il est difficile de mettre en mots, pourtant ...  
Suivez le parcours de l'onde\* !

**P**remiers rayons du soleil, premières balades à vélo... Je croise en chemin quelques arbres en fleurs. Certains bourgeons sont totalement ouverts, alors que d'autres sont encore fermés. En l'observant attentivement, le bourgeon semble bien « pousser » sa maturation et son ouverture par la face dorsale de chacun de ses pétales. Et si, le temps d'un bon « défroissage » de printemps, nous nous mettions dans la « peau » d'un bourgeon...

Rien de tel que d'activer le déploiement de l'onde Yang, postérieure, le long de la colonne vertébrale, pour faire courir quelques frissons de plaisir sous notre peau et venir réveiller l'ensemble de nos tissus endormis par l'hiver. Pour cela, je porte tout d'abord mon attention sur ma région lombosacrée. Puis, de mon intention, je propose un relâchement profond, tranquille, « moelleux », des tissus les plus profonds de mon coccyx-sacrum. Les « portes des reins » s'ouvrent. Je perçois alors une sensation agréable « de liquide vaporeux » s'écoulant de cette région. L'onde se libère. Tour à tour, délicatement, ma lordose lombaire s'efface, mon dos s'arrondit, ma lordose cervicale s'estompe. Mes bras, initialement le long de mon corps, vont progressivement monter au fur et à mesure que, de mon intention, l'onde Yang gagne en amplitude et en puissance, aidée par la respiration. L'onde, en quelque sorte, « soulève » mes bras en se glissant sous mes aisselles, comme une vague. Elle parcourt successivement le rebord postéro-externe de mes avant-bras, de mes poignets, de mes mains, caressant et repoussant l'air ambiant : « Je me fais de la place » et je grandis les espaces en moi. Mes sens s'éveillent à ce contact. Ainsi, pendant la progression de l'onde, deux forces s'animent : l'une ascendante, l'autre descendante. Elles contribuent à l'étirement dans la verti-

calité de l'ensemble des tissus des plans postérieurs. Outre la poussée « haut-bas » de l'onde Yang, la pression exercée par mon intention active d'autres forces dans l'horizontalité, des plans profonds vers la superficie, du centre vers la périphérie. Des forces d'écartement puis d'enroulement vers l'avant des structures paravertébrales entrent en jeu. Mes ailes de bassin s'enroulent vers l'avant, mes flancs et mes cotes s'écartent, les parties latérales de mon cou semblent se « gonfler », l'arrière de mon crâne me donne la sensation de s'« expandre ».

La sensation devient globale. C'est un point majeur dans la compréhension sensorielle de ma pratique. Avec une pratique régulière, je vais pouvoir progressivement « faire glisser » l'ensemble de mes plans postérieurs à l'intérieur d'un arc de cercle imaginé, en « épousant » ses contours au plus près.

Chaque vertèbre, chaque espace intervertébral, chaque muscle, tendon, fascia para-vertébral est ainsi traversé et sollicité par le déploiement de l'onde Yang, ce qui facilitera leur étirement non traumatique. Pendant ce temps, à l'avant, les tissus des plans antérieurs se « scotchent » progressivement contre les plans les plus profonds postérieurs. Je profite de la montée de cette onde à l'arrière pour presser à l'avant l'ensemble de ma structure musculaire antérieure profonde et superficielle. Je vais ainsi tonifier efficacement mes muscles abdomino-pelviens, sans craindre de me déclencher telle lombalgie ou telle autre cervicalgie. Par sa pression, la force d'enroulement des ailes de mon bassin facilite l'ouverture des espaces postérieurs. Ces zones se défroissent, gagnent en amplitude, grandissent, respirent, se fluidifient. C'est

**Deux forces s'animent : ascendante et descendante.**

bon ! Le passage de l'onde Yang favorise non seulement le relâchement des tensions profondément enfouies, mais également l'ampliation dorsale de la respiration pulmonaire, ce qui facilite la respiration profonde de ces tissus postérieurs.

Il s'agit bien là de proposer du « moelleux », du « tendre » à des zones qui anatomiquement, sont plutôt « dures », ou du moins que leur fonction et leur utilisation ont rendues comme telles : une « échine » qui porte à l'excès et qui plie sous le poids des contraintes mécaniques et émotionnelles ; un poste de travail inadapté sur le plan ergonomique ; des séquelles de traumatismes rachidiens anciens.

Voilà, l'onde Yang a œuvré. A son apogée, le bourgeon a terminé sa maturation, mes bras se situent à la verticale, mes mains sont au-dessus de la tête et mes genoux fléchis. Le bourgeon peut commencer à s'ouvrir par son sommet et mes mains vont peu à peu s'écarter. L'onde Yin entre alors en action... ■

\* Le déploiement du Mouvement Ondulatoire Primordial se situe au cœur de la pratique du Wutao.



**PORTRAIT**

Médecin généraliste, lauréate de la faculté de médecine de Paris depuis 1991, diplômée en micronutrition depuis 2002, Simone Bouskela est professeure certifiée de Wutao.  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

