

# Comment fluidifier la *pratique* ?

## Relâchez votre taille !

par Hacène Aït Aïder

Les textes anciens le signifiaient déjà : il est essentiel de relâcher la taille pour que la circulation de l'énergie se réalise avec fluidité. Un peu de théorie et de pratique accompagnés de l'expert en Wushu et arts énergétiques Hacène Aït Aïder.



photos: Patrick Thiviol

Le développement physique (la posture), qui est l'un des aspects importants dans la pratique interne et énergétique chinoise, relève de la compréhension de l'esprit. L'attitude du corps physique fusionne avec le corps énergétique et l'esprit (mental) afin d'assurer une circulation optimale du flux d'énergie dans le corps à travers les méridiens d'acupuncture.

### Prendre conscience de notre bassin

■ La taille et la colonne vertébrale sont nos premiers maîtres. Ainsi, selon Yang Chen Fu, c'est la taille qui commande. Et pour qu'un mouvement soit juste et souple, la taille doit être relâchée.

■ Anatomiquement, la taille représente la région du bassin, notre centre de gravité, à laquelle sont rattachés nos quatre membres (les bras en particulier par le muscle du grand dorsal).

■ Centre d'avidité, le bassin est le siège des fonctions urogénitales et anales qui supportent l'expression de pulsions.

■ Sur le plan biomécanique, il faut considérer notre bassin, non pas comme une boîte noire, un volume statique que l'on oriente dans différentes directions, mais comme un ensemble mobile. Les sacro-iliaques et la symphyse pubienne sont en effet le siège d'ajustements permanents qui font du bassin un ensemble dynamique. Il est important de sentir ces mobilités. En situant et visualisant plus clairement les articulations et les lieux de mobilité, nous pouvons davantage prendre conscience de la manière dont toute cette zone peut bouger. Il devient dès lors plus facile de déclencher ces mouvements, même s'ils sont minimes. Tout en bougeant, nous intégrons également mieux la sensation. Nous pouvons observer la qualité du mouvement en nous « connectant » à cette mobilité.

Le sacrum appartient à l'axe vertical tandis que les os iliaques appartiennent à la jambe. Le bassin peut donc être considéré comme un lieu d'intrication entre les deux axes horizontal et vertical. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Ici, Hacène Aït Aïder. Lorsque le poids du corps repose essentiellement sur un pied, le centre de gravité du corps change. L'axe vertical imaginaire du corps passe alors par l'intérieur de la cheville.

## UN PEU DE PRATIQUE... APPUIS ET MICROMOUVEMENTS



**1.** Allongé(e) sur le dos, les jambes repliées, les pieds à plat, écartés d'une largeur de hanches. Vous allez réaliser des micromouvements à partir du bassin pour sentir la transmission du mouvement dans tout votre corps.



**2.** Placez une balle en mousse sous votre sacrum. Faites naître un appui sous votre pied droit placé sur le mur. A partir de cet appui, « remplissez » votre pied et votre cheville qui deviennent plus denses. Percevez la continuité osseuse jusqu'au bassin, comme s'il se remplissait et se densifiait lui-même. Observez comment l'appui ainsi transmis se répercute sur le bassin et fait légèrement varier vos appuis. Remarquez également les répercussions sur le thorax, le sternum et la tête.



**3.** Revenez dans votre axe et sentez le poids du sacrum qui ramène le bassin dans l'axe. Répétez ensuite les mêmes micromouvements en mobilisant votre bassin sans l'appui du pied.



**4.** Puis prenez dans la main votre genou droit. Tirez-le doucement vers vous en l'amenant vers l'extérieur et vers l'intérieur. Sentez les modifications d'appui du bassin et là encore, leurs répercussions sur le thorax et la tête. Avant de tester l'autre côté, prenez le temps d'observer et de savourer la différence entre les deux jambes.



### PORTRAIT

Hacène Aït Aïder a commencé la pratique du Wushu à l'âge de 19 ans, en Algérie avant de venir en France. Il a notamment participé à de nombreux championnats internationaux dont il est ressorti multiple médaillé. Sérieusement blessé au cours d'une compétition, il a fait évoluer sa pratique en trouvant un équilibre entre l'effort physique et la préservation de l'énergie. Il enseigne à Toulouse aux enfants et aux adultes. Il est aussi praticien en énergétique chinoise, spécialisé dans la thérapie manuelle.

[www.hacene-aitaider.com](http://www.hacene-aitaider.com)