UN TAÏCHI « SANS COLONNE VERTÉBRALE » UNE VOIE SANS ISSUE ?

Il est patent que la pratique du TaïChi, en fonction de nos propres objectifs, ne peut se réduire, nous le verrons tout au long de cet article, à une bonne ou mauvaise utilisation de la Colonne Vertébrale (CV), même si c'est une de ses exigences. Par ailleurs, les indications basiques du TaïChi le plus répandu dans le monde, telles que : bouger lentement et agréablement, faire travailler ses articulations en douceur, entretenir son équilibre, sa mémoire…, comme toutes les gymnastiques douces, seront, quoiqu'il en soit, bénéfiques pour le corps. Par Alain Jacopino.

Alain Jacopino est responsable Technique de Sakura l'Art du Mouvement, expert en Arts Energétiques Chinois, thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise - Diplômé de l'école Huaxia et de l'association d'acupuncture de la Province de GuanXi de la République Populaire de Chine.
Il est l'élève de maître Kenji Tokitsu, de docteur Toshiko Yayama et de docteur Chen Gesheng. Ceinture noire 6ème degré de Sambo Combat, CN. 7ème dan FFK et CN. 7ème dan, décerné par maître Kenji Tokitsu. Laissons-lui la parole.
En introduction, il existe une étape préalable qui s'impose avant d'expliquer concrètement le rôle de la CV dans la pratique du TaïChi. Afin de poser une réflexion efficace sur l'objet de cet article, je vous invite à vous poser certaines questions dès maintenant :
Pourquoi pratiquons-nous, pourquoi les gens pratiquent-ils, le TaïChi ?
Par le TaïChi, comment en bougeant lentement et en « souplesse » puis-je construire un corps en meilleure santé ou le corps martial, selon les intérêts de chacun ?
est ce suffisant ?
Une fois ces questions posées, je vous propose ici des éléments pour alimenter votre réflexion.

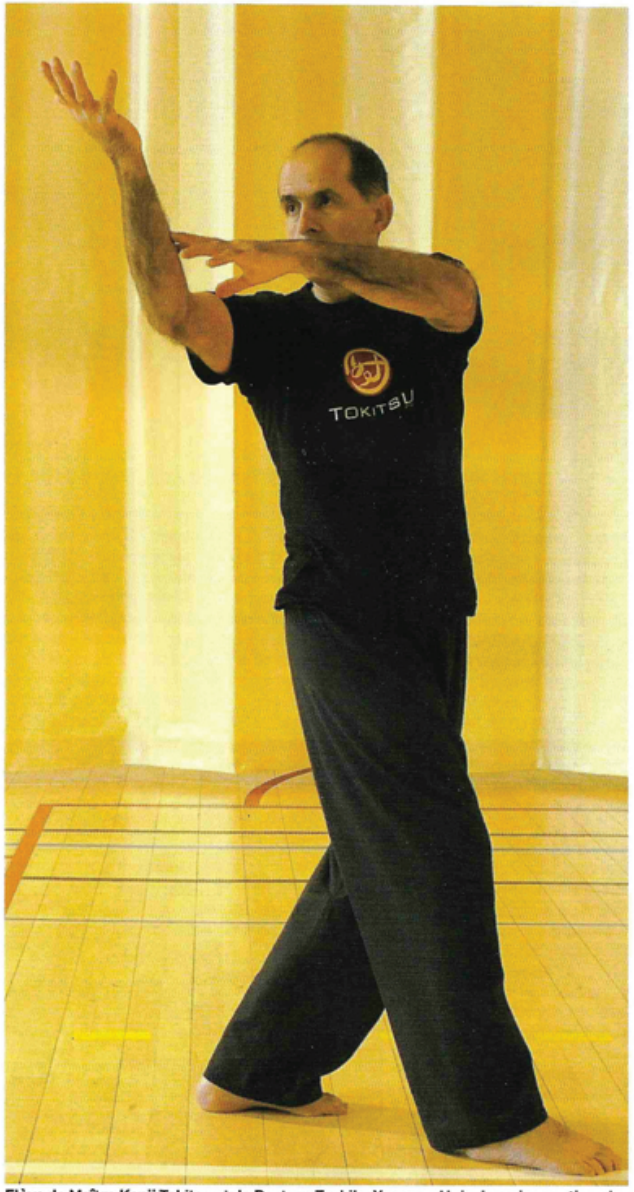
Plusieurs réponses ont vu le jour, si je les regroupe par catégories sans doute pourrez vous, vous y reconnaître : *« ce n'est pas très loin de chez moi, ça me fait faire quelque chose, j'aime bien l'ambiance, mon médecin me l'a conseillé, on entend dire partout que c'est bon pour la santé… »* Pour ces deux dernières catégories, la pratique du TaïChi doit apporter quelque chose, il y a l'attente, sous-jacente, d'un résultat objectivable.

Un équilibre perfectible et fragile

Par ailleurs, notre corps n'a pas besoin de notre intervention pour fonctionner, il ne nous demande pas notre avis pour faire ce qu'il a à faire,- nous maintenir en vie -, il sait le faire de façon innée ! Et pourtant, en lien avec notre façon de vivre, notre hygiène de vie, son équilibre est perfectible et fragile. Ainsi, pour mieux fonctionner, notre corps a besoin de notre aide. Notre pratique du TaïChi peut y contribuer.
Vous aurez très certainement pu lire ou entendre de certains experts cette formule : « ça permet de se relâcher, de se décontracter, de faire circuler le Qi… » Ainsi, le fait de pratiquer en lenteur, permettrait de trouver la décontraction, le relâchement et favoriserait une bonne circulation du Qi.
Ceci me semble surprenant ! Par quel miracle, le processus du relâchement pourrait-il voir le jour ainsi, sans une méthode adaptée, sans suivre certains principes ?
Voici ce que dit Maître Kenji Tokitsu à ce sujet : *« S'exercer au Taï Chi ne signifie pas faire des séries de mouvements qu'on appelle le Taï Chi Chuan. L'exercice du Taï Chi revient avant tout à former le corps qui peut s'activer en suivant le principe du Taï Chi. Cela revient à activer les parties Yin et Yang du corps de sorte qu'elles forment une complémentarité dynamique. En effet, si on ne sait pas activer le corps de cette façon, comment peut on dire qu'on pratique le Taï Chi Chuan ? »*
Il est facile de comprendre que chacun vient et pratique avec ce qu'il est au moment où il pratique, si la personne est tendue, inévitablement, même lentement, elle pratiquera de façon tendue. C'est comme si, il était suffisant de dire, même des milliers de fois, à quelqu'un « relâche toi ou déstresse toi », pour que cela fonctionne, nous savons qu'il n'en est rien. Et pourtant, combien de fois, l'avons-nous entendu ? Et très certainement même, l'avons-nous dit sans résultat ?
Alors, comment la pratique du TaïChi peut-elle nous aider de façon efficace dans cette recherche de la détente, source de bien être ? Avant toute chose, il est indispensable de construire le corps de TaïChi.
Avançons, quel est le rôle de la colonne vertébrale dans notre quotidien et dans la pratique du TaïChi ? La colonne vertébrale, nous le savons, est le pilier du corps humain. Elle protège la moelle épinière, véhicule du système nerveux. Et, ce que nous savons peut-être moins, elle a aussi un rôle d'un point de vue énergétique. En effet, selon la tradition ayurvédique par les chakras principaux, et selon la MTC, par les 2 merveilleux vaisseaux que sont le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau Conception. Etre capable de mobiliser notre CV, c'est donc avoir consciemment une action bénéfique et équilibrée sur notre corps physique (yin) et énergétique (yang).

Trouver la tension juste en fonction de l'objectif visé

Afin d'utiliser correctement notre colonne vertébrale pour la pratique du TaïChi, il y a un préalable inévitable : sans se soucier de parler de décontraction ou de détente, la seule chose qui compte, trouver «la tension juste en fonction de l'objectif visé», l'équilibre corps-esprit, source de santé et de bien être. Pour ce faire, il est nécessaire d'être capable de façon volontaire, d'activer (contracter et décontracter) notre corps dans sa globalité ? Nous devons augmenter la qualité du « Yi, l'intention », que j'appellerai par commodité de langage, Commande Cérébrale Musculaire (CCM).
En effet, faisons cette introspection : « comment décontracter ou éduquer notre corps dans la tension juste si nous ne pouvons pas le mobiliser par le « Yi » autrement dit par notre CCM ? Par exemple : mettez-vous debout et essayez de contracter vos ischions jambiers (muscles qui se trouvent derrière la cuisse), sans les toucher avec vos doigts. Si vous avez réussi, la qualité de votre CCM est déjà bien éduquée. Vous pouvez alors étendre cet exercice à tous les grands muscles du corps : mollets, fessiers, dorsaux etc.… Dans le cas contraire, entraînez-vous, la recherche de la décontraction passera par cette exigence.
Encore quelques précisions nécessaires avant d'en venir au cœur de cet article.



Elève de Maître Kenji Tokitsu et du Docteur Toshiko Yayama, Alain Jacopino pratique le Taijiquan, le Qigong, le Kung Fu et le Sambo.