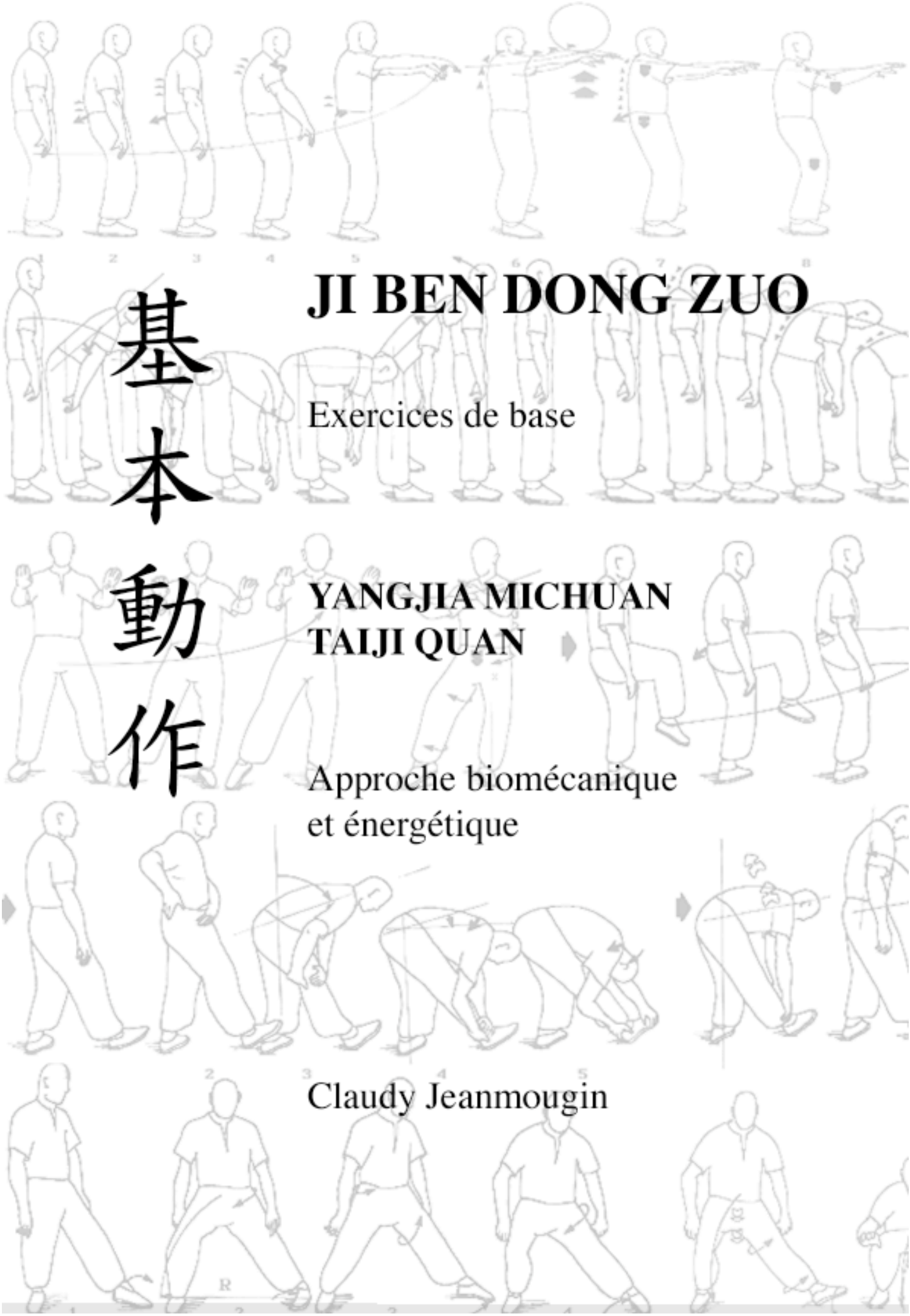


基本動作

JI BEN DONG ZUO

Exercices de base

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Approche biomécanique
et énergétique

Claudy Jeanmougin

SOMMAIRE

- JI BEN DONG ZUO 1
- AVANT-PROPOS 5
- À PROPOS DE LA RESPIRATION 13
- QUELQUES CONSEILS POUR LA PRATIQUE DES EXERCICES DE BASE 25
Organisation des fiches techniques 29
• JI BEN ZHAN ZHUANG SHI (Exercice I) 31
- La posture d'enracinement de base 33
- Les articulations sacro-iliaques 38
- Analyse de Ji ben zhan zhuang shi et propositions 47
- Et pourquoi pas ? 58

• XIANG QIAN ZUO YOU WAN YAO (Exercice II) 61
- Flexion du corps en avant, à gauche, à droite 63
- Approche biomécanique de la région lombo-pelvienne 69
- Paramètres de placement de Xiang qian zuo you wan yao 77

• ZUO YOU DAN TUI ZHAN ZHUANG (Exercice III) 83
- Enracinement sur une jambe puis sur l'autre 85
- Les articulations du pied 91
- Re-vision de notre posture 103

• ZUO YOU DENG JIAO BAN TUI (Exercice IV) 107
- Frapper avec le talon, étirer la jambe 109
- Aïe ! Mon genou ! 115
- Une autre approche de Deng jiao ban tui 122

• BAO HU GUI SHAN (Exercice V) 127
- Prendre le Tigre dans ses bras et le ramener dans la montagne 129
- L'articulation coxo-fémorale 133
- Bao hu gui shan pour de vrai ! 137
- Troisième variante de Deng jiao ban tui 144

• ZUO YOU XIA SHI (Exercice VI) 147
- S'asseoir sur le talon gauche puis sur le droit 149
- La ceinture scapulaire 155
- Étude technique de Xia shi 164

- EXERCICES HORS SÉRIE 167
EXERCICE DE BASE VII 169
EXERCICE DE BASE VIII 176
EXERCICE DE BASE IX 178
EXERCICE DE BASE X 182
EXERCICE DE BASE XI 187

- CONCLUSION 189
- BIBLIOGRAPHIE 190

向前左右彎腰

XIANG QIAN ZUO YOU WAN YAO (Exercice II)

XIANG 向 : vers, en direction de
QIAN 前 : devant, en avant
ZUO 左 : à gauche
YOU 右 : à droite
WAN 彎 : arquer, courber, fléchir.
YAO 腰 : la taille

La traduction ne pose aucun problème puisque l'exercice consiste bien à fléchir (ou courber la taille) dans trois directions : devant, à gauche et à droite. Dans la flexion, contrairement à l'exercice « Frapper avec le talon ; étirement de la jambe », il n'y a pas mobilisation des pieds, ceux-ci restent fixes.

- Flexion du corps en avant, à gauche, à droite (Planche B)

ACTIONS

• Renforce les fonctions viscérales par massage profond lors des flexions. Cette action est plus en profondeur que celle exercée dans « Frapper avec le talon ; étirement de la jambe » car, en plus de la flexion, il y a une torsion préalable du tronc qui crée un étirement diagonal sur les fascias des viscères.

• Stimulation de la fonction rénale par mobilisation des organes. Sachez que les reins ne sont pas fixes dans l'abdomen mais mobiles.

• Renforcement de la ceinture pelvienne et des cuisses. Toute la masse musculaire sacro-lombaire est sollicitée et en contraction et en étirement.

• Étirement des muscles des gouttières vertébrales. La flexion du tronc étire la masse sacro-lombaire ainsi que l'ensemble des muscles de la gouttière vertébrale par le biais des chaînes musculaires.

• Étirement des muscles de la sangle abdominale. Lors de la rotation préalable du tronc, tous les muscles abdominaux sont étirés. D'où l'importance de cette rotation.

• Étirement des muscles postérieurs des jambes. Toute flexion du tronc génère un étirement de la masse musculaire postérieure des membres inférieurs.

• Relâchement de la ceinture scapulaire, de la tête, des bras et des mains. La moindre rigidité de l'une de ces parties viendra à l'encontre des effets de l'étirement.

• Perception du corps. La bonne exécution de cet exercice *très technique* demande une vigilance extrême et une écoute aiguë de son corps puisque le placement segmentaire doit être parfait.

• Coordination de la respiration et des gestes. Le relâchement deviendra total dans l'expiration. Il faut donc que la fin de l'expiration corresponde parfaitement avec la fin de l'étirement. De la même façon, la reprise de l'inspiration doit correspondre à la remontée du tronc.

DÉTAILS TECHNIQUES

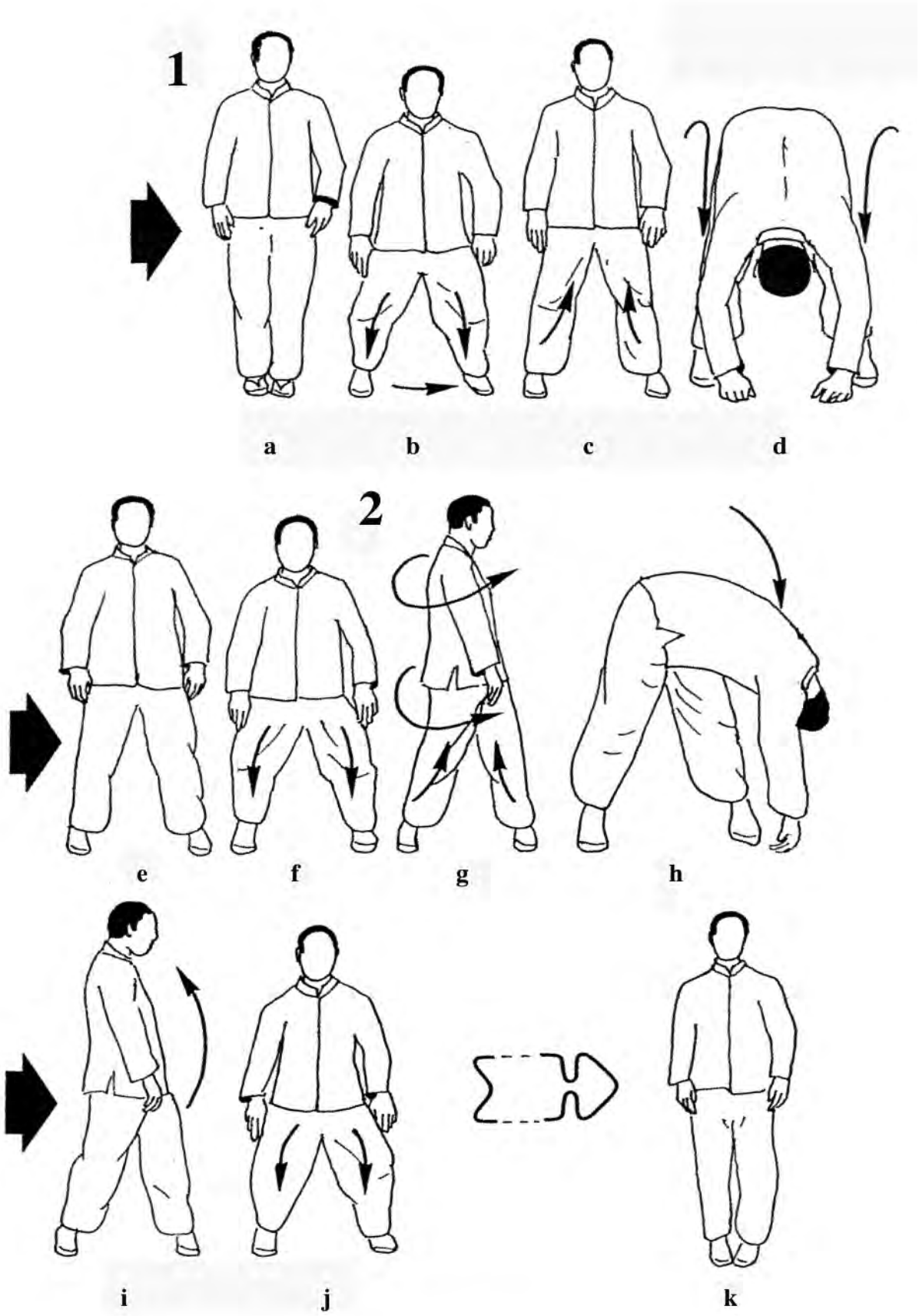
• Dans l'exercice 1, lors de la flexion 'd', les rotules sont libres, ceci est la preuve d'un bon relâchement des muscles quadriceps. De ce fait, l'étirement de la masse musculaire postérieure des cuisses et de celle des lombes est passif. Nous verrons dans le chapitre consacré aux paramètres de placement qu'il y a plusieurs modalités de réalisation de ce geste.

• Dans cet exercice, au moment du redressement qui doit être lent, il faut attendre que tout le tronc soit droit pour redresser la tête. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes qui souffrent d'hypertension. En effet, dans le cou, il y a des barorécepteurs qui régulent la pression du sang dans les artères. La flexion du cou les sollicite. L'étirement se fait avec une bascule du bassin et non une tension exagérée au niveau de la courbure dorsale. Le but de cet exercice n'est pas de se toucher les pieds ou de mettre les mains au sol, mais d'assouplir la zone lombaire et la face postérieure des cuisses.

• Dans l'exécution de l'exercice 2, que nous déconseillons aux personnes en phase aiguë de lombalgies (cet exercice ne pouvant être repris qu'une fois les phénomènes douloureux totalement disparus), il faut absolument que le bassin soit dans le même axe directionnel que le regard, lui-même orienté à 90° par rapport à la position 'f'. Les deux jambes demeurent tendues tout au long de la flexion et du redressement.

• Dans l'exercice 2, la flexion 'h' doit se faire avec le tronc centré sur la cuisse, les deux mains venant se poser de chaque côté du pied. Lors du redressement, les deux mains tombent de chaque côté de la cuisse, à distances égales de celle-ci.

PLANCHE B



• Lors du redressement en ‘i’, le regard est maintenu dans le même axe directionnel jusqu’à la position verticale. Le tronc demeure orienté dans le plan latéral et vertical qui passe par la jambe du même côté que la flexion. Il faut veiller lors du redressement à ne pas laisser le tronc dévier vers l’intérieur (du côté de la jambe arrière) si l’on ne veut pas générer des troubles lombaires. Le redressement doit être total, avec érection nette de tout le corps, avant de tourner en fléchissant les cuisses et en basculant le bassin en arrière (rétroversion) pour retrouver la position ‘j’.

Entre ‘j’ et ‘k’ il faut exécuter les mêmes gestes mais de l’autre côté. Cet exercice peut être répété pendant une dizaine de minutes.

RESPIRATION

• En ‘b’ le fléchissement des cuisses se fait en expirant.

• En ‘c’ l’extention des cuisses se fait pendant l’inspiration.

• De ‘c’ à ‘d’ la flexion se fait en expirant.

• De ‘d’ à ‘e’ le redressement se fait avec une inspiration. Le fléchissement des cuisses en ‘f’ correspond à une expiration.

• De la position finale ‘f’ à ‘g’ : inspiration, puis expiration pendant la phase ‘h’.

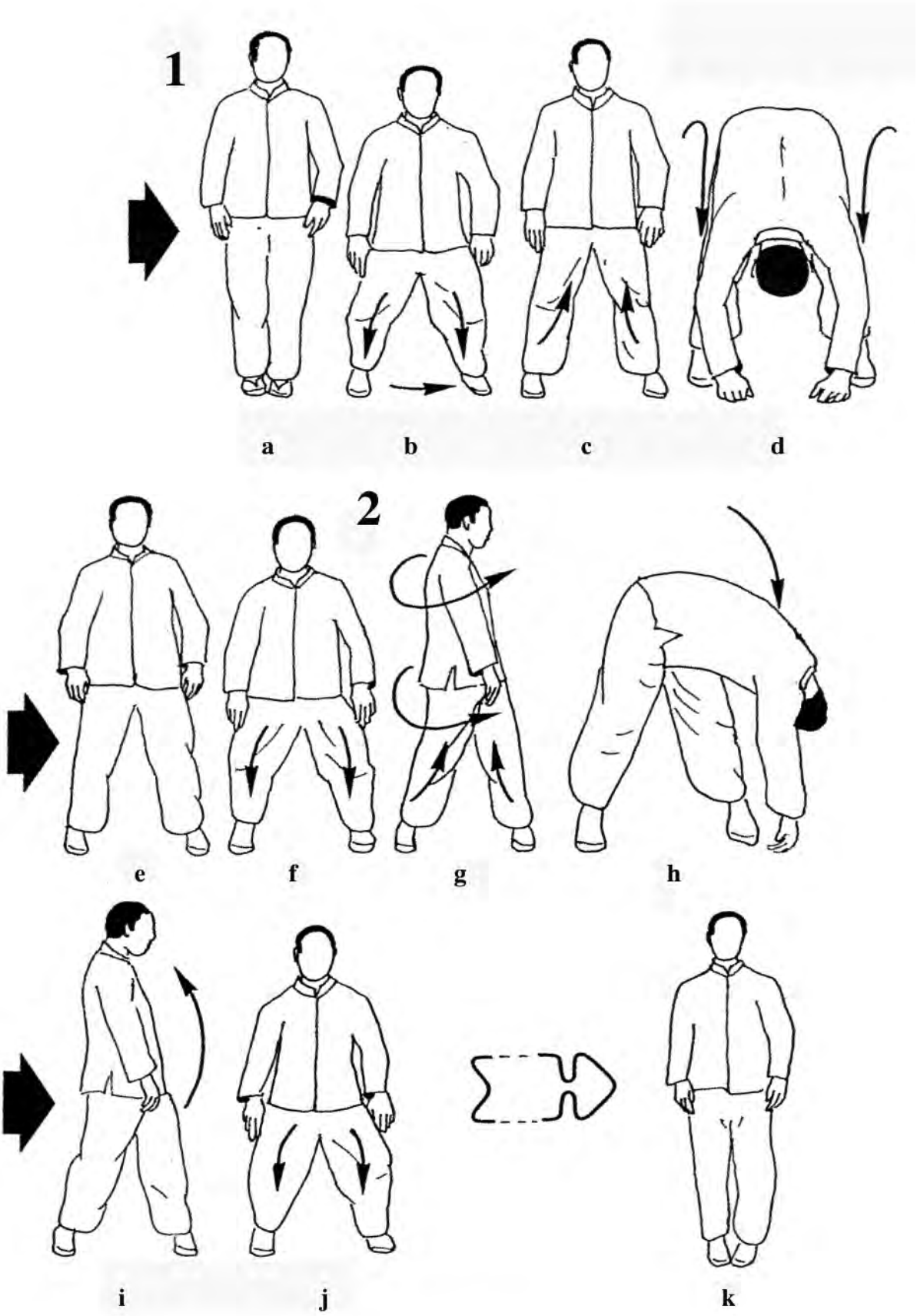
• Le redressement de ‘h’ à ‘i’ se fait avec une inspiration.

À l’ouverture il y a inspiration et à la fermeture il y a expiration. Durant l’inspiration, qui est une phase active, il y a sollicitation musculaire. Alors que l’expiration, phase de détente (l’expiration ne doit pas être forcée durant les exercices de base), il y a relâchement tissulaire pour une meilleure mise en tension.

VARIANTE

Il existe une variante qui consiste à faire trois flexions (exercice 1 de ‘b’ à ‘e’), voire plus, avant de poursuivre avec l’exercice 2.

PLANCHE B



Approche biomécanique de la région lombo-pelvienne dans l'exercice Xiang qian zuo you wan yao

向 前 左 右 彎 腰

Parmi tous les exercices de base proposés par Maître Wang Yen-nien, s'il en existe un qui mérite une attention particulière et une connaissance des bases de la biomécanique : c'est celui-là ! En effet, s'il est mal exécuté, il met en danger la colonne lombaire déjà mise à rude épreuve dans les gestes de la vie courante et dans le port de charges en particulier.

Le langage populaire utilise le terme « rein » pour désigner cette zone. Ô combien le « mal de rein » trouble la tranquillité de toutes les couches de la population, quelle que soit l'activité. « Mal du siècle » dit-on ? « Mal de toujours » serions-nous tenté de répondre. Sauf qu'aujourd'hui, la vie devenant de plus en plus sédentaire, le mal se présente avec plus d'acuité. Le langage populaire commet-il une faute ou se réfère-t-il à son bon sens bien connu, quand il utilise le terme « rein » qui désigne normalement l'organe de filtration ?

Nos anciens, avec leur bon sens, avaient surtout celui de l'observation. Sans trop savoir pourquoi, ils ont associés la raideur, quand ce n'est pas la douleur, aux reins. Ce n'est pas au dos qu'ils avaient mal, mais aux reins ! Et ils n'avaient pas tort... En effet, en hiver (période d'activité maximale des reins), les raideurs sont plus tenaces ; elles peuvent provenir d'une congestion des organes reins davantage sollicités. Cette congestion se manifeste par une inflammation qui peut se propager sur les tissus environnants et aboutir aux muscles paravertébraux de la zone lombaire avec, pour résultat, une contraction réactionnelle. La douleur est celle de la *contracture*. Le même phénomène peut apparaître en été quand on ne boit pas assez. Parfois, il arrive aussi après des relations sexuelles qui épuisent les reins.

Dans le temps, les hommes portaient une ceinture de flanelle autour de la taille. Le but était de maintenir la thermie de la zone rénale pour éviter les coups de froid qui pouvaient provoquer des spasmes musculaires. Que dire de cette mode des tailles basses qui montre les nombrils de toute une génération de femmes, et qui laisse à l'air *les reins*, hiver comme été ? Nous craignons le pire pour ces dos et ces ventres qui devront porter un enfant... En admettant que la procréation ait pu se faire... La recrudescence de la stérilité (masculine ou féminine) a débuté avec les pantalons serrés, les sous-vêtements synthétiques qui échauffent (la chaleur tue les spermatozoïdes [1]), nous craignons de la voir se poursuivre avec les ventres à l'air qui exposent les organes géniteurs au froid...

Nous avons fait ce petit détour pour vous montrer que le corps est un tout et que toutes les parties sont reliées entre elles. Il ne nous est pas possible de parler des douleurs lombaires sans tenir compte de tout le reste du corps. C'est d'ailleurs pour cette raison que les Classiques disent : « Quand une partie du corps bouge, toutes les parties se meuvent. Que l'une d'entre elles soit fixe et tout le corps est immobile. » Ce principe n'est pas uniquement valable pour la pratique du Taiji quan, il s'applique à tous les gestes de la vie courante.

---

1. Dans les déserts chauds, une technique contraceptive consiste pour les hommes à exposer leurs testicules au soleil avant l'acte sexuel...

Dans notre étude, nous n'aborderons que l'aspect mécanique. Il n'est pas le seul en cause dans les troubles lombaires comme vous venez de le voir. La mécanique n'est qu'un aspect et tout ne peut pas se résoudre à partir d'elle.

Spécificité de la colonne lombaire

À l'aide de quelques schémas nous allons vous montrer que la colonne lombaire, formée de cinq vertèbres assez volumineuses, est dépendante des structures environnantes. Nous ne mentionnerons que celles qui sont les plus importantes pour notre sujet ; nous ne parlerons pas des relations avec les viscères par l'intermédiaire des fascias. Ensuite, nous ferons un descriptif de la mécanique intime de la colonne lombaire qui en fait sa spécificité.

L'unité mécanique fonctionnelle *Yao* 腰

Nous avons dit que *Yao* 腰, la taille était une unité fonctionnelle qui comprenait la colonne lombaire, le bassin (sacrum et iliaques), l'articulation coxo-fémorale, nous allons voir comment cette unité s'organise sur le plan anatomique.

Liaisons ligamentaires lombo-iliaques. Ce sont les deux ligaments ilio-lombaires qui assurent une première continuité entre les iliaques et les vertèbres lombaires.

Schéma 1
Les ligaments ilio-lombaires

Schéma 2
Les ligaments ilio-lombaires
- Le faisceau supérieur limite la flexion
- Le faisceau inférieur limite l'extension

Les deux dernières vertèbres lombaires sont reliées directement aux iliaques : tout mouvement du bassin se répercutera au niveau de ces vertèbres et réciproquement.

Liaisons musculaires entre les côtes, les lombaires et les iliaques. Le puissant *carré des lombes*, fait de trois couches musculaires, assure ces liaisons tout en protégeant la région postérieure de la zone rénale. Un spasme de ce muscle provoque une douleur lombaire violente (schéma 3).

Liaisons musculaires entre les lombaires et le fémur. C'est ce fameux psoas (schéma 4) que tout le monde connaît sans vraiment bien le situer, lui qui, avec le muscle iliaque, assure la flexion de la cuisse sur le bassin. Attention aux exercices abdominaux qui ne font pas travailler les abdominaux ! Ils tiraillent sur ces deux muscles qui viennent solliciter les lombaires. Combien de dos sont blessés dans ces salles de musculation où la moindre connaissance de l'anatomie est le cadet des soucis ?

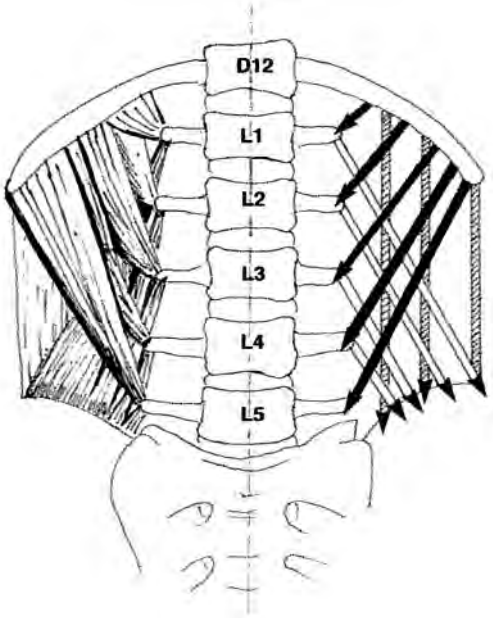


Schéma 3
Le carré des lombes
d'après Kapandji

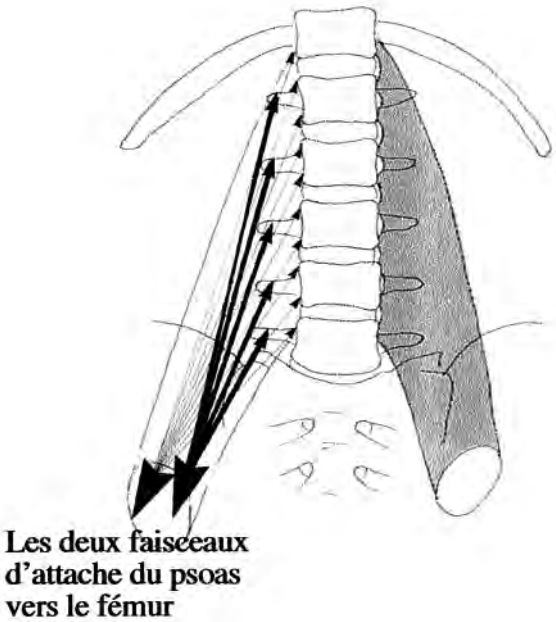


Schéma 4
Le psoas vu de face

Les multiples liaisons que nous venons de vous présenter interviennent dans la statique et la dynamique du corps. Le bassin est vraiment la clef de voûte des chaînes musculaires, il est le grand point de convergence de toutes les forces communiquées par les os et le système musculaire. Pour information, nous vous indiquons d'autres liaisons.

Autres liaisons tissulaires

Schéma 5. Il vous montre la relation entre la colonne lombaire et les muscles abdominaux. L'ensemble constitue la *sangle abdominale* qui joue un rôle important dans nos techniques respiratoires et par conséquent dans les *Fajing*. Cette sangle participe aussi au rôle de contenant des viscères, l'ensemble participant à la statique globale du tronc.

Par le *grand dorsal*, la colonne lombaire est liée à la ceinture scapulaire et, par le *grand fessier*, c'est le sacrum qui est mis en relation avec le fémur.

Schéma 6. Les *muscles spinaux* remplissent les gouttières vertébrales de chaque côté de l'épine dorsale. Pour une meilleure visibilité, nous avons bien séparé *l'ilio-costal* et *l'épi-épineux*. Tous ces muscles se chevauchent dans un court espace. Voyez la liaison entre le sacrum et la zone cervicale via *l'ilio-costal*, puis celle entre la zone lombaire et la colonne dorsale haute... La *masse commune* est l'aboutissement de tous les muscles paravertébraux. Elle est représentée par ces deux colonnes musculaires que vous avez au bas du dos, cette région que vous venez souvent frotter avec vos mains lorsque vous êtes fatigués. Vous comprenez aussi qu'une douleur de côte peut se transmettre à *la masse commune* et figer votre zone lombaire avec perte de mobilité du bassin.

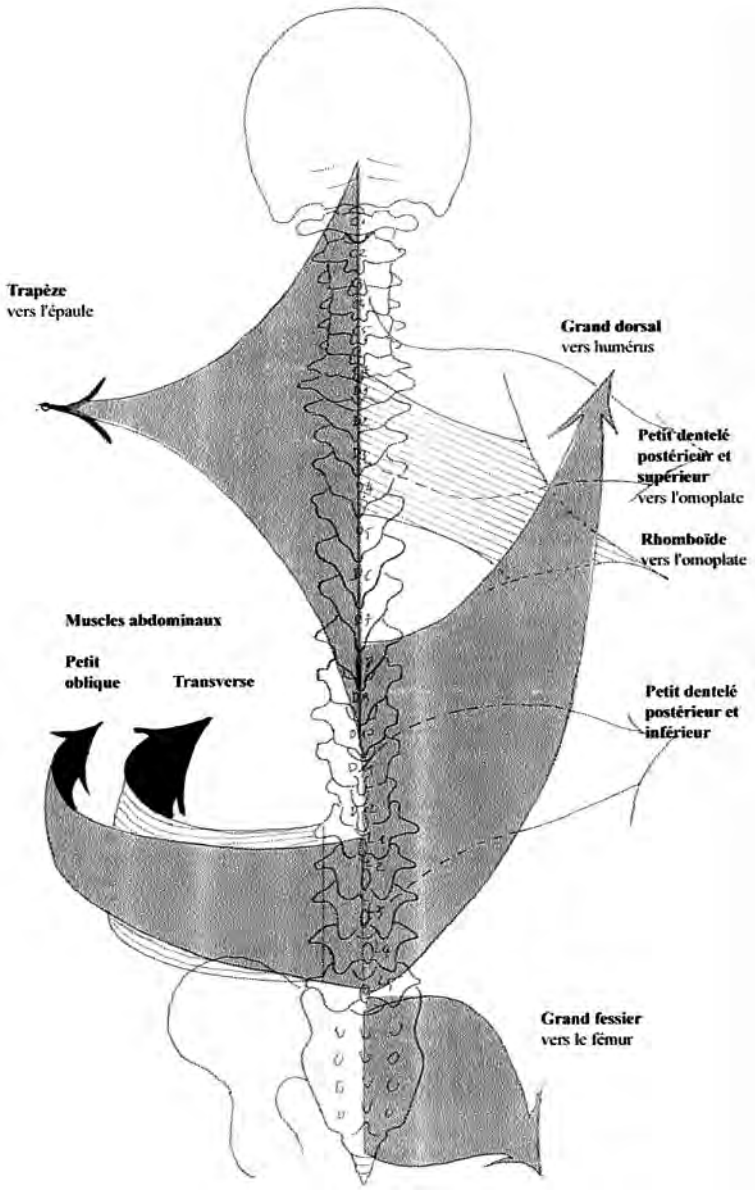


Schéma 5
Muscles superficiels ayant une insertion sur la colonne vertébrale

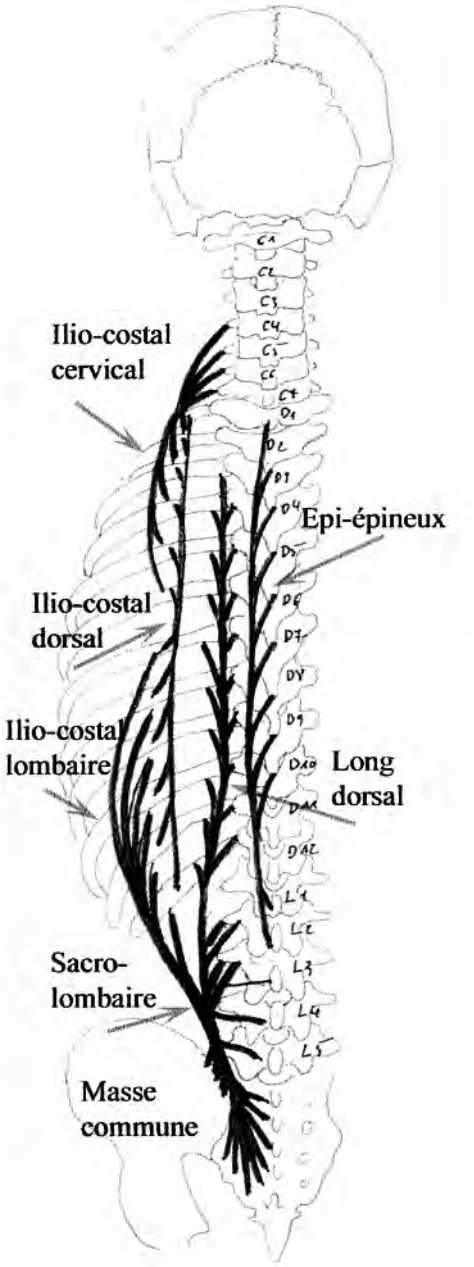


Schéma 6
Muscles spinaux

Puisque la taille est un grand carrefour (tissulaire, osseux, énergétique), un grand centre de la génitalité (capsules surrénales et site de conception) et de la sexualité, nous comprenons pourquoi tant d'importance lui est accordée. Quand les Classiques précisent que la taille Yao est "comme la roue d'un chariot", cela montre bien que les anciens avaient perçu le rôle central du bassin et de la colonne lombaire.

Enfin, nous ne saurions clore ce chapitre de l'unité fonctionnelle de la taille, à laquelle nous rattachons la colonne lombaire, sans mentionner le diaphragme que nous retrouverons ultérieurement.

Schéma 7. Les attaches inférieures du diaphragme se font sur la colonne lombaire par les *piliers du diaphragme*. Ceci explique pourquoi la toux, ou l'éternuement, peut provoquer une douleur exquise dans la zone lombaire chez le lombalgique. Pour éviter ce désagrément, il est conseillé de plier les genoux...

La zone lombaire est donc sans cesse sollicitée par la respiration. D'où, pendant nos exercices de base, l'importance d'une respiration contrôlée.

Nous espérons que ce détour anatomique ne vous a pas trop lassés. Nous l'avons fait avec le souci de vous montrer que la taille est un lieu de convergence qui permettra toutes *les transformations*. C'est elle qui assure les liaisons entre le haut et le bas, la droite et la gauche, que ces liaisons soient droites ou croisées.

Continuons cette étude par une approche plus ciblée de la mécanique des vertèbres lombaires.

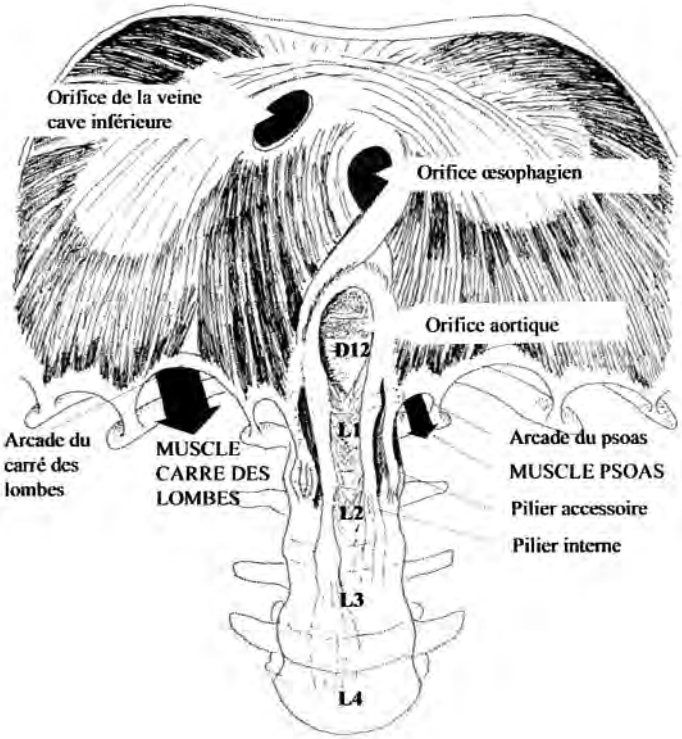


Schéma 7
Les piliers du diaphragme

Mécanique des vertèbres lombaires

Chaque étage vertébral a une mécanique spécifique qui est due à la structure des facettes articulaires qui sont à l'extrémité des apophyses articulaires comme l'indique le schéma 8.

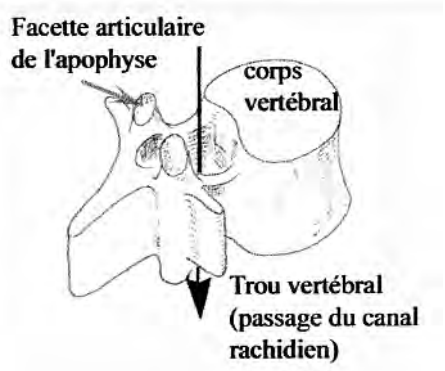


Schéma 8
Structure d'une vertèbre lombaire

Les vertèbres se superposent sur les corps vertébraux entre lesquels il y a les disques intervertébraux. Ces fameux disques souvent mis en cause lors des sciatiques, parce qu'il leur arrive d'être écrasés et de déborder dans le canal rachidien, ou de venir chatouiller les racines nerveuses dans les lumières des trous de conjugaison.

Les vertèbres reposent l'une sur l'autre au moyen d'un trépied constitué par le corps vertébrale et les facettes articulaires. Ce sont ces facettes qui vont attirer toute notre attention.

Avant tout, nous devons savoir que la colonne lombaire n'est absolument pas conçue pour les mouvements de rotation du tronc.

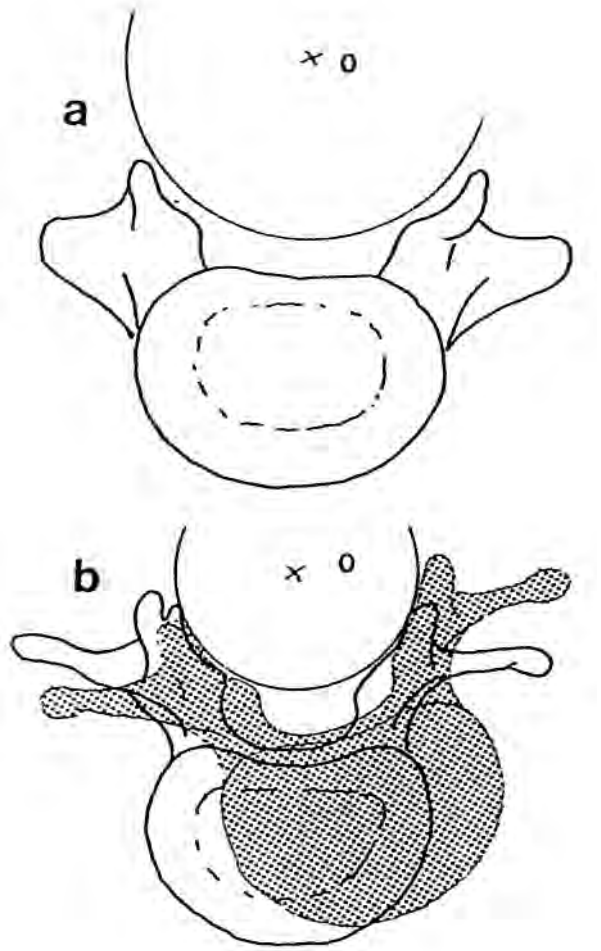


Schéma 9

Les facettes articulaires supérieures des vertèbres lombaires regardent en arrière et en dedans et sont dans un plan pratiquement vertical.

Du fait de cette orientation, les facetttes articulaires s'inscrivent dans un cercle dont le centre (point O) est postérieur au corps vertébral. Plus on se rapproche des vertèbres inférieures plus ce centre s'éloigne des corps vertébraux (schéma 9 : en 'a' est représentée la 5e lombaire, en 'b' la première).

Le centre du cercle qui passe par les facettes articulaires n'étant pas au centre des corps vertébraux lombaires, il va se produire durant les torsions du tronc un cisaillement du disque intervertébral comme l'indique le schéma b.

L'amplitude totale de la rotation à l'étage lombaire est de 10°, soit 5° à droite et 5° à gauche à partir de la position neutre, ce qui revient à seulement 1° en moyenne par étage puisqu'il y a 5 vertèbres lombaires.

Nous venons de montrer que la colonne lombaire n'est pas conçue pour travailler en torsion. La torsion du tronc se fait essentiellement au niveau dorsal comme l'indique le tableau ci-dessous.

Angles en °	LOMBAIRE	DORSAL	CERVICAL	TOTAL
ROTATION	5 10	35 70	80-90 160-180	120-130 240-260
INCLINAISON	20	20	35 à 45	75 à 85
FLEXION	60	40	40	145
EXTENSION	35	25	75	135

Tableau 1 - Mobilité du rachis

Le tableau 1 nous oriente sur le rôle du rachis lombaire qui est bien celui de la flexion-extension avec prédominance de la flexion. Examinons ce qui se passe lors d'un mouvement d'inclinaison latérale.

Les facettes articulaires étant pratiquement verticales, l'inclinaison latérale se conçoit facilement. Cependant, ce mouvement s'accompagne d'une rotation des corps vertébraux dans le sens opposé de l'inclinaison. Cette rotation automatique s'explique par :

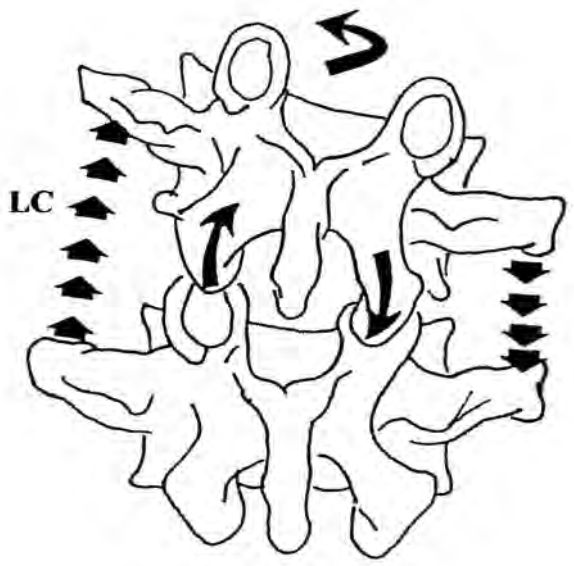


Schéma 10

- d'une part, l'écrasement du disque intervertébral qui prend la forme d'un coin ;

- d'autre part, la mise en tension des ligaments de la convexité (LC) tend à déplacer ceux-ci vers le trajet le plus court, c'est-à-dire la ligne médiane qui se trouve proche des épineuses. De ce fait, l'angle aigu du coin vient du côté des articulaires du côté de l'inclinaison, ce qui repousse le corps vertébral du côté opposé. *Lorsqu'on se penche à droite, les corps vertébraux lombaires tournent à gauche, ou lorsqu'on se penche à gauche, les corps vertébraux tournent à droite* (exemple du schéma 11). C'est la fameuse loi de Fryette bien connue des ostéopathes.

Il n'y a donc pas d'inclinaison pure au niveau lombaire, ce qui est également vrai pour tous les étages vertébraux mais avec une mécanique totalement différente.

Reprenons notre exercice de base et plus particulièrement le geste 2 avec la flexion sur le côté gauche. Ici, contrairement à ce qui se passe dans la situation du schéma 10 qui débute par une inclinaison latérale, le mouvement commence par une rotation du tronc vers la gauche, entraînant déjà les corps vertébraux en rotation à gauche.

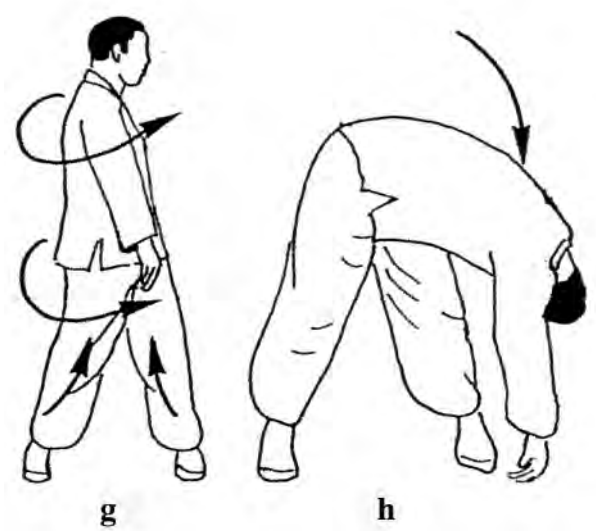


Schéma 11

En 'g' il y a une rotation du tronc avec torsion de l'ensemble du rachis, à l'exception du niveau cervical qui ne fait qu'absorber des reliquats de mise en tension. Les disques intervertébraux subissent le cisaillement comme le montre le schéma 9 b. Les facettes articulaires droites subissent une contrainte plus importante, c'est aussi ce côté-là du disque qui sera le plus écrasé.

Si les jambes sont bien tendues, le bassin est fixé et les vertèbres seront maintenues en rotation à gauche alors que la loi de Fryette les fait tendre vers une rotation à droite, ce qui se vérifie lors de la pratique.

Dans le schéma 10, l'inclinaison latérale génère une rotation opposée/flexion du corps vertébral (nous associons rotation et flexion car nous n'avons aucune preuve duquel des deux mouvements précède l'autre). Dans la flexion du schéma 11, nous avons la rotation/flexion qui précède l'inclinaison toujours du côté opposé. Il ne faut donc pas confondre inclinaison et flexion.

Si nous relâchons la tension au niveau des jambes, la loi de Fryette reprend le dessus, et les corps vertébraux reviendront dans la rotation opposée avec les risques que nous vous indiquons ci-dessous.

Imaginons plusieurs situations où les paramètres de placement ne sont pas respectés.

1. La rotation du tronc n'est pas suffisante. L'enclenchement des facettes articulaires ne sera pas complet et les articulaires gauches risquent de se trouver plus en avant que les droites. Au moment de la flexion, le disque sera écrasé du côté gauche et non du droit avec pour résultante une rotation des corps vertébraux du côté droit, c'est-à-dire du côté de ce que la biomécanique prévoit. Dans ce cas, la colonne lombaire, mise dans une situation de danger, car il y a une rotation rapide à contresens, risque de refuser la rotation en provoquant un spasme musculaire. Ceci peut se traduire par une douleur ou pire. Il peut également y avoir aggravation d'une lésion pré-existante et c'est plus gênant pour une discipline qui se veut comme un moyen d'entretenir la santé.

2. Le redressement ne se fait pas correctement dans l'axe de la cuisse gauche. Le moindre écart du tronc vers l'intérieur (en direction de la jambe arrière) entraîne une détente au niveau des articulaires droites, ce qui peut provoquer une inversion d'orientation de la courbure lombaire avec les mêmes désagréments que précédemment.

3. Les épaules ne sont pas complètement face à la direction latérale. Il n'y a pas enclenchement des articulaires du côté droit et tout se passe comme si c'était une inclinaison à gauche avec rotation des corps vertébraux à droite. Rien ne se passe si le redressement suit le même chemin (dans ce cas l'exercice n'a aucune valeur puisqu'il n'y a pas étirement correct des chaînes vertébrales). Par contre, si en se redressant l'on tente de remettre les épaules dans l'axe, il y a des contraintes excessives sur les disques intervertébraux puisque l'on tentera « d'écraser » ceux-ci dans une autre direction.

Cet exercice permet un étirement sélectif des chaînes musculaires paravertébrales. Dans la flexion avant, les deux chaînes droite et gauche sont concernées ; dans la flexion à droite, c'est la chaîne gauche, dans la flexion à gauche c'est la chaîne droite.

S'il apparaît comme un exercice difficile et « dangereux » s'il est mal exécuté, cet exercice de base, paradoxalement, est excellent pour tous les problèmes lombaires. De façon à éviter tous les désagréments que nous avons signalés, nous allons reprendre cet exercice avec plus de précisions quant au placement.

PARAMÈTRES DE PLACEMENT
de
XIANG QIAN ZUO YOU WAN YAO

Alors que Maître Wang le met en deuxième position, aussi bien dans son livre que dans la pratique, nous avons des réticences à le faire faire d'emblée aux pratiquants débutants.

Cet exercice de base demande un très bon contrôle du corps pour respecter les paramètres de placement. Pour nous, faire pratiquer un tel exercice à un débutant c'est courir le risque de créer des lésions ou d'aggraver des lésions déjà existantes. Par ailleurs, la flexion en avant du tronc au tout début des exercices de base n'est pas souhaitable pour une colonne qui souffre. Or, malheureusement, notre public est pour une grande majorité victime de lombalgies.

Pour « bien faire », il serait souhaitable de commencer par un échauffement en respectant les lois de l'énergétique chinoise. C'est ce que nous préconisons et nous vous proposerons quelques exercices à la fin de cet ouvrage.

Xiang qian zuo you wan yao 向 前 左 右 彎 腰 comporte deux exercices : une flexion latérale et une flexion de face. Nous allons reprendre ces deux exercices à la lumière des données biomécaniques. Pour les flexions latérales nous ne montrerons aucune variante car ce geste est unique. Par contre, nous aurions pu vous faire une description des nombreuses fautes commises. Si nous ne le faisons pas c'est que nous préférons montrer ce qui est juste plutôt que de nous étendre sur ce qui est faux. Quand le geste juste est bien compris, les fautes apparaissent d'elles-mêmes et leurs corrections ne posent aucun souci. Still, le fondateur de l'ostéopathie, à propos des techniques d'accouchement, disait qu'il valait mieux savoir parfaitement comment se passait un accouchement normal. À vouloir étudier toutes les difficultés qui pouvaient se présenter, on en perdait l'aspect naturel. De plus, il peut toujours y avoir une situation qui n'a pas été étudiée et dans ce cas, comment se comporter ? Si le déroulement normal est parfaitement assimilé, le praticien saura toujours intervenir quand une difficulté se présente...

L'objet de cette étude va dans le même sens, celui de vous donner les éléments qui vous permettront d'agir en permanence dans le respect des lois de la biomécanique. Si ces lois sont bien comprises vous serez en mesure de faire l'analyse de tous vos gestes et de les exécuter sans faute.

向 前 左 彎 腰
Xiang qian zuo wan yao (flexion à gauche) – Planche 5

• Pendant l'extension des jambes (1 à 3) il y a rotation du tronc d'un bloc (les épaules suivent le bassin). À la position 3, il faut éviter de vouloir mettre les épaules et le bassin face à la direction latérale, surtout ne pas forcer le mouvement des épaules. Le bassin conserve une légère rétroversion.

> *Maître Wang faisait exécuter le mouvement de rotation du tronc simultanément à l'extension des genoux. Si les genoux sont fragiles, le risque est d'engager le ménisque interne de la jambe arrière en postériorité forcée. Pour éviter ce désagrément nous conseillons une extension préalable totale. (Voir l'étude du genou à l'exercice IV)*

• La position 4 va consister à enclencher les vertèbres lombaires une par une dans la rotation à gauche. Il faut que l'enclenchement aille du bas vers le haut. Dans la rotation à gauche, ce sont les facettes articulaires droites qui vont subir le contact, les gauches se dégagent. Les corps vertébraux ont tourné à gauche, les facettes articulaires droites étant en contact, nous sommes dans la situation du schéma 11. Il se peut encore que les épaules ne soient pas face à la direction latérale. Dans ce cas, position 5, il suffit d'orienter le pied arrière pour soulager les tensions au niveau des jambes. Lorsque les épaules sont bien orientées dans la direction latérale, la flexion peut débuter. Veiller à ce que la tension dans les jambes soit bien répartie. L'ajustement peut se faire avec un placement du bassin.

• Dans la flexion 6, le tronc bascule d'un bloc, la commande part du bassin. C'est le bassin qui fléchit et qui entraîne le tronc. Pendant tout le temps de flexion qui se fait selon un axe parallèle à la jambe avant (la gauche dans l'exemple), il faut ajuster la mise en tension au niveau des jambes.

• Lorsque le bassin ne bouge plus (position 8) il suffit, en partant du bassin, de relâcher le tronc et la tête. Attention, la tendance du tronc est d'aller vers l'intérieur (la droite dans l'exemple) ; il ne faut pas le laisser aller et vérifier sans cesse qu'il est bien dans l'axe indiqué plus haut. Les bras sont relâchés et les mains se dirigent de chaque côté du pied (la gauche vers le talon et la droite vers la pointe du pied dans l'exemple). En aucun cas il ne faut forcer pour atteindre le pied avec les mains, cela doit se faire dans le relâchement. Qu'importe si la descente n'est pas totale, ce n'est pas le but de l'exercice.

La posture 9 vous montre qu'il n'est pas possible de descendre le tronc dans un plan vertical passant par la jambe avant. Ce plan passe par le milieu du pied avant. Remarquez la voussure indiquée par la flèche. Elle est due à la torsion du thorax. Nous insistons sur le fait qu'il ne faut pas forcer la flexion pour atteindre le pied avec les mains. En forçant on ne ferait qu'accentuer la cyphose dorsale.

• La remontée suit les mêmes principes. Il faut retrouver l'alignement du bassin avec le tronc (position 13) identique à la position 5. Puis, remonter le tronc d'un bloc en veillant à toujours rester dans l'axe directionnel latéral. Encore une fois, il faut être vigilant pour ne pas laisser le tronc venir à l'intérieur (à droite dans l'exemple).

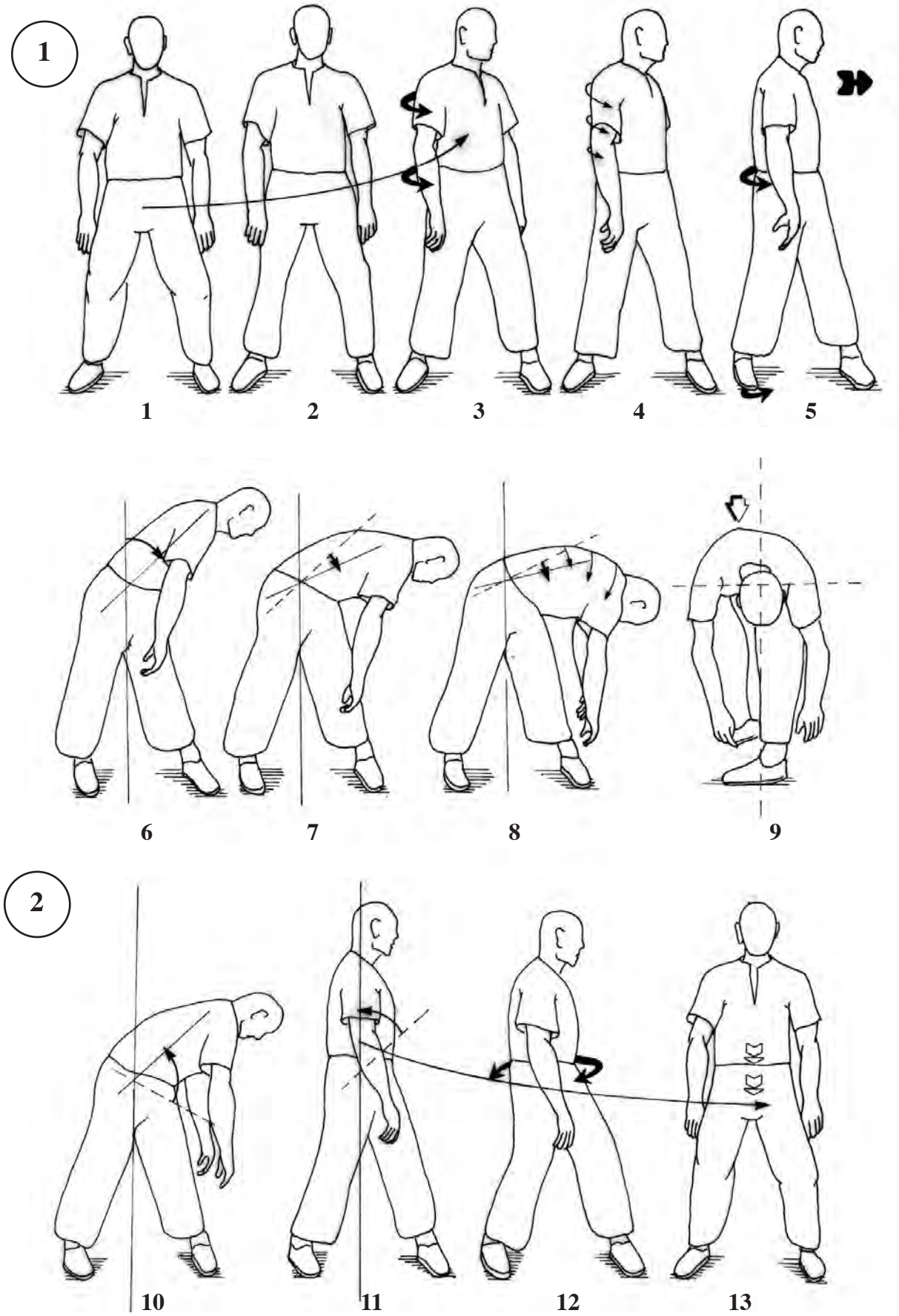
• Lorsque la position verticale est retrouvée (position 11), il faut imprimer une légère rétroversion du bassin avant de relâcher l'ensemble corporel dans la rotation à droite (positions 11 et 12).

Répétons-le, nous ne saurons jamais être assez attentifs dans l'exécution de cet exercice de base. Respectez bien ce que nous venons de vous décrire. Cela va vous sembler quelque peu rébarbatif par l'excès de précision mais à la longue vous comprendrez notre exigence.

Malgré tout, cet exercice de base est « royal » ! Pas une seule articulation n'est laissée de côté. Il joue d'une manière très sélective sur la technique respiratoire. Lors de la flexion d'un côté, l'hémithorax du côté de la flexion est fixé, d'où une ampliation des mobilités respiratoires de l'autre côté. La torsion globale du corps met en jeu les chaînes musculaires croisées ainsi que les méridiens dans leurs circuits croisés. Le réajustement des tensions au niveau des membres inférieurs lors de la flexion demande une prise de conscience aiguë de la mobilité du bassin. Les compressions intra-abdominales suivent une alternance similaire à une pompe, ce qui fait que les viscères subissent un « massement » salutaire pour la mise en circulation des liquides et l'évacuation des déchets.

Oui, cet exercice a de multiples effets, connus ou méconnus, salutaires pour la santé, à condition qu'il soit parfaitement exécuté.

PLANCHE 5



Vous pouvez obtenir cet ouvrage en vous adressant

à

La Griffe du Tigre
3 rue de la Croix Blanche
17610 CHÉRAC

ou

lagriffe.dutigre@orange.fr