

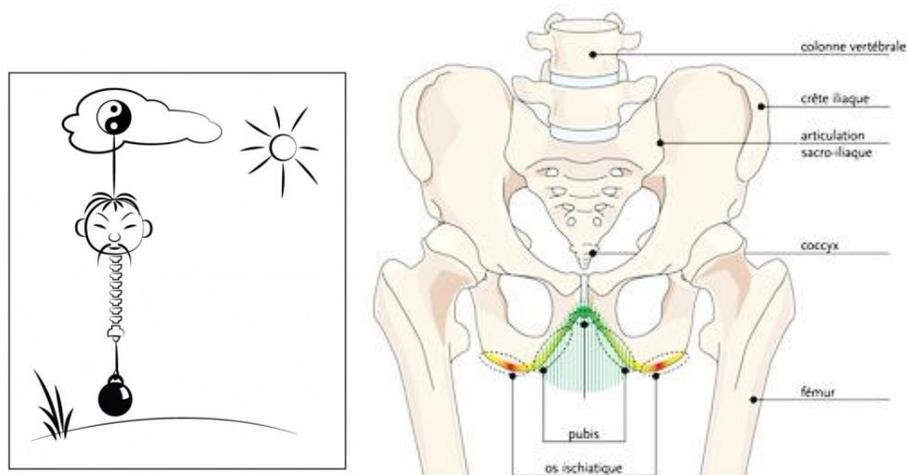
## Réflexions sur le mouvement

### - sur la base du Taiji-Qigong

Avoir un équilibre stable, c'est être souple et détendu. Pour **se centrer**, il est important que les pieds reposent sur **les trois points d'appui de la plante du pied**.

1

**Dans la position assise:** fais attention à ce que la chaise soit confortable, à trouver la bonne position. Utilise le cas échéant un coussin pour soutenir le dos. Prends conscience de tes **ischions** en les touchant doucement. Si tu ne les ressens pas, mets ta main sous ton fessier et bouge le bassin - de cette façon tu pourras les ressentir et prendre conscience que les os du bassin bougent vers l'avant et l'arrière. Considère alors ces deux ischions comme étant deux points. Imagine le troisième point à l'avant en direction du **pubis**. A l'intérieur de ce triangle, tire mentalement les muscles du plancher pelvien vers le bas. Du point de vue anatomique la musculature du plancher pelvien et le centre de gravité interne ne se différencient pas chez la femme et l'homme.



Le poids de ton corps ainsi que les os avec leurs articulations suffisent pour que les muscles et les tendons se relâchent. **Les articulations du pied - du genou - de la hanche doivent être en position verticale.** Examine souvent la position de ton corps!

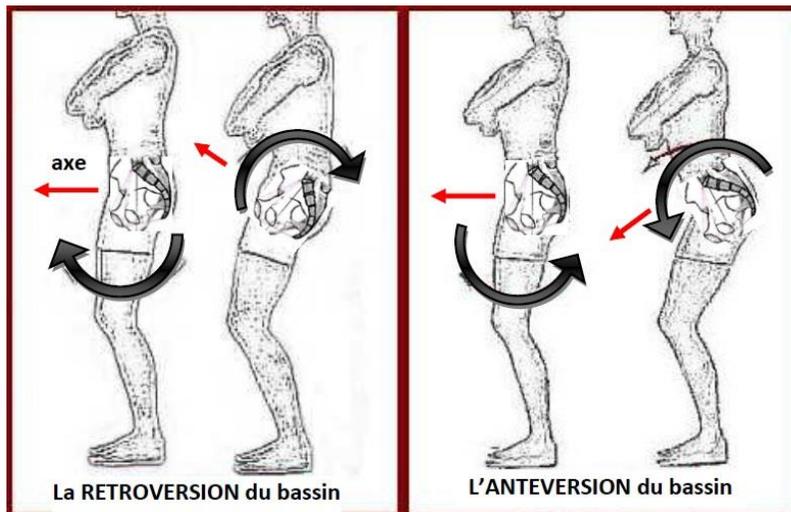
**Les premiers mois** peuvent paraître étranges, parfois aussi désagréables et même être douloureux. Nous interrompons nos schémas habituels. Ces schémas avaient jusque-là bien rempli leurs fonctions. C'est peut-être maintenant une chance de les élargir et de les transformer en y étant attentif.

Cette forme d'entraînement **relaxe le corps et l'esprit** - renforce les muscles, les tendons, les os et les organes à travers des mouvements physiologiques bénéfiques. Ceci nous protège des mouvements inappropriés et régénère le corps en lui donnant plus de mobilité, de force et d'énergie - l'esprit est clairement vivifié après quelques exercices.

**Le bassin est notre centre !** « Le bassin est un centre de stabilité, un centre musculaire reliant les extrémités, un centre aussi de mouvement en ce sens que, « abritant » **le centre de gravité**, il va précéder, en pré-mouvement, tout mouvement de l'ensemble ou d'une autre partie du corps. Il est lieu de liaison, de centration, de concentration de la vitalité, jusqu'à hériter, même, de ce « cœur au ventre ». » (Agnès Servant-Laval, 2007)

Pour que nous puissions faire bouger tout notre corps avec la plus grande mobilité qui soit, faisons des exercices peu à peu, en considérant quelques principes anatomiques et physiologiques lorsque l'on se baisse (**garder le dos droit, le coccyx descend entre les pieds**), lorsque l'on fait pivoter son corps doucement (vers l'arrière). La rotation inverse nécessaire s'effectue posément dans la remontée. Relâche consciemment la tension de la plante

de tes pieds et descends ton bassin intérieurement (laisse baisser) - lorsque les pieds sont bien à plat (nous avons souvent l'impression qu'il s'agit d'une pression), continue de faire pivoter légèrement le bassin. Ce roulement entraîne tout ton corps vers l'avant jusqu'à devant le pied, en ayant comme appui la cheville. Ce contact direct libère une énergie physique, qui fait que le corps se redresse sans effort (sans la force des muscles). C'est ce qui se passe toujours mais nous n'en avons pas conscience.



**La/le partenaire** apprend toujours autant que la personne qui fait les exercices. Il n'y a pas à être bon ou mauvais. Même après 20 ans d'entraînement, garde un esprit curieux à chaque exercice comme un enfant pourrait l'être en se découvrant lui-même face à l'autre.

Le fait d'avoir de bonnes **expériences dans le domaine du sport** peut nous rendre arrogants et inattentifs. De mauvaises expériences peuvent nous rendre anxieux, sévères, hésitants. La/le partenaire n'est pas un adversaire mais le miroir de notre propre centre intérieur. Il ne s'agit pas de montrer à

l'autre qui est le plus fort! Il s'agit en fin de compte d'entrer en contact avec moi à travers l'autre et de ressentir la joie que me procure la rencontre. Être dans la situation présente sans l'évaluer comme étant bonne ou mauvaise. **Être centré** est quelque chose qui relève de l'intérieur de l'être. Cela n'a rien à faire avec la force musculaire, la taille du corps ou le sexe.

✚ **Manifestez-vous si un exercice vous paraît désagréable. Quelques petites variantes peuvent aider, parfois il est bon de s'exercer avec quelqu'un d'autre - ou bien faire une petite pause !**

### Les devoirs

Masse souvent tes pieds et apprend à localiser les trois points d'appui sur lesquels ton corps repose lorsque tu es debout ou lorsque tu marches.

**Observe ta position:** Est-ce que tu peux voir tes pieds? Sinon corrige ta position. Au début nous avons l'impression que le corps penche en avant: **INTERRUPTION DU SCHEMA!** Fléchir un peu les genoux et les écarter, puis faire descendre le bassin (le centre) tout doucement comme si tu voulais t'asseoir sur un tabouret. Redresse ensuite ta colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre à l'aide de ta tête et ton cou. Respire lentement, peut-être, avec un sourire.

Fais quelques exercices pour renforcer l'équilibre de ton corps et sa musculature. Pratique la méditation.

**Observe les enfants** qui commencent à marcher? Quels mouvements font-ils? Souviens-toi de ces premiers temps et essaie de les imiter!

✚ **C'est en forgeant que l'on devient forgeron!**

**Susanne Bischoff** à Kinshasa en novembre 2014  
Traduction en français: Catherine Emetz-Stettner

