

Post- formation Arts internes à la Maison du Taiji (18/05/2013)

En prolongement de la réflexion sur la dimension énergétique des pratiques internes dans leur dialogue avec différents types de massages, voici d'autres pistes assemblées alors qu'une personne investie dans l'aide sociale dans mon quartier me demandait "une gym pour les moches"... j'ai traduit par "des exercices intelligents pour des novices éventuellement complexés"... et vous allez comprendre qu'en m'inspirant tantôt du ninjutsu tantôt du systema, j'en suis arrivé à une forme d'extrémisme... qui se résume à insister sur les extrémités des membres et focaliser sur le fait d'explorer en profondeur les bienfaits d'exercices simples.

TROIS PORTES PEDAGOGIQUES :

- A) Techniques/formes/trucs (aspect objectif)
- B) Intentions ou attitudes (aspect subjectif)
- C) Images ou symboles (aspect poétique)

A) La base du "triangle pédagogique" ce sont donc ici des formes brèves, voire des exercices isolés : Ba Duan Jin, ouverture du taiji Yang ou 5 rites tibétains (ou Sagesse du corps, ou PSOMA...)

atelier 1 : le corps est notre outil... mais l'outil nous fait découvrir notre corps. exemple balles, bâtons.

B) Pour éviter la répétition mécanique de ces formes, on peut s'autoriser à mettre en avant une intention, une attitude et ainsi enrichir notre expérience.

atelier 2 : "quelle liberté je me donne ?"

* avec des sons : ouvertures et voyelles (Vo Van Ung) "porter le ciel" etc. exemple son "AAAAHHHH !!!!!" en flexion-ouverture arrière du buste et de la tête...

* avec des tests d'impact "double blocage" pour coup de genou/ brosser le genou et coup "lâché" ou coup d'arrêt (à voir un autre jour)

* avec un aspect dansé, chaotique : "arc et flèche", "rotation de la taille" (à l'opposé du codage, de la prévisibilité), jouer à l'homme ivre...

atelier 3 "Quel mouvement je ne peux pas faire ?" quelles alternatives ? là aussi, c'est une liberté que je m'accorde...

Mon exemple : la Salutation au soleil du Yoga, à cause de la fente, d'où les 5 rites (autre routine courte qui focalise sur l'axe sagittal du corps, on en trouve de multiples versions sur Youtube)

autre exemple : le seisa et le demi-tailleur asymétrique vu en silat et gym naturelle (Brésil)...

-penser encore à l'outil type brique de yoga ou coussin pour aider à se poser dans la posture avec un minimum de tension.

Autre piste : les Kuji-kiri du ninjutsu peuvent être très complexes, mais nous tirerons un plus grand profit d'en essayer les prémisses ou du moins les aspects les plus simples avec régularité que de nous tircoucher les doigts dans des mudras inaccessibles... (cf Fiche Ateliers MdTaiji)

C) Guider ou suggérer les pratiques internes avec le support d'images :

Le point, le cercle, la spirale...

En fait, l'intention placée dans le mouvement et associée à une signification, là serait le cœur de l'exploration symbolique du geste, comme le montre la Sagesse du corps d'Allen Pittman, mais à un autre niveau d'engagement ou de perception, je propose cette exploration, disons géométrique, de l'entraînement :

1) du plus abstrait au plus pratique !

Point de contrôle (du mouvement ou du partenaire) : ex "pince" et traction du partenaire (à montrer la prochaine fois...)

point de concentration ou de relâchement : ex sur la ligne Vésicule Biliaire, dans creux entre les

muscles à l'extérieur des jambes, "couture du pantalon", permet de s'asseoir dans la posture comme le recommande monsieur Wong... langue : cf Fiche ateliers

2) L'infini et ses applications... comme l'esprit. (cf relaxation coréenne, vu : les rotations de la cheville, en position allongé qui relâchent le membre et font prendre conscience du lien, de la globalité dans le corps - jusqu'à la hanche, l'épaule, voire au sommet de la tête !)

Bravo à ceux qui directement pensé aux cercles et aux 8 que l'on fait avec les hanches, les genoux et la tête, dans différentes formes d'échauffement ; l'essentiel étant la qualité d'écoute dans le mouvement (contre l'aspect mécanique) la conscience, on pourrait dire esthétique, que ces trajectoires conviennent idéalement à nos articulations. Par exemple, le demi-cercle que l'on fait en Feldenkrais avec le regard (la tête suit seulement) en micro mouvement, comme si l'on suivait des yeux un cadran horizontal de plus en plus finement subdivisé : une technique simple à réaliser de mouvement induit par le "lâcher" tel que l'évoque monsieur Wong, et qui en retour produit des relâchements (des petits "clics" de vertèbres qui se replacent, si l'on va suffisamment lentement, la respiration se libère également).

3) Le symbole de l'énergie, une onde et une forme, le binôme énergie et information (Qi gong sibérien) très ancienne dialectique du TAO, paradoxe qui fait que lorsque j'écoute le mouvement ou l'énergie du partenaire, j'active ou quelque chose s'active dans le même moment... cela rejoint semble-t-il le modèle moderne de la physique quantique...

Plus concrètement, les spirales des membres qui animent la forme du Taiji Quan telles que vues dans l'atelier de biomécanique de samedi.

Bonne pratique !
Patrick Lepage