

# ARTS INTERNES CHINOIS

Ces quelques pages nous permettront peut-être une meilleure approche et compréhension des exercices énergétiques Chinois, Japonais et autres.

Mon intention n'est pas de révolutionner ni de tout expliquer, mais simplement de faire part d'une recherche, d'une approche quelque peu différente.

L'évolution, les recherches dans différents domaines (biomécanique, chaînes musculaires et articulaires, physiologie, ostéopathie etc...) depuis plusieurs années nous permettent de mieux comprendre, aborder et expliquer la pratique ou l'enseignement de ces exercices.

Avant d'entreprendre l'analyse du schéma corporel, j'aimerais vous présenter une approche de l'équilibre debout et en mouvement du corps humain : théorie de l'empilement des masses et inters masses de Madame Godelive STRUYF-DENYS (*cahiers des chaînes GDS*).

*Mes remerciements à Madame Godelive STRUYF-DENYS, experte en biomécanique, qui m'autorise à utiliser ses travaux. Institut des Chaînes Musculaires et des Techniques GDS (ICDGDS) - Rue de Cambre, 227 - 1150 Bruxelles - Tél. + 32(0)27715008.*

"L'attitude érigée, assimilée à la notion de droiture du corps, n'est-elle pas, en droite ligne, un produit occidental, ignoré de l'orient ? La gymnastique d'extension, un exercice bien de chez nous ? "

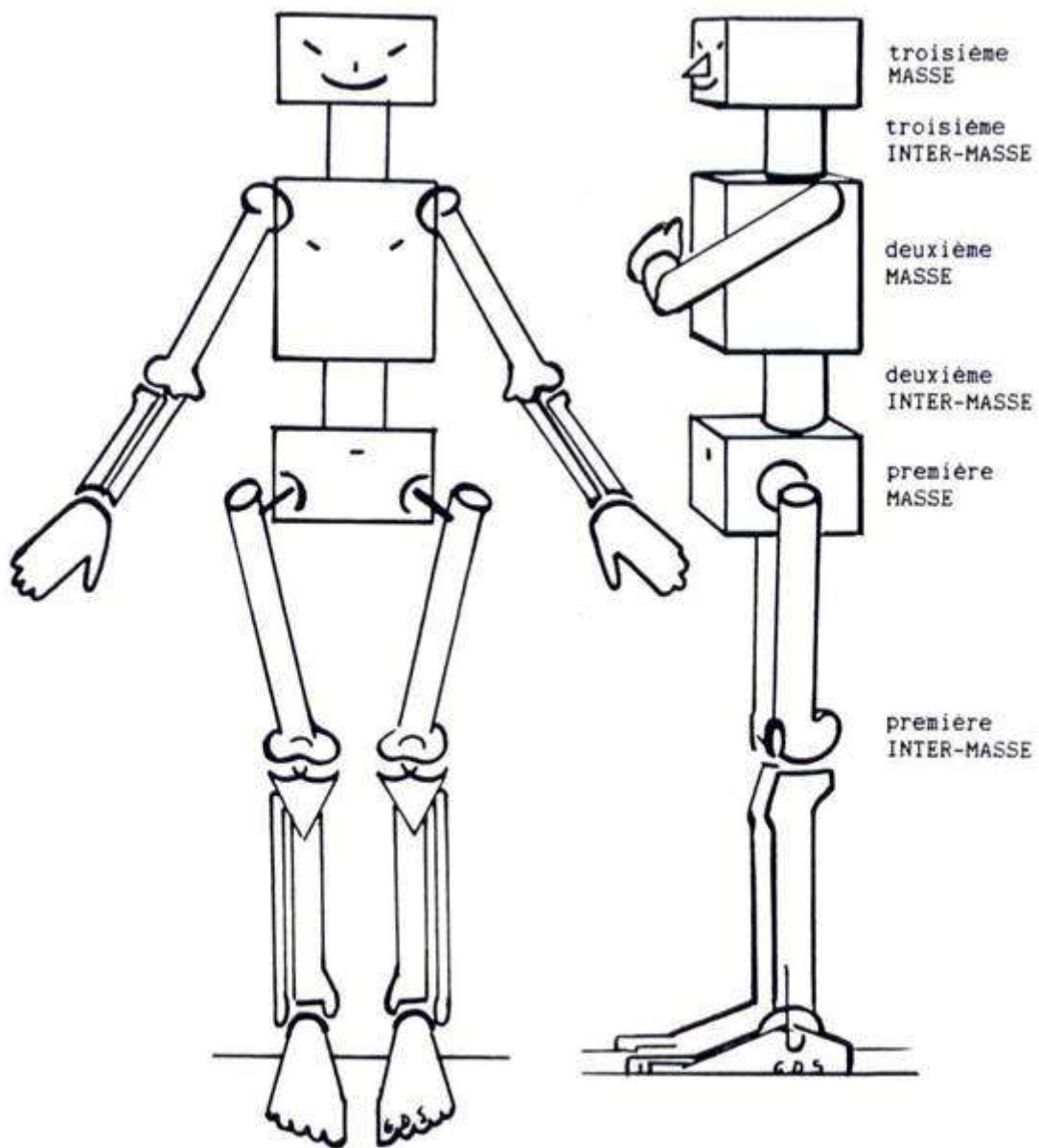
Le corps humain, ses masses et ses inters masses :

## **Les masses :**

- 1- le bassin = la masse pelvienne
- 2- le thorax = la masse thoracique
- 3- la tête = la masse céphalique

## **Les inters masses :**

- 1- les membres inférieurs
- 2- les lombaires
- 3- les cervicales



*Trois Masses et Inters Masses schématisent l'empilement corporel de l'homme debout.*

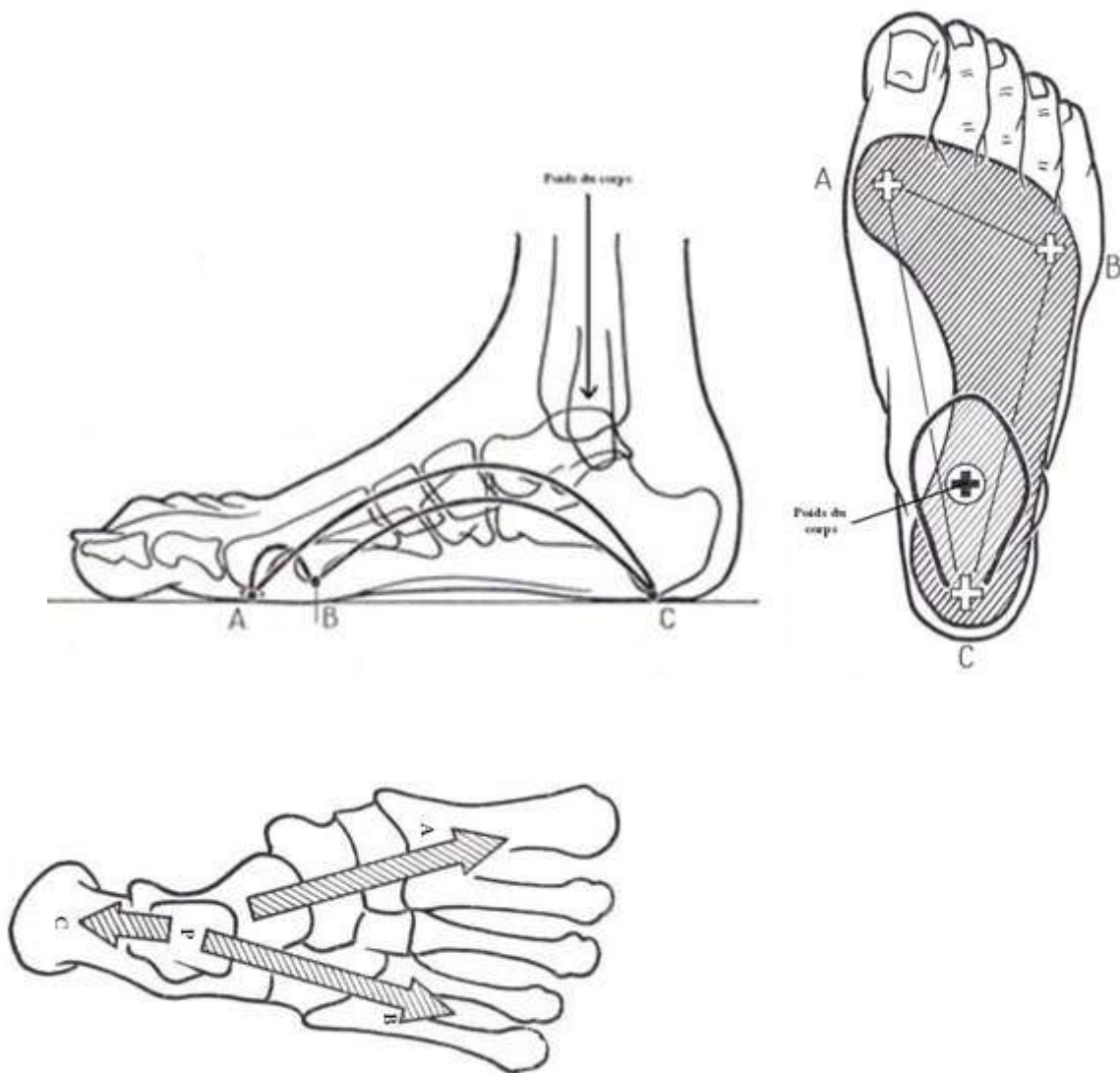
"Nous avons décrit la conformation des inters masses du tronc, deux inters masses ayant une forme semblable. Mais il y a trois inters masses et, à première vue, l'inter masse qui occupe l'espace entre le sol et le bassin n'offre pas de similitude avec les deux autres. En effet, lors de la station debout naturelle, le membre inférieur a pour fonction d'assurer à l'empilement corporel une certaine élasticité, du ressort, un état de vigilance du prêt à l'action. Le membre inférieur pourra assurer cet état de vigilance en utilisant la flexibilité du genou".

# Analyse du schéma corporel dans le Tai Chi Chuan

## Le pied

L'importance de l'appui correct sur le sol :

Le poids du corps, transmis par le membre inférieur, s'applique sur le tarse postérieur au niveau de la poulie astragaliennne à travers l'articulation tibio-tarsienne. De là, les efforts se répartissent dans trois directions, vers les trois points d'appui de la voûte (*Seitz, 1901*).

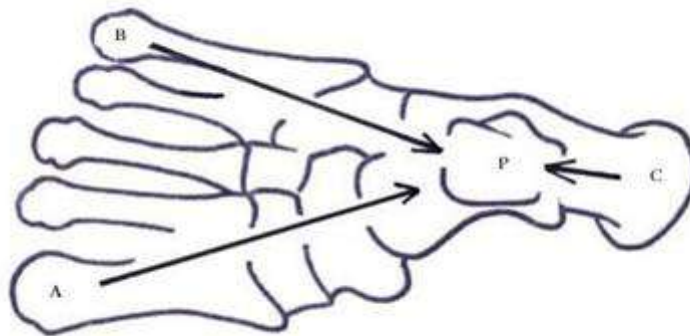


La répartition relative des efforts sur les trois points d'appui de la voûte s'équilibre ainsi : pour une force de 12 kg sur l'astragale, 2 kg pour l'appui B, 4 kg pour l'appui A et 6 kg pour l'appui C.

En position debout immobile et verticale, c'est le talon qui supporte la moitié du poids du corps.

Il va falloir dans notre pratique du Tai Chi, reprendre contact avec le sol par l'intermédiaire de nos pieds. Travailler notre proprioception, sentir si nos appuis sont corrects, les corriger si nécessaire. Produire une impulsion venant de l'avant (points A et B), la diriger vers le talon (point P) et la cumuler avec la poussée venant de l'arrière du pied (point C). Ensuite, la faire monter vers le haut par le biais des membres inférieurs et la conduire dans le corps.

Nos pieds seront la base de toute forme et de tout geste accompli par notre corps.



*Impulsions à partir d'un appui au sol.*

La force va s'exprimer à partir des pieds (*ce sont les racines*) puis monter vers le haut du corps par le biais des jambes, (*d'où l'importance de la position des jambes*). Le placement des membres inférieurs sera réalisé à partir des pieds.

N'oublions pas que la cheville, point clé de la hanche, doit conserver ou retrouver une grande souplesse, car elle est un élément déterminant dans les déplacements.

Entre les pieds et le cerveau, toute activité est codée, formant une chaîne de communication, destinée à faire des mouvements qui ont un sens : atteindre un but.

Chaque élément du corps dépend, pour sa stabilité et pour ses mouvements, de la position du segment sous-jacent. C'est à partir d'un mauvais positionnement du pied que vont se produire des modifications sur des éléments sus-jacents, en particulier les genoux.

*Le pied a une grande importance dans tous les traités chinois d'arts internes (points d'acupuncture, points réflexe etc...)*

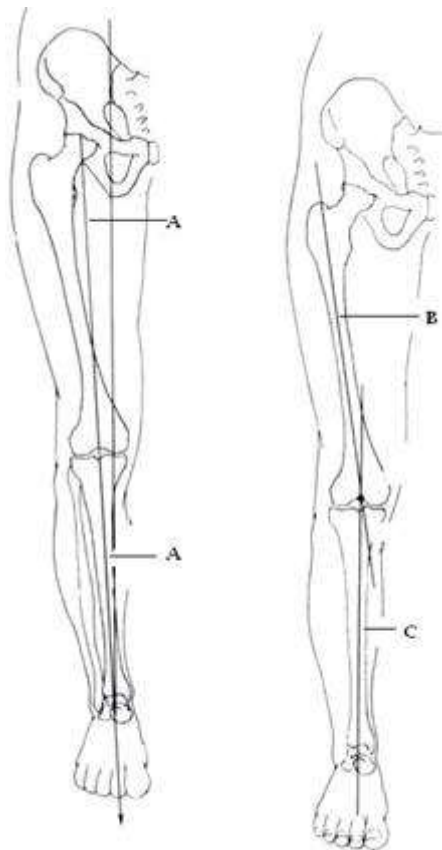
### **Citons quelques principes d'experts chinois.**

- *Selon la théorie du Taiji Quan, la force est enracinée dans les pieds, elle monte dans les jambes, la taille la contrôle, elle s'exprime par les doigts.*
- *La force est produite dans les os. La puissance est réservée aux muscles.*
- *Si les positions ne sont pas correctes, il ne peut y avoir de résultat positif.*

## **Le membre inférieur**

On peut distinguer trois axes :

- Un premier qui aligne les centres articulaires de la hanche, du genou et de la cheville, c'est l'axe mécanique (l'axe **A**).
- Un deuxième, celui du corps du fémur (l'axe **B**).
- Un troisième, celui du corps du tibia (l'axe **C**).



L'axe mécanique du membre inférieur n'est pas tout à fait vertical, il a un angle de 3° par rapport à la verticale, quand on se tient en position debout.

Il convient que l'axe de déplacement du genou soit le même que celui du pied, l'aplomb de la rotule ne dépassant jamais la pointe du pied.

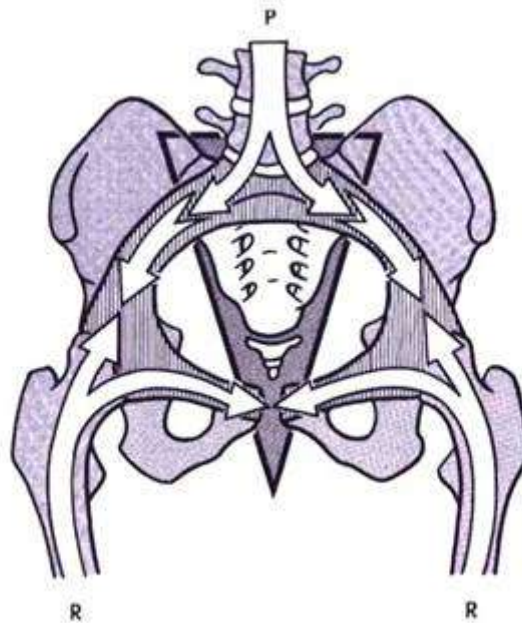
Quel que soit l'instant du mouvement, l'équilibre osseux doit être parfait pour que la transmission par les axes soit réalisable, le positionnement correct des muscles possible et, à partir de cet instant, le mouvement spiroïdal (1) pourra unir les chaînes musculaires autour de la chaîne articulaire dans une action similaire.

Le genou est le point de compensation entre le bassin et le pied : c'est donc lui qui va subir le maximum de contraintes lorsque le pied, la cheville ou le bassin seront mal positionnés.

Du genou par l'intermédiaire du fémur nous arrivons à la hanche: la relation biomécanique entre les membres inférieurs et la ceinture pelvienne est réalisée par le biais de l'articulation coxo-fémorale.

La rencontre entre les forces descendantes et ascendantes se concrétise au niveau des articulations coxo-fémorales.

(1) Je reviendrai sur le mouvement spiroïdal.



*A Kapandji, "Physiologie articulaire" Fascicule III, Paris, Maloine*

La stabilité du bassin est intimement liée au juste positionnement des articulations lombo-sacrée et sacro-iliaques.