

A la recherche de l' "AXE": la dimension "mécanique".

Wújí zhuāng 无极桩 (avec zhuāng = pieu)

C' est un des noms de la position de départ des enchaînements de Taiji quan, dite "commencement". C'est une posture statique, destinée à percevoir le calme et la détente nés du "non-agir": **wú wéi 无为**, l'énergie latente, non encore manifestée. Mais on verra que ce terme de "pieu" évoque une rigidité qui n'a vraiment rien à voir avec le taiji quan; tout au plus peut-on apprécier son évocation d'une installation ferme dans le sol...

Dans le style Yang cette position présente des caractéristiques bio-mécaniques bien précises:

- 1/ Les **pieds** sont écartés à la largeur du bassin (ou légèrement plus, en tous cas pas à largeur d'épaules), les bords externes sont parallèles; pourquoi à la largeur du bassin? La taille du pied correspond généralement à la distance qui sépare les 2 axes coxo-fémoraux. Cette position donne au bassin sa pleine liberté tout en lui conservant ses appuis.



Les bras tombent naturellement le long du corps (voir ma fiche "les vertus retrouvées du "garde à vous".)

Bob Klein va jusqu'à "visualiser" des cônes opposés dont la pointe part du pied: l'un enfoncé dans le sol réagit de façon symétrique à l'autre et facilite l'enracinement.

- 2/ La **colonne vertébrale** est comme "tirée" vers le ciel par un fil qui part du haut du crâne (**Báihùi 百会**); à noter qu'en taiji jian (**jiàn 剑** = épée) ce fil ne doit jamais être coupé par la lame... Le **bassin** est libre et comme "suspendu" à la colonne vertébrale. La liberté de l'axe vertébral permet de respecter ses courbures naturelles, de faciliter les rotations et inclinaisons qui vont suivre. Le **menton** légèrement rentré accentue encore cette liberté.

A la recherche de l' "AXE" : autres dimensions.

Que notre fragile assemblage d'os et de haubans autorise la station debout tiendrait du miracle si n'intervenaient pas d'autres dimensions que la seule « mécanique ». Toutefois, l'alignement strict du **Bâihùi 百会**, de la 3^{ème} cervicale, de la 2^{ème} lombaire et du **yóng quán 涌泉** constitue déjà un premier défi !

D'autres dimensions sont pourtant à prendre en compte :

- 1/ la **proprioception musculaire** que l'exercice seul peut affiner, permet, à côté de la musculature du mouvement, de développer les muscles du maintien postural : on peut avoir de beaux mollets et des soléaires faibles...donc une verticalité mal gérée.

- 2/ **L'oreille moyenne** : le muscle de l'étrier contrôle la tension du tympan et règle la pression du liquide labyrinthique, processus essentiel au maintien de la verticalité.

- 3/ **L'horizontalité du regard**. Le centre du conduit de l'oreille et l'œil sont alignés sur une horizontale que l'on a tendance à perdre : dès que les cambrures s'estompent, le regard plonge !

- 4/ **La dimension « hydro-pneumatique »**. Le diaphragme sépare une masse viscérale (eau) d'une masse d'air (les poumons) : la dynamique respiratoire joue donc un rôle majeur dans le maintien de l'axe. Le diaphragme rythme en douceur les relations entre ces masses et régule le jeu des chaînes musculaires :

A l'inspiration (**xī 吸**), le diaphragme se contracte et agit sur les psoas, les quadriceps et l'ensemble de la jambe, jusqu'au pied.

A l'expiration (**hū 呼**), le transverse (couche abdominale profonde) se contracte, pousse la masse abdominale vers le haut qui repousse à son tour le diaphragme et resserre le bas du thorax.

Ce schéma classique de la respiration (montée du mouvement inspirateur dans le dos, descente du mouvement expirateur vers le ventre) évoque irrésistiblement le schéma de Gortais sur la « grande circulation ». Mais là, c'est l'intention (**yì 意**) qui guide le « souffle intérieur » (**qì 气**)

Si l'axe est respecté, la respiration suit un chemin en boucle : on respire donc bien avec les talons ! La tradition chinoise et la médecine occidentale se rencontrent.

