

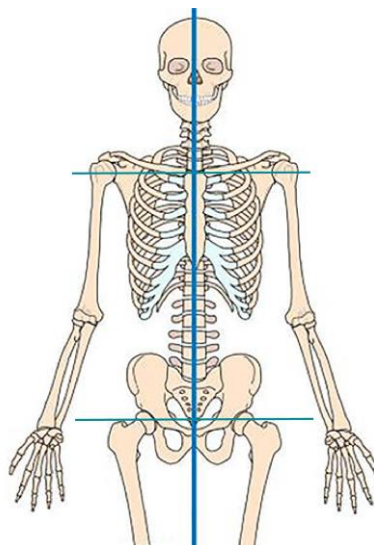
# Le Maintien, les Postures.

## Généralités

Dans les disciplines gymniques chinoises le maintien de la partie supérieure du corps et les formes d'appui de celui-ci sur les membres inférieurs sont codifiés précisément. Ainsi quand il est demandé de se mettre en position du "Pas de l'Arc gauche" par un enseignant de Wu Shu, de gymnastique ou même de danse, tous les pratiquants se positionnent correctement de la même façon. Les postures sont également généralement précisément orientées selon les huit directions principales de la rose des vents. Pour une même posture flexions, tensions et extensions des jambes, orientations et écartements des genoux et des pieds peuvent cependant varier selon les différents styles et écoles. De même le maintien du tronc peut varier selon les styles et les écoles.

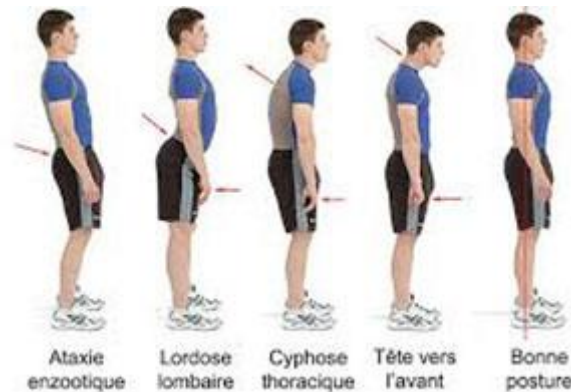
## Le maintien.

Le maintien de base du tronc dans la pratique des enchaînements exécutés lentement est de maintenir celui-ci verticalement, en évitant de pencher dans une des quatre directions. Un axe vertical interne est défini par la ligne qui joint le point Shang Qiang, dans l'entrejambe, au point Bāi Hui, au sommet du crâne, et le tronc est positionné de façon à ce que cet axe soit maintenu vertical. Les deux articulations liant les jambes au bassin et celles liant les bras au tronc peuvent aussi être perçues comme deux axes horizontaux, lesquels ne penchent pas non plus dans un sens ou dans l'autre. Que l'on soit plus ou moins grand, mince ou corpulent, il est toujours possible de positionner le tronc selon ces trois alignements. Une idée courante est de se représenter le bassin comme un contenant complètement rempli d'eau, dont pas une goutte ne doit être renversée, et le haut du tronc à hauteur des épaules comme une balance dont les plateaux restent à l'équilibre.

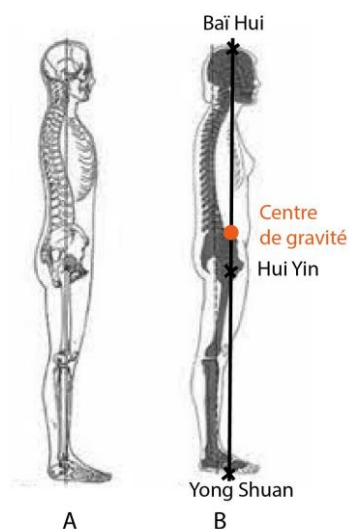


Les trois axes et alignements.

La tête est, idéalement, alignée pour que les points Hui Yin, en bas du tronc, et Bai Hui, au sommet, forment un axe vertical sur les plans frontal comme latéral, mais, pour le latéral, cela est difficile à mettre en place pour la plupart des gens dont, de par les habitudes de maintien modernes (marche tête en avant, assises sur chaises et divans incorrectes, projections avant du haut du tronc dans maintes activités et pratiques sportives, etc.), les courbures vertébrales, lordoses et cyphose, sont accentuées, mal alignées, voire tassées. Différentes déformations peuvent se produire sur le plan vertical, comme une lordose cervicale insuffisante associée à une lordose lombaire accentuée, mais aussi sur le plan latéral (scoliose).



Dans l'image ci-dessus, si la bonne posture est celle à droite pour un maintien correct dans la vie normale, il faut cependant en altérer les courbures de la colonne vertébrale pendant l'exécution des enchainements de TCC. Bien que la verticalité du tronc et ses alignements soient conservés, la poitrine est relâchée de telle sorte qu'elle se creuse légèrement et que le dos soit légèrement bombé. La cambrure lombaire est aussi plus ou moins effacée par une légère rétroversion du bassin. Peu à peu le coccyx est pointé vers l'avant dans la forme que l'on appelle "soc de charrue". Le centre de gravité du corps doit être proche du Champ d'Élixir Inférieur, dans le bas du tronc, sous le nombril, et centré sur un ou les deux points Yong Quan de la plante des pieds dans certaines postures, comme la Posture de préparation, la Posture Vide, du Cavalier ou de la Grue. Dans tous les cas on doit précisément placer le centre de gravité à l'aplomb d'un point précis du polygone de sustentation, cela afin que l'équilibre soit le plus assuré possible dans toutes les directions. Et ce point est bien Yong Quan en posture normale debout, ou en appui sur un seul pied, ou en appui également réparti sur les deux pieds comme en Posture du Cavalier. Bien que dans la plupart des mouvements et des déplacements exécutés dans les enchainements le tronc soit gardé vertical, certains mouvements demandent de s'incliner en avant, comme par exemple pour exécuter "l'aiguille au fond de la mer" ou "le coup de poing enfonçant", mais on conserve l'alignement interne du tronc et on ne penche jamais latéralement, ou en arrière.



Dans l'apprentissage initial des enchainements, selon la Voie Humaine ou Terrestre, associé à une respiration naturelle, ces positionnements ne doivent pas être forcés. Selon ensuite les diverses opérations sur l'énergie interne et les méthodes respiratoires spécifiques associées, comme la respiration ventrale (dites aussi embryonnaire), ou la respiration contraire (dites parfois inversée), ces formes et positionnements seront plus ou moins accentués. Bascule du bassin, rondeur du dos et creux de la poitrine ont des fonctions spécifiques à la pratique. La poitrine bien relâchée, un peu rentrée, favorise la concentration énergétique dans la zone du cœur et du Champ d'Élixir Médian et le dos bombé favorise la circulation du Yang de l'énergie et de sa forme la plus externe, l'énergie défensive (Oe Chi). Il est bon d'ailleurs, après la pratique, de faire des mouvements d'ouverture de la poitrine, d'ondulations de la colonne vertébrale et d'étirement du tronc pour rétablir les formes et alignements corrects au quotidien.

Une certaine énergie doit être active au sommet du crâne. Pour cela on érige légèrement cou et tête comme pour pousser doucement intérieurement vers le haut le point Baï Hui. Pratiquer déplacements et enchainements en plaçant un objet sur la tête donne aussi la bonne sensation. Ce dernier exercice permet aussi de garder l'axe vertical du tronc bien droit, jusqu'à percevoir, notamment lors des rotations du tronc, l'alignement Terre Ciel interne, qui fusionnera un jour avec l'Axe Céleste T'ien Chou dans certaines formes de la pratique (tel les tournoissements dans la danse sacrée soufi, le Zirk). A partir du sommet du crâne cependant, chairs, muscles et organes internes sont détendus autant que possible. Les épaules sont relâchées et les coudes doivent être comme tirés vers le bas, cela quels que soient la forme des mouvements effectués par les membres supérieurs. Dans les formes initiales de l'apprentissage, l'accent étant mis sur la détente, on meut les bras avec le moins d'activité musculaire possible, à la limite de les laisser tomber. Le visage est détendu, sans expression particulière, les yeux ni trop ouverts ni trop fermés, les lèvres détendues et les mâchoires pas serrées, avec un petit écartement entre les dents du haut et celle du bas. Toujours dans la pratique basique la langue repose détendue dans la mâchoire inférieure mais peut aussi de la pointe être au contact de certains points à l'intérieur du palais.

## Les postures.

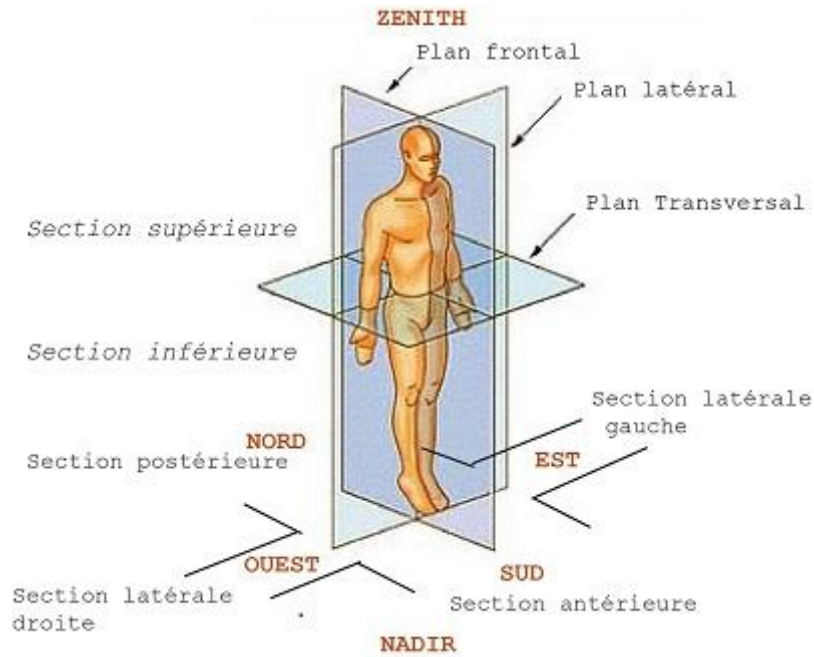
L'idéogramme 步 Bu est souvent traduit par le terme "pas" en français. Assemblant dans sa graphie le cœur, le sol et ce qui se tient, s'élève au-dessus, je lui préfère celui de posture. Le pas d'ailleurs est un mouvement, est dynamique, alors que la posture est plutôt statique, une forme précise d'appui du corps sur les membres inférieurs. Comme nous le verrons plus loin, si les pas dans les déplacements sont effectués d'une certaine manière, ils amènent à, et s'achèvent, dans des formes d'appui du corps, des postures. Ces postures, souvent génériques, peuvent aussi être spécifiques aux divers styles gymniques ou d'arts-martiaux pratiqués. Certaines sont communes à de nombreux styles (Shang Chuan, Tan Tui, Hung Gar, Baï He Chuan), d'autres uniques à certains (Boxe du Serpent, du Singe, du Scorpion, de l'Homme Ivre).

En TCC, les postures ne sont pas des plus exotiques par rapport à d'autres styles, certainement pour favoriser l'équilibre, la facilité de déplacement et gymnique (le TCC n'est pas du contorsionnisme, du yoga ou de l'acrobatie, encore moins de la performance musculaire). Si la souplesse est recherchée et développée, elle est surtout associée à une grande dispersion des tensions musculaires, tendineuses, des tissus de liaison, et pas à une extension et un allongement forcés des ligaments articulaires. On ne va pas ici décrire toutes les postures, elles sont normalement bien connues des enseignants et ne présentent pas de difficultés particulières. Elles ont cependant des formes et orientations précises ainsi que des positions du centre de gravité plus ou moins hautes selon les styles et écoles.

Les postures les plus couramment utilisées:

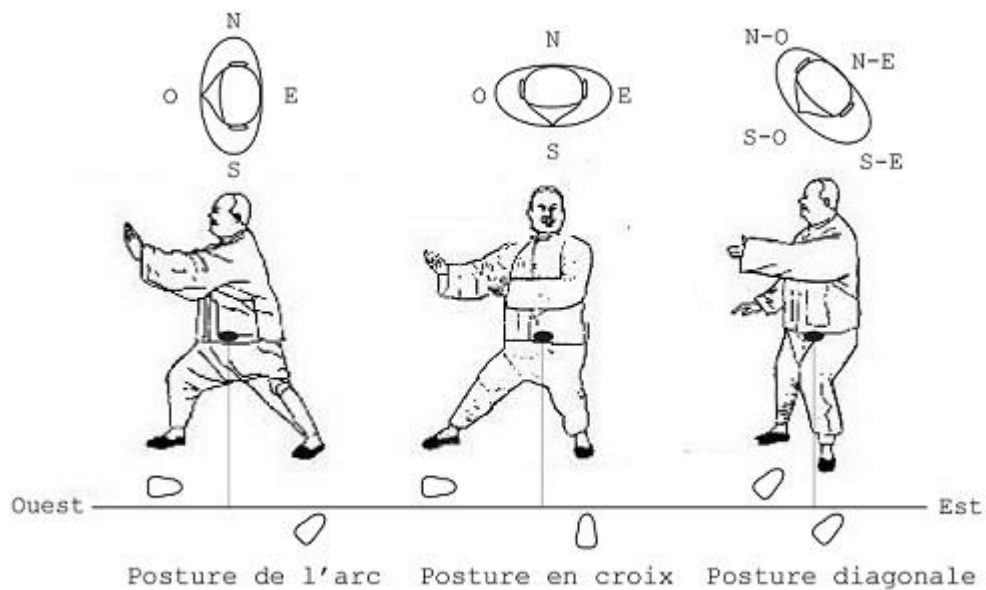
- 準備步 Zhǔn bèi bù Posture de Préparation.
- 馬步 Mǎ bù Posture du Cavalier.
- 弓步 Gōng bù Posture de l'Arc.
- 虛步 Xū bù Posture Vide.
- 仆步 Pū bù Posture Basse.
- 丁步 Dīng bù Posture Pointée.
- 歇步 Xiē bù Posture Assise.
- 半馬步 Bàn mǎ bù Posture du Demi Cavalier.
- 十字步 Shí bù Posture en Croix.
- 對角步 Duì jiǎo bù Posture Diagonale.
- 鶴步 Hè bù Posture de la Grue.

Enfin il faut non seulement aligner intérieurement la structure corporelle, mais aussi aligner extérieurement les formes posturales selon les orientés de l'environnement, que celui-ci soit une salle d'entraînement, un terrain de pratique ou même l'espace environnant. Pour cela on oriente les axes et plans principaux du corps précisément selon les axes et orientés extérieurs.



L'image ci-dessus illustre comment le corps peut s'inscrire dans des axes et plans internes, principalement de par la symétrie de ses structures quant à ses parties gauche et droite, avant et arrière. Par exemple l'axe au centre de la poitrine et celui du dos permettent de percevoir le plan frontal, lequel divise le corps en côté droit (ou section latérale droite) et côté gauche (ou section latérale gauche). Sur les côtés, les axes des épaules et du bassin permettent de percevoir le plan latéral et la division en face avant (ou section antérieure) et face arrière (ou section postérieure) du corps. Enfin le plan transversal (qui peut être compris comme au niveau de la taille, avec le bassin faisant partie de la section inférieure, ou un peu plus bas, au niveau du Champ de cinabre inférieur) divise le corps en sections supérieure et inférieure.

Ces axes et plans internes peuvent alors être orientés, selon les axes ou orientés extérieurs d'un local, d'un terrain délimité, d'un environnement plus ou moins proche (paysage, soleil levant) ou même lointain (étoiles, cosmos). Au croisement de ces trois plans internes on retrouve l'axe vertical qui va, intérieurement, de Shang Quan à Baï Hui, et, extérieurement, du Sol au Ciel. La mise en relation entre les axes internes et externes, c'est ce que l'on appelle être centré, orienté et *intégré*.



L'image précédente montre comment les axes internes sont alignés avec les orient. Elle montre aussi le placement des pieds selon l'orientation de la posture, du tronc et de la forme exécutée parmi les différents mouvements. Enfin on y voit l'alignement du centre de gravité à l'aplomb d'un point précis du sol, de manière à assurer un équilibre le plus fort possible dans toutes les directions et la plus grande stabilité que la posture puisse permettre. Quelle que soit les formes de mouvement que l'on exécute et les formes d'appui, hautes, médianes, basses, sur un ou deux pieds, des postures que l'on tienne, on doit y rechercher et atteindre à la stabilité de la pyramide sur sa base. On peut s'entraîner à développer équilibre et stabilité dans des exercices où l'on tient des postures statiques plus ou moins longtemps. La sensation d'enracinement est alors ajoutée à celles d'équilibre et de stabilité, qui en sont encore accrues. Enracinement signifie connexion entre le centre de gravité et le sol. Cette connexion peut être physique, en travaillant sur le maintien correct, le relâchement et le placement du centre de gravité, mais aussi énergétique comme nous le verrons plus loin. L'enracinement correct est liaison, relation, mais pas flottement ou enterrement.

Pour finir ce chapitre, rappelons que le sujet de cet ouvrage est le TCC, dont un des éléments principaux de la pratique est l'exécution de routines de manières plus ou moins lentes ou rapides, mais en y étant toujours en mouvement. C'est-à-dire sans qu'il n'y ait d'arrêt dans des formes, ou des postures, statiques. Sans atteindre à l'immobilité. Chaque posture doit être parfaitement achevée, avec toutes les qualités et propriétés de maintien, d'alignements structurels, d'équilibre, de formes d'appuis, d'orientation et de stabilité que nous venons de décrire, mais cela tout en maintenant un mouvement continu au centre, mouvement qui commande une transformation régulière des formes et des appuis.