

TAIJI - RACHI

par Irène TAL

Thèse d'examen du diplôme fédéral pour l'enseignement professionnel du Taijiquan de la FTCCG

Sportive de niveau régionale(1965), deux vertèbres cassées Axis et L1 modifient considérablement ma vie : le corps médical m'a souvent considérée comme une miraculée car la paralysie des membres aurait pu être une conséquence normale s'il y avait eu lésion de la moelle épinière au niveau de l' Axis. Les solutions techniques de réduction des fractures de la colonne vertébrale entraînaient l'immobilisation. Ainsi la consolidation des fractures consistait à faire des coques plâtres pour L1 associé pour l'Axis à un étirement de la tête au moyen de poulies et de poids, tout cela en position allongée. La deuxième phase de traitement comportait une minerve et un corset avec réduction de la possibilité de mouvement et ceci pour la vie.

A dix sept ans on n'y croit pas. Être emprisonnée dans un carquant métallique, je ne pouvais m'y résoudre. Ne plus courir, ne plus sauter, bouger avec parcimonie en raison d'une position debout pénible ne permettant qu'une position assise temporaire de quelques minutes.

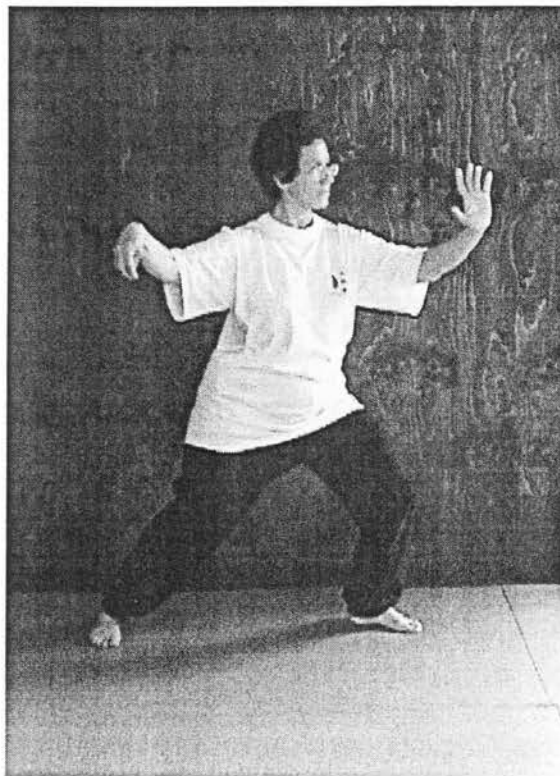
La condition de handicapé à l'adolescence donne une vue de la vie moins légère : rééducation motrice dans les grands centres spécialisés, misère des handicapés sur chaise roulante à vie, premiers contacts avec les maladies comme la sclérose en plaque. La vision de la santé prend une autre dimension et la volonté de vie s'ouvre à la richesse potentielle du corps humain : une zone réflexe qui ne répond plus naturellement entraîne des défaillances dans les mouvements au quotidien. On recherche des solutions , le passage du réflexe à la réflexion. La rééducation passe par le mental et le pas devient un mouvement à l'écoute. Le mouvement non-conduit provoque quelquefois des sanctions douloureuses immédiates.

Apprendre à s'écouter, maintenir l'esprit en éveil, observer où on pose le pied et bien calculer son atterrissage, être à la recherche de l'amplitude des mouvements du cou. On fait attention au travail de son regard vers le coté ou vers l'arrière, par petites étapes avec des étirements vers le ciel. Ce passage du mouvement naturel inconscient et insouciant vers une prise en charge du mouvement juste à chaque instant, donne des notions sur la richesse et la fragilité des possibilités du corps humain : une zone réflexe ne fonctionne plus, la sensibilité et le retour musculaire devront l'affaire.

C'est la marche et la natation, sports qui ne provoquent aucun choc vertébral qui restent à disposition.

La découverte du TAIJI vingt cinq ans après répond exactement à cette recherche de mouvement. Alors que 25 ans après, les séquelles de l'accident sont encore des névralgies faciales, des maux de dos après une position assise et une morosité due à l'état douloureux permanent. Les premiers cours de TJQ ont été une révélation : le mouvement lent et harmonieux, la respiration, les échauffements Qi Gong, les auto-massages DO IN. La réaction de mon corps a été vive et mon état de santé s'est modifié rapidement. Pour chaque maux de dos je faisais une séance de TJQ et je découvrais au fur et à mesure les mouvements qui me soulageaient. Ma condition physique s'améliore et avec elle le moral.

De plus la rencontre avec cette discipline me permet de rechercher la finesse dans le mouvement, d'exprimer l'aspect Yin de ma personnalité en rapport avec la précision du geste.



J'expérimente le mouvement qui part de la taille, en soutenant la colonne vertébrale érigée vers le ciel. Mes omoplates sont bien posées sur la cage thoracique, le dos est bien ouvert pour développer la respiration par le dos, le bassin en position pour permettre la respiration abdominale. Quelles performances ambitieuses ! Et si on ajoute à ça la sensation spiralée, un mouvement qui en introduit un autre, par sa fermeture ou son ouverture.

Le mal de dos, la maladie du siècle se retrouve chez beaucoup d'élèves. Il est souvent associé à une respiration Yang, superficielle, haute dans la cage thoracique, sans participation de la sangle abdominale qui permet une respiration plus basse, plus profonde, plus Yin. Voilà la majorité de nos élèves.

La recherche d'autre chose ou le dépaysement et la notion de changement d'habitude attachent souvent nos élèves à nos cours et au fur et à mesure le « magnétisme » de cette « danse du Tao » les intéresse, les bouleverse, les passionne.

La théorie de Yin et du Yang développe un concept de continuité jamais identique tellement différent de notre éducation occidentale où même notre fin (la mort) est perçu comme un accident !

Il n'y a pas le bien ou le mal, les notions se conjuguent en plus de Yin ou moins de Yang. La personnalité de chacun est une composition des deux et cet état n'est jamais permanent dans le temps, il est en perpétuel mouvement. De même l'exécution de l'enchaînement n'est jamais parfaitement identique, suivant la température du jour, le matin ou le soir, suivant nos capacités de l'instant, pourtant c'est toujours un moment privilégié où le temps s'arrête.

Ce qui m'intéresse toujours dans le TAIJI c'est la possibilité de découvrir de nouvelles sensations, développer mes intuitions au travers d'observations, me faire plaisir par le mouvement.

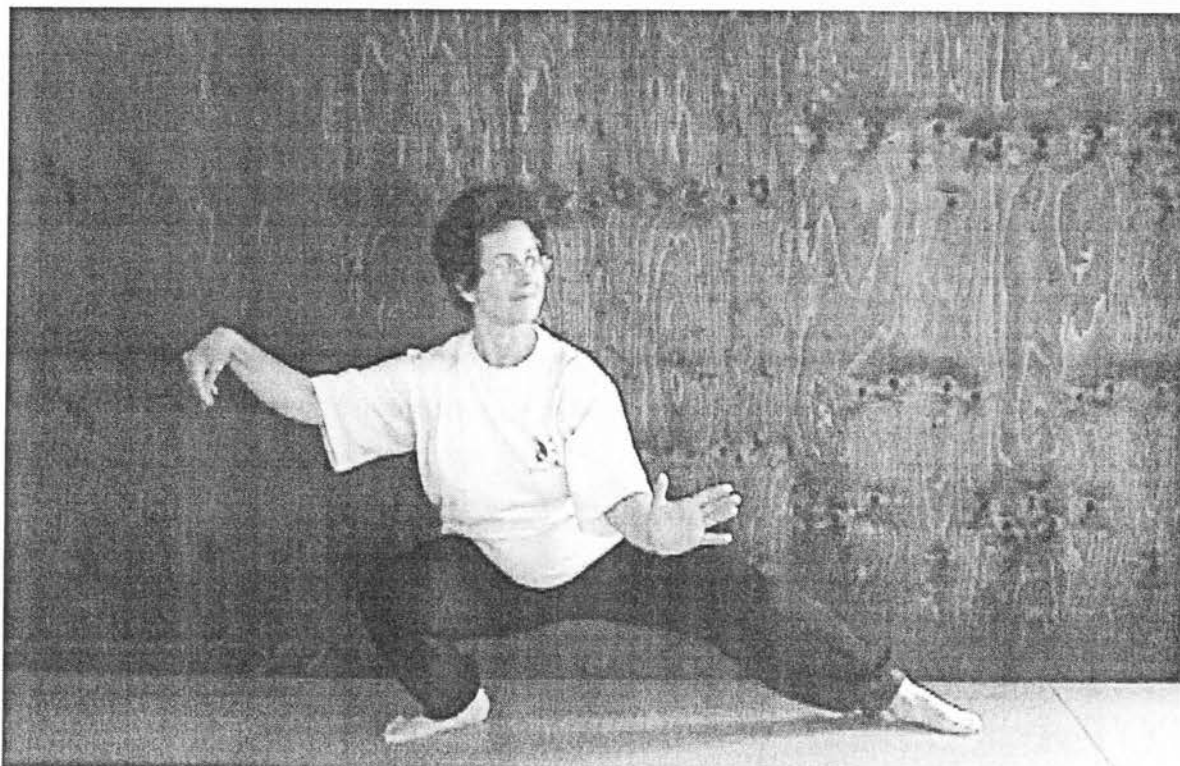
Les jeux en groupe, les contacts épidermiques dans les tui-shou et expérimentations des applications martiales, le jeu de sa propre découverte dans les mises en conditions apportent un enrichissement incontestable.

L'enseignement une faculté naturelle de tout homme, apporte à la personnalité une capacité de précision du message, une capacité d'analyse, une capacité de création tout en observant les résultats et la découverte d'autres mondes (les élèves). L'enseignement doit être associé au plaisir : de donner, de partager, de recevoir, pour redonner.

L'assiduité dans l'entraînement nous pousse vers de nouvelles découvertes, seuls ou avec partenaires. Le travail à deux amène une réponse immédiate sur la valeur de l'exercice, soit par le déséquilibre, soit par la sensation de facilité.

La répétition déclenche des réponses de notre corps et notre capacité à être plus fort dans la pratique et dans la vie de tous les jours.

Les pratiques de Qi Gong animalières, libèrent des blocages et le jeu des animaux engendre de nouvelles découvertes de notre capacité à jouer, à nous dévoiler à nous même mais aussi à stimuler certains organes. Ce peut-être une introduction vers l'énergétique chinoise qui est sous jacente en permanence dans notre activité. Les méridiens d'acupuncture, les cycles de la vie, trouvent une explication logique à notre évolution.



Bien des richesses sont à notre portée, aurons nous jamais le temps de les découvrir.