

HISTOIRE de PRENDRE SON PIED(tome II)

essai de réflexion par Georges SABY

Dans le numéro précédent, Pierre NOITAKY a commencé une série de descriptions anatomiques. Le pied, bout par lequel il a décidé d'aborder le corps humain a été détaillé de manière simplifiée. Et, l'auteur, sans tenir le moins du monde compte des multiples charges de travail qui m'incombent m'a aimablement chargé de présenter, dans la mesure de mes modestes connaissances, une explication du fonctionnement ou fonctionnelle du pied.

Cessons de nous plaindre, JE RELEVE LE DEFI avec un N° de retard, excusez-moi.

Vous le savez peut être, ou peut être pas, dans notre cerveau, organe essentiel, chaque partie du corps est représentée par une zone. Le pied a sa place, une place bien moins importante que la main, mais bien aussi importante que la jambe. C'est vous dire, qu'en haut lieu, donc dans notre "esprit" le pied a plus d'importance que nous ne lui en donnons généralement. Cette partie de notre anatomie a peut être le tort d'être la plus éloignée de notre cerveau, et comme la plupart de nos contemporains résidant dans les zones non tropicales on pris majoritairement l'habitude d'enfermer leurs pieds dans des boites appelées chaussures, le pied a été fortement dévalué et sous considéré.

JE POSTULE qu'un être humain vivant de façon harmonieuse accordera une importance à chacune de ses parties au moins aussi importante que la nature lui a accordé de neurones(cellules du cerveau).

LES ORTEILS

Ceux-ci sont articulés, et il est regrettable que les chaussures à la mode ne permettent plus les mouvements des orteils. IL est même honteux que les formes de ces chaussures conduisent le plus souvent à des déformations. A titre personnel, je n'accepte pas une mode qui déforme mon corps. Il existe quelques marques de chaussures ergonomiques, elles sont hélas un peu plus chères.

Les orteils dans la marche naturelle ont pour fonction d'accrocher le pied au sol, à ce titre ils fonctionnent comme des griffes. Chaque pas naturel est ponctué d'une petite griffure du sol. Ce mouvement de plus aide à constituer la voute plantaire et à la renforcer. Un de mes élèves opéré récemment pour varices m'a confirmé que ce micro mouvement n'était pas présent dans son fonctionnement habituel, ce qui est peut être une des raisons qui ont conduit à la stagnation de sang dans le bas de ses jambes. En effet ce mouvement d'accrocher les orteils renvoie le sang dans la jambe et vers le coeur. Cela soulage le coeur et favorise la circulation des liquides dans le pied.

LE GROS ORTEIL

Le gros orteil, a lui seul représente la moitié de la surface neuronale(dans le cerveau) attribuée au pied. Car le gros orteil recèle de nombreux récepteurs sensitifs qui indiquent inconsciemment à notre personne son état d'équilibre vertical par rapport au sol. L'inclinaison du sol nous est donnée aussi par le gros orteil, mais aussi par des récepteurs sensitifs situés dans la cheville, dans le talon d'achille et dans les jarrets, sans oublié pour ceux qui ne sont pas non voyants les yeux.... et aussi par un système anatomique spécial serti dans l'oreille dont nous aurons certainement à parler dans le futur.

Le gros orteil du point de vue énergétique est à la terminaison de deux méridiens d'acupuncture: associés à la rate et au foie. L'état du gros orteil peut donc servir d'élément de diagnostic en médecine

chinoise, le corps bien qu'ayant des parties est bien un tout d'unité fonctionnelle.

Le gros orteil lorsqu'il est correctement "énergétisé", ou si vous préférez, lorsque rien n'entrave son fonctionnement le plus naturel, appuie de telle sorte que peu à peu se forme la voute plantaire, il est l'extrémité de cette arche.

LA VOUTE PLANTAIRE

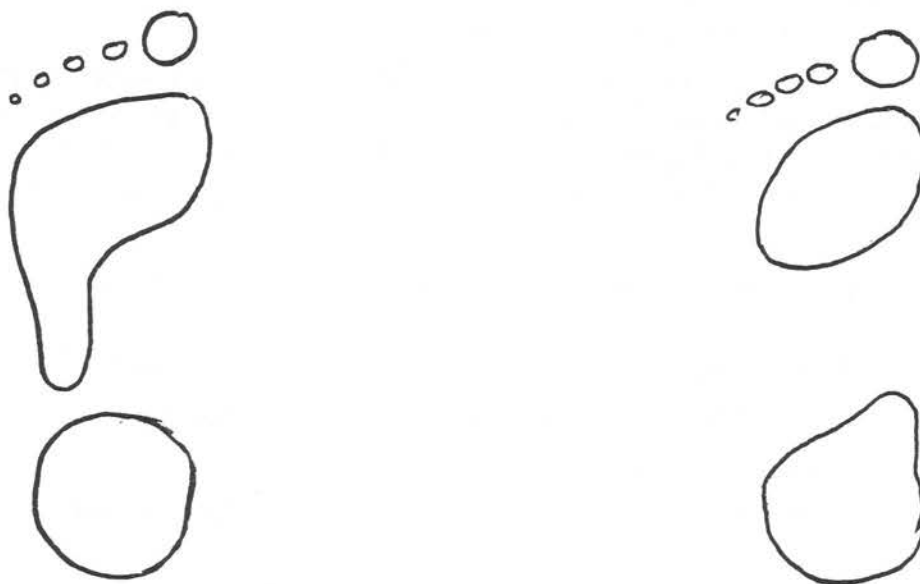
Le pont qu'elle constitue n'est pas rigide à la façon de nos ponts de pierre. Il présente une bonne souplesse, qui participe avec bien d'autres systèmes articulaires du corps le premier tampon qui amorti les chocs que représentent les transferts de poids dans la marche ou la course.

J'ai constaté, grace à mes élèves, que les personnes qui avaient les pieds plats en général manifestaient surtout leur différence par un problème "spirituel". Leur déséquilibre corporelle lié à une base instable conditionnait en quelque sorte une forme de sensation d'instabilité spirituelle. Pour résumer ces personnes se trouvaient embarquées peut être plus que d'autres dans une démarche à caractère spirituel. Ma constatation n'a rien d'une vérité, il serait intéressant qu'elle soit vérifiée statistiquement sur une plus large échelle.

Au Japon, une Ecole de médecine naturelle, a caractère philosophico-religieux(3millions d'adeptes), le KATSUGENKAI propose des diagnostics en partie fondés sur la façon dont vous répartissez votre poids sur une balance qui le mesure en le découpant en plusieurs parties telles avant ou arrière du pied etc...Il est intéressant de noter que lorsqu'on est enrhumé, le poids se porte plus sur l'arrière, sur les talons. Lorsque le poids revient plus en avant, le rhume cesse dans les heures qui suivent.....

Certaines personnes posent leur pied de façon incomplète.

Voyez les schémas ci-dessous: à gauche une empreinte normale de pas, à droite une empreinte qui ne présente pas de répartition du poids sur le bord extérieur du pied. Cela est souvent du à un déséquilibre des méridiens d'acupuncture associés à la rate ou au foie.



Afin que le lecteur ne s'y trompe pas, veuillez s'il vous plaît ne pas faire trop rapidement l'association entre foie et méridien associé au foie. D'autre part si vous souhaitez par exemple améliorer quelque peu votre propre façon de poser le pied et de répartir le poids sur la plante du pied, sachez que nous n'avons pas identifié le moins du monde la cause de ces légères distorsions anatomiques. Elles peuvent avoir de bien diverses origines.

Ce que vous pouvez faire certainement, c'est de porter des chaussures saines, et de vivre pieds nus ou orteils en éventails le plus souvent possible. Ne faites plus confiance à ces confortables chaussures qui forment la voute plantaire pour vous. Si l'on marche avec une béquille sans que notre corps en ait vraiment besoin, nous finirons bientôt par nous affaiblir, ou par boiter. La voute plantaire la plupart du temps n'a pas besoin de béquilles.

LE TALON

Le talon est solide, c'est lui qui entre en contact avec le sol le premier et reçoit la pression de tout notre poids, même beaucoup plus lorsque nous courrons. Cette pression renvoie également du sang dans la jambe vers le cœur.

Si vous souhaitez que votre corps redevienne ou reste vivant et alerte, utilisez ce que vous pouvez apprendre de la marche lente du taiji quan. Poser soigneusement son pied en le déroulant peut être pratiqué dans tous les pas de la vie quotidienne. Les chocs répétés que le corps ressent lorsqu'on pose brutalement et sans ménagement ses talons créent des tensions surtout bien sur pour les personnes qui se déplacent beaucoup (pas en voiture).

CREUSONS LES CHOSES UN PEU PLUS LOIN

Lorsqu'une personne a l'habitude de ne pas porter son poids sur l'extérieur de ses pieds comme dans le schéma au-dessus. Tout son poids porte donc plutôt à l'intérieur. Qu'elles en sont les conséquences:

* elle peut éventuellement user prématurément certaines parties de son anatomie qui recevront plus de choc et de pressions lors des déplacements de cette personne (si elle a trop d'activités physiques notamment).

* psychologiquement cette personne se sentira généralement assurée et tranquille, car elle place son poids au milieu de la surface sur laquelle elle repose avec ses pieds. Elle se sent naturellement stable. Par contre si pour une raison ou une autre un accident survient dans sa vie, il se peut qu'elle ait toute les difficultés du monde à s'en remettre psychologiquement. Il lui sera difficile de reprendre confiance, à moins de modifier sa façon d'équilibrer son corps.

A l'inverse une personne qui place plus de poids sur l'extérieur de ses pieds sentira inconsciemment qu'elle n'est pas stable au centre d'elle-même. Elle ne sera que rarement une personne prétentieuse. Elle pourra arriver à feindre d'être assurée, mais la nervosité sera probablement son lot, car elle aura le méridien associé à la vésicule biliaire quelque peu déséquilibré, ainsi que celui du foie sur-énergétisé....

Mais au fait pourquoi la plupart d'entre-nous sont-ils si peu centrés sur leur base physique que sont les pieds.

L'influence de la culture occidentale Cérébro-centrique est certainement la plus générale raison.

Mais comme tout arbre dans la nature nous naissons et croissons dans un espace relativement fixe.

Les déracinés ne sont pas la majorité.

Cet environnement local, familial et culturel est source de déformations légères ou lourdes selon.

Et nous poussons heureusement malgré les roches qui freinent nos racines, malgré l'absence sporadique d'eau ou de lumière comme toute plante dans la nature. Tous les arbres sont différents, pas toujours très droits, mais tous sont beaux. Il en est de même pour les hommes.