



LES PIEDS DU MAÎTRE

Lorsqu'on me demande à quoi on reconnaît un bon professeur de Taiji ou de Qigong, je répons: «A ses pieds».

Suit un regard interrogatif. Je développe alors ma réponse: «Regarde attentivement si le professeur se tient correctement debout sur le sol. Si ses pieds sont bien structurés. Et si sa conscience arrive jusqu'à ses pieds.»

Pour faire cette observation, nul besoin d'être spécialisé en physiologie. Nous savons tous reconnaître si quelqu'un se tient correctement ou pas. Lorsque ses articulations des hanches, des genoux et les chevilles forment une ligne, c'est déjà parfait. Ni le genou, ni le pied ne devrait basculer vers l'intérieur ou l'extérieur. Le pied doit avoir une saine courbure. Même si le maître devait décaler l'intégralité de son poids sur une jambe, il doit encore être possible de glisser une bille en verre sous la courbure de la face interne du pied.

«Et pourquoi les pieds sont-ils si importants?»

Car les pieds sont notre fondation. Une maison est bien bâtie si les fondations sont stables. Si les pieds vont bien, tout va bien. Ou du moins, tout est en bonne voie. Bien entendu, nous ne pouvons pas considérer les pieds de manière isolée. Ils restent cependant le critère le plus révélateur d'un bon professeur.

Le pied de Köbi

Dans ma thérapie du mouvement j'utilise la dynamique de coebi: centrer, ouvrir, étirer, associer, intégrer. (de l'anglais center, open, expand, blend, integrate. Avec les initiales c-o-e-b-i, on forme l'acronyme coebi.) Rapporté au pied, cela signifie:

Centrer

Centrer le pied signifie, au cours d'une première étape, avoir conscience de son pied. Nous ancrons les pieds dans la conscience. Nous savons certes tous que nous avons des pieds. Mais nous ne ressentons pratiquement pas à quel point nous sommes liés à nos pieds. Je vous propose l'exercice suivant:

1. «Sachez» que des pieds sont là. Réalisez un exercice de Qigong ou exécutez une figure de Taiji, vous saurez en permanence et continuellement que les pieds sont là. Ne l'oubliez pas, gardez-le à l'esprit. Si vous deviez vous apercevoir que vous avez oublié vos pieds, recommencez la figure depuis le début. Arrivez-vous à réaliser l'intégralité de la figure?
2. Étudiez (tout en réalisant l'exercice ou la figure) le mode de fonctionnement de vos pieds, ce dont ils sont capables ou non.
3. Détendez vos pieds et relâchez-les. Détendre signifie: en bas, à l'intérieur et en haut. Confiez vos pieds au sol. Imaginez qu'ils sont un fromage coulant qui fond. Imaginez une gigantesque cathédrale dans chacun de vos pieds. Passez délicatement le dos des doigts depuis la cheville vers les orteils en passant par la face supérieure du pied. «Abaisser» signifie s'imaginer que l'on relâche le pied encore davantage et que la cheville s'écoule par le point Reins 1 dans le sol.
4. Respirez par vos pieds. Laissez chaque mouvement de respiration arriver jusqu'à vos pieds.

Ouvrir

Lorsque vous vous enfoncez et respirez par vos pieds, une ouverture se produit automatiquement. La détente et l'abaissement créent de l'espace. Ouvrir signifie que «quelque chose» peut affluer. Appelez ceci le Qi ou la conscience, pour ma part, j'appelle cela un «flux spatial». Nous pouvons à présent renforcer cette ouverture.

1. Ayez conscience de cette ouverture et gardez-la à l'esprit.
2. Conservez cette attitude: Détendez-vous et descendez toujours plus bas, sans vous interrompre. Plus profondément, de manière plus différenciée et plus consciente. Vous allez ainsi intensifier l'ouverture.
3. Analysez la qualité de l'ouverture et autorisez encore plus d'ouverture.
4. Prenez conscience de la façon dont la force terrestre remonte et remplit votre pied, comme un ballon gonflé par le bas. Faites cependant attention: un ballon gonflé possède certes une tension naturelle, mais il est toujours totalement détendu.

Étirer

Lorsque les pieds se remplissent, un étirement peut se produire. La formulation est quelque peu étrange. Il est pourtant indéniable que nous ne sommes pas à l'origine de cet étirement. Il est la conséquence totalement naturelle de l'ouverture par la dynamique coebi. Lors de l'ouverture; «quelque chose» afflue dans le pied. Le pied se remplit et déborde. A présent, «quelque chose» peut s'écouler du pied, tout en consolidant le contact avec le sol. C'est là le stade initial de l'enracinement.

1. Ayez conscience de l'enracinement et gardez-le à l'esprit pour permettre aux racines de se développer davantage.
2. Conservez cette attitude: Détendez-vous et descendez toujours plus bas, sans vous interrompre. Plus profondément, de manière plus différenciée et plus consciente. Vous allez ainsi intensifier l'ouverture. Les racines pourront s'enfoncer plus profondément dans le sol pour permettre l'échange entre pied et sol.
3. Analysez vos racines en bougeant davantage le haut (donc avec l'ensemble du corps).

L'afflux se produit aussi vers le haut, permet à l'articulation de la cheville de s'ouvrir et de se redresser davantage. Si le flux continue, l'interconnexion se produit.

Interconnecter

Le pied et le genou forment une unité. Les pieds, les genoux et les hanches forment une unité. La zone du pied jusqu'au sommet du crâne forme une unité. Si nous permettons l'écoulement vers l'extérieur, une interconnexion se produit. Plus nous absorbons d'énergie par la détente et l'abaissement, plus le flux vers l'extérieur montera et plus il y aura d'inter-connexion. Notez que l'ensemble du processus est dynamique et se renforce de soi-même.

1. Imaginez l'unité fonctionnelle du pied et du genou. Le genou se trouve toujours au-dessus du pied en charge. À cet endroit, il convient de couper court à une fausse idée largement répandue, qui dit que: «le genou ne doit pas dépasser la ligne formée par les orteils». Cela ne s'applique qu'au genou avant en position arquée. Pour faire un pas par exemple, ce serait un non-sens fonctionnel. Il n'est pas impératif de ne pas placer le genou au dessus des orteils. Il est par contre impératif de dépasser la ligne des orteils, faute de quoi il est impossible de transférer la totalité du poids, ce qui est tout de même indispensable pour faire un pas correct. Veillez néanmoins à ce que le genou reste à la verticale au dessus du pied ou en d'autres termes: la cheville, le genou et la hanche forment une ligne droite. Par analogie à une voiture, les genoux sont les feux orientés dans la même direction que les orteils. Le genou montre le chemin, les orteils l'empruntent.
2. Lorsque vous faites un pas, vous ne transférez rien vers devant. Transférez vers l'avant mais vers le bas. Laissez tomber peu à peu chaque articulation, y compris chaque vertèbre, vers le bas, à travers les pieds, vers le sol. A chaque pas.
3. A chaque fois qu'un bras remonte, le mouvement s'effectue à partir du sol. La force ou l'élan nécessaire se diffuse à travers l'articulation de la cheville dans le genou, dans la hanche, à travers la colonne vertébrale dans les épaules, le coude et la main.

Intégrer

Des pieds ainsi connectés sont intégrés dans un ensemble. Chaque mouvement naît dans le sol et ramène au sol. Re-présentez-vous à présent cet ensemble et matérialisez-le en permanence. Sur le cheminement vers l'intégration, nous cultivons les deux directions fondamentales:

Détendre vers le bas, structurer vers le haut.

Avez-vous remarqué à travers tout ce processus que nous donnons une impulsion totalement ciblée et que nous devons la maintenir ensuite? La connexion et l'intégration se font alors d'elles-mêmes. Notre intervention serait de trop. Notre manque de conscience par contre serait insuffisant. Les éléments naturels se développent sans notre intervention, mais pas sans que nous en soyons conscients et sans que nous le percevions. Grâce à la conscience et à la perception, nous pouvons soutenir, encourager et cultiver la dynamique naturelle.

Si les pieds vont, tout va.

Mon conseil de s'attarder aux pieds du maître n'est pas seulement valable pour les professeurs de Taiji et de Qigong. Le pied est pour moi le critère de qualité de chaque professeur qui veut m'enseigner la prise de conscience. Si sa propre conscience se trouve à deux mètres sous terre, je l'écouterai volontiers. C'est vraiment trop bête que vous n'ayez pas pu jeter un coup d'œil sur mes pieds avant de commencer la lecture de cet article. Qui sait, vous n'auriez peut-être pas poursuivi votre lecture?

Recommandations bibliographiques

Martin Schmid a écrit différents livres sur ce sujet:

Das Spektrum des Taiji, ISBN 978-3-8423-0698-1
Integrale Bewegung. Grundlagen, Übungen, Anwendung, ISBN 978-3-8423-2778-8

Prochains ateliers de travail sur ce sujet

Le chemin de coebi / 5 journées de cours / à partir du 07.01.2012

Mouvement intégral dans la Forêt Noire / cours d'une semaine / 05.03. – 09.03.2012

Mouvement intégral, Taiji et Qigong en Corse / Semaine de cours / 14.09. – 21.09.2012



Martin Schmid pratique le Taiji et le Qigong depuis 1988. Il enseigne le mouvement intégral et dirige la Golden River School of Integral Movement à Zurich.

www.integralmovement.info

L'auteur: Martin Schmid, domicilié à Rifferswil