



Qu'est ce que l'enracinement?

Quelle surprise, un soir, de voir que des pratiquants expérimentés ne pouvaient tenir sur une jambe plus de 3 minutes, et en râlaient contre les exercices d'enracinement, qui sont visiblement une corvée. Je me suis alors dit qu'il devait y avoir une confusion sur ce qu'est véritablement l'enracinement.

Quand un enracinement est demandé, on voit généralement les personnes s'effondrer sur une jambe très pliée, en transférant toute la masse de leur corps sur les muscles de la cuisse (le quadriceps) et un pauvre genou surmené. De cette façon, « tenir » longtemps un enracinement est un effort pénible ayant pour but le renforcement musculaire, bref de la musculation !

Y a t-il des conséquences psychiques de cette conception de la posture debout? Ida Rolf affirmait « *la psychologie n'existe pas. Il n'y a que la structure [du corps] qui compte! C'est la structure qui détermine la fonction et le comportement qui, à son tour, détermine la personnalité.* » Être là dans cette posture est alors un effort pour porter le poids de son existence. C'est une bataille éternelle perdue d'avance. car on ne fait confiance qu'à sa propre force, toujours finalement insuffisante. Et la rencontre avec l'autre, quand on doit travailler sans relâche à tenir debout, devient une aventure périlleuse où l'attention reste centrée sur son propre effort pour exister debout face à l'autre.

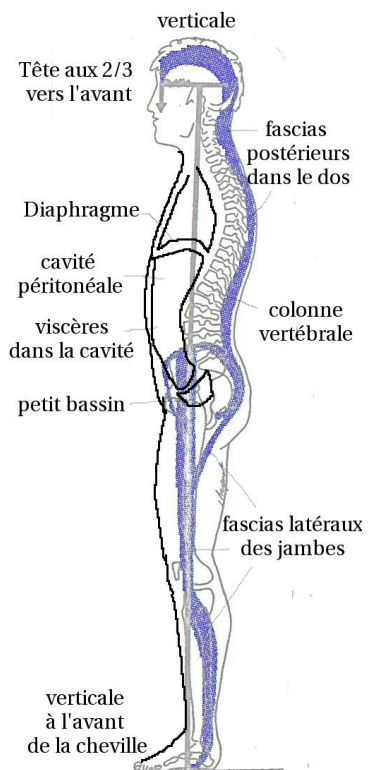
Y a t-il des conséquences structurales à se tenir ainsi debout? Un autre spécialiste de la posture, Léopold Busquet, dit « *Si le muscle est utilisé dans une finalité statique, il doit adopter un mode de contraction constante qui (...) entraîne l'atrophie, la contracture, la fibrose. Le muscle évolue spontanément vers le conjonctif.* » En effet, un muscle est constitué de fibres musculaires contractiles et de cellules conjonctives non contractiles. L'exercice musculaire statique tend à favoriser le développement des cellules non contractiles. Je m'en suis rendu compte à mes dépens quand après 7 ans d'enracinement « effondrée » sur la jambe, je me suis aperçu que je ne pouvais presque plus faire du vélo, avec des quadriceps aussi peu contractiles! C'est vers ce moment que j'ai commencé à douter de la validité de la conception de l'enracinement. La lecture de Léopold Busquet a changé ma conception de la posture.

¹ Cité dans « Maîtres et clés de la posture » Freres et Mairlot Frison-Roche

² L. Busquet « Les chaînes musculaires tome II » Frison-Roche

La posture érigée résulterait selon Busquet, non pas de la contraction des muscles mais de la conjonction de 3 facteurs :

1. L'homme est en déséquilibre vers l'avant par la position de la tête (2/3 du volume de la tête est en avant des cervicales), et parce que la ligne de gravité passe en avant de la cheville (voir figure)
2. Ce déséquilibre en avant est compensé par une chaîne de fascias (conjunctif) présente tout le long du dos et sur les côtés des jambes.
3. Vers l'avant, la partie fibreuse du diaphragme³ serait aussi un point d'appui sur les viscères. En effet, les viscères sont situés dans une poche de liquide incompressible, la cavité péritonéale. Le diaphragme à l'inspiration appuie sur cette poche de liquide, qui transmet cette pression à la partie inférieure du bassin (le petit bassin). Busquet ajoute même « *Par la rétroversion du bassin, on favorisera l'alignement des forces diaphragmatiques dans le petit bassin.* »... jusqu'aux jambes et pieds pourrait-on rajouter. En cas de douleurs des viscères ou des organes du petit bassin, la personne se placerait en antéversion du bassin pour diminuer la pression sur les viscères.

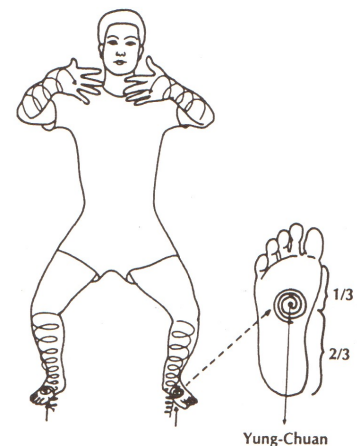


Dans ce cadre, les muscles n'auraient pas pour rôle de maintenir la posture debout mais seulement de rééquilibrer la posture ou de créer un mouvement.

Pouvons nous parvenir à une posture idéale, débarrassée de tout effort musculaire ? Vous vous doutez bien qu'on peut s'en approcher, sans quoi je ne vous infligerais pas la lecture de données anatomiques rébarbatives. C'est très simple, mais cela demande de changer radicalement de point de vue. Plutôt que de se laisser tomber vers le sol en faisant confiance à la seule force de nos muscles pour nous rattraper dans cette chute, pourquoi ne pas laisser faire la pesanteur tout en ayant totalement confiance que la terre nous repoussera vers le haut ? Que se passe-t-il alors ? Si vous avez totalement confiance et que vous vous abandonnez vraiment, les muscles se relâchent, y compris ceux que vous utilisiez pour « tenir » debout. Allez-vous vous effondrer ?

³ Centre phrénique

Surprise ! Au moment même où l'on croit tomber, on découvre toute la force de notre structure osseuse et des fascias qui créent une poussée vers le haut. Cette poussée semble partir des pieds, monter sur côté des jambes puis monter dans la colonne jusqu'au crâne, exactement selon le trajet des fascias décrit par Busquet. Les genoux sont alors très peu pliés, mais la sensation est d'être ventosé(e) au sol. Cette sensation peut bien sûr être retrouvée dans les mouvements de la forme, à condition d'effectuer correctement les transferts de poids. Il apparaît une forte tonicité dans une structure puissante. On retrouve ainsi la phrase célèbre des textes classiques « *L'énergie prend source dans les pieds, se développe dans les jambes, est dirigée par la taille, et se manifeste dans les mains*⁴. »



Pour faire apparaître cette poussée ascendante, il existe un mouvement particulier de la plante des pieds. Il s'agit d'une très légère rotation externe de la partie avant du pied, dans le plan horizontal. Cela étale les orteils et crée un petit creux des yong chuan (sources bouillonnantes R1) ainsi qu'une augmentation de la courbe de la voûte plantaire. La sensation qui apparaît me donne l'impression que le pied aspire le sol à travers les yong chuan, et que ce qui est aspiré monte à travers le corps. On retrouve ici le fait que les yong chuan sont considérés comme un point d'entrée d'énergie. Le poids du corps est cependant à l'avant du talon (comme décrit par Busquet) sur un point dit de contrôle par les taoïstes.

En travaillant de cette manière avec le mouvement ascendant, il faut veiller à ne pas tomber dans l'excès de tonicité structurale de la posture, et pour cela réintroduire du relâchement par un mouvement descendant qui libère la mobilité des hanches et relâche le sternum. Ce fait est connu depuis bien longtemps par les pratiquants de l'enracinement, qui décrivent deux forces simultanées « *une force descendante d'enracinement, forte, vous reliant à la terre, et en même temps, une force montante d'étirement qui allonge votre colonne et qui vous relie au ciel. Pour arriver à l'équilibre et à l'intégration, chacune de ces 2 forces doit se développer*⁵. »

Il me semble que cette conception de l'enracinement est d'une part plus proche de la « *la posture érigée*⁴ » des textes classiques et de ce que j'ai pu entendre de mes professeurs, et d'autre part est bien plus efficace en tui shou (poussée des mains à deux) que la posture effondrée sur la cuisse. Elle est enfin beaucoup plus économique en énergie, épargne les articulations et permet de rester enraciné(e) sans fatigue.

Quelles sont les implications d'une telle modification de posture ? Simplement

⁴ « Principes essentiels du Taiji Quan » écrit par Maître Wang, commenté par Claudy Jeanmougin

⁵ Chia « Qi Gong de la chemise de fer » Tredaniel

reconsidérer totalement notre rapport à l'existence! Il faut renoncer à ce qu'être là soit une lutte continue. Il n'y a plus à gagner le droit de vivre par nos efforts. Juste avoir une confiance absolue dans l'existence, au point de pouvoir abandonner jusqu'à l'effort de tenir debout, et avoir la foi totale que la terre et ce qu'il y a de plus profond en nous nous soutiendra complètement. Il en découle naturellement une affirmation tranquille de soi, voire un oubli de soi. « *Étudier la voie, c'est s'étudier soi-même. S'étudier soi-même, c'est s'oublier soi même et s'harmoniser avec l'univers entier*⁶. »

Alix (Helme-Guizon)

⁶ Dogen, maître zen du XIII^{ème} siècle « shobogenzo »