



## UN PEU D'ANATOMIE pour améliorer notre posture

Pourquoi tous ces mots d'anatomie dans les cours de taijiquan ?  
On vient pour apprendre à mieux bouger pas pour devenir kiné !

### Pourquoi ?

C'est que pour faire un geste souple, en utilisant le moins d'énergie possible et sans s'abîmer les articulations, il est indispensable de comprendre où sont les articulations, et comment elles fonctionnent. On a tous une représentation intuitive de notre corps et de ses articulations, et comme cette représentation est efficace dans le vie de tous les jours, il ne nous viendrait pas à l'esprit de la remettre en question. Mais si on essaie de faire ainsi les mouvements complexes et précis du taijiquan, alors rien ne va plus !

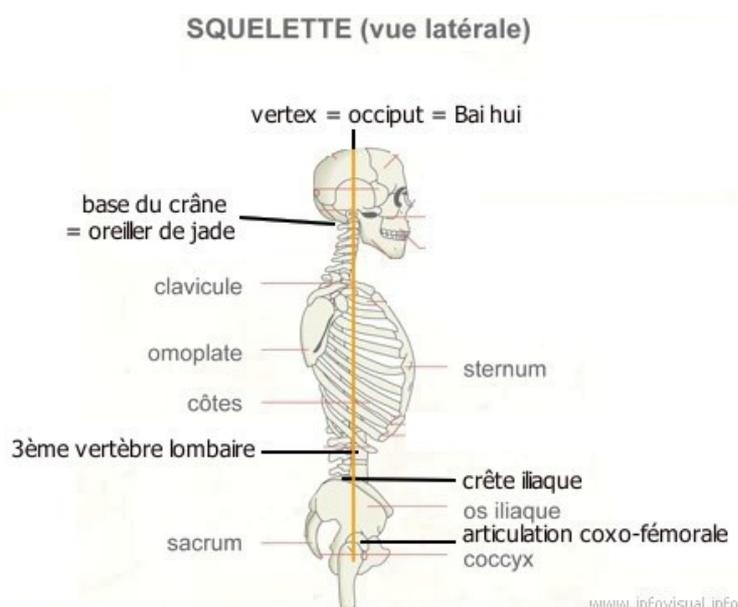
Commençons par la base, se tenir debout. À priori on sait tous le faire, et depuis belle lurette. Mais voilà qu'il faut se tenir debout plus d'1h30, voire de longues minutes en position d'enracinement, et que cela est censé demander peu d'effort ! Alors comment se tenir debout avec le moins de contractions musculaires possibles ?

Il y a la méthode chinoise traditionnelle. On vous fait tenir la position d'enracinement entre 30 minutes et une heure, jusqu'à ce que les muscles superficiels s'épuisent complètement. Ceux qui arrêtent avant cet épuisement ne pourront pas apprendre le taijiquan dans cette école, car la volonté sera jugée trop faible !

Ou sinon, on peut commencer par changer notre représentation corporelle pour que le cerveau, de lui-même, active moins les muscles inutiles.

### Quels sont les principaux points d'anatomie à connaître ?

Voici les 4 erreurs les plus courantes dans la représentation corporelle



1) **l'articulation de la tête sur les cervicales** n'est pas en arrière du cou mais au milieu du cou, **entre les 2 oreilles**. Elle se situe donc sur l'axe médian du corps. Pour allonger la nuque il faut faire pivoter la tête autour de l'axe qui passe par les oreilles.

2) L'épaule n'est pas un tout composé du bras, des omoplates et des clavicules. **Il est possible de fixer la ceinture scapulaire** constituée devant des clavicules et derrière des omoplates, et **de ne bouger que le bras**. Ainsi, les épaules ne montent pas quand on lève le bras.

3) Les vertèbres lombaires ne sont pas en arrière du corps. Elles sont volumineuses et dans la zone de la cambrure lombaire, la **3ème lombaire est au milieu du corps**, sur l'axe médian.

- 4) L'articulation des hanches est rarement bien placée si on n'a aucune notion d'anatomie. Certains la placent sur les crêtes iliaques, d'autres sur les trochanters (= sur la face externe de la jambe là où sent l'os du fémur). Dans les deux cas, quand on veut se plier en avant avec ces images du corps, on va courber la colonne vertébrale (ce qui n'est pas bon pour elle), au lieu d'utiliser l'articulation coxo-fémorale. Même fléchir les jambes sera un problème qui se répercutera sur les genoux.

**L'articulation entre les jambes et le bassin est située dans le creux de l'aîne, à peu près à mi distance entre la crête iliaque et le périnée.** Cette articulation peut bouger en tout sens, ce qui permet de bouger les pieds, voire de donner un coup de pied sans bouger le reste du corps.

Pour se tenir debout, on dit souvent « alignez le périnée et le vertex », mais entre les deux on risque d'être tout tordu ! Alors, soyons plus précis : on va chercher à aligner le vertex, l'articulation de la tête sur le cou, la 3ème lombaire et le périnée. De plus, on va répartir les forces dans le corps de la façon la plus efficace pour le mouvement : à partir de la zone lombaire on s'étire vers le ciel, alors qu'en dessous on relâche le bassin et les jambes vers le sol. Ce double mouvement est important car sinon il apparaît des tensions, et soit un tassement par manque d'étirement, soit une crispation vers le haut par manque de relâchement.

*Comment travailler pour intégrer ces 4 points d'anatomie ?*

Il est très important de commencer par dissocier les mouvements des différentes parties du corps, pour éviter les mouvements parasites.

Voici quelques exercices :

- **Lever le bras sans lever la clavicule ni l'omoplate** (demandez à quelqu'un de vérifier car on croit toujours bien faire). Attention Céline surveille les épaules qui montent ! Cela vous demandera d'inventer une nouvelle façon de lever le bras, ou le bras est davantage relié à l'arrière du dos.
- Faire les exercices **d'enroulement de l'échauffement sans arrondir le dos du tout** : l'amplitude de mouvement que vous obtenez ainsi vous donne la souplesse de vos articulations des hanches, et/ou la raideur des muscles de l'arrière des cuisses (ischio-jambiers). (NB : Il ne faut pas forcément toujours les faire comme ça, parfois on enroule un peu le dos pour détasser les vertèbres. Les deux façons de faire ont des objectifs différents.)
- **Soulever 1 jambe et la bouger vers l'extérieur sans que la jambe d'appui ne tourne** sur elle-même (demandez à quelqu'un de vous tenir le genou de la jambe d'appui).
- **Bouger le ventre** (le nombril par exemple) **sans bouger les jambes** (si, si c'est possible, c'est juste l'exercice inverse du précédent !)

Une fois que vous pourrez ainsi utiliser librement chaque articulation (sans recruter les articulations voisines), vos mouvements seront plus libres et demanderont moins d'effort car vous utiliserez moins de muscles.

Il sera alors temps de les relier entre elles les articulations lors des mouvements, pour que tout le corps bouge... mais sans mouvements parasites inutiles.

Bonne exploration de vos articulations...

Alix H.G.