

La marche du cadeau à l'empereur

cité dans Alternatif bien-être n° 98 de nombre 2014

par Emmanuel Duquoc

*L'Akishintaiso est une pratique évolutive. Les postures prescrites aux pratiquants changent régulièrement afin de les amener à un déverrouillage progressif de leurs stases énergétiques selon une progression strictement codifiée. Parmi les nombreuses postures et gestuelles de L'Akishintaiso, **la marche du cadeau à l'empereur** a des effets correctifs profonds sur la posture naturelle. C'est l'une des seules qui peut être pratiquée quotidiennement et en continu sans danger.*

Placez-vous debout, pieds parallèles très légèrement écartés :

- Fléchissez **nettement** les chevilles, les genoux et les hanches tout en gardant le dos et le visage verticaux.
- Placez vos mains ouvertes devant vous à la hauteur des pectoraux, pointes des doigts gauches et droites, tournées les unes vers les autres et légèrement relevées, coudes et poignets légèrement fléchis.
- Les épaules sont relâchées et les coudes peu écartés.
- Déplacez-vous en faisant glisser un pied vers l'avant **sans que le talon dépasse les orteils du pied opposé.**
- À chaque mouvement des pieds, c'est l'avant du pied qui attaque le sol en glissant et non le talon.
- Déplacez-vous lentement en essayant de garder les yeux toujours à la même hauteur et en limitant au minimum les déplacements latéraux. Vous pouvez fixer un point devant vous pour vous y aider.
- Quand vous devez tourner, maintenez le corps toujours à la même hauteur.
- **Le centre de gravité doit être le plus bas possible** tout en gardant le dos droit.

Durée de la marche : 10 minutes en continu, 20 minutes possibles si vous êtes à votre aise. Une pratique quotidienne est indiquée pour des effets durables.

Effets : Correctement exécutée, c'est-à-dire sans compenser la flexion des hanches par une courbure du dos ni compenser la droiture du dos par une limitation de la flexion de la hanche, la marche du cadeau à l'empereur provoque un afflux d'énergie dans le haut du corps qui peut se traduire par une chaleur intense et une sudation subite.

Surtout, elle provoque fréquemment une douleur au niveau des muscles ou de la colonne dorsale qui peut résonner en vis-à-vis, jusque dans le sternum. Ces douleurs sont un passage obligé. Selon André Cognard, elles sont un écho de la douleur ressentie par le fœtus lors des premières contractions utérines dans le processus d'accouchement. La conséquence sera une réorganisation de la posture et de la marche dans le sens d'une meilleure économie d'énergie, comme si l'on avait revisité l'apprentissage de la marche avec les capacités d'un adulte.