

Synthèse des différents échauffements et préparation Taoïsme Chi-kung

- La spirale : rotation progressive du corps depuis le haut => tête puis épaules puis buste puis hanches
(Imaginer une plante souple caressée par le vent)
- Main D sur nombril / main G sur le bas du dos effectuer des rotations du bassin puis entrainer les genoux dans la rotation (stimuler le tantien) Si les pieds sont placés à la largeur des hanches = la mobilité sera axée sur le train inférieur,
si on resserre les pieds presque joints = la mobilité remontera à la colonne vertébrale lombaire et dorsale.
- Ondulation du sol vers le ciel // puis inverser (permet de déclencher l'ouverture et la fermeture de la poitrine=cage thoracique)
- Fente avant pied G en AV / main G sur épaule D = circumduction du bras D dans les 2 sens
Inverser les appuis et le bras
- Torsion du buste / pieds écartés + que largeur bassin
Immobiliser les hanches / monter les bras perpendiculaires
Torsion de la taille la main D vient taper l'épaule G et vice versa
Maintenir une respiration associée avec l'ouverture thoracique
- Secouer les membres supérieurs et inférieurs en relâchant bien toutes les articulations
- Tapoter avec paumes de mains toutes les parties du corps puis masser les parties du visage ainsi que le cuir chevelu
- Renforcer le système nerveux oculaire et cérébral / torsion de la nuque avec les yeux qui forcent le regard vers l'arrière de chaque côté / bien relâcher au milieu avec inspiration en relâchant l'estomac et le diaphragme.
- Jambes écartées + que largeur bassin / main G dans le bas du dos rotation complète du buste de D à G par le bas avec le bras D qui engage l'épaule comme si la main remonte le chi terrestre vers le ciel / le regard suit la rotation de la main
Changer de bras et de sens.
- En fente oblique / repousser le chi vers l'avant avec les paumes de mains / le poids de corps passe sur la jambe AV puis retour arrière avec les apumes vers la poitrine / le poids de corps se transfère sur la jbe AR (le buste doit rester droit) => Inverser le côté et la jambe d'appui AV
- Pour délier les articulations chevilles/genoux/hanches en appui unipodal / genoux fléchi = pédaler à reculons en libérant la cheville (orteils tendus AV) => Changer de jambe / puis reprendre en changeant le sens du pédalage à l'AV
- Mouvement associé à la respiration (canaliser sa force et son énergie) avec " Tirer l'arc et envoyer la flèche "
En position du cavalier (pieds extérieurs des hanches)
Rotation verticale du buste vers le sol avec les 2 bras = ramasser l'arc et la flèche
ARMER + inspiration // léger temps de pause // TIRER + expiration
Inverser le sens de la rotation

- Mouvement qui est censé renforcer la rate et l'estomac pieds écartés largeur hanches avec la main D aller chercher loin sur le côté G laisser pivoter les épaules et hanches et remonter la paume vers le ciel puis avec un mvt circulaire ramener bras et paume contre cuisse D. => Inverser bras et sens de la rotation
- Apprentissage du transfert du poids de corps avec " caresser les nuages " tenir une sorte de ballon des 2 mains et le promener de D à G avec transfert du poids de corps d'une jambe à l'autre avec pivot du pied et du bassin
- Remonter le chi (jambes écartées + que largeur de bassin) poser les mains sur la table de jade / flexion des genoux et descendre ramasser le chi terrestre et remonter sur cuisse en ramenant les paumes de mains vers poitrine (main D yang dans paume G yin) recommencer plusieurs fois.
- Ouverture du Taolu (symbolisme de l'arbre) se relier au ciel et à la terre dans la position du cavalier // les mains dessinent le feuillage de bas en haut et redescendent par le tronc et disperse le chi par les racines.
- Jeu des paumes (bol d'eau) rotation des mains/poignets et des bras. Puis associer les 2 bras ensembles
- Ramener le chi au tantien et tantien supérieur (brasse puis brasse inversée)
- Flexion du buste en AV puis sur chaque jambe du côté en plaçant le poids de corps sur jambe AR / la jambe AV tendue avec pied flex // changer de côté
- " Le vol de l'hirondelle " (équilibre postural)
- Etirement des ischios et adducteurs // assis derrière le talon D et la jambe G tendue sur côté G Inverser de côté
- Puis accroupi en position "Hygiène nature " coudes à l'intérieur des cuisses presser vers l'extérieur.
- Puis enchaîner sur prémices du déplacement et des appuis en Taï chi
 - pas avancé en dessinant des cercles avec les articulations / garder lenteur et fluidité amorcer tout transfert de poids de corps par poser le talon
 - pas reculé (puis =>) ▫ pas latéral
- Puis derniers équilibres posturaux et préparation musculaire des appuis par des levés de jambes à l'avant , dérouler les articulations genoux et chevilles puis idem sur le côté en laissant compenser le buste en flexion opposée.

Musiques conseillées :

- CD Taï chi in Balance par Chris Hinze réf KYT 790CDF code Barre 8 713094 790000 (commerce)
- CD Yogataï Chi mix par Scott Cole réf YTCM1 (dynamix for Fitness)
- CD Himalaya Méditation (programme musicothérapie) Sécim réf SECD9731 code barre 3 585030 097314 (commerce)
- CD Sérinité (musique et nature) Sony music code barre 5 099749 410824 (commerce)
- CD Rêves (musique et nature) Sony Music code barre 5 099749 411029 (commerce)

Bibliographie : Tous sont très bien pour débiter et comprendre l'essence minimale de cette discipline.

Chaque ouvrage est bien expliqué et illustré.

Leçons de Tai chi chuan par W.Lorini (édition de Vecchi) trouvé chez Go sports

Chi-Kung (la maîtrise de l'énergie interne) par R. Habersetzer (édition Amphora) trouvé chez Plein Ciel librairie

Le guide complet du Taichi par Stewart McFarlane (édition Solar) trouvé chez Plein Ciel librairie

Dynamique interne du Tai chi par Mantak Chia & Juan Li (édition Guy Trédaniel)