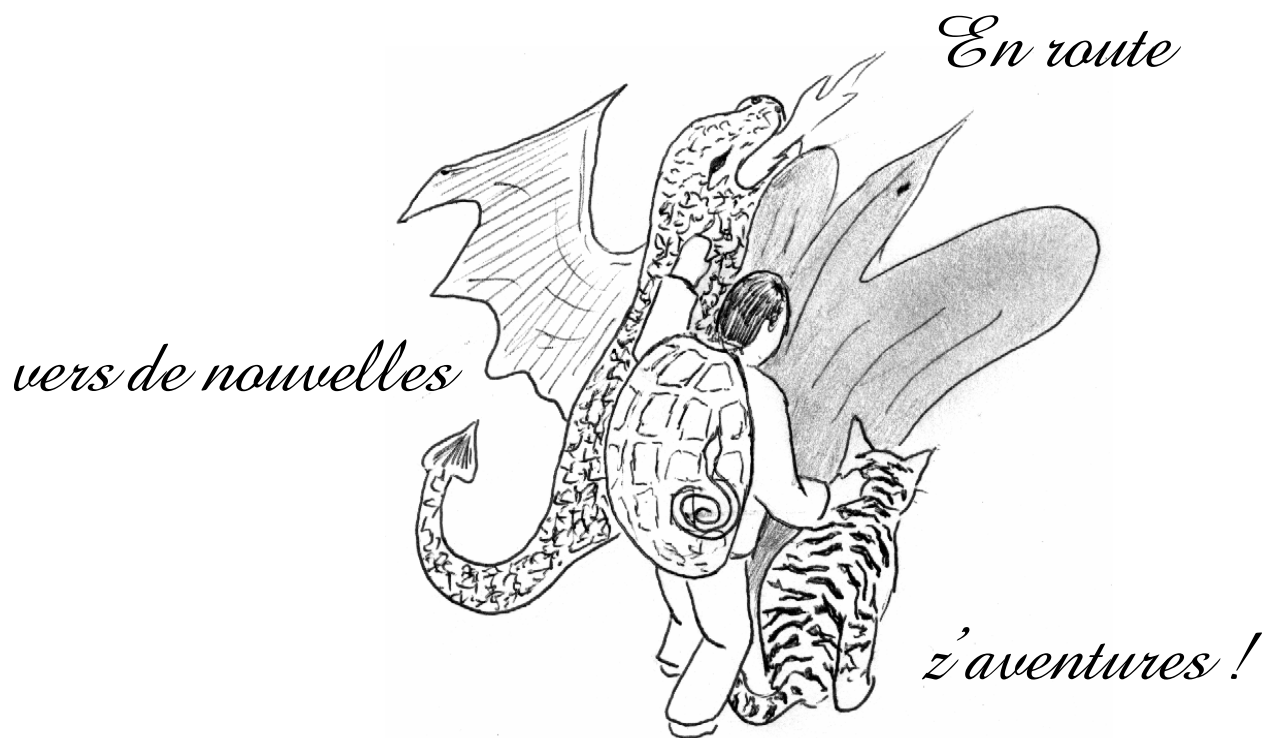


A.R.T.C.C

ASSOCIATION REGIONALE DE TAÏ CHÏ CHUAN

Tai Chi Chuan



Aide mémoire

Gilles SALAÜN, 2003

Ce document est un aide mémoire pour les élèves de l'ARTCC.

Il est le reflet de ma pratique d'aujourd'hui, mais pas de celle de demain.

Il ne pourra jamais remplacer un enseignant, une pratique, un échange, un cours ou un stage.

Il peut aider ceux qui, désireux de se redécouvrir, ont pratiqué et pour différentes raisons ont laissé dans un coin d'eux-mêmes une part riche de possibilités.

Les erreurs (ou fautes suivant les convictions) d'orthographe sont ma signature, et pourront vous occuper pendant les longues journées d'hiver où la pratique, qui est mon objectif dans ce document, est réduite.

Je remercie Louis WAN DER HEYOTEN et Pierre PORTOCARRERO pour leurs enseignements riches de rebondissements et pour leurs aimables remarques et corrections.

Ma femme Susanne pour ses poses sensuelles qui m'ont aidé pour certains croquis complexes, et pour ses corrections de maîtresse.

Ma fille Liliane pour ses critiques d'art.

Et mes élèves de l'ARTCC, qui, par leur présence, assiduité et intérêt m'ont donné envie de faire ce document.

Gilles SALAÜN

Sommaire

Bibliographie	2
Présentation	3
Un peu d'énergétique chinoise	12
Tai Chi Chuan, les bases de la pratique	18
Les deux méthodes étudiées, de l'école Yang.....	25
La méthode YANG MING SHI	26
La méthode HUI CHENG YIN	27
L'enracinement ou posture de l'arbre, méthode YANG MING SHI	28
L'enracinement ou posture de l'arbre, <i>méthode HUI CHENG YIN</i>	29
Les balanciers, méthode YANG MING SHI	30
Les 3 respirations de base, méthode YANG MING SHI	32
Les 5 respirations de base, <i>méthode HUI CHENG YIN</i>	34
BA DUAN JIN, méthode YANG MING SHI	40
DO YIN, <i>méthode HUI CHENG YIN</i>	49
Les marches, <i>méthode HUI CHENG YIN</i>	58
Respiration Ciel / Homme / Terre, méthode YANG MING SHI	68
Respiration Ciel / Homme / Terre, <u>méthode Chen Mang chin</u>	70
Le petit enchaînement, méthode YANG MING SHI	72
Le grand enchaînement, <i>méthode HUI CHENG YIN</i>	73
L'eau, <i>méthode HUI CHENG YIN</i>	76
La montagne, <i>méthode HUI CHENG YIN</i>	80
Le vent, <i>méthode HUI CHENG YIN</i>	86
Hsing I, style des 5 éléments enseignant Pierre PORTOCARRERO	92
Les cinq Hui Yin Chi, <i>méthode HUI CHENG YIN</i>	100
Les mains harmonieuses, <i>méthode HUI CHENG YIN</i>	110
Le vol de la grue, <i>méthode HUI CHENG YIN</i>	116
Le tourbillon & Equilibrage des trois Tan Tien, <i>méthode HUI CHENG YIN</i>	118
Tui Shou, poussée des mains, méthode YANG MING SHI	120
Kakufa, la boxe de la grue blanche, enseignant Pierre PORTOCARRERO	132
Auto-massages percutés, méthode YANG MING SHI	138
Sommaire de la deuxième partie	139

BIBLIOGRAPHIE

- “TAI JI QUAN, art martial, technique de longue vie”, Catherine DESPEUX, Ed. Guy TRDANIEL
- “TAI JI QUAN”, Jean GORTAIS, *Courrier du Livre*
- “TAI JI QUAN, sport et culture”, Roland HABERSETZER, *AMPHORA*
- “Les racines du CHI KUNG Chinois”, Docteur YANG JWING-MING, *BUDOSTORE*
- “CHI KUNG, pratique martiale et santé”, Docteur YANG JWING-MING, *Guy TREDANIEL*
- “Les exercices de santé du KUNG-FU”, Georges CHARLES, *Aibin Mic/iel*
- “TAI JI QUAN, art martial ancien de la famille CHEN”, Thomas DUFRESNE et Jacques NGUYEN, *BUDOSTORE*
- “Le TAI CHI CHUAN, secret de l’énergie vitale”, CHANG DSU YAO et Roberto FASSI, *Editions DE VECCFII*
- “KUNG-FU Chinois, le DACHENGQUAN”, WANG XUANJIE, *Ediutions HAIFENG et librairie YOU-FENG*
- “KUNG-FU chinois, l’art de combat du DACHENGQUAN”, (cf. précédent)
- “CHEN STYLE TAI JI QUAN”)
- “YANG STYLE TAI JI QUAN”) *Editions HAIFENG, HONG-KONG (en anglais)*
- “WU STYLE TAI JI QUAN”)
- “KUNG-FU chinois, la boxe ésotérique de l’école SONGXI de WUDANG”, WANG WEISHEN, *Editions HAIFENG et librairie YOU-FENG*
- “Historique et évolution de l’école YANG de TAI JI QUAN”, WANG YEN-NIEN, *traduit du chinois par Sabine MEJZLE et mis en page par Claudy JEANMOUGIN*
- “HSING I CHUAN, l’Art interne du KUNG-FU WUSHU”, Georges CHARLES, *SEDIREP*
- “ABC du Tai Chi Chuan”, Louis WAN DER HEYOTEN, *GRANCHER*

Cassettes vidéos

Louis WAN DER HEYOTEN , *HOME DOJO VIDEO*

Le cycle de la terre, vol. 1 parution 2002

Le cycle de l’homme, vol. 2 parution 2003

Le cycle du ciel, vol. 3 parution ?

Cette présentation est un extrait du livre :

TÀI-JÍ-QUÁN

L'enseignement de Li Guǎng-huá

La tradition de l'école Yáng

Jean GORTAIS

Edition : Le Courrier du Livre

Mes informations complémentaires sont indiquées en *gras italique*.

Tài, exprime l'ultime, l'extrême, le suprême.

Jí, exprime la limite, le faîte.

Quán, exprime le poing, le combat, l'action.

Tài-jí, est le faîte suprême, la limite ultime. Tài-jí naît de Wu-jí l'Absolu, l'Infini, le Sans Nom.

Tài-jí, est le principe premier, universel, omniprésent, le grand jeu où s'opposent et s'unissent Yin et Yang, la Terre et le Ciel, le féminin et le masculin, le repos et l'activité.

Yin et Yang expriment tous les phénomènes et toutes les existences. L'interaction de ces deux énergies à la fois antagonistes et complémentaires engendre tous les êtres. L'Univers est traversé par des équilibres dynamiques; rien n'est figé, fixé; tout est mouvement, si imperceptible soit-il.

La souplesse est cachée dans la fermeté et la fermeté est cachée dans la souplesse. Activité et inactivité alternent; en même temps l'activité inclue l'inactivité, l'inactivité inclue l'activité. Avancer et reculer, unir et séparer, droite et gauche, haut et bas, plein et vide ne peuvent être dissociés. Yin et Yang sont séparés et mêlés à la fois; de leur équilibre naît l'unité car la non-dualité est le centre. Demeurer dans la non-dualité signifie se tenir au milieu des changements. C'est pourquoi le sage connaît l'unité des contraires.

Tài-jí quán exprime l'Action du Faîte Suprême. Parfois il est appelé combat contre l'ombre. La dimension martiale du Tài-jí quan ne se réduit pas à une technique de combat. Elle puise sa signification profonde là où l'action et la méditation s'unissent, là où le combat n'est pas la lutte. Par delà le sens étymologique qui peut en être donné, le Tài-jí quan conserve un aspect mystérieux.

SENTIR LE MOUVEMENT

Chaque mouvement naît, se développe, décline et n'est pas séparé de celui qui le précède ni de celui qui le suit; il est partie intégrante d'un mouvement plus vaste qui se déploie sans rupture, tel un flot continu.

La pratique du Tài-jí quan permet de percevoir et d'équilibrer notre dynamisme vital intérieur et extérieur. Elle nous met en relation avec le grand cycle de la vie et nous aide à conduire l'énergie sans effort dans la stabilité.

Le premier mouvement que réalise un débutant contient déjà toute la pratique. C'est pourquoi sentir le mouvement ne dépend pas simplement de la difficulté technique de l'exercice. C'est un état d'attention, d'ouverture et de calme. La constance de la pratique développe cette présence à soi-même. Sur la base des principes du Tài-jí, la technique apparaît non pas une recherche de performance mais devient, au contraire, le support qui permet de développer la stabilité, d'enrichir la créativité, de s'ouvrir plus largement à soi-même, aux autres, à l'espace.

ENTRE TERRE ET CIEL

L'homme est en mouvement entre terre et ciel. La marche en est l'exemple le plus simple et le plus évident. La pratique du Tàì-jì quan réalise une union entre le haut et le bas ; elle relie notre aspiration vers le ciel et notre enracinement dans la terre. Par la présence de la souplesse et de la stabilité, le mouvement peut alors être à la fois ouvert, ferme et mobile. De là naît la vraie fluidité dans laquelle la légèreté n'est pas flottement et l'environnement n'est pas lourdeur. Privée de ses racines, une plante ne peut grandir; privée de la lumière, elle ne peut s'épanouir.

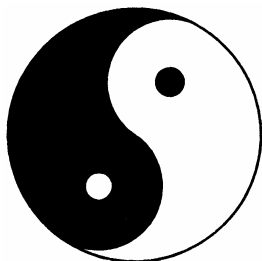
LA RENCONTRE AVEC L'EXERCICE

Le sens de l'exercice n'est pas la réalisation rigide, automatique d'un geste ou d'une posture déjà connus, mais le développement, à travers la pratique, d'une sensibilité nouvelle en relation avec l'espace et l'énergie cosmique. Le cœur de l'exercice est chaleur, écoute dans la stabilité, silence dans le mouvement. Être présent dans les postures, dans les gestes des différents exercices du Tàì-jì quan, il n'y a pas autre chose à chercher. Extérieurement, le mouvement est sans rupture. Intérieurement son goût devient plein et ouvert à l'espace. Ce goût ne peut être saisi, il apparaît avec la pratique et résonne au-delà de la pratique. Cela demande de l'attention.

DIAGRAMME DU DOUBLE POISSON

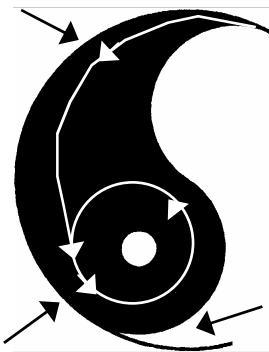
L'un des symboles cosmogoniques pour représenter le principe du Yin et du Yang correspond au diagramme ci-dessous.

Le Yin est figuré par le demi-cercle noir ou poisson Yin et représente le principe féminin. Le Yang est figuré par le demi-cercle blanc ou poisson Yang et représente le principe masculin. Il n'y a pas dissociation mais relation, interaction entre ces deux énergies. Cette complémentarité est symbolisée par le petit cercle Yang dans la forme Yin et par le petit cercle Yin dans la forme Yang.



Au départ nous grandissons. Ce que nous apprenons nous rassure. On en voit les limites. Chaque fois quelque chose de nouveau arrive.

Puis on tourne en rond, pendant plus ou moins longtemps. Jusqu'à ce qu'un détail, un imperceptible détail, une minuscule information, nous fasse basculer dans le centre de notre cercle personnel.



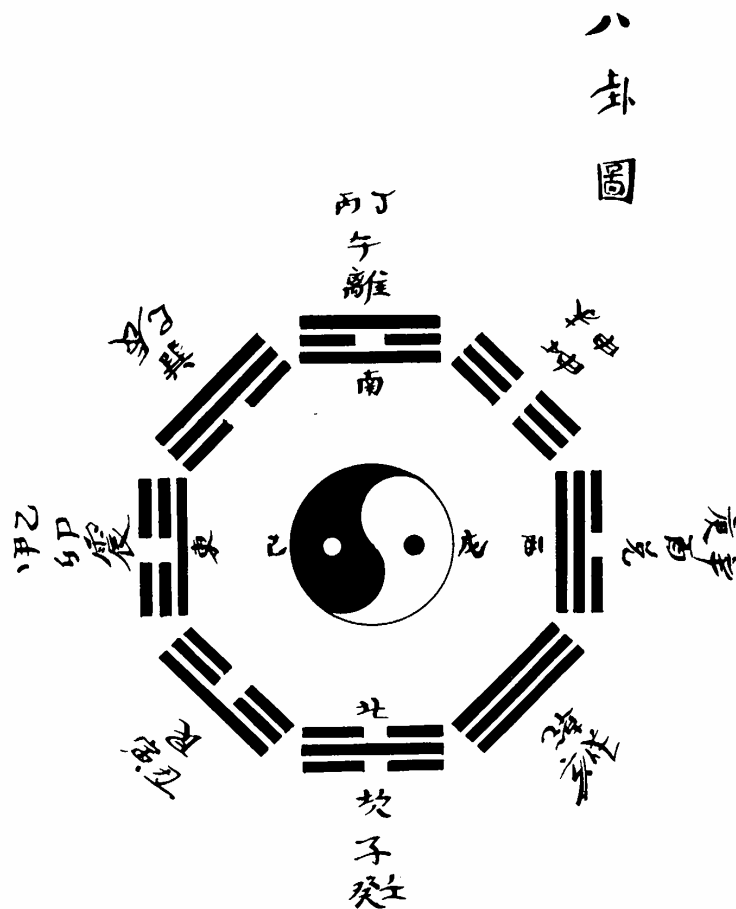
Et là tout recommence au début, au départ. Rien n'est compris. Tout est à construire, pour un nouveau cycle. C'est le changement.

DIAGRAMME DE BA-GUÀ

Le Ba-Guà signifie les huit symboles. La figure centrale de ce diagramme correspond à la figure du « double poisson » Yin en noir, Yâng en blanc. Il y a Yin dans Yâng et Yang dans Yin. Huit trigrammes constituent la figure périphérique. Si l'on suit un mouvement vers la droite, à partir du trigramme situé en haut, la signification est la suivante.

Ce diagramme donne une direction aux différents mouvements exécutés (0, 180°, 90°, 45°)

- ☲ Li, le Sud, le soleil, le feu, le cheval
- ☷ Kun, le Sud-Ouest, le métal, la terre, le mouton, le singe
- ☱ Dui, l'Ouest, le métal, le coq
- ☵ Qian, le Nord-Ouest, l'eau, la terre, le chien, le porc
- ☳ Kan, le Nord, l'eau, la souris
- ☴ Gèn, le Nord-Est, le bois, la terre, le boeuf, le tigre
- ☴ Zhèn, l'Est, le bois, le lapin
- ☴ Xùn, le Sud-Est, la terre, le feu, le dragon, le serpent.



LE CHANT DE L'ORIGINE DES QUATRE NATURES

Les autres ne connaissent pas ma nature.
De même que je ne connais pas la nature des autres,
La nature des choses comme celle des hommes,
Ainsi que la nature universelle.
Cette nature universelle est telle que ma nature partielle.
Si je connais ma nature propre,
Je connaîtrai la nature universelle.

LE CHANT DES TREIZE GESTES (*)

Il importe de ne pas négliger les treize gestes.
La commande de l'intention prend sa source dans la taille.
On porte attention au changement et à la rotation du vide et du plein.
Le souffle circule dans tout le corps sans la moindre interruption.
Dans le calme, on se met en mouvement et dans le mouvement, on demeure calme.
Selon le changement de l'adversaire, se révèle le mouvement merveilleux.
Avec le coeur, dans tous les gestes, on emploie l'intention.
On l'obtient et on ne le trouve pas difficile.
On porte attention, chaque instant, à la taille.
Le souffle se vaporise lorsque le ventre se détend complètement.
Quand le coccyx est au milieu, l'esprit peut parvenir au sommet.
Tout le corps est habile et la tête est suspendue.
On cherche minutieusement avec le coeur.
Se rassembler et se déployer, ouvrir et fermer s'effectuent librement.
Passer le seuil et guider le chemin se réalisent oralement.
Le Gōng-fù est sans limite ; la méthode se pratique.
Si on parle des principes et de la pratique, quel est le but ?
L'intention et le souffle sont le roi ; les os et la chair sont les ministres.
Si on demande pourquoi a-t-on l'intention de pratiquer ainsi ?
C'est afin de bénéficier de la longévité, de durer sans vieillir, comme au printemps.
Ce chant, ce chant contient cent quarante mots.
Chaque mot est vrai, précis et le sens est complet.
Si on ne cherche pas et n'étudie pas cela,
On gaspille le temps et c'est regrettable.

(*) Le chant des treize gestes est un texte traditionnel. On le trouve exposé dans de nombreux ouvrages chinois sur le Tàì-jì quán.

LES DIX PRINCIPES

*Calme comme une montagne
Mouvant comme une rivière*

1. LA TÊTE LÉGÈRE ET L'ESPRIT ÉVEILLÉ

Se détendre aussi complètement que possible.

Maintenir votre tête droite mais sans raideur et sans rigidité comme suspendue par un fil. Relâcher les muscles du visage. Éviter la raideur du cou ; celui-ci doit être librement mobile et prêt à tourner dans toutes les directions.

Conserver l'attention sereine et éveillée. Ecarter de l'esprit toute pensée autre que celle se rapportant à la prise de conscience de chaque mouvement.

2. FONDRE LA POITRINE ET GARDER LE DOS TONIQUE

Lâcher légèrement la poitrine vers l'intérieur et garder le dos tonique.

Le sens de fondre la poitrine vers l'intérieur est d'empêcher l'air de monter vers le haut du corps. Cette montée de l'air vers le haut imprimerait une lourdeur et un étouffement à la partie supérieure du corps, tandis que la partie inférieure deviendrait légère et flottante, ce qui ferait perdre la souplesse et l'harmonie des mouvements. Ne pas bomber le thorax, mais la poitrine ne doit jamais être affaissée, ni tassée sur elle-même.

Maintenir votre dos tonique, mais non rigide. La colonne vertébrale sert de support et de lieu de passage au souffle intérieur (Qi). C'est la colonne vertébrale qui canalise l'énergie potentielle vers les différents membres.

Qui peut relâcher la poitrine peut en même temps garder le dos tonique.

3. LA TAILLE (*), CENTRE DU MOUVEMENT

Assouplir la région lombaire. La région lombaire est le centre de commandement du mouvement et le centre de contrôle de l'énergie qui vient des pieds comme racines, passe par les jambes et s'épanouit dans les mains et les doigts. La taille est comme un moyeu d'une roue en mouvement vers le haut ou le bas, vers l'avant ou l'arrière, vers la droite ou la gauche. Quand la force s'applique mal à propos, les mouvements du corps se dispersent en désordre. L'erreur doit être cherchée dans la taille et les jambes.

(*) La traduction du caractère chinois Yao n'est rendue qu'approximativement par le mot « taille » en français ou *waist* en anglais. En effet Yao désigne plus particulièrement la région de la ceinture et des reins.

4. LE VIDE ET LE PLEIN

Il faut bien distinguer l'alternance du vide et du plein. Par nature, chaque attitude a un côté vide et un côté plein selon le principe de Yin et Yang. Cela se vérifie pour toute position dans le Tai-ji. Lorsque le poids du corps se porte sur la jambe droite, celle-ci devient pleine (Yâng) et en même temps la jambe gauche devient vide (Yin). Le poids du corps ne se porte jamais sur les deux jambes simultanément, excepté au commencement et à la fin de l'exercice.

Quand votre centre de gravité porte sur une jambe, vous pouvez être souple, rapide et fluide; au contraire, avec le poids également réparti sur les deux jambes vous devenez doublement lourd et stagnant. Il y a des gens qui, même après de longues années. d'étude, n'ont pas obtenu la souplesse et l'harmonie des mouvements ; cela provient de ce qu'ils n'ont pas décelé l'erreur de la double lourdeur. Pour éviter cette erreur, on doit connaître et bien distinguer le Yin et le Yang, le vide et le plein, le négatif et le positif dans chaque mouvement de Tai-ji.

5. LÂCHER LES ÉPAULES ET LES COUDES

Il est important de lâcher les épaules. Si l'on hausse les épaules, l'air monte vers le haut, ce qui pourrait causer un malaise et une entrave au déroulement des mouvements.

Laisser descendre les coudes. Avec les coudes haussés on ne pourrait lâcher les épaules et garder le souffle vers le bas. Ce lâcher ne signifie pas flottement. Extérieurement il se manifeste dans la détente. Intérieurement, il naît d'une intention de s'installer dans le bassin.

6. L'INTENTION ET NON L'EFFORT

Dans l'exercice, on utilise l'intention (YI) et non la force. Les mouvements sont souples et sans violence. L'intention agit sur le souffle, le conduit afin qu'il s'enfonce et se rassemble dans les os. Le souffle fait mouvoir le corps et le rend flexible. Alors il peut suivre aisément. L'intention et la respiration sont des porte-drapeaux, la taille est le centre de commandement.

7. L'UNION DE L'ESPRIT ET DU CORPS

Chaque mouvement doit être réalisé avec une soigneuse attention. C'est l'intention qui guide en avant les pieds ou les mains vers la direction.

Etre attentif dans le corps. L'esprit conduit le mouvement. C'est être présent.

8. SIMULTANÉITÉ ET HARMONIE DES MOUVEMENTS

Lorsqu'une partie du corps se meut, toutes les autres parties bougent. Si une partie s'arrête, les autres font de même.

Le corps est un tout dont les éléments sont harmonieusement en relation. Les pieds sont les racines. L'énergie dont le contrôle réside dans les lombes, passe par les jambes et s'épanouit dans les mains et les doigts. Dans les mouvements, tous les membres doivent être reliés les uns aux autres et se mouvoir simultanément.

L'harmonie est un facteur important de cette simultanéité. Garder tout le temps la même vitesse. Quelques gestes se prêtent à une allure plus rapide, évitez la tentation de vous presser.

Les mouvements des bras ou des jambes vers le haut ou vers le bas, vers l'avant ou vers l'arrière, vers la droite ou vers la gauche, alternent et correspondent. La main levée s'abaisse, pendant que l'autre s'élève.

9. LA CONTINUÏTÉ

Les mouvements doivent être enchaînés sans rupture.

Le geste commencé se poursuit du début à la fin de l'exercice sans interruption. De plus, aucun geste n'est poussé à son point extrême. Ne pas allonger les pas ou les bras aussi loin que possible, de sorte que la fin d'un mouvement amorce le commencement du suivant.

Les mouvements des bras sont généralement de force spirale, commençant ou achevant un cercle, demi-cercle, courbe, soit verticalement, horizontalement ou en biais.

Accomplir les mouvements comme on tire sur un fil de soie. Ils s'exprimeront sans interruption, sans rupture, sans discontinuité. Le corps se meut comme une rivière, sans cesse parcourue par le même flot.

10. LE CALME DANS LE MOUVEMENT

Demeurer calme dans les mouvements.

Le cœur reste calme et vigilant, recueilli et concentré, rassemblé, éveillé comme un chat guettant une souris.

Le corps demeure tranquille avec sérénité et confiance, le souffle intérieur (Qi) circule et s'exprime sans effort dans le mouvement spiral, stable et continu.

ASPECTS DE LA METHODE

LA STABILITÉ

La stabilité est l'un des fondements de la pratique du Tàì-jî. Les débutants ont d'abord à découvrir que les mouvements prennent racine dans la terre, depuis les pieds, en passant par les jambes et la taille et qu'ils s'épanouissent dans les bras et les mains. Afin d'assurer et de développer cette base stable du mouvement, deux exigences doivent être observées.

La première consiste en une bonne sensation d'être installé dans le bassin qui est la partie forte et puissante du corps; cela donne une impression d'être bien assis en soi-même alors que l'on est debout, immobile ou en mouvement (*imaginer que vous êtes juste posé, assis, sur un tabouret de bar*).

La seconde exigence de stabilité consiste en une ferme position des pieds et des jambes que l'on peut sentir comme deux piliers à la fois solides, bien enracinés et mobiles.

LA SOUPLESSE

La fluidité et l'harmonie du mouvement ne peuvent apparaître que grâce à la souplesse. Celle-ci ne veut pas dire flottement. La souplesse est le contraire de la rigidité, de la raideur et de la crispation qui conduisent à l'instabilité, à la fixation, à l'incapacité d'exécuter les mouvements avec continuité. Au moment de l'exercice, évitez la force violente et l'énergie saccadée ou tortueuse; il devient alors possible progressivement de rendre souples certains muscles, certaines articulations, selon leur nature, et de réaliser des mouvements sûrs et fluides. Ni cassure, ni rupture. Seule la souplesse permet la flexibilité circulaire et l'unité.

LENTEUR ET FLUIDITÉ

Les mouvements de Tàì-jî se réalisent d'abord dans la lenteur et à la même vitesse. Il n'est pas nécessaire, en effet, de réaliser des mouvements tendus et rapides pour développer et harmoniser l'énergie en nous-mêmes. La lenteur permet une économie d'énergie et favorise la présence dans le mouvement. De plus, les anciens textes disent « La rapidité est dans la lenteur »; quel est le sens de cette phrase ? Cela signifie que dans le calme on est prêt à répondre aux circonstances qui exigent de la rapidité et qu'on a de l'énergie disponible. Cependant cette pratique du mouvement dans la lenteur n'exclut pas l'exercice de la rapidité, notamment dans la relation martiale, afin d'éprouver que l'on ne perd pas la stabilité et la souplesse dans les actions vives et parfois imprévues.

Nous agissons souvent dans la dispersion, la précipitation. Il y a une grande différence entre cette sorte d'action perturbée et celle qui se réalise dans la rapidité avec précision et attention. L'exercice dans la lenteur développe cette attention. En outre, l'union de la lenteur et de la fluidité conduit à une grande subtilité de la perception de notre corps, de l'espace et de l'énergie.

LE HAUT ET LE BAS

Il existe une relation naturelle que nous pouvons sentir entre le haut du corps et le bas du corps. Les textes anciens de Tàì-jî disent « A la fois lourd et léger ». Cela signifie que le haut du corps, la tête, les épaules, les bras, la poitrine doivent être légers, aérés ; alors que le bassin et les jambes constituent la base solide qui nous relie à la terre. L'expression « Avoir les pieds sur terre » nous rappelle bien ce sens. Lourd et léger signifie également que le corps est bien stable et qu'en même temps il est prêt à la mobilité. Découvrir progressivement le haut et le bas afin de pouvoir s'enraciner sans s'affaïssir, et s'élever, s'ouvrir sans perdre ses racines.

LA RESPIRATION NATURELLE

L'entraînement des gestes ne nécessite pas d'accélérer la respiration. Le Tàì.ji quan, en raison de sa souplesse et de son harmonie développe progressivement une respiration profonde et naturelle. Il s'agit de sentir et de laisser vivre le rythme de la respiration sans chercher à le modifier, et d'entrer en relation avec ce mouvement intérieur descendre dans l'expiration, s'ouvrir dans l'inspiration. L'expiration est Yang, active; elle est expression, comme nous pouvons le constater à travers la voix. L'inspiration est Yin, réceptive, elle correspond à recevoir.

Dans l'exercice des mouvements, le principe général est le suivant. A l'inspiration correspondent l'élévation, l'ouverture, la poussée vers le haut, la séparation des pieds, tirer vers l'arrière. A l'expiration correspondent l'abaissement, la fermeture, l'appui et la poussée en avant et vers le bas. Cependant, c'est à travers la pratique, et non *a priori*, que se découvre la liaison de la respiration avec les mouvements. Il n'est pas bon pour les débutants de chercher à ajuster leur respiration. Celle-ci s'installera d'elle-même avec la pratique.

L'entraînement de la respiration et des mouvements, enrichit le souffle intérieur. Dans la tradition du Tàì-jì on dit que le souffle « roule dans tout le corps sans entraves » ou encore qu'il coule « comme des perles fines dans chaque cavité ». [...].

PERCEVOIR ET LACHER LES TENSIONS

L'exercice de Tàì-jì fait appel à la détente. Mais souvent nous sommes tendus, retenus et nous nous étonnons qu'après avoir éprouvé un moment de calme, de bien-être dans le corps, la crispation réapparaisse. Comment faire ? Il s'agit à la fois d'être présent et d'être patient. Cela signifie d'abord de ne pas lutter contre les tensions et d'essayer, avec attention, de se lâcher progressivement dans tout le corps, de la tête jusqu'aux pieds, avec cette bonne sensation d'être installé dans le bassin. Il faut porter une attention particulière aux épaules qui sont fréquemment trop tirées vers l'arrière et contractées vers le haut.

DEMEURER SUR L'AXE

L'exercice de Tàì-jì nécessite, pour l'exécution de la plupart des mouvements, que l'axe du corps demeure sur la verticale. L'axe correspond à l'alignement entre le sommet de la tête (Tiàn-ling) et le point intermédiaire entre l'anus et le sexe (Hui-yin). Etre sur la verticale, cela signifie ne pas se pencher vers l'avant ou vers l'arrière, ne pas incliner vers la droite ou vers la gauche, avoir la sensation d'être confortablement enraciné dans la terre et de respirer librement. La simple position debout, immobile, constitue l'exercice de base qu'il n'est pas aisé de réaliser dans toute sa subtilité.

Cependant quelques mouvements (Exemples Chercher une aiguille au fond de la mer » « Donner un coup de poing vers le bas ») se réalisent avec le corps légèrement penché vers, l'avant, ***par assise et rotation au niveau du col du fémur***. L'important est alors de rester sur l'axe, c'est-à-dire de conserver l'alignement du tronc, du buste, de la tête. Celle-ci, sans rigidité, n'est pas inclinée. Quelque soit la forme du mouvement, la règle est de conserver l'axe du corps qui correspond, dans la plupart des cas, à un alignement vertical. Cette exigence est importante

Lorsque nous perdons notre axe, nous pouvons être renversé facilement ; alors que lorsque nous sommes dans la position juste, notre corps est stable.

Demeurer sur l'axe favorise la circulation de l'énergie et la fluidité du mouvement.

DAN TIAN CENTRE VITAL

Le centre vital énergétique qui se trouve dans la région du ventre, environ trois doigts sous l'ombilic, est appelé champ de cinabre ou Dan tian inférieur. De ce centre naît le Qi, le souffle intérieur qui se distingue de la force ordinaire et qui se développe avec la pratique. Que ce soit dans le mouvement ou dans la méditation assise, l'attention portée à ce centre est fondamentale, car elle est source de stabilité et d'unité.

Tout au long de la tradition de Tai-ji, ce centre occupe une place privilégiée dans la pratique (**attention, il ne doit pas devenir une obsession**); il est en relation avec ce mouvement intérieur de se lâcher du haut du corps vers le bas et de s'asseoir fermement dans le bassin. La répétition de l'exercice permet peu à peu de sentir et d'accroître le souffle intérieur qui devient la source d'une énergie merveilleuse, d'un grand enracinement dans la terre et d'une grande mobilité du mouvement. L'attention au Dan-tian unifie la détente, la souplesse, et développe une juste relation entre terre et ciel. Le danger pour les débutants est de se crispier sur ce centre comme s'il s'agissait d'un point fixe et dur alors qu'il est un foyer d'énergie en relation avec la respiration. [...]

LE DÉPLACEMENT DES PIEDS AU SOL

Pour changer la direction d'un pied sans qu'il quitte le sol, le principe du vide et du plein doit être respecté. Lorsque vous modifiez l'orientation d'un pied, la jambe correspondante doit être vide. Ceci est conforme également à l'exigence d'éviter la double lourdeur qui entrave la mobilité. Par exemple, si vous voulez tourner le pied droit, il est nécessaire que la jambe droite soit vide; autrement dit, que votre centre de gravité repose sur la jambe gauche. Ainsi le plein permet le vide et le vide permet le plein l'alternance permet la mobilité.

Le pivot du pied vide et mobile s'exécute, en général, en appui sur le talon. Les orteils et la plante du pied se soulèvent et s'orientent vers la nouvelle direction. Le talon demeure au sol et agit comme le moyeu d'une roue. Un bon exemple est celui de la formule « Un pas en avant et brosser le genou ». Lorsque vous êtes en position de brosser le genou gauche et que vous voulez brosser le genou droit, le premier mouvement est d'abord de revenir en arrière et de porter le poids du corps sur la jambe droite afin de vider la jambe gauche. Le pied gauche peut alors facilement pivoter à 45° vers l'extérieur et permettre une position stable pour effectuer le pas en avant avec la jambe droite.

I.'ASSISE.

L'exercice du Tàì-ji quan fait appel à une posture d'assise. Celle-ci peut être basse, moyenne ou haute, selon les possibilités de chaque personne, mais elle implique toujours le fait de s'installer consciemment dans le bassin, de relâcher les tensions dans l'articulation des hanches et de se tenir fermement et simplement sur les jambes. Peu à peu la pratique permet de sentir cette posture d'assise non seulement dans l'immobilité mais également en mouvement. Les déplacements s'effectuent alors avec une tout autre qualité d'équilibre et de stabilité et s'accompagnent d'une alliance entre souplesse et enracinement.

Un peu d'énergétique chinoise

Les sept lois de l'ordre de l'univers

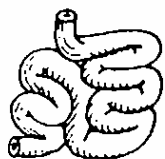
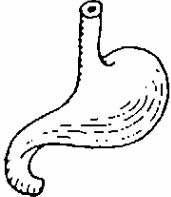
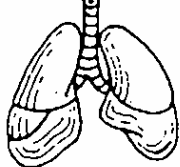
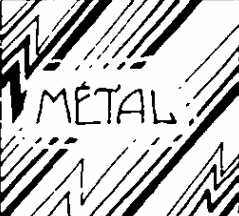
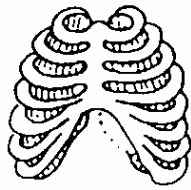
1. Toute chose provient de l'Un Infini.
2. Tout change.
3. Tous les antagonismes sont complémentaires.
4. Rien n'est identique.
5. Toute face a un dos.
6. Plus grande est la face, plus grand est le dos.
7. Tout ce qui a un commencement a une fin.

Les douze théorèmes du Principe Unique

1. Yin et yang sont les deux pôles du monde phénoménal produit par l'Infini, Un polarisable.
2. Yin et yang sont produits continuellement par l'Infini centrifuge.
3. Yin est centrifuge. Yang est centripète. Yin et yang produisent ensemble l'énergie et tout phénomène.
4. Yin attire yang, Yang attire yin.
5. La force d'attraction est proportionnelle à la différence de polarité des éléments yin - yang.
6. Yin repousse yin. Yang repousse yang. La force de répulsion est inversement proportionnelle à la différence de polarité des éléments yin - yang.
7. Tous les phénomènes sont éphémères, leurs proportions yin et yang variant constamment.
8. Rien n'est totalement yin ni totalement yang. Chaque chose implique la polarité.
9. Il n'y a rien de neutre. Il y a toujours yin ou yang en excès.
10. Le grand yin attire le petit yin. Le grand yang attire le petit yang.
11. Aux extrêmes, yin produit yang et yang produit yin.
12. Tous les corps physiques sont yang au centre et yin à la périphérie.

Classification en Yin et Yang

	Yin	Yang
Tendance	contraction	expansion
Position	intérieur	extérieur
Structure	espace	temps
Direction	descendante	ascendante
Couleur	violet	rouge
Température	froid	chaud
Poids	lourd	léger
Catalyseur	eau	feu
Particule atomique	électron	proton
Lumière	sombre	brillant
Vibrations	Onde courte	onde longue
Travail	psychologie	physique
Attitude	modérée, négative	active, positive
Biologie	végétal	animal
Sexe	féminin	masculin
Nerfs	orthosympathique	parasympathique
éléments	K, O, P, Ca, N	H, As, Cl, Na, C
Pays d'origine	tropical	climat froid
Construction	surface	intérieur
Agriculture	salade	céréale
Naissance	saison froid	saison chaude
Saveur	piquant (carry), aigre, doux	salé, amer
Vitamines	C	K, D
Influence des saisons	hiver	été

YANG Δ		YIN ▼			
TSANG Organes Trésors		5 Éléments		FOU Organes Ateliers	
	Foie		BOIS		Vésicule Biliaire
	Cœur		FEU		Intestin Grêle
	Rate Pancréas		TERRE		Estomac
	Poumons		MÉTAL		Gros Intestin
	Reins		EAU		Vessie
	Enveloppe du Cœur				Triple Réchauffeur

Les TSANG ou organes TRESORS ont pour rôle de stocker des réserves et d'accumuler la vitalité pour l'organisme.

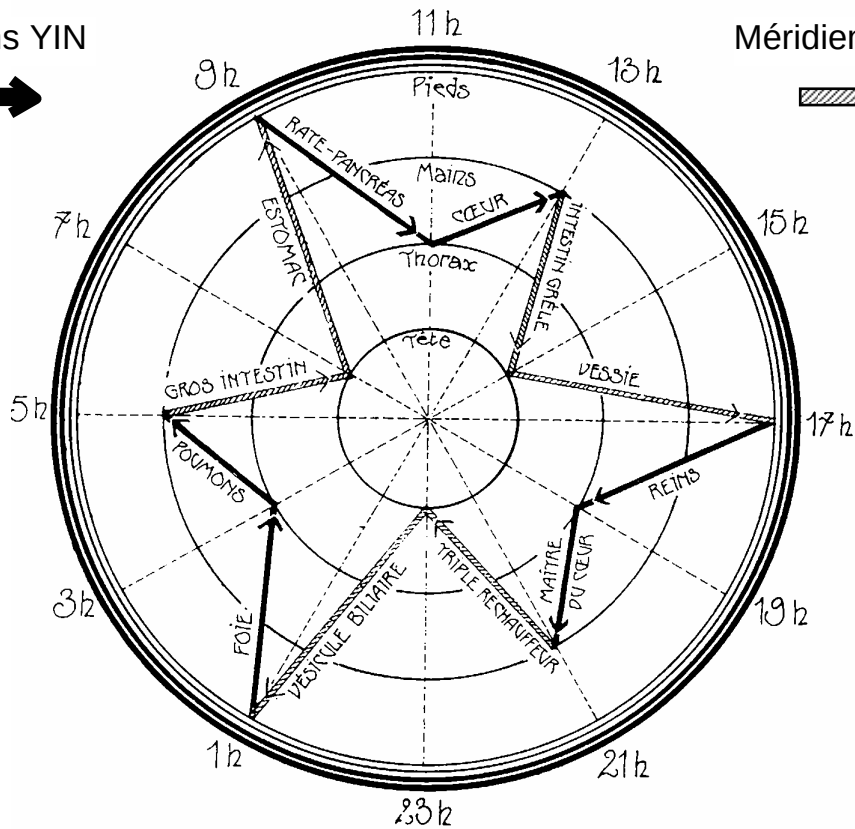
Les FOU ou organes ATELIER ont une fonction dynamique consistant à maintenir une quantité d'énergie suffisante à la disposition des organes trésors.

Horaire de la circulation de l'énergie dans les méridiens

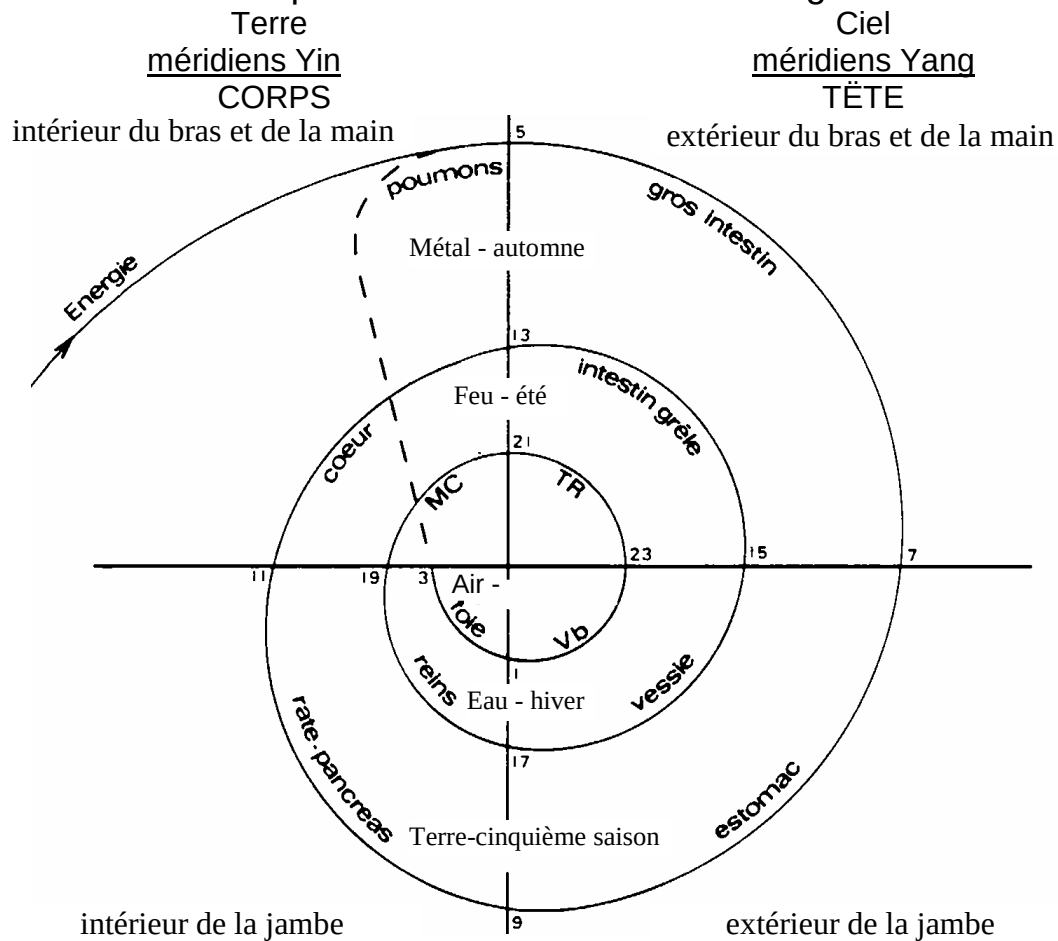
Méridiens YIN

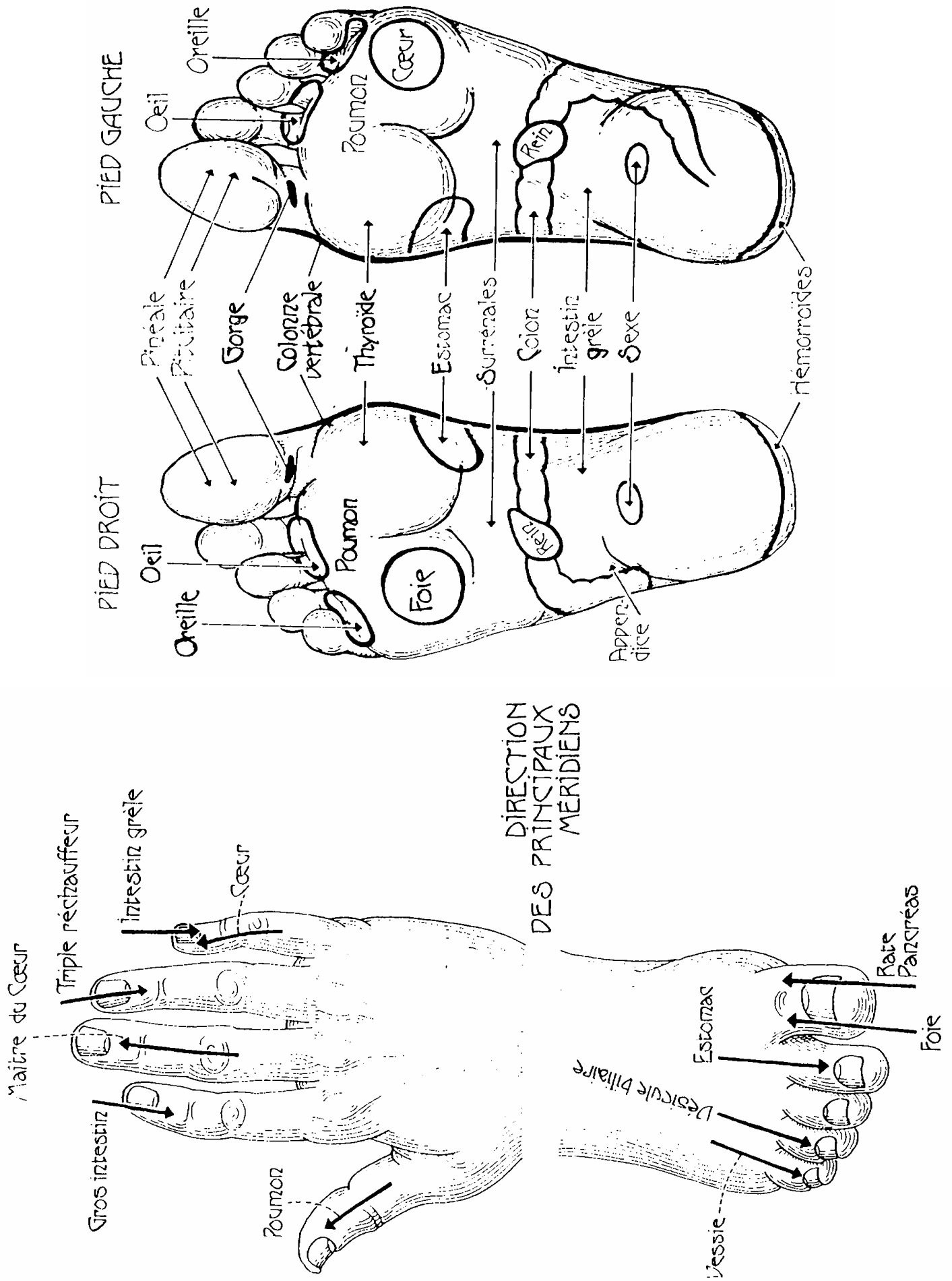


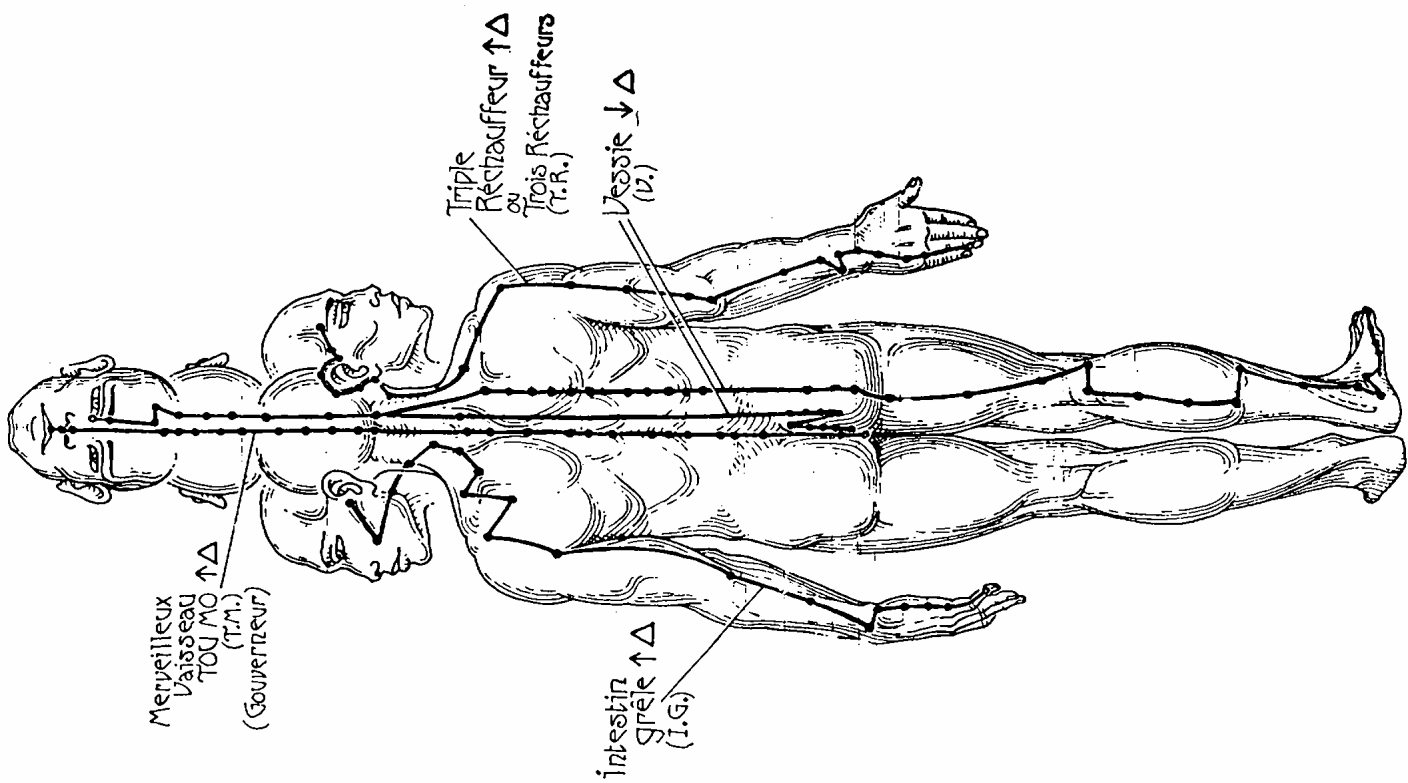
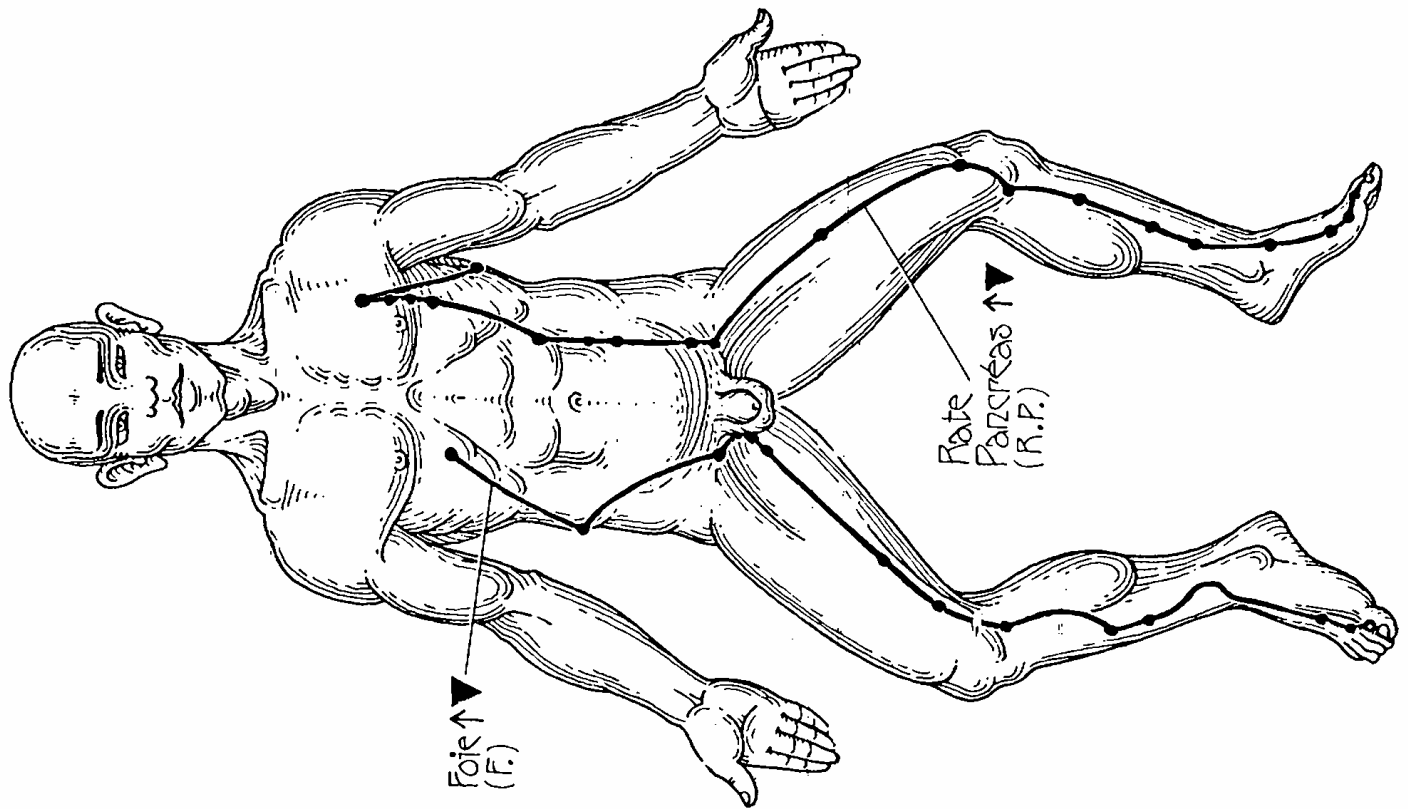
Méridiens YANG

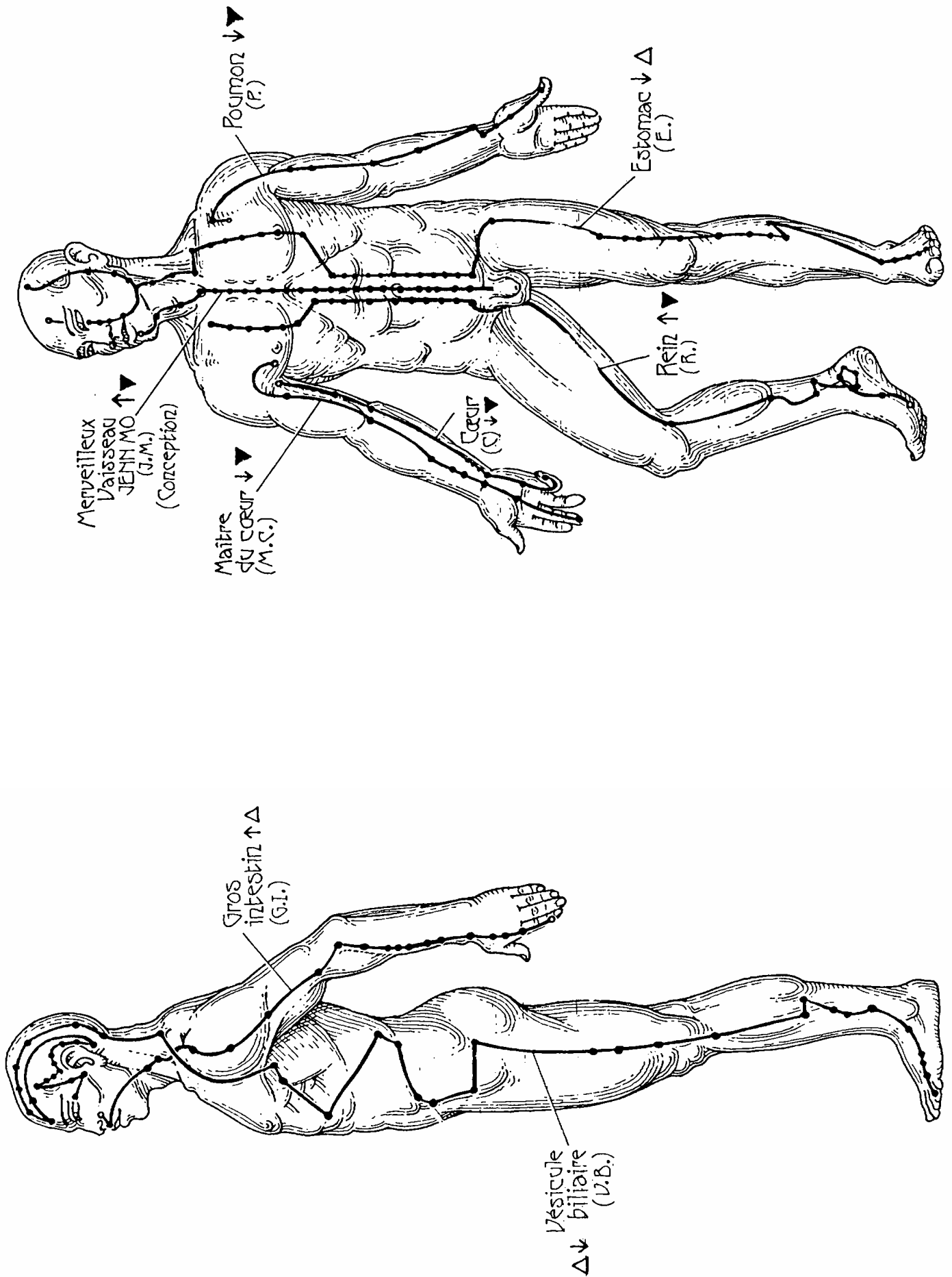


Spirale de la circulation de l'énergie









Tai Chi Chuan ou Tai Ji Quan ou Tai K'i K'iuian...

La « Boxe du faîte suprême », on peut aussi trouver les interprétations suivantes : action du Principe Absolu, poing ultime, poing du Grand Un, très grande extrême action, action par excellence, etc...

Tai = très grand, suprême, Grand Contenant

Chi = limite, faîte

Chuan = poing, action, combat

A l'A.R.T.C.C., deux styles de l'école Yang sont pratiqués, ceux-ci seront détaillés plus loin.

Ces deux styles présentent les mêmes points communs qui sont les bases de la pratique du Tai Chi Chuan.

Les bases de la pratique

La **respiration**

La respiration est toujours abdominale. En pratique, la poitrine ne doit jamais se soulever au rythme de la respiration, mais c'est la région abdominale qui bouge comme si elle contenait un ballon se remplissant et se dégonflant, mais sans jamais se vider tout à fait. De la sorte le volume d'air brassé est beaucoup plus important que lors de la respiration classique (intercostale).

Elle est toujours calme et profonde.

Le **Tan Tien** ou Dan Tian

Le Tan Tien est un point particulier situé au niveau de l'abdomen et qui correspond au centre de gravité du corps. Il est situé environ à deux largeurs de doigt en dessous du nombril et presque au centre de l'abdomen.

C'est sur ce point que l'attention doit être portée au début.

Il est le centre d'émission de l'énergie.

Mouvement, non mouvement

Quand un membre est en mouvement, tout le corps est en mouvement.

Quand un membre est à l'arrêt, tout le corps est à l'arrêt.

Aucune partie du corps ne doit se mouvoir seule. C'est tout le corps qui crée un mouvement.

Du centre vers l'extérieur

Tous les mouvements partent du centre du corps (interne, **Tan Tien**) et s'expriment vers l'extérieur. Par exemple :

A l'inspiration le mouvement naît au centre, s'étend, et emplit le corps progressivement et en même temps du centre vers les poignets et les chevilles.

A l'expiration le mouvement retourne au centre, se replie, et se vide dans tout le corps progressivement et en même temps du centre vers les poignets et les chevilles.

Les extrémités ne peuvent bouger que si le centre et le reste du corps ont fait naître ce mouvement.

La **Terre, l'Homme, le Ciel**

Les bras sont l'expression, ils appartiennent au Ciel. Ils sont la légèreté et l'on doit leur donner une lourdeur.

Les jambes sont les racines, elles appartiennent à la Terre. Elles sont la lourdeur et l'on doit leur donner de la légèreté.

Le tronc transmet, il est l'Homme. Il n'est ni lourd, ni léger. Il n'est ni rigide, ni mou. Il est le lien entre les jambes et les bras, entre la Terre et le Ciel. Il doit être souple et tonique.

L'expression des bras s'appuie sur la force des jambes à travers le tronc.

Eviter la **double lourdeur**

La double lourdeur entraîne l'indécision. Il ne doit jamais y avoir la même sensation de lourdeur sur les deux jambes et sur les deux bras. Une jambe doit toujours être plus légère que l'autre. Un bras doit toujours être plus léger que l'autre.

Le **regard**

Le regard, suivant les styles : suit le mouvement de la main où l'on place son intention ou reste orienté dans le sens de l'action du mouvement.

Mais jamais il doit plonger vers le sol, ou se perdre dans le ciel.

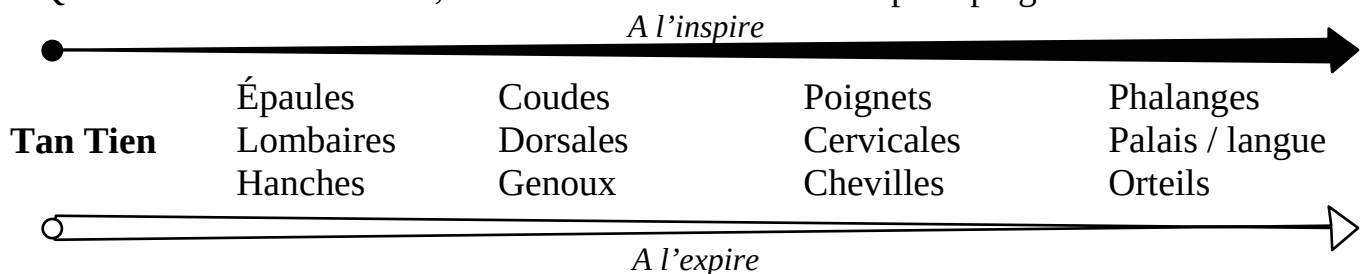
L'**intention**

Les chinois disent : « l'intention (Yi) dirige l'énergie (chi) qui crée le mouvement. Les mouvement ne doivent pas être vides. Que votre idée soit martial, qu'elle soit médicale, qu'elle soit plaisir, le mouvement doit toujours porter celle-ci. Un bras ne peut se déplacer s'il n'a rien à faire. Il faut lui donner un but pour décrire dans l'espace ce que l'on désire. L'intention est vue au sens de l'intention utilisée dans un réflexe, par exemple rattraper un verre qui tombe; tout le corps participe alors à une seule intention.

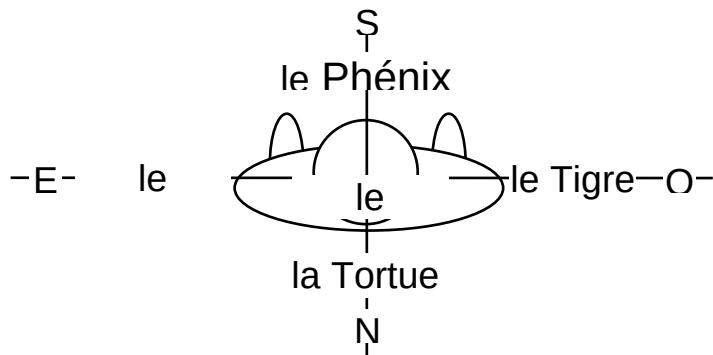
Les **Six Harmonies**

La hanche fonctionne avec l'épaule et les lombaires, le genou avec le coude et les dorsales, la cheville avec le poignet et les cervicales. Ceci soit sur les mêmes côtés (gauche / gauche; droite / droite) ou sur les côtés opposés (gauche / droite; droite / gauche).

Autrement dit, quand un mouvement transite par la hanche, il doit en même temps transiter par l'épaule. Quand il passe le genou, il doit passer en même temps au coude. Quand il atteint la cheville, il doit atteindre en même temps le poignet.



Les animaux symboliques

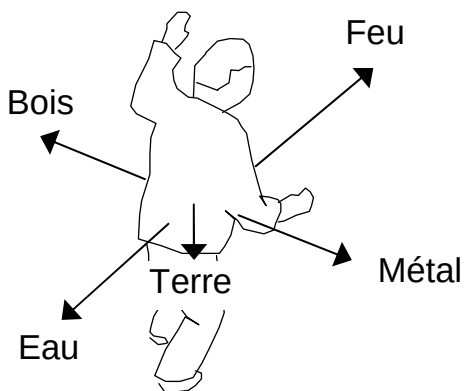


Empêcher le Tigre de bondir, tout en le caressant.
 Être tiré par le Dragon tout en le maîtrisant.
 Laisser le Phénix s'élever et renaître sans arrêt.
 Soutenir la Tortue sans la perdre.
 Laisser vivre et bouger le Serpent.

Les cinq éléments

Ces cinq éléments sont : le Bois, le Feu, la Terre, le Métal, et l'Eau.
 Suivant comment on se place ils peuvent être appliqués dans le Tai Chi Chuan de différentes façons

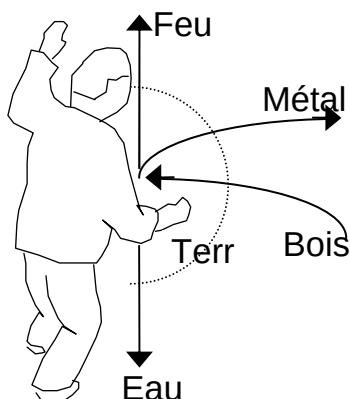
Sur le plan horizontal (orientation du mouvement)



Les éléments sont vus en fonction du sens principal du mouvement (voir le diagramme du Bagua) :

- Le Feu devant
- L'eau derrière
- Le métal à droite
- Le Bois à gauche
- La terre au centre, vers le bas

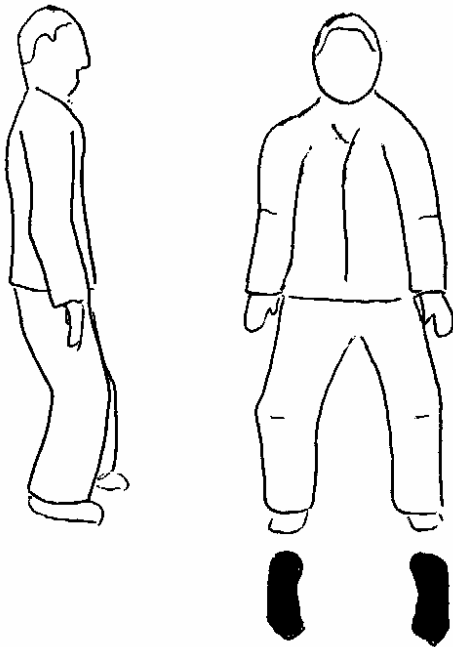
Sur le plan vertical (application du mouvement)



Les éléments sont vus en fonction du sens principal du principe d'application du mouvement (voir Hsing I):

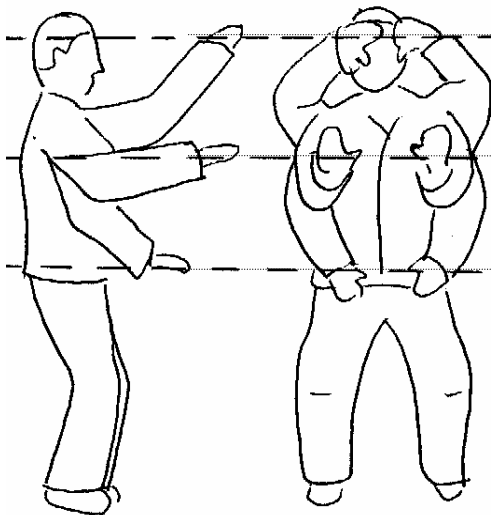
- Le Feu monte
- L'eau descend
- Le métal ouvre
- Le Bois ferme
- La terre protège

La posture naturelle



- Écartement des pieds : entre la largeur des hanches et celle des épaules;
- pieds parallèles bords extérieurs; sensation légèrement refermée.
- relâcher les genoux, plutôt ouverts, jamais refermés;
- relâcher le bassin;
- allonger la colonne;
- positionner la tête, comme si elle était suspendue;
- effacer très légèrement la poitrine;
- ouvrir légèrement les aisselles;
- respirer calmement en continue;
- vider l'esprit; se concentrer sur le point Tan Tien;
- laisser un mouvement léger naître dans le ventre.

La plan de mouvement des mains

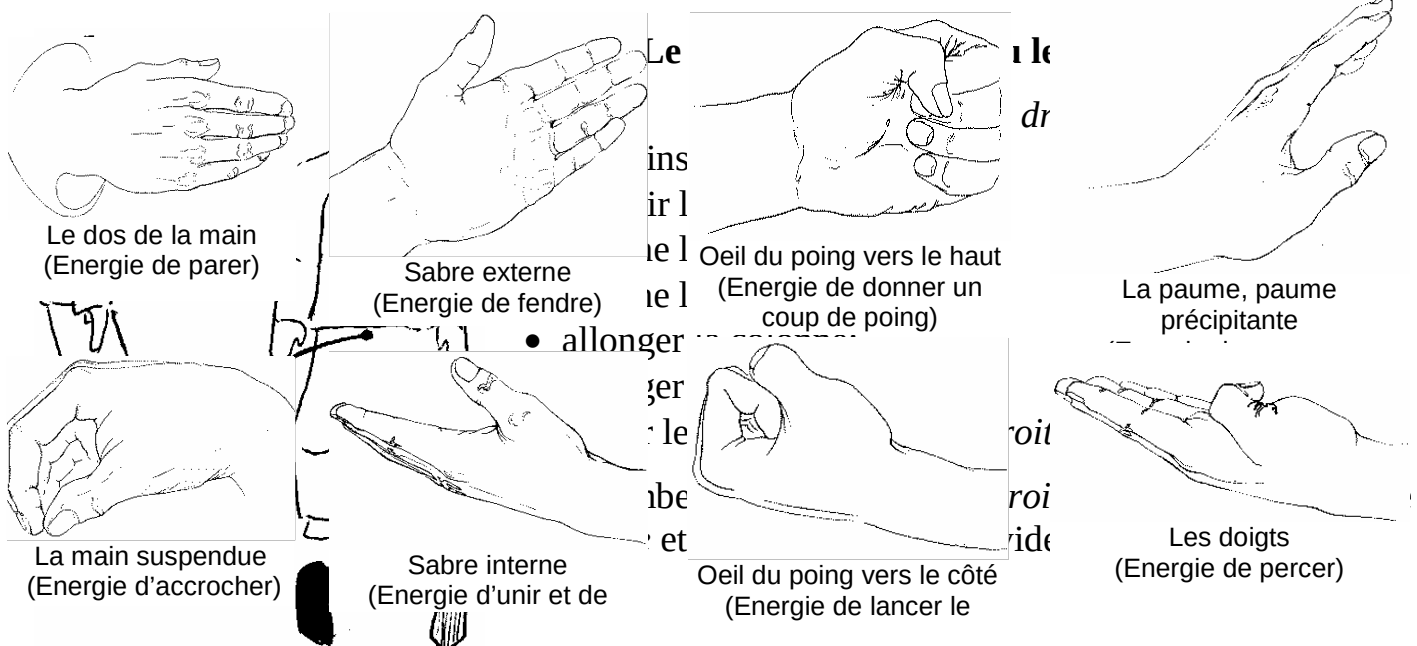


Supérieur, Ciel, 3^{ème} oeil, foyer supérieur

Moyen, Homme, plexus, foyer moyen

Inférieur, Terre, **Tan Tien**, foyer inférieur

- Les mains restent liées au **Tan Tien**.
- Leurs positions dans l'espace vertical, quelque soit celle dans l'espace horizontal, restent toujours sur 3 plans d'enracinement : la Terre (**Tan Tien**), l'Homme (plexus), ou Ciel (3^{ème} oeil).



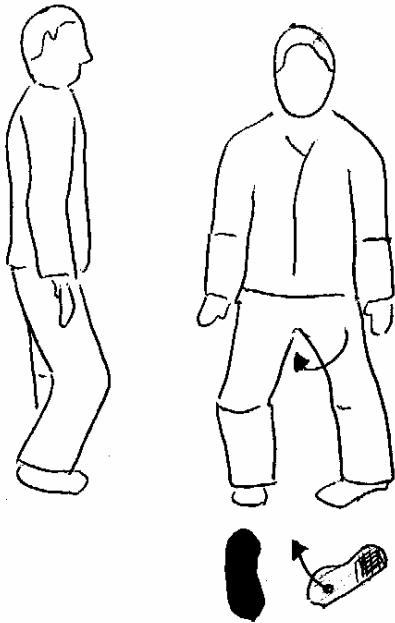
Pivot intérieur

Exemple à droite,

Sur l'inspire :

- Faire le transfert de poids à *droite*.
- Fermer la hanche *gauche* jusqu'à ce que le pied *gauche* tourne naturellement sur le talon vers l'intérieur;

La jambe *droite* et le pied *droit* sont pleins, la jambe *gauche* et le pied *gauche* sont vides.



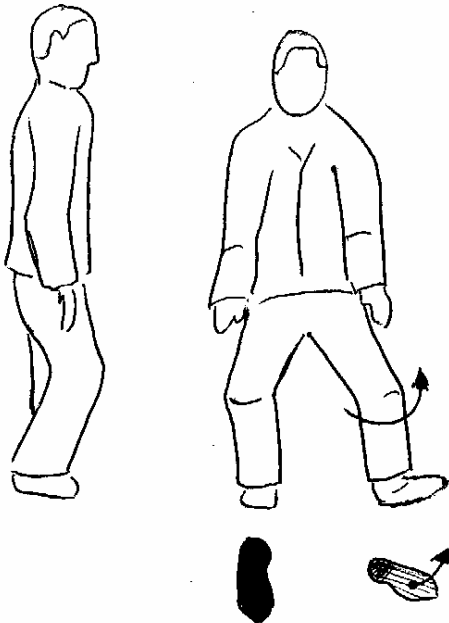
Pivot extérieur

Exemple à droite,

Sur l'inspire :

- Faire le transfert de poids à *droite*.
- ouvrir la hanche *gauche* jusqu'à ce que le pied *gauche* tourne naturellement sur le talon vers l'extérieur;

La jambe *droite* et le pied *droit* sont pleins, la jambe *gauche* et le pied *gauche* sont vides.

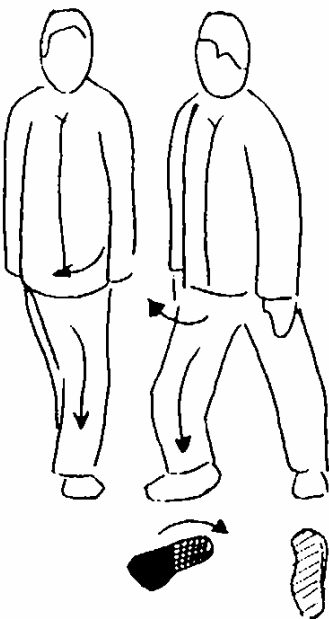


Le vissage extérieur

Exemple à droite,

- rétrécir la hanche *droite*.
- relâche le bassin;
- relâche le genou *droit*;
- allonger la colonne;
- se tourner vers la *droite*;
- hanche, genou, cheville *droites* tournent ensemble;

La jambe *droite* et le pied *droit* sont pleins, la jambe *gauche* et le pied *gauche* sont vides.

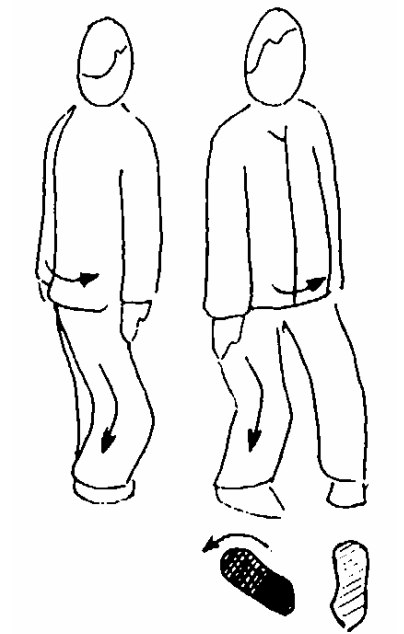


Le vissage intérieur

Exemple à droite,

- rétrécir la hanche *droite*.
- relâche le bassin;
- relâche le genou *droit*;
- allonger la colonne;
- se tourner vers la *gauche*;
- hanche, genou, cheville *droites* tournent ensemble;

La jambe *droite* et le pied *droit* sont pleins, la jambe *gauche* et le pied *gauche* sont vides.



Le pas de Bagua

Exemple à droite,

Sur l'inspire :

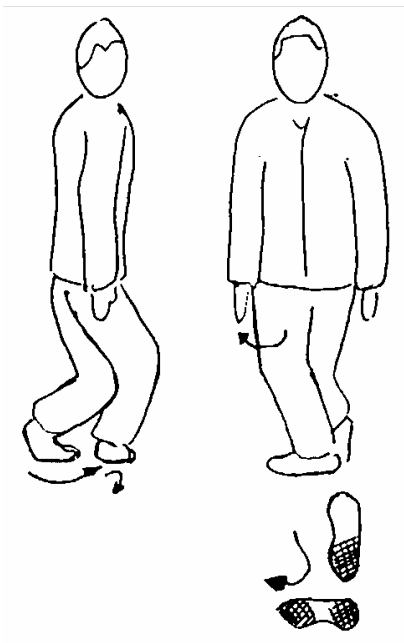
- Faire le transfert de poids à *gauche*.
- ouvrir la hanche *droite* et déplacer la jambe droite devant soi; Le pied *droit* est perpendiculaire au *gauche* et ouvert vers l'extérieur; les talons sont sur la même ligne.

Sur l'expire :

- Lâcher le bassin sur la jambe *droite*; le talon *gauche* se soulève; seule la plante *gauche* appuie au sol.

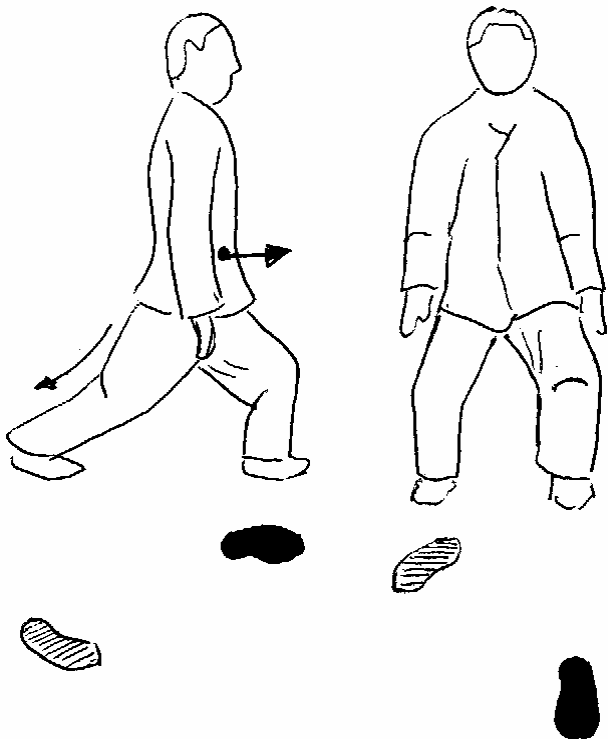
Cette position rappelle le tabouret à trois pieds.

1/3 du poids est porté par la plante *gauche*; 1/3 par la



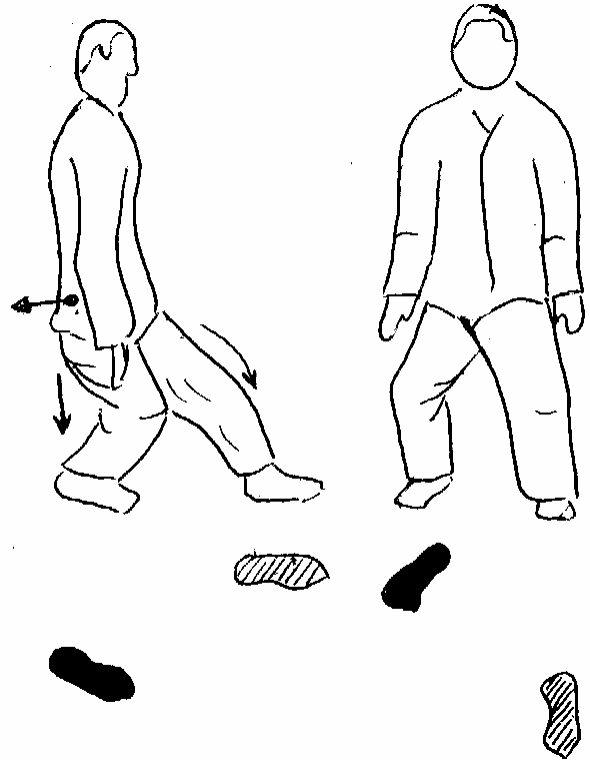
Position de flexion vers l'avant

Le transfert vers l'avant s'effectue grâce à l'allongement de la jambe arrière. Le bassin est lâché sur la jambe avant. La jambe avant porte de 55% à 75 % du poids suivant les styles.



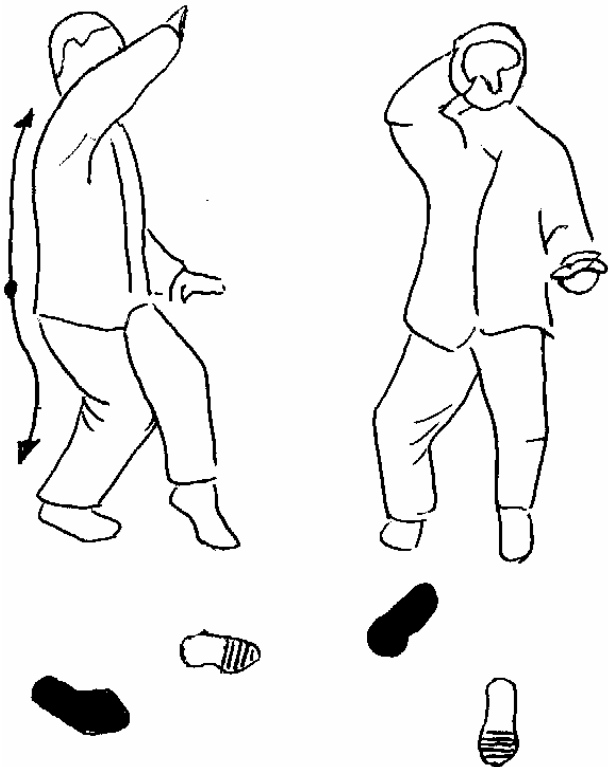
Position de flexion vers l'arrière

Le transfert vers l'arrière s'effectue grâce à l'allongement de la jambe avant. Le bassin est lâché sur la jambe arrière. La jambe arrière porte de 55% à 75 % du poids suivant les styles.



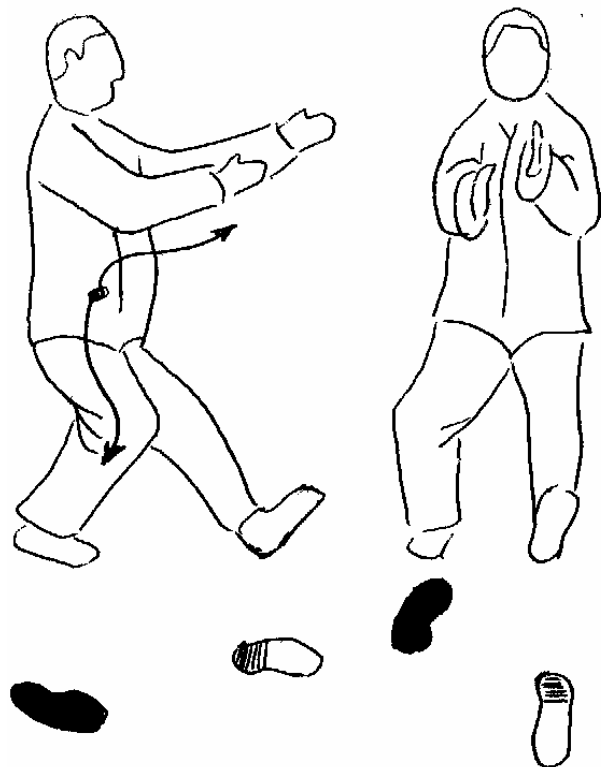
Position du poisson pêché

Le bassin est lâché sur la jambe arrière. La jambe arrière porte plus de 90% du poids. Le pied avant est comme un poisson pêché, seule la plante du pied est en contact avec le sol.



Position perpendiculaire vers l'arrière

Le bassin est lâché sur la jambe arrière. La jambe arrière porte plus de 90% du poids. La jambe avant est étendue. Le pied avant repose sur le talon.



Les deux méthodes étudiées de l'école Yang

L'ARTCC étudie deux méthodes du **style Yang** :

1. méthode **YANG MING SHI**

Enseignant de référence : **Pierre PORTOCARRERO** (*Paris*)

Forme enseignée : Enchaînement court « Forme de Yang Ming Shi »*

Son aspect est plus martial. Les pas sont plus courts et les transferts de poids sont plus proches de 45 % / 55 %

La pratique utilise peu d'enchaînements différents mais surtout des approches particulières et nombreuses de ceux-ci.

* Remarque : l'enchaînement court « Forme de Yang Ming Shi » ressemble à un autre enchaînement court dit « Forme de Pékin ».

Précision apportée par M. Pierre PORTOCARRERO

L'enchaînement court « Forme de Pékin » a été mis en place en République Populaire de Chine en 1956, or Yang Ming Shi a quitté le continent en 1950 et dit avoir appris sa forme de son grand-père dès les années 1950 / 1940 (il est né en 1924). C'est le même enchaînement, mais pas du tout la même chose et M. Yang Ming Shi tient à ce que ce ne soit pas confondu.

2. méthode **HUI CHENG YIN et KUOCHI**

Enseignant de référence : **Louis WAN DER HEYOTEN** (*Bandol / La Seine sur mer*)

Forme enseignée : Enchaînement long et enchaînement court dit « Forme de Pékin ».

Son aspect est plus étendu. Les pas sont longs et les transferts de poids sont plus proches de 30 % / 70 %

La pratique utilise de nombreux enchaînements différents chacun d'eux abordant un aspect particulier et ciblé de la méthode.

Note :

Pour une plus grande clarté concernant ces méthodes différentes, la description des exercices sera classée de la manière suivante :

1. En fonction de leur rôle dans la pratique du Tai Chi Chuan,
2. En fonction de la méthode d'origine de ces exercices.

Dans tous les cas la méthode d'origine sera indiquée au début de chaque description comme suit :

méthode **YANG MING SHI**

ou enseignant Pierre PORTOCARRERO

méthode **HUI CHENG YIN**

méthode YANG MING SHI

Mouvements préparatoires :

- Divers mouvements préparatoires
- 3 balanciers.
- 3 Respirations fondamentales (monter / descendre, tirer / pousser, ouvrir / fermer).
- 3 Enracinements (Terre, Homme, Ciel)
- Ba Duan Jin (8 trésors) ou Pa Tuan Chin
- Divers Qi Gong ou Chi Kung

Poussée des mains, Tui Shou:

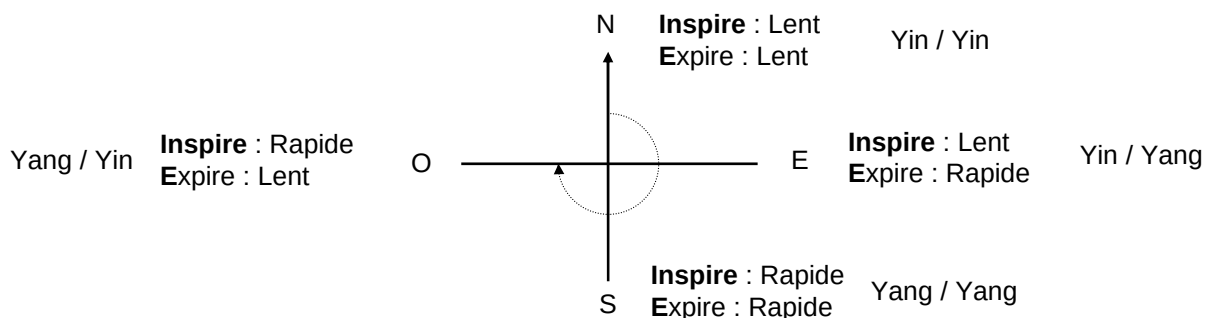
1^{er} cycle (statique), pas fixe 1. à 1 main, (poignet/poignet) 2. à 2 mains, (poignet/poignet + main/coude) 3. à 2 mains et changement, (poignet/poignet + main/coude) 4. Repousser / absorber 5. Simultanément brosser le genou et pousser, puis repousser le singe.	2^{ème} cycle, déplacement linéaire 1. à 2 mains et changement, (poignet/poignet + main/coude) 2. Brossage du genou, (moulinet des 2 mains poignets/poignets) 3. Forme main en éventail. 4. Repousser / absorber 5. Simultanément brosser le genou et pousser, puis repousser le singe.	Approfondissement du 2^{ème} cycle déplacement sur 3 pas et au 4 ^{ème} pas coup de pied et changement
		3^{ème} cycle, déplacement circulaire et Tui Shou libre

Formes :

— Enchaînement, forme courte (forme de Yang Ming Shi)

- * normal,
- * symétrique,
- * 4 respirations (Inspire : lent ou rapide, expire : lent ou rapide).

Respiration des quatre orient. (réaliser 4 fois l'enchaînement normal et symétrique dans les 4 directions et avec les 4 respirations).



Départ au nord ou suivant l'heure, la saison, etc... (midi, été => Sud)

----- Autres formes n'appartenant pas à la méthode Yang Ming Shi -----

— La boîte de la grue blanche ou du héron, Kakufa ou Hakufa ou Pak Hok Chuan (terme générique).

— Xing I ou Hsing I Chuan, boîte de l'union du corps et de l'intention

- * 5 mouvements de base (Bois, feu, terre, métal, eau)
- * 5 mouvements de base avec déplacement,
- * forme de poussée des mains.

— Pa-kua Chang (paume) ou Pa Kua Shu (main) ou Bagua Zhang :,

- * mouvements préparatoires,
- * Enchaînement,
- * poussée des mains.

Remarque : Cette liste n'est pas exhaustive.

méthode HUI CHENG YIN

Mouvements préparatoires :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Divers mouvements préparatoires • Les 8 marches du TAI CHI CHUAN • Les 5 respirations fondamentales • DO YIN (8 mouvements)
 • La posture de l'oiseau • Le pas du tigre • Jouer avec le ballon • L'échassier | <ul style="list-style-type: none"> • 3 Enracinements (Terre, Homme, Ciel) • Ba Duan Jin (8 trésors). • Divers Qi Gong • ...
 • Harmonisation des 3 Tan Tien • Le tigre et la montagne • Le vol de la grue • ... |
|--|--|

Mouvements supérieures :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Le vol gracieux • Les 4 points cardinaux • L'eau • La montagne • Le vent • Les mains harmonieuses | <ul style="list-style-type: none"> • Les 5 mouvements du HUI YIN CHI • Le Cerci • L'aube dorée • La rosée du matin • Le cercle d'or • ... |
|--|---|

Mouvements majeurs :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • La danse du TAO • Le temple de lumière • La spirale de vie • Le vol de l'hirondelle • La main de TAI CHI | <ul style="list-style-type: none"> • • TAI CHI EXPLOSIF (1er cycle) • TAI CHI DYNAMIQUE 1 et 2 • TAI CHI BÂTON • ... |
|--|---|

Formes :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Le grand enchaînement (les 3 cycles) • La forme courte (forme de pékin) | <ul style="list-style-type: none"> • San Chou • ... |
|--|---|

Autre aspect :

- TAI CHI CHUAN MARTIAL (enchaînement et applications martiales de tous les mouvements)

Remarque : Cette liste n'est pas exhaustive.

méthode YANG MING SHI

L'enracinement ou posture de l'arbre

Les enracinement sont trois mouvements simples qui sont l'une des clefs de toutes les expressions des membres supérieurs dans le Tai Chi Chuan.

Objectifs :

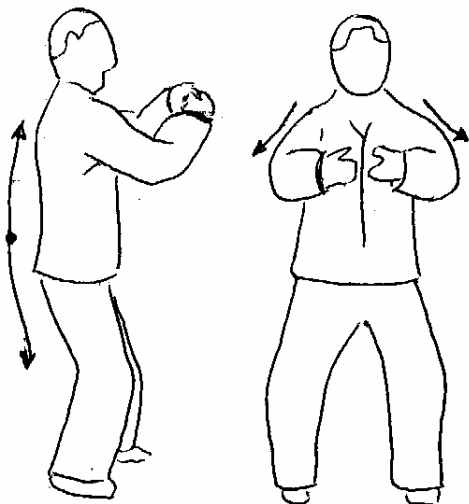
- Permettre un relâchement de tout le corps dans une posture statique.
- S'abandonner à sa posture sans perdre sa présence, en réduisant l'énergie musculaire utilisé, en éliminant les tensions.
- Maîtriser les relations épaules, coudes, poignets définissant un placement dans l'espace vertical.

Bases : Posture naturelle; jambes souples et élastiques; respiration abdominale; esprit calme; corps détendu.

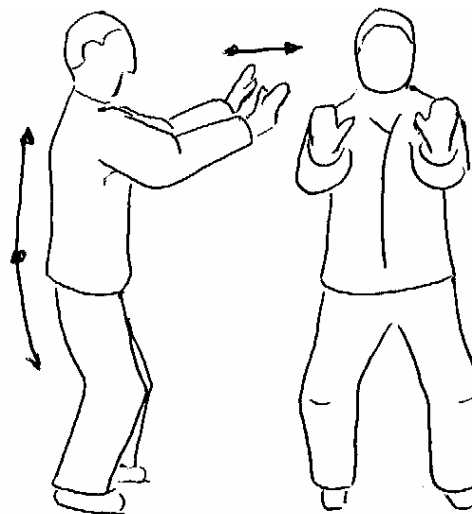
- à l'inspiration monter les bras;
- à l'expiration, pousser légèrement avec les paumes vers l'avant, les mains sont à la hauteur des épaules.
- laisser tomber doucement les coudes;
- détendre au maximum la nuque, les épaules, les bras et les mains;
- respirer calmement en continu;
- vider l'esprit; se concentrer sur le point Tan Tien;
- laisser un mouvement léger naître, comme si le ballon se gonflait et se dégonflait lentement.

- A la fin, inspirer arrondir légèrement les coudes vers l'extérieur;
- positionner les mains face à face, sans contact, paumes vers soi, comme si on enveloppait un ballon qui serait appuyé contre la colonne et le bassin;
- Relâcher les coudes.

2- Enracinement Homme

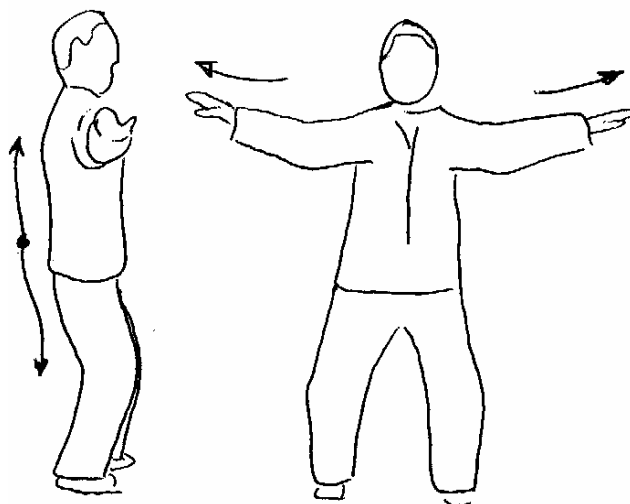


1- Enracinement Terre



- A la fin, inspirer amener les bras vers soi, presque au contact; puis les étendre de chaque côté à hauteur des épaules;
- Relâcher les coudes.

3- Enracinement Ciel



méthode HUI CHENG YIN

L'enracinement ou posture de l'arbre

Les enracinement sont trois mouvements simples qui sont l'une des clefs de toutes les expressions des membres supérieurs dans le Tai Chi Chuan.

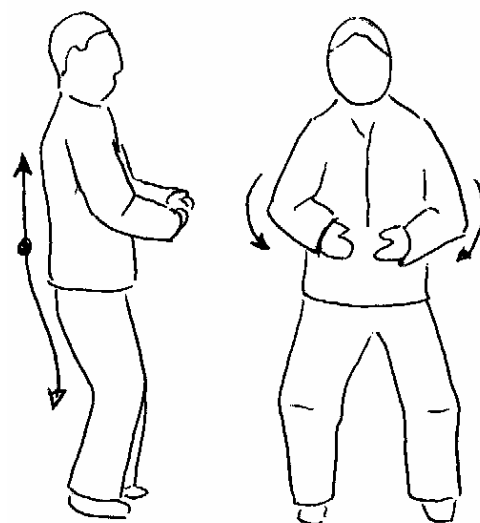
Objectifs :

- Permettre un relâchement de tout le corps dans une posture statique.
- S'abandonner à sa posture sans perdre sa présence, en réduisant l'énergie musculaire utilisé, en éliminant les tensions.
- Maîtriser les relations épaules, coudes, poignets définissant un placement dans l'espace vertical.

Bases : Posture naturelle; jambes souples et élastiques; respiration abdominale; esprit calme; corps détendu.

1- Enracinement Terre

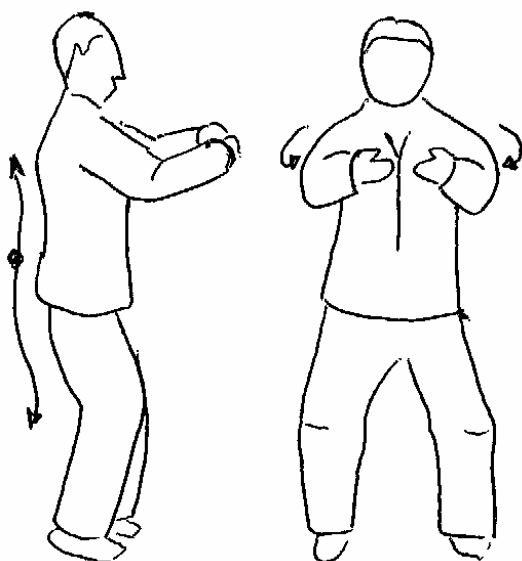
- à l'inspiration ouvrir légèrement les bras;
- à l'expiration, arrondir les bras, positionner les mains face à face, au niveau du **Tan Tien**, sans contact, paumes vers soi, comme si on enveloppait un ballon qui serait appuyé contre la colonne et le bassin;
- laisser tomber doucement les coudes;
- détendre au maximum les épaules, les bras et les mains;
- respirer calmement en continue;
- vider l'esprit; se concentrer sur le point Tan Tien;
- laisser un mouvement léger naître, comme si le ballon se gonflait et se dégonflait lentement.
- A la fin, inspirer ouvrir les bras; expirer relâcher les bras.



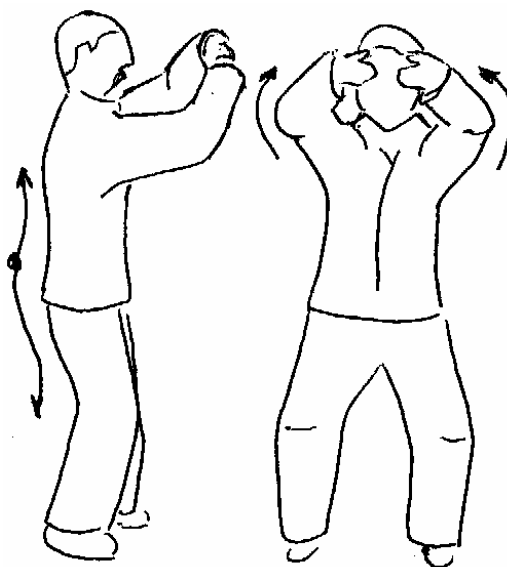
- Pareil que l'enracinement Terre, mais les mains font faces au plexus.
- A la fin, inspirer ouvrir les bras; expirer relâcher les bras.

- Pareil que l'enracinement Terre, mais les mains font face au 3ème oeil.
- A la fin, inspirer ouvrir les bras; expirer relâcher les bras.

2- Enracinement Homme



3- Enracinement Ciel



méthode YANG MING SHI

Les balanciers, (Sowai Shou)

Les balanciers sont trois mouvements simples qui sont l'une des clefs de tous les mouvements du Tai Chi Chuan.

Objectifs :

- Permettre un relâchement de tout le corps dans un mouvement.
- S'abandonner au mouvement sans perdre sa présence.
- Faire naître un mouvement naturellement à partir du point Tan Tien, lié au mouvement souple du bassin et de la respiration.
- Muter naturellement d'un mouvement à l'autre.

Bases : Posture naturelle; jambes souples et élastiques; respiration abdominale; esprit calme; corps détendu.

Descriptions techniques :

1. A partir de l'impulsion du bassin :

⇒ À l'inspiration les bras montent doucement jusqu'à ce que les mains se rejoignent au niveau du visage, proche de la poitrine.

⇒ À l'expiration les bras redescendent de chaque côté du corps, jusqu'à aller derrière soi.

L'axe du corps s'étend et retombe sur son axe.

Attention de ne pas perdre l'axe vertical et de ne pas se pencher en avant ou en arrière.

Attention de ne pas amener l'extrémité des genoux au devant de la pointe des pieds (danger pour les rotules).

2. A partir de l'impulsion du bassin, s'asseoir doucement sur une jambe, laisser l'autre se tendre naturellement, laisser le bassin tourner et entraîner les bras en mouvement de rotation. L'un des bras se collant doucement devant le corps, l'autre dans le dos. Une rotation à l'inspiration, une rotation à l'expiration. Les changements respiratoires s'effectuent à chaque extrémité de la rotation.

Attention de ne pas laisser le genou d'appui s'effondrer vers l'intérieur (danger pour les ménisques).

3. A partir de l'impulsion du bassin,

⇒ À l'inspiration les bras montent doucement de chaque côté jusqu'à arriver à la hauteur de la tête.

⇒ À l'expiration les bras redescendent de chaque côté du corps, et se croisent devant soi. On peut alterner le croisement.

L'axe du corps s'étend et retombe sur son axe.

Attention de ne pas perdre l'axe vertical et de ne pas se pencher en avant ou en arrière.

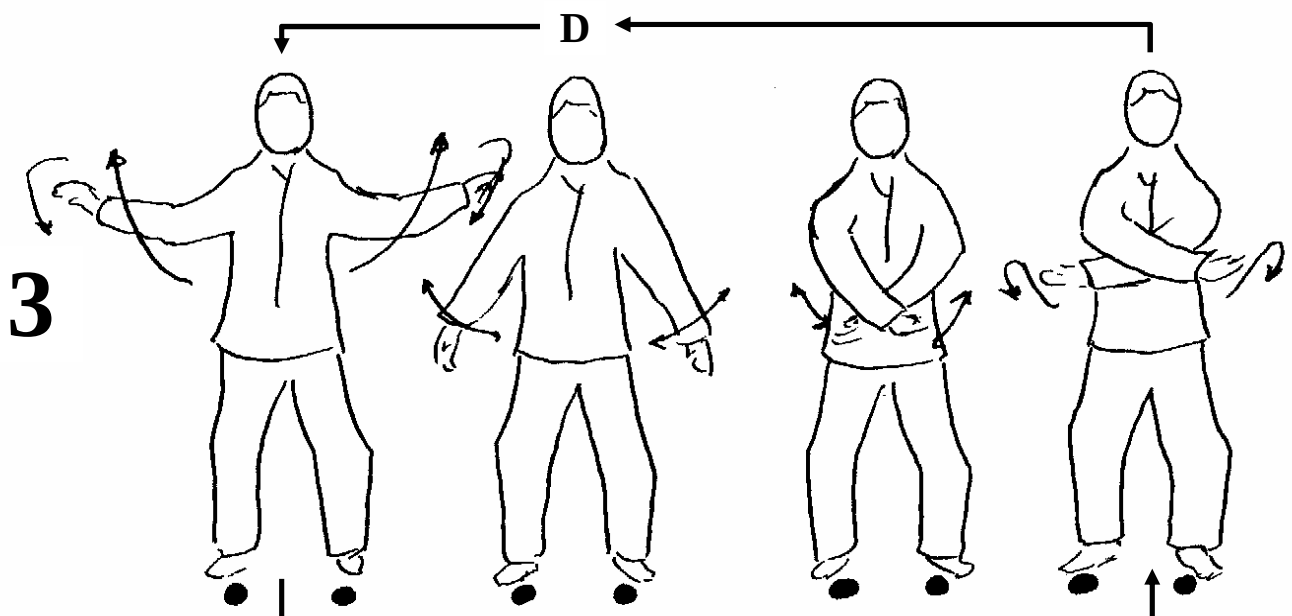
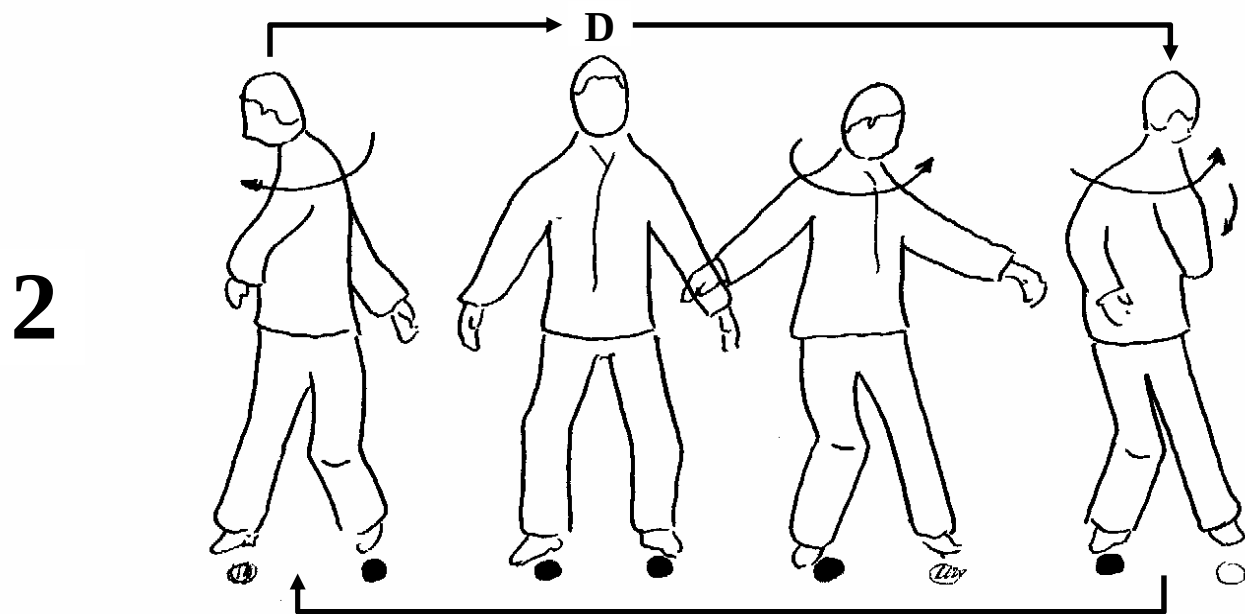
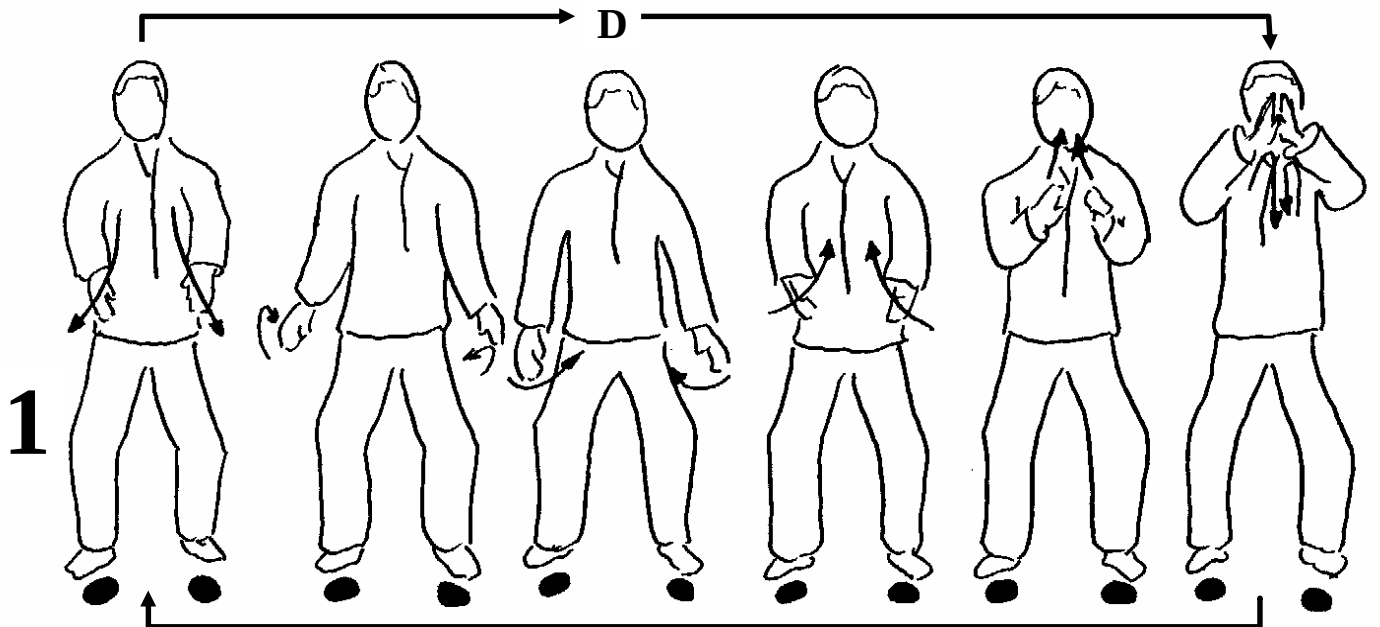
Attention de ne pas laisser le genou d'appui s'effondrer vers l'intérieur (danger pour les ménisques).

Mutations :

A partir de l'impulsion du bassin et en accord avec sa respiration, passer d'un balancier à l'autre.

Les mutations de la plus facile vers la plus difficile : 1 ↔ 2 1 ↔ 3 2 → 3.

Petit à petit passer d'un balancier à l'autre le plus rapidement possible sur n'importe quelle mutation respiratoire, jusqu'à ce qu'il n'existe plus qu'un seul mouvement d'un des balanciers.



méthode YANG MING SHI

Les trois respirations de base

Ces trois respirations sont trois mouvements simples qui sont une autre des clefs de tous les mouvements du Tai Chi Chuan.

Objectifs :

- Permettre un relâchement de tout le corps dans un mouvement lent.
- S'abandonner au mouvement sans perdre sa présence.
- Faire naître un mouvement lent et naturellement à partir du point Tan Tien, lié à l'intention au mouvement souple du bassin et de la respiration.
- Générer les forces de monter et descendre; pousser et tirer; ouvrir et fermer.

Bases : Posture naturelle; jambes souples et élastiques; respiration abdominale; esprit calme; corps détendu; mouvement très lent.

Les mouvements s'effectuent en détendant les bras lors des phases de déplacement, puis en les étendant lors de la fin des phases respiratoires, puis en détendant immédiatement lors des phases de mutation respiratoire.

Les mouvements sont provoqués des parties les plus internes vers les plus externes, ventre, dos, épaules, coudes poignets.

⇒ Lors des mutations inspiration/expiration ou expiration/inspiration, les paumes se retournent lentement à partir du relâchement des épaules, puis des coudes, puis des poignets.

⇒ À l'inspiration la sensation d'appui est dans le dos, au niveau des lombaires, à l'expiration elle passe au niveau du ventre, en dessous du nombril.

Note de M. Pierre PORTOCARRERO : Il est possible de sentir exactement... l'inverse (c'est chinois !)

Descriptions techniques :

1. Monter , descendre :

⇒ À l'inspiration les bras montent doucement devant soi jusqu'au niveau de la poitrine, les paumes sont tournées vers le ciel.

⇒ À l'expiration les bras redescendent doucement devant soi jusqu'à arriver de chaque côté du bassin, les paumes sont tournées vers la terre.

2. Tirer , pousser :

⇒ À l'inspiration les bras sont doucement tirés en arrière jusqu'à ce que les mains se placent de chaque côté de la poitrine, au niveau des côtes flottantes, paumes tournées vers le ciel.

⇒ À l'expiration les bras sont doucement étendus devant soi, les paumes sont tournées vers l'avant.

3. Ouvrir , fermer :

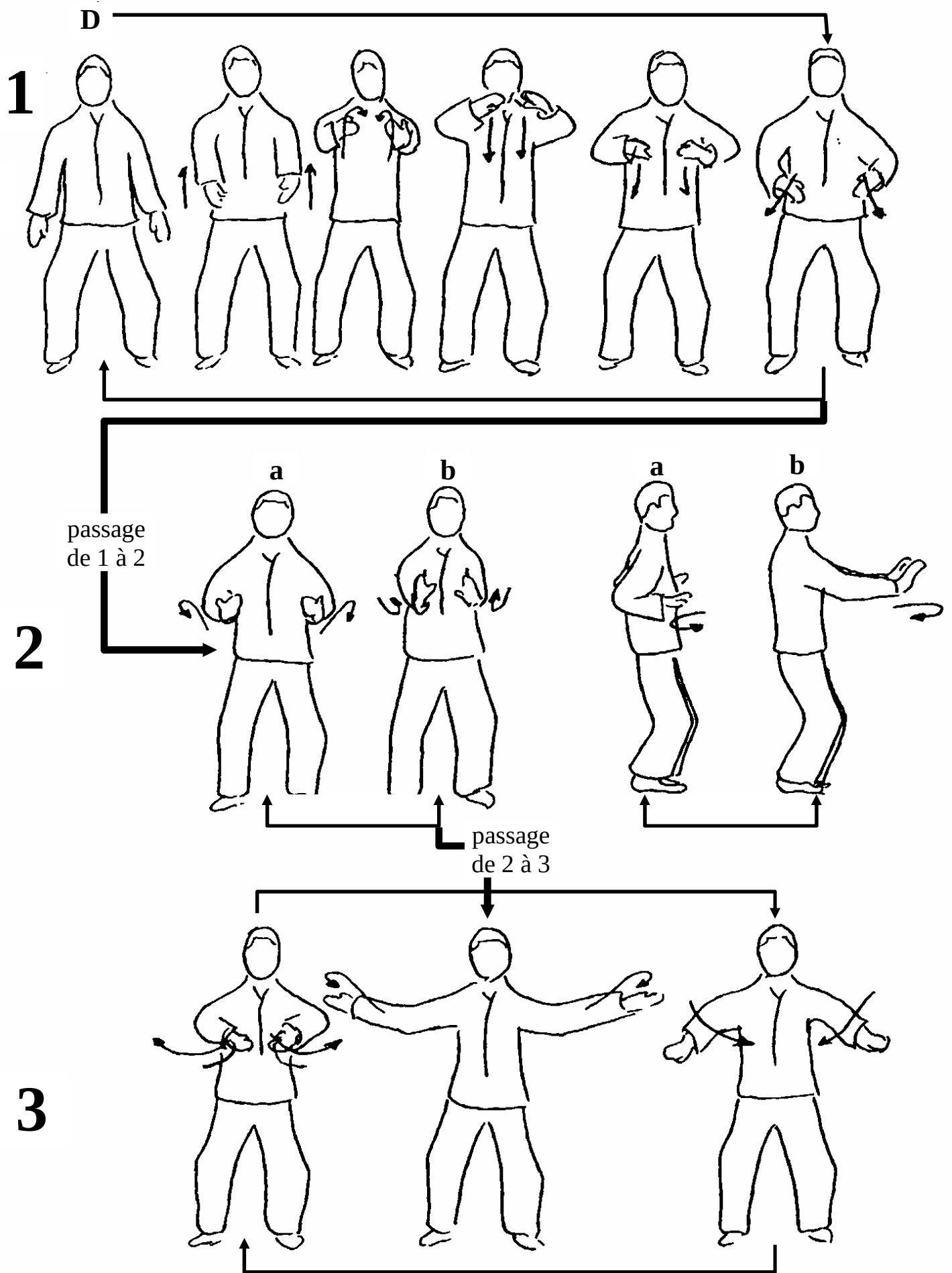
⇒ À l'inspiration les bras s'ouvrent doucement devant soi, comme si les bras étaient appuyés contre un ballon qui se gonfle, jusqu'à arriver de chaque côté, les mains étant à la hauteur du visage, les paumes étant tournées vers le ciel.

⇒ À l'expiration les bras redescendent doucement devant soi comme si les bras étaient appuyés contre un ballon qui se dégonfle, jusqu'à arriver de chaque côté du bassin, les paumes sont tournées vers la terre.

Il est important de sentir la racine du mouvement des bras à partir du milieu des omoplates.

Mutations :

Après avoir exécuté l'une des respirations plusieurs fois, passer à la respiration suivante à partir de la position de fin d'expiration sans extension.



méthode HUI CHENG YIN

Les cinq respirations de bases

Ces cinq respirations sont cinq mouvements simples qui sont une autre des clefs de tous les mouvements du Tai Chi Chuan.

Objectifs :

- Permettre un relâchement de tout le corps dans un mouvement lent.
- S'abandonner au mouvement sans perdre sa présence.
- Faire naître un mouvement lent et naturellement à partir du point Tan Tien, lié à l'intention au mouvement souple du bassin et de la respiration.
- Faire ressentir et maîtriser plusieurs chemins de circulations du mouvement.

Bases : Posture naturelle; jambes souples et élastiques; respiration abdominale; esprit calme; corps détendu; mouvement très lent.

Les mouvements sont provoqués des parties les plus internes vers les plus externes, ventre, dos, épaules / hanches, coudes / genoux, poignets / chevilles.

Première respiration

Image utilisable : Vous êtes une algue fixée au fond de la mer, proche d'un rocher, lors du passage des vagues.

⇒ À l'inspiration, le dos s'étend, les coudes s'arrondissent légèrement, les bras montent doucement devant soi jusqu'au niveau du plexus, les paumes sont tournées vers la terre.

La vague se gonfle et vous étire vers le haut. Les branches de l'algue flottent à sa surface.

⇒ À l'expiration, le dos relâche, les épaules s'alourdissent, entraînant les bras vers le bas doucement; en premier les épaules, puis les coudes, puis les poignets, et enfin les doigts. Les bras descendent jusqu'à arriver de chaque côté du bassin, les paumes étant tournées vers la terre.

La vague se retire et supprime l'étirement. Les branches descendent en frottant sur le rocher, elles glissent.

Attention de ne pas perdre l'axe vertical et de se pencher en avant ou en arrière.

Effectuer 4 fois cette respiration (ou un nombre pair) puis passer à la deuxième respiration.

Deuxième respiration

Image utilisable : vous êtes un ballon de baudruche ovale que l'on gonfle et laisse se dégonfler.

⇒ À l'inspiration, déposer les paumes, l'une contre l'autre, au niveau du Tan Tien, en pliant sur les jambes et légèrement au niveau des hanches.

Étendre le dos et les jambes. Les bras s'élèvent devant soi, les paumes toujours jointes, jusqu'au niveau du troisième oeil.

Le sternum, les épaules, les bras s'ouvrent. Les mains se séparent, les paumes tournent progressivement vers la terre, en décrivant le sommet d'une sphère au niveau du 3^{ème} oeil.

Le ballon se gonfle en s'allongeant d'abord. Ensuite il prend de l'espace autour.

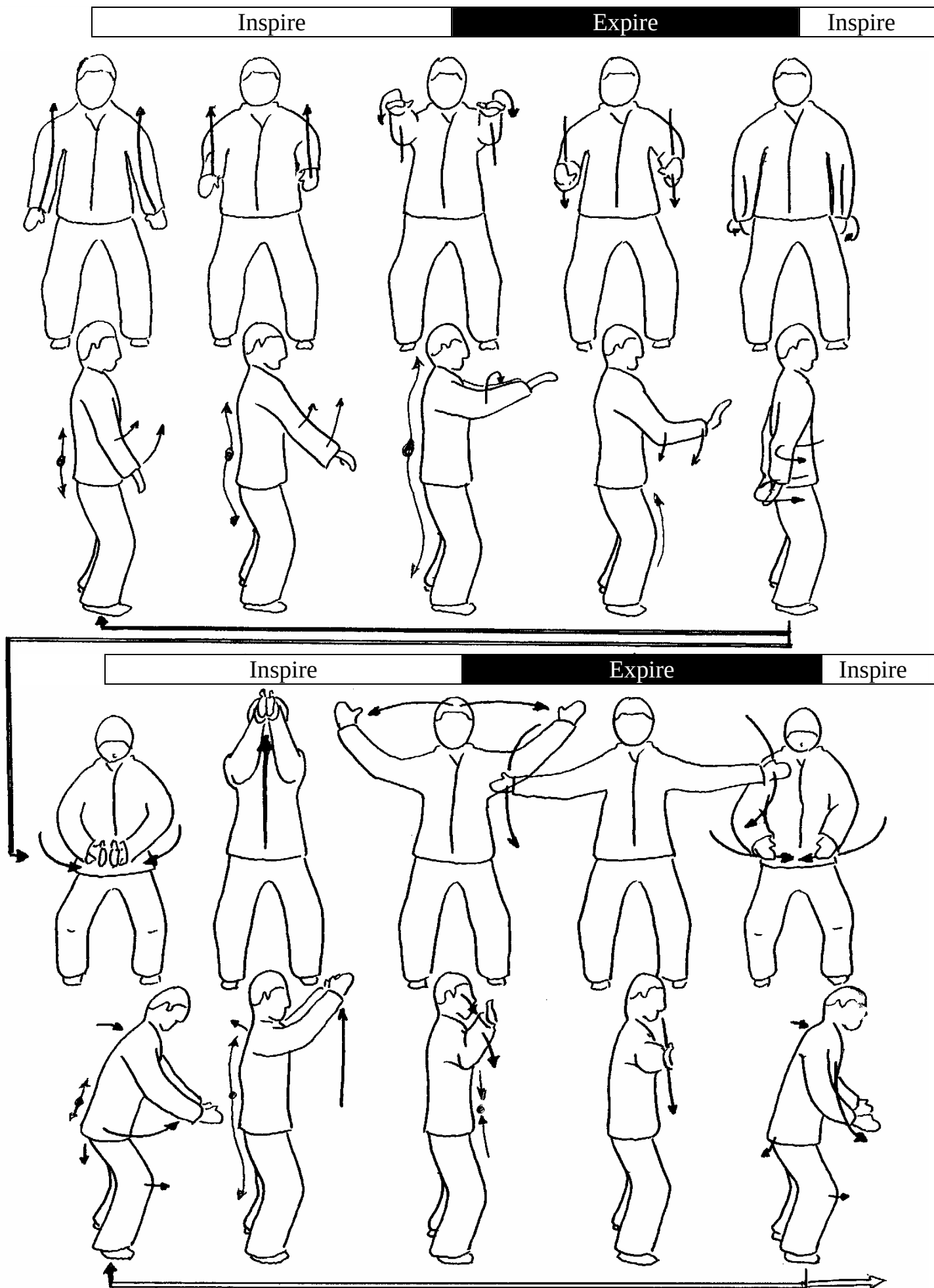
⇒ À l'expiration, le dos relâche, les épaules s'alourdissent, entraînant les bras vers le bas doucement, comme s'ils faisaient le tour d'un énorme ballon.

Les mains se rapprochent au niveau du TanTien, en pliant légèrement au niveau des hanches.

Le ballon perd de l'air. Il commence par perdre du volume, puis il se replie.

Attention de ne pas perdre l'alignement coccyx / axis et de ne pas plier le dos.

Effectuer 4 fois cette respiration (ou un nombre pair) puis passer à la troisième respiration.



Troisième respiration

Image utilisable : L'image de l'algue de la première respiration peut être conservée, mais maintenant elle est prise dans un courant légèrement tournant.

Remarque : pour le mouvement symétrique, inverser les termes **gauche** et **droite**.

⇒ À l'inspiration, croiser les mains au niveau de la hanche **droite**, en effectuant une assise sur la jambe **gauche**, qui entraîne une légère rotation du bassin et du buste vers la **droite**.

Étendre, à partir du centre, le côté **droit**. La jambe **gauche** s'allonge. Le bras **droit** s'élève jusqu'au niveau de l'épaule, vers la **droite**. Le bras **gauche** s'élève jusqu'au niveau de l'épaule, devant soi. Le bassin et le buste sont légèrement tournés vers la **droite**.

Ramener le bassin et le buste de face. Le bras **droit** revient horizontalement devant soi. Le bras **gauche** reste devant, comme si la main **gauche** restait fixe dans l'espace.

La vague se gonfle et vous étire vers le haut. Les branches de l'algue flottent à sa surface, mais dans une direction différente, puis se rejoignent dans le sens du courant.

⇒ À l'expiration, relâcher le dos, les épaules s'alourdissent, entraînant les bras vers le bas doucement; en premier les épaules, puis les coudes, puis les poignets, et enfin les doigts. Les bras descendent jusqu'à arriver devant le **Tan Tien**, les paumes étant tournées vers la terre.

La vague se retire et supprime l'étirement. Les branches descendent en frottant sur le rocher, elles glissent.

Effectuer le mouvement symétrique en inversant gauche et droite.

Attention de ne pas laisser le genou d'appui s'effondrer vers l'intérieur (danger pour les ménisques).

Effectuer 2 fois cette respiration, gauche et droite, (ou un nombre pair) puis passer à la quatrième respiration.

Jonction troisième / quatrième respiration

Lorsque les bras sont arrivés au niveau du sternum, inspirer en effectuant un vissage de la jambe gauche,

Quatrième respiration

Remarque : pour le mouvement symétrique, inverser les termes **gauche** et **droite**.

À l'inspiration, étirer le dos, élever les bras les mains toujours croisées, au-dessus de la tête. Les épaules et les coudes s'ouvrent lorsque les mains passent le plan du troisième oeil. Le poids est transféré progressivement sur la jambe **gauche**.

Étendre la jambe **droite**, en diagonale vers la **droite**. Déposer le talon.

En allongeant la jambe **gauche**, déplacer le poids du corps sur la jambe **droite**, en ouvrant durant tout le transfert les bras de chaque côté, jusqu'au niveau du plan des épaules. Les paumes sont tournées vers le ciel.

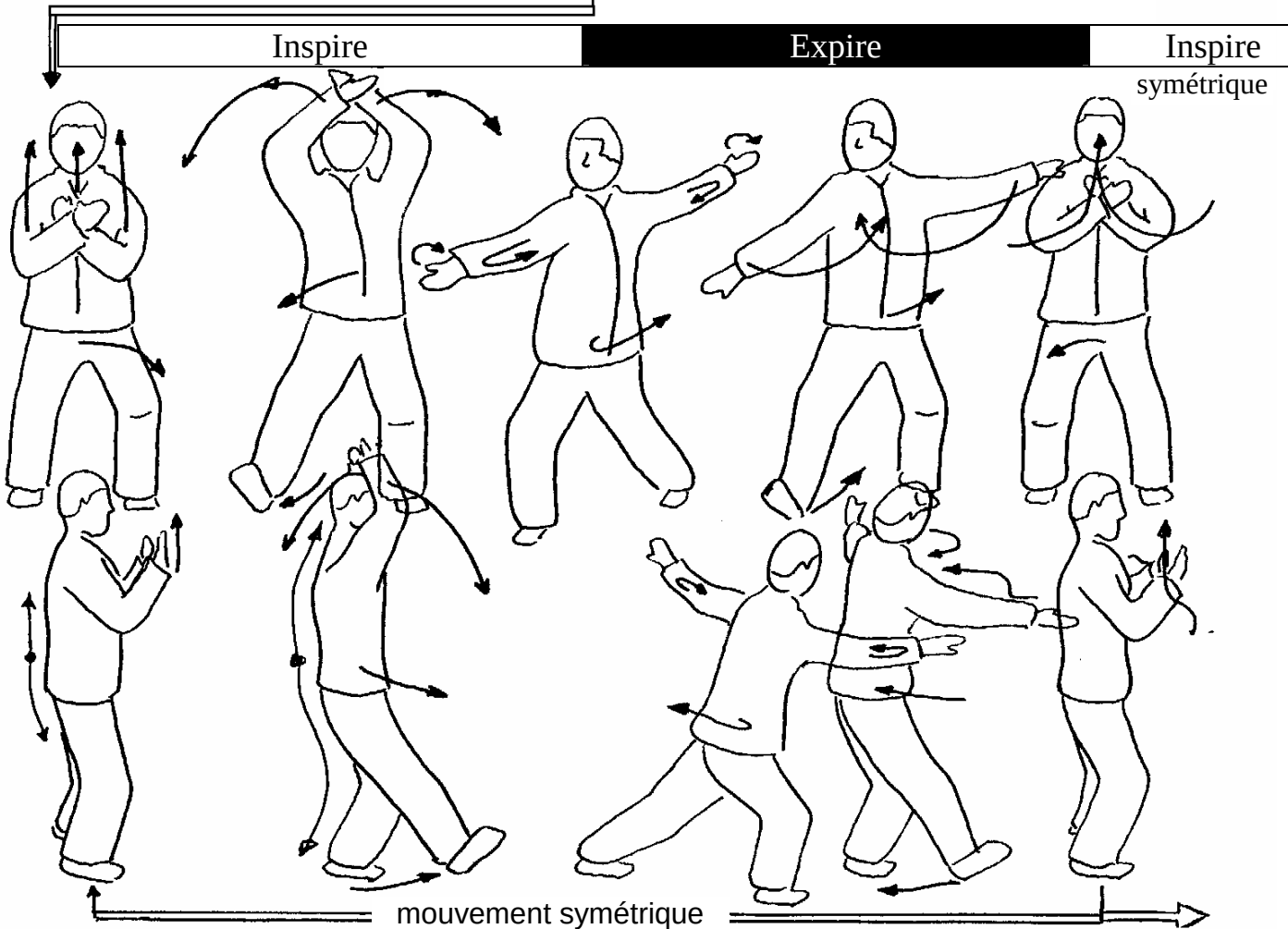
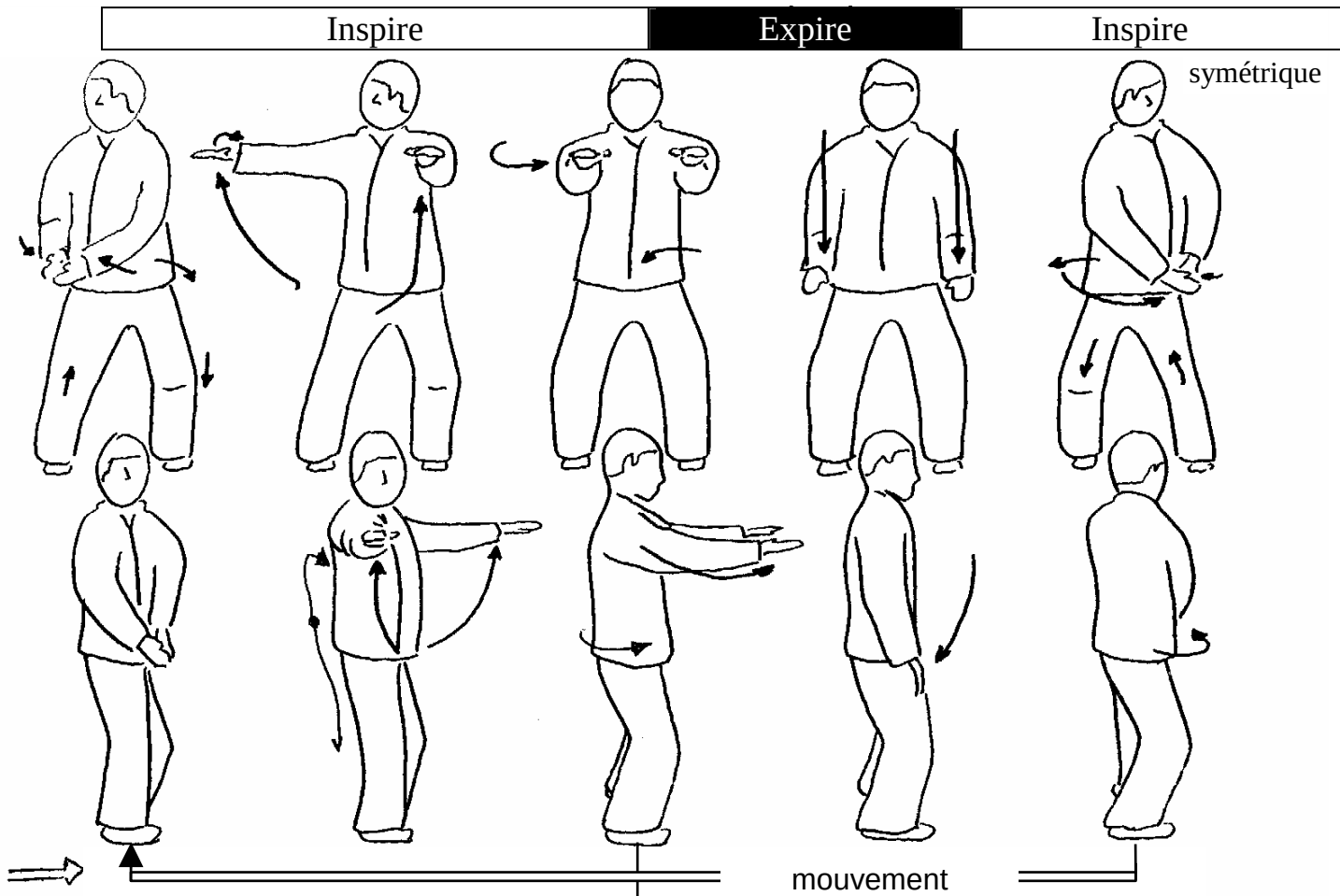
⇒ À l'expiration, en allongeant la jambe **droite** (avant), ramener progressivement, le poids du corps sur la jambe **gauche** (arrière). Laisser le bassin rappeler les épaules, les coudes et les poignets, entraînant un mouvement de rotation de ces derniers, les paumes regardent la terre.

Transférer le poids du corps sur la jambe **gauche**. En ramenant la jambe **droite** à son point de départ, regrouper les mains devant soi, croisées, au niveau de la poitrine.

Effectuer le mouvement symétrique en inversant gauche et droite.

Attention de ne pas amener l'extrémité des genoux au devant de la pointe des pieds (rotules).

Effectuer 2 fois cette respiration, gauche et droite, (ou un nombre pair) puis passer à la cinquième respiration.



Cinquième respiration

Image utilisable : La manipulation d'un ballon de chewing gum.

⇒ À l'inspiration, la zone lombaire s'ouvre, entraînant l'ouverture de la paume des mains. *Les paumes adhèrent au chewing gum.*

Le dos et les jambes s'allongent. Les mains s'éloignent l'une de l'autre, jusqu'à ce que l'une atteigne la zone du 3ème oeil, et l'autre la zone du Tan Tien. *On gonfle le ballon de chewing gum par adhérence.*

A partir d'une légère rotation du bassin vers l'extérieur, les bras effectue une demi-rotation. *On retourne partiellement le ballon obtenu.*

A partir d'un léger retour du bassin vers l'intérieur, les bras finissent la rotation. La position des bras et des mains a été inversée. *On retourne totalement le ballon obtenu.*

⇒ À l'expiration, relâcher le dos, les épaules s'alourdissent, entraînant un bras vers le bas, et l'autre vers le haut, souplement. Les index se font face. Les autres doigts sont souplement connectés. *On pénètre à l'intérieur du ballon.*

Les index se touchent au niveau du plexus.

Effectuer le mouvement symétrique.

Attention de ne pas perdre l'axe vertical et de ne pas se pencher en avant ou en arrière.

Effectuer 2 fois cette respiration, gauche et droite, (ou un nombre pair) puis terminer.

Terminer les respirations

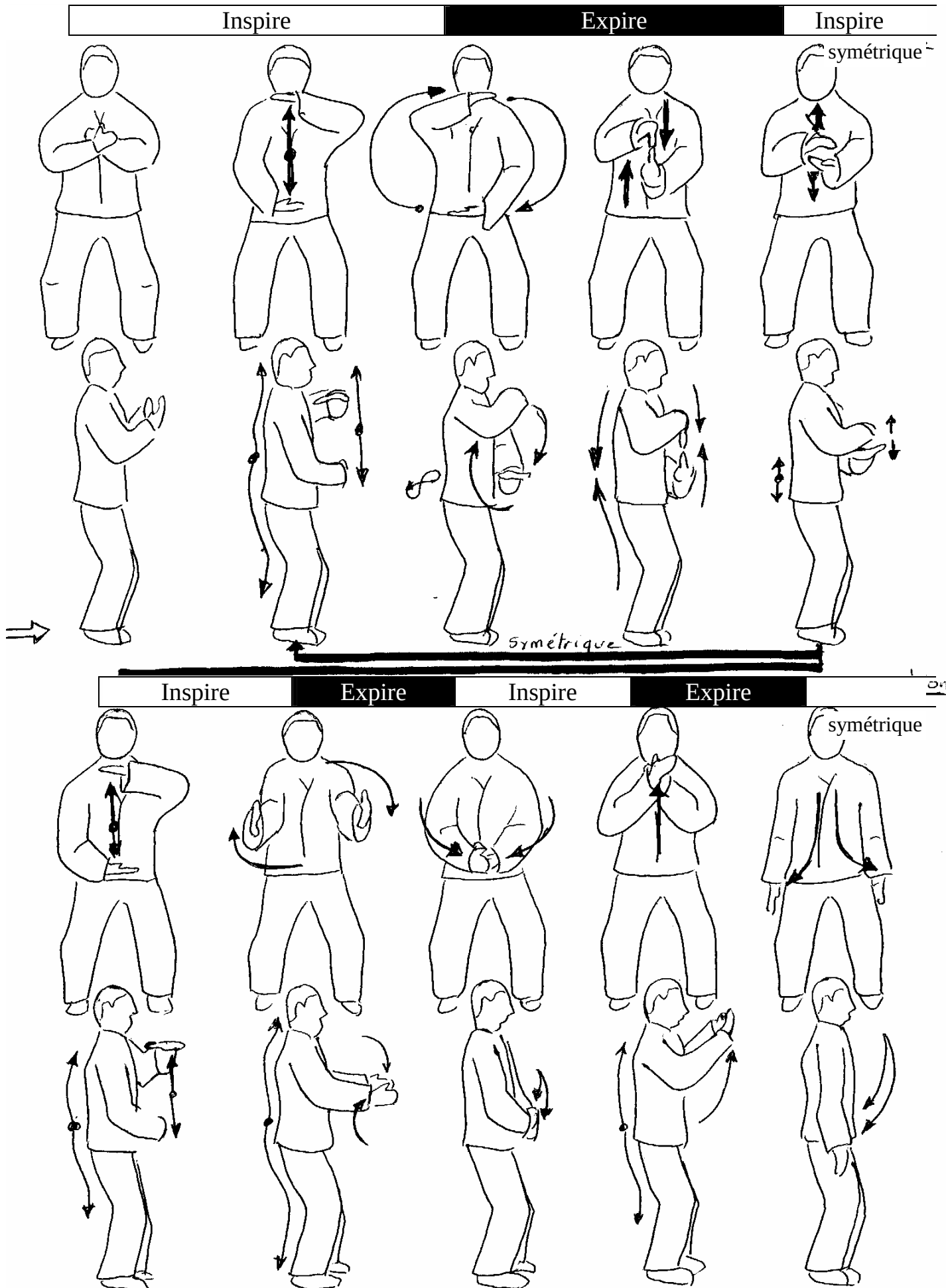
Suite à l'éloignement vertical des mains, et dans d'inspiration, effectuer une demi-rotation des bras. Les paumes se font face au niveau du sternum.

⇒ À l'expiration, amener progressivement, en relâchant, le dos et les épaules, les mains contre le Tan Tien. *Compresser le ballon, en le faisant pénétrer.*

Maintenir les mains en contact avec le Tan Tien, le temps de la fin de l'expire, et du retour des forces en son centre.

⇒ À l'inspiration, allonger le dos, élever les bras en arc de cercle, jusqu'à ce qu'ils se croisent au niveau de la gorge, main droite à l'extérieur.

⇒ À l'expiration, relâcher le dos, laisser les bras retomber devant soi, puis rejoindre la position de départ.



BA DUAN JIN

Les 8 trésors, les 8 pièces de brocart, les 8 exercices de santé

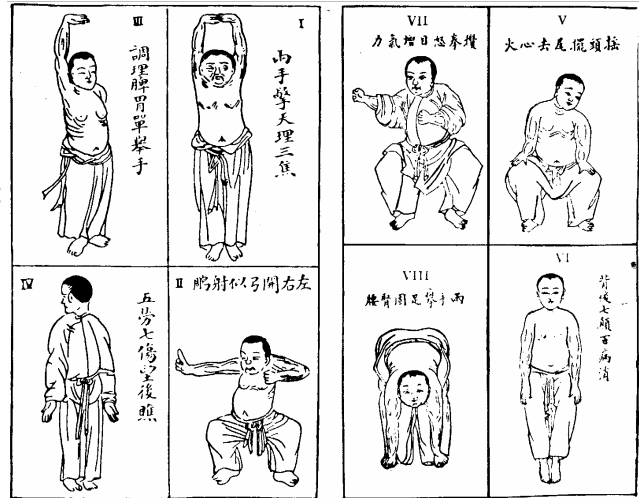
Ces exercices existent dans toutes les méthodes de l'école Yang et dans d'autres écoles. Ils n'ont pas toujours le même aspect. Chaque méthode ayant fait sa traduction de vieux documents.

Celle qui est expliquée ici est issue de la
méthode **YANG MING SHI**

Les explications et la description sont extraites du livre :

TAI JI QUAN
SPORT ET CULTURE
Roland HABERSETZER
Edition : Amphora

Mes informations complémentaires sont indiquées en *gras italique*.



Il s'agit en réalité toujours de Tai Ji. Même souplesse et légèreté des mouvements, harmonie, unité et cohérence dans le déroulement, rondeur des gestes, même vacuité mentale, même concentration sur une respiration abdominale et naturelle. Les exercices du Ba duan jin (Pa tuan chin, ou Hachidankin en japonais) existent en Chine depuis plusieurs centaines d'années et leur origine est à rechercher dans les exercices de gymnastique taoïste comme le montrent d'anciennes figures parvenues jusqu'à nous. Voici les 8 séries (Ba duan jin peut être traduit par «les huit pièces de brocart» référence aux vieux Chinois qui comparaient une longue vie à la brillance et la délicatesse d'un riche tissu de soie), telles que les enseigne M. Yo Meiji au Japon en complément de son Taikyokuken. Par contraste avec le Tai Ji proprement dit, qui fut à l'origine un art martial, ces exercices furent autrefois développés au niveau du peuple : on trouve en lui une sorte de résumé de la science ancestrale chinoise du corps humain et de sa santé. Il existe bien entendu quantité de variations selon les écoles et aussi des formes en position assise que nous n'aborderons pas dans ce livre, car plus complexes à décrire.

Il est facile de travailler ces exercices seul, quelques minutes par jour, matin et soir, très régulièrement et sans forcer. Il est aussi recommandé de répéter les huit séries complètes avant et après l'exécution du Grand ou du Petit Enchaînement de Tai Ji (ou d'une manière générale au début et à la fin de tout entraînement physique même intense). Recherchez un endroit calme et travaillez en plein air (la forêt est un lieu idéal) chaque fois que cela est possible. Physiologiquement, les meilleurs bénéfices pour le corps sont obtenus lorsque vous pratiquez à l'aube et au crépuscule. Le Ba duan jin est une hygiène corporelle et mentale complète ; notamment il repose le système nerveux (antistress), prévient les maladies du système digestif, fortifie le système cardio-vasculaire, évite l'artériosclérose, la tuberculose, etc.

• Lecture des planches

- Les carrés noirs suivis d'une flèche noire représentent les temps d'inspiration.
- Les carrés blancs suivis d'une flèche blanche représentent les temps d'expiration.
- Les séries se lisent par bandes, de gauche à droite et de haut en bas.

N.B. *Pratiquez des inspirations et des expirations égales (environ 8 secondes). Respirez par le nez, bouche fermée sans contraction. Entraînez-vous d'abord à le faire debout, dans une attitude naturelle, puis, quand vous vous sentirez gagné par le calme, entamez très lentement et avec une concentration totale la série des 8 exercices.*

En règle générale, INSPIREZ quand vous levez les bras, quand vous ramenez les bras le long du corps, quand vous tendez les articulations et EXPIREZ quand vous baissez les bras, quand vous les écartez du corps, quand vous pliez les articulations.

PREMIER EXERCICE

(SUANG SHOU TOU TIEN LI SAN ZIAO)

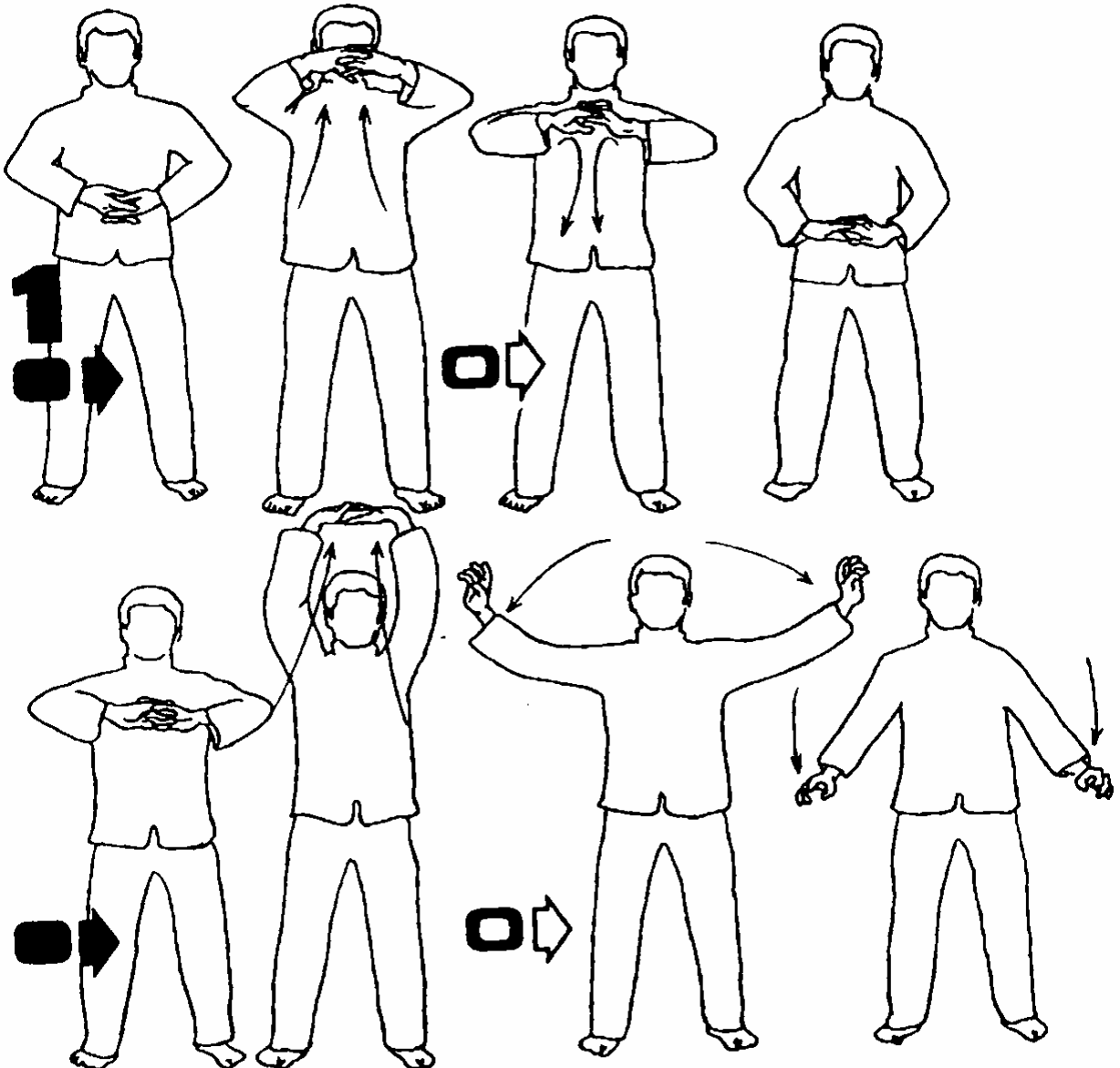
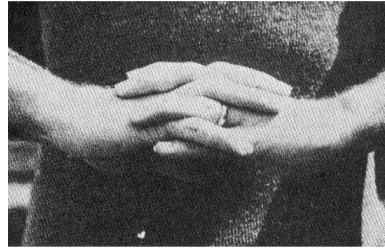
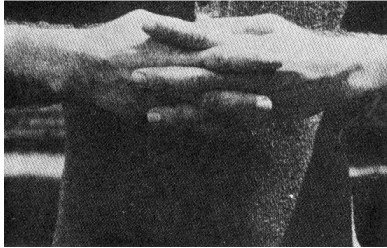
D'une position naturelle debout, croisez les doigts devant l'abdomen paumes vers le haut. Epaules et coudes bien décontractés, levez les mains (photo 18) à hauteur du menton, paumes vers vous, puis redescendez-les à leur position de départ

Dans un deuxième temps, remontez les mains devant vous mais dans un mouvement circulaire les menant droit au-dessus de la tête, bras semi-pliés. paumes vers le haut.

Ecartez les mains et ramenez-les en arc de cercle vers le bas.

Faire monter et descendre les mains à partir du dos et de l'appui du sol.

(Facilite la digestion et développe les abdominaux.)



DEUXIÈME EXERCICE

(TSO YU KAI KUNG SSIJ SHE JAO)

Écartez davantage les pieds, orteils vers l'extérieur et pliez davantage les genoux (position affaissée), mais gardez le tronc vertical et rentrez les fessiers.

Sans contracter les épaules, amenez les mains, à demi fermées et les poignets souples, à hauteur de la poitrine (coudes horizontaux et vers l'extérieur).

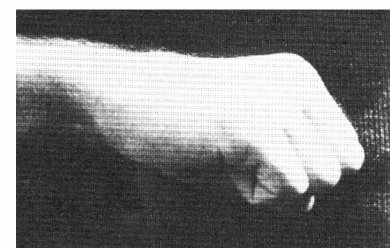
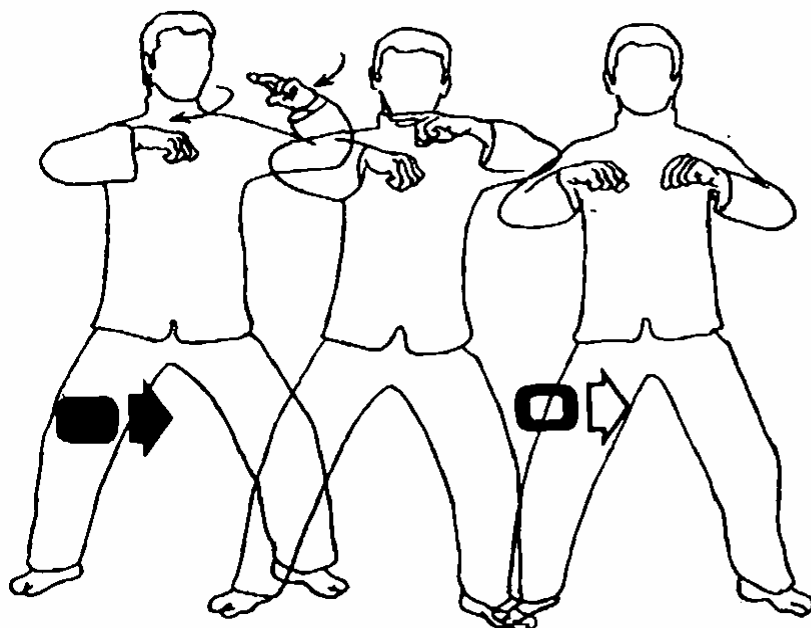
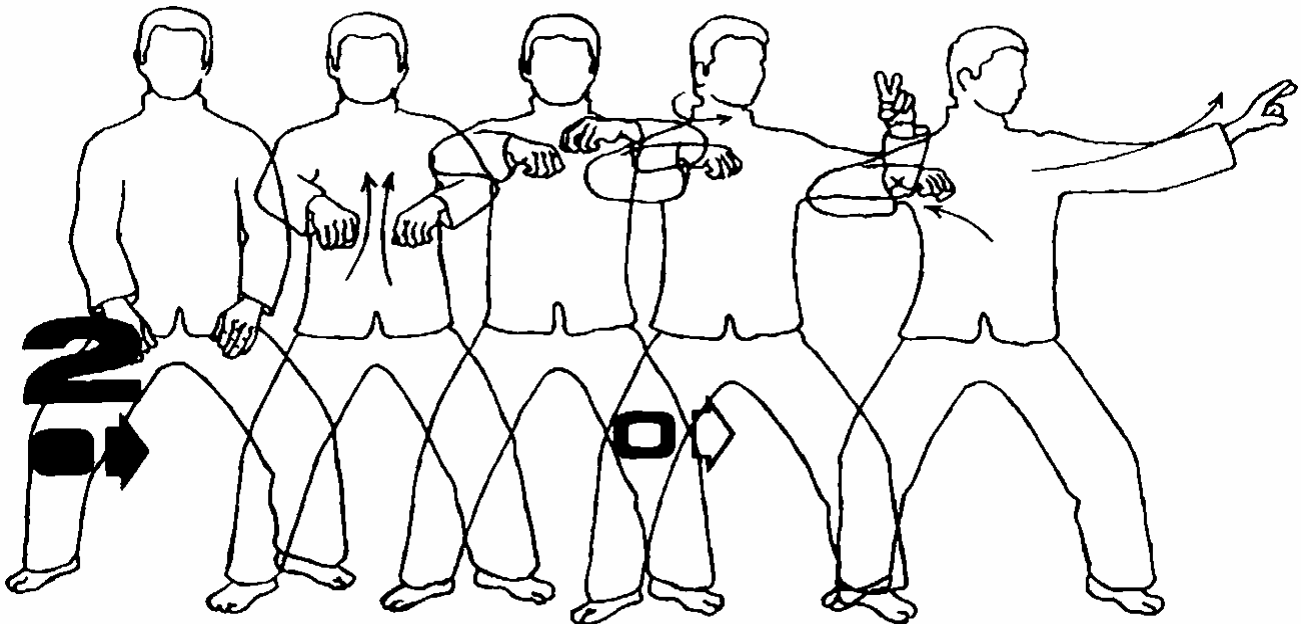
Tournez la tête à gauche et allongez le bras gauche dans la ligne des épaules en formant un V de l'index et du majeur, tandis que le pouce repose sur l'annulaire et l'auriculaire fléchis.

La main droite reste dans la position précédente, à une dizaine de centimètres de la poitrine.

La main gauche revient au centre. Exécutez ensuite le même geste de la main droite, la gauche restant en place (non illustré).

Etirer en relâchant la poitrine.

(Active la circulation, décontracte bras, épaules et poitrine.)



TROISIÈME EXERCICE

(TIAO LI PI WEI SHU TAN CHU)

Debout en position naturelle, tournez les paumes vers le haut et levez les mains devant vous jusqu'à la hauteur des épaules.

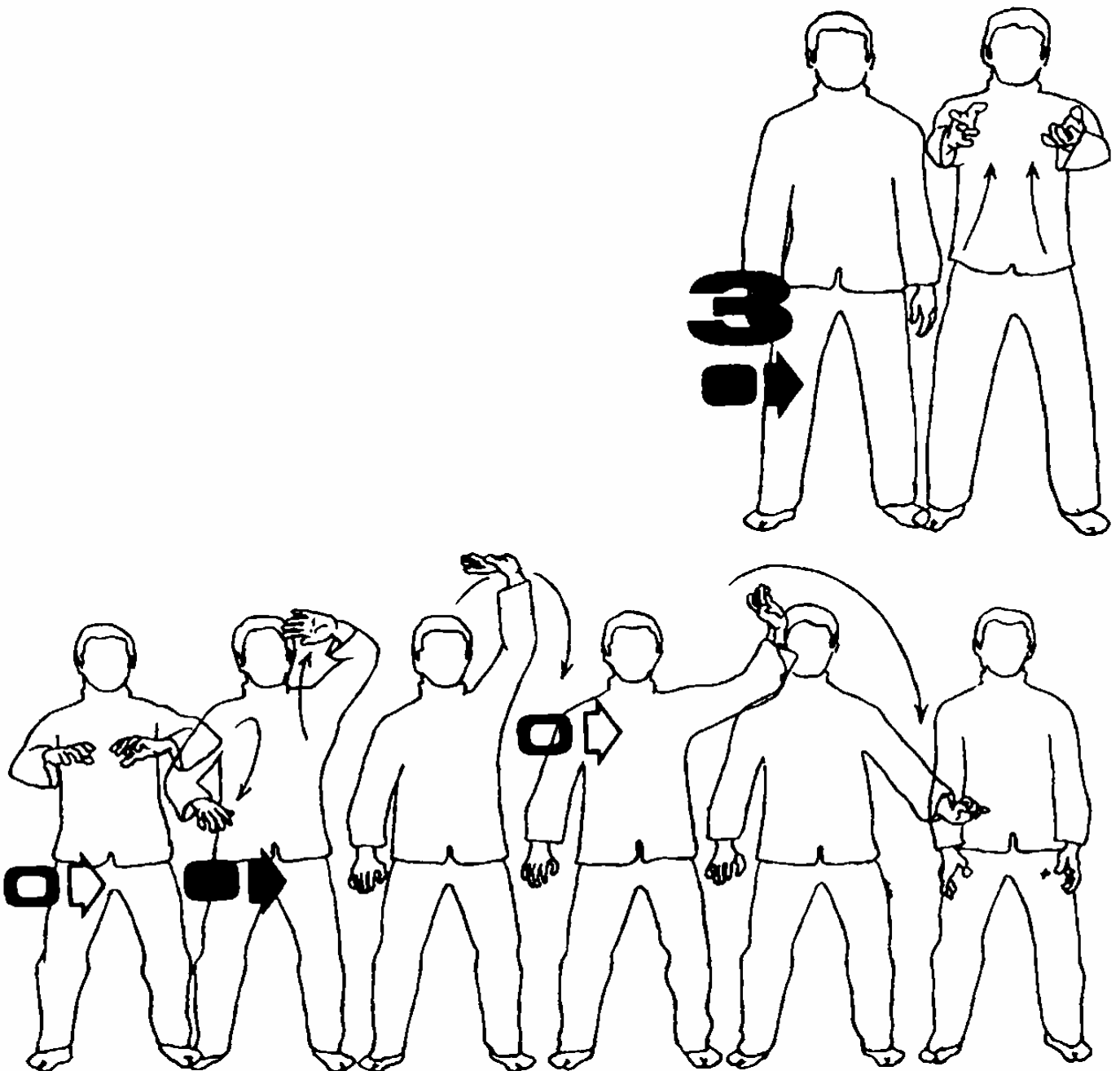
Puis, en pliant les coudes, retournez les paumes vers le bas et descendez les mains devant la poitrine.

De là descendez la main droite à sa position d'origine et levez la main gauche dans un mouvement circulaire l'amenant au-dessus de la tête (paume vers le haut. Arrêtez d'inspirer et commencez d'expirer) puis vers le bas, à sa position d'origine.

Reprenez le mouvement mais en faisant la rotation de la main droite.

Lorsque la main descend, l'autre maintient sa pression à la terre.

(Facilite la digestion et soulage les maux d'estomac.)



QUATRIÈME EXERCICE

(WU LAO CHI SHANG WANG HOU CHIAO)

Debout en position naturelle, très décontracté, levez les mains et retournez-les à hauteur de la poitrine comme dans l'exercice précédent (mais à ce stade, tournez la tête à gauche).

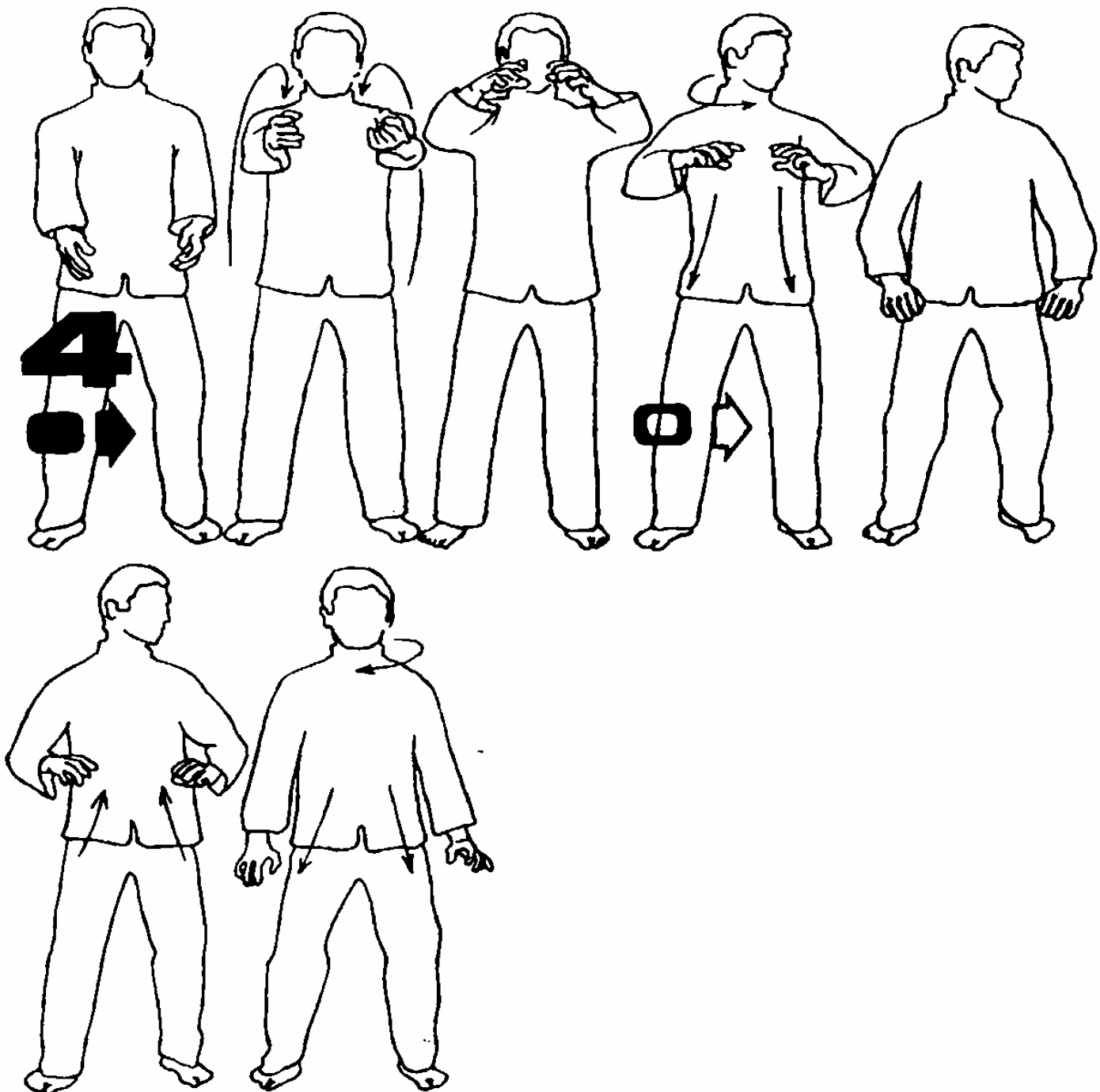
Puis rabaissez lentement les mains dans le même plan, paumes vers le bas puis l'arrière, sans bouger la TÊTE.

Relevez une seconde fois les mains à la poitrine, puis tournez la tête vers l'avant en redescendant les mains.

Reprenez l'exercice au début, avec pivot de la tête vers la droite.

Vous devez obtenir une vision nette de 360°.

(Un excellent mouvement de revigoration générale.)



CINQUIÈME EXERCICE

(YAO TOU FAI WEI CHU HSIN HUO)

Reprenez la position affaissée de l'exercice 2, mains reposant sur les cuisses, paumes vers l'arrière.

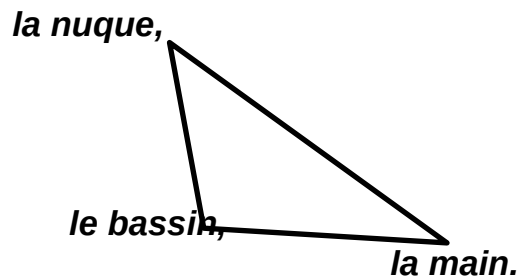
Tournez le haut du corps comme une unité vers la droite, en maintenant le dos bien droit, et en pliant le coude droit. Le buste penche également vers l'avant, ce qui en fait supporter le poids à la jambe droite. Mais ne relâchez pas la position du genou gauche.

Revenez au centre en maintenant l'inclinaison vers l'avant du torse.

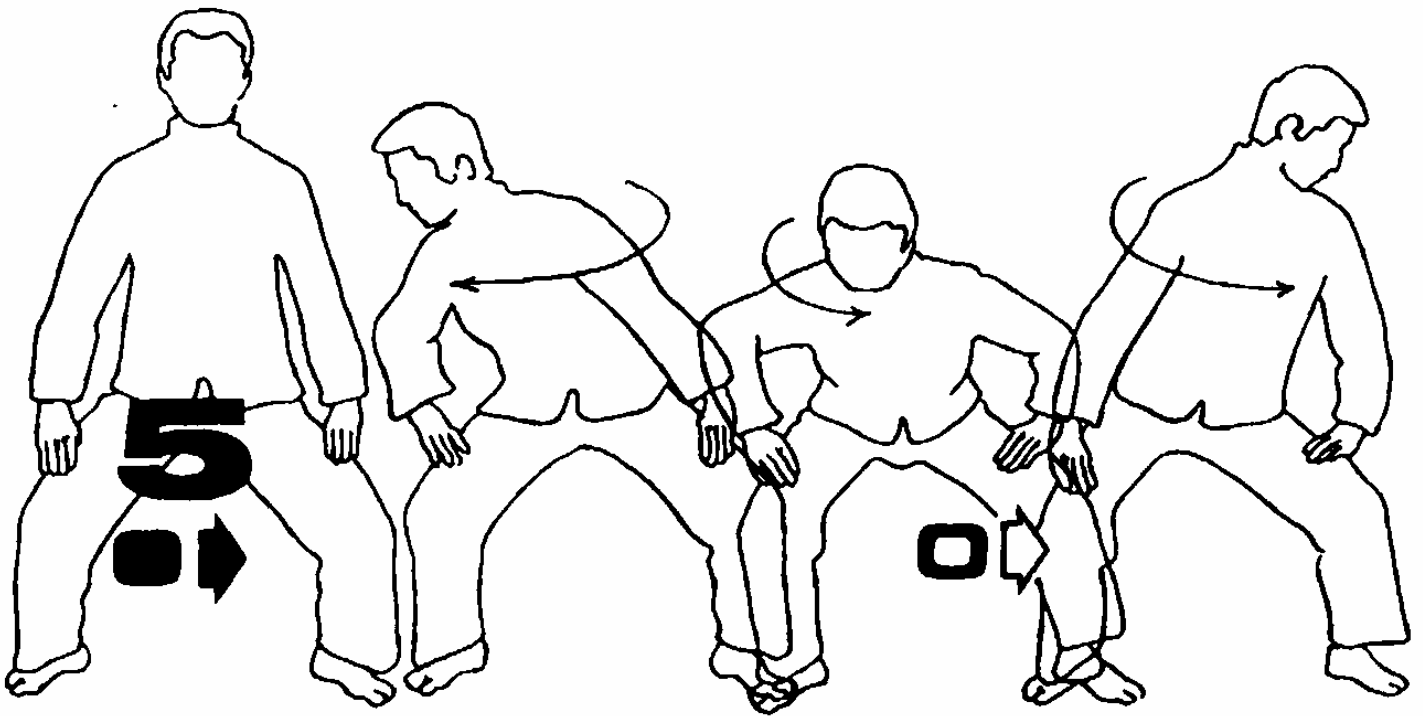
Et poursuivez la rotation vers la gauche.

Revenez au centre avant de vous redresser.

Les jambes ne bougent pas, l'intérieur des mains est comme collé aux genoux, la rotation entraîne un étirement d'un triangle formé par:



(Réduit les stress. Fortifie les jambes.)



SIXIÈME EXERCICE**(LIANG SHOU BAN TSU KU SHION YAO)**

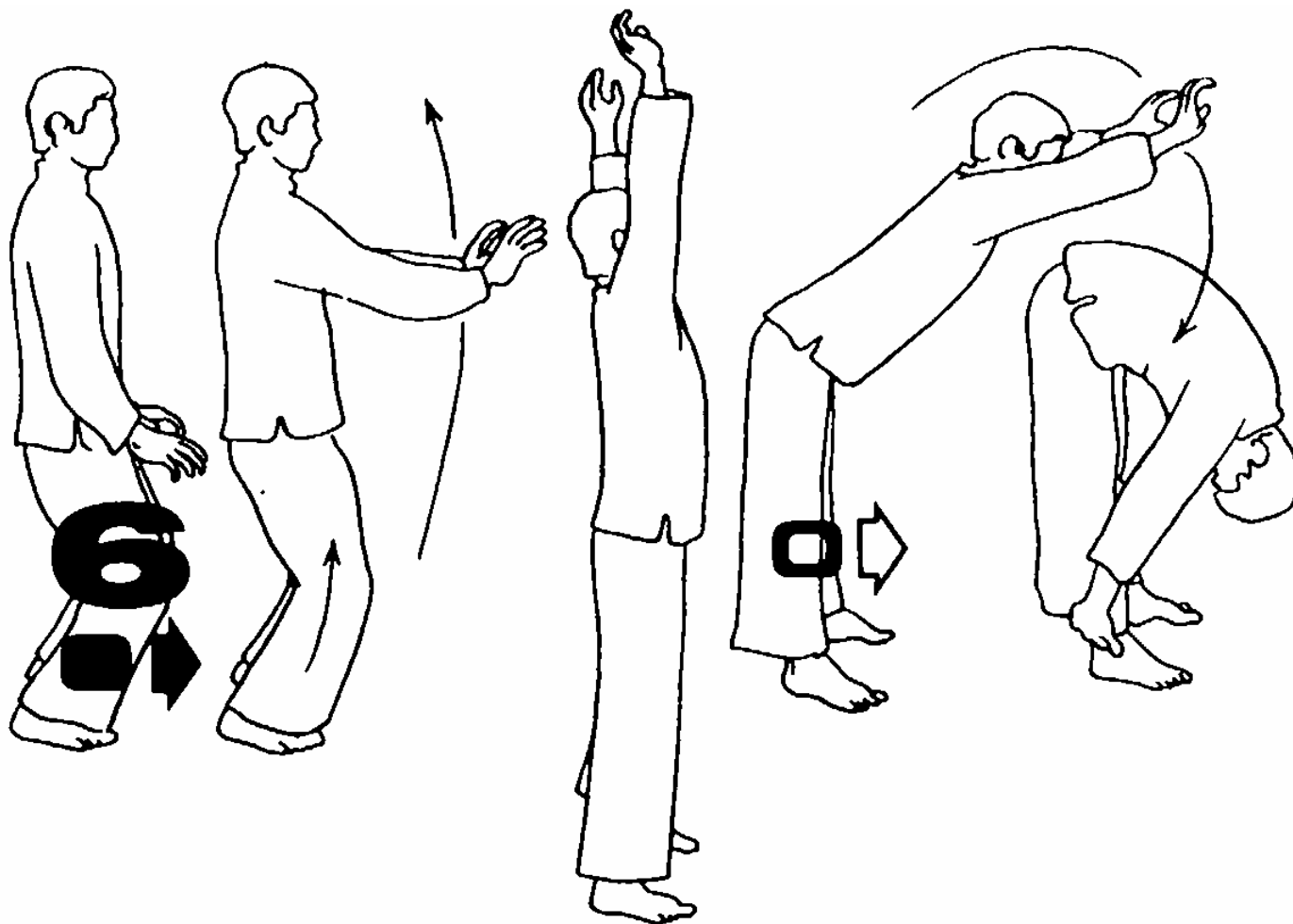
Debout dans la position naturelle, mais les genoux davantage fléchis, levez les mains verticalement au-dessus de la tête en vous redressant.

Puis pliez vers l'avant, dos bien cambré, et saisissez vos chevilles.

Le dos est étendu comme si on tirait du coccyx à l'axis.

Redressez-vous.

(Fortifie les jambes. Décontracte le torse. Combat la constipation.)



SEPTIÈME EXERCICE

(TSAN CHUAN NU MU TSENG CHI LI)

Reprenez la position affaissée des exercices 2 et 5, le torse droit.

Fermez les mains (mais non pas des poings serrés) et amenez-les à hauteur de la poitrine, coudes horizontaux et pliés.

Étendez le poing gauche diagonalement vers l'avant et suivez-le du regard, tandis que le poing droit reste en position.

Le bras gauche devient tonique du plus interne vers le plus externe. Le bras droit reste détendu.

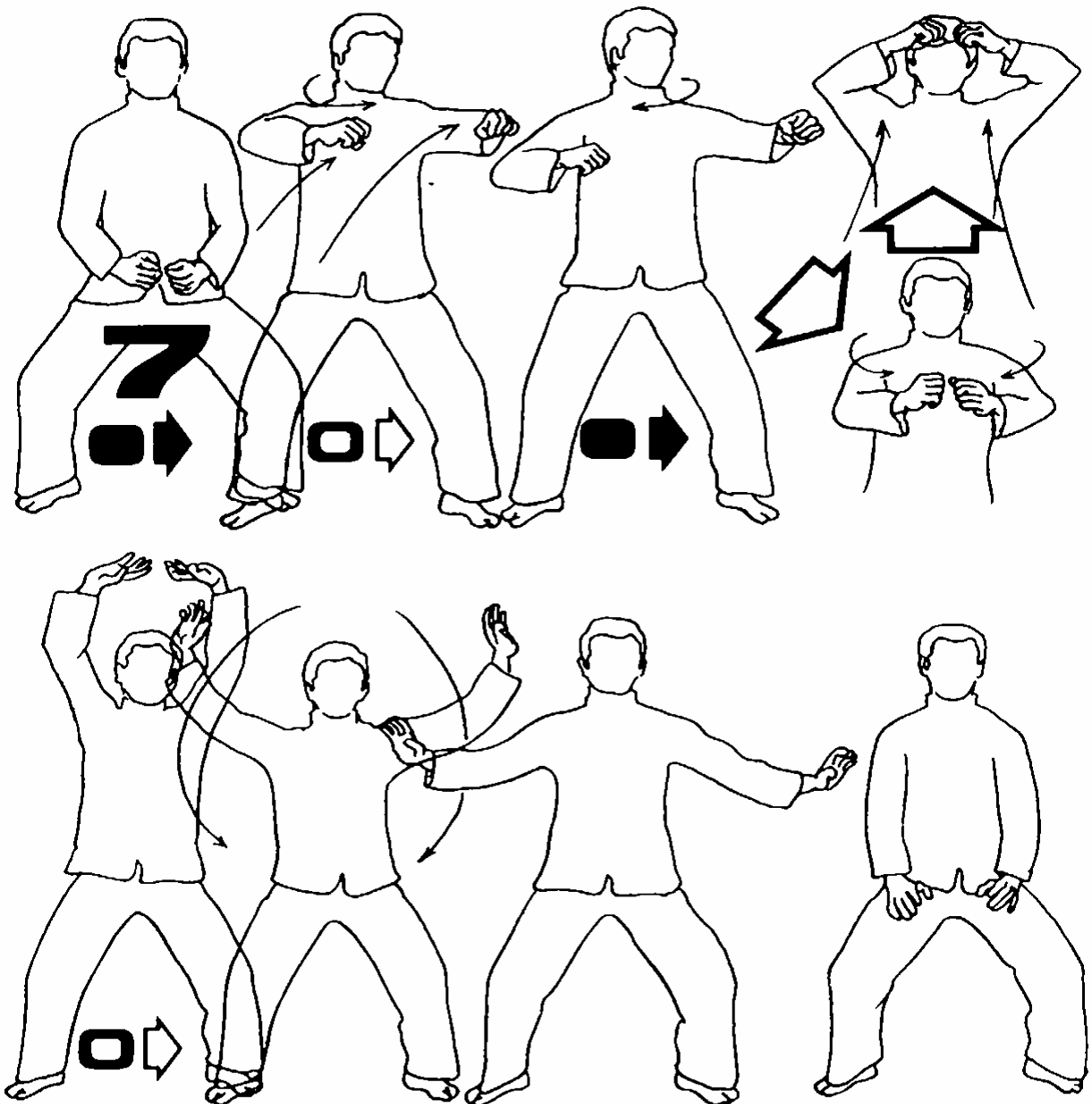
Ramenez le poing et le regard devant vous.

Le bras gauche relâche du plus interne vers le plus externe. Le bras droit reste détendu.

Ouvrez les mains et levez les paumes vers le haut, bras demi-pliés, au-dessus de la tête avant de les ramener en mouvement circulaire vers le bas, de chaque côté du corps.

Reprenez le même exercice mais en étendant le poing droit.

(Réduit la tension.)



HUITIEME EXERCICE

(PEI HOU CHI TIEN PING HSIAO)

Vous êtes debout, pieds joints, paumes vers le bas, les doigts vers l'avant.
Levez-vous sur les orteils et, en maintenant votre équilibre, levez les talons de plus en plus haut. Concentrez-vous sur l'abdomen et contractez les fesses.

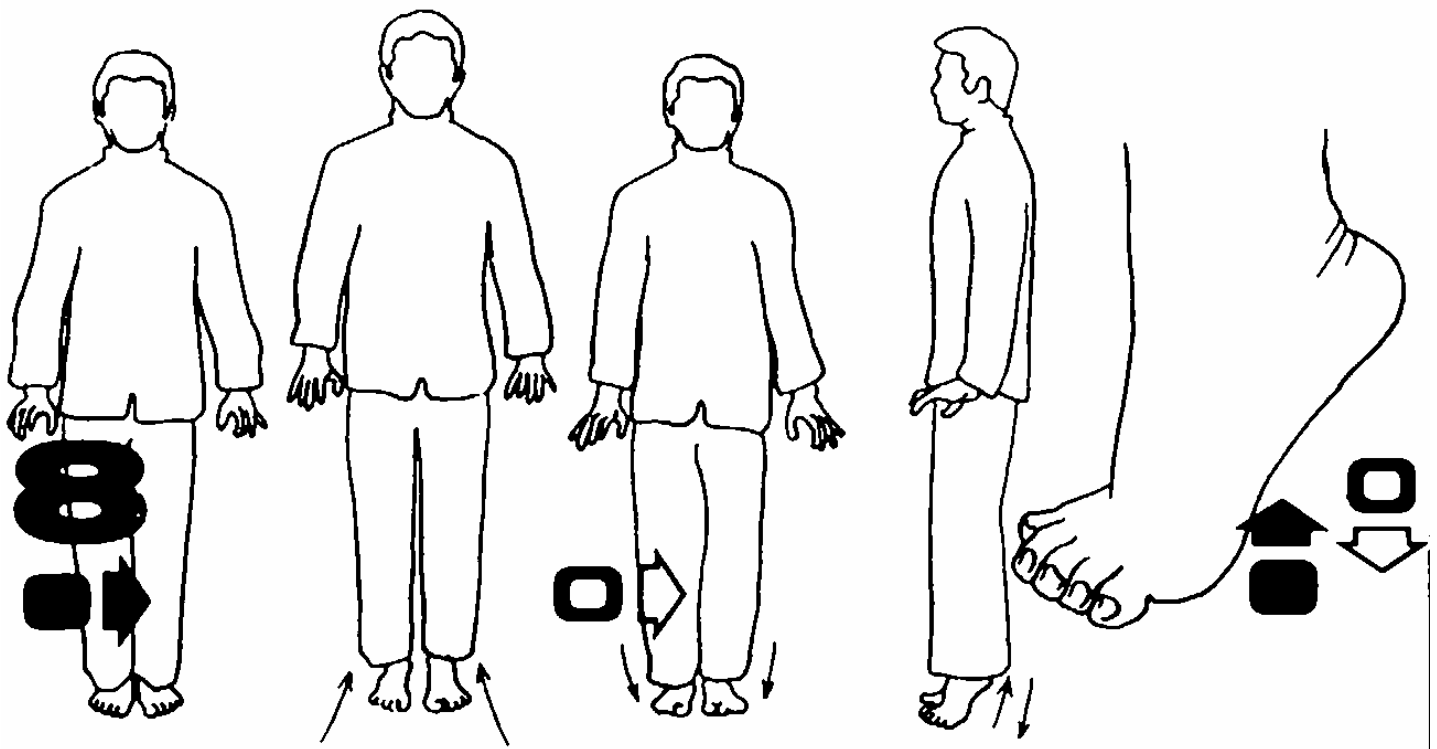
Redescendre doucement et bien droit sur les talons.

Puis se relever sur les orteils

Puis retombez lourdement au sol en vous décontractant.

Le haut du corps ne bouge pas durant l'exercice.

(Fortifie les jambes et en active la circulation.)



N.B. Chacun de ces exercices peut être répété à la suite autant de fois qu'on voudra, mais gardez l'ordre de la série.

L'essentiel est de les pratiquer un peu tous les jours, comme une hygiène fondamentale.

méthode **HUI CHENG YIN**

DO YIN

Technique pyramidale

Les Do Yin sont un ensemble de huit mouvements pratiqués en continuité.

Comme pour les Ba Duan Jin, leur objectif principal est l'entretien du corps.

Ils doivent être pratiqués avec les mêmes règles que celles du Tai Chi Chuan : souplesse, légèreté, unité, harmonie, présence. Les gestes sont ronds et jamais forcés.

La respiration est abdominale, calme, continue, naturelle.

Les six premiers mouvements s'effectuent à partir d'une position plus large que la posture naturelle. L'écartement des pieds est d'une fois et demie à deux fois la largeur du bassin.

L'avant dernier mouvement part de la posture naturelle.

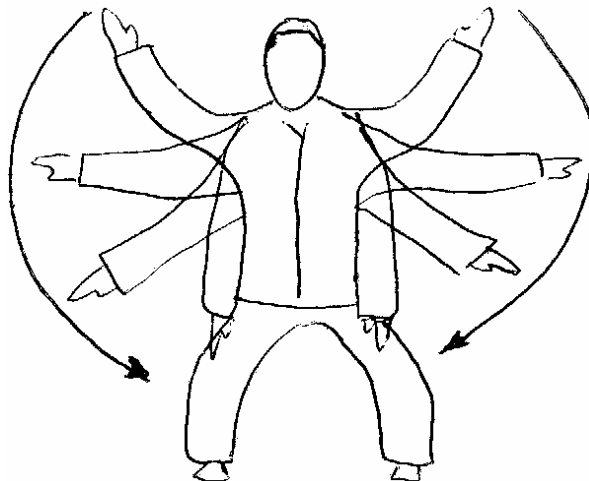
Le dernier mouvement s'effectue pieds joints.

D'où son nom de technique pyramidale.

Chaque série de mouvements est à effectuer 4 fois, sauf la dernière série qui n'est exécutée qu'une seule fois.

Toutes les séries se terminent de la même manière, sauf la dernière série.

Lorsque les bras ont été amenés de chaque côté, sur le plan du troisième oeil, sur l'inspiration, on expire, on laisse le corps s'alourdir : en premier le bassin, puis le dos, les épaules, les coudes, les poignets. On laisse les bras retomber lentement, doucement et lourdement de chaque côté jusqu'à rejoindre les hanches.



Premier Do Yin

Écartement : ❶ 1½ à 2 fois la largeur du bassin. Bras détendus le long du corps.

Inspiration, ❷ tourner légèrement le corps vers la droite. A partir de l'appui de la jambe droite, étendre le dos, monter les bras du côté droit.

❸ Tourner lentement le corps vers la gauche, les bras passent devant soi et au-dessus, dans le plan du 3ème oeil. Chaque bras sur son côté.

Expiration, ❹ Tourner le corps vers la gauche. Transférer l'appui à gauche. Relâcher et placer, le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules.

❺ Laisser le corps descendre en s'arrondissant dans l'alignement du genou gauche. Les bras pendent doucement arrondis de chaque côté. La nuque est détendue, les aisselles sont ouvertes. La jambe droite est doucement étirée.

Inspiration, ❻ à partir de la poussée de la jambe gauche, allonger le dos, qui s'élève. Les bras remontent à gauche, jusqu'au plan des épaules. Le corps est toujours tourné vers la gauche.

❼ Tourner lentement le corps vers la droite, recentrer les appuis, les bras passent devant soi et au-dessus, dans le plan du 3ème oeil. Chaque bras sur son côté.

Mouvement symétrique

Expiration, ❸ Tourner le corps vers la droite. Transférer l'appui à droite. Relâcher et placer, le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules.

❹ Laisser le corps descendre en s'arrondissant dans l'alignement du genou droit. Les bras pendent doucement arrondis de chaque côté. La nuque est détendue, les aisselles sont ouvertes. La jambe gauche est doucement étirée.

Inspiration, ❿ à partir de la poussée de la jambe droite, allonger le dos, qui s'élève. Les bras remontent à droite, jusqu'au plan des épaules. Le corps est toujours tourné vers la droite.

Poursuivre au ❸ ou finir comme indiqué page précédente avec la posture du ❸.

Deuxième Do Yin

Écartement : ❶ 1½ à 2 fois la largeur du bassin. Bras détendus le long du corps.

Inspiration, ❷ Allonger le dos. Monter les bras devant soi, jusqu'à ce qu'ils arrivent jusqu'au plan du 3ème oeil.

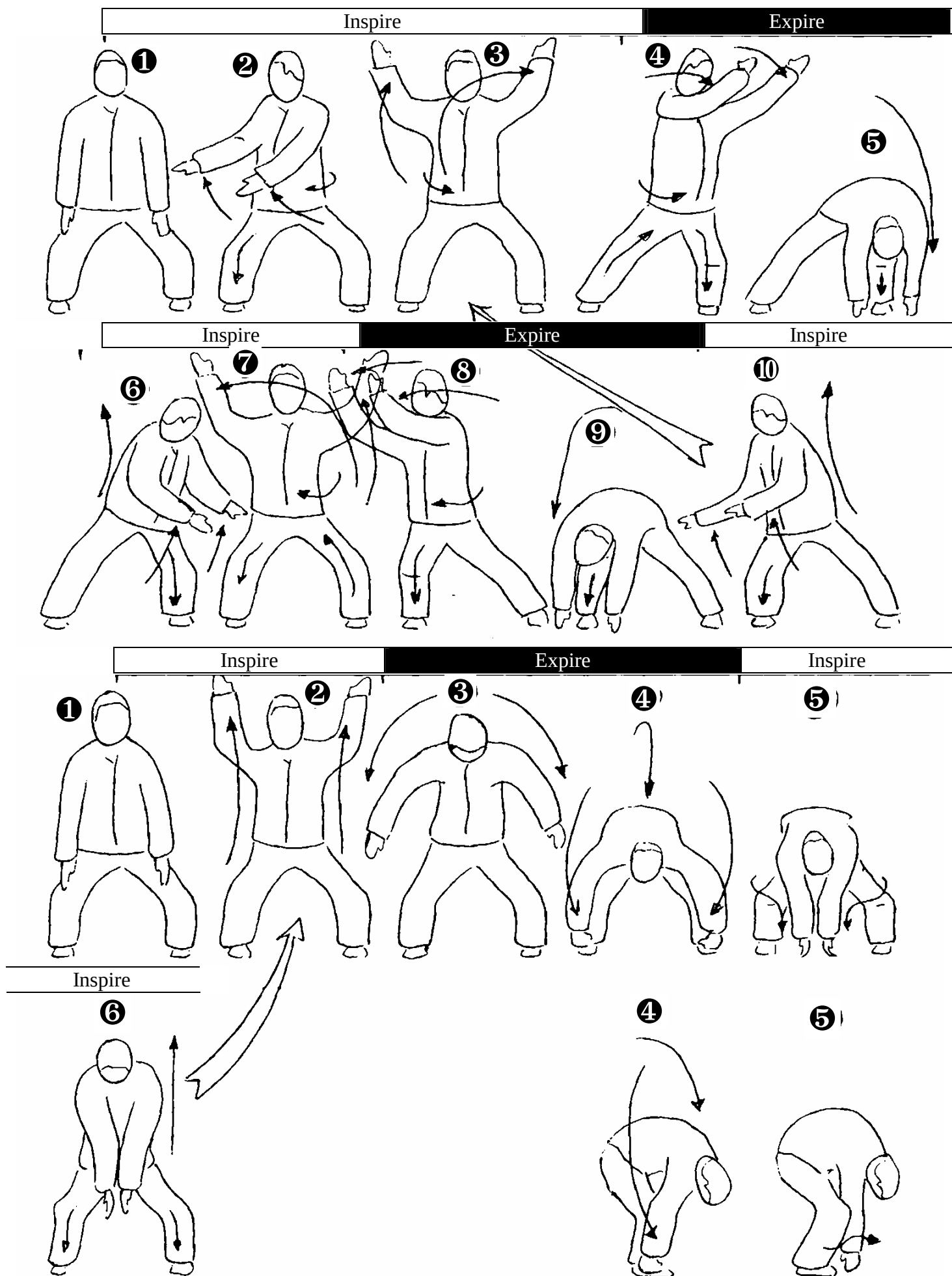
Expiration, ❸ Relâcher, le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Le corps descend en pliant au niveau des genoux et des cols du fémur. Les bras descendent devant soi et sur le côté, comme s'ils faisaient le tour d'un gros ballon.

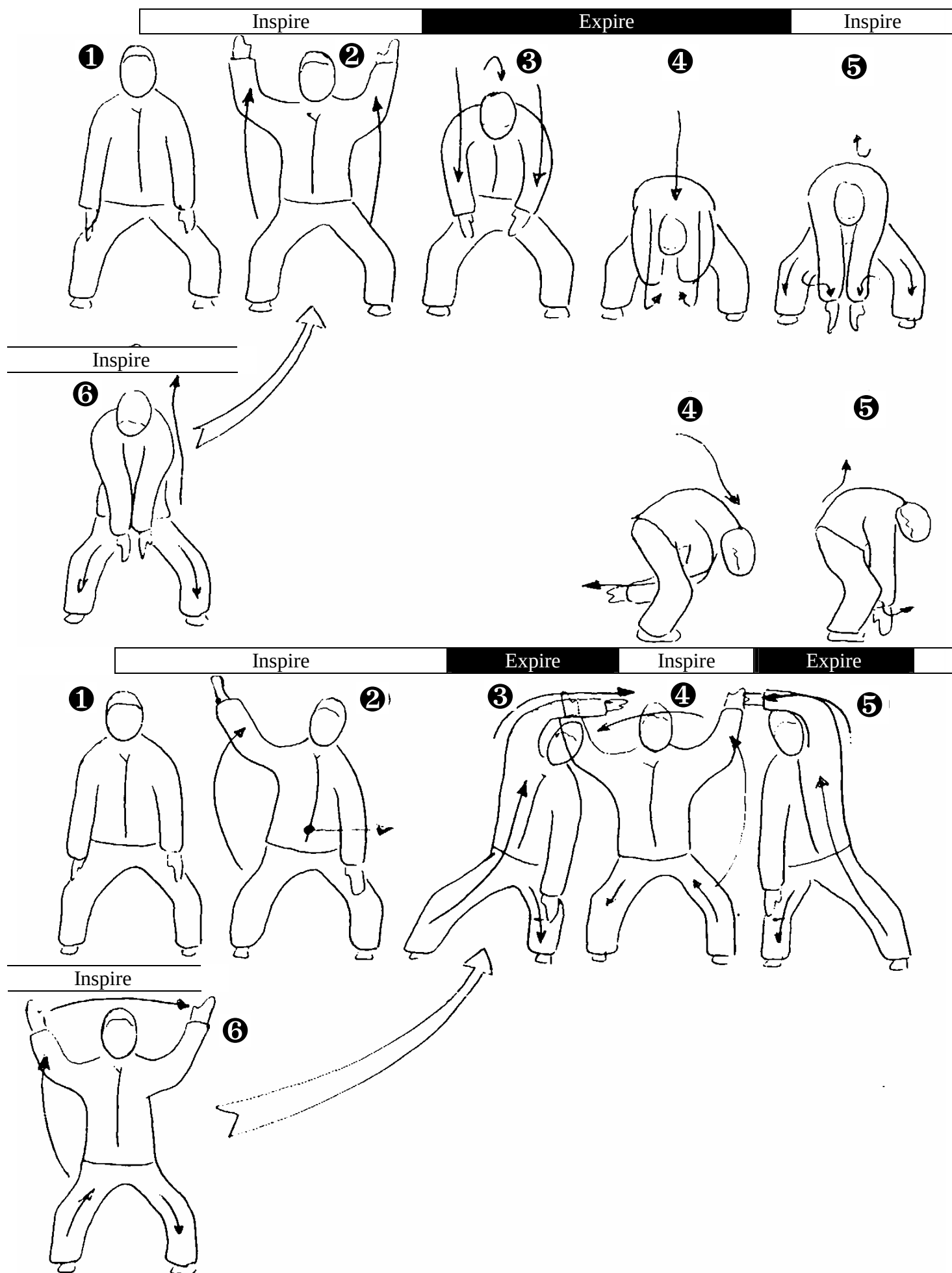
❹ Laisser le corps descendre en s'arrondissant au centre. Les bras doucement arrondis viennent saisir les chevilles par l'extérieur. La nuque est détendue, les aisselles sont ouvertes.

Inspiration, ❺ relâcher le bassin, les épaules, les genoux, les coudes. Les bras pendent et effectuent une rotation interne. Le dos des mains entrent en contact doux.

❻ A partir de la poussée des jambes, recentrer le bassin, étendre le dos. Les bras remontent des mains l'un contre l'autre et se séparent au niveau du sternum.

Poursuivre au ❷ ou finir comme indiqué page précédente avec la posture du ❷.





Cinquième Do Yin

Écartement : ❶ 1½ à 2 fois la largeur du bassin. Bras détendus le long du corps.

Inspiration, ❷ Allonger le dos. Monter les bras de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils arrivent au niveau des épaules.

Expiration, ❸ en effectuant une rotation du buste vers la gauche, amener les bras perpendiculaires à la position de départ. Le regard suit la main qui est derrière. Les poignets forment un angle droit. La sensation de poussée dans les paumes est accentuée.

Inspiration, ❹ relâcher la rotation, le buste reprend sa place. Les bras reprennent leur position d'origine. Relâcher la sensation de poussée des paumes.

Mouvement symétrique

Expiration, ❺ en effectuant une rotation du buste vers la droite, amener les bras perpendiculaires à la position de départ. Le regard suit la main qui est derrière. Les poignets forment un angle droit. La sensation de poussée dans les paumes est accentuée.

Inspiration, ❻ relâcher la rotation, le buste reprend sa place. Les bras reprennent leur position d'origine. Relâcher la sensation de poussée des paumes.

Poursuivre au ❸ ou finir comme indiqué page de présentation avec la posture du ❹.

Sixième Do Yin

Écartement : ❶ 1½ à 2 fois la largeur du bassin. Bras détendus le long du corps.

Inspiration, ❷ Allonger le dos. En effectuant une légère rotation à droite, monter les bras de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils arrivent au niveau des épaules.

Il faut faire des grands cercles avec le corps. Les bras accentuent le mouvement.

L'inspiration correspond à la montée du mouvement et au passage en haut: ❷❸.

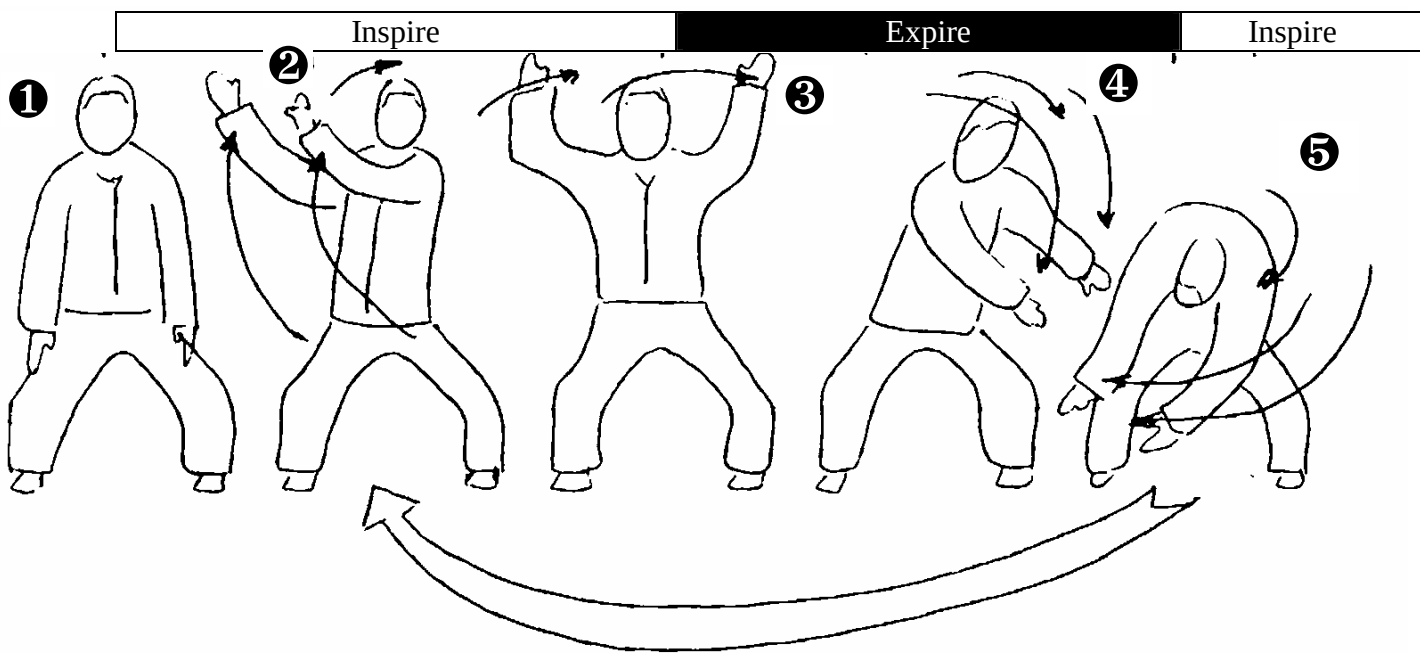
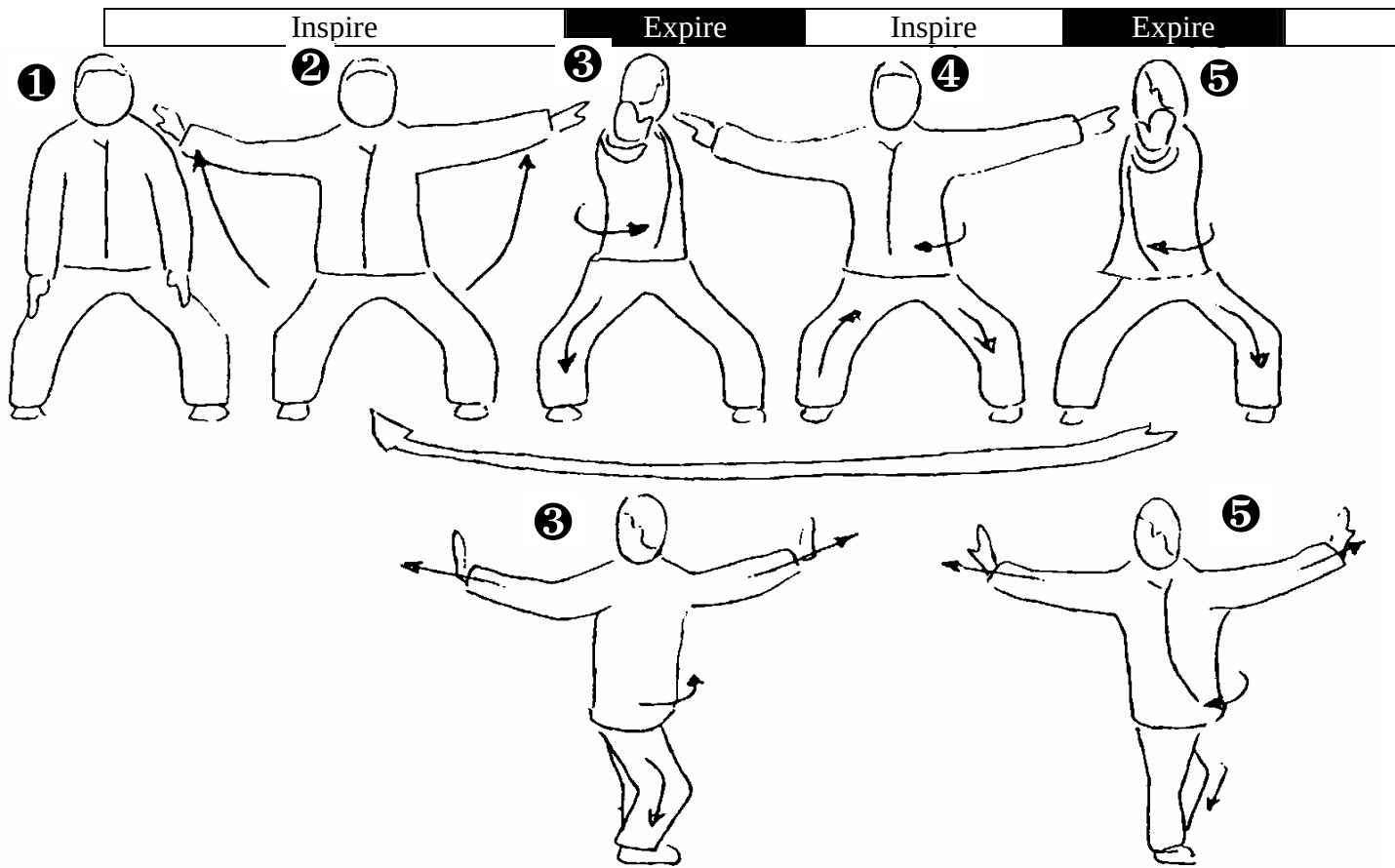
L'expiration correspond à la descente du mouvement et au passage en bas ❹❺.

Faire 4 rotations en commençant par une montée à droite. Puis 4 rotations en commençant par une montée à gauche. Le changement s'effectue en bas.

Remarques :

- Lors de la flexion vers l'arrière, il faut serrer les fessiers afin de ne pas cambrer.
- Ne pas forcer les mouvements, mais laisser la rotation s'amplifier d'elle même.

Finir comme indiqué page de présentation avec la posture centrée en haut du ❸.



Septième Do Yin

Écartement : ❶ posture naturelle.

Inspiration, ❷ Allonger le dos. Monter les bras devant soi, jusqu'à ce qu'ils arrivent jusqu'au plan du 3ème oeil.

Expiration, ❸ Relâcher, le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Les bras descendent sur le côté.

❹ Laisser le dos descendre en s'arrondissant dans l'alignement au centre. Les bras doucement arrondis viennent se croiser. La nuque est détendue.

Inspiration, ❺ décroiser les bras, relâcher les genoux et le bassin.

Poursuivre au ❷ ou finir comme indiqué page de présentation avec la posture du ❷.

Huitième Do Yin (exécuté qu'une seule fois)

Écartement : ❶ pieds joints.

Inspiration, ❷ Croiser les mains.

❸ Allonger le dos. Monter les mains croisées devant soi, jusqu'à ce qu'ils arrivent au-dessus de la tête. Pousser le ciel.

Rester dans cette posture pendant 4 respirations. L'esprit cherche très haut dans le ciel.

Expiration, ❹ en laissant le dos se courber doucement, aller chercher loin dans la terre. Les paumes poussent la terre.

Rester dans cette posture pendant 4 respirations. L'esprit cherche très loin dans la terre.

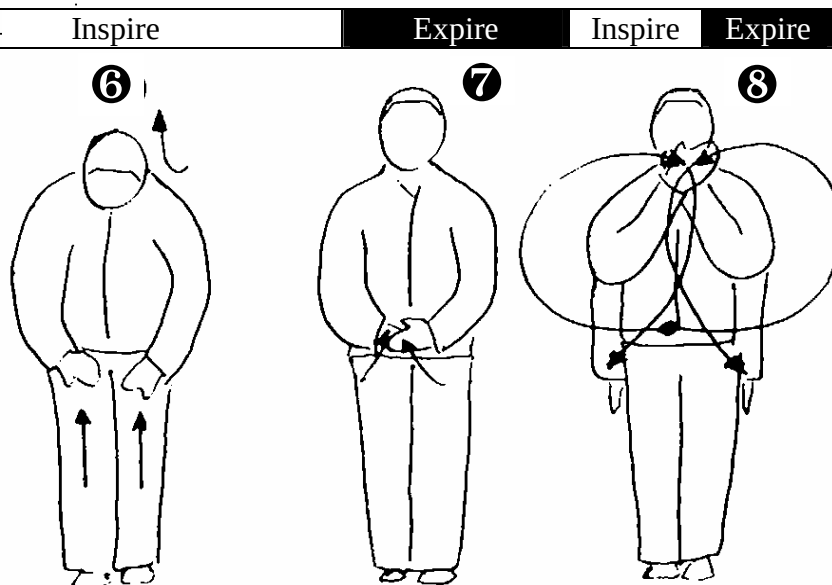
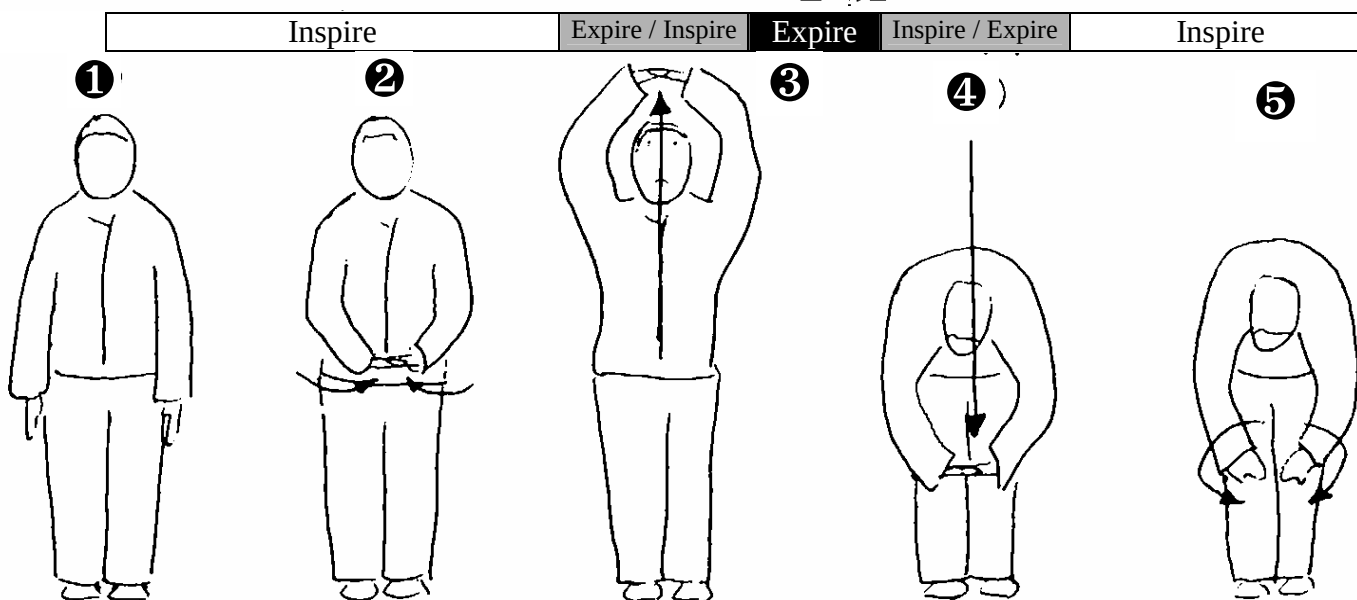
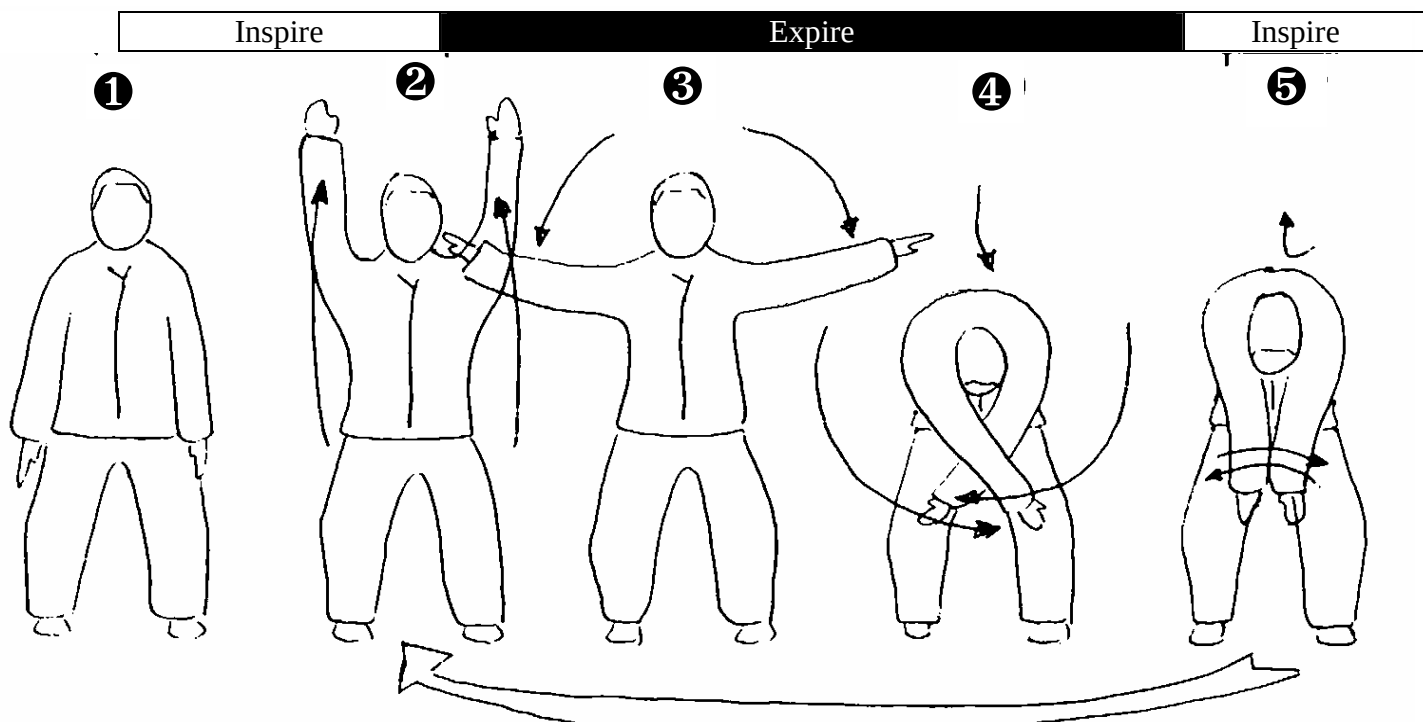
Inspiration, ❺ décroiser les mains, qui se retournent comme si l'on ramassait de l'eau (cueillir le Chi).

❻ Relâcher les genoux, le bassin, allonger le dos. Les paumes portent quelque chose (amener le Chi à soi). Amener les mains jusqu'au Tan Tien.

Expiration, ❼ les paumes sont en contact avec le Tan Tien (intégrer le Chi)

Inspiration, ❸ Ouvrir le dos, les bras s'ouvrent de chaque côté, jusqu'à ce que les mains se croisent devant le visage, la gauche plus proche de soi.

Expiration, Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales. Laisser les bras redescendre jusqu'au Tan Tien puis se séparer afin de se retrouver de chaque côté du bassin.



méthode **HUI CHENG YIN****Les marches****Objectifs :**

- Permettre un relâchement de tout le corps dans un déplacement lent.
- S'abandonner au déplacement sans perdre sa présence.
- Construire progressivement une conscience de la solidité et de la précision de la posture des jambes, garantissant une libre expression du haut du corps.
- Amener les jambes à réagir au mouvement du bassin dans un équilibre permanent.

Bases : Posture naturelle; jambes souples et élastiques; respiration abdominale; esprit calme; corps détendu; mouvement très lent.

Le bassin lors de ces marches ne doit pas monter et descendre, mais doit donner l'impression de se déplacer progressivement centré sur un fil invisible fixé à une hauteur constante par rapport au sol.

La sensation de vide et de plein doit alterner progressivement d'une partie du corps à l'autre. Les membres vides doivent être totalement détendus mais pas abandonnés.

Les pieds se déplacent sur deux rails parallèles qui sont donnés par l'écartement des pieds de la posture naturelle, sauf dans le reculer où les talons sont sur la même ligne.

Descriptions techniques :**1. Marche de base :** Partir de la posture naturelle.

À l'inspiration, transférer progressivement le poids du corps sur la jambe droite, jusqu'à vider la jambe gauche en lâchant le bassin. Amener la jambe gauche, vide, à côté de la droite, étendre la jambe, puis déposer le talon au sol sur son rail.

À l'expiration, transférer progressivement le poids du corps sur la jambe avant jusqu'à vider la jambe arrière, en utilisant l'allongement de celle-ci pour le déplacement.

À l'inspiration, déplacer la jambe vide vers l'avant en allongeant et en déposant le talon au sol. Etc...

Remarques :

Éviter de pencher le corps lors du déplacement, mais relâcher le bassin et repasser par son centre.

Le déplacement de la jambe vide s'effectue sur l'inspiration jusqu'à ce que le talon rencontre le sol.

Le transfert du poids vers la jambe avant s'effectue sur l'expiration jusqu'à ce que la jambe arrière soit vide.

2. Marche un bras et une jambe : cette marche utilise la marche de base.

Lorsque l'on déplace la jambe vide, le bras du même côté que la jambe s'élève doucement devant soi, comme si le bras et la jambe était relié par un fil invisible.

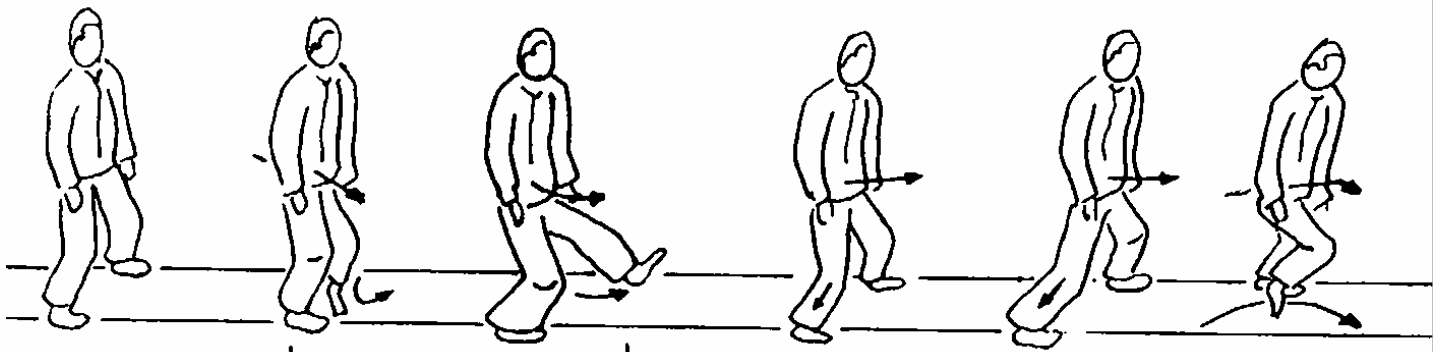
Lorsque le talon est déposé au sol, le talon de la main est déposé comme si un support invisible existait.

Lorsque l'on transfère le poids sur la jambe avant, le bras descend jusqu'à rejoindre le côté du corps.

La sensation d'appui sous la main doit rejoindre celle qui est sous le pied.

Le bras non utilisé reste totalement détendu à côté de soi.

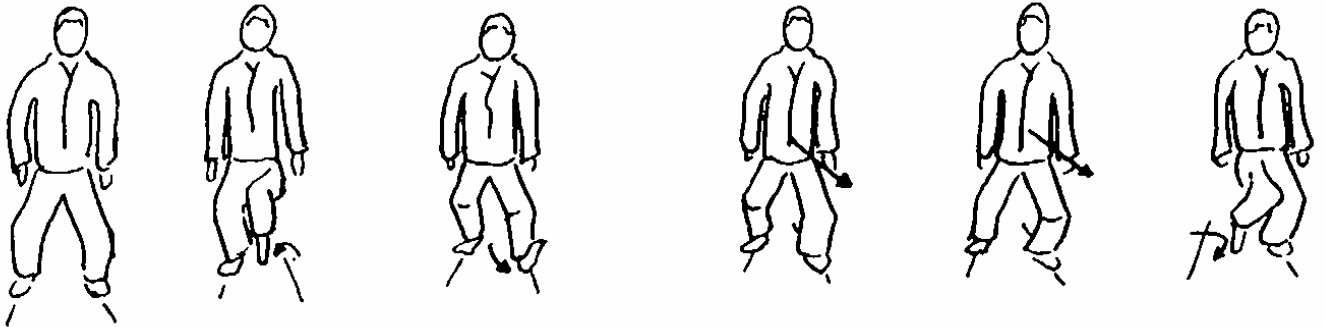
symétrique



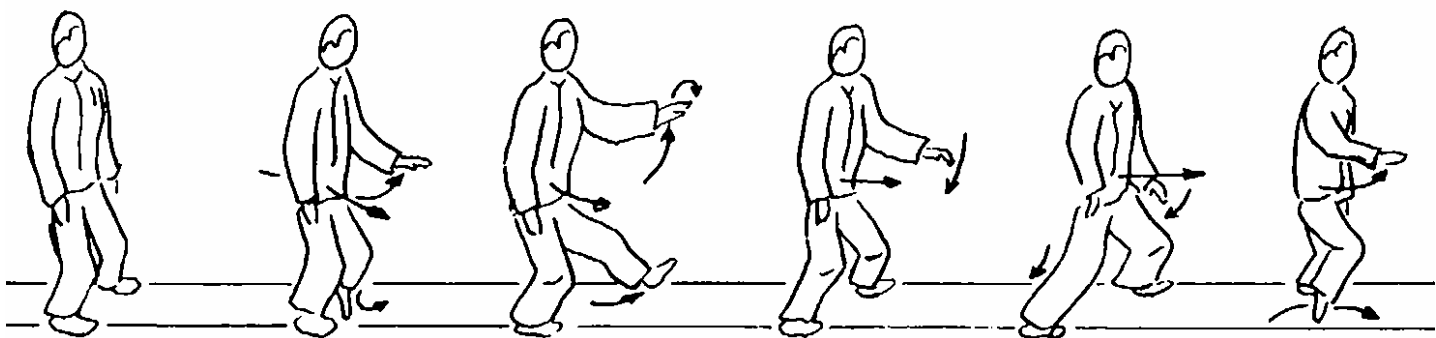
Inspire

Expire

Inspire



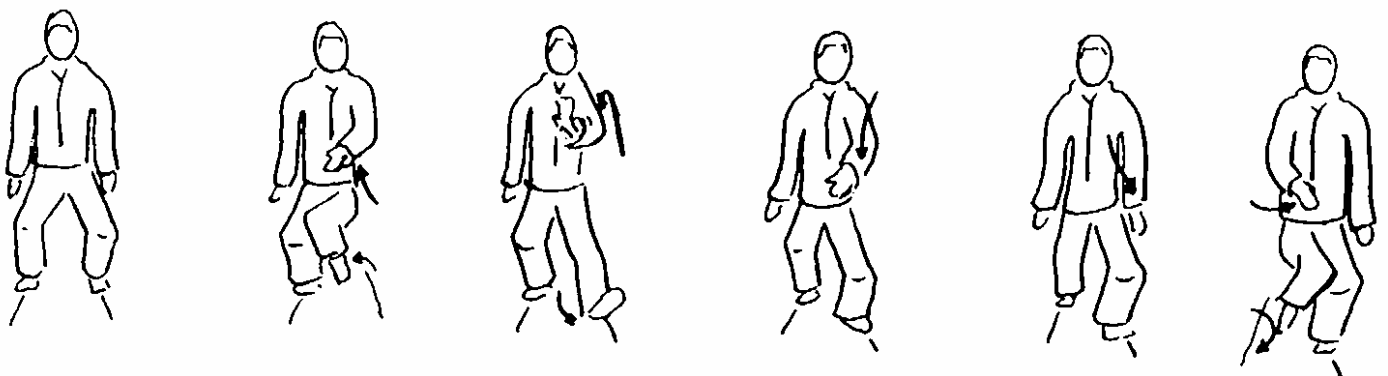
symétrique



Inspire

Expire

Inspire



3. **Marche deux bras et une jambe** : cette marche utilise la marche de base.

Lorsque l'on déplace la jambe vide, les deux bras s'ouvrent de chaque côté, décrivent un grand cercle vers le haut et l'avant.

Lorsque le talon est déposé au sol, le talon des mains est déposé devant soi, comme si un support invisible existait.

Lorsque l'on transfère le poids sur la jambe avant, les bras descendent devant soi, jusqu'au niveau du **Tan Tien**.

La sensation d'appui sous les mains doit rejoindre celle qui est sous le pied.

4. **Marche en reculant** : « Reculer en repoussant le singe ».

Attention le schéma se lit de droite à gauche.

Départ :

Appui sur la jambe **droite**; jambe **gauche** suspendue devant soi, pied **gauche** à plat au sol et détendu; main **gauche** ouverte devant soi, paume vers la terre, au niveau du sternum; main **droite** posée paume vers le ciel au niveau de la hanche **droite**.

À l'inspiration, transférer progressivement le poids du corps sur la jambe **droite**, jusqu'à vider la jambe **gauche** en lâchant le bassin, la pointe du pied se sépare du sol, le talon reste en contact au sol. Le bras **gauche** s'étend devant soi, le bras **droit** s'étend derrière soi, en passant par la hanche.

En élevant légèrement les bras vers l'avant et vers l'arrière, monter la jambe **gauche**, en exprimant un allongement de celle-ci, plutôt qu'en la soulevant.

À l'expiration, déplacer la jambe **gauche** derrière soi, jusqu'à ce que la pointe du pied touche le sol, puis transférer le poids du corps dessus en reculant. En même temps le bras **droit** se replie et la main **droite** passe proche de l'oreille **droite**, puis s'étend devant soi, comme si elle repoussait quelque chose. Le bras **gauche** revient progressivement se placer proche de la hanche **gauche** devant l'abdomen, paume vers le ciel. Redresser la jambe avant à partir du bassin, pied avant parallèle à la ligne de déplacement.

À l'inspiration, transférer progressivement le poids du corps sur la jambe **gauche**, jusqu'à vider la jambe **droite** en lâchant le bassin, la pointe du pied se sépare du sol, le talon reste en contact au sol. Le bras **droit** s'étend devant soi, le bras **gauche** s'étend derrière soi, en passant par la hanche. Etc... (mouvement symétrique)

Remarques :

Éviter de pencher le corps lors du déplacement, mais relâcher le bassin et repasser par son centre.

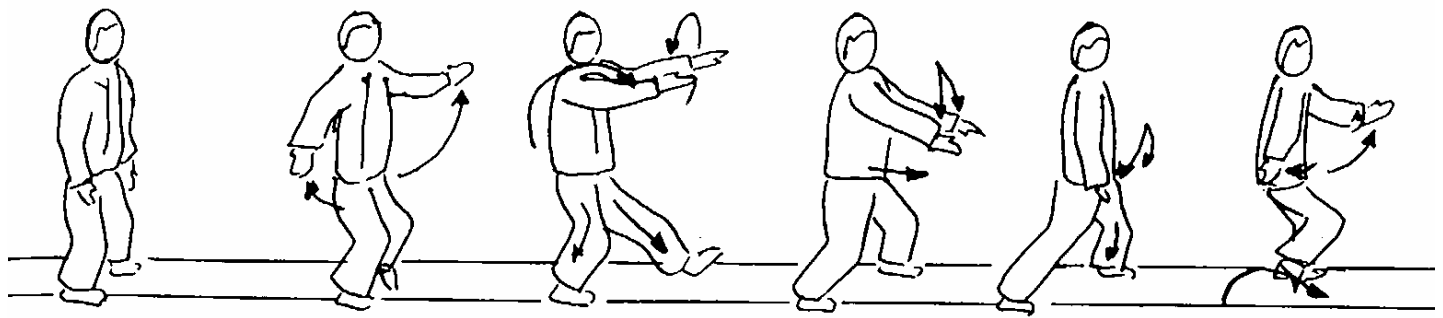
Les pieds ne sont plus alignés sur deux rails, mais les talons sont sur la même ligne.

A la fin de l'expiration le pied arrière est ouvert à 45° vers l'extérieur et le pied avant est parallèle à la ligne de déplacement.

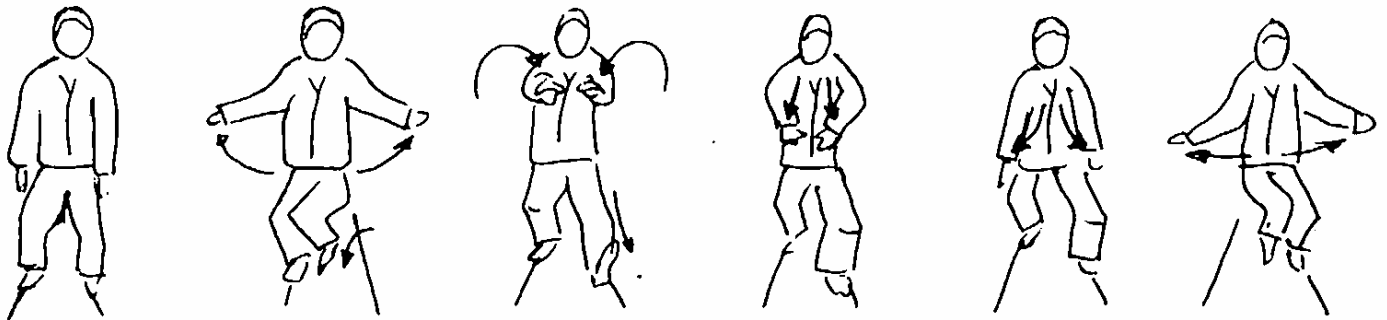
La jambe ne doit pas être soulevée avec effort, mais étendue, un peu comme si l'on tombait en arrière.

La jambe et le bras qui sont du même côté fonctionnent ensemble.

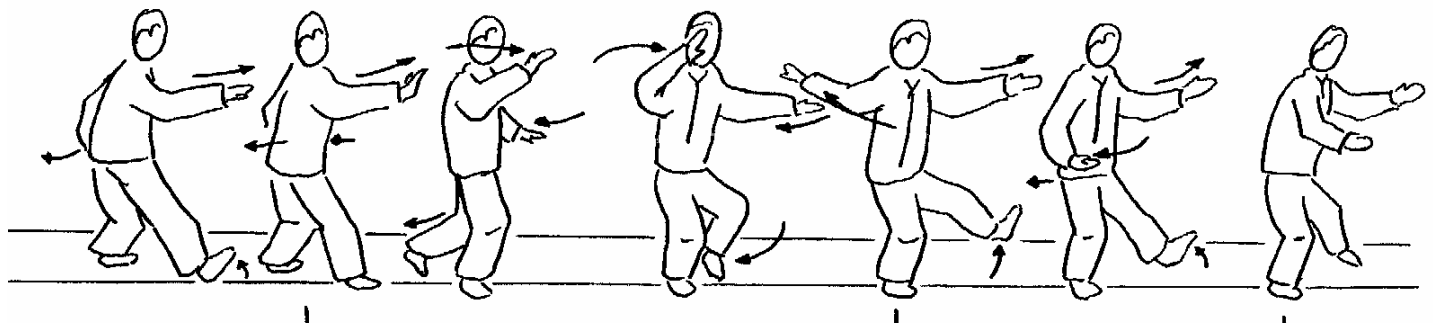
Remarque : pour le mouvement symétrique, inverser les termes **gauche** et **droite**.



Inspire	Expire	Inspire
---------	--------	---------



Se lit à l'envers ← Départ



Inspire	Expire	Inspire
---------	--------	---------

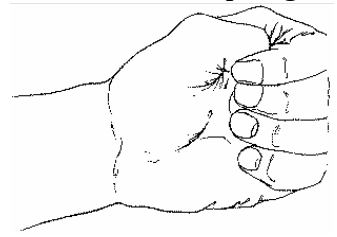


5. **Marche en pas de Bagua** : Partir de la posture naturelle.

Durant toute la marche les bras restent le long du corps, aisselles légèrement ouvertes, les poings fermés doucement avec le pouce en contact avec la paume.

À l'inspiration, la paume s'ouvre légèrement. Impression de quelque chose qui se gonfle au centre du poing.

À l'expiration, la paume se referme légèrement. Impression de quelque chose qui se dégonfle au centre du poing.



À l'inspiration, par assise visser la jambe droite vers l'extérieur. Monter la jambe gauche vers l'intérieur, par fermeture de la hanche gauche. Ouvrir la hanche gauche de manière à faire décrire un arc de cercle au fémur. Le pied gauche est complètement ouvert vers l'extérieur par voie de conséquence.

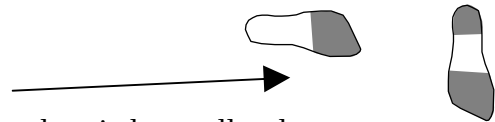
À l'expiration, en lâchant sur la jambe droite déposer le pied gauche au sol. Puis transférer 75 % du poids dessus. Le pied droit tournant naturellement sur la plante.

À l'inspiration, transférer tout le poids sur la jambe gauche. Monter la jambe droite vers l'intérieur, par fermeture de la hanche droite. Ouvrir la hanche droite de manière à faire décrire un arc de cercle au fémur. Le pied droit est complètement ouvert vers l'extérieur par voie de conséquence.

À l'expiration, en lâchant sur la jambe gauche déposer le pied droit au sol. Puis transférer 75 % du poids dessus. Le pied gauche tournant naturellement sur la plante.

Remarques :

- A la fin de l'expiration la posture des pieds est la suivante.
- Faire attention d'avoir toujours l'alignement entre la direction des pieds et celles des genoux.
- L'ouverture et la fermeture des jambes doivent totalement s'effectuer à partir du bassin (col du fémur).



6. **Marche brossage / balayage** : Partir de la posture naturelle.

Cette marche utilise le pas de la **Marche de base** suivit de celui de la **Marche en pas de Bagua**.

Le brossage du genou, pas de la **Marche de base**

À l'inspiration, par assise visser la jambe **droite** vers l'extérieur. Tourner la hanche **gauche** vers l'intérieur, ce qui entraîne le bras **gauche** dans un mouvement circulaire, du bas vers le haut, de l'extérieur vers l'intérieur, jusqu'au niveau du sternum, et le bras **droit** s'ouvre vers l'extérieur, impression d'envelopper un ballon.

Étendre la jambe **droite**, allonger les intercostaux **droits**, le bras **droit** s'étend vers l'extérieur jusqu'au niveau de l'épaule. Le bras **gauche** prend appui vers le sol au niveau du sternum. En même temps étendre la jambe **gauche** vers l'avant sur son rail. Déposer le talon.

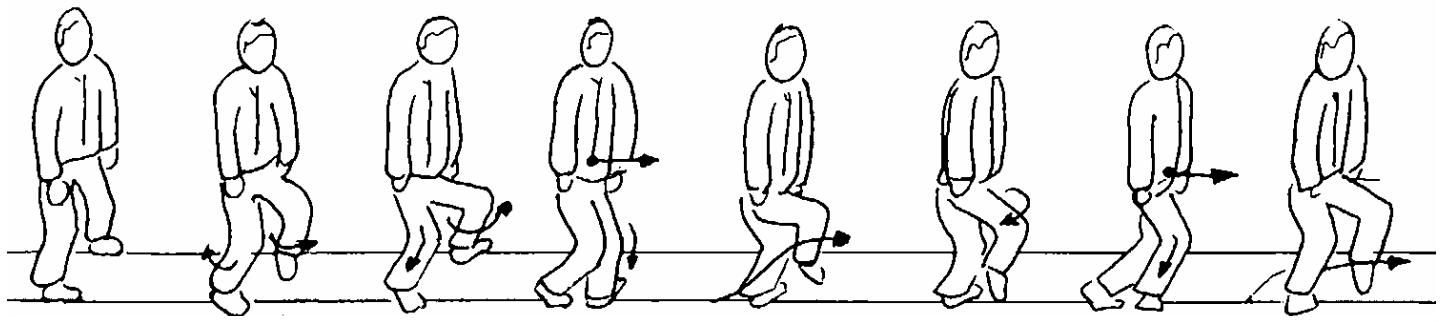
À l'expiration, tourner le bassin pour l'amener de face. Le bras **gauche** balaye devant et vers le bas. Étendre la jambe **droite**, le bras **droit** pousse devant au niveau du sternum. Le poids est transféré à 75% sur la jambe avant. (pour plus de détails voir la marche: « Brossage du genou » page 78)

Le balayage, pas de la **Marche en pas de Bagua**

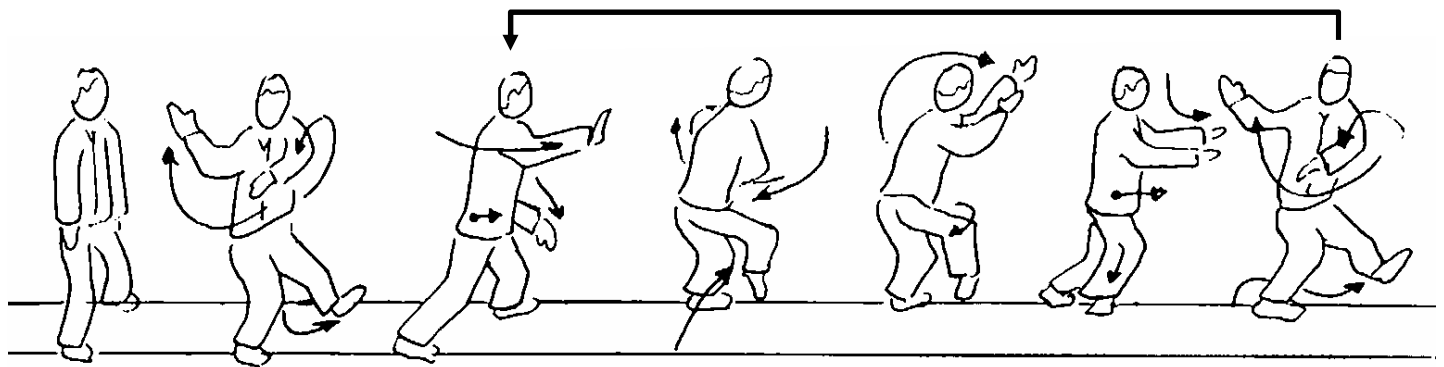
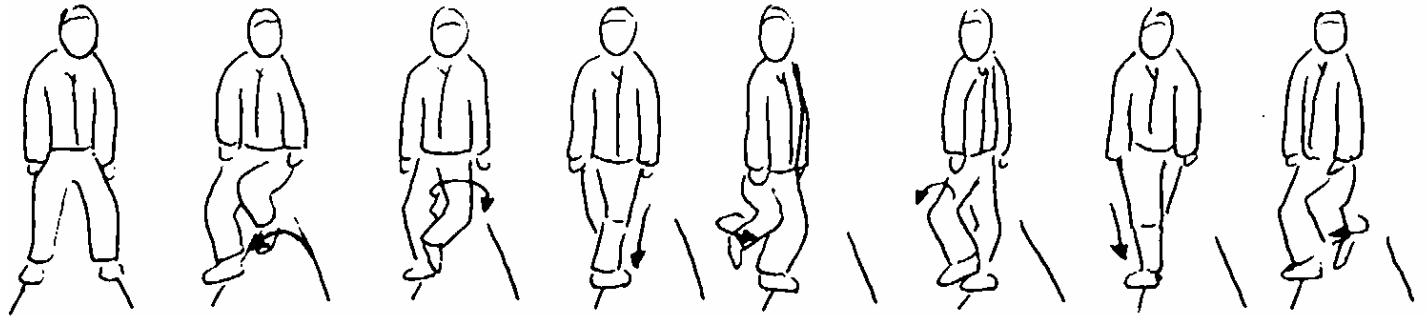
À l'inspiration, visser puis transférer tout le poids sur la jambe **gauche**. Monter la jambe **droite** vers l'intérieur, par fermeture de la hanche **droite**. Ouvrir la hanche **droite** de manière à faire décrire un arc de cercle au fémur. Le pied **droit** est complètement ouvert vers l'extérieur par voie de conséquence. En même temps étendre les intercostaux **gauches**. Les deux bras décrivent un cercle vers l'extérieur **gauche**, puis vers l'avant.

À l'expiration, en lâchant sur la jambe **gauche** déposer le pied **droit** au sol. Puis transférer 75 % du poids dessus. Le pied **gauche** tournant naturellement sur la plante. En même temps les deux bras restent centrés sur l'avant et s'alourdissent avec le reste du corps.

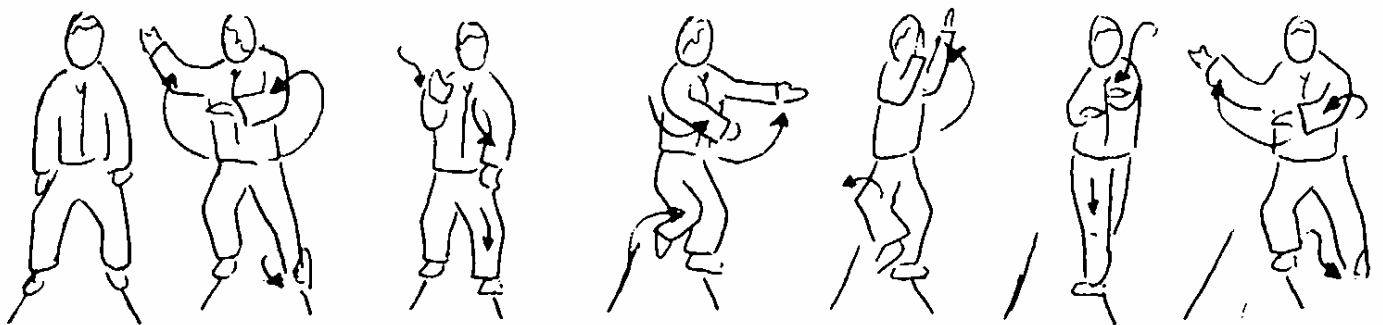
Remarque : Cette marche se décale lentement vers la **gauche**. Après plusieurs pas effectuer le mouvement symétrique, en inversant les termes **gauche** et **droite**.



Inspire	Expire	Inspire	Expire	Inspire
---------	--------	---------	--------	---------



Inspire	Expire	Inspire	Expire	Inspire
---------	--------	---------	--------	---------



7. Marche brossage / Étirement : Partir de la posture naturelle.

Cette marche utilise le pas de la **Marche de base** suivit de celui de la **Marche en pas de Bagua**.

Le brossage du genou, pas de la **Marche de base**

À l'inspiration, par assise visser la jambe **droite** vers l'extérieur. Tourner la hanche **gauche** vers l'intérieur, ce qui entraîne le bras **gauche** dans un mouvement circulaire, du bas vers le haut, de l'extérieur vers l'intérieur, jusqu'au niveau du sternum, et le bras **droit** s'ouvre vers l'extérieur, impression d'envelopper un ballon.

→ Étendre la jambe **droite**, allonger les intercostaux **droits**, le bras **droit** s'étend vers l'extérieur jusqu'au niveau de l'épaule. Le bras **gauche** prend appuis vers le sol au niveau du sternum. En même temps étendre la jambe **gauche** vers l'avant sur son rail. Déposer le talon.

À l'expiration, tourner le bassin pour l'amener de face. Le bras **gauche** balaye devant et vers le bas. Étendre la jambe **droite**, le bras **droit** pousse devant au niveau du sternum. Le poids est transféré à 75% sur la jambe avant. (pour plus de détail voir la marche: « Brossage du genou » page 78)

L'étirement, pas de la **Marche en pas de Bagua**

À l'inspiration, visser puis transférer tout le poids sur la jambe **gauche**. Monter la jambe **droite** vers l'intérieur, par fermeture de la hanche **droite**. Ouvrir la hanche **droite** de manière à faire décrire un arc de cercle au fémur. Le pied **droit** est complètement ouvert vers l'extérieur par voie de conséquence. En même temps le bras **gauche** décrit un arc de cercle du bas vers le haut et de l'avant vers le sternum. Le bras **droit** s'ouvre à partir de l'épaule et du coude et monte légèrement. Les deux bras finissent de manière à avoir la main **gauche** posée sur la **droite** face au sternum.

À l'expiration, en lâchant sur la jambe **gauche** déposer le pied **droit** au sol. Puis transférer 75 % du poids dessus. Le pied **gauche** tournant naturellement sur la plante. En même temps les deux bras s'ouvrent vers l'extérieur et s'étirent de chaque côté du corps (poussée douce avec les paumes).

Passage au brossage du genou, pas de la **Marche de base**

À l'inspiration, par assise visser la jambe **droite** vers l'extérieur. Tourner la hanche **gauche** vers l'intérieur, ce qui entraîne le bras **gauche** dans un mouvement circulaire, de l'extérieur vers l'intérieur, jusqu'au niveau du sternum, et le bras **droit** descend vers le **Tan Tien**, impression d'envelopper un ballon.

Remarque : Cette marche se décale lentement vers la **gauche**. Après plusieurs pas effectuer le mouvement symétrique, en inversant les termes **gauche** et **droite**.

8. Marche du Phénix. Partir de la posture naturelle.

Mouvement A

→ À l'inspiration, transférer l'assise sur la jambe droite. Monter le genou gauche et élever les mains, devant et proche de soi, doigts suspendus, au-dessus de la tête (impression d'étirer des fils de soie avec chaque doigt).

À l'expiration, descendre le genou gauche et baisser les mains, devant et proche de soi-même, doigts étendus, jusqu'au niveau du Tan Tien (impression de lisser l'air avec chaque doigt). Puis glisser les mains vers l'avant et glisser le pied gauche, à plat au sol.

Mouvement symétrique de A

À l'inspiration, transférer l'assise sur la jambe gauche. Faire le mouvement symétrique du précédent.

À l'expiration, faire le mouvement symétrique du précédent.

Mouvement B

À l'inspiration, transférer l'assise sur la jambe droite. Envelopper un ballon à droite, main gauche au-dessus. Déplacer la jambe gauche en pas de Bagua.

À l'expiration, transférer l'appui en pas de Bagua. Le bras droit monte devant soi, la main étendue, paume offerte au ciel. Le bras gauche descend devant soi, main étendue, paume poussant la terre, le pouce orienté vers le Tan Tien.

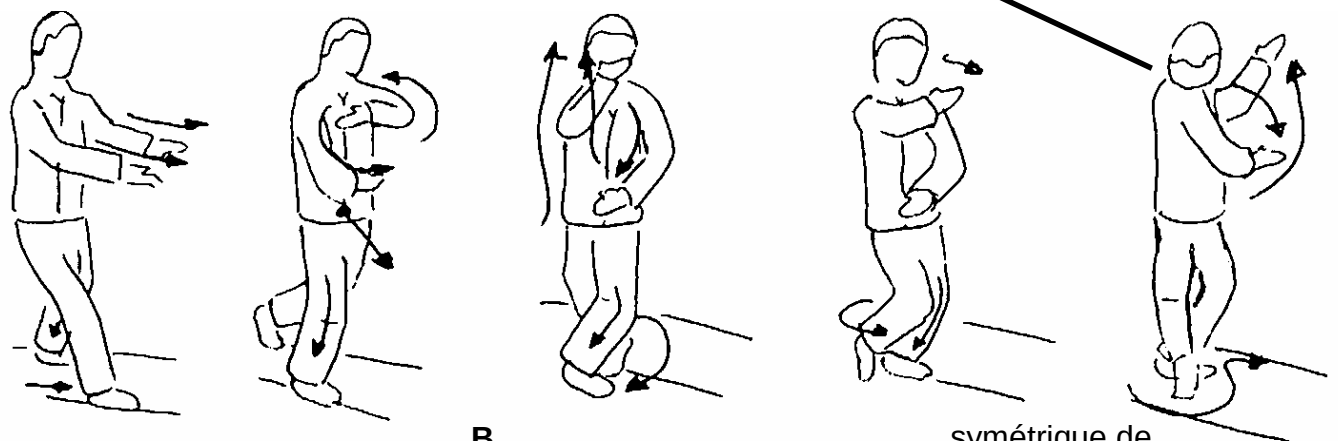
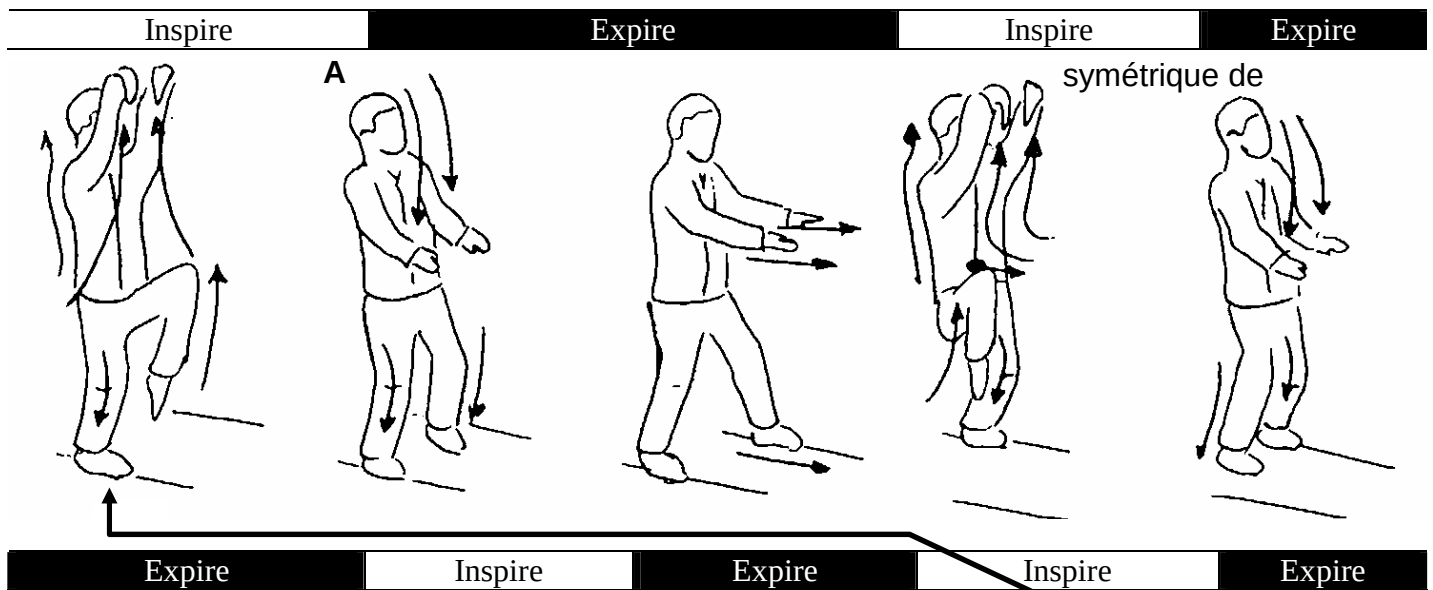
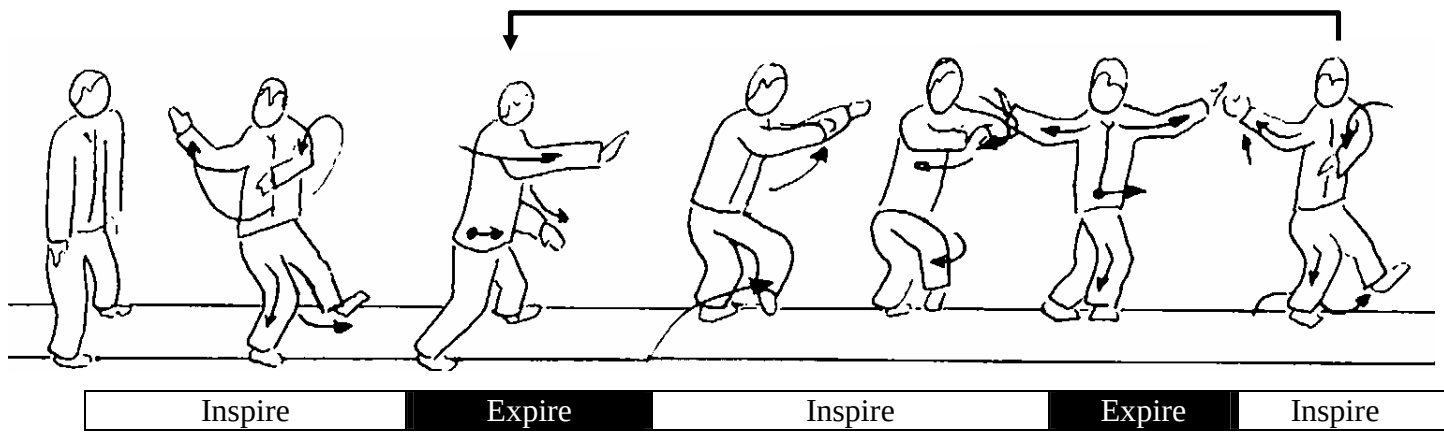
Mouvement symétrique de B

À l'inspiration, transférer l'assise sur la jambe gauche. Faire le mouvement symétrique du précédent.

À l'expiration, faire le mouvement symétrique du précédent.

Mouvement A

→ À l'inspiration, transférer l'assise sur la jambe droite. Poursuivre au début.



B

symétrique de

Marche: « Brossage du genou ».

Mouvement faisant partie de la première partie (la terre) de l'enchaînement.

Départ :

« La grue déploie ses ailes », appui sur la jambe droite, la jambe gauche est suspendue devant soi; le pied gauche est comme un poisson péché. Le bras droit est étendu vers le ciel, la main droite au-dessus de la tête, la protège. La paume est tournée vers le ciel. Le bras gauche et la main gauche poussent vers la terre.

À l'inspiration, la hanche tourne légèrement vers la droite. En même temps, le bras droit descend devant soi, puis s'ouvre vers la droite et s'élève à droite jusqu'à ce que la main arrive au niveau du visage. De même, le bras gauche monte, passe devant le visage, redescend devant soi et se stabilise au niveau du sternum, avant-bras horizontal.

À l'expiration, le poids du corps est transféré sur la jambe gauche. Le bras gauche balaye devant soi, comme pour parer et semble brosser le genou gauche. La paume est vers la terre. Le bras droit s'étend devant soi et pousse dans l'axe du corps.

À l'inspiration, reprendre appui sur la jambe droite. Le bras gauche absorbe en tournant devant soi et vers le bas. Le bras droit enveloppe devant soi et vers le haut. Les deux bras semblent envelopper un ballon invisible, le droit au-dessus et le gauche en dessous.

À l'expiration, le corps se déplace vers la jambe gauche, le bras droit poussant légèrement en haut et sur la gauche, le bras gauche absorbant en bas et vers soi.

Mouvement symétrique

À l'inspiration, transférer le poids sur la jambe gauche. Le bras gauche s'élève en tournant devant soi, jusqu'à ce que la main gauche s'étende à gauche jusqu'au niveau de l'oreille. Le bras droit se stabilise au niveau du sternum, avant-bras horizontal. La jambe droite est alors rappelée à soi, repasse par le centre et s'étend sur son rail à droite où le talon est déposé au sol.

À l'expiration, le poids du corps est transféré sur la jambe droite. Le bras droit balaye devant soi, comme pour parer et semble brosser le genou droit. La paume est vers la terre. Le bras gauche s'étend devant soi et pousse dans l'axe du corps.

À l'inspiration, reprendre appui sur la jambe gauche. Le bras droit absorbe en tournant devant soi et vers le bas. Le bras gauche enveloppe devant soi et vers le haut. Les deux bras semblent envelopper un ballon invisible, le gauche au-dessus et le droit en dessous.

À l'expiration, le corps se déplace vers la jambe droite, le bras gauche poussant légèrement en haut et sur la droite, le bras droit absorbant en bas et vers soi.

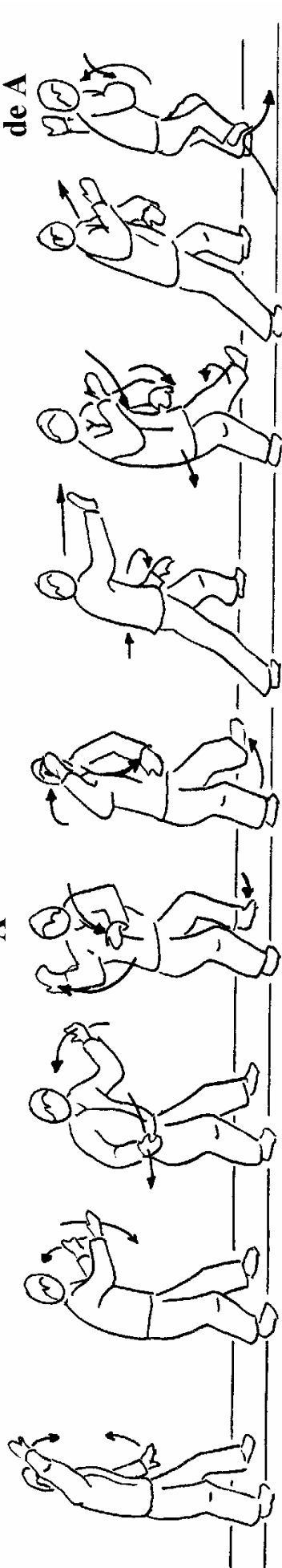
Mouvement symétrique

À l'inspiration, transférer le poids sur la jambe droite. Le bras droit s'élève en tournant devant soi, jusqu'à ce que la main droite s'étende à droite jusqu'au niveau de l'oreille. Le bras gauche se stabilise au niveau du sternum, avant-bras horizontal. La jambe gauche est alors rappelée à soi, repasse par le centre et s'étend sur son rail à gauche où le talon est déposé au sol.

Etc...

symétrique
de A

A



Inspire

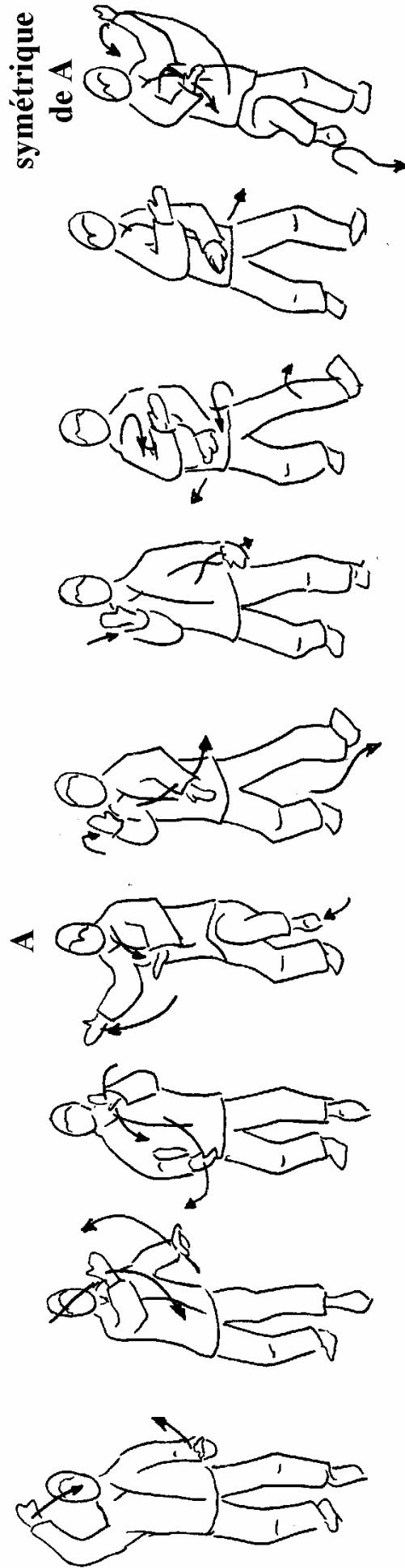
Expire

Inspire

Expire

Inspire

A



symétrique
de A

méthode YANG MING SHI

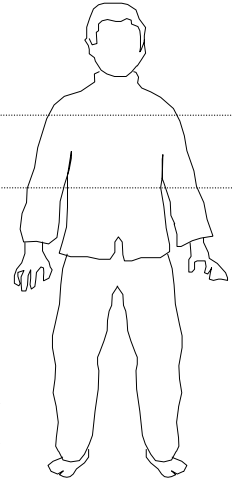
Respiration: « Ciel, Homme, Terre ».

Ouverture et fermeture des trois niveaux, régulateur respiratoire, équilibre des trois niveaux. Permet de calmer et d'équilibrer une respiration très active.

Ciel : tête, cervicales, ceinture scapulaire, haut des poumons.

Homme : poitrine, omoplates, dorsales hautes, sternum, poumons

Terre : abdomen, lombaires, bassin, ceinture pelvienne, sacrum, symphyse pubienne.



Départ : posture naturelle

Les mouvements doivent être exécutés du plus interne vers le plus externe. À l'inspiration ou à l'expiration, les mouvements partent toujours, dans l'ordre, du bassin, de la colonne, des épaules, des coudes, des poignets, des doigts.

À l'inspiration, le corps s'ouvre légèrement vers l'avant, à l'expiration, il se replie légèrement vers l'arrière, impression de légère bascule avant arrière.

Le Ciel :

À l'inspiration, les mains se rejoignent, paumes vers la terre, bras étendus, devant l'abdomen, main droite sur main gauche. L'ensemble monte devant soi, jusqu'à arriver au-dessus de la tête. Puis, les bras s'ouvrent de chaque côté, afin d'amener les mains, paumes vers l'avant sur le plan des oreilles, bras étendus de chaque côté. L'attention doit être portée sur le haut du corps. Le haut du corps s'ouvre légèrement.

À l'expiration, les bras reviennent face à soi afin d'amener les mains, paumes vers soi, en face du haut du sternum. Le haut du corps se referme légèrement.

L'Homme :

À l'inspiration, les bras s'ouvrent, comme si un ballon se gonflait, de chaque côté du corps, afin d'amener les mains, paumes vers l'avant, dans le plan des épaules. L'attention doit être portée la partie centrale du corps. Les zones du sternum et des omoplates s'ouvrent légèrement.

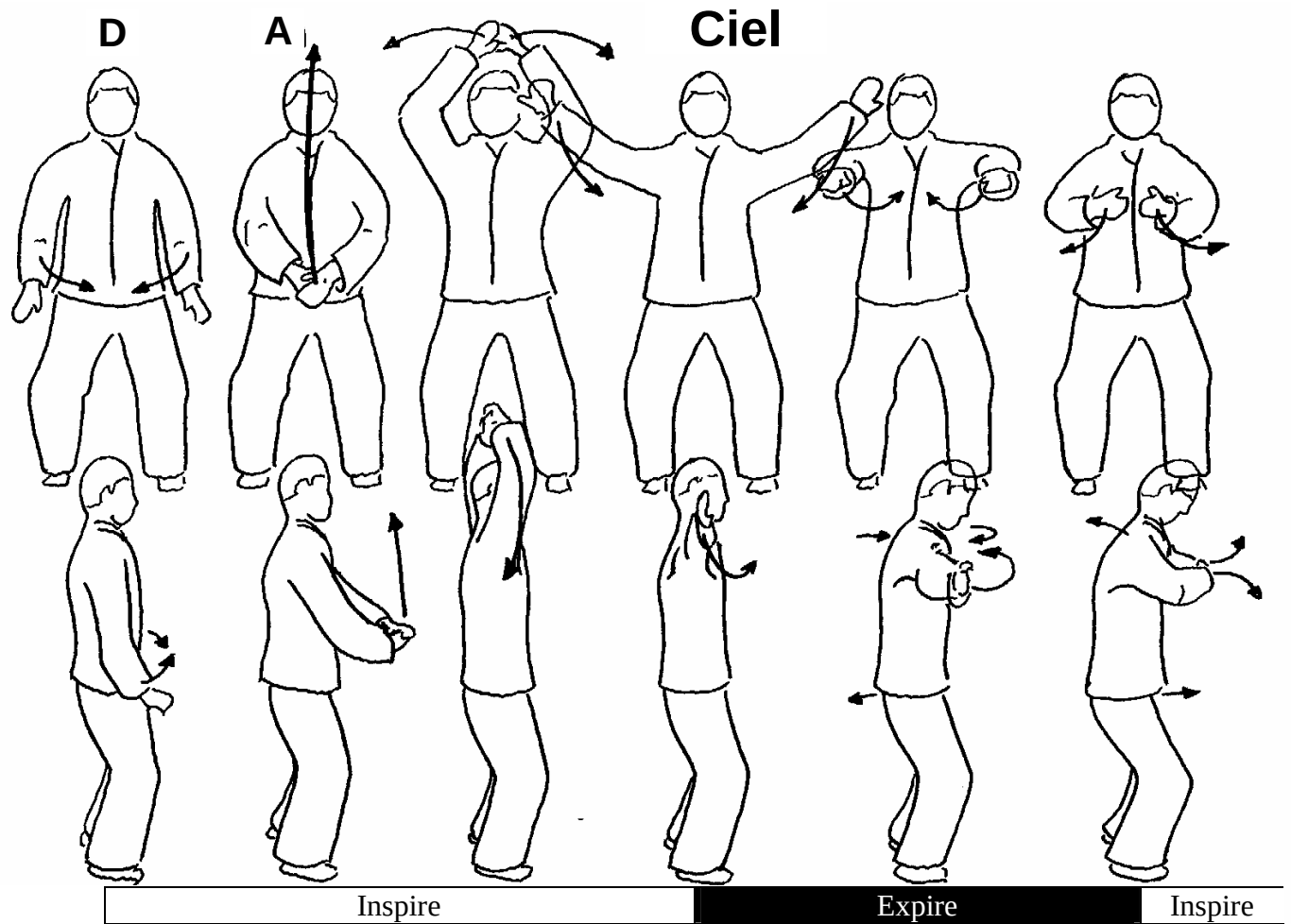
À l'expiration, les bras reviennent face à soi afin d'amener les mains, paumes vers soi, en face du bas du sternum. La zone du sternum et des omoplates se ferment légèrement.

La Terre :

À l'inspiration, les bras s'ouvrent et tirent en arrière, de chaque côté du corps, afin d'amener les mains, paumes vers le ciel, juste au-dessus des hanches et contre le corps. L'attention doit être portée vers la partie basse du corps. La zone de l'abdomen s'ouvre légèrement.

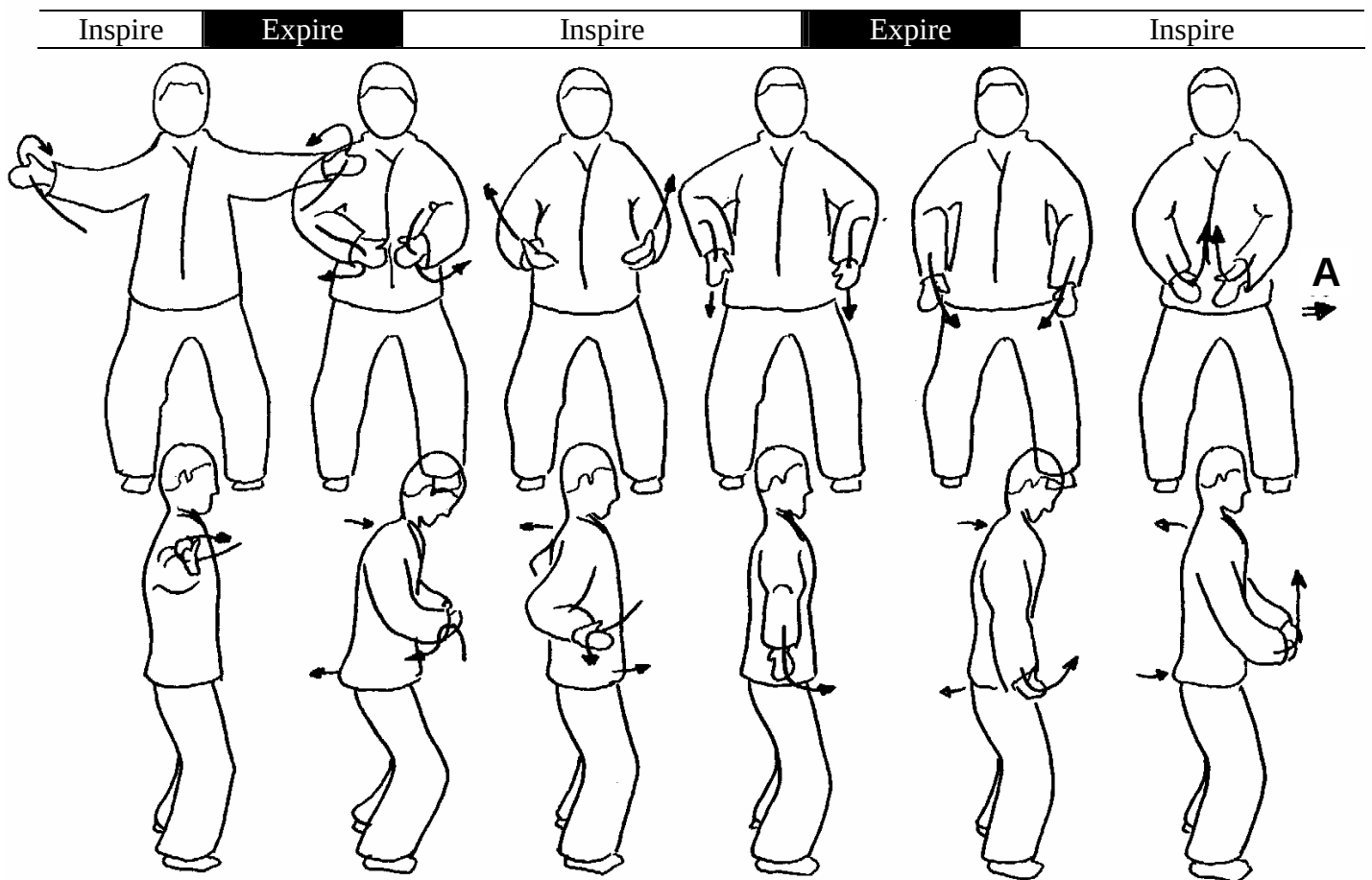
À l'expiration, les coudes s'ouvrent, entraînant les mains à descendre de chaque côté du corps, paumes vers la terre. L'attention doit être portée la partie basse du corps. La zone de l'abdomen s'ouvre légèrement.

Exécuter trois fois cette respiration en liant la Terre au Ciel sur l'inspiration et en ralentissant le rythme à chaque cycle.



Homme

Terre



méthode CHEN MANG CHIN

Respiration (symbolique)

Régulateur respiratoire, équilibre des trois niveaux. Permet de calmer et d'équilibrer une respiration active, recentre.

Départ : posture naturelle

Les mouvements doivent être exécutés du plus interne vers le plus externe. À l'inspiration ou à l'expiration, les mouvements partent toujours, dans l'ordre, du bassin, de la colonne, des épaules, des coudes, des poignets, des doigts.

À l'inspiration, le corps s'étend légèrement, à l'expiration, il se replie.

À l'inspiration, les bras s'ouvrent progressivement vers l'extérieur, de chaque côté du corps. Les paumes sont tournées vers le ciel (« se présenter [ouverture au Ciel] »). Puis les bras montent progressivement de chaque côté du corps afin d'amener les mains au-dessus de la tête, paumes face à face (« recevoir »).

À la suspension de l'inspiration, les poings se referment doucement, comme si le poids des doigts entraînait la main à se fermer (« accepter »). Puis les bras descendent afin d'amener les poings de chaque côté des oreilles (« intégrer »).

À l'expiration, les bras descendent entraînant les poings à descendre, sans se toucher, le long de la ligne médiane du corps, jusqu'à ce que les poings arrivent au niveau du Tan Tien (en dessous du nombril) (« digérer »).

À la suspension de l'expiration, les poings s'ouvrent doucement, comme si le poids des doigts entraînait la main à s'ouvrir, les coudes s'ouvrant légèrement vers l'arrière. L'image serait de laisser doucement retomber du sable contenu dans les mains (« rejeter [don à la Terre] »).

Reprendre trois fois cette respiration en liant la fin (le don à la terre) et le début (l'ouverture au ciel) en ralentissant progressivement le rythme respiratoire.

La suspension de respiration, est un état où l'air n'entre plus ou ne sort plus, suivant la phase respiratoire, et où le canal respiratoire reste ouvert. Par exemple, la suspension d'inspiration : On est en inspiration, mais il n'y a plus d'air qui pénètre dans les poumons.

Se présenter [ouverture au Ciel] : C'est montrer qui on est, sans gêne, sans honte, sans prétention, avec humilité.

Recevoir : C'est laisser quelque chose se déposer sur soi, sans juger.

Accepter : C'est laisser le quelque chose prendre contact avec soi, sans le rejeter ou le prendre avec trop d'enthousiasme.

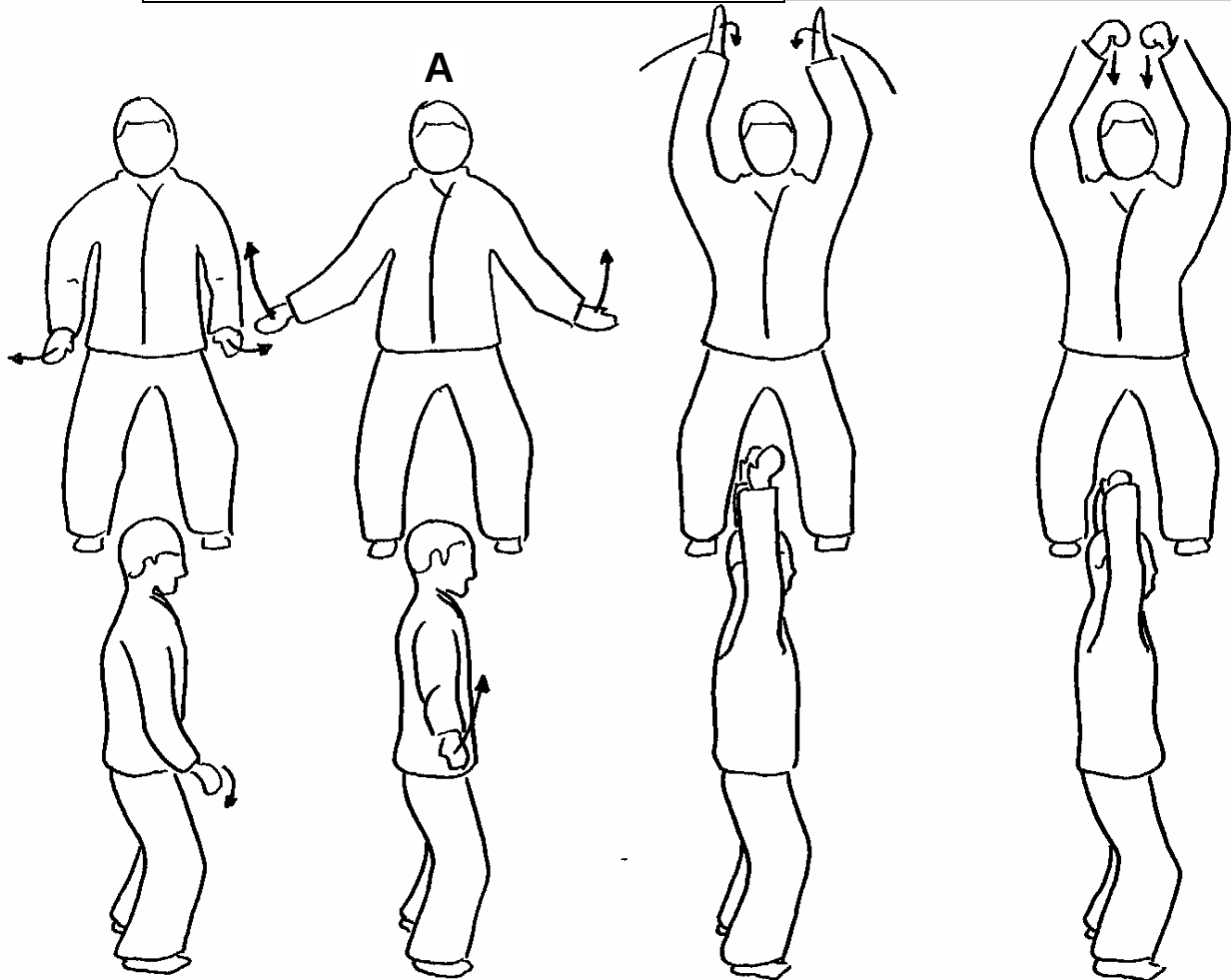
Intégrer : C'est laisser ce quelque chose s'unir avec soi, c'est ne faire qu'un avec lui.

Digérer : C'est prendre pour soi les parties qui sont bonnes, c'est mettre de côté les parties qui seront bonnes plus tard, c'est laisser passer librement les autres.

Rejeter [don à la Terre] : C'est offrir avec respect ce qui nous est inutile, car il servira à d'autres êtres de la vie.

Inspire

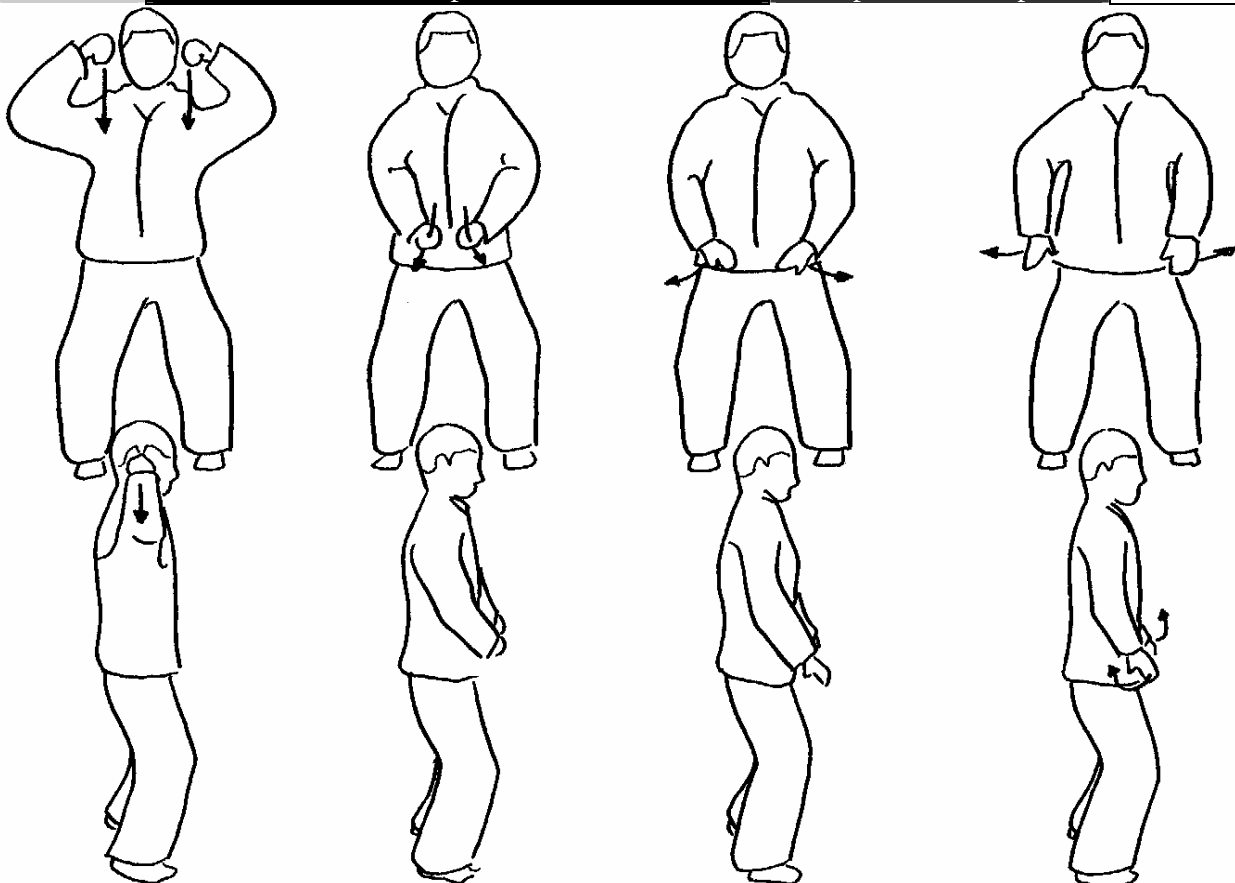
suspension d'inspire



Expire

suspension d'expire

Inspire



⇒ A

méthode YANG MING SHI

Les 24 formes de Yang Ming Shi (Yo Meiji en japonais)

Cette forme courte est divisée en 8 groupes.

Groupe -**Ordre**- nom français {remarque} (nom chinois)

- | | | |
|---|------|---|
| | -1- | Préparer la force (Qi shi) |
| ① | -2- | Par trois fois, séparer la crinière du cheval sauvage (Zuo you ye ma fen zong) |
| | -3- | Le héron blanc déploie ses ailes (Bai he liang chi) |
| | -4- | Par trois fois, avancer et brosser le genou (Zuo you lou xi yao bu) |
| ② | -5- | Jouer du pipa {guitare chinoise} (Shou hui pi pa) |
| | -6- | Par quatre fois, tourner le tronc et renverser en arrière (Dao juan gong) |
| | -7- | Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Zuo lan que wei) : Pen gauche, pousser vers le haut, tirer en arrière, appuyer en avant, écarter les mains et pousser |
| ③ | -8- | Saisir la queue de l'oiseau à droite (You lan que wei) : Pen droit, pousser vers le haut, tirer en arrière, appuyer en avant, écarter les mains et pousser |
| | -9- | Simple fouet (Dan bian) |
| ④ | -10- | Par trois fois, agiter les mains comme des nuages (Yun shou) |
| | -11- | Simple fouet (Dan bian) |
| | -12- | Flatter l'encolure du cheval (Gao tan ma) |
| ⑤ | -13- | Donner un coup de talon droit (You deng jiao) |
| | -14- | Frapper les oreilles de l'adversaire (Shuang feng guan er) |
| | -15- | Tourner le corps à gauche et donner un coup de talon gauche (Zhuan shen zuo deng jiao) |
| ⑥ | -16- | Baisser la force à gauche (Zuo xia shi du li) : |
| | -17- | Baisser la force à droite (You xia shi du li) : |
| | -18- | Remuer à droite et à gauche (Zuo you chuan suo) |
| ⑦ | -19- | L'aiguille au fond de la mer (Hai di zhen) |
| | -20- | Les mains en éventail (Shan tong bei) |
| | -21- | Tourner en frappant du poing, avancer d'un pas, parer et frapper du poing (Zhuan shen ban lan chui) |
| ⑧ | -22- | Ramener et pousser (Ru feng shi bi) |
| | -23- | Croiser les mains (Shi zi shou) |
| | -24- | Reprendre la force (Shou ri) |

Remarques : 34 mouvements simples, 24 mouvements majeurs, 8 séquences

Pour plus de détails sur l'enchaînement voir le livre :

“TAI JI QUAN, sport et culture”, Roland HABERSETZER,

AMPHORA

méthode **HUI CHENG YIN****Le grand enchaînement**

-Ordre- nom français {remarque} (nom chinois)

N Indique les mouvement qui sont nouveaux.

I) LA TERRE

- N -0- Préparation (Yu bei shi)
- N -1- Ouverture du Tai chi (Qi shi)
- N -2- Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Lan que wei)
- N -3- Parer, tirer en arrière, appuyer en avant, écarter les mains et pousser (Pen lu ji an)
- N -4- Simple fouet (Dan bian)
- N -5- Elever les mains (Tishou shangshi)
- N -6- Le grue blanche déploie ses ailes (Bai he liang chi)
- N -7- Brosser le genou gauche et faire un pas à gauche (Lou xi ao bu)
- N -8- Jouer du pipa {guitare chinoise} (Shou hui pi pa)
- 9- Brosser le genou gauche et faire un pas à gauche (Lou xi ao bu)
- N -10- Brosser le genou droit et faire un pas à droite (Lou xi ao bu)
- 11- Brosser le genou gauche et faire un pas à gauche (Lou xi ao bu)
- 12- Jouer du pipa {guitare chinoise} (Shou hui pi pa)
- 13- Brosser le genou gauche et faire un pas à gauche (Lou xi ao bu)
- N -14- Dévier vers le bas
- N -15- Faire un pas en avant, parer et frapper du poing (Jin bu ban lan chui)
- N -16- Ramener et pousser {fermeture apparente} (Ru feng si biu)
- N -17- Croiser les mains (Shi zi shou)

II) L'HOMME

- N -18- Serrer le tigre et le reporter à la montagne (Bao hu gui chan)
- 19- Parer, tirer en arrière, appuyer en avant, écarter les mains et pousser (Shang bu lan qiao wei)
- N -20- Le poing sous le coude (Zhou di chui)
- N -21- reculer et repousser le singe à droite (Dao nian hou)
- N -22- reculer et repousser le singe à gauche (Dao nian hou)
- 23- reculer et repousser le singe à droite (Dao nian hou)
- 24- reculer et repousser le singe à gauche (Dao nian hou)
- 25- reculer et repousser le singe à droite (Dao nian hou)
- N -26- Vol en diagonale (Xie fei shi)
- 27- Elever les mains (Ti shou shangshi)
- 28- Le grue blanche déploie ses ailes (Bai he liang chi)
- 29- Brosser le genou gauche et faire un pas à gauche (Lou xi ao bu)
- N -30- L'aiguille au fond de la mer (Hai di zhen)
- N -31- Les mains en éventail (Shan tong bei)
- N -32- Se retourner et frapper du poing (Pie shen chui)
- 33- Faire un pas en avant, dévier vers le bas, parer et frapper du poing (Jin bu lan chui)

- 34- Parer, tirer en arrière, appuyer en avant, écarter les mains et pousser (Shang bu lan qiao wei)
- 35- Simple fouet (Dan bian)
- N -36- Agiter les mains comme des nuages {5 fois} (Yun shou)
- 37- Simple fouet (Dan bian)
- N -38- Flatter l'encolure du cheval (Gao tan ma)
- N -39- Séparer le pied droit (fen jiao)
- N -40- Séparer le pied gauche (fen jiao)
- N -41- Se retourner et donner un coup de talon (Zhuan shen deng jiao)
- 42- Brosser le genou gauche et faire un pas à gauche (Lou xi ao bu)
- 43- Brosser le genou droit et faire un pas à droite (Lou xi ao bu)
- N -44- Avancer d'un pas et frapper du poing vers le bas (Jin bu cai chui)
- 45- Se retourner et frapper du poing (Pie shen chui)
- 46- Faire un pas en avant, dévier vers le bas, parer et frapper du poing (Jin bu lan chui)
- N -47- Donner un coup du talon droit vers le haut (Ti jiao)
- N -48- Frapper le tigre à gauche (Zuo da hu)
- N -49- Frapper le tigre à droite (You da hu)
- 50- Donner un coup de talon droit vers le haut (Ti jiao)
- N -51- Frapper les oreilles de l'adversaire avec les poings (Shuang feng guan er)
- N -52- Donner un coup de talon gauche vers le haut (Zuo ti jiao)
- N -53- Tourner et donner un coup du talon droit (Zhuan shen deng jiao)
- 54- Dévier vers le bas
- 55- Faire un pas en avant, parer et frapper du poing (Jin bu ban lan chui)
- 56- Ramener et pousser {fermeture apparente} (Ru feng si biu)
- 57- Croiser les mains (Shi zi shou)

III) LE CIEL

- 58- Serrer le tigre et le reporter à la montagne (Bao hu gui chan)
- 59- Parer, tirer en arrière, appuyer en avant, écarter les mains et pousser (Shang bu lan qiao wei)
- N -60- Simple fouet en diagonale (Dan bian)
- N -61- Séparer la crinière du cheval sauvage à droite (Yema fen zong)
- N -62- Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche (Yema fen zong)
- 63- Séparer la crinière du cheval sauvage à droite (Yema fen zong)
- 64- Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche (Yema fen zong)
- 65- Séparer la crinière du cheval sauvage à droite (Yema fen zong)
- 66- Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Lan que wei)
- 67- Parer, tirer en arrière, appuyer en avant, écarter les mains et pousser (Pen lu ji an)
- 68- Simple fouet (Dan bian)
- N -69- La fille de jade tisse et lance la navette aux quatres vents (Yunu chuan suo), NE
- N -70- La fille de jade tisse et lance la navette aux quatres vents (Yunu chuan suo), NO
- N -71- La fille de jade tisse et lance la navette aux quatres vents (Yunu chuan suo), SO
- N -72- La fille de jade tisse et lance la navette aux quatres vents (Yunu chuan suo), SE

- 73- Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Lan que wei)
- 74- Parer, tirer en arrière, appuyer en avant, écarter les mains et pousser (Pen lu ji an)
- 75- Simple fouet (Dan bian)
- 76- Agiter les mains comme des nuages {5 fois} (Yun shou)
- 77- Simple fouet (Dan bian)
- N -78- Le serpent qui rampe (Sheshen xia shi)
- N -79- Le coq d'or se tient sur une patte, à gauche (Jinji du li)
- N -80- Le coq d'or se tient sur une patte, à droite (Jinji du li)
- 81- Par cinq fois, reculer et repousser le singe (Dao nian hou)
- 82- Vol en diagonale (Xie fei shi)
- 83- Elever les mains (Ti shou shangshi)
- 84- Le grue blanche déploie ses ailes (Bai he liang chi)
- 85- Brosser le genou gauche et faire un pas à gauche (Lou xi ao bu)
- 86- L'aiguille au fond de la mer (Hai di zhen)
- 87- Les mains en éventail (Shan tong bei)
- 88- Se retourner et frapper du poing (Pie shen chui)
- N -89- Le serpent blanc darde sa langue (Baishe tu xin)
- 90- Faire un pas en avant, parer et frapper du poing (Jin bu ban lan chui)
- 91- Parer, tirer en arrière, appuyer en avant, écarter les mains et pousser (Shang bu lan qiao wei)
- 92- Simple fouet (Dan bian)
- 93- Agiter les mains comme des nuages {5 fois} (Yun shou)
- 94- Flatter l'encolure du cheval (Gao tan ma)
- N -95- La main percée
- N -96- Tourner et donner un coup de talon droit (Shizi tui)
- 97- Avancer d'un pas et frapper du poing (Lou xi zhi dang chui)
- 98- Parer, tirer en arrière, appuyer en avant, écarter les mains et pousser (Shang bu lan qiao wei)
- 99- Simple fouet (Dan bian)
- 100- Le serpent qui rampe (Sheshen xia shi)
- N -101- Faire un pas en avant et former les sept étoiles (Shangbu qi xing)
- N -102- Reculer et chevaucher le tigre (Tui bu kua hu)
- N -103- Se retourner et balayer le lotus (Zhuan shen bai lian)
- N -104- Bander l'arc et tirer sur le tigre (Wan gong she hu)
- 105- Faire un pas en avant, parer et frapper du poing (Jin bu ban lan chui)
- 106- Ramener et pousser {fermeture apparente} (Ru feng si biu)
- 107- Croiser les mains (Shi zi shou)
- N -108- Fermeture du Tai Ji (Shou shi)

Remarques : environ 170 mouvements simples, 108 ordres des mouvements, 95 séquences et 52 mouvements différents.

Pour plus de détails sur l'enchaînement voir le livre :

“ABC du Tai Chi Chuan”, Louis WAN DER HEYOTEN, *GRANCHER*

méthode **HUI CHENG YIN****L'eau**

L'eau, la montagne et le vent sont trois séries de mouvements liés ensemble et enchaînés. L'eau, liée à la Terre, concerne les organes de l'abdomen. Évacuer le froid et apporter de la chaleur, intestins, reins, foie, rate, organes sexuels.

Départ : posture naturelle

Les mouvements doivent être exécutés du plus interne vers le plus externe. À l'inspiration ou à l'expiration, les mouvements partent toujours, dans l'ordre, du bassin, de la colonne, des épaules, des coudes, des poignets, des doigts.

À l'inspiration, le corps s'étend légèrement, à l'expiration, il se replie.

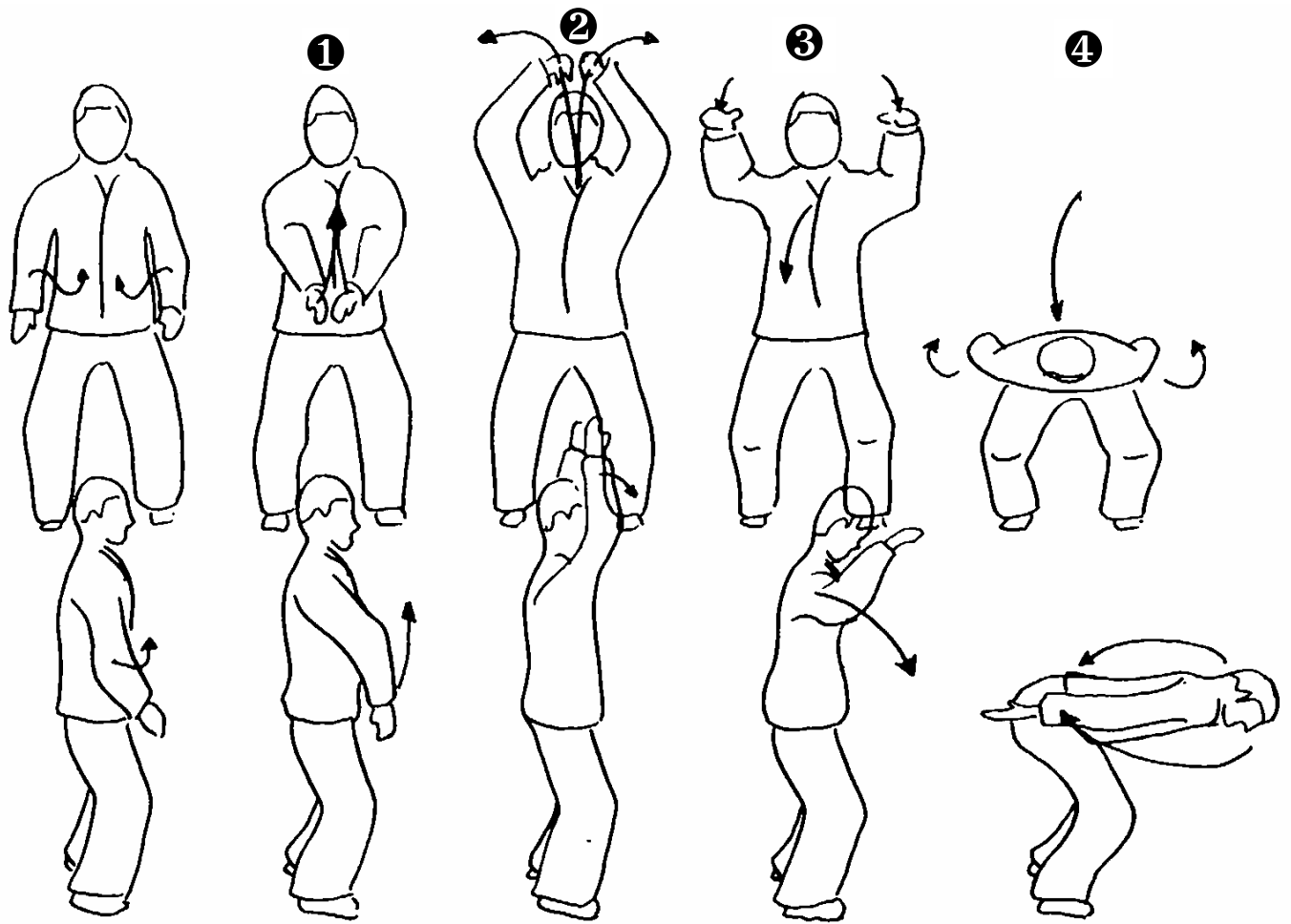
Inspiration, ❶ ouvrir les lombaires, les dorsales, les omoplates, les épaules semblent se refermer vers l'avant, comme si l'on voulait faire rejoindre ses coudes. Les bras montent, dos des mains en contact en longeant l'axe du sternum. ❷ Les mains se séparent naturellement au niveau de la gorge et s'étendent de chaque côté du visage légèrement au-dessus de la tête.

Expiration, ❸ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales. Laisser plier les genoux. Le corps descend par pliage au niveau des cols des fémurs. Les bras bougent très peu, leur sensation est de peser, pas de bouger. ❹ Descendre jusqu'à ce que le corps (dos) soit à l'horizontal, la tête reste alignée, les genoux sont relâchés. Les bras s'étendent derrière soit, dans l'alignement du corps.

Inspiration, ❺ ouvrir les lombaires, les dorsales, les omoplates, les épaules, étirer les bras qui s'étendent devant soi dans l'alignement du corps, ❻ jusqu'à se plaquer, dos de la main, de chaque côté de la tête, souplement.

Expiration, ❼ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Laisser les bras se retourner, jusqu'à ce que la paume des mains puisse se remplir.

Inspiration, ❽ Relâcher légèrement les genoux, amener le bassin à basculer vers l'avant afin de pousser la colonne vers le haut. Le corps remonte progressivement comme si on le remplissait, les paumes sont tournées vers le ciel. L'intention se place au niveau des reins. Les jambes poussent pour assurer cette montée (ne jamais forcer avec le dos). ❾ La remontée s'effectue jusqu'à ce que l'on ait retrouvé sa position verticale, les mains sont paumes vers le ciel au niveau du visage.



Inspire

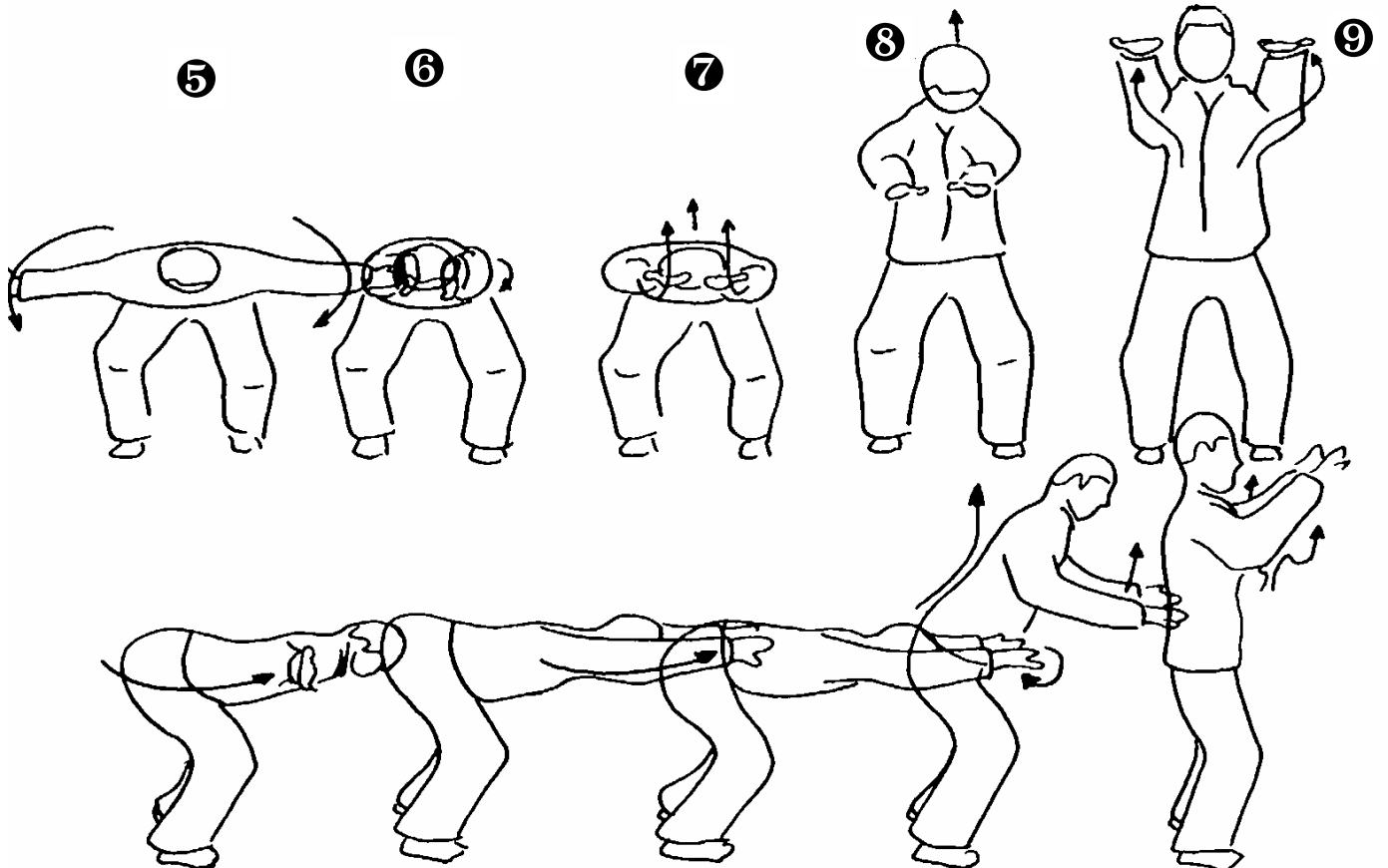
Expire

Inspire

Inspire

Expire

Inspire



Inspiration (suite), ❶ ouvrir vers la gauche en arrondissant les bras et en transférant progressivement l'appui sur la jambe droite. La jambe gauche est en appui sur la plante, ne supportant que moins de 10 % du poids.

Expiration, ❷ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales. Laisser plier les genoux. Le poids est supporté par la jambe droite. Le corps se relâche entre les deux jambes. Le bassin tourne légèrement vers la gauche, ce qui amène la main droite en contact avec le tibia gauche et la main gauche pointe des doigts vers le sol.

Inspiration, ❸ recentrer le bassin, le poids s'équilibre sur les deux jambes (un peu plus à droite), le bras droit s'arrondit, la main gauche reste pointée vers le sol (travail sur le rein gauche).

❹ Relâcher légèrement les genoux, amener le bassin à basculer vers l'avant afin de pousser la colonne vers le haut. Le corps remonte progressivement comme si on le remplissait, la main droite est détendue, la main gauche pointe vers le sol jusqu'au passage du **Tan Tien**. L'intention se place au niveau du rein gauche. Les jambes poussent pour assurer cette montée (ne jamais forcer avec le dos). ❺ La remontée s'effectue jusqu'à ce que l'on ait retrouvé sa position verticale, les mains sont paumes vers le ciel au niveau du visage.

❻ Ouvrir vers la droite en arrondissant les bras et en transférant progressivement l'appui sur la jambe gauche. La jambe droite est en appui sur la plante, ne supportant que moins de 10 % du poids. (Symétrie de ❶)

Expiration, ❻ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales. Laisser plier les genoux. Le poids est supporté par la jambe gauche. Le corps se relâche entre les deux jambes. Le bassin tourne légèrement vers la droite, ce qui amène la main gauche en contact avec le tibia droit et la main droite pointe des doigts vers le sol. (Symétrie de ❷)

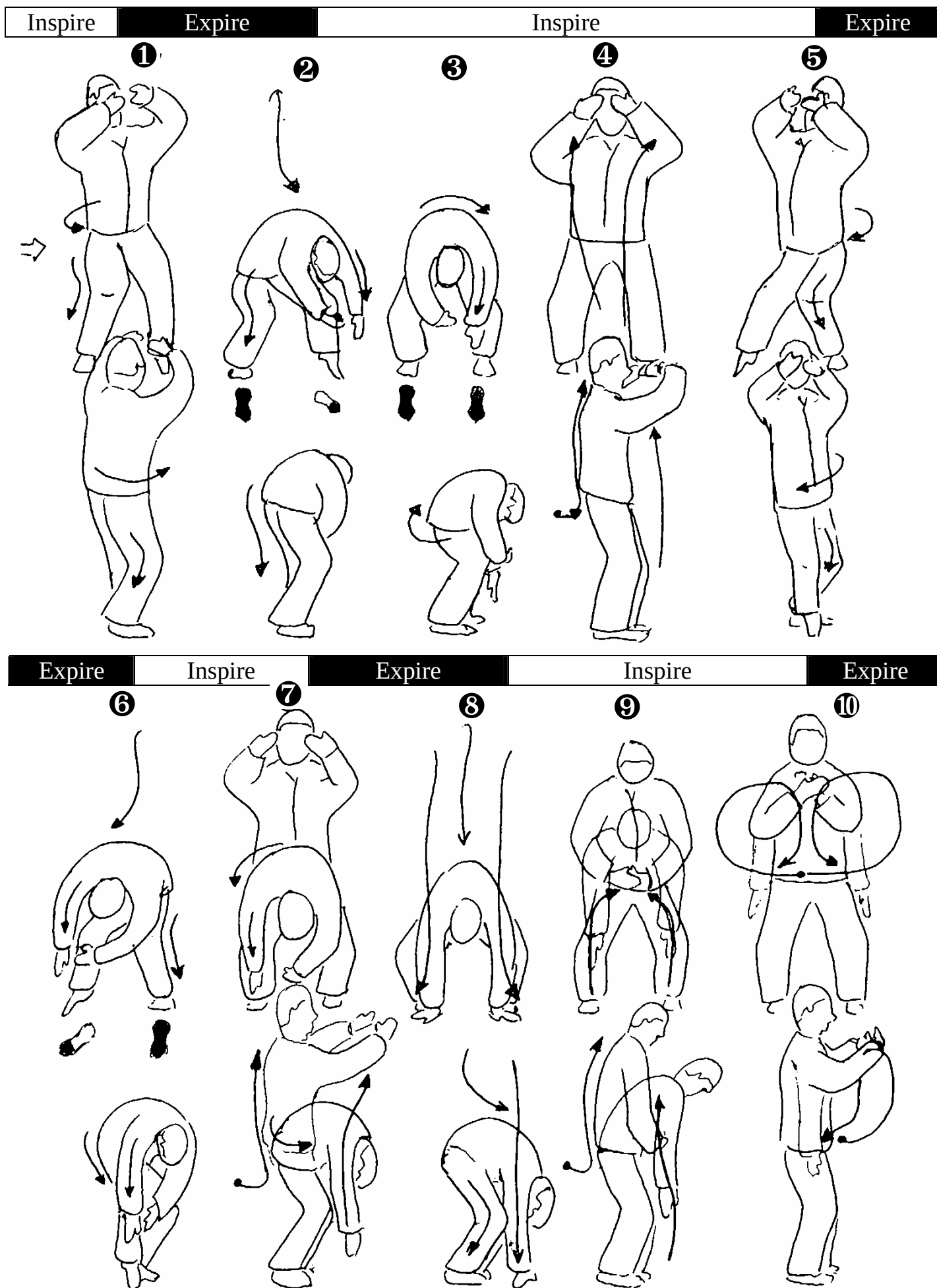
Inspiration, ❼ recentrer le bassin, le poids s'équilibre sur les deux jambes (un peu plus à gauche), le bras gauche s'arrondit, la main droite reste pointée vers le sol (travail sur le rein droit). (Symétrie de ❸)

Relâcher légèrement les genoux, amener le bassin à basculer vers l'avant afin de pousser la colonne vers le haut. Le corps remonte progressivement comme si on le remplissait, la main gauche est détendue, la main droite pointe vers le sol jusqu'au passage du **Tan Tien**. L'intention se place au niveau du rein droit. Les jambes poussent pour assurer cette montée (ne jamais forcer avec le dos). La remontée s'effectue jusqu'à ce que l'on ait retrouvé sa position verticale, les mains sont paumes vers le ciel au niveau du visage. (Symétrie de ❹)

Expiration, ❽ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales. Laisser plier les genoux. Le corps descend devant soi, les bras cherchant le contact au sol. Lorsque les mains passent les genoux prendre une intention d'embrasser le sol, les épaules, les coudes, les poignets s'ouvrent vers l'extérieur, les mains entrent en contact avec le sol.

Inspiration, ❾ Relâcher légèrement les genoux, amener le bassin à basculer vers l'avant afin de pousser la colonne vers le haut. Le corps remonte progressivement comme si on le remplissait, les mains pointent vers le sol. L'intention se place au niveau des reins. Les jambes poussent pour assurer cette montée (ne jamais forcer avec le dos). La remontée s'effectue jusqu'au passage **Tan Tien**. Ouvrir le dos, les bras s'ouvrent de chaque côté, jusqu'à ce que les mains se croisent devant le visage, la gauche plus proche de soi.

Expiration, ❿ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales. Laisser les bras redescendre jusqu'au Tan Tien puis se séparer afin de retrouver la posture naturelle.



méthode HUI CHENG YIN

La montagne

L'eau, la montagne et le vent sont trois séries de mouvements liés ensembles et enchaînés.

La montagne, liée à l'Homme, concerne les organes du bas du sternum : estomac, centre et bas des poumons, coeur.

Départ : posture naturelle ❶

Les mouvements doivent être exécutés du plus interne vers le plus externe. À l'inspiration ou à l'expiration, les mouvements partent toujours, dans l'ordre, du bassin, de la colonne, des épaules, des coudes, des poignets, des doigts.

À l'inspiration, le corps s'étend légèrement, à l'expiration, il se replie.

Inspiration, ❷ ouvrir les lombaires, les dorsales, les omoplates, les épaules, ouvrir les bras de chaque côté, comme si on faisait le tour d'un grand ballon, jusqu'à ce que les mains arrivent au niveau du regard.

Expiration, ❸ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Laisser les bras redescendre devant soi, jusqu'au niveau du **Tan Tien**.

Inspiration, ❹ en transférant progressivement le bassin sur la jambe droite, qui s'enfonce, ouvrir vers la gauche. La jambe gauche tourne vers l'extérieur sur l'appui du talon gauche. Le bras gauche vient vers le Tan Tien. Le bras droit se referme au niveau de l'épaule gauche. Les bras donnent l'impression d'envelopper un ballon.

❺ A partir de l'appui de la jambe droite, allonger le dos, jusqu'à ce que l'épaule puis le coude gauches semblent être projetés vers le ciel. L'avant bras gauche est horizontal au niveau du regard. Le bras droit descend légèrement comme si la main droite caressait le bras gauche. Le poids reste sur la jambe droite.

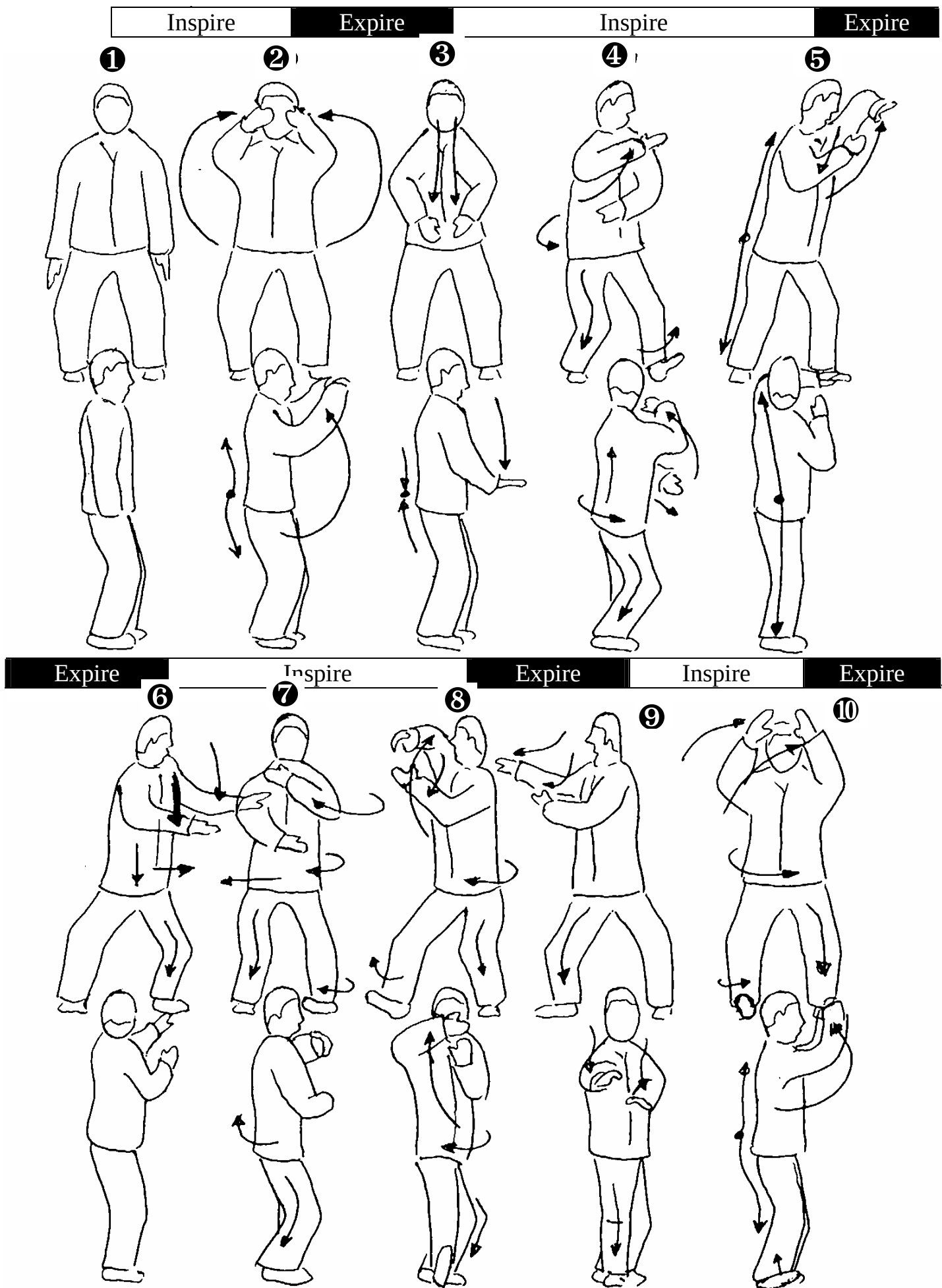
Expiration, ❻ en transférant l'appui sur la jambe avant gauche, relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Les bras semblent peser, s'étendent et descendent jusqu'au niveau du sternum, devant soi.

Inspiration, ❼ en transférant progressivement le bassin sur la jambe droite, qui s'enfonce, fermer le côté gauche. La jambe gauche tourne vers l'intérieur sur l'appui du talon gauche. Le bras droit vient vers le **Tan Tien**. Le bras gauche se referme au niveau de l'épaule droite. Les bras donnent l'impression d'envelopper un ballon. (Symétrique de ❹)

❽ Transférer l'appui sur la jambe gauche qui s'enfonce. A partir de l'appui de la jambe gauche, allonger le dos, jusqu'à ce que l'épaule puis le coude droit semblent être projetés vers le ciel. L'avant bras droit est horizontal au niveau du regard. Le bras gauche descend légèrement comme si la main droite caressait le bras droit. Le poids reste sur la jambe gauche. (Symétrique de ❺)

Expiration, ❾ en transférant l'appui sur la jambe avant droite, relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Les bras semblent peser, s'étendent et descendent jusqu'au niveau du sternum, devant soi. (Symétrique de ❻)

Inspiration, ❿ en transférant progressivement le bassin sur la jambe gauche, qui s'enfonce, fermer le côté droit. La jambe droite tourne vers l'intérieur sur l'appui du talon droit. Les bras s'élèvent vers le ciel grâce à l'extension du dos.



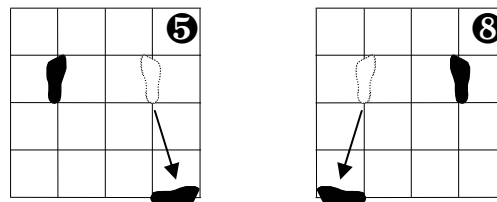
Expiration, ❶ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Laisser les bras redescendre de chaque côté, jusqu'au niveau du **Tan Tien**, comme si on faisait le tour d'un grand ballon.

Inspiration, ❷ ouvrir les lombaires, les dorsales, les omoplates, les épaules, étendre les bras devant soi, comme si on faisait monter ce grand ballon, jusqu'à ce que les mains arrivent au niveau du regard.

Expiration, ❸ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Laisser les bras redescendre devant soi, jusqu'au niveau du **Tan Tien**, où ils prennent appui.

Inspiration, ❹ en transférant l'appui sur la jambe gauche, étendre le dos, ouvrir les épaules, élever les bras jusqu'à ce que les mains soient face à face au niveau du sternum. Les doigts sont détendus. La jambe droite est amenée à soi, détendue.

Expiration, ❺ déplacer la jambe droite derrière soi et sur le côté droit (45°). En déplaçant légèrement l'appui vers la jambe droite et en laissant peser sur les deux jambes, étendre les bras de chaque côté du corps, au niveau des épaules, comme si on repoussait deux piliers. (Conserver un très léger arrondi du plan des bras)



Inspiration, ❻ en transférant l'appui sur la jambe gauche, refermer le côté droit, qui s'enfonce. L'épaule droite plonge légèrement vers le sol, ce qui entraîne le bras droit à revenir vers l'avant en passant vers la hanche droite. La main gauche semble s'appuyer au niveau du sternum devant soi. Se déplacer sur la jambe gauche et amener la jambe droite, suspendue à côté de soi.

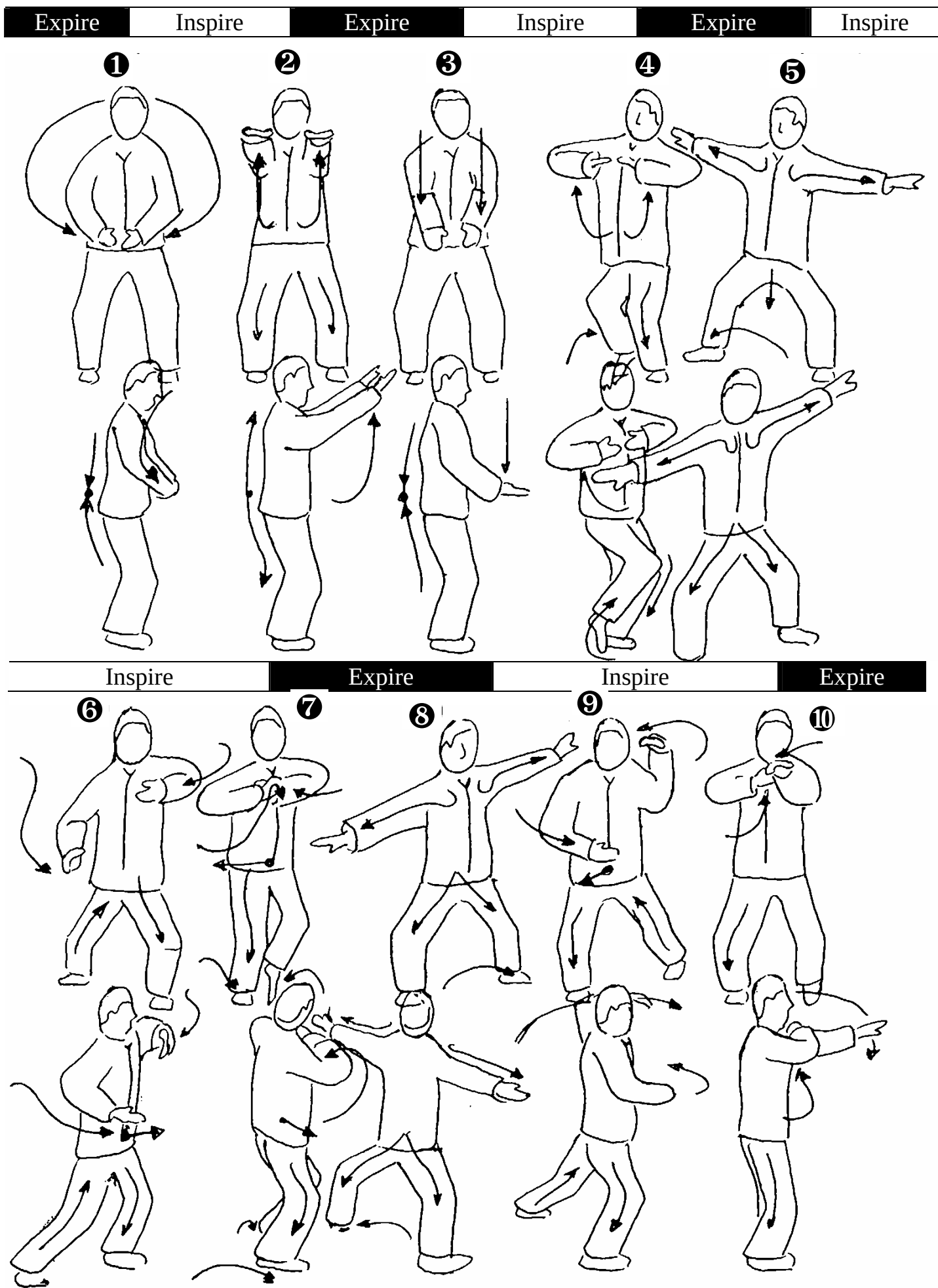
❼ En transférant l'appui sur la jambe droite, étendre le dos, ouvrir les épaules, élever les bras jusqu'à ce que les mains soient face à face au niveau du sternum. Les doigts sont détendus. La main droite semble recouvrir et envelopper la gauche. La jambe gauche est amenée à soi, détendue. (quasi-symétrique de ❹)

Expiration, ❸ déplacer la jambe gauche derrière soi et sur le côté gauche (45°). En déplaçant légèrement l'appui vers la jambe gauche et en laissant peser sur les deux jambes, étendre les bras de chaque côté du corps, au niveau des épaules, comme si on repoussait deux piliers. (Conserver un très léger arrondi du plan des bras) (symétrique de ❺)

Inspiration, ❾ en transférant l'appui sur la jambe droite, refermer le côté gauche, en étirant le dos par rapport à la jambe droite. L'épaule gauche s'élève légèrement, ce qui entraîne le bras gauche à revenir vers l'avant en passant au-dessus de l'épaule gauche. La main droite semble s'appuyer au niveau du sternum devant soi. Se déplacer sur la jambe droite et amener la jambe gauche, suspendue, à son écartement de la posture naturelle, plante posée au sol.

Les cascades (voir page d'explications suivante)

❿ L'appui restant majoritairement à droite, le pied gauche reste simplement posé sur la plante. Étendre le bras gauche devant soi, au niveau de la gorge, comme s'il poussait quelque chose vers le bas et l'avant. La main droite est amenée proche de soi au niveau de la gorge, paume simplement tournée vers celle-ci, comme si elle puisait quelque chose.



Les cascades

Dans la fin de la montagne il y a 3 cascades (rotation et alternance des deux mains au niveau d'un plan).

Ces cascades sont exécutées avec l'impression d'avoir toujours une main qui puise proche de soi et une main qui s'étend loin de soi.

Tout le corps participe à ce mouvement des cascades. Le bassin tourne légèrement vers l'intérieur du côté du bras qui s'étend, comme s'il le lançait.

Durant les cascades le poids est transféré progressivement sur les deux jambes (il était majoritairement à droite au début [fin de la page précédente]).

Le corps plie, continuellement et légèrement au niveau des cols des fémurs, sans arrondir le dos.

Le regard suit toujours le bras qui s'étend.

La respiration alterne avec chaque bras ou tous les deux bras.

La première cascade concerne la **gorge**. Elle a débuté, page précédente, par l'extension du bras gauche devant la gorge et la relation de la main droite avec la gorge.

❶ Extension du bras droit devant la gorge.

Relation de la main gauche avec le plexus solaire.

La deuxième cascade concerne le **plexus solaire**.

❷ Extension du bras gauche devant le plexus solaire.

Relation de la main droite avec le plexus solaire.

❸ Extension du bras droit devant le plexus solaire.

Relation de la main gauche avec le Tan Tien.

La troisième cascade concerne le **Tan Tien**.

❹ Extension du bras gauche devant le Tan Tien.

Relation de la main droite avec le Tan Tien.

❺ Extension du bras droit devant le Tan Tien.

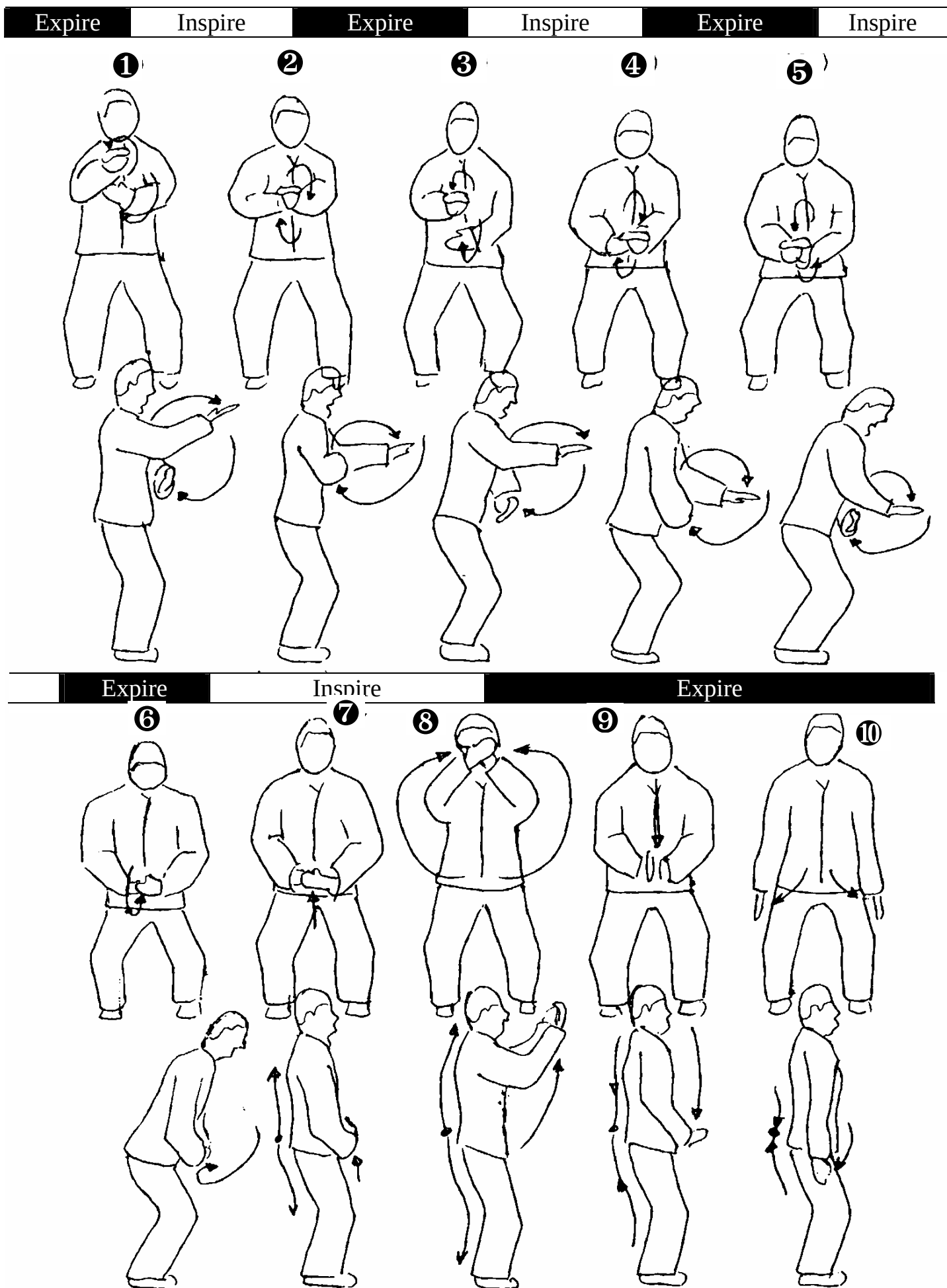
La main gauche se pose et s'ouvre légèrement vers le ciel au niveau du Tan Tien.

Expiration, ❻ La main droite se pose doucement dans la paume de la main gauche au niveau du Tan Tien.

Inspiration, ❼ ouvrir les lombaires, les dorsales, les omoplates, allonger le corps qui se redresse. Les mains remontent, dos de la main droite dans la paume de la main gauche, jusqu'au Tan Tien.

❽ Ouvrir le dos, les bras s'ouvrent de chaque côté, jusqu'à ce que les mains se croisent devant le visage, la gauche plus proche de soi.

Expiration, ❾ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales. Laisser les bras redescendre jusqu'au Tan Tien puis se séparer afin de retrouver la posture naturelle ❿.



méthode **HUI CHENG YIN****Le vent**

L'eau, la montagne et le vent sont trois séries de mouvements liés ensembles et enchaînés.

Le vent, liée au Ciel, concerne les organes du haut du sternum : haut des poumons, coeur, gorge.

Départ : posture naturelle ❶ (Même principe que pour l'eau et la montagne)

Les bras doivent être très souples, légers et lourds en même temps.

La sensation doit être proche de celle d'un grand voile. Lorsque le vent accroche dedans, il résiste puis se soulève. Lorsque le vent disparaît, il reste momentanément en suspension puis s'effondre doucement à cause de son propre poids.

Premier mouvement (les mains décrivent un arc de cercle au-dessus de la tête)

Inspiration, ❷ en transférant l'appui sur la jambe droite en tournant légèrement le corps à droite. À partir de cet appui, ouvrir le dos, élever les bras du côté droit. Tourner le corps vers la gauche, les mains passent, devant soi et au-dessus, dans le plan du 3ème oeil.

Expiration, ❸ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Laisser les bras redescendre lourdement du côté gauche, jusqu'au niveau du sternum.

Inspiration, ❹ en transférant l'appui sur la jambe gauche, et à partir de cet appui, ouvrir le dos, élever les bras du côté gauche. Tourner le corps vers la droite, les mains passent, devant soi et au-dessus, dans le plan du 3ème oeil. (symétrique de ❷)

Expiration, ❺ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Laisser les bras redescendre lourdement du côté droit, jusqu'au niveau du sternum. (symétrique de ❸)

Deuxième mouvement (les mains décrivent un huit horizontal devant soi)

Inspiration, ❻ en transférant l'appui sur la jambe droite et à partir de cet appui, ouvrir le dos, élever les bras du côté droit, jusqu'à ce que la main droite atteigne le plan du 3ème oeil sur le côté droit. La main gauche est devant soi au niveau du visage. Les paumes sont légèrement tournées vers l'extérieur.

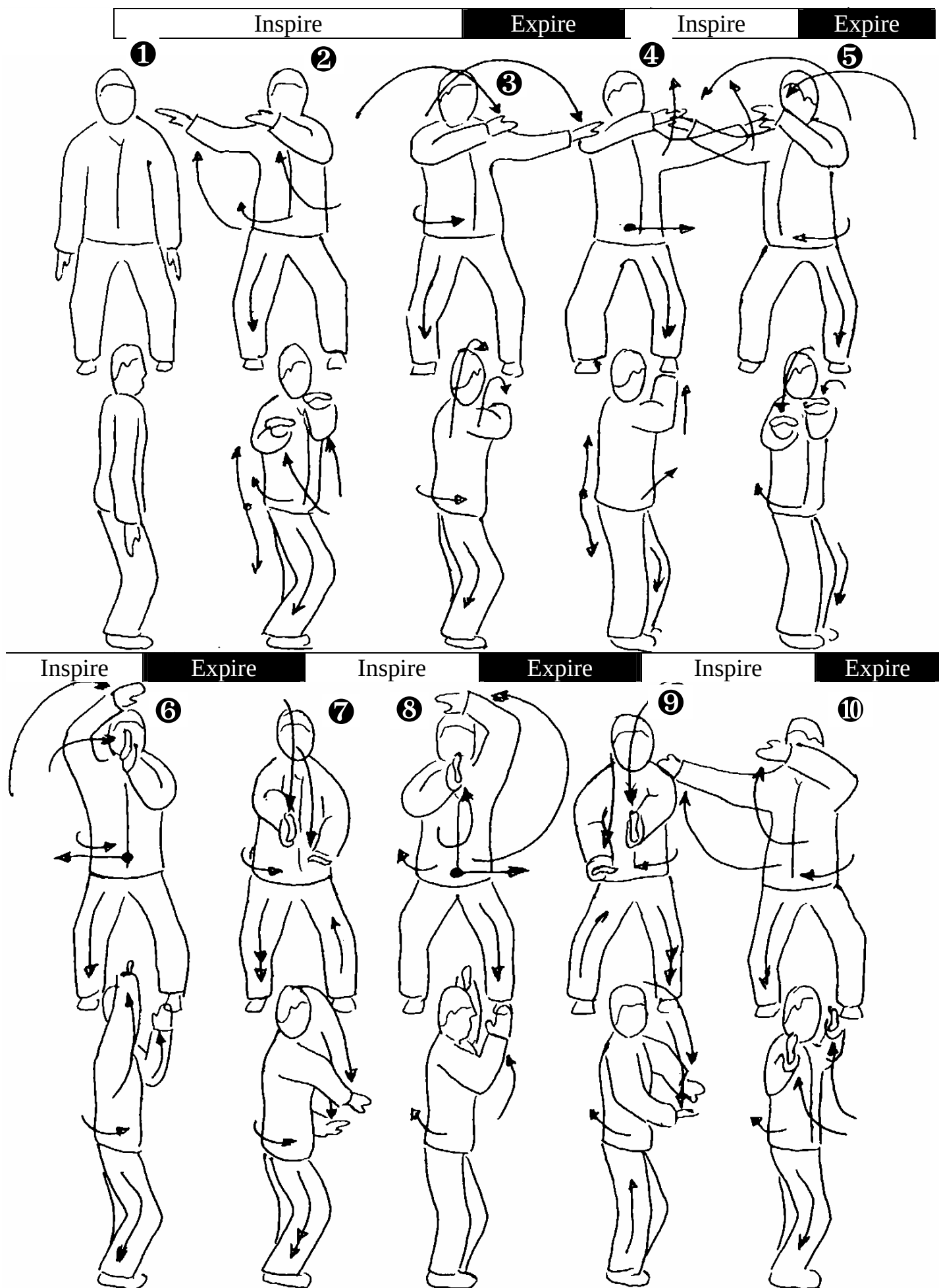
Expiration, ❼ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. S'asseoir sur la jambe droite et tourner le corps vers la gauche, les mains passent dans le plan vertical devant soi, jusqu'au niveau du **Tan Tien**.

Inspiration, ❽ en transférant l'appui sur la jambe gauche et à partir de cet appui, ouvrir le dos, élever les bras du côté gauche, jusqu'à ce que la main gauche atteigne le plan du 3ème oeil sur le côté gauche. La main droite est devant soi au niveau du visage. Les paumes sont légèrement tournées vers l'extérieur. (symétrique de ❻)

Expiration, ❾ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. S'asseoir sur la jambe gauche et tourner le corps vers la droite, les mains passent dans le plan vertical devant soi, jusqu'au niveau du **Tan Tien**. (symétrique de ❼)

Troisième mouvement (les mains ballaient horizontal devant soi au niveau du visage)

Inspiration, ❿ en transférant l'appui sur la jambe droite et à partir de cet appui, ouvrir le dos, élever les bras du côté droit, jusqu'à ce que les mains atteignent le plan du visage. La paume gauche est face à soi, la paume droite est tournée vers l'avant.



Expiration, ❶ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Transférer progressivement l'appui sur la jambe gauche, en tournant le corps à gauche. La main gauche passe devant le 3ème oeil, la paume lui faisant face. La main droite balaie devant elle, bras étendu au niveau du visage. La paume est tournée vers la gauche. Laisser les bras retomber lourdement à gauche jusqu'au niveau du sternum.

Inspiration, ❷ à partir de cet appui gauche, ouvrir le dos, élever les bras du côté gauche, jusqu'à ce que les mains atteignent le plan du visage. La paume droite est face à soi, la paume gauche est tournée vers l'avant.

Expiration, ❸ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Transférer progressivement l'appui sur la jambe droite, en tournant le corps à droite. La main droite passe devant le 3ème oeil, la paume lui faisant face. La main gauche balaie devant elle, bras étendu au niveau du visage. La paume est tournée vers la droite. Laisser les bras retomber lourdement à droite jusqu'au niveau du sternum.

Inspiration, ❹ à partir de cet appui à droite, ouvrir le dos, élever les bras du côté droit, jusqu'à ce que la main droite atteigne le plan du 3ème oeil sur le côté droit. La main gauche est devant soi au niveau du visage. Les mains semblent envelopper un ballon. La jambe gauche est délestée, le pied gauche est posé sur la plante.

Expiration, ❺ étendre le ballon vers l'avant en le laissant tourner. Le bras gauche descend vers le Tan Tien, le bras droit s'étend vers l'avant. Lorsque le coude gauche semble gêné dans son recul, laisser la jambe gauche reculer d'un pas, sur sa ligne. S'asseoir sur la jambe gauche, la main gauche pousse la terre au niveau de la hanche gauche, la main droite pousse devant au niveau du sternum.

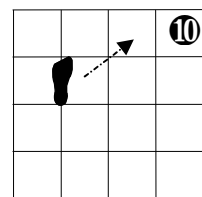
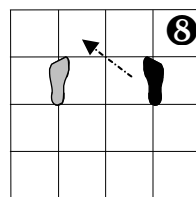
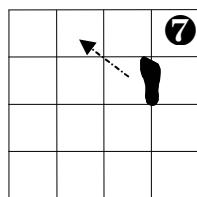
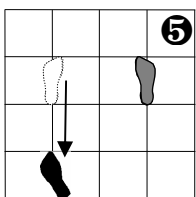
Inspiration, ❻ en transférant tout l'appui sur la jambe droite, le bras gauche et la jambe gauche s'élèvent, comme si la main gauche emmenait le pied gauche. La main gauche décrit un arc du bas vers le haut en s'étendant vers la gauche au niveau du visage. La main droite se place au niveau du biceps gauche. La plante du pied gauche regarde l'intérieur du genou droit.

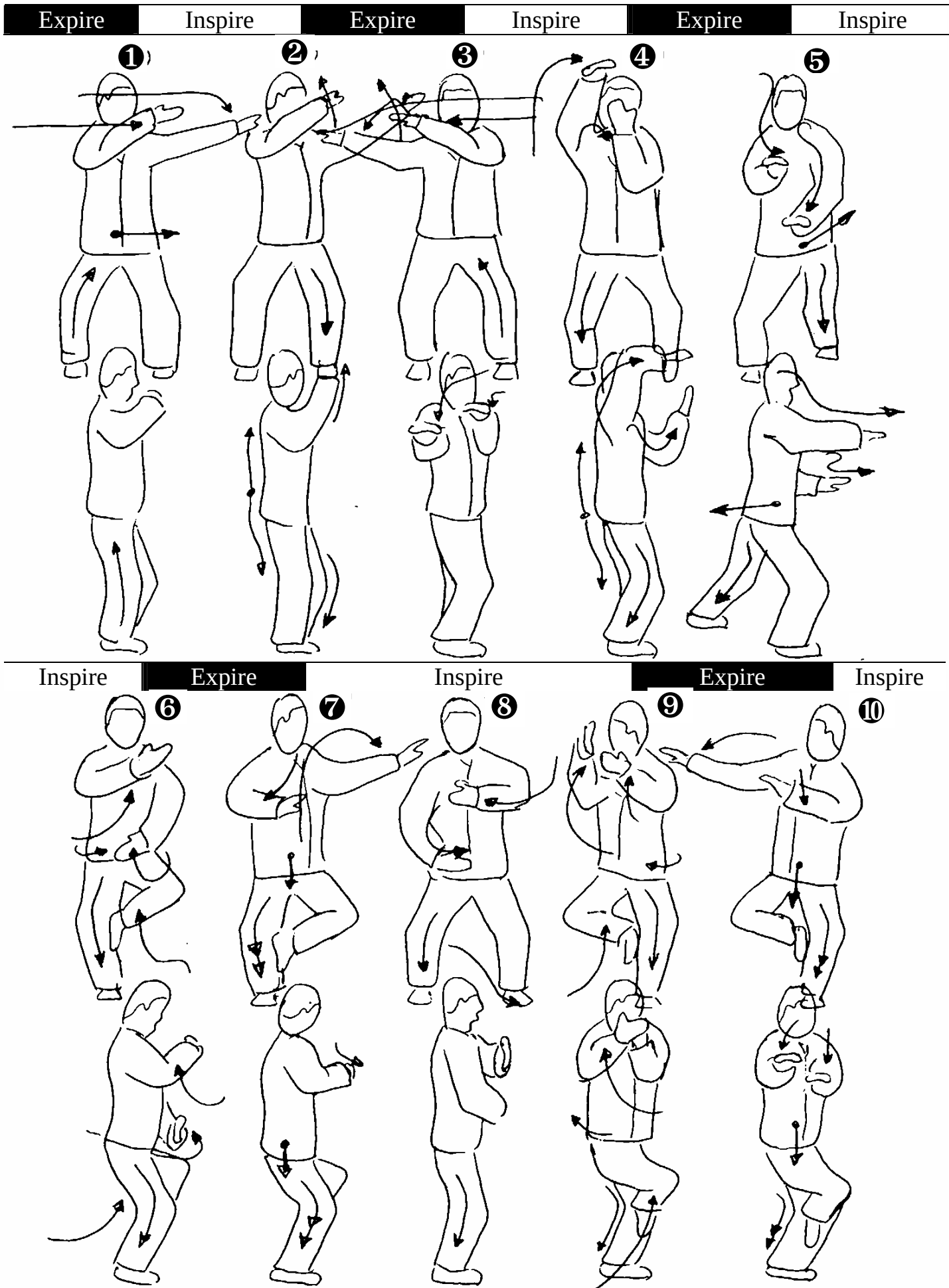
Expiration, ❼ en s'asseyant sur la jambe droite, accentuer la relation plante du pied gauche et genou droit. Abaisser les bras jusqu'au plan du sternum. L'orientation est de 45° devant soi.

Inspiration, ❽ relâcher la jambe gauche et replacer le pied gauche sur sa position de posture naturelle. Relâcher les épaules, les coudes, les poignets. Les bras enveloppent un ballon, la main gauche en haut.

❾ En transférant tout l'appui sur la jambe gauche, le bras droit et la jambe droite s'élèvent, comme si la main droite emmenait le pied droit. La main droite décrit un arc du bas vers le haut en s'étendant vers la droite au niveau du visage. La main gauche se place au niveau du biceps droit. La plante du pied droit regarde l'intérieur du genou gauche.

Expiration, ❿ en s'asseyant sur la jambe gauche, accentuer la relation plante du pied droit et genou gauche. Abaisser les bras jusqu'au plan du sternum. L'orientation est de 45° devant soi.

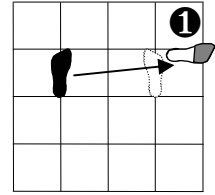




Inspiration, ❶ relâcher tout le côté droit en accentuant l'appui sur la jambe gauche et en tournant le corps vers la droite. Déposer la plante du pied droit au sol sur la même ligne que le pied gauche, mais avec un écartement légèrement plus grand que celui de la posture naturelle.

En même temps que le pied droit est déposé au sol, allonger le corps afin d'amener les bras à s'élever à droite.

❷ En ouvrant vers la gauche, par rotation du bassin, laisser le pied droit tourner sur la plante. Élever les bras jusqu'à ce qu'ils passent devant soi au-dessus de la tête. Transférer progressivement l'appui sur la jambe droite, tout en continuant de tourner à gauche, jusqu'à ce que les bras redescendent au niveau de l'épaule sur la gauche.



Le vent dans les branches

Expiration, ❸ en s'asseyant sur la jambe droite, tirer vers soi et vers le bas. Les mains descendent et passent le plan du Tan Tien. (L'impression de tirer quelque chose)

Inspiration, ❹ en transférant l'appui sur la jambe gauche, tourner le corps vers la droite. Les bras remontent jusqu'au plan des épaules sur le côté droit.

Expiration, ❺ en s'asseyant sur la jambe gauche, tirer vers soi et vers le bas. Les mains descendent et passent le plan du Tan Tien. (L'impression de tirer quelque chose)

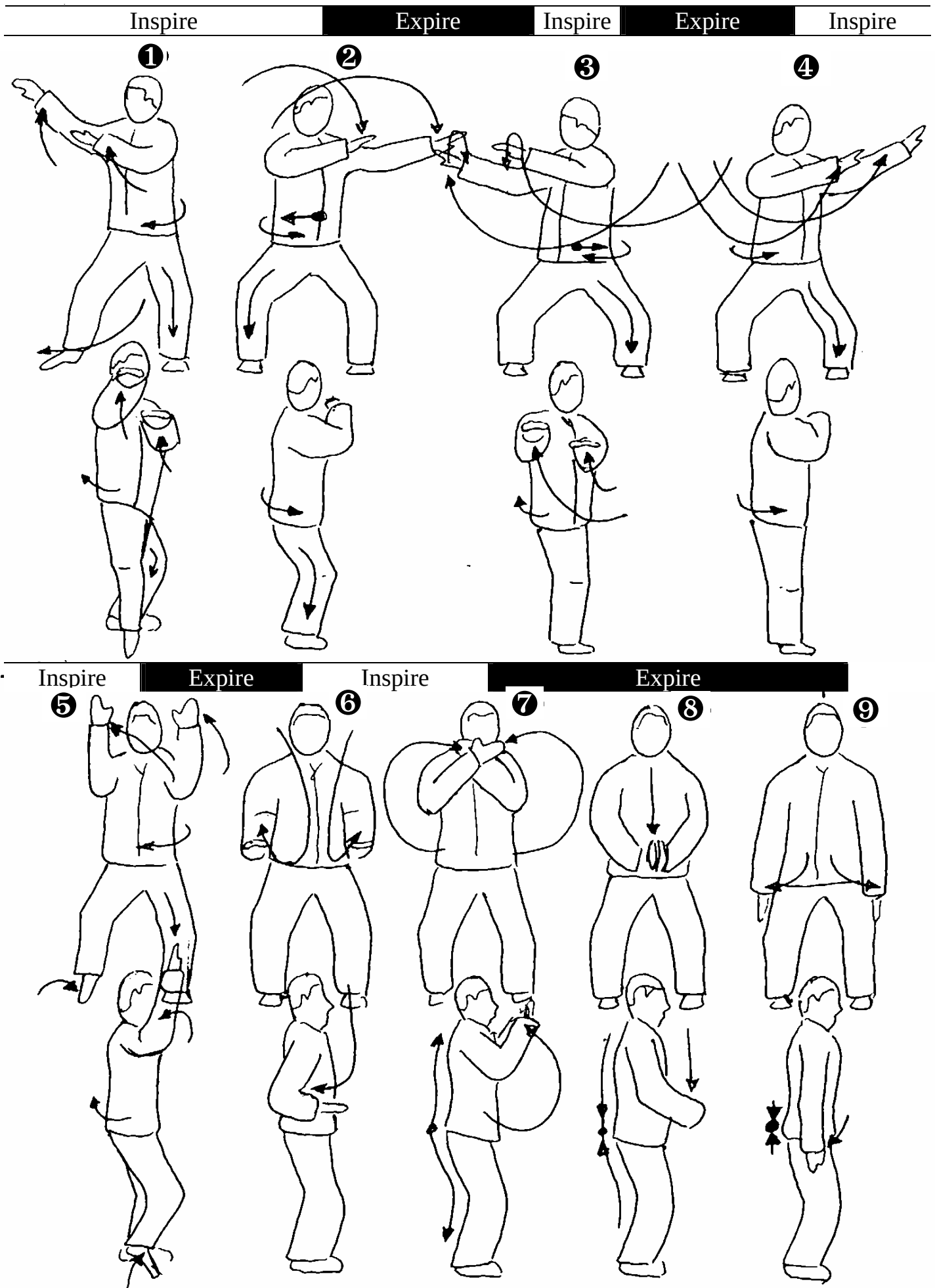
Inspiration, ❻ en utilisant l'extension de l'appui de la jambe gauche, tourner le corps vers la gauche. Les bras remontent jusqu'au plan des épaules sur le côté droit.

❼ Transférer tout l'appui à gauche, étendre le dos, recentrer le bassin. Les bras s'élèvent et les mains se placent devant soi au niveau du visage. La jambe droite est replacée sur sa position de posture naturelle.

Expiration, ❽ en recentrant les appuis, laisser les bras redescendre doucement devant soi et vers soi, jusqu'à ce que les mains soient placées de chaque côté au niveau de la hanche, paume tournée vers le ciel.

Inspiration, ❾ Ouvrir le dos, les bras s'ouvrent de chaque côté, jusqu'à ce que les mains se croisent devant le visage, la gauche plus proche de soi.

Expiration, ❿ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales. Laisser les bras redescendre jusqu'au Tan Tien puis se séparer afin de retrouver la posture naturelle ❶.



Enseignant Pierre PORTOCARRERO

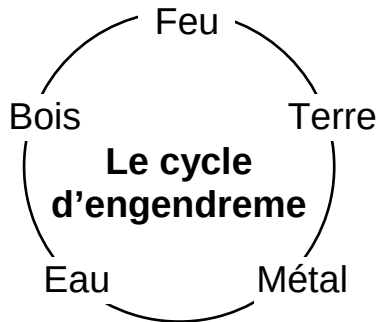
Hsing I Chuan, boxe de l'union du corps et de l'intention

Ce style est une branche particulière de Hsing I Chuan dit « Tsu Jan I » spontané, nommée Wu Hsing I Chuan : poings des 5 éléments.

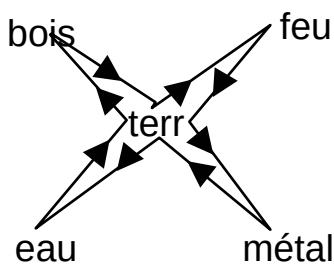
Ce style est basé sur la génération de mouvements spontanés associés aux cinq éléments : le bois, le feu, la terre, le métal, l'eau.

Ils sont très riches à pratiquer, car leur simplicité aide à la compréhension des mouvements des enchaînements.

Ces mouvements sont enchaînés suivant deux cycles particuliers appartenant au cycle Chen, qui sont :



- Le Bois nourrit le Feu
- Le Feu régénère la Terre
- La Terre engendre le Métal
- Le métal génère l'Eau
- L'eau favorise le Bois

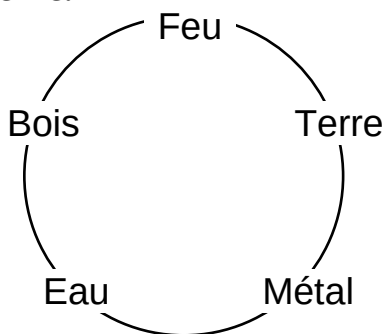


Le cycle « normal » de l'énergie circadienne et

La Terre est la résultante des quatre autres éléments.

Le repassage à la Terre garantit l'apaisement de l'action de l'élément travaillé

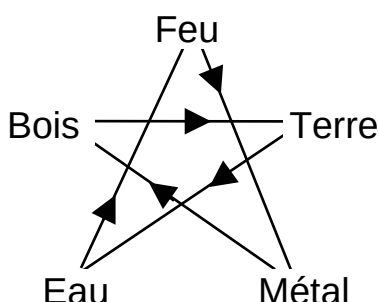
Faire très attention aux cycles choisis, ne pas utiliser ces derniers pour la pratique du Hsing I. Dans le doute, utiliser le cycle « normal » qui repasse toujours par la Terre.



- Le Feu brûle le Bois
- Le bois pourrit l'Eau
- L'eau détruit le Métal
- Le métal tranche la Terre
- La Terre étouffe le Feu

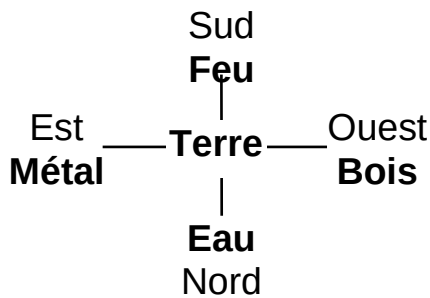
**Ce cycle est dit :
« Le fils insulte sa mère »
peut devenir
« le petit-fils insulte ses
grands-parents »**

C'est le cycle qui est appliqué aux poterie Raku.



**Cycle K'O
Le cycle
martial
ou
de tempérance
ou**

- Le Métal tranche le Bois
- Le Feu fond le métal
- L'Eau éteint le Feu
- Le Bois recouvre la Terre
- La Terre endigue l'eau



Ceci correspond au cycle dit « d'apparition »

Le Feu et l'Eau donnent l'axe de vie. Ils sont l'axe vertical (origine / devenir, passé / projet, ...)

Le Métal et le Bois permettent la manifestation de la vie. Ils sont l'axe horizontal (échange, relation, partage...)

La Terre réunit. harmonise et réaule. Elle est le

Exécution des cinq mouvements de Hsing I

- Les mouvements sont enchaînés suivant le cycle choisi.
- La respiration est naturelle et dépend du rythme et de l'intensité.
- Les mouvements s'exécutent mains ouvertes, mais la forme de la main peut être mise en relation avec l'élément travaillé, ou relier deux éléments (exécution & forme de main).
- La vitesse de l'exécution et sa durée dépendent du travail recherché :
 - ⇒ La durée est fixée par quelqu'un que l'on suit ou par un nombre de répétitions du même mouvement défini par avance. La vitesse peut être fixée ou libre.
 - ⇒ La vitesse et la durée sont définies par le pratiquant. A sa sensation, il peut accélérer, ralentir, ou augmenter ou réduire la durée d'un mouvement.
 - ⇒ Travailler sur la mutation d'un mouvement à l'autre, en appliquant aux mouvements un rythme différent à chaque cycle, par exemple : 8, 4, 2, 1, 2, 4, 8.

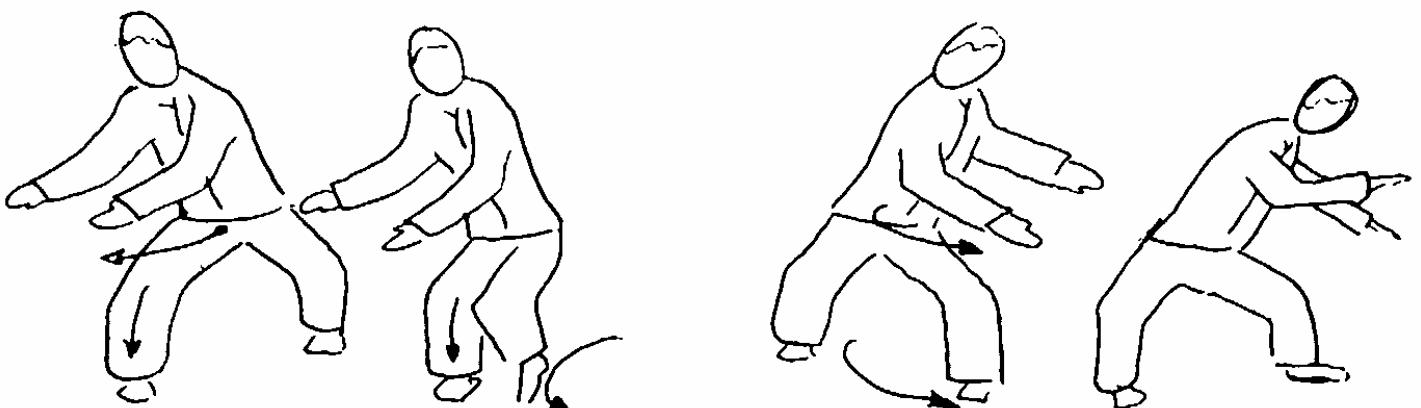
8 Bois, 8 Feu, 8 Terre, 8 Métal, 8 Eau	4 Bois, 4 Feu, 4 Terre, 4 Métal, 4 Eau
2 Bois, 2 Feu, 2 Terre, 2 Métal, 2 Eau	1 Bois, 1 Feu, 1 Terre, 1 Métal, 1 Eau
2 Bois, 2 Feu, 2 Terre, 2 Métal, 2 Eau	...
- Les mouvements font appel à la technique des balanciers (voir page 40).
- Ces mouvements peuvent être pratiqués avec déplacement. Il faut prévoir de grandes longueurs, car le principe de déplacement et l'effet spontanéité peuvent donner au déplacement une forte amplitude. Vérifier qu'il n'y ait personne sur le chemin de passage.

Déplacement de base en Hsing I

L'écartement des pieds est d'au moins 2 fois la largeur du bassin. Le corps est basculé vers l'avant par assise des genoux, lâcher du bassin, et rotation au niveau des cols du fémur. Le dos et les bras semblent en suspension, vous êtes au maximum au $\frac{3}{4}$ de votre taille.

Laisser naître une oscillation du bassin. Laisser débiter, puis s'amplifier, un des éléments. Et comme pour un avion au point mort, dès que vous êtes prêt, lâcher le frein. **Attention, ça peut partir très vite !**

Le déplacement s'effectue par transfert total sur une jambe, sans remonter le dos ou le bassin, l'autre jambe transite au centre puis est projetée devant et sur le côté. **Faire très attention à l'axe des genoux.**



Débuter et finir un ou des cycles de Hsing I

Les mouvements permettant de débiter ou de finir les cycles de Hsing I se ressemblent. Ils diffèrent par l'intention qui y est placée et par le dernier mouvement.

Ces mouvements utilisent le premier balancier (voir page 30 pour plus de détails).

Mouvement de base

Départ : posture naturelle ❶ ou posture d'exécution ❹

Inspiration, ❷ à partir de l'impulsion bassin, étendre le dos. Les bras montent naturellement et les mains se placent paume contre paume au niveau du plexus solaire.

❸ L'extension et la montée se poursuivent jusqu'à ce que les mains toujours jointes atteignent le plan du 3ème oeil.

Expiration, ❹ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales, les genoux, les épaules. Laisser les bras être projetés vers le sol et de chaque côté. Bien contrôler la sensation finale pour les articulations épaules, coudes et poignets.

Débiter un cycle de Hsing I

Prendre comme intention, celle de se remplir, de concentré de l'énergie en soi, comme une pompe qui gonflerait un pneu.

Partir de la posture naturelle ❶. Exécuter 2 fois le cycle décrit avant ❷❸❹ ❷❸❹. Puis débiter un troisième cycle ❷❸ qui se finira sur le mouvement ❹. Ce mouvement est exécuté comme le ❹, mais les mains s'arrêtent au niveau du sternum comme si elles venaient de rencontrer un plateau.

Finir un cycle de Hsing I

Prendre comme intention, celle d'éliminer, de se débarrasser d'une énergie non désirée.

Partir de la posture d'exécution ❹. Exécuter 3 fois le cycle décrit avant ❷❸❹ ❷❸❹ ❷❸❹. Après le troisième cycle, revenir à la posture naturelle ❶.



Le bois

Le bois enferme, attire à lui, enlace. Il appartient au plan horizontal (est / ouest).

Le bois est lié au foie, à la vésicule biliaire.

La forme de main du bois est la main qui agrippe.

Ce mouvement utilise le deuxième balancier (voir page 30).

Les deux bras sont actifs, mais la présence est accentuée dans celui qui amène à soi.

Dans l'enchaînement, deux exemples de mouvements Bois sont « Tirer en arrière » et « Pipa ».

Les bras et mains exécutent le mouvement en restant toujours sur un plateau horizontal fictif au niveau du plexus solaire.

A partir de l'oscillation bassin et par transfert sur une jambe (voir balancier p40), laisser un bras s'étendre par le côté puis vers l'avant. Le bras revient vers soi, en face, en utilisant le retour du transfert du bassin.

Au moment où le bras revient, l'autre bras est projeté de son côté. Et ainsi de suite.

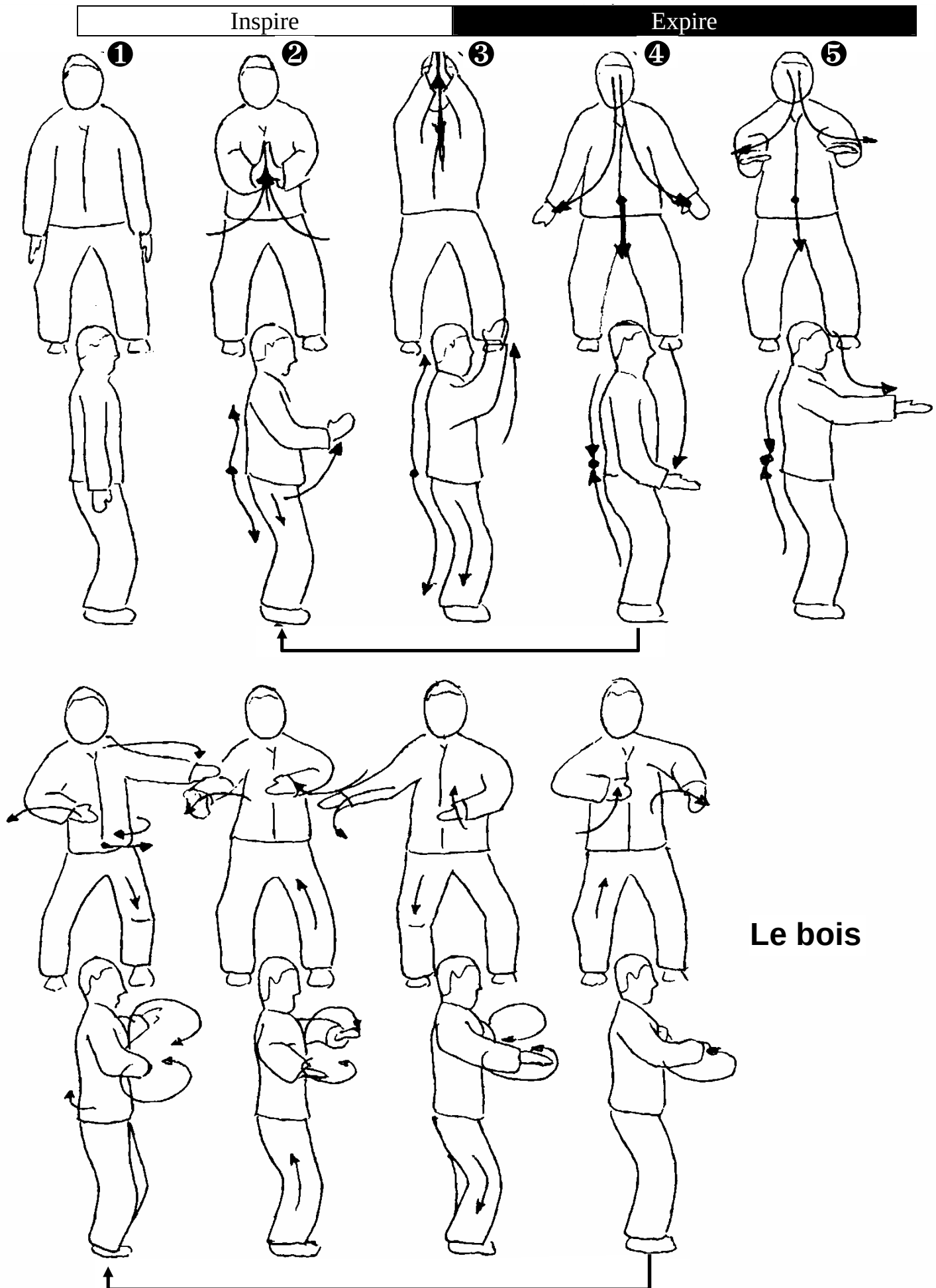
La jambe d'appui est celle du bras qui est projeté.

Lorsque la main est projetée, elle est paume vers la terre.

Lorsque la main est proche de soi, elle s'ouvre paume vers la poitrine.

Attention aux genoux, toujours dans l'axe du pied.

L'exécution peut se faire avec l'intention d'attraper quelque chose et de l'attirer à soi.



Le feu

Le feu monte. Il appartient au plan vertical (nord / sud).

Le feu est lié au coeur, à l'intestin grêle.

La forme de main du feu est le poing.

Ce mouvement utilise le premier et le deuxième balancier (voir page 30).

Les deux bras sont actifs, mais la présence est accentuée dans celui qui monte.

Dans l'enchaînement, un exemple de mouvement Feu est « La grue blanche déploie ses ailes ».

Les bras et mains exécutent le mouvement en restant toujours sur l'axe vertical du Tan Tien au 3ème oeil.

A partir de l'oscillation bassin et par transfert et appui sur une jambe (voir balancier p 30), la main puise au Tan Tien puis monte en longeant l'axe du sternum (poignet / coude quasi-alignés verticalement) jusqu'à atteindre le 3ème oeil.

A partir du retour du transfert du bassin, ouvrir l'omoplate et laisser retomber le bras légèrement sur le côté.

Au moment où le bras revient, l'autre main puise et est projetée verticalement. Et ainsi de suite.

La jambe d'appui est celle du bras qui monte.

Lorsque la main est projetée, elle est paume vers soi.

Lorsque la main revient, elle est paume vers l'extérieur.

Le bras montant est proche de la flamme qui monte. Le bras descendant est proche des flammèches qui une fois refroidies retombent vers la terre.

Attention aux genoux, toujours dans l'axe du pied.

L'exécution peut se faire avec l'intention de pousser quelque chose vers le haut.

La terre

La terre est l'union des quatre autres éléments.

La terre protège son centre. Il appartient au centre.

La terre est liée à l'estomac, à la rate et au pancréas.

La forme de main de la terre est la paume.

Ce mouvement utilise les trois balanciers (voir page 30).

Les deux bras sont actifs, mais la présence est accentuée dans celui qui protège le centre.

Dans l'enchaînement, un exemple de mouvement Terre est « agiter les mains comme les nuages ».

Les bras et mains exécutent le mouvement en restant toujours dans une sorte de sphère fictive allant du Tan Tien au 3ème oeil, et du côté gauche au côté droit.

Les mutations s'effectuent à partir de l'oscillation bassin et par transfert d'une jambe sur l'autre.

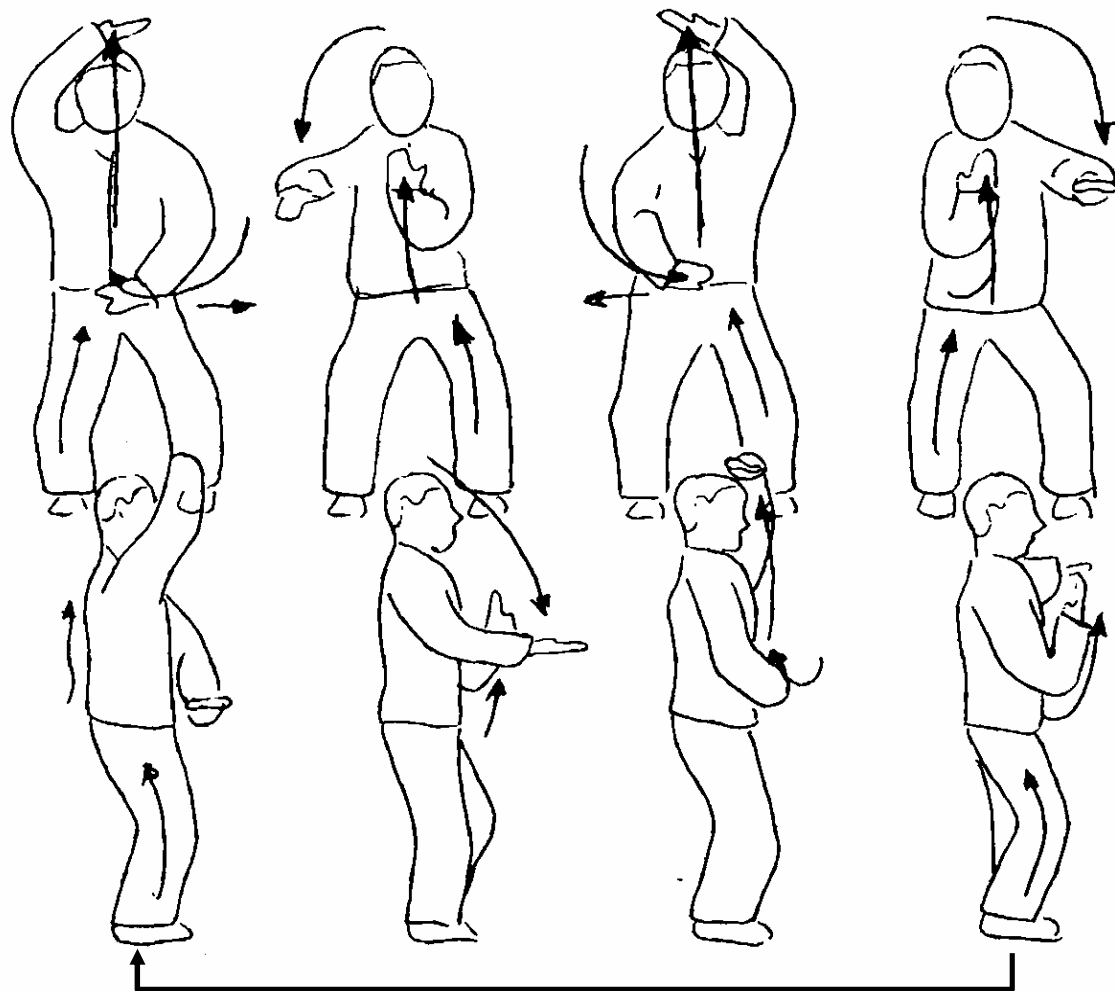
Chaque bras exécute les quatre autres éléments dans l'ordre : Bois, Eau, Métal, Feu. Attention les deux bras n'expriment pas le même élément.

Métal et Bois sont exprimés lors du transfert par rotation d'un côté sur l'autre.

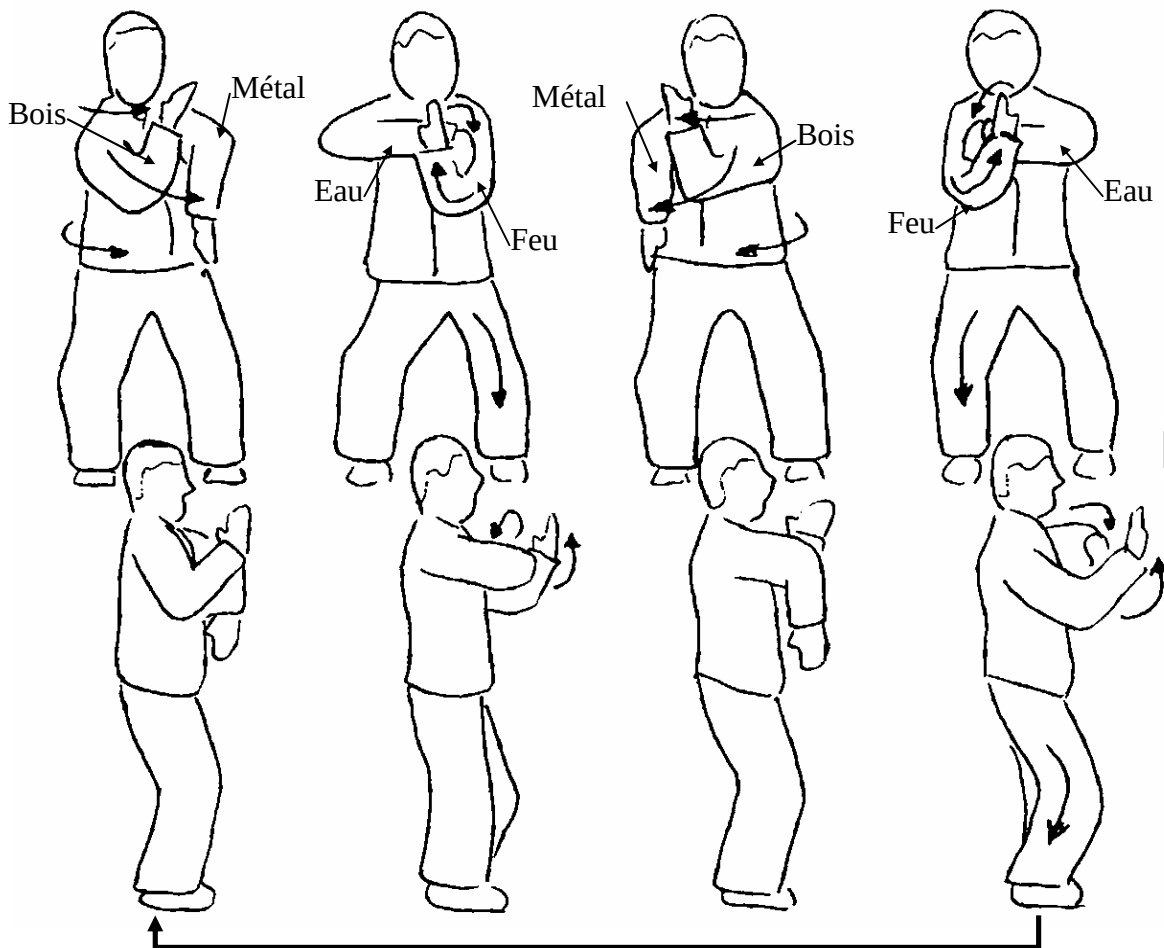
Feu et Eau sont exprimés aux extrémités, la jambe d'appui étant celle du côté où a lieu la mutation feu / eau.

Attention aux genoux, toujours dans l'axe du pied.

L'exécution peut se faire avec l'intention de protéger toute la partie centrale de son corps.



Le feu



La terre

Le métal

Le métal tranche, sépare, coupe. Il appartient au plan horizontal (est / ouest).

Le métal est lié aux poumons, au gros intestin.

La forme de main du métal est la main qui tranche.

Ce mouvement utilise le deuxième balancier (voir page 30).

Les deux bras sont actifs, mais la présence est accentuée dans celui sépare.

Dans l'enchaînement, deux exemples de mouvements Métal sont « le simple fouet » et « séparer la crinière du cheval ».

Les bras et mains exécutent le mouvement en restant toujours sur un plateau horizontal fictif au niveau du plexus solaire.

A partir de l'oscillation bassin et par transfert sur une jambe (voir balancier page 30), laisser un bras s'étendre devant soi, en partant du Tan Tien, puis ouvrir sur le côté. Le bras revient vers soi, par le côté, en s'arrondissant afin de passer au-dessus de la hanche.

Au moment où le bras revient, l'autre bras est projeté devant. Et ainsi de suite.

La jambe d'appui est celle du bras qui s'ouvre, tranche.

Lorsque la main est projetée, elle puise dans le Tan Tien, puis se retourne paume vers la terre.

Lorsque la main revient elle s'ouvre paume vers le ciel.

Attention aux genoux, toujours dans l'axe du pied.

L'exécution peut se faire avec l'intention de séparer quelque chose.



L'eau

L'eau descend. Elle appartient au plan vertical (nord / sud).

L'eau est liée aux reins, à la vessie.

La forme de main de l'eau est le pique des doigts.

Ce mouvement utilise le premier et le deuxième balancier (voir page 30).

Les deux bras sont actifs, mais la présence est accentuée dans celui qui descend.

Dans l'enchaînement, un exemple de mouvement Eau est « l'aiguille au fond de la mer ».

Les bras et mains exécutent le mouvement en restant toujours sur l'axe vertical du Tan Tien au 3ème oeil.

A partir de l'oscillation bassin et par transfert et lâcher sur une jambe (voir balancier page 30), la main puise au niveau du 3ème oeil puis descend en longeant l'axe du sternum (poignet / coude quasi-aligné verticalement) jusqu'à atteindre le plan du Tan Tien.

A partir du retour du transfert du bassin, ouvrir l'omoplate et laisser remonter le bras légèrement sur le côté.

Au moment où le bras revient, l'autre main puise et est projetée verticalement. Et ainsi de suite.

La jambe d'appui est celle du bras qui descend.

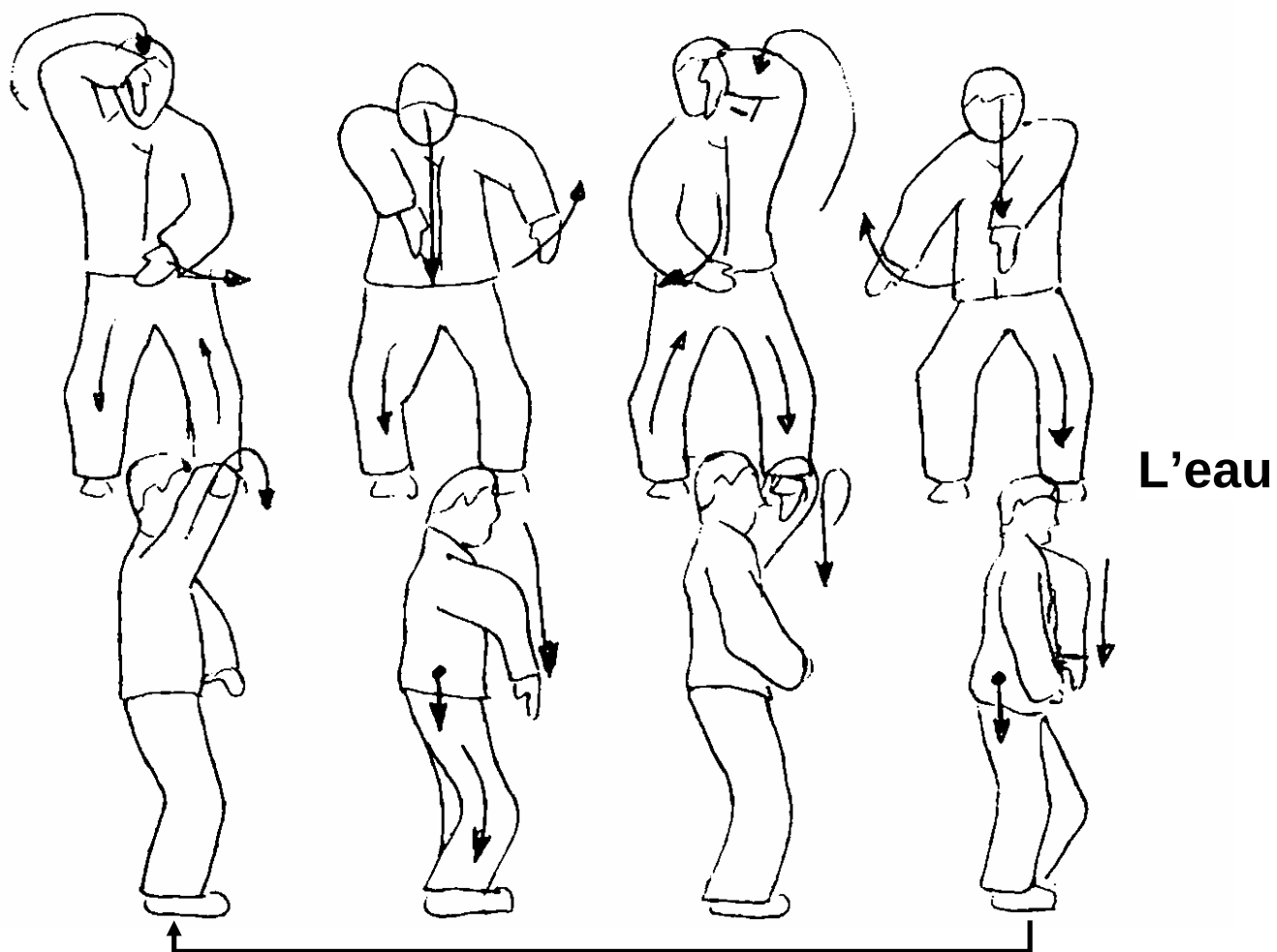
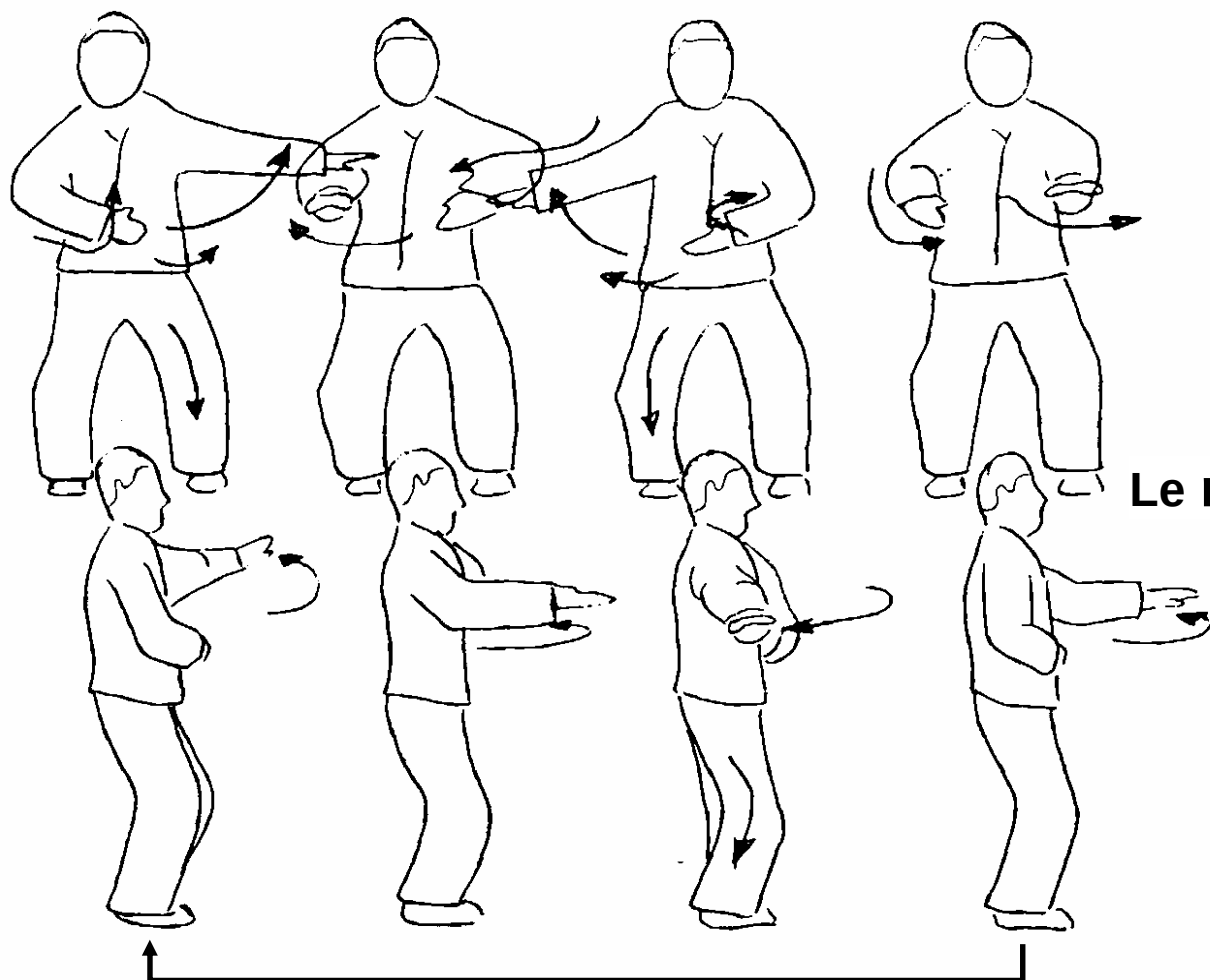
Lorsque la main est projetée, elle est paume vers l'extérieur.

Lorsque la main revient, elle est paume vers l'intérieur.

Le bras descendant est proche de la cascade qui écrase. Le bras montant est proche du phénomène d'évaporation.

Attention aux genoux, toujours dans l'axe du pied.

L'exécution peut se faire avec l'intention de piquer lourdement vers le bas.



méthode **HUI CHENG YIN****Les cinq Hui Yin Chi**

Hui Yin : le périnée

Chi : l'énergie

Hui Yin Chi : L'énergie du périnée

Pour les chinois notre vie ou énergie s'écoule goutte à goutte, lentement ou rapidement par le périnée. Ce qui expliquera une plus grande longévité des maîtres de Pakua (travail important sur le périnée).

Les cinq Hui Yin Chi travail principalement sur et avec le périnée. Ces cinq Hui Yin Chi sont complétés par un enchaînement : le Cerci.

Le périnée correspond au plancher du petit bassin qui s'étend entre l'anus et les parties génitales. Il fonctionne comme une sorte de diaphragme, en accord avec le diaphragme et donc la respiration. Pour le ressentir, il suffit de tousser, alors le périnée est la zone dans l'entre-jambe qui se ferme brutalement lorsque l'on expulse l'air.

Pour ces cinq exercices votre périnée doit donc travailler beaucoup, sinon modifier vos mouvements pour les faire plus descendre au niveau du bassin.

Premier Hui Yin Chi

Départ : ❶ posture naturelle.

Inspiration, ❷ tourner le corps à droite en vissant sur la jambe droite. Envelopper un ballon à droite. Main gauche niveau sternum, main droite niveau Tan Tien .

❸ Armer un brosseage du genou gauche (voir page 66).

Expiration, ❹ effectuer le brosseage du genou gauche (voir page 66), après avoir déplacé la jambe gauche vers la gauche et l'avant.

Inspiration, ❺ tourner le corps à droite en vissant sur la jambe droite. Tirer le bras droit à vous au niveau du sternum. Le bras gauche s'étend vers le haut et l'avant.

❻ Déplacer la jambe gauche derrière soi en pas de Bagua (voir page 62).

La main gauche rejoint la droite et l'enveloppe.

Expiration, ❼ en s'asseyant dans le pas de Bagua, étirer les bras de chaque côté du corps sur le plan des épaules (idée d'écarter quelque chose qui était placé au plexus).

Inspiration, ❽ tourner le corps à gauche en s'asseyant et vissant sur la jambe gauche. Le bras droit s'étend devant en passant par en haut. Le bras gauche vient au niveau du Tan tien. La jambe droite tourne sur la plante et ne supporte pas de poids.

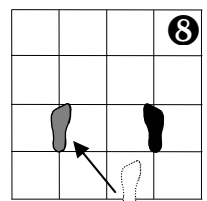
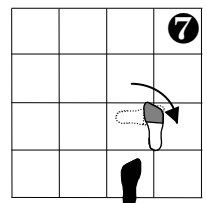
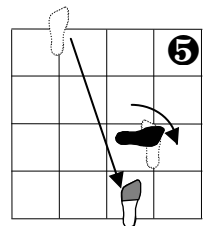
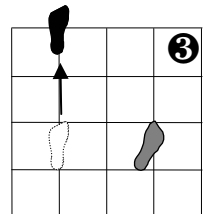
Expiration, ❾ En s'asseyant sur la jambe gauche étendre le bras droit vers l'avant (poussée). Allourdir le bras gauche vers le Tan Tien.

Inspiration, ❿ Transférer le corps vers l'avant, l'appui passe sur la jambe droite. Les mains rejoignent le Tan Tien aux bords des hanches. La jambe gauche est remplacée dans sa position de posture naturelle.

FIN Ces deux derniers mouvements sont aussi la fin des quatre premiers Hui Yin Chi

❶ Ouvrir les bras de chaque côté jusqu'à ce que les mains se croisent devant la gorge.

Expiration, ❷ Laisser tomber les bras. Les mains se séparent au niveau du Tan Tien et se placent de chaque côté du corps.





Deuxième Hui Yin Chi

Départ : ❶ posture naturelle.

Inspiration, ❷ tourner le corps à droite en vissant sur la jambe droite, vider la jambe gauche. Étendre les bras de chaque côté au niveau du sternum, main gauche devant.

Expiration, ❸ déplacer la jambe gauche sur un pas en avant. En déplaçant l'appui vers l'avant, effectuer un pic de la main droite devant soi, paume vers le ciel, la main gauche vient à côté du biceps droit.

Inspiration, ❹ continuer le déplacement vers l'avant puis tourner le corps à gauche en fermant le bassin à droite. Le pied droit se place devant le gauche, dans l'alignement et fermé vers l'intérieur. Les bras enveloppent un ballon, bras droit au-dessus.

Expiration, ❺ continuer la rotation du corps vers la gauche à partir de l'appui de la jambe droite. (Durant tout ce mouvement l'appui reste à droite). Déplacer la jambe gauche vers l'arrière (Le pas final est celui d'un brosseage, avec appui sur l'avant). Écarter les bras horizontalement au niveau du plexus, sensation de s'étaler et de presser.

Inspiration, ❻ se déplacer vers l'avant en réalisant un pas de Bagua (voir page 62). La jambe gauche se place devant la droite. Les bras enveloppent un ballon, bras droit au-dessus.

❼ A partir de l'appui de la jambe gauche, tourner le corps à gauche. La jambe droite se pose devant et à droite du pied gauche (impression d'un écartement court, pieds refermés)

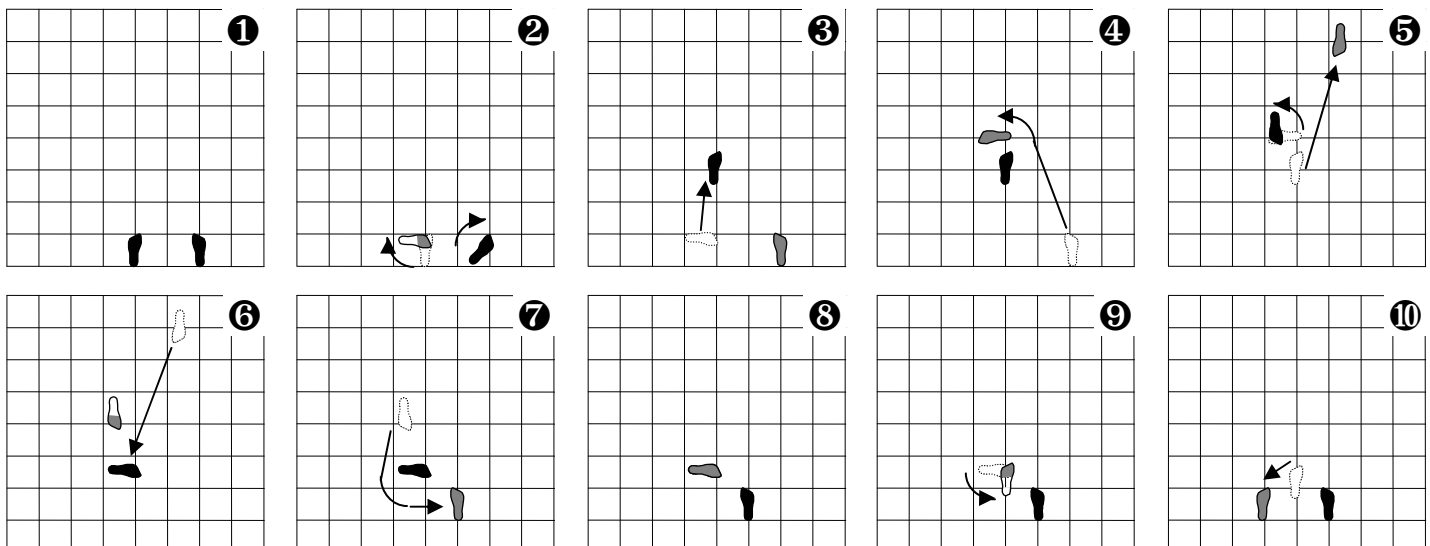
Expiration, ❽ à partir de l'appui de la jambe droite, amener le corps dans le sens du départ, le bras gauche monte par l'extérieur, le bras droit descend à l'intérieur (inversion des bras).

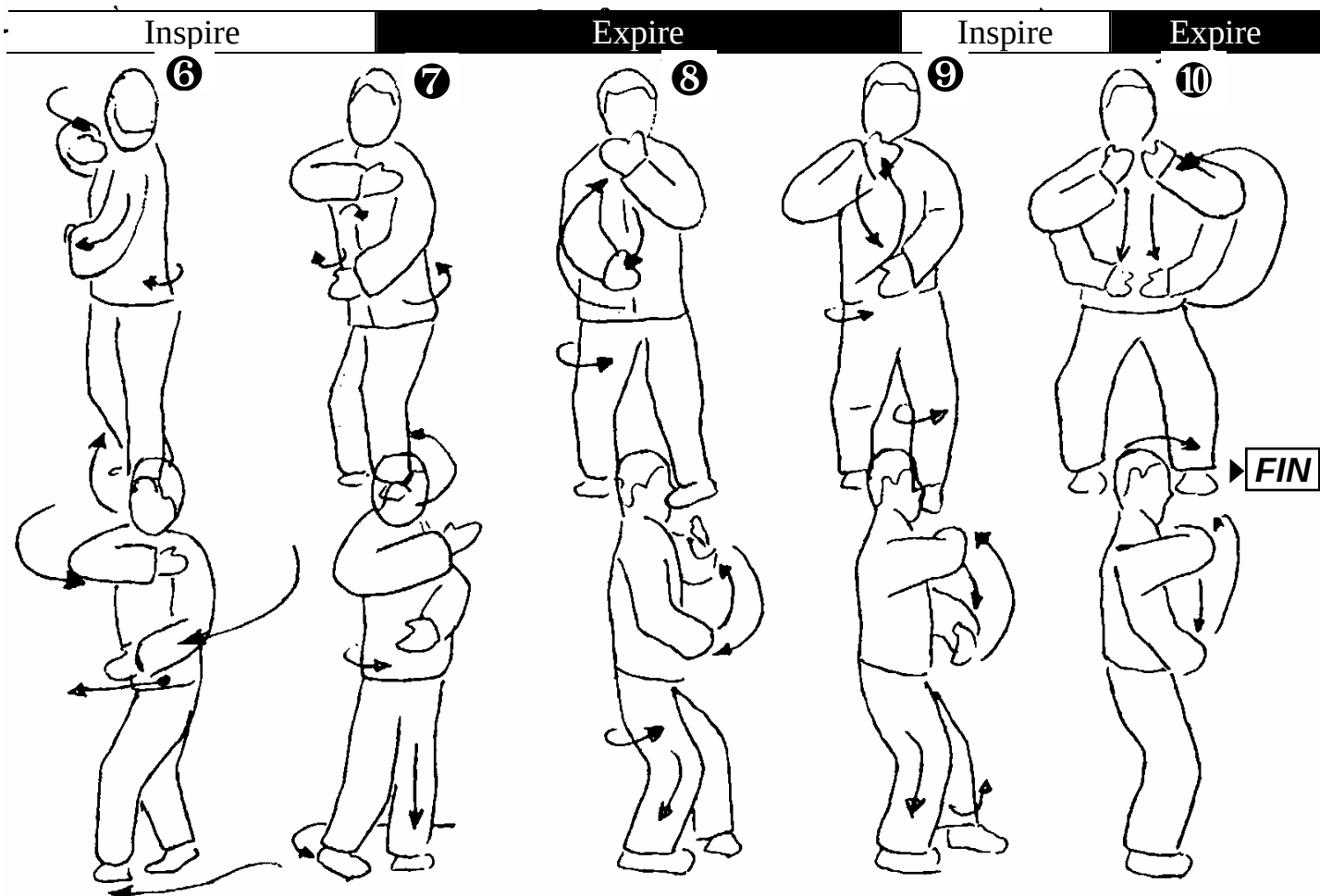
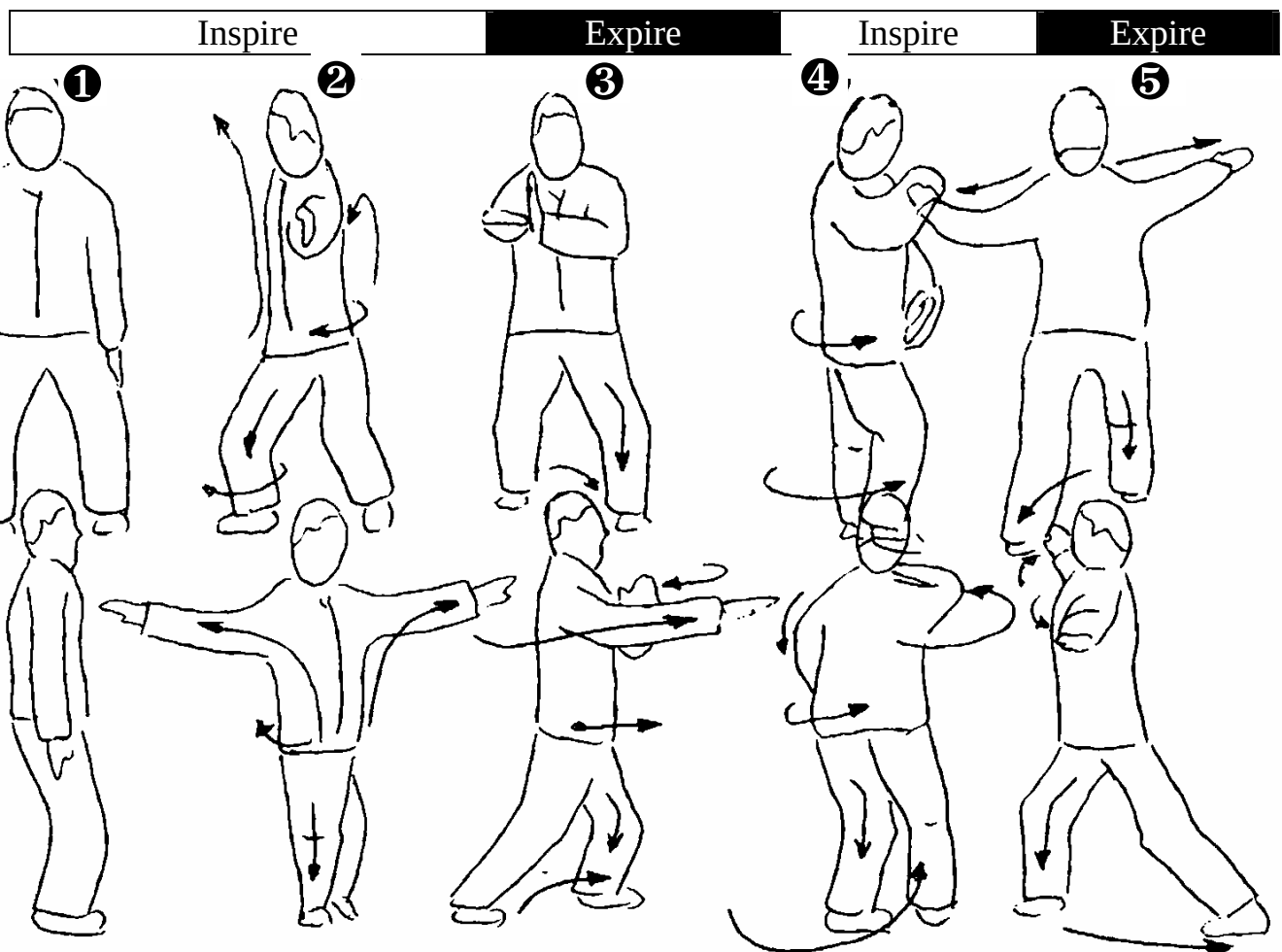
❾ À partir de l'appui de la jambe droite, recentrer le bassin. La jambe gauche se replace par rotation sur la plante. Le bras droit monte par l'extérieur, le bras gauche descend à l'intérieur (nouvelle inversion des bras).

Inspiration, ❿ En amenant, par extension du dos, le bras gauche au même niveau que le droit, remplacer le pied gauche dans la posture naturelle.

Expiration, ❿ Laisser descendre les mains jusqu'au Tan Tien.

Exécuter la fin décrite page 100 .





Troisième Hui Yin Chi

Départ : ❶ posture naturelle.

Inspiration, ❷ Visser à gauche et transférer l'appui sur la jambe gauche. La jambe droite est vide. Par l'extension du dos, les mains montent au niveau des épaules, presque contre soi.

Expiration, ❸ déplacer la jambe droite en un pas en avant. En transférant l'appui vers l'avant, pousser devant soi.

Inspiration, ❹ En transférant tout l'appui à droite, déplacer la jambe gauche un pas en avant, talon juste déposé au sol. En même temps, la main droite vient puiser au Tan Tien puis s'élève verticalement. Le bras gauche se referme et vient appuyer horizontalement devant soi.

Expiration, ❺ En transférant l'appui vers l'avant, étendre le bras droit devant soi et vers le bas, le coude se déposant sur le dos de la main gauche.

Inspiration, ❻ Tourner le corps à droite en fermant la hanche gauche. Le pied gauche pivote vers l'intérieur sur le talon. Les bras s'élèvent, coudes vers l'extérieur, le poignet droit en contact avec le gauche, l'ensemble au niveau du front.

Suspension Transférer l'appui sur la jambe gauche. Laisser tourner le bassin vers la droite. Vider la jambe droite. Les épaules lâchent vers le bas. Les mains retombent au niveau des tempes.

Expiration, ❼ Faire un pas en avant à l'opposée du départ et pousser.

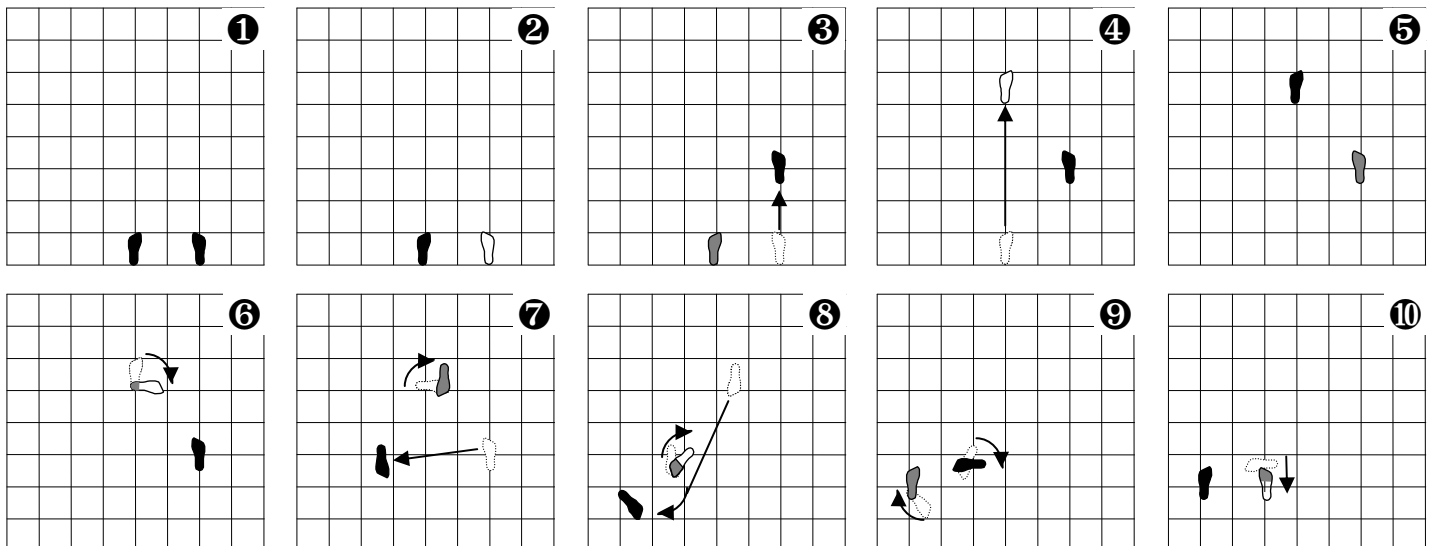
Inspiration, ❽ Déplacer la jambe gauche du côté de son angle droit et faire un pas de Bagua. Les bras s'ouvrent vers l'extérieur et vers le haut.

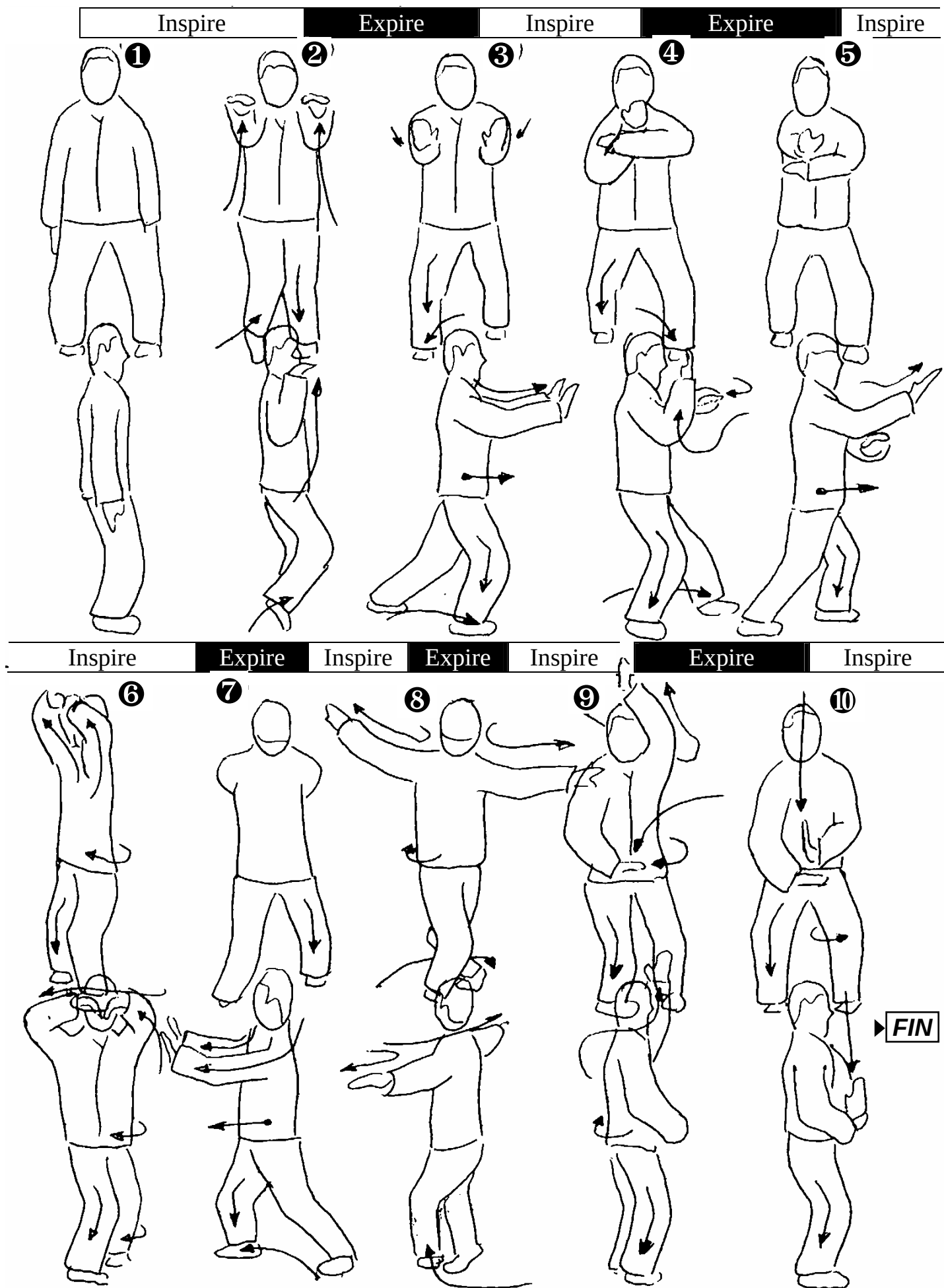
Expiration, ❾ En s'asseyant, pas de Bagua, étendre les bras (forme de grue), paumes vers le ciel.

Inspiration, ❿ En tournant le corps à droite, transférer progressivement l'appui à droite, le pied droit tourne sur la plante, puis le gauche se referme sur le talon. Les deux pieds finissent en angle droit. Pendant ce déplacement le bras droit s'élève verticalement afin d'amener le tranchant interne de la main droite vertical et face au 3ème oeil. La main gauche descend et se place horizontalement au niveau du Tan Tien, pouce dirigé vers lui, paume vers la terre.

Expiration, ⓫ En se vissant, la main droite descend jusqu'au contact avec la main gauche.

Inspiration Relâcher la posture, replacer la jambe droite et **Exécuter la fin décrite page 100.**





Quatrième Hui Yin Chi

Départ : ❶ posture naturelle.

❷ Inspiration, tourner le corps à gauche en se plaçant en pas de Bagua sur le côté gauche. Les deux bras montent et balaisent à gauche.

Expiration, S'asseoir dans le pas de Bagua et étendre les bras lourdement vers l'avant au niveau du plexus.

❸ Inspiration, transférer l'appui sur la jambe gauche et vider la droite, qui rejoint la gauche. Envelopper le ballon à gauche, bras gauche en haut.

Expiration, Décrire un arc de cercle avec la jambe droite, et effectuer un « séparer la crinière du cheval à droite » à 45°.

❹ Inspiration, revenir dans la position précédente ❸ en enveloppant le ballon, bras gauche en haut. Puis compresser le ballon au sternum, bras droit intérieur.

Expiration, s'asseoir dans le pas de Bagua et étendre les bras lourdement vers l'avant au niveau du plexus (posture identique au ❷).

❺ Inspiration, tourner le corps à droite et fermer la hanche gauche. Le pied gauche tourne sur le talon. Envelopper le ballon, main gauche en haut.

❻ Expiration, décrire un arc de cercle avec la jambe droite, et effectuer un « séparer la crinière du cheval à droite » perpendiculairement à la position de départ à droite.

❼ Inspiration, déplacer le poids sur la jambe droite. Placer le pied gauche derrière le droit en pas de Bagua. Envelopper le ballon, main gauche en haut. Puis croiser les bras, bras gauche intérieur.

Expiration, S'asseoir dans le pas de Bagua et étendre les bras lourdement vers l'avant au niveau du plexus (posture symétrique au ❷).

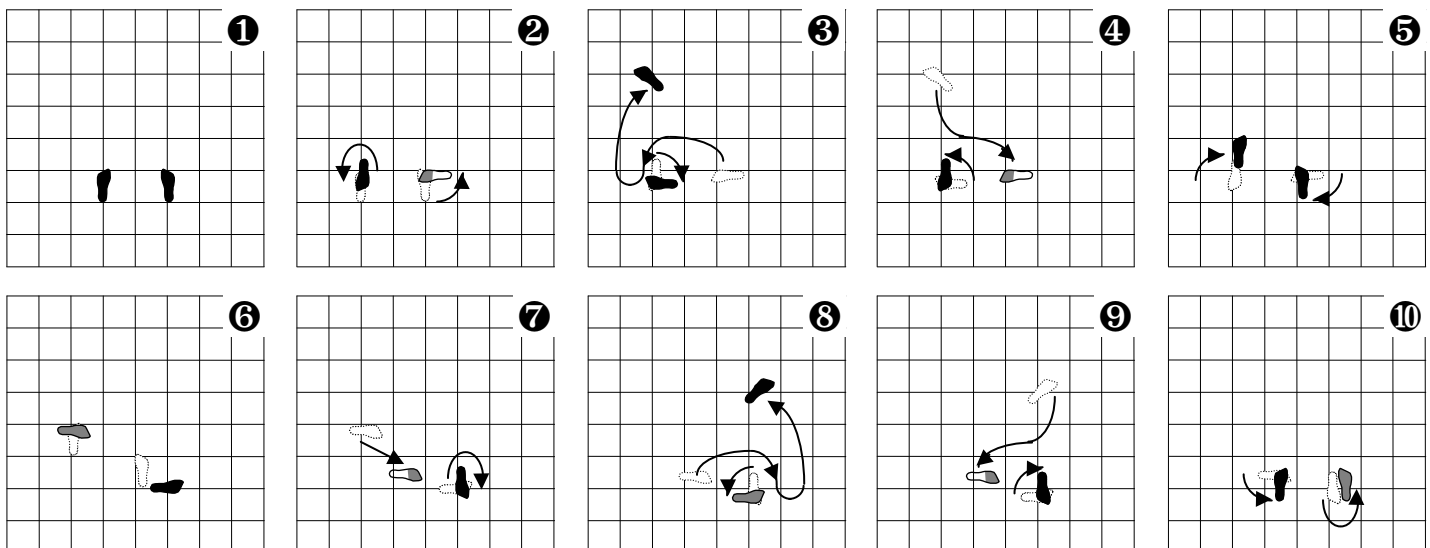
❽ Inspiration, transférer l'appui sur la jambe droite et vider la gauche, qui rejoint la droite. Envelopper le ballon à droite, main droite en haut.

Expiration, Décrire un arc de cercle avec la jambe droite, et effectuer un « séparer la crinière du cheval à gauche » à 45°.

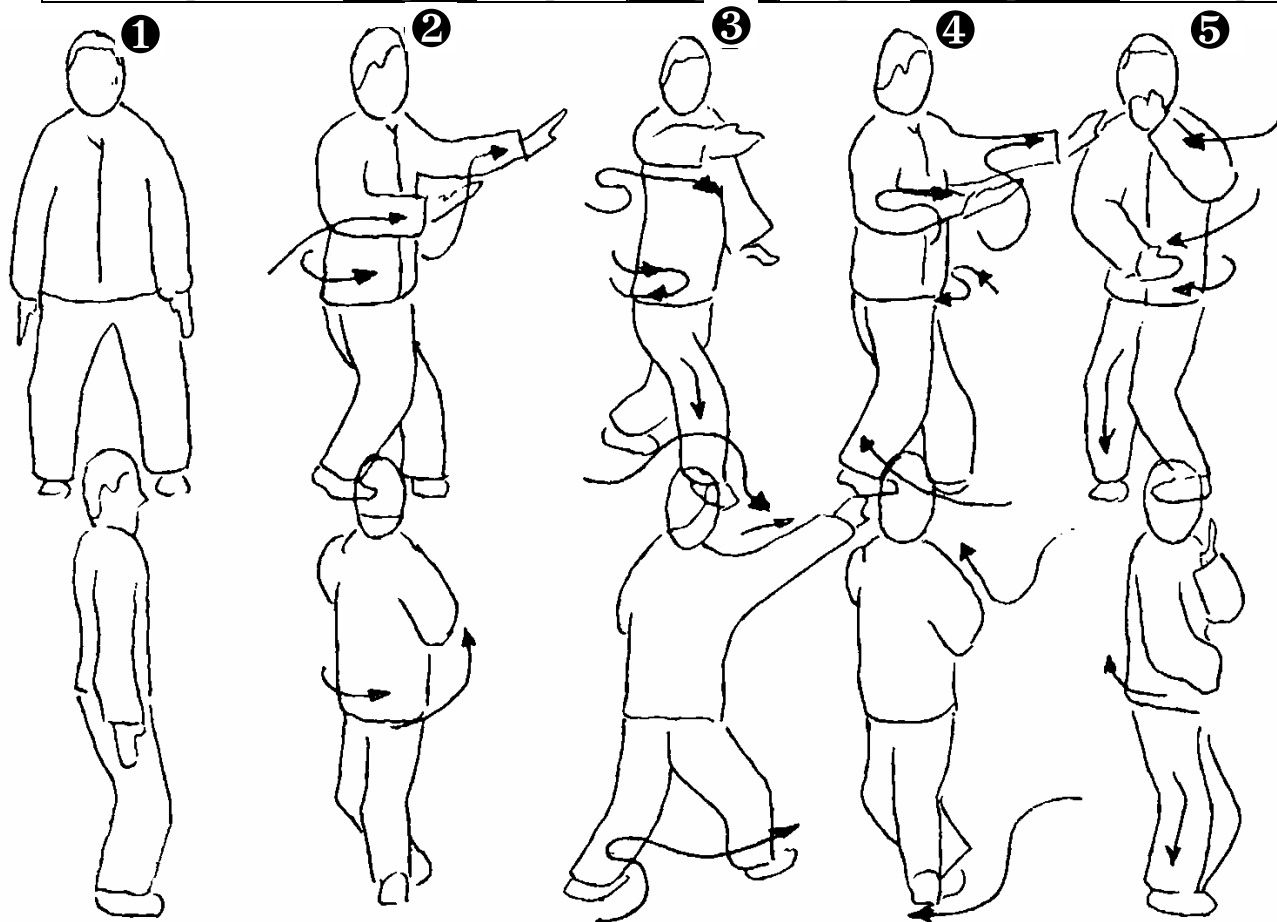
❾ Inspiration, revenir dans la position précédente ❼ en enveloppant le ballon, main gauche en haut. Puis compresser le ballon au sternum, bras gauche intérieur.

Expiration, S'asseoir dans le pas de Bagua et étendre les bras lourdement vers l'avant au niveau du plexus (posture identique au ❼).

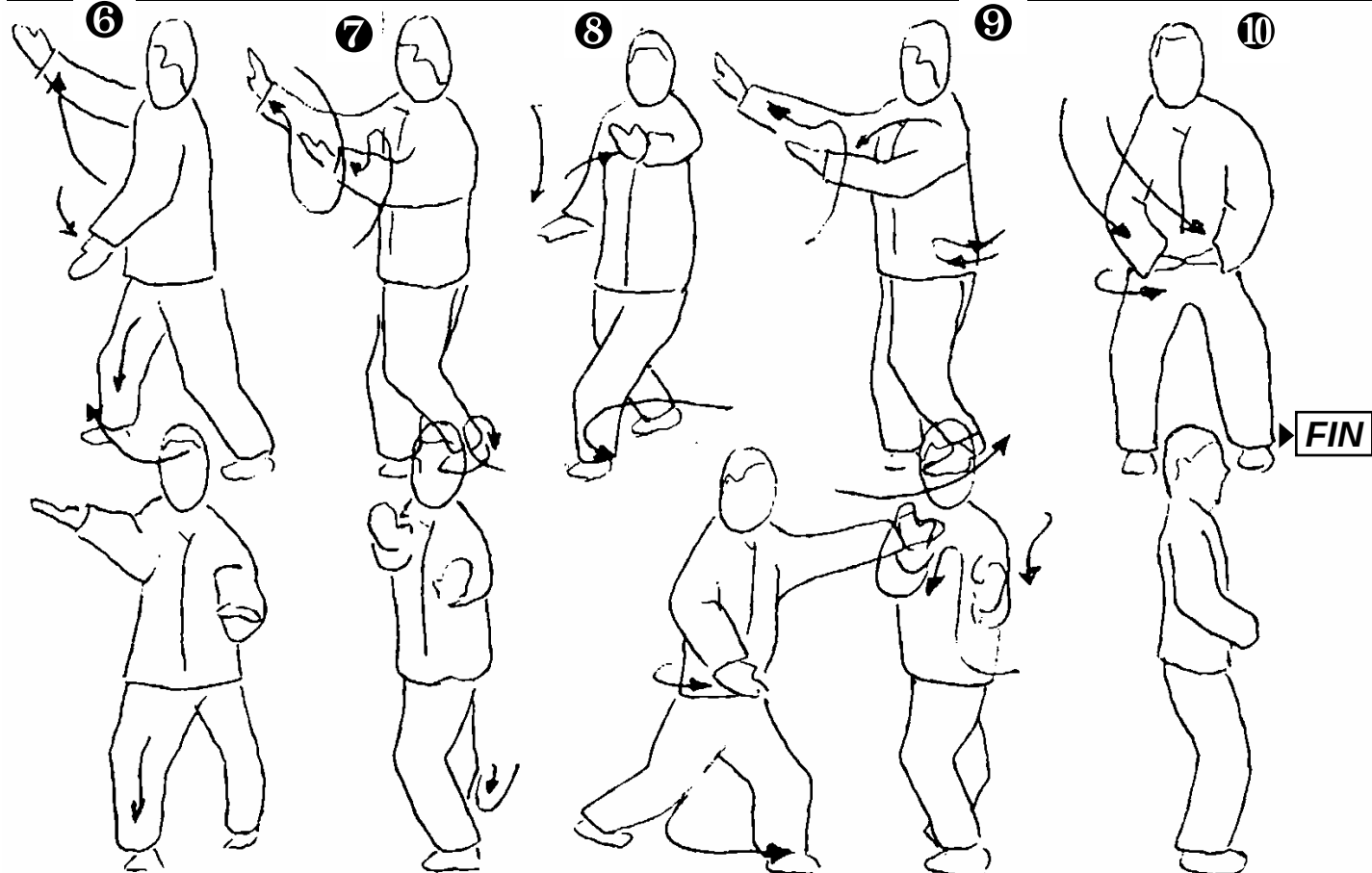
❿ Inspiration, transférer l'appui à gauche en vissant sur la plante. Fermer la hanche droite. Les mains rejoignent le Tan Tien. **Exécuter la fin décrite page 100.**



Inspire	Expire	Inspire	Expire	Inspire	Expire	Inspire
---------	--------	---------	--------	---------	--------	---------



Expire	Inspire	Expire	Inspire	Expire	Inspire	Expire	Inspire	Expire
--------	---------	--------	---------	--------	---------	--------	---------	--------



Cinquième Hui Yin Chi

Départ : ❶ posture naturelle.

Inspiration, ❷ tourner le corps à droite en vissant sur la jambe droite. Le bras droit s'élève à droite. Le bras gauche s'élève devant soi.

Expiration, ❸ en déplaçant la jambe gauche pour obtenir un pas de Bagua devant soi, étendre les bras devant au niveau du sternum.

Inspiration, ❹ transférer l'appui sur la jambe gauche. Déplacer la jambe droite pour l'aligner avec la gauche avec un écart plus grand que la posture naturelle (impression d'être à cheval). Les mains se rejoignent devant le plexus, coudes horizontaux, et montent jusqu'au 3ème oeil.

Expiration, ❺ en s'asseyant dans la posture, laisser tomber les épaules, les coudes, les poignets. Les bras décrivent un cercle et les mains se rejoignent au niveau du Tan Tien, poignet contre poignet, main gauche à l'intérieur.

Inspiration, ❻ étendre le dos à partir des appuis. Les mains toujours poignets croisés rejoignent le plan du plexus. L'appui est transféré sur la jambe gauche.

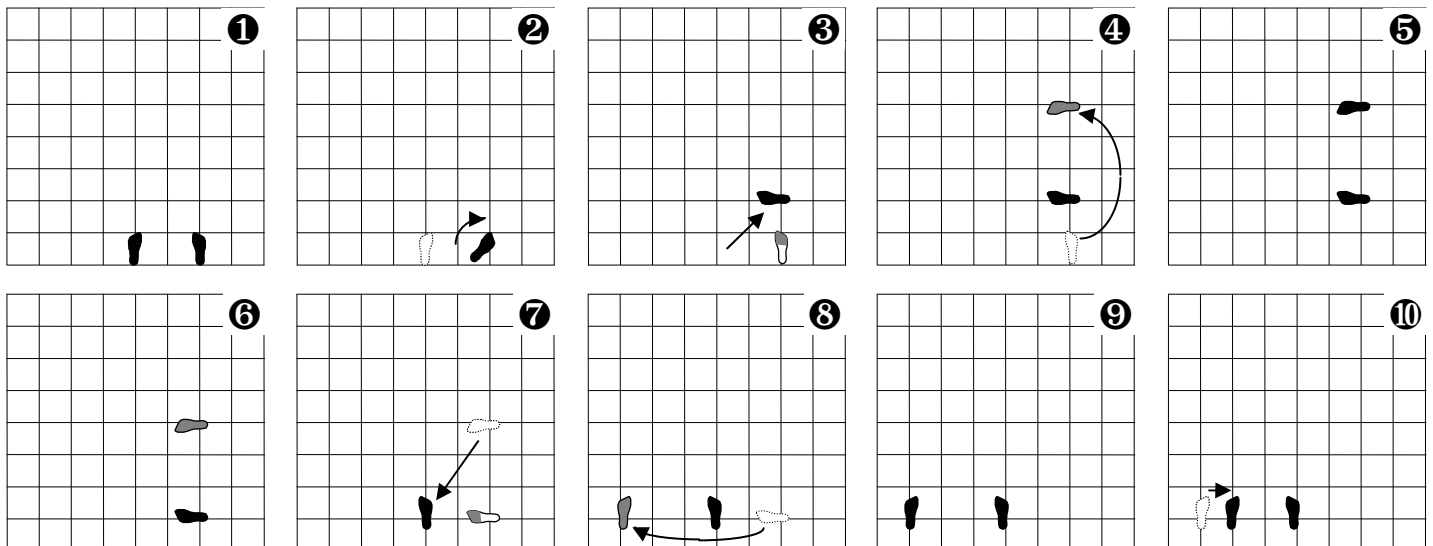
Expiration, ❼ à partir de l'appui jambe gauche effectuer un pas de Bagua devant soi. Dans le même temps le corps tourne à droite, les bras s'élèvent puis s'étendent vers la droite et vers le bas.

Inspiration, ❽ transférer l'appui sur la jambe droite. Déplacer la jambe gauche pour l'aligner avec la droite avec un écart plus grand que la posture naturelle (impression d'être à cheval). Les mains se rejoignent devant le plexus, coudes horizontaux, et montent jusqu'au 3ème oeil.

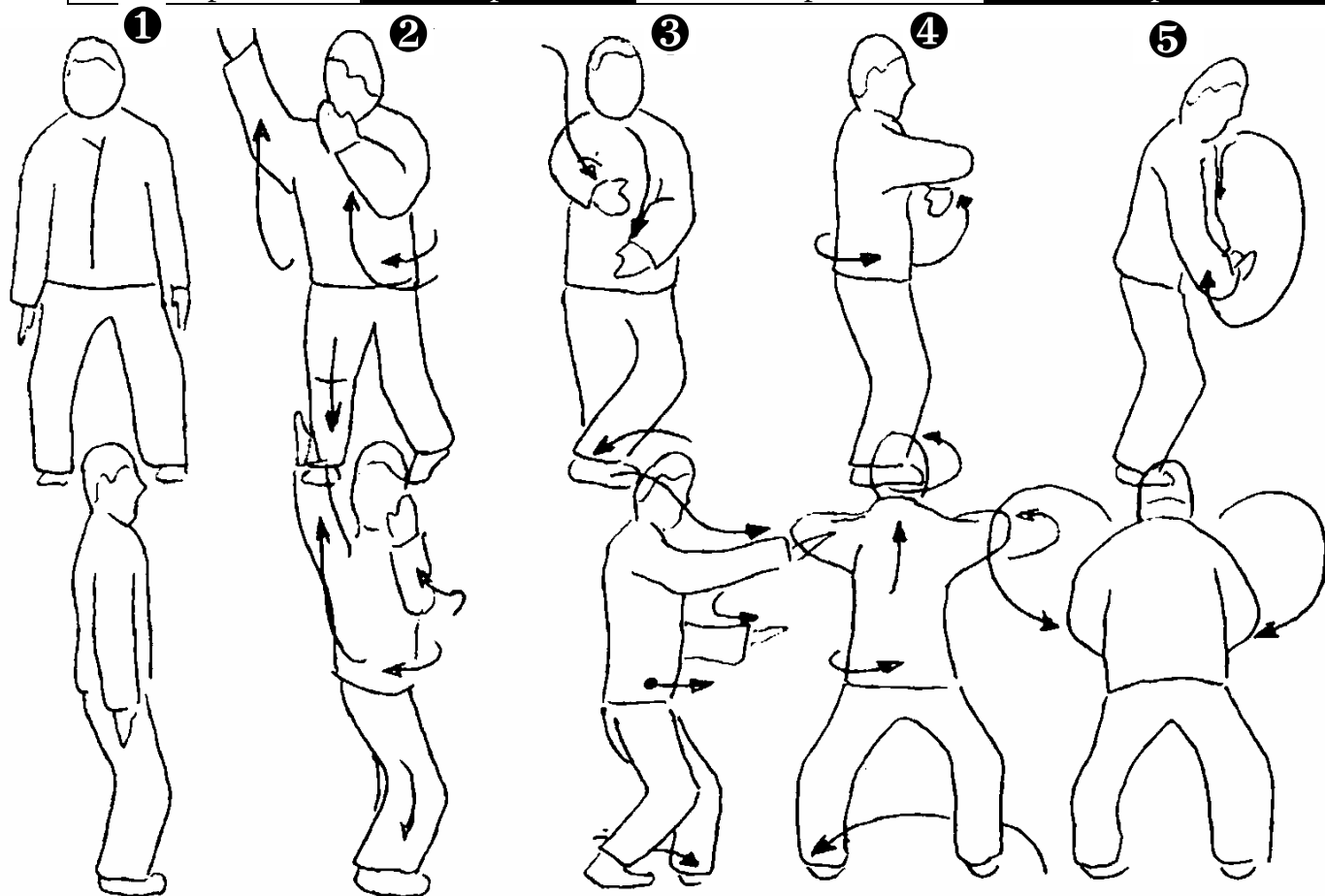
Expiration, ❾ en s'asseyant dans la posture, laisser tomber les épaules, les coudes, les poignets. Les bras décrivent un cercle et les mains se rejoignent au niveau du Tan Tien, poignet contre poignet, main droite à l'intérieur.

Inspiration, ❿ étendre le dos à partir des appuis. Les mains toujours poignets croisés rejoignent le plan du plexus. La jambe gauche rejoint sa position en posture naturelle.

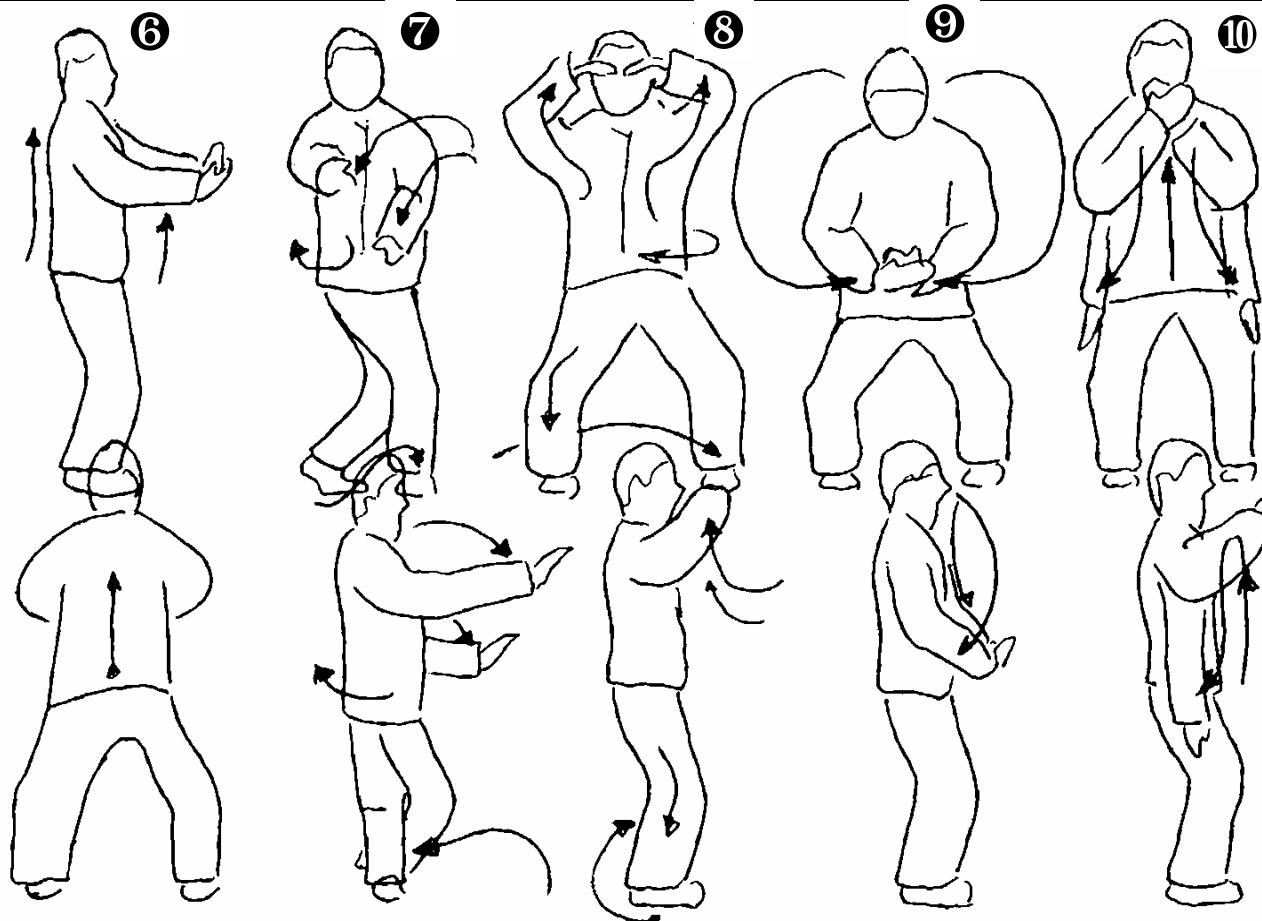
Expiration, ❿ laisser tomber les bras. Les mains se séparent au niveau du Tan Tien et se placent de chaque côté du corps.



Inspire	Expire	Inspire	Expire
---------	--------	---------	--------



Inspire	Expire	Inspire	Expire	Inspire	Expire
---------	--------	---------	--------	---------	--------



méthode HUI CHENG YIN

Les mains harmonieuses

Départ : ❶ posture naturelle.

Inspiration, ❷ Tourner légèrement le corps à droite en vissant sur la jambe droite. Les deux bras s'élèvent, légèrement à droite, comme s'ils supportaient un gros ballon. Ouvrir vers la gauche en arrondissant les bras et en transférant progressivement l'appui sur la jambe droite. La jambe gauche est en appui sur la plante, ne supportant que moins de 10 % du poids.

Expiration, ❸ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales. Laisser plier les genoux. Le poids est supporté par la jambe droite. Le corps se relâche au-dessus de la jambe gauche. Les bras sont arrondis, les mains légèrement tournées vers la terre de chaque côté de la jambe gauche.

Inspiration, ❹ Relâcher légèrement les genoux, amener le bassin à basculer vers l'avant afin de pousser la colonne vers le haut. Le corps remonte progressivement, les bras tenant toujours une sphère. Progressivement, pendant la remontée tourner le corps à droite et transférer l'appui à gauche. La jambe droite passe en appui sur la plante, ne supportant que moins de 10 % du poids.

Expiration, ❺ Relâcher le bassin, les lombaires, les dorsales. Laisser plier les genoux. Le poids est supporté par la jambe gauche. Le corps se relâche au-dessus de la jambe droite. Les bras sont arrondis, les mains légèrement tournées vers la terre de chaque côté de la jambe droite.

Inspiration, ❻ recentrer le bassin, le poids s'équilibre sur les deux jambes (un peu plus à droite), les bras toujours arrondis, les paumes légèrement orientées vers la terre.

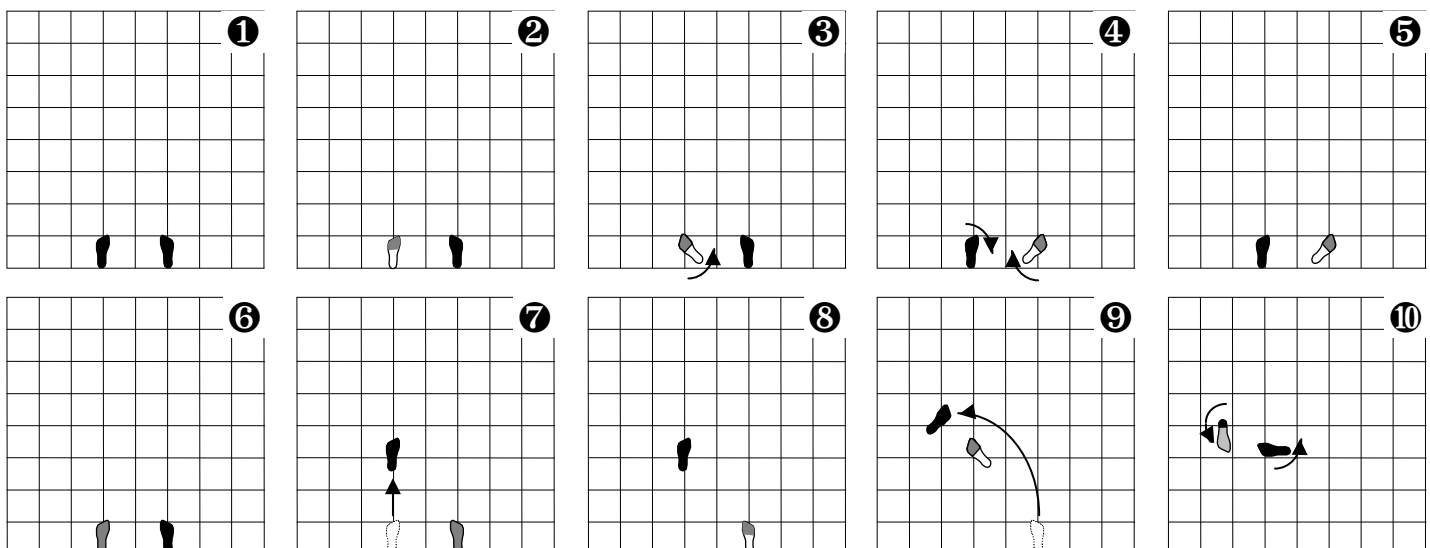
Relâcher légèrement les genoux, amener le bassin à basculer vers l'avant afin de pousser la colonne vers le haut. Les bras s'installent en armé d'un poussé. Le poids est transféré à droite.

Expiration, ❼ déplacer la jambe gauche pour obtenir un pas en avant, pousser devant soi.

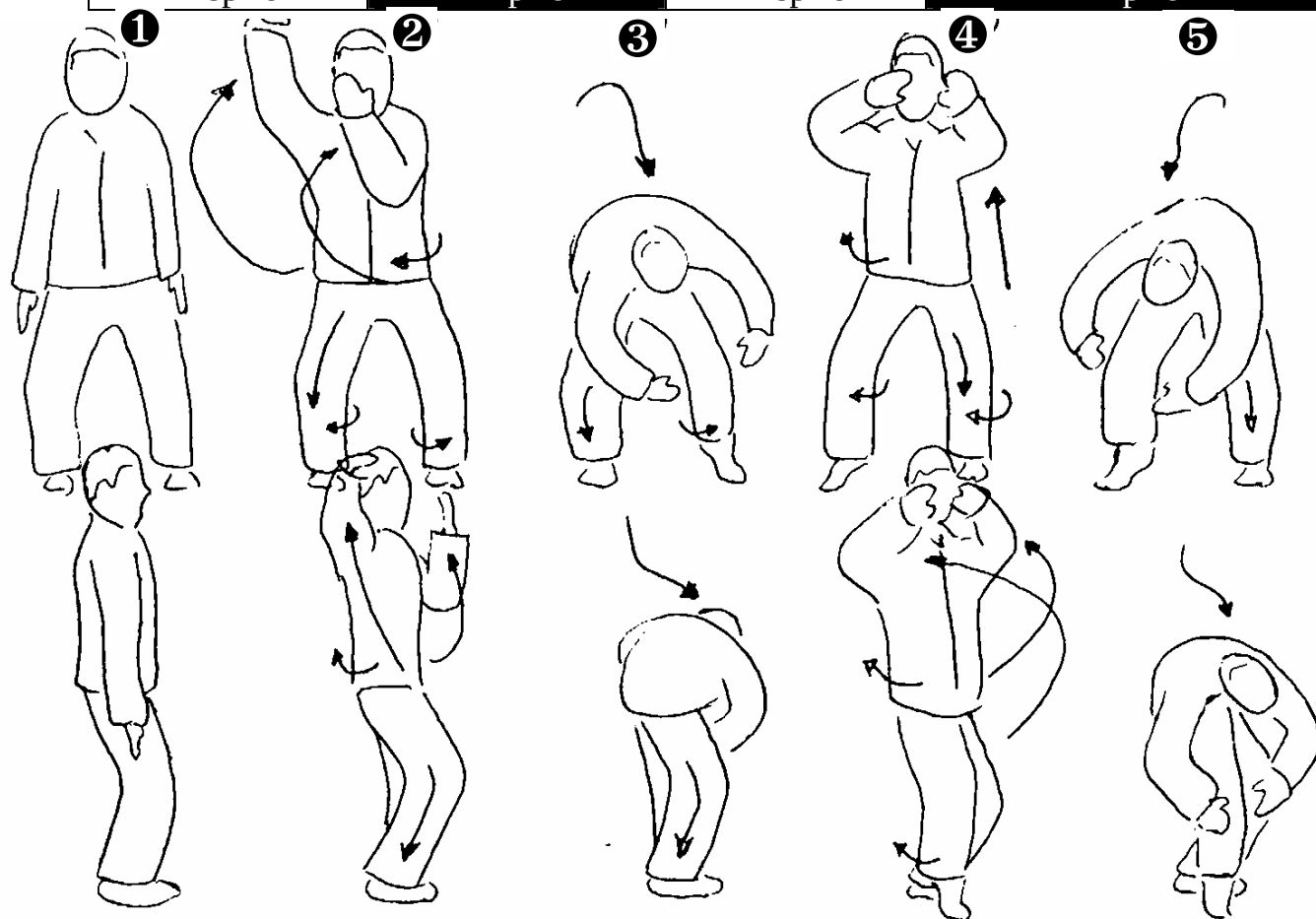
Inspiration, ❽ En continuant le transfert vers l'avant. Vider la jambe droite qui revient. Ouvrir les bras de chaque côté comme si on ouvrait deux portes coulissantes.

Expiration, ❾ Déplacer la jambe droite en diagonale gauche en pas de Bagua. Se lâcher sur la posture. Saisir un ballon, le bras droit horizontal au niveau du sternum.

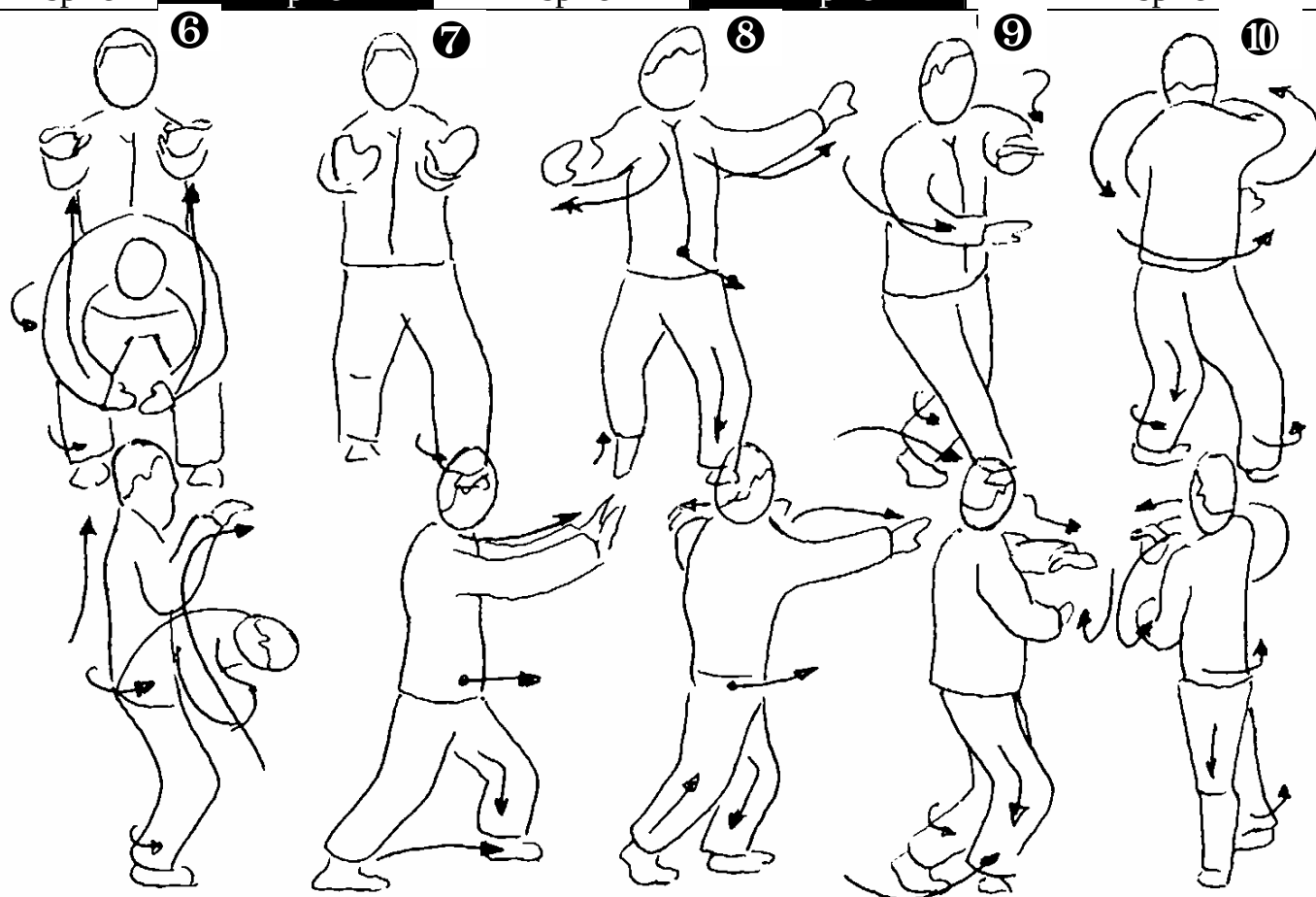
Inspiration, ❿ En tournant le corps à gauche, transférer l'appui sur la jambe gauche qui tourne sur la plante, puis, la jambe droite se ferme sur l'appui du talon. Le bras droit monte en arc de cercle, le bras gauche descend.



Inspire	Expire	Inspire	Expire
---------	--------	---------	--------



Inspire	Expire	Inspire	Expire	Inspire
---------	--------	---------	--------	---------



Expiration, ① Poursuivre la rotation vers la gauche. Transférer progressivement l'appui sur la jambe droite. Laisser la jambe gauche s'ouvrir par rotation sur la plante. La position des bras s'inverse, le gauche monte en arc de cercle, le droit descend.

Inspiration, ② Armer un brossage du genou gauche. Étendre la jambe gauche et déposer le talon.

Expiration, ③ Effectuer un brossage du genou gauche en transférant sur l'avant, mais **la paume gauche est tournée vers le ciel**.

Inspiration, ④ poursuivre le déplacement vers l'avant. Visser la jambe gauche. Le corps s'étire vers le ciel, le bassin très lourd. Les bras montent et le dos des mains se rejoignent au niveau du 3ème oeil. La jambe droite passe à côté de la gauche, puis s'allonge. Déposer la plante du pied droit sur la même ligne que le pied gauche, à sa droite et pour un écartement une fois et demie plus grand que la posture naturelle. Les bras s'ouvrent de chaque côté.

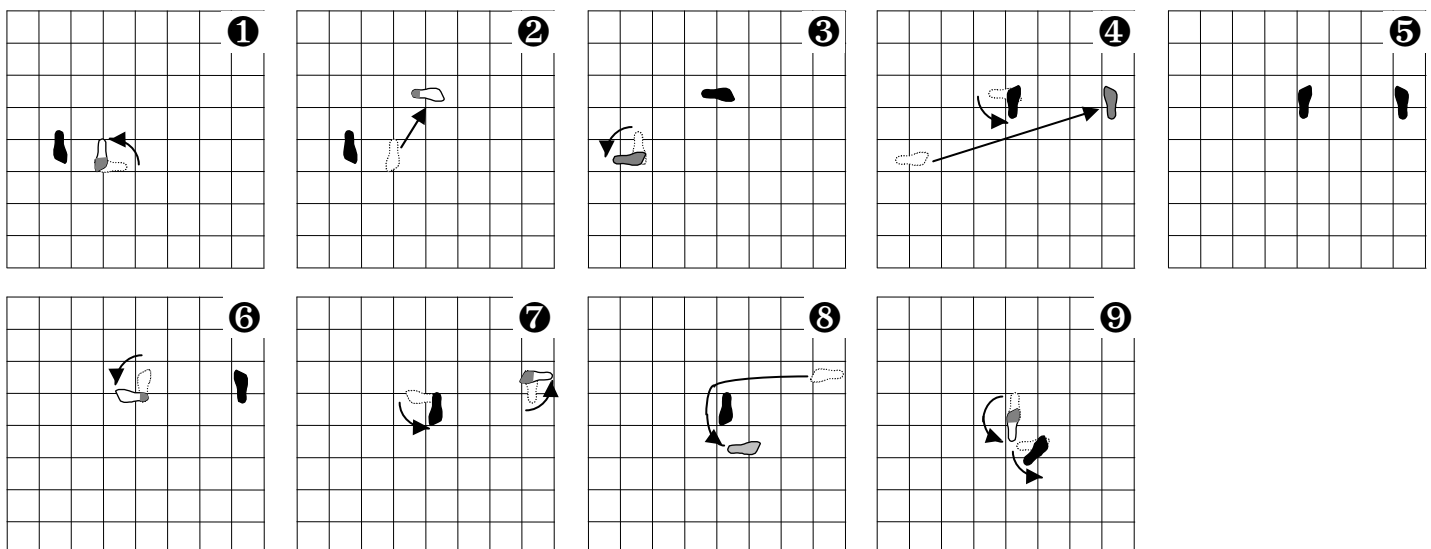
Expiration, ⑤ En recentrant l'appui, lâcher les genoux, baisser le corps. Les bras décrivent un cercle, comme s'ils faisaient le tour d'un grand ballon. Les mains se rejoignent face au Tan Tien, le corps baissé, main gauche dans main droite, paumes face à soi.

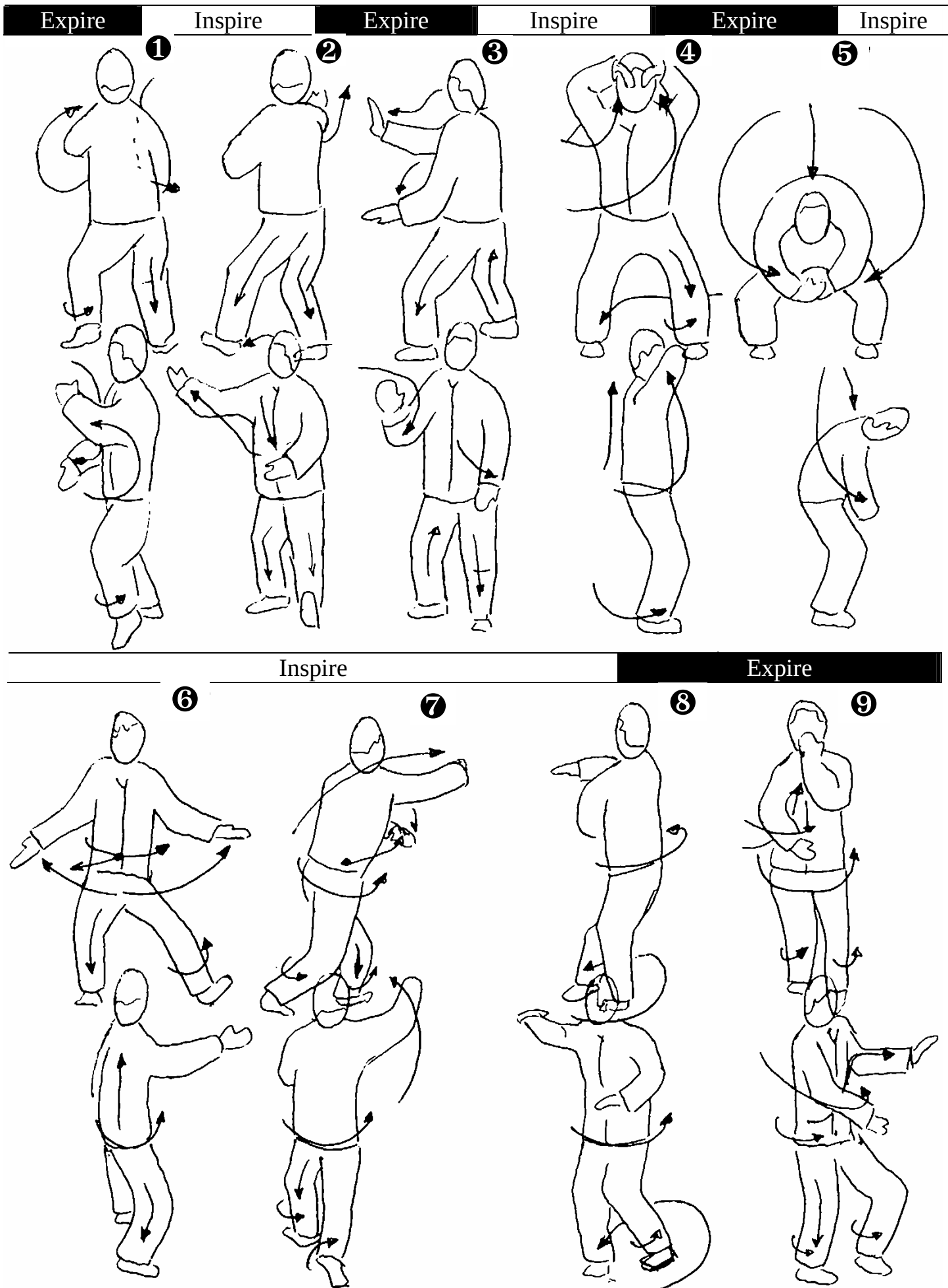
Inspiration, ⑥ En transférant l'appui sur la jambe droite, emmener le corps en rotation vers la gauche (pour cette rotation le regard doit légèrement précéder le mouvement et rester sur l'horizon). Le bras droit s'allonge vers la droite, le gauche vers la gauche, paumes vers le ciel.

⑦ En maintenant la rotation du corps vers la gauche, transférer progressivement l'appui sur la jambe gauche, ce qui entraîne une poursuite de la rotation du pied gauche sur le talon. La jambe droite est étirée, le pied droit passe sur la plante. Le bras gauche passe à l'horizontal, devant soi, au niveau du sternum, la paume appuyant vers la terre. Le bras droit revient vers l'avant en arc de cercle au niveau de la tempe.

⑧ En maintenant la rotation du corps vers la gauche, déposer le pied droit à plat, à gauche du pied gauche et devant lui. La main gauche maintien son appui vers la terre. Le bras droit plonge vers la terre devant soi.

Expiration, ⑨ En maintenant la rotation du corps vers la gauche, transférer l'appui sur la jambe droite. La jambe gauche effectue un demi-tour par rotation sur la plante qui ne supporte pas de poids. En fin de rotation, la jambe droite se visse. Le bras gauche est propulsé vers l'avant et le haut, comme si l'on fouettait devant soi avec le dos de la main. Le bras droit est propulsé par l'épaule et le coude ce qui entraîne la main droite à venir au Tan Tien.



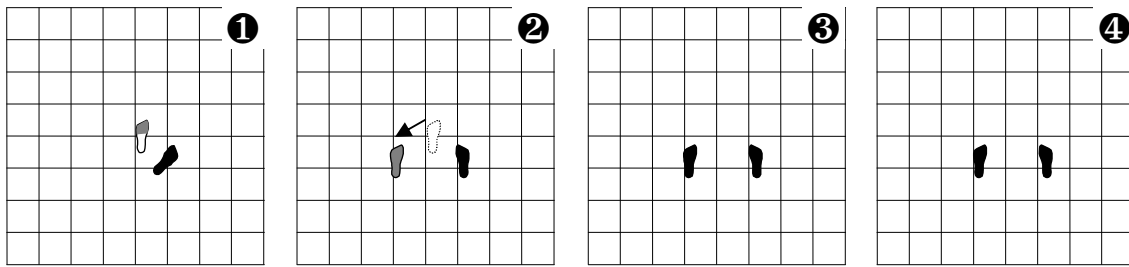


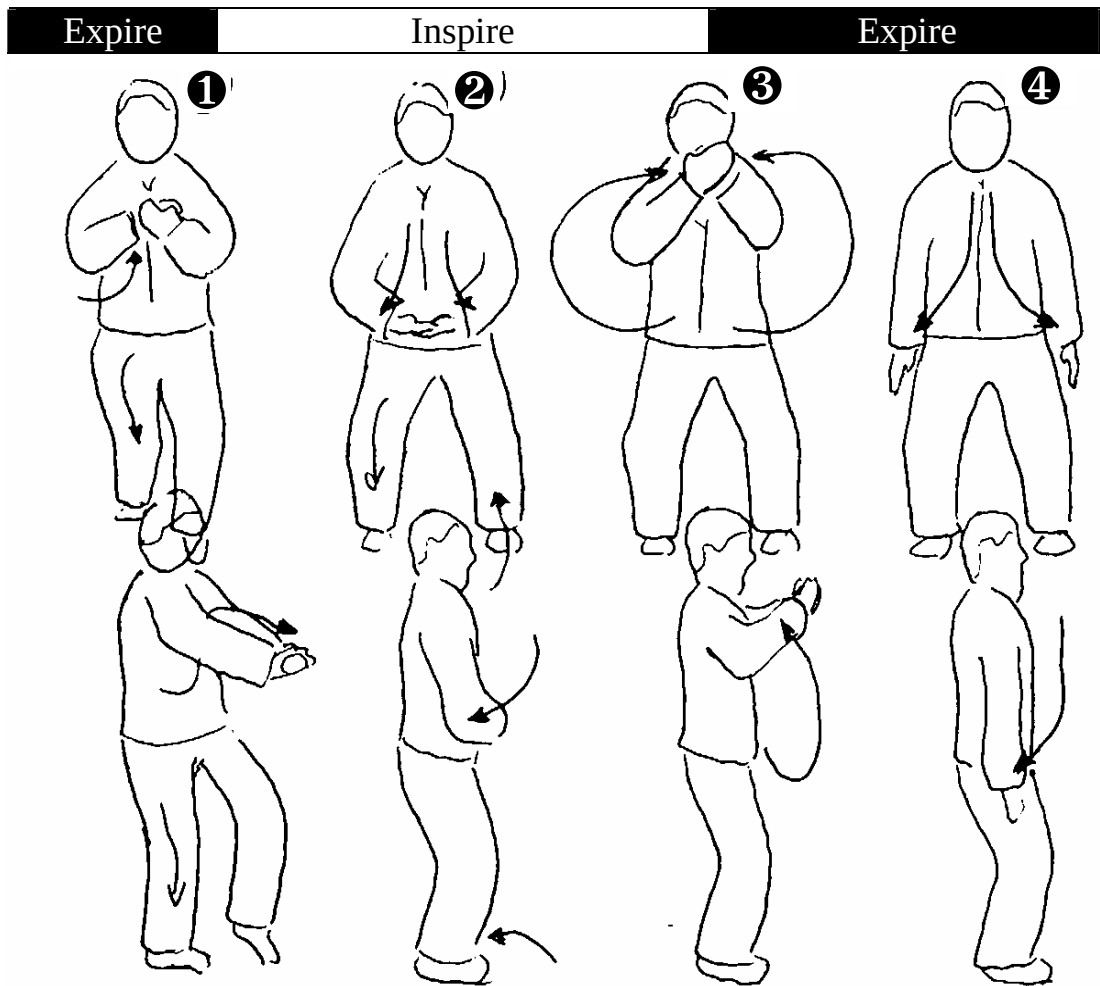
Suite de l'expiration, ❶ En s'asseyant sur l'appui de la jambe droite, laisser la main droite être propulsé vers l'avant, comme un fouet, jusqu'à ce que le dos de la main droite se pose dans la paume de la main gauche. Le pied gauche reste en appui léger sur la plante.

Inspiration, ❷ En amenant les mains vers les hanches, paumes vers le ciel, amener la jambe gauche et déposer le pied gauche sur son appui de la posture naturelle.

❸ Étendre le dos à partir des appuis. Ouvrir les bras de chaque côté jusqu'à ce que les mains se croisent devant la gorge.

Expiration, ❹ Laisser tomber les bras. Les mains se séparent au niveau du Tan Tien et se placent de chaque côté du corps.





méthode HUI CHENG YIN

Le vol de la grue

Départ : ❶ posture naturelle.

Inspiration, ❷. Amener les mains devant soi, puis les monter de chaque côté jusqu'au dessus de la tête, devant le front. Joindre les doigts.

Expiration, ❸ Descendre les mains en longeant l'axe vertical, les doigts toujours joints.

Inspiration, ❹. Ouvrir les bras de chaque côté jusqu'au plan des épaules, doigts joints orientés vers la terre.

Expiration, ❺ Descendre les bras mains ouvertes, paumes vers la terre.

❺ à exécuter trois fois : **Inspiration** lever les bras, lever le genou gauche **Expiration** descendre.

Inspiration, ❻. Transférer l'appui à gauche.

à exécuter trois fois : **Inspiration** lever les bras, lever le genou droit **Expiration** descendre.

Inspiration, ❼. Transférer l'appui à droite, amener les mains devant par rotation de l'extérieur vers l'intérieur, avancer le pied gauche vers l'avant. **Expiration** descendre les mains.

❸ à exécuter trois fois : **Inspiration** lever les bras, lever la jambe gauche **Expiration** descendre.

Expiration ❽ Glisser le pied gauche devant soi, glisser les mains.

Inspiration, ❿. Amener la jambe droite en posture naturelle, ouvrir les bras comme le ❸.

Expiration ① Descendre les mains devant soi et glisser le pied droit vers l'avant.

② à exécuter trois fois : **Inspiration** lever les bras, lever la jambe droite **Expiration** descendre.

Inspiration, ③. En prenant appui à gauche prendre le ballon à gauche.

Expiration ④ Déplacer la jambe droite à droite et en diagonale. Le poids du corps passe sur l'avant. La colonne se place dans le prolongement de la jambe arrière. Le bras droit est envoyé vers le haut et vers l'avant, les doigts réunis et orientés vers le sol, l'avant bras est parallèle à la colonne. Le bras gauche est envoyé vers l'arrière et le bas, les doigts réunis et orienté vers le ciel, l'avant bras parallèle à la colonne.

Inspiration, ⑤. En prenant appui à droite prendre le ballon à droite.

Expiration ⑥ Déplacer la jambe gauche à gauche et en diagonale. Mouvement symétrique au ④

Inspiration, ⑦. Recentrer le corps ramener la jambe gauche. Amener les mains devant.

⑧ En effectuant un mouvement de recul, appui à gauche, ouvrir les bras par l'extérieur

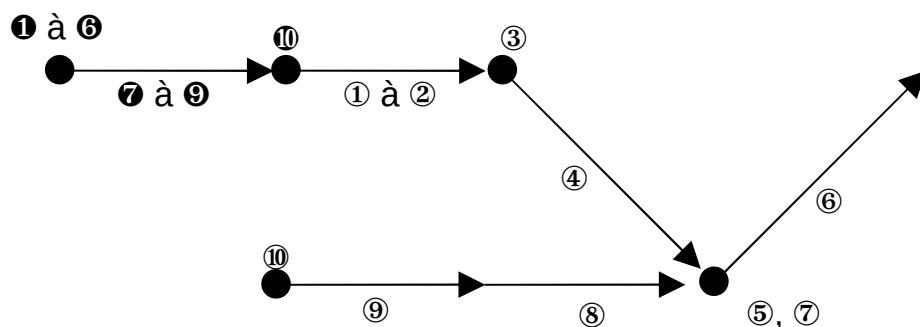
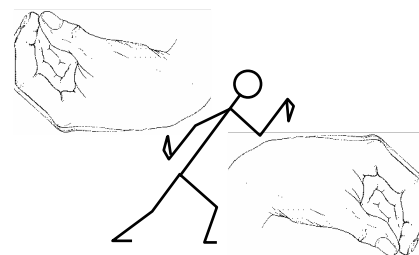
Expiration ⑧ En s'asseyant descendre les bras devant soi.

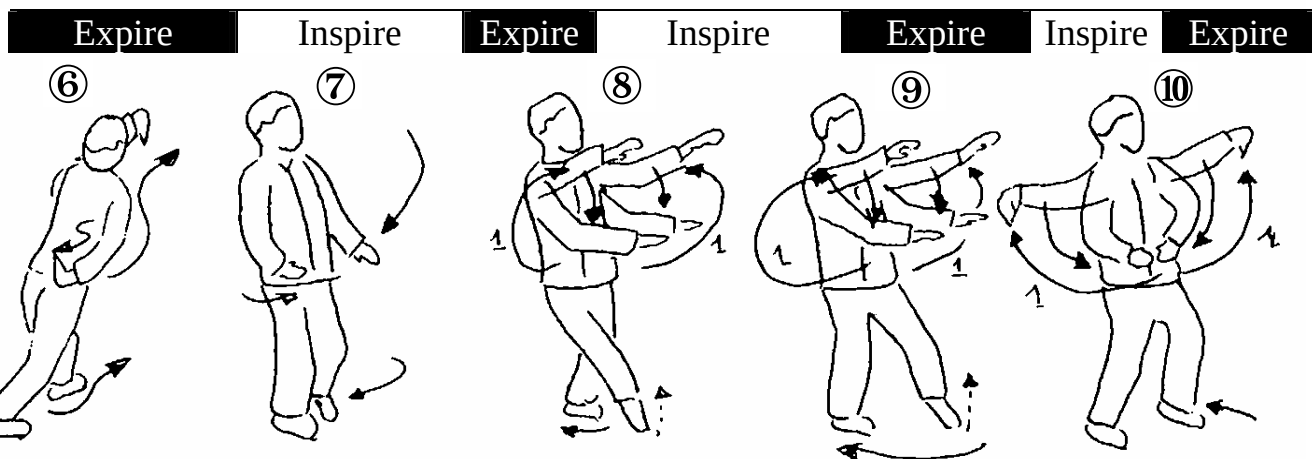
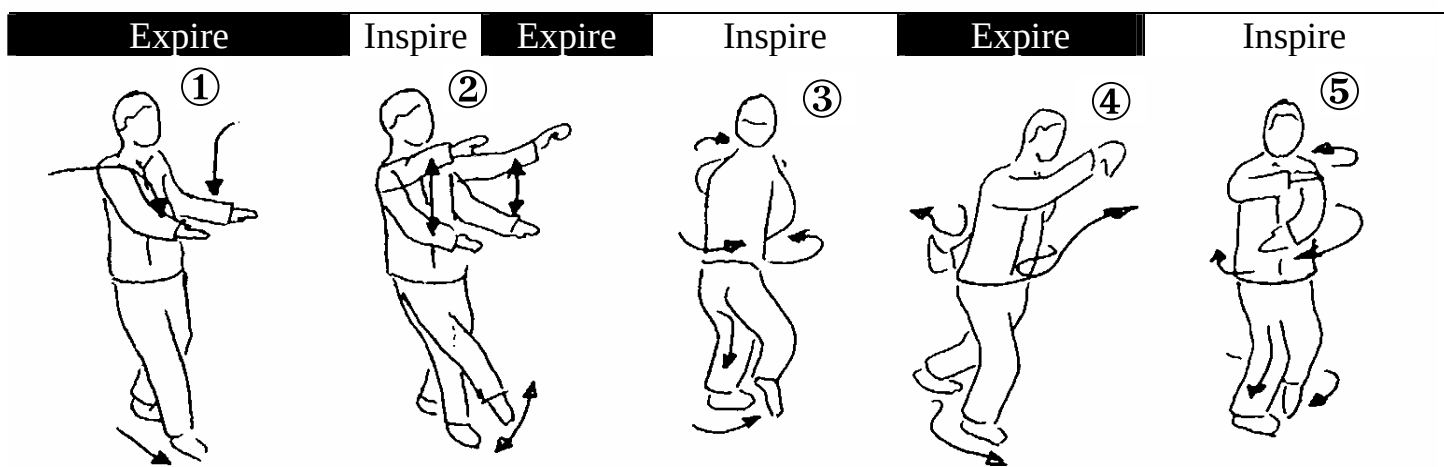
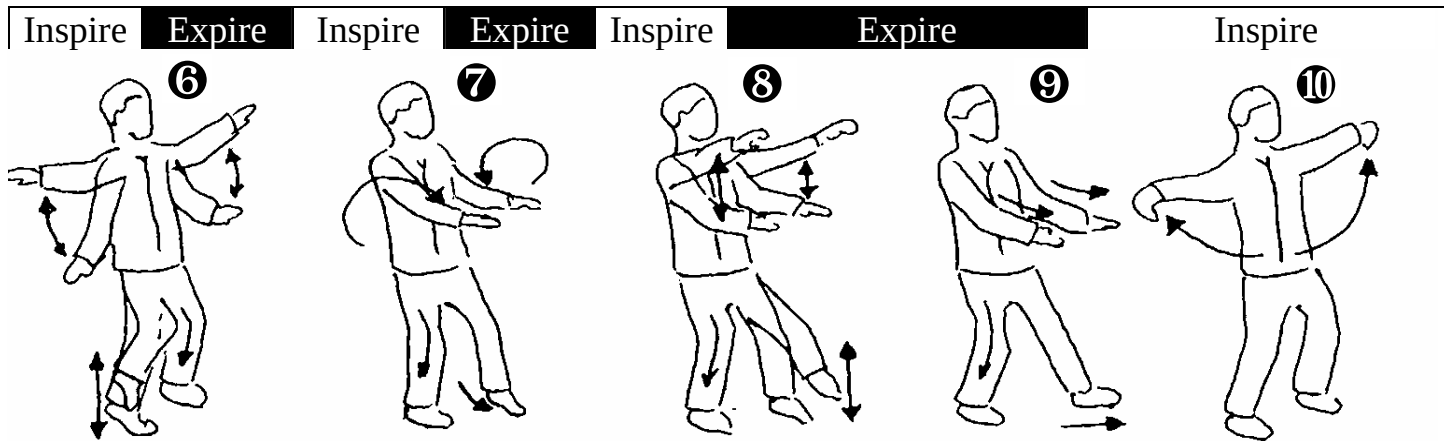
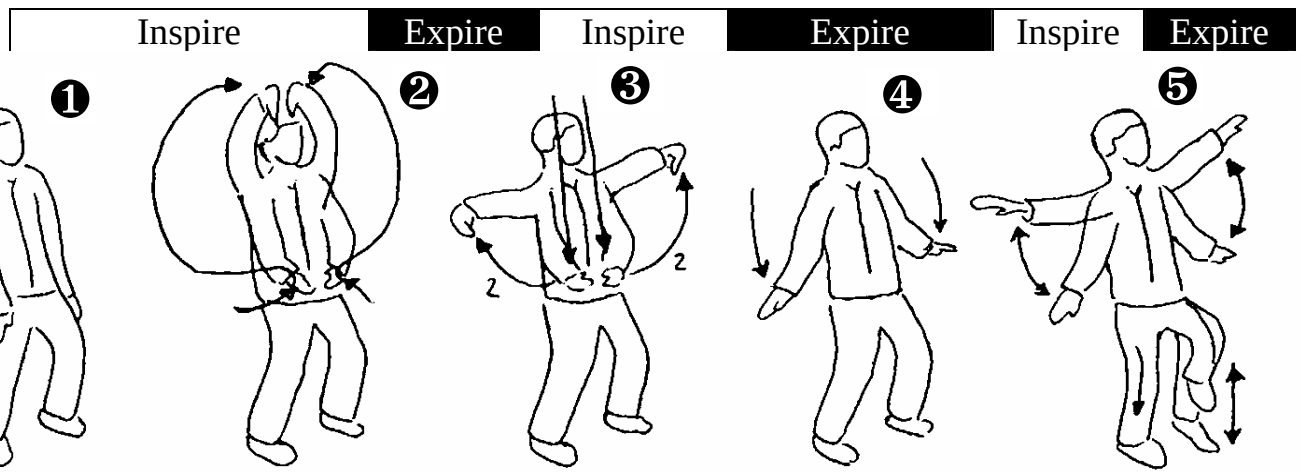
Inspiration, ⑨. En effectuant un mouvement de recul, appui à droite, ouvrir les bras par l'extérieur

Expiration ⑧ En s'asseyant descendre les bras devant soi.

Inspiration, ⑩. Ouvrir les bras de chaque côté comme le mouvement ❸.

Expiration ⑩ Amener les mains au Tan Tien.





méthode HUI CHENG YIN

Le tourbillon

Effectue un nettoyage de la colonne vertébrale.

Départ : ❶ posture naturelle. Faire plusieurs fois normal et symétrique

Inspiration, ❷. Visser sur la jambe droite en entourant un gros ballon. Déplacer le pied gauche.

En n'arrêtant pas de retourner le ballon qui a été saisi :

Expiration, ❸ Se placer en pas de Bagua, gauche devant.

Inspiration, ❹. Déplacer la jambe droite et placer le pied droit fermé à droite du pied gauche. S'asseoir sur la jambe droite.

❺. Déplacer la jambe gauche derrière soit, puis transférer l'appui sur la jambe gauche.

❻. Laisser le pied droit tourner sur le talon.

Expiration, ❼ Descendre les mains vers le Tan Tien.

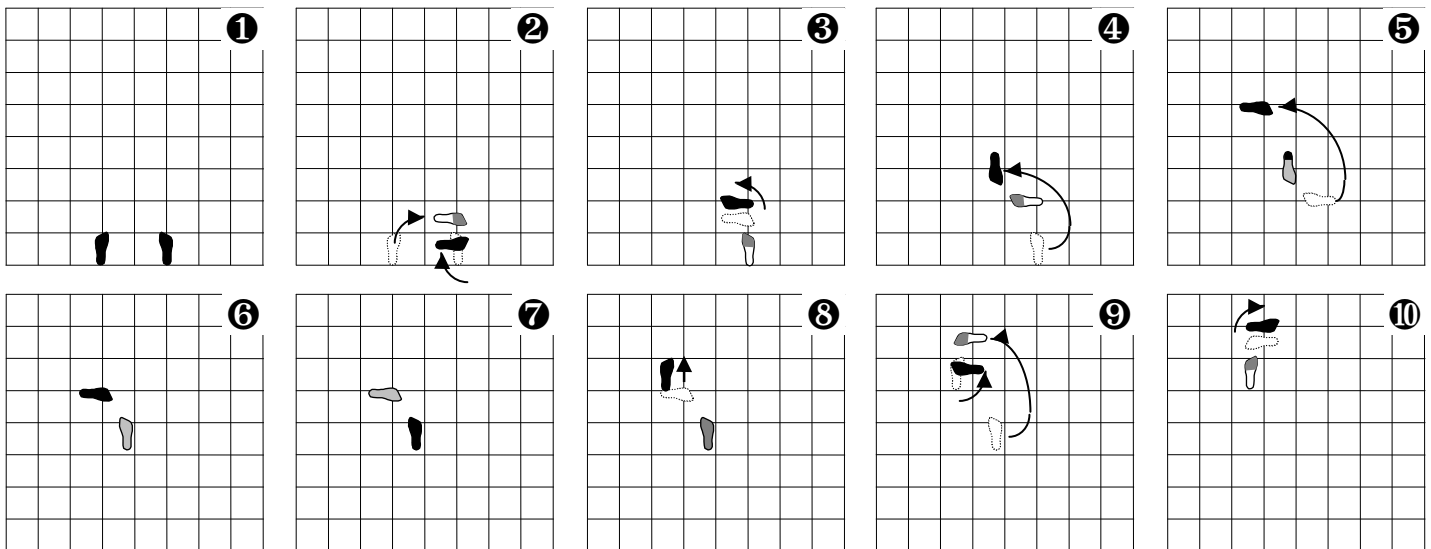
Inspiration, ❽. Déplacer la jambe gauche vers l'avant (pas en avant) en ouvrant les bras.

Expiration, ❾ s'enraciner en descendant les bras vers l'avant.

Symétrique

Inspiration, ❿. Visser sur la jambe gauche en entourant un gros ballon. Déplacer le pied droit.

Expiration, ⓫ et ... Mouvement symétrique de ❸ puis ainsi de suite..



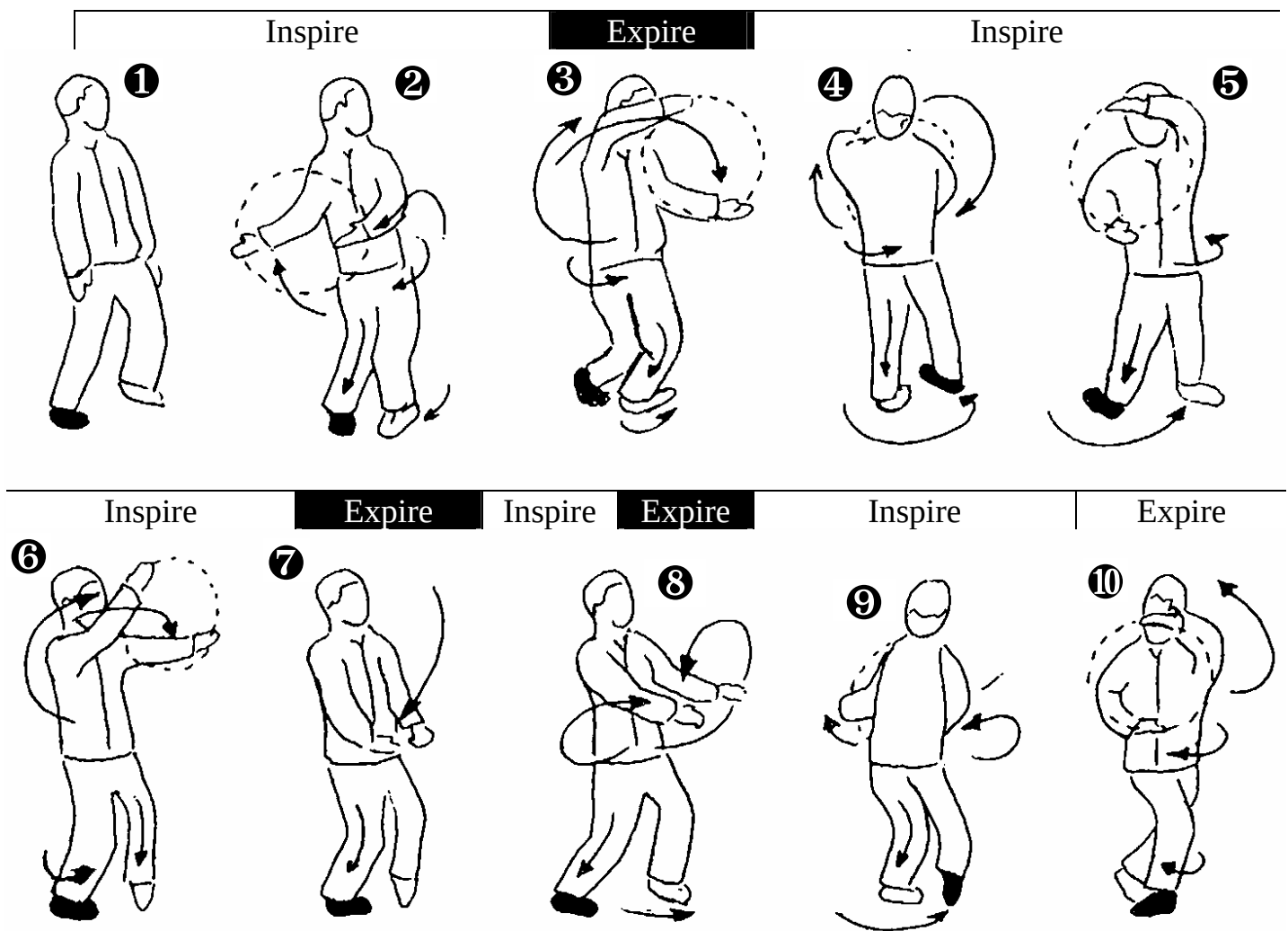
méthode HUI CHENG YIN

Equilibrage des trois Tan Tien

Départ : ❶ posture naturelle, écartement plus large : 1 fois ½ la largeur du bassin

Effectuer les mouvements amples, lents et continus, à droite puis à gauche, plusieurs fois avant de les enchaîner dans l'ordre suivant :

1. séparer la crinière du cheval sauvage
2. repousser le singe
3. le vent dans les branches (fin du mouvement du vent)
4. mouvoir les mains comme les nuages
5. jouer avec le ballon
6. lisser la table devant soi (mouvement horizontal et alterné des deux mains, au niveau Tan Tien et devant soi)
7. Finir en croisant les bras.



méthode **YANG MING SHI**

La poussée des mains (TUI SHOU)

Ces exercices se pratiquent à deux. Ils comportent des avantages multiples :

- Acquisition d'une meilleure coordination motrice.
- Perception de l'autre.
- Perception de son placement par rapport au monde extérieur.
- Approfondissement de la perception de ses axes et appuis.
- Application des placements et des mouvements de l'enchaînement, mais avec un partenaire.
- Apprendre à maîtriser son centre émotionnel.
- Acceptation de la présence permanente de l'autre.
- Compréhension de détails de positionnement dans l'enchaînement.

Les bases de la poussée des mains

La poussée des mains n'est pas un exercice de force, dont le but serait d'étaler son orgueil, mais plutôt un exercice composé de douceur, de subtilité, de sensibilité, d'harmonie et de recherche personnelle, où il ne faut pas se perdre, ni perdre l'autre.

1. **Céder au partenaire**, c'est à dire conserver un contact continu avec une cession présentant une résistance souple. On doit rester soi-même sans s'opposer au mouvement, mais en allant dans son sens et en le guidant. On ne doit pas résister durement, lutter contre.
2. **Coller au partenaire**, c'est à dire avoir l'impression qu'indépendamment de votre volonté, vos mains adhèrent parfaitement et constamment au corps de l'autre, que le mouvement monte, descends, s'ouvre, se ferme, tire ou pousse. Il ne faut pas interrompre le contact, cela signifie : perdre, abandonner, laisser, manquer. C'est le contact qui indique le sens de l'énergie du partenaire.
3. Céder et Coller permettent de **Suivre le partenaire**, c'est à dire d'être toujours avec lui, d'être attaché. C'est l'unité dans un même acte de deux individus très différents.
4. **Se lâcher dans son bassin**, c'est assurer son équilibre et la continuité des liens entre la terre et le ciel. Les mains sentent, le tronc transmet, les jambes nourrissent et assurent le mouvement. Perdre l'équilibre serait l'exagération, c'est le « trop » ou « l'insuffisance », ce qui amènerait à la perte du contact.
5. **Rester dans ses limites**, c'est rester dans son propre cercle, c'est être invulnérable, c'est respecter ses alignements, son corps, son partenaire.
6. **Être présent**, c'est rester à l'écoute de soi, de l'autre et de l'environnement. Si la présence décroche, il vaut mieux interrompre, faire une pose et reprendre le travail ensuite.
7. **Conserver une tonicité à minima**, c'est éviter d'entrer dans l'épreuve de force, c'est respecter l'autre (par exemple : une femme avec un homme), c'est assurer une recherche plus fine des alignements, des assises et déplacements en assurant aux chaînes musculaires de ne fournir que l'énergie nécessaire au maintien des segments corporels.

Idées de préparation pour le travail de Tui Shou

Préparation

- Effectuer les exercices des Balanciers
- Échauffement (cou, épaule, dos, hanche, genoux, chevilles)
- Étirements : Jambes + dos (position africaine, étirement du dos) ; étirement de l'arrière des jambes (grande ouverture, appui sur l'une , étirer l'autre)
- Étirements à deux (tenu par les mains) jambes (assise sur l'une , étirer l'autre)
- Les respirations

Recherche

- [ACCEPTER] Prise de contact entre partenaires : poussées douces, un récepteur, un donneur (épaules, hanches, genoux, ventre, poitrine, gorge, front, tête...)
- [NON FORCE & ADHERER] à 2, l'un fait, l'autre oppose une résistance sur les respirations
- [ACCEPTER] (accepter la poussée de l'autre sans se perdre, ni en ajouter) : Poussées fortes, un récepteur, un donneur; déplacement du partenaire dans l'espace
- [ADHÉRER] L'un exécute l'autre colle au maximum son partenaire dans la première partie de l'enchaînement, dans le San Chou ou un enchaînement différent.
- [ACCEPTER & ADHERER] (accepter puis coller naturellement à l'autre en utilisant sa poussée) :
 - ◇ poussées douces, un récepteur, un donneur (épaules, hanches, genoux, ventre, poitrine,...)
 - ◇ Poussées fortes, un récepteur, un donneur; déplacement du partenaire dans l'espace
- [ACCEPTER , ADHERER & REPONDRE] (accepter, adhérer, puis trouver une réponse naturelle à partir de la position des mains (adhérer) et de l'aller ou du retour de son corps)
 - ◇ Poussées douces, un récepteur, un donneur (épaules, hanches, genoux, ventre, poitrine,...)
 - ◇ Poussées fortes, un récepteur, un donneur; déplacement du partenaire dans l'espace
- [ACCEPTER , ADHERER & REPONDRE] Forme libre, partenaire face à face pieds alignés, les deux peuvent recevoir et pousser, à perdu celui qui s'est déplacé.

Technique

- Travail technique sur les cinq formes de poussée.
- Travail en déplacement
- Recherche pour passer des « portes », des techniques.

Récupération

- Ba Duan Jin
- Le papillon, l'un se déplace et déplace ses mains dans l'espace, l'autre colle et suit.
- Les balanciers, première forme et deuxième forme, à deux.
- Étirement (3 fois), lâcher : doigts, poignets, coudes, épaules, tête, dorsale, lombaires, jambes.
- Respiration.

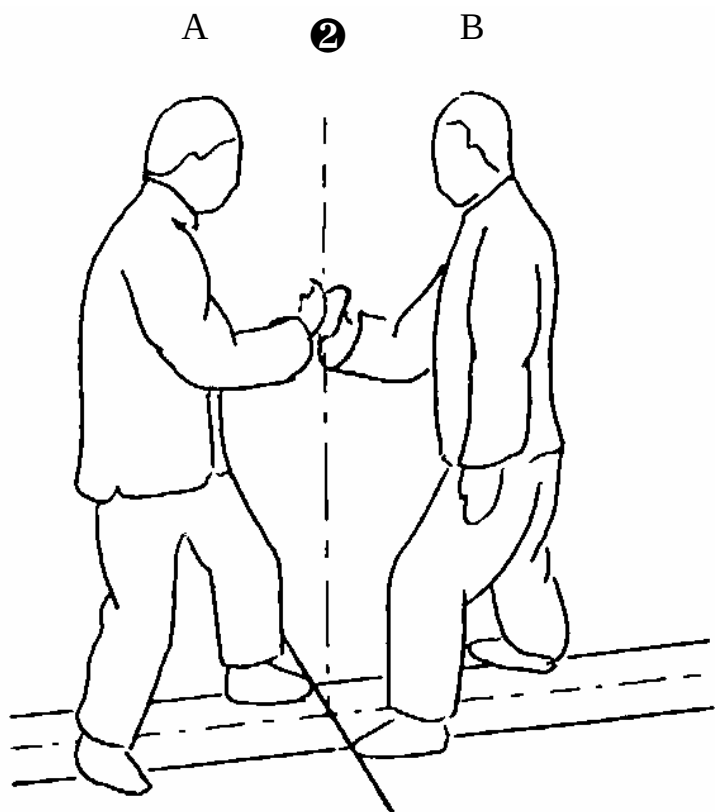
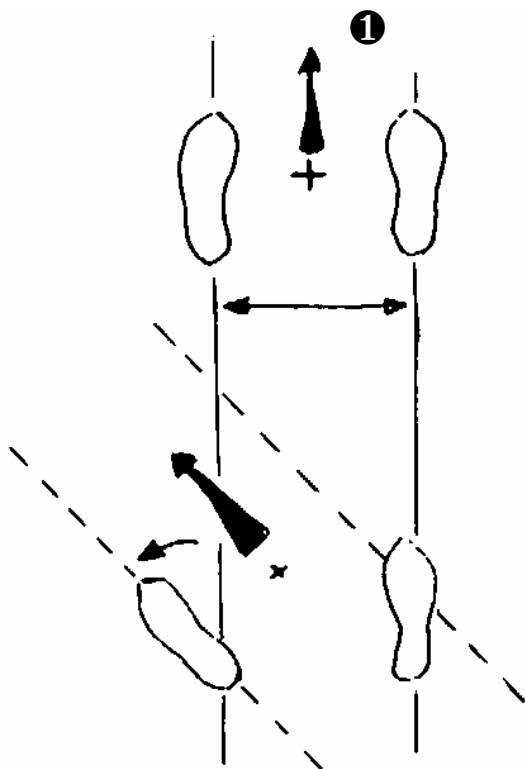
Forme à pas fixe

Le placement des pieds ①

- ⇒ S'installer dans la posture naturelle. Dans cette position on doit pouvoir exécuter les trois balanciers, sans entrave.
- ⇒ Ouvrir un des pieds à 45° vers l'extérieur, puis s'asseoir en s'orientant dans la direction du pied avant. Dans cette position on doit pouvoir exécuter les trois balanciers, sans entrave.

Le placement des personnes ②

- ⇒ S'installer face à face. Les pieds sont sur les mêmes lignes que ceux du partenaire, comme sur deux rails.
- ⇒ Les pointes des pieds avant sont sur une même ligne, perpendiculaire à l'axe de déplacement.
- ⇒ Le dos des mêmes mains se pose l'un sur l'autre, au niveau du plexus.
- ⇒ Le bassin est lâché, les épaules sont détendues et les coudes sont lourds.



Les cinq exercices de base décrits ci-après, peuvent être travaillés séparément, ou enchaînés dans un premier temps dans l'ordre, puis dans l'ordre que l'on veut et suivant la sensation.

Le travail pour chacune de ces techniques peut être approfondi dans :

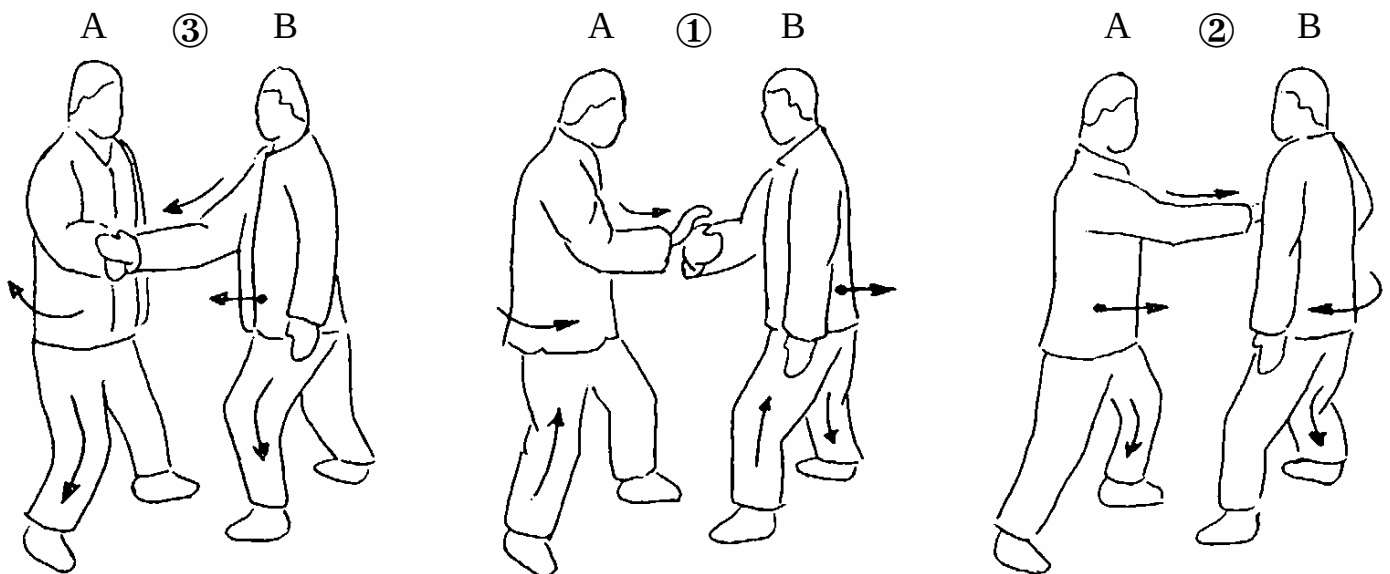
- les lâchés
- les différentes tonicités, par côtés, par segment
- la vitesse, ou ses variations
- les appuis
- le placement de « portes » ou de techniques.

Premier mouvement (forme à une main)

- ① A s'installe dans son bassin et par rotation de la taille et l'extension de la jambe arrière appuit avec sa paume sur le poignet de B. B cède à A, en s'asseyant dans son appui arrière et en laissant la jambe avant s'étendre.
- ② A par l'extension de la jambe arrière s'assoit dans sa jambe avant, B dévie le bras de A, par son appui arrière et la rotation de la taille vers l'extérieur A arrive en fin de son mouvement et son énergie se vide. B par appui sur la jambe arrière, pousse avec sa paume le poignet de A. A cède alors à B en se déplaçant vers l'arrière.
- ③ B par l'extension de la jambe arrière s'assoit dans sa jambe avant A dévie le bras B, par son appui arrière et la rotation de la taille vers l'extérieur B arrive en fin de son mouvement et son énergie se vide. A par appui sur la jambe arrière, pousse avec sa paume le poignet de B. B cède alors à A en se déplaçant vers l'arrière.

Remarques :

- ⇒ La poussée est dirigée, pour l'apprentissage au niveau débutant, dans l'axe du plexus solaire. Autrement toutes les directions sont possibles.
- ⇒ Pour les débutants, céder est plus facile si le bras qui pousse est du même côté que la jambe arrière.
- ⇒ Lorsqu'on reprend la poussée, la main ne doit pas reculer, mais tourner librement sur le poignet du partenaire grâce au changement du sens de la force dans la jambe arrière.



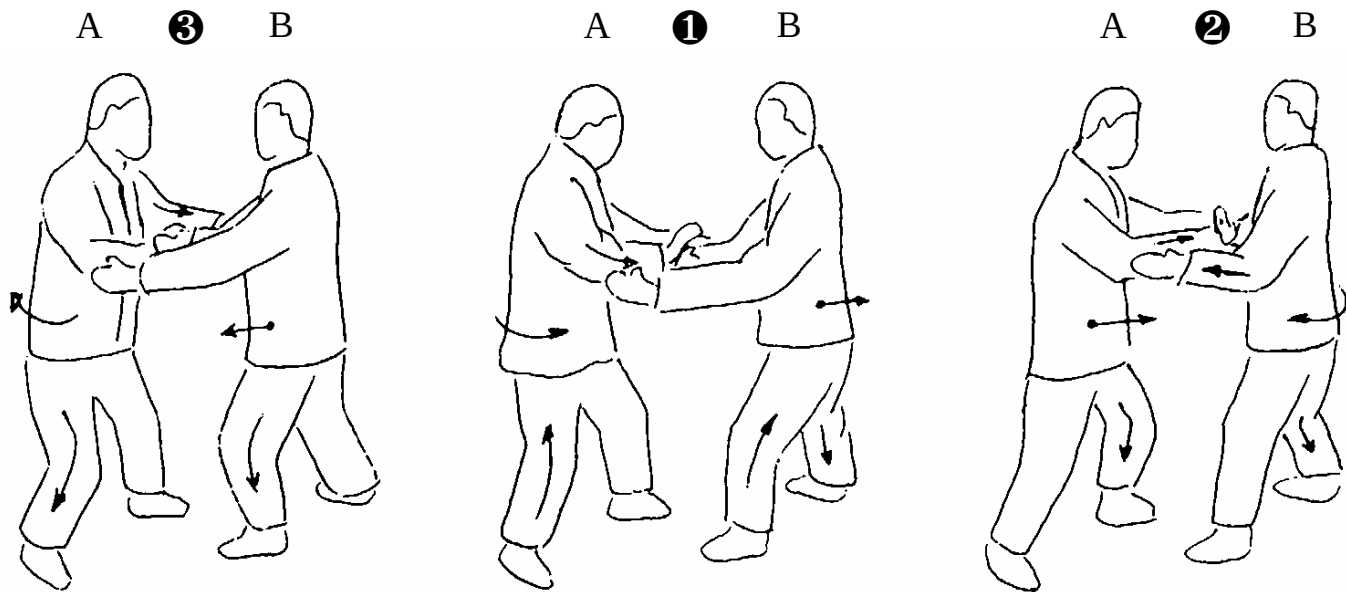
Deuxième mouvement (forme à deux mains)

Le principe est exactement le même que la forme à une main. La différence tient dans le fait que l'autre main de chaque partenaire est posée doucement au niveau du coude de l'autre. Comme si la paume, telle une coupe recevait l'énergie du coude de l'autre.

Les déplacements du corps et des mains sont donc plus courts, puisque votre poussée s'arrête lorsque le risque de décrochement de la sensation du coude arrive.

Remarques :

- ⇒ La poussée est dirigée, pour l'apprentissage au niveau débutant, dans l'axe du plexus solaire. Autrement toutes les directions sont possibles.
- ⇒ Pour les débutants, céder est plus facile si le bras qui pousse est du même côté que la jambe arrière.
- ⇒ Lorsqu'on reprend la poussée, la main ne doit pas reculer, mais tourner librement sur le poignet du partenaire grâce au changement du sens de la force dans la jambe arrière.
- ⇒ La main qui est placée au coude peut juste sentir le mouvement ou agir sur la position du coude du partenaire (action de lever).
- ⇒ Si la main au coude décroche, cela est généralement dû à un mouvement de recul du partenaire, qui s'il est senti, se retournerait contre lui (presser, coup de coude...)



Troisième mouvement (changement de main)

Le principe est exactement le même que la forme à deux mains.

Lors de l'exécution de cette forme, il existe deux possibilités de changement de main qui fonctionnent de la même manière (voir ci-après) :

L'une, la plus simple s'effectue proche de soi lorsque l'énergie du partenaire se vide.

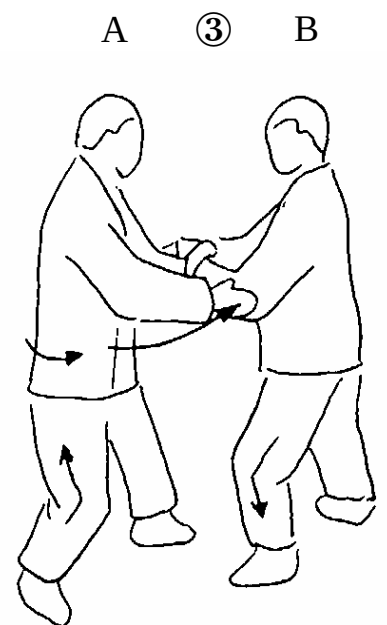
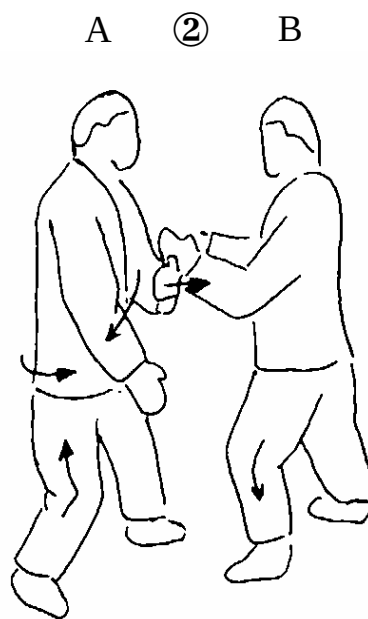
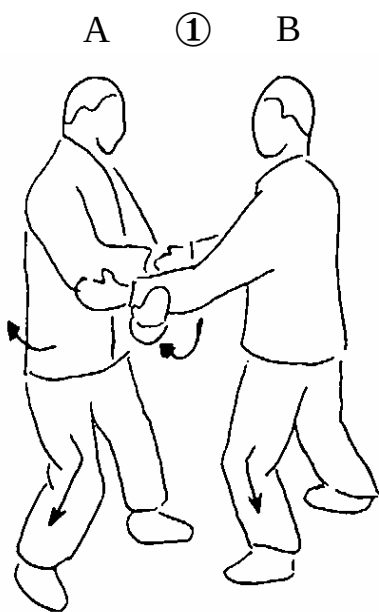
L'autre, plus difficile et lançant souvent une rotation dans l'autre sens, s'effectue proche du partenaire, lorsque votre énergie se vide.

Celle décrite est celle proche de soi.

- ① Lorsque B arrive en fin de poussée, A laisse tomber en arc de cercle le bras qui contrôlait le coude du partenaire, en effectuant une légère rotation de la taille vers l'extérieur et en s'asseyant dans sa jambe arrière. Le bras remonte et le contact est pris entre le dos de sa main et le poignet du partenaire qui contrôlait votre coude.
- ② A partir de l'appui de la jambe arrière, par extension de celle-ci, tourner la taille vers l'intérieur, placer l'attention dans le bras qui vient de se déplacer et contrôler les bras du partenaire. En même temps vider l'autre bras qui se dégage seul (ne pas tirer dessus).
- ③ En poursuivant le mouvement de poussée amorcé précédemment, amener le bras qui vient de se dégager de manière à ce que la paume reprenne le contact avec le coude du partenaire.

Remarques :

- ⇒ Le changement de main doit accentuer la notion de vide et de plein, afin de ne pas fournir d'information au partenaire.
- ⇒ Ne pas essayer de dégager son bras en force, sinon ceci pourrait être utilisée contre vous (presser, coup de coude...)
- ⇒ L'attention doit basculer rapidement d'un bras sur l'autre, afin d'assurer le contrôle du partenaire.
- ⇒ Cette forme peut être pratiquée en effectuant plusieurs changements consécutifs.



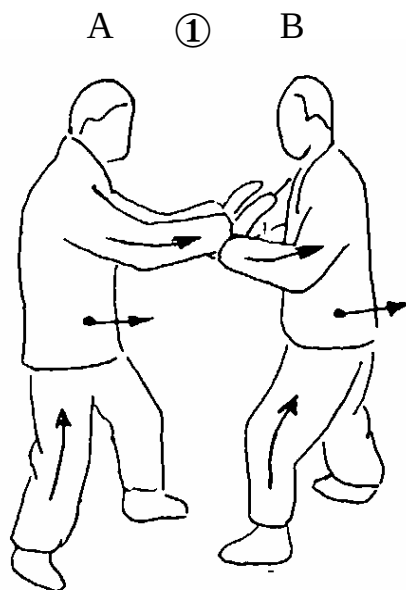
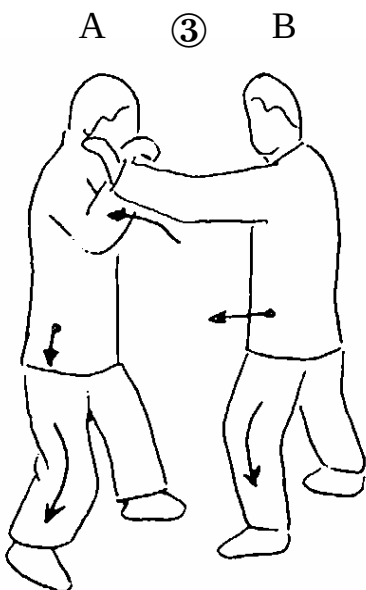
Quatrième mouvement (forme du repousser)

Se placer face à face avec pour l'un, les deux paumes posées sur les deux poignets du partenaire.

- ① A s'installe dans son bassin et par l'extension de la jambe arrière pousse en direction du plexus de B. B cède à A, en s'asseyant dans son appui arrière et en laissant la jambe avant s'étendre. B doit totalement adhérer à la paume de A.
- ② B à partir de son assise sur sa jambe arrière et l'extension du dos et du sternum, provoque l'ouverture des bras de chaque côté au niveau du visage. A est dévié ses mains poussant le vide de chaque côté de B. B se relâchant dans ses appuis, laisse les bras légèrement redescendre, les paumes contrôlant les bras de A, jusqu'à ce que les mains arrivent au niveau du sternum. Puis par l'extension de la jambe arrière pousse en direction du plexus de A. A cède à B, en s'asseyant dans son appui arrière et en laissant la jambe avant s'étendre. A doit totalement adhérer à la paume de B.
- ③ A à partir de son assise sur sa jambe arrière et l'extension du dos et du sternum, provoque l'ouverture des bras de chaque côté au niveau du visage. B est dévié ses mains poussant le vide de chaque côté de A. A se relâchant dans ses appuis, laisse les bras légèrement redescendre, les paumes contrôlant les bras de B, jusqu'à ce que les mains arrivent au niveau du sternum. Puis par l'extension de la jambe arrière pousse en direction du plexus de B. B cède à A, en s'asseyant dans son appui arrière et en laissant la jambe avant s'étendre. B doit totalement adhérer à la paume de A.

Remarques :

- ⇒ La poussée est dirigée vers le sternum. Ce n'est pas l'appui sur les bras de l'autre qui est important mais la poussée vers le sternum.
- ⇒ Attention ce mouvement va très vite, il faut adhérer totalement aux poignets du partenaire.
- ⇒ Dans la forme décrite, celui qui absorbe a le bras à l'intérieur de ceux du partenaire. Si ceux-ci étaient placés à l'extérieur, l'absorption s'effectuerait alors par l'extérieur vers l'intérieur, par le lâcher du dos. La reprise de la poussée nécessite alors d'effectuer une rotation autour des bras du partenaire par ouverture du dos, pour amener les mains sur le plan du sternum.



Cinquième mouvement (forme du brossage du genou et repousser le singe)

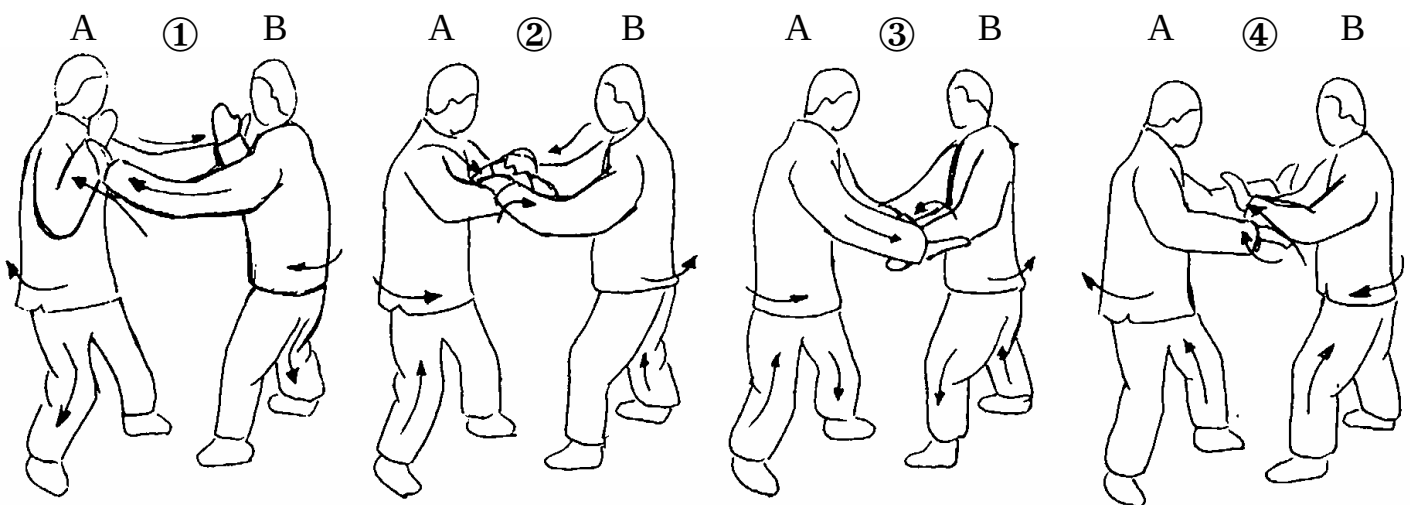
Se placer face à face avec une main poussant l'épaule du partenaire et une main absorbant la poussée de son épaule par le partenaire.

A et B exécutent les mêmes mouvements simultanément : le « brossage du genou » et « repousser le singe ».

- ① En s'installant dans le bassin et en assise arrière. Le bras opposé à la jambe arrière pousse vers l'épaule du partenaire. Le bras du même côté absorbe la poussée du partenaire. [Fin de repousser le singe]
- ② Par rotation de la taille vers l'intérieur, le bras qui absorbait descend vers le sol, comme une vague qui déferle. Le bras qui poussait colle au bras du partenaire en s'alourdissant. [Début du brossage du genou]
- ③ En poursuivant la rotation de la taille vers l'intérieur et en transférant légèrement l'appui sur l'avant, le bras qui descendait remonte légèrement et pousse au niveau de l'abdomen avec la paume. Le bras qui collait dévie la poussée du partenaire vers l'extérieur. [Fin du brossage du genou]
- ④ Par rotation de la taille vers l'extérieur et en transférant l'appui sur l'arrière, le bras qui absorbait remonte pour pousser au niveau de l'épaule. Le bras qui poussait colle au bras du partenaire en revenant vers soi. [Début de repousser le singe]

Remarques :

- ⇒ La poussée est dirigée soit vers l'épaule, soit vers l'abdomen.
- ⇒ Un des bras est entraîné (réception), l'autre agit (action).
- ⇒ Une conscience des 4 membres et du bassin doit exister simultanément..
- ⇒ Faire très attention aux raideurs du bras récepteur ou de l'épaule.
- ⇒ Ne pas oublier d'effectuer ensuite le symétrique en modifiant le pied avant.



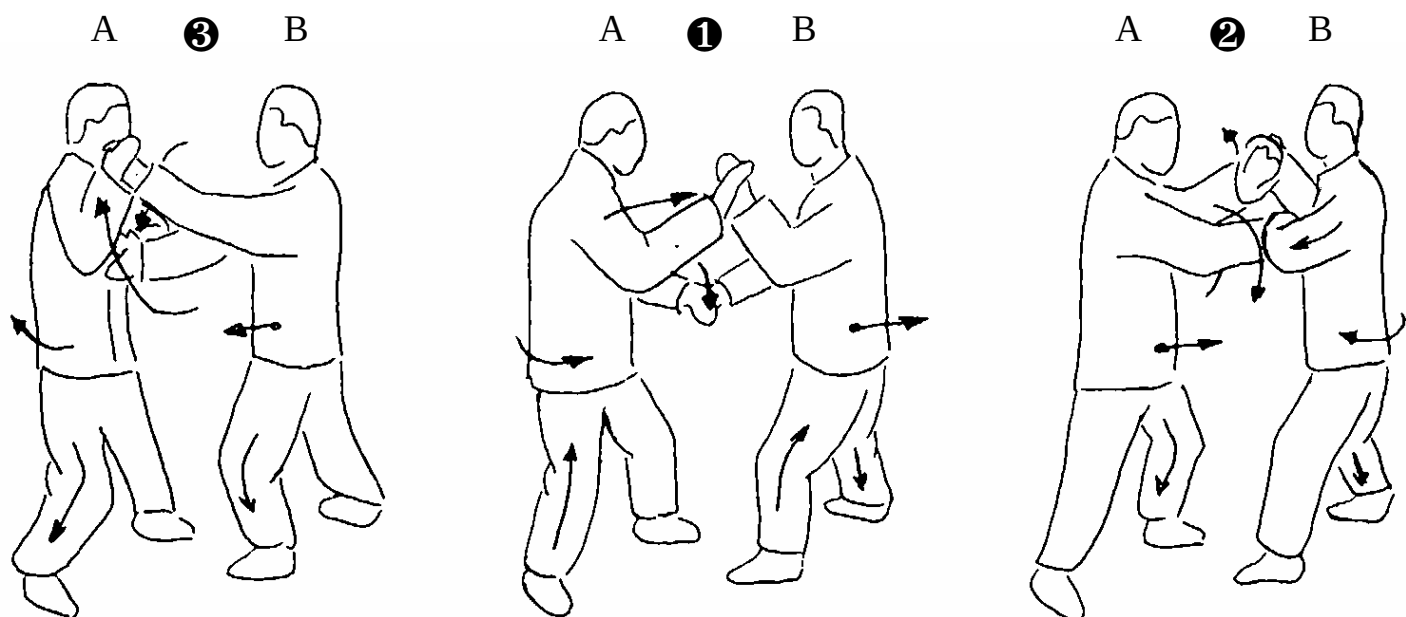
Préparation à pas fixe d'un mouvement à pas mobile (2^{ème} série)

Se placer face à face avec une main à l'intérieur et une main à l'extérieur, à la hauteur du sternum.

- ① A s'installe dans son bassin et par rotation de la taille et l'extension de la jambe arrière pousse en direction du plexus de B. B cède à A, en s'asseyant dans son appui arrière et en laissant la jambe avant s'étendre. Dans le même temps B baisse son autre bras entraînant A qui cède.
- ② B dévie le mouvement de poussée de A, en laissant tourner le bras autour de l'axe du coude, grâce à une rotation de la taille vers l'intérieur et à l'assise du bassin; l'avant bras est alors horizontal, son coude contrôle le coude du partenaire. Dans le même temps B élève l'autre bras entraînant A qui cède.
- ③ A dévie le mouvement de poussée de B, en laissant tourner le bras autour de l'axe du coude, grâce à une rotation de la taille vers l'intérieur et à l'assise du bassin; l'avant bras est alors horizontal, son coude contrôle le coude du partenaire. Dans le même temps A élève l'autre bras entraînant B qui cède.

Remarques :

- ⇒ La poussée est dirigée dans l'axe du plexus solaire. Le mouvement ne doit pas donner l'impression d'ailes de moulins, où les bras tournent en rond sans but.
- ⇒ Un des bras est entraîné, l'autre entraîne.
- ⇒ Faire attention au placement horizontal de l'avant bras qui permet d'éviter un coup de coude. Ce placement doit se faire coude lourd et le bassin lâché (armé du brossage du genou).
- ⇒ L'accélération d'un des bras ou le changement de tonicité peut entraîner le partenaire à durcir ses deux bras, et permettrait de passer un coup de coude, d'épaule, etc.
- ⇒ Ne pas oublier d'effectuer ensuite le symétrique en modifiant le pied avant.



Tui Shou à pas mobile (2^{ème} série)

Cette série utilise la plupart des techniques développées dans le Tui Shou à pas fixe.

1. A 2 mains et changement, 2^{ème} et 3^{ème} mouvement du Tui Shou à pas fixe.
2. Brossage du genou, (moulinet des 2 mains poignets/poignets), mouvement à pas fixe décrit précédemment.
3. Forme mains en éventail.
4. Repousser / absorber, 4^{ème} mouvement du Tui Shou à pas fixe
5. Simultanément brosser le genou et pousser, puis repousser le singe., 5^{ème} mouvement du Tui Shou à pas fixe.

Le déplacement peut être fait soit :

- ♦ Sur un pas.
- ♦ Sur plusieurs pas déterminés à l'avance.
- ♦ Sur un à plusieurs pas non déterminés à l'avance.
- ♦ Approfondissement du 2^{ème} cycle, déplacement sur 3 pas et au 4^{ème} pas coup de pied et changement.

Remarques :

- ⇒ On ne recule que grâce à la poussée du partenaire.
- ⇒ On n'avance que grâce à sa propre poussée.
- ⇒ Le déplacement correspond à peu près avec le milieu du mouvement de poussée.
- ⇒ Le déplacement est provoqué par l'énergie du mouvement de poussée.
- ⇒ Le déplacement prend ses racines dans la terre et non dans les épaules.
- ⇒ S'il y a un changement de mains, celui-ci s'effectue juste après le déplacement et assure la stabilité.
- ⇒ Le rythme des déplacements peut être lent, rapide ou varié à la sensation des partenaires.
- ⇒ Pour l'approfondissement du 2^{ème} cycle, le coup de pied entraîne une montée de la jambe du partenaire due à la poussée du coup de pied et un retour dû au remplacement du pied du partenaire.

BA MEN

✿ **Les huit portes ou huit sensations de base.**

⇒ (traduction littérale) **Huit portes.**

(sign.) **Huit énergies potentielles formées ou produites par certains types de mobilisation corporelle (membres et/ou corps).**

❶ PENG

✿ Parer vers le haut et vers l'avant.

⇒ (traduction habituelle) Parer.

(sign.) potentiel expansif (servant à la maintenance d'une protection permanente).

❷ LU

✿ Tirer vers l'arrière et vers le bas.

⇒ (traduction habituelle) Tirer.

(sign.) potentiel attractif (action des mains ou des bras pour déséquilibrer l'adversaire).

❸ AN

✿ Pousser.

⇒ (traduction habituelle) pousser, appuyer.

(sign.) potentiel extensif (action des paumes, poings ou pieds pour délivrer une impulsion à l'adversaire).

❹ CHI

✿ Presser.

⇒ (traduction habituelle) Presser.

(sign.) potentiel propulsif (addition du potentiel impulsif au potentiel expansif pour propulser l'adversaire).

❺ LIEH

✿ Esquiver.

⇒ (traduction habituelle) fendre, séparer.

(sign.) potentiel offensif produit par deux forces opposées (dans le but de faire chuter l'adversaire ou de lui casser un membre).

❻ TSAÏ

✿ Ceuillir.

⇒ (traduction habituelle) Ceuillir, saisir, tirer vers le bas.

(sign.) potentiel extensif (action d'une ou des mains pour exercer une prise soudaine sur l'adversaire).

❼ CHOU

✿ Energie du coude.

⇒ (traduction habituelle) coude, coup de coude.

(sign.) potentiel percutant par l'articulation saillante (poignet, coude, genou ...).

❽ KAO

✿ Energie de l'épaule.

⇒ (traduction habituelle) Epaule, coup d'épaule.

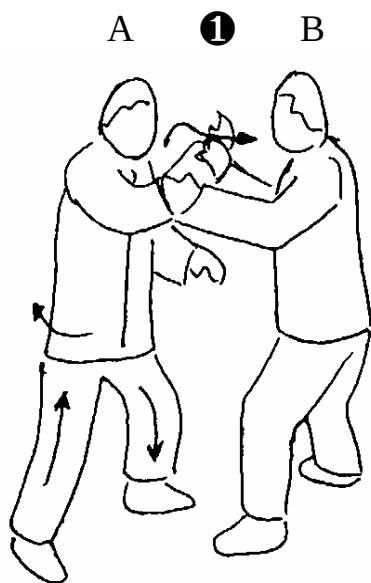
(traduction littérale) Appuyer contre, sur; s'approcher; toucher.

(sign.) potentiel de heurt (action d'une partie du corps pour propulser l'adversaire).

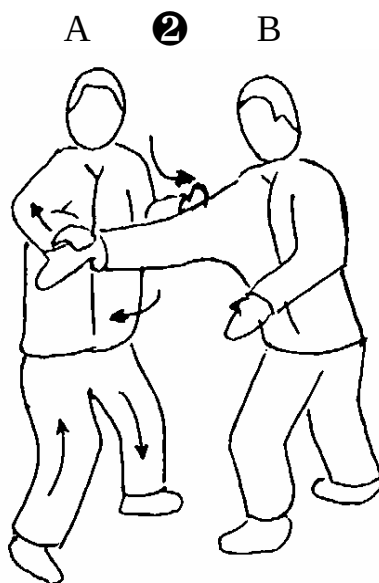
Sources :

✿ Pierre PORTOCARRERO

⇒ Document de la fédération FTCCG - Antoine LY



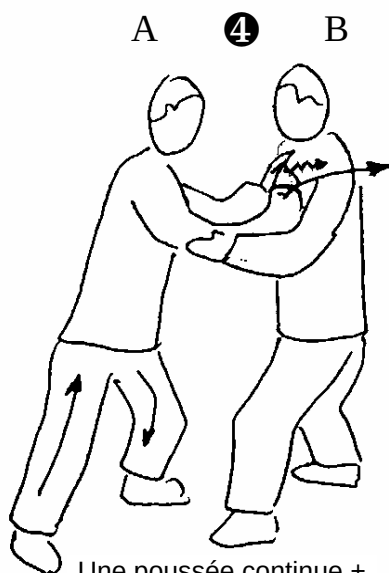
équivalent au parer à gauche



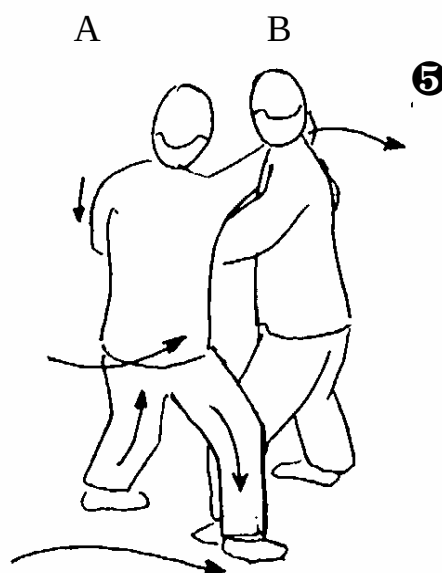
La main ne tient pas le poignet, elle se pose dessus, elle le contrôle



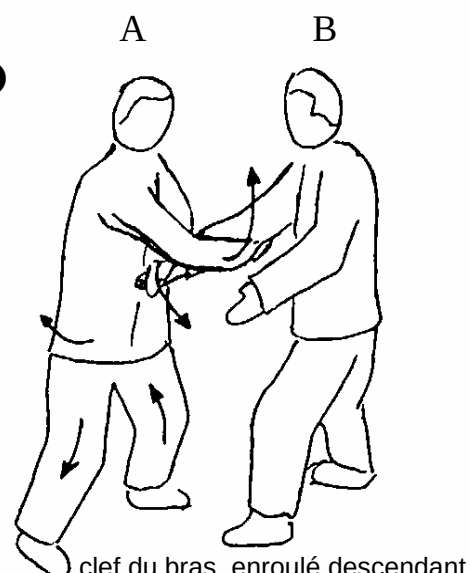
Poussée impulsienne



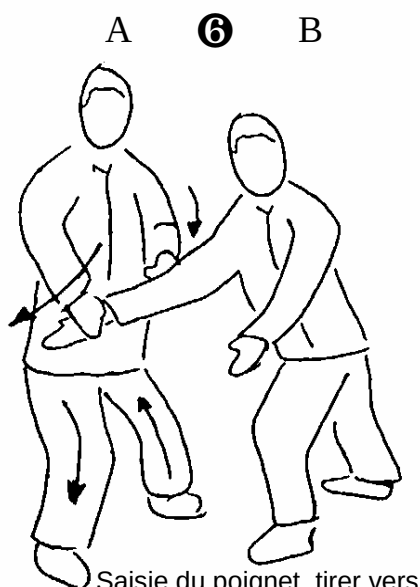
Une poussée continue + une poussée impulsienne



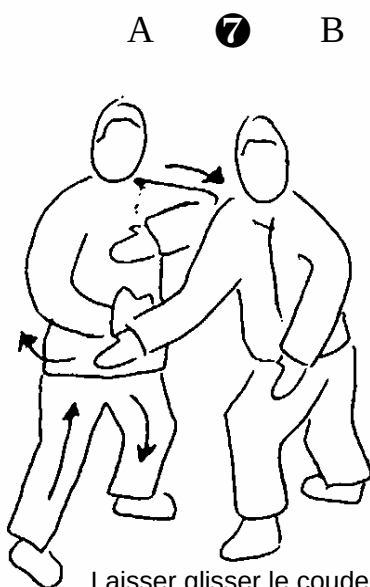
séparer la crinière avec un pas en avant



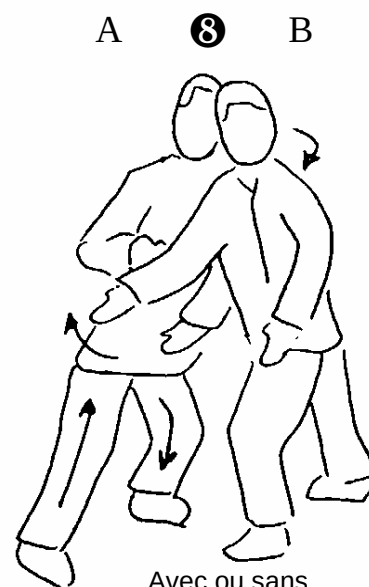
clef du bras, enroulé descendant au poignet, montant au coude



Saisie du poignet, tirer vers l'arrière par lâcher du bassin



Laisser glisser le coude au-dessus ou en dessous



Avec ou sans déplacement du pied

enseignant Pierre PORTOCARRERO

Kakufa ou Hakufa : Pak Hok Chuan

la boîte de la grue blanche, ou la boîte du héron

La grue est Métal. Le pratique de cet enchaînement agit sur les éléments Métal : poumons, gros intestins.

Lors de la pratique une attention particulière doit être portée sur l'alignement de la colonne, sur l'ouverture du sternum et de la zone inter-omoplates, sur les appuis : petits et gros orteils toujours en contact avec le sol.

Départ : [1] talons joints, pieds ouverts

Inspiration, [2]. Amener les bras devant soi, la main gauche se pose sur la droite, paume vers soi, le pouce gauche dans le creux du poignet droit « la bague à tabac ».

Expiration, [2] Transférer l'appui à droite, la main gauche glisse sous la droite.

Inspiration, [3]. La main droite entraîne la gauche. Élever les mains en longeant l'axe du sternum. Au passage devant le visage les mains se retournent par ouverture du dos et du sternum puis s'ouvrent paumes vers le ciel. En même temps le genou droit s'élève.

Expiration, [4] Les bras se déploient de chaque côté du corps jusqu'à atteindre le plan des épaules, paumes vers la terre. En même temps la jambe droite s'étend très légèrement et descend jusqu'à ce que le bol du pied touche le sol.

Inspiration, [5] A partir de l'extension du dos et du sternum, étendre doucement les bras. Les doigts se joignent et pointent vers la terre.

Inspiration, [6] La main droite, paume vers la terre rejoint la poitrine, puis passe juste en dessous du sein, le coude s'étendant doucement vers l'arrière.

Expiration, [7] En relâchant, l'épaule, le coude et le poignet, les doigts se joignent et pointent devant soi, le dos du poignet en contact avec le sein.

Expiration, [8] Ouvrir le bras droit, doigts toujours joints et pointés vers l'extérieur.

Inspiration, [9] Par rotation externe de l'épaule droite, amener les doigts joints à pointer le sol.

Expiration, [10] En transférant l'appui sur la jambe avant (droite), descendre les bras, jusqu'à ce que les mains se rejoignent au niveau du Tan Tien.

⇒ Les mouvements [11] à [18] sont les mouvements symétriques des mouvements [3] à [10]

⇒ Les mouvements [19] à [25] sont identiques aux mouvements [3] à [9]

Inspiration, [26] Refermer les bras devant soi, les tranchants externes entrant en contact.

Inspiration, [27] Amener au sternum les bras, le tranchant externe des mains et avant-bras collés.

Expiration, [28] A partir de l'ouverture du dos et du sternum, ouvrir les bras de chaque côté, comme si l'on écartait quelque chose.

Inspiration, [29] En effectuant un pas de Bagua à gauche (sud est), laisser tomber lourdement les mains devant soi, paumes vers le sol, sensation de peser et de pousser en même temps.

Expiration, [30] comme si on rebondissait de la position précédente, amener la jambe gauche devant, plante du pied en contact avec le sol. Les bras remontent, les doigts se joignent, le dos des mains pousse vers le ciel au niveau du sternum.

Inspiration, [31] mouvement symétrique au [29] par un pas de Bagua à droite (sud ouest).

Expiration, [32] mouvement symétrique au [30] par déplacement de la jambe droite.

Inspiration, [33] Ramener le pied gauche contre le droit et légèrement ouvert. Les tranchants externes des mains se touchent devant soi, au niveau du sternum.

Le détail des déplacements des pieds des mouvements [29] à [33] est décrit plus loin.

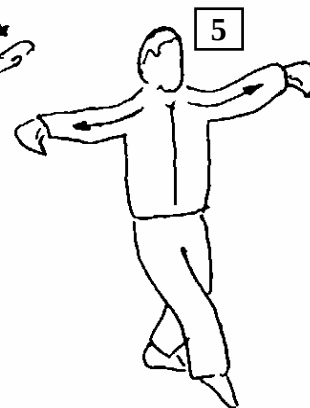
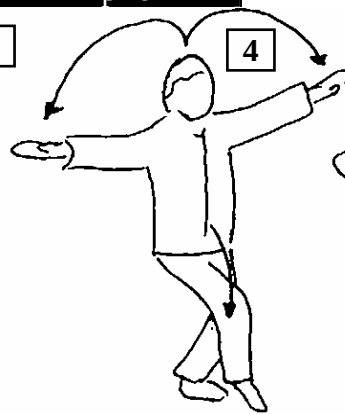
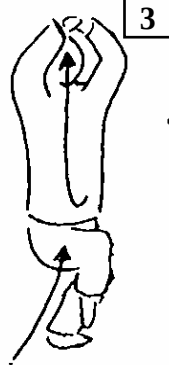
Inspire

Expire

Inspire

Expire

Inspire



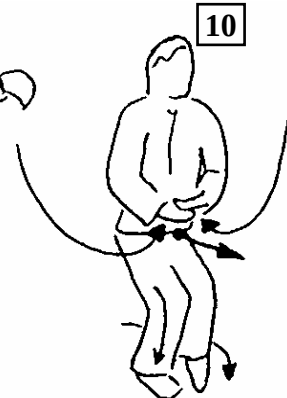
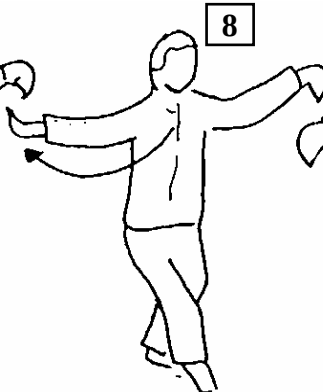
Inspire

Expire

Inspire

Expire

Inspire



....

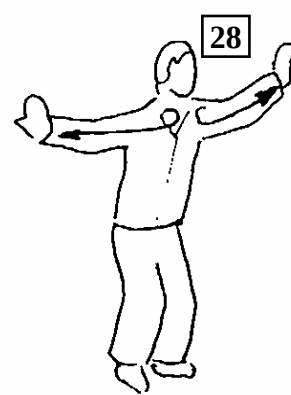
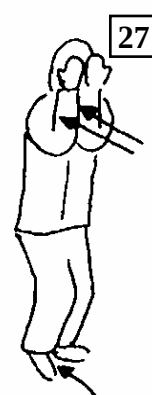
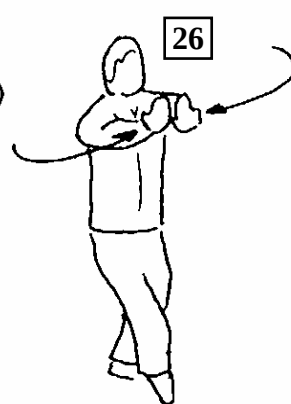
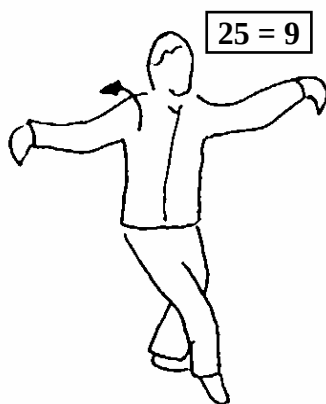
Inspire

Expire

Inspire

11 à 18 =
symétrique
de 3 à 10

19 à 24 =
3 à 8



Inspire

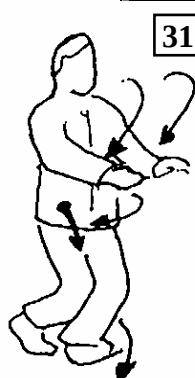
Expire

Inspire

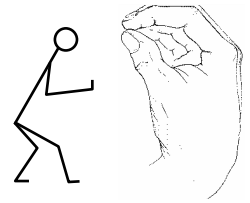
Expire

Inspire

Expire

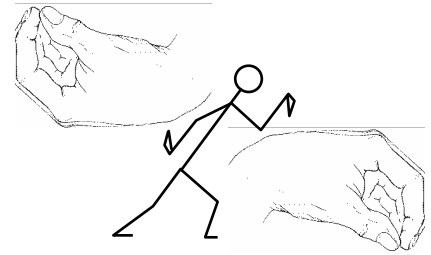


Expiration, [34] Glisser le pied droit d'un pas vers l'avant. La plante reste collée au sol. A partir de l'impulsion bassin et en conservant durant tout le mouvement l'appui sur l'arrière gauche, propulser le corps vers l'avant en glissant sur le pied gauche. En même temps, les avant bras sont alternativement propulsés horizontalement vers l'avant sur le plan du plexus solaire, les paumes orientées vers soi.



Glisser le pied gauche pour obtenir un grand pas.

[35]. Le poids du corps passe sur l'avant. La colonne se place dans le prolongement de la jambe arrière. Le bras droit est envoyé vers le haut et vers l'avant, les doigts réunis et orientés vers le sol, l'avant bras est parallèle à la colonne. Le bras gauche est envoyé vers l'arrière et le bas, les doigts réunis et orienté vers le ciel, l'avant bras parallèle à la colonne.



Attention de ne pas cambrer le dos ou de se voûter.

Inspiration, [36] Ramener l'appui sur la jambe arrière, fermer la hanche droite, le pied droite tourne sur le talon. Les bras reviennent vers soi, le droit en haut, le gauche en bas.

[37] Exécuter ce mouvement en une fois : transférer l'appui sur la jambe droite, ouvrir le corps vers la gauche, déplacer la jambe gauche devant soi en appui sur le talon, plier le corps au niveau des hanches, balayer de devant soi vers le bas et la droite avec la main gauche (absorption), pousser devant soi avec la paume droite.

Expiration, [38] Transférer l'appui sur la jambe gauche et effectuer le mouvement symétrique au [35].

Inspiration, [39] Transférer l'appui sur la jambe avant, déplacer la jambe droite devant et sur le talon. Le bras droit absorbe, le gauche pousse. Mouvement symétrique au [37].

Expiration, [40] Mouvement identique au [35].

Inspiration, [41] Mouvement identique au [36], mais pour un quart de tour à gauche.

[42] Mouvement identique au [37].

Expiration, [43] Mouvement symétrique au [35].

Expiration, [44] Étirer le bras gauche, ouvrir la main et enrouler de l'intérieur vers l'extérieur (action de saisir). Revenir sur l'arrière.

Attention de ne pas sortir le coude ou de ne pas faire d'appel du coude.

[45] Mouvement symétrique au [36].

[46] Mouvement symétrique au [37].

Expiration, [47] Mouvement identique au [35].

Expiration, [48] Mouvement symétrique au [44].

[49] Revenir sur l'arrière. Mouvement identique au [36], mais pour un quart de tour à gauche.

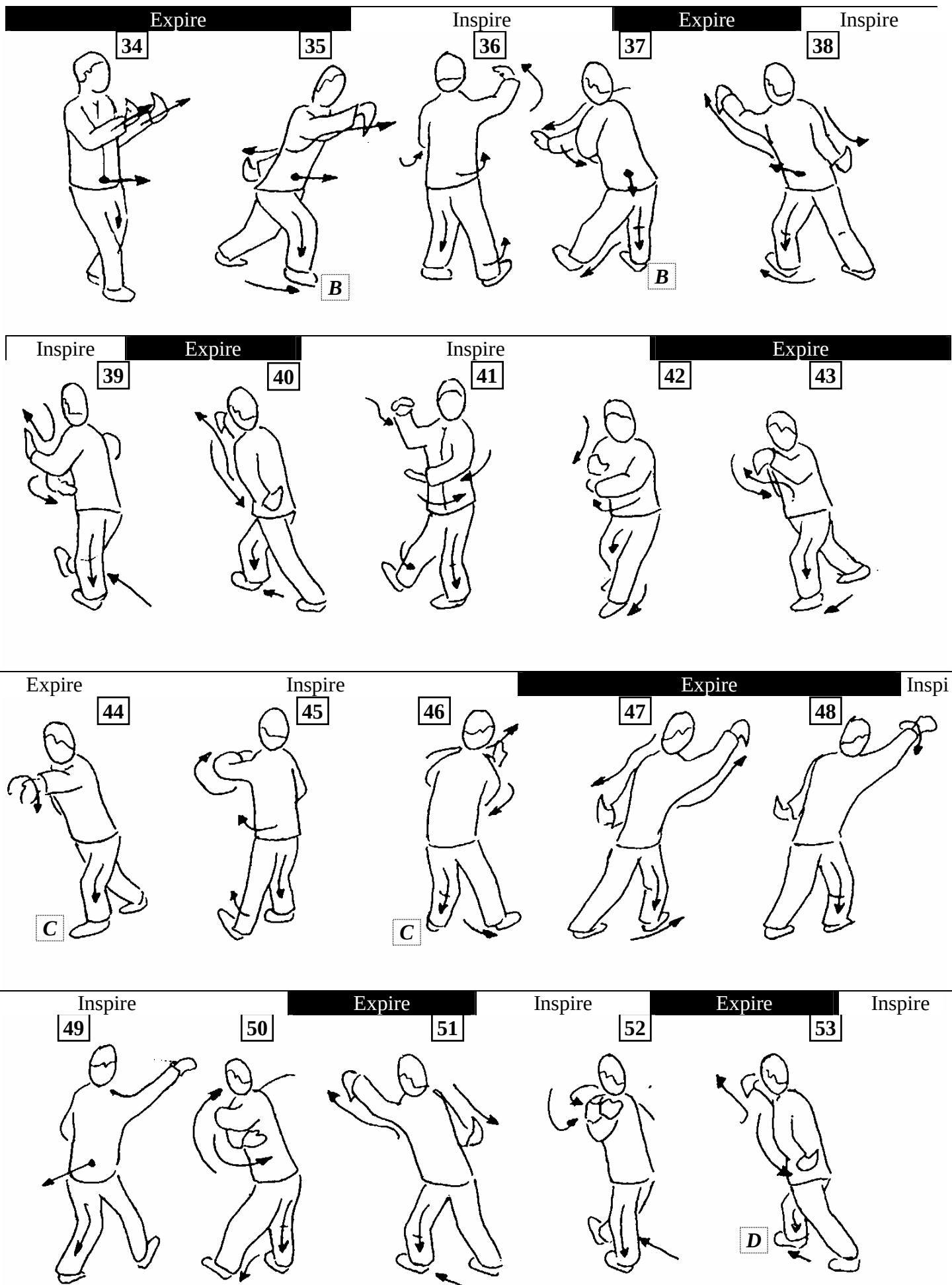
[50] Le déplacement et le placement sont identiques au [37], mais les bras balaie devant soi en se croisant jusqu'à s'enrouler autour du corps, au niveau des épaules (fouetter devant soi).

Expiration, [51] Mouvement symétrique au [35].

Inspiration, [52] déplacement identique au [39] et mouvement symétrique au [50].

Expiration, [53] Mouvement identique au [35].

Le détail des déplacements des pieds des mouvements [34] à [44] est décrit plus loin.



Inspiration, [54] Transférer l'appui sur la jambe arrière, tourner le corps vers la gauche, le pied droit tourne sur le talon. Les bras reviennent horizontalement.

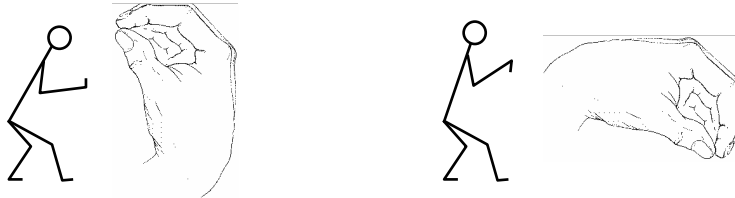
[55] Amener le pied droit à côté du gauche. Les pieds sont ouverts. Amener les mains l'une contre l'autre, les tranchants externes des mains se touchent devant soi, au niveau du sternum, mouvement identique au [33].

Expiration, [56] Mouvement identique au [34].

Inspiration / Expiration, [57] Mouvement identique au [34].

Inspiration / Expiration, [58] Mouvement identique au [34].

Inspiration, [59] En utilisant l'appui avant, propulser le corps d'un petit pas vers l'arrière, l'appui restant arrière. **Expiration** en se recentrant, retourner les mains, les doigts étant joints et orientés vers la terre.



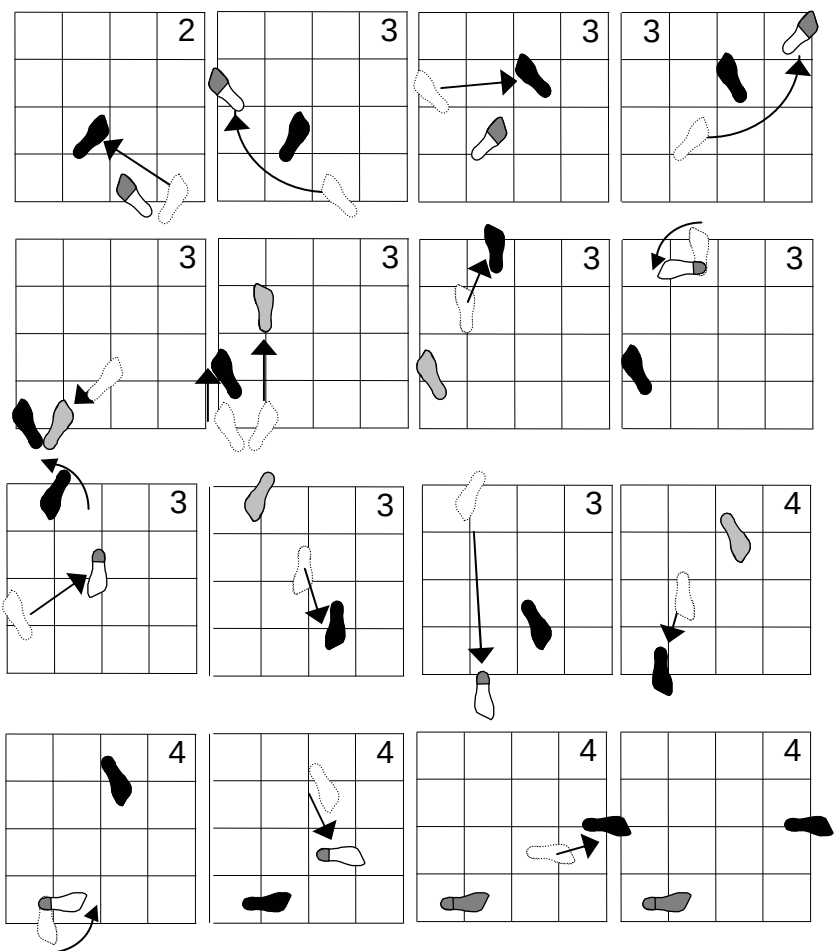
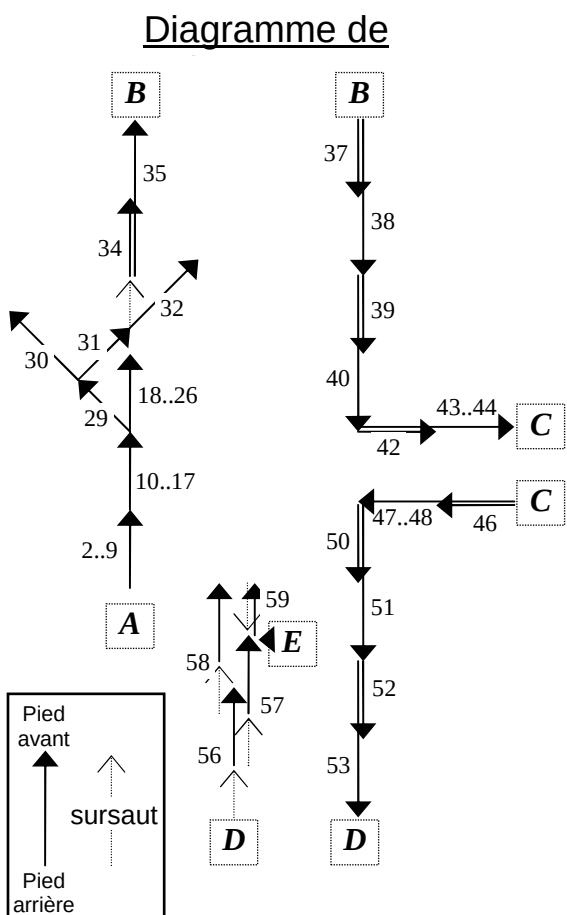
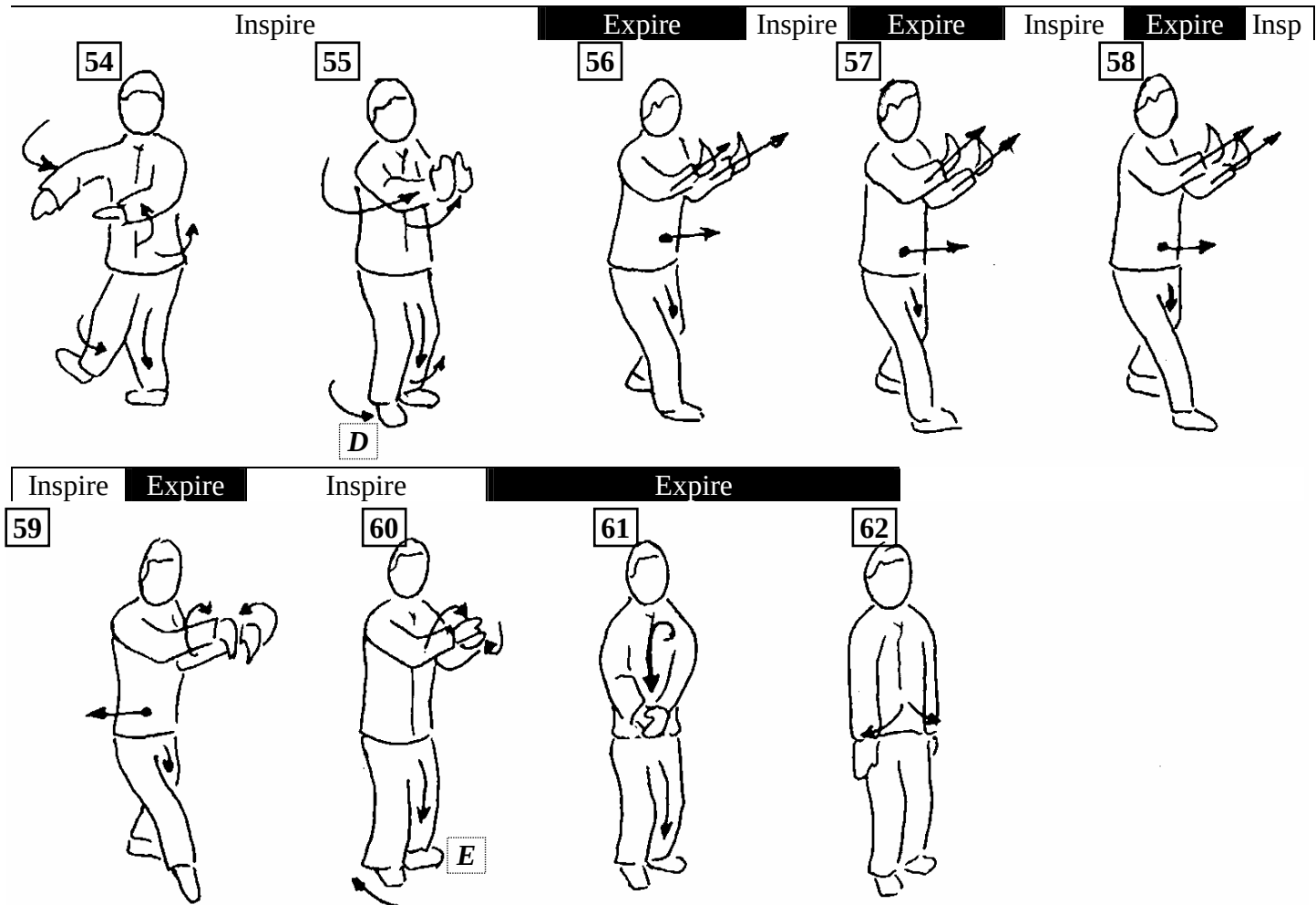
Inspiration, [60] Amener le pied droit à côté du gauche. Les pieds sont ouverts. Amener les mains paumes vers le ciel, la droite posée dans la gauche.

Expiration, [61] En retournant les mains (paumes vers la terre) par rotation vers soi, les descendre jusqu'au niveau du Tan Tien. Le pouce gauche dans le creux du poignet droit « la bague à tabac ».

[62] Amener les bras le long du corps.

Cet enchaînement peut être pratiqué, sans perdre l'intention des gestes :

- ⇒ d'une manière très souple (approche plus médicale),
- ⇒ comme un enchaînement de Tai Chi Chuan (pratique),
- ⇒ très tonique (approche plus martiale, les placements extrêmes sont très marqués. ATTENTION ! Il faut prévoir d'utiliser ou de faire décroître l'énergie qui sera alors accumulée).



méthode YANG MING SHI

Auto-massages percutés

Ces auto-massages utilisent un principe de percussion sur la partie supérieure du corps.

Position : posture du diamant (assis sur les genoux, les fessiers posés sur les talons) ou assis au sol, jambes croisées.

1. Percussion du bras

outil : pointes des phalanges

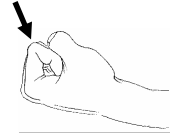
durée : Faire deux exécutions du chemin décrit.

Inspire, face externe, poser la paume de la main gauche sur la cuisse, fermer le poing droit.

Expire, percuter le bras gauche en partant du pectoral jusqu'au bout des doigts.

Inspire, percuter le bras gauche en remontant, faire le tour du pectoral.

Face interne, retourner le bras, dos de la main sur la cuisse, et faire le même massage 2 fois.



Bras droit, refaire la même exécution pour le bras droit.

2. Percussion de la zone des reins (au-dessus du bassin)

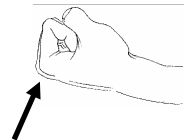
outil : extérieur du poing

durée : Faire plusieurs respirations.

Zone : de chaque côté la zone des reins

Inspire, percuter doucement

Expire, percuter lourdement.



3. Percussion de la gouttière dorsale lombaire

outil : pouces et index

durée : Faire plusieurs passages.

Zone : de chaque côté de la colonne.

Inspire, percuter en remontant

Expire, en descendant.



4. Percussion de la nuque

outil : mains dites « en patte de léopard »

durée : Faire plusieurs respirations.

Zone : de chaque côté la nuque et le haut des épaules.

Inspire, percuter doucement

Expire, percuter lourdement.



5. Percussion des tempes

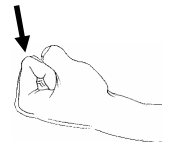
outil : phalanges de l'intérieur du poing

durée : Faire plusieurs respirations.

Zone : de chaque côté de la tête, des tempes à l'arrière des oreilles.

Inspire, percuter doucement

Expire, percuter lourdement.



6. Percussion du sommet de la tête

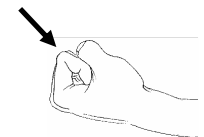
outil : pointes des phalanges ou extrémités des doigts

durée : Faire plusieurs respirations.

Zone : de chaque côté du sommet de la tête, du front à l'arrière.

Inspire, percuter doucement

Expire, percuter lourdement.



7. massage de la tête

outil : l'intérieur de la main, préchauffer les mains, avant chaque passage, en les frottant l'une contre l'autre, devant soi et vers le haut.

Inspire, monter les mains jointes au-dessus de la tête.

Expire, Laisser glisser les mains sur la partie de la tête du plus haut au plus bas comme si elles collaient à la tête.

Zone 1 : La face, nez / coins externe des yeux..

Zone 2 : Le coté, coins externe des yeux / oreilles.

Zone 3 : L'arrière, oreilles / arrière de la tête. Finir en chauffant avec les paumes la gorge tout en massant les gouttières cervicales.

Sommaire de la deuxième partie

Suite : dans un mois, un année, une décennie, une autre vie ... ou par VOUS !

En avant première :

Les descriptions qui suivent sont des notes rapidement prises mais qui peuvent servir à certains pratiquants.

Le grand enchaînement, la Terre, *méthode HUI CHENG YIN*

San Chou, *méthode HUI CHENG YIN*

Tai Chi dynamique 1, *méthode HUI CHENG YIN*

La main de Tai Chi, *méthode HUI CHENG YIN*

Note

Dans la description des différents enchaînements, les noms utilisés sont ceux qui signifient quelque chose pour moi et non les noms réels des mouvements qui me sont inconnus pour l'instant.

méthode **HUI CHENG YIN****Le grand enchaînement, la Terre**

Mouvements	Appuis	Détails
1. Posture naturelle	<i>centré</i>	Pieds parallèles, entre la largeur des hanches ou des épaules. Bras de chaque côté.
1. Ouverture	<i>centré</i>	Monter les bras devant soi, puis les redescendre par le poids des coudes.
1. Baisser à gauche	<i>gauche</i>	Ouvrir légèrement les aisselles, puis en s'asseyant à gauche, tourner vers la gauche (idée d'attraper quelque chose au niveau du genou gauche avec les deux mains).
1. dévier à droite	<i>gauche</i>	En maintenant la main gauche en appui, s'ouvrir vers la droite (hanche et pied droit), le bras droit décrit un cercle de gauche à droite.
1. Frapper à droite	<i>droite</i>	En transférant l'appui à droite, la main gauche fait un cercle devant avec l'idée de frapper, puis se place sous la main droite. La jambe gauche est rappelée.
1. Envelopper le ballon à droite	<i>droite</i>	En déplaçant le pied gauche devant soi, les mains se placent comme si elles enveloppaient un ballon qui se gonfle.
1. Parer à gauche	<i>avant gauche</i>	En transférant l'appui sur la jambe gauche, le bras gauche pare devant lui, avec l'avant bras. La main droite pousse vers l'arrière.
1. Parer à droite	<i>avant droite</i>	Transférer tout l'appui à gauche, déplacer la jambe droite vers son centre, puis vers la droite. Les mains enveloppent le ballon à gauche puis en transférant l'appui à droite, les mains s'étendent devant soi dos de la main droite, paume de la main gauche.
1. Tirer vers l'arrière	<i>avant droite</i>	En transférant l'appui vers l'arrière, la main gauche s'ouvre vers le haut et la gauche, la main droite descend puis rejoint la main gauche. En transférant l'appui vers l'avant, les deux mains poussent vers l'avant.
1. Repousser	<i>avant droite</i>	En transférant l'appui vers l'arrière, les mains absorbent au niveau de la gorge, puis en transférant vers l'avant, elles poussent devant soi.
1. Simple fouet	<i>gauche</i>	Tourner le corps complètement vers la gauche, revenir sur l'appui droite, la main droite passe au niveau du visage, la main gauche au niveau du TanTien. En vidant la jambe gauche, ouvrir le bassin à gauche, la main gauche monte vers le visage, le bras droit s'étend à droite après avoir fait une boucle. Placer le pied gauche vers la gauche et en transférant l'appui étendre le bras gauche.
1. Mains levées	<i>gauche</i>	Revenir sur l'arrière, fermer la hanche gauche et élever les bras. Transférer l'appui à gauche et déplacer la jambe droite devant soi. Les bras se referment, étendus devant soi, main gauche au niveau du visage, main droite au niveau du coude droit.

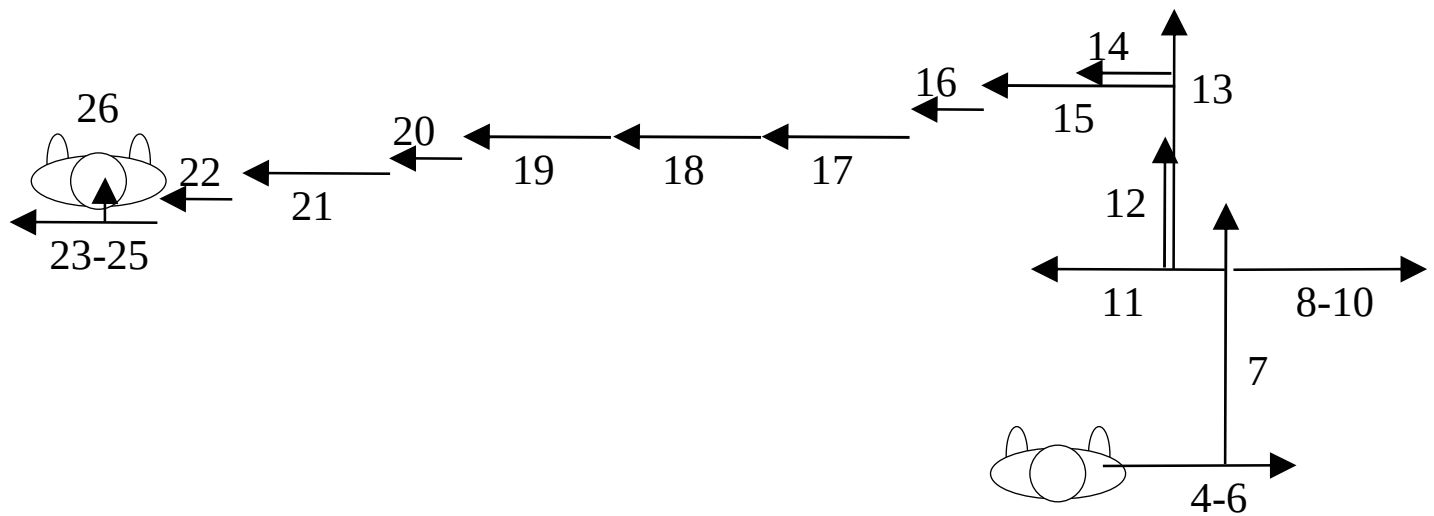


Saisir la
queue
de

Mouvements	Appuis	Détails
13.Séparer la crinière du cheval	<i>droite</i>	Envelopper le ballon à droite (main gauche au-dessus de la droite), déplacer légèrement le pied droit. Transférer l'appui à droite en étendant le bras droit devant soi, la main va au niveau du visage, pousser vers l'arrière et vers le bas avec la main gauche.
14.La grue déploie ses ailes	<i>droite</i>	Poursuivre le transfert vers l'avant et provoquer une rotation du bassin vers la gauche. La main droite s'élève et se place au-dessus de la tête vers l'avant, la main gauche se place à côté de la hanche gauche vers la terre.
15.Brossage du genou gauche	<i>gauche</i>	Laisser tomber le bras droit devant soi, puis remonter et s'étendre à droite. Le bras gauche remonte et passe devant le visage avant de redescendre. Déplacer la jambe gauche à gauche. En transférant l'appui à gauche, le bras gauche balaie devant et au-dessus du genou gauche, le bras droit s'étend vers l'avant.
16.Pipa	<i>droite</i>	Continuer légèrement d'avancer jusqu'à ce que l'appui passe à gauche, la jambe droite revient légèrement derrière soi, la main gauche va chercher devant soi, le bras droit s'ouvre légèrement. Revenir sur l'appui arrière, la main droite se retrouve au niveau du visage, la main gauche au niveau du coude gauche, le pied gauche est posé sur le talon.
17.Brossage du genou gauche	<i>gauche</i>	Idem 15
18.Brossage du genou droit	<i>Droite</i>	Revenir sur l'arrière, le bras droit est étendu à gauche au-dessus du bras gauche qui absorbe vers la droite. Ouvrir à gauche, déplacer vers la gauche, armer le bras gauche à gauche, et le bras droit devant soi, amener le pied droit et le déplacer à droite. Balayer avec la main droite devant le genou droit, pousser avec la main gauche.
19.Brossage du genou gauche	<i>gauche</i>	Idem 15, symétrique de 18.
20.Pipa	<i>gauche</i>	idem 16
21.Brossage du genou gauche	<i>gauche</i>	Idem 15
22.Parer	<i>Droite Bagua</i>	Ouvrir à gauche en fermant le poing droit devant soi et en élevant la main gauche. Se déplacer vers la gauche en ouvrant la hanche droite. Poser le pied droit en pas de bagua (les deux pieds forment un angle droit) et parer vers la droite avec le bras droit, poing fermé, la main gauche s'étendant devant soi.
23.Donner un coup de poing	<i>gauche</i>	Déplacer la jambe gauche vers la gauche, le poing droit rejoint la hanche droite en parcourant un cercle, la main gauche reste étendue devant, mais paume vers la terre. Déplacer le poids sur la jambe gauche le poing s'étend vers l'avant, la main gauche s'approche progressivement du biceps droit.
24. Absorber vers le bas	<i>droite</i>	En déplaçant l'appui sur la jambe droite, la main gauche passe sous le coude droit, le bras droit revient vers soi et descend vers le Tan Tien, entraînant la main gauche.

Mouvements	Appuis	Détails
------------	--------	---------

25. Repousser	<i>avant gauche</i>	En s'asseyant sur la jambe droite les mains décrivent un cercle devant soi, passent au niveau de la gorge, descendent au niveau de la poitrine. En déplaçant l'appui sur la jambe gauche repousser avec les deux mains devant soi.
26. Tourner et finir	<i>Centré</i>	Transférer l'appui sur l'arrière, tourner le bassin vers la droite, les bras suivent en formant un cercle pour finir croisés devant soi bras gauche vers soi. Ramener la jambe droite sur l'écartement. Descendre les deux bras pour les amener de chaque côté du corps.



méthode **HUI CHENG YIN****San Chou**

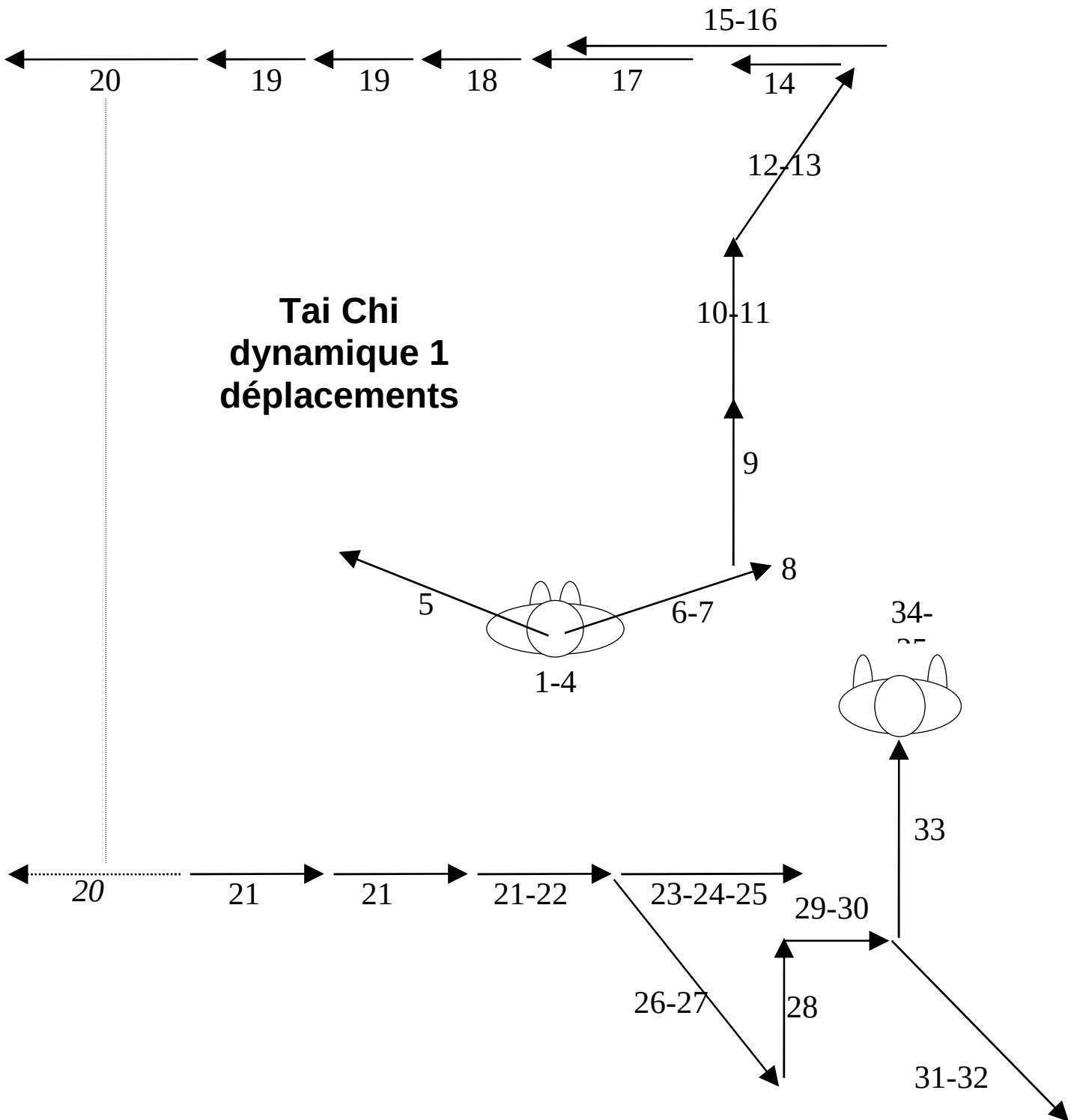
Mouvements	Appuis	Détails
Posture naturelle	<i>centré</i>	Les pieds droits sont alignés, distance de deux bras
Envelopper le ballon à droite	<i>gauche</i>	Ouvrir à droite et prendre le ballon
Saisir la queue de l'oiseau	<i>avant gauche</i>	Mouvement de l'enchaînement
Parer à droite	<i>droite</i>	Faire un pas de côté à gauche en passant par le centre
Parer à gauche	<i>droite</i>	Pas de côté à droite, parer vers l'arrière
Contenir à droite	<i>avant droite</i>	Passage au centre, pas arrière, bras droits crochetés
Contourner l'adversaire par le centre	<i>sur 3 pas</i>	Mains gauches en contact, main droite au cou gauche glissée, droite en Bagua, gauche replacée
La grue pare à gauche	<i>arrière gauche</i>	La jambe droite est vide, mouvement circulaire du paré
La grue pare à droite	<i>arrière gauche</i>	Réajuster la distance, mouvement circulaire du paré
La grue danse et contourne	<i>sur 3 pas</i>	Ouvrir à droite, tourner par la gauche, contact bras gauche
La grue déploie ses ailes vers l'avant	<i>gauche</i>	Appui inversé par rapport à l'enchaînement
Se retourner et parer la terre à gauche	<i>droite</i>	Rotation sur son centre, chercher le contact des bras
Mains en éventail	<i>droite Bagua</i>	Main gauche enroulée au cou, contact mains droites
Le serpent qui rampe pare à gauche	<i>droite</i>	Déplacement du pied gauche vers l'avant
Le coq doré monte la patte droite	<i>gauche</i>	Ramener légèrement la jambe gauche avant de monter
Le cavalier dévie le genou et pare à gauche	<i>45/55 gauche</i>	Appui sur le genou du partenaire puis rotation vers la gauche
Le cavalier fait un tour et pare à gauche	<i>45/55 gauche</i>	Sur place, faire un tour sur soi en repassant par son centre pour obtenir la même position
Frapper le genou avec la plante du pied droit et tourner à gauche	<i>gauche</i>	Ouvrir la jambe gauche avant de frapper. Tourner par la gauche.
Le serpent pare à gauche	<i>droite</i>	Après rotation de ¼ de tour
Le serpent mue par l'arrière et pare à droite	<i>gauche</i>	Ramener la jambe gauche vers la droite puis déplacer la droite devant soi, demi-tour
Dévier le bras et masquer le visage	<i>droite</i>	Le bras gauche, par le haut, absorbe le bras gauche, la main droite cache le visage du partenaire
Se déplacer à gauche et parer à droite	<i>avant gauche</i>	Le bras droit fait un cercle dans le sens horaire
Saisir le poignet et armer la jambe droite	<i>gauche</i>	La main droite enveloppe le poignet du partenaire, la jambe droite est armée (coup de pied circulaire)
Tourner à gauche et frapper aux reins	<i>45/55 gauche</i>	Ajuster la distance durant la rotation, cavalier
Ouvrir à gauche et parer à droite	<i>avant gauche</i>	Se déplacer à gauche et parer circulaire
Coup de pied au Lotus	<i>gauche</i>	Pas de saisie du poignet
S'unir dans la fin	<i>centré</i>	Mains croisées au ciel, unies avec celles du partenaire

méthode **HUI CHENG YIN****Tai Chi dynamique 1**

Mouvements	Appuis	Détails
1. Posture pieds joints	<i>centré</i>	
2. Ouvrir et se placer	<i>gauche</i>	Croiser les bras au ciel et déplacer le pied droit
3. La source jaillit de terre	<i>centré</i>	Ouverture des bras par le centre et vers le ciel
4. Faire le tour de la montagne	<i>45/55 droite</i>	Les bras descendent en contournant un ballon jusqu'au TanTien
5. S'ouvrir à gauche et frapper du sabre externe de la main droite	<i>gauche</i>	Ouverture des bras jusqu'au plan horizontal, puis doigts main gauche sur poignet interne droit, pousser horizontalement devant et à droite en ouvrant la paume droite vers le sol
6. S'ouvrir à droite et trancher de la main droite	<i>droite</i>	Revenir au centre, tourner à droite, pousser devant et vers la droite, doigts main gauche sur dos main droite, paume vers la terre.
7. Par 2 fois faire un cercle et trancher de la main droite	<i>droite</i>	Revenir en appui arrière, faire un cercle par la gauche, pousser horizontalement devant et vers la droite, doigts main gauche sur dos main droite, paume droite vers la terre.
8. La main droite se tourne sur l'axe du majeur gauche	<i>droite</i>	En transférant l'appui sur la jambe droite, déplacer la gauche à 90° et faire tourner la main droite sur l'appui du majeur gauche sur le dos de la main
9. Presser à gauche	<i>gauche</i>	La main droite presse dans la paume gauche
10. Enrouler les bras	<i>gauche, droite suspendue</i>	En avançant, la main gauche descend et protège la terre, la droite monte et protège le ciel et tourne afin d'amener les doigts de la main gauche sur le poignet interne droit
11. Piquer le ciel à droite	<i>gauche</i>	Sensation légère de pique de la main droite à la gorge
12. <u>Coup du pied droit</u>	<i>gauche</i>	Mouvement dynamique, frappe du pied droit
13. Coup de coude à droite	<i>droite</i>	Poser le pied droit refermé au sol et étendre le corps vers la droite en coup de coude, main gauche sur le dos de la main droite paumes vers la terre.
14. La grue déploie ses ailes	<i>droite</i>	Poursuivre la poussée à droite et finir en grue déploie ses ailes
15. Le serpent qui rampe	<i>droite</i>	S'ouvrir vers la droite, armer le serpent qui rampe
16. Contenir le Chi	<i>gauche</i>	Finir le serpent en position fendue, la main gauche devant paume vers la terre, la main droite au niveau du TanTien paume vers le ciel
17. <u>Piquer au sud et à l'ouest</u>	<i>droite</i>	Le pied droit est déplacé sous la position de la main droite. En utilisant l'appui de la jambe droite, lancer les deux bras en pique horizontal, le gauche vers l'avant paume vers la terre, le droit vers la droite paume vers le ciel, la jambe gauche s'étend devant.
18. Se poser sur un nuage	<i>droite, Bagua</i>	L'appui repasse momentanément sur la jambe gauche, la droite croise la gauche (pas de Bagua), les mains sont côte à côte, paumes vers la terre, comme posées sur un nuage.

Mouvements	Appuis	Détails
19. Par 2 fois déplacer les mains comme un petit nuage	<i>2 pas glissés</i>	Même mouvement que mouvoir les mains comme des nuages, mais l'amplitude des mains est très faible, les paumes restent tournées vers la terre.
20. Brossage du genou gauche	<i>gauche</i>	Lorsque les pieds sont joints armer le brossage du genou gauche et l'exécuter.
21. Par 3 fois reculer en repoussant le singe	<i>3 pas glissés</i>	Même mouvement que dans l'enchaînement sauf que le levé de jambe est très discret et que la main droite passe à raz de la gauche et glisse horizontalement
22. Envelopper le ballon à droite	<i>droite</i>	En tournant vers la gauche amener la main droite en bas et la gauche en haut pour envelopper un ballon, puis se tourner et transférer l'appui à droite.
23. Séparer la crinière du cheval à gauche	<i>gauche</i>	Identique à celui de l'enchaînement
24. <u>Frapper le ciel avec le pied</u>	<i>gauche</i>	Mouvement dynamique, le pied droit est lancé en mouvement circulaire et frappe la main gauche ouverte avec le plat interne du pied.
25. Envelopper le ballon à gauche	<i>gauche</i>	En repassant par le centre, envelopper le ballon à gauche, la jambe droite est suspendue au centre, prête à s'étendre à droite.
26. Séparer la crinière du cheval à droite	<i>droite</i>	Identique à celui de l'enchaînement
27. La grue enveloppe un ballon	<i>droite</i>	Le bras gauche enlève la jambe gauche et la monte, les deux bras enveloppent un ballon devant soi
28. <u>La Fille de Jade donne un coup de poing</u>	<i>gauche</i>	Mouvement dynamique, la jambe gauche s'étend à gauche et les bras se placent comme dans la Fille de Jade, mais la main droite forme un poing
29. La grue bat des ailes et tourne à droite et pare la terre et le ciel	<i>gauche</i>	Recentrer et tourner le corps à droite, en transférant l'appui sur la jambe gauche et en effectuant un tour complet avec les deux bras en sens inverse. La paume gauche pare au niveau du visage et vers la droite, la paume droite pare vers le bas et vers la terre.
30. Prendre le ballon à gauche	<i>gauche</i>	Tourner légèrement le corps à gauche et prendre le ballon
31. <u>Séparer la crinière du cheval à droite</u>	<i>droite</i>	Mouvement dynamique, identique à celui de l'enchaînement
32. La grue enveloppe un ballon	<i>droite</i>	Transférer l'appui à droite, envelopper le ballon, le bras gauche enlève la jambe gauche
33. <u>Brossage du genou gauche</u>	<i>gauche</i>	Mouvement dynamique, identique à celui de l'enchaînement exécuter sur la gauche
34. Happer le Chi et l'amener au TanTien	<i>gauche, pieds joints</i>	En transférant tout l'appui sur la jambe gauche, se déplacer vers l'avant en refermant la main droite comme si l'on attrapait quelque chose de fragile qui flotte dans l'air et amener le poing droit sur la paume gauche au niveau du TanTien, pieds joints
35. Croiser les bras et se placer	<i>gauche</i>	croiser les bras au ciel et déplacer le pied droit

**Tai Chi
dynamique 1
déplacements**



méthode **HUI CHENG YIN****La main de Tai Chi**

Mouvements	Appuis	Détails
1. Posture pieds joints	<i>centré</i>	
2. Ouvrir et se placer	<i>gauche</i>	Croiser les bras au ciel et déplacer le pied droit
3. Par 3 fois les bras s'ouvrent au ciel et rejoignent la terre	<i>centré</i>	Ouverture des mains vers le ciel en faisant le tour d'un ballon jusqu'au front, redescendre en passant par l'axe central paumes vers la terre jusqu'au TanTien
4. Par 3 fois la source jaillit, enveloppe les nuages et tombe en pluie	<i>centré</i>	Montée des mains par l'axe central jusqu'à la tête, rotation interne des bras avec extension, les mains tournent dans l'espace, redescendre en passant par l'axe central paumes vers la terre jusqu'au TanTien
5. Le cavalier s'assoit à droite	<i>gauche</i>	Les bras s'élèvent doucement vers le ciel, le poids du corps est transféré à gauche, la jambe droite est déplacée à droite (1,5 la largeur des hanches)
6. Par 3 fois le cavalier pique à droite puis à gauche	<i>droite et gauche</i>	L'appui passe à droite, la main droite pique devant soi et à droite, la main gauche est au ciel, paume vers le ciel. Puis transférer l'appui à gauche et faire le mouvement symétrique, pique à gauche
7. Le cavalier appuie à droite et s'ouvre vers la gauche	<i>droite, puis gauche</i>	Se tourner vers la droite appuyer de chaque côté vers le sol, puis s'ouvrir vers la gauche, les mains s'approchent du TanTien
8. S'unir à la montagne et la séparer	<i>droite, Bagua</i>	Déplacer la jambe droite vers la gauche en pas de Bagua. Les mains glissent vers le ciel et forment un triangle. Lorsque les doigts se touchent la main gauche replie la main droite sur le cœur. Puis dans l'assise les deux mains s'étendent de chaque côté comme si l'on séparait ou écartait deux choses.
9. Capter la source, se doucher et pousser	<i>gauche</i>	En effectuant une rotation de $\frac{3}{4}$ de tour vers la gauche. Amener les mains vers le TanTien comme si l'on captait de l'eau, les monter au-dessus de la tête et les faire descendre de chaque côté jusqu'au sternum et en déplaçant la jambe gauche, pousser.
10. Caresser la lune, saluer le ciel à gauche	<i>gauche</i>	En transférant l'appui à gauche, arrondir doucement le bras gauche vers le ciel, la main droite en partant du TanTien longe la face interne du bras gauche jusqu'à ce que les doigts de la main gauche prennent contact avec le poignet droit, la jambe droite s'ouvre et s'appuie à droite. En ouvrant la hanche droite, la main droite connectée à la main gauche fait un cercle au-dessus de la tête.
11. Frapper de la paume droite	<i>gauche</i>	Déplacer la jambe gauche et pousser avec la main droite devant soi, les doigts de la main gauche sont en contact avec le poignet droit.
12. S'ouvrir à droite et pousser	<i>droite</i>	Revenir sur la jambe droite ramener les mains au TanTien, tourner à droite, transférer l'appui à gauche monter les mains au sternum, déplacer la jambe droite et pousser.
13. Caresser la lune, saluer le ciel à droite	<i>droite</i>	Mouvement symétrique du 10

Mouvements	Appuis	Détails
14. Frapper de la paume gauche	<i>droite</i>	Mouvement symétrique du 11
15. Séparer à gauche	<i>gauche Bagua</i>	En revenant sur l'arrière amener les mains au TanTien. Déplacer la jambe droite vers l'arrière en pas de Bagua, la main gauche enveloppe la main droite et l'amène au coeur. Puis en s'asseyant écarter les deux bras comme si l'on séparait.
16. Lancer la navette derrière soi et à gauche	<i>droite</i>	En revenant sur la jambe droite, amener la main droite au TanTien, la gauche au visage. Tourner le corps en armant un brossage du genou droit. Puis déplacer la jambe droite et pousser la navette, droite au ciel, gauche en poussée.
17. Tirer à soi et envelopper le ballon	<i>droite Bagua</i>	En revenant en arrière, tirer les bras vers le bas et la gauche, envelopper un ballon, droite à la terre, gauche au ciel et déplacer la jambe droite en pas de Bagua, prendre appui
18. Brossage du genou gauche	<i>gauche</i>	Armer le brossage du genou gauche et l'exécuter
19. Faire demi-tour et la grue déploie ses ailes	<i>droite</i>	Déplacer la jambe droite et en effectuant un demi-tour faire la grue déploie ses ailes
20. Ouvrir les ailes et lancer la navette à droite	<i>gauche</i>	Ouvrir les bras de chaque côté et en déplaçant la jambe gauche lancer la navette avec le bras droit, la main gauche est au ciel.
21. Séparer à droite	<i>droite Bagua</i>	Déplacer la jambe droite vers l'avant en pas de Bagua, la main gauche enveloppe la main droite et l'amène au coeur. Puis en s'asseyant écarter les deux bras comme si l'on séparait.
22. Caresser le vent et pousser à droite	<i>gauche</i>	En revenant sur l'arrière, amener la main gauche au TanTien, la droite balaie devant. En tournant le corps de $\frac{3}{4}$ de tour à gauche, amener la gauche et la droite au niveau du sternum. Puis en déplaçant la jambe gauche pousser.
23. Amener le ciel à la terre	<i>gauche</i>	En revenant sur l'arrière, monter les bras parallèles au-dessus de la tête, puis en se tournant à droite et derrière soi, descendre les mains paumes vers la terre.
24. Brossage du genou droit	<i>droite</i>	Envelopper le ballon, gauche à la terre. Déplacer le pied droit derrière soi et effectuer un brossage du genou droit.
25. La grue se déploie sur le pilier	<i>droite</i>	En se déplaçant sur la jambe droite, le bras gauche enlève la jambe gauche et la monte. La main gauche enveloppe la main droite et l'amène au coeur. Puis en s'asseyant écarter les deux bras comme si l'on séparait, la jambe gauche est assise au niveau du genou.
26. Faire des vagues autour de soi et pousser	<i>gauche</i>	En déposant le pied gauche à gauche, la main droite s'ouvre au ciel vers la terre, la droite s'ouvre à la terre vers le ciel, comme si elles tenaient un ballon. En se déplaçant sur la jambe gauche, déplacer la jambe droite afin de tourner à gauche et retourner le ballon. Transférer sur la jambe droite, étirer le bras droit, amener le bras gauche au TanTien. Puis déplacer le pied gauche derrière soi, se retourner, les deux bras reviennent au sternum, gauche dessus et pousser.
27. Finir	<i>gauche</i>	En déplaçant la jambe droite amener les mains au TanTien
28. Croiser les bras et se placer	<i>gauche</i>	croiser les bras au ciel et déplacer le pied droit

