

Marche Tai Chi

Position de départ

1. Debout, pieds écartés, parallèles par leur bords latéraux, largeur du bassin
2. Répartir le poids du corps de façon homogène sur les deux pieds. Prendre conscience de la répartition du poids sur les pieds, sentir l'appui au sol des orteils, des bords externes des pieds et des talons.
3. Relâcher les chevilles, débloquer les genoux, débloquer les hanches, lâcher les adducteurs : c'est comme si on posait les fesses sur un tabouret de bar. La musculature du bassin est détendue.
4. Alignement sacrum – sommet du crâne : Sentir la force résultant du poids du corps appuyant sur le sol qui monte du sol vers le sacrum jusqu'au sommet du crâne. La force montant sur l'axe sacrum – sommet du crâne permet de maintenir un alignement correct de la colonne vertébrale avec une nuque relâchée.
5. Relâcher le sacrum, les fessiers, la colonne lombaire, les omoplates, le thorax, les épaules, la nuque, la gorge, les mâchoires. Les coccyx et sacrum pendent librement au bout de la colonne vertébrale.
6. En relâchant la musculature du cou, il y a un léger rentré du menton qui aligne la tête sur la colonne vertébrale.
7. Le relâchement des épaules et des omoplates crée un espace sous les aisselles.

Pour faciliter cette position debout, imaginer être un sablier :

L'axe sacrum – sommet du crâne permet de maintenir la forme du sablier avec une force qui monte le long de cet axe et permet un bel alignement de la colonne vertébrale. Autour de cet axe, imaginer que tout coule vers le bas, comme du sable dans un sablier. Laisser descendre le sable jusque dans le sol, sous les pieds.

Scanner mentalement le corps pour s'assurer que toute la musculature est relâchée, en particulier les fessiers et la musculature du bas du dos.

La force résultant de l'appui des pieds sur le sol monte et maintient l'alignement de l'axe sacrum – sommet de crâne et l'écoulement du sable vers le bas permet le relâchement de toute la musculature dynamique.

C'est la répétition de cette position qui au fil des semaines permettra un relâchement progressif de plus en plus profond des muscles dynamiques et qui favorisera ainsi un renforcement de la musculature posturale. Il faut accepter que des muscles contractés depuis des années se relâchent progressivement. On ne peut pas tout lâcher d'un coup !

Marche Tai Chi (rassembler)

1. Position de départ : debout
2. Poids du corps sur le pied droit
3. Poser le talon gauche en avant (petit pas)
4. Poser tout le pied gauche sur le sol
5. Amener le poids du corps sur le pied gauche
6. Rassembler le pied droit en posant sa pointe à coté du pied gauche
7. Poser le talon droit en avant (petit pas)
8. Poser tout le pied droit sur le sol
9. Amener le poids du corps sur le pied droit
10. Rassembler le pied gauche en posant sa pointe à coté du pied droit
11. Reprendre à 3. et faire plusieurs pas

Marche Tai Chi en arrière (rassembler)

1. Position de départ : debout
2. Poids du corps sur le pied droit
3. Poser la pointe du pied gauche en arrière (petit pas)
4. Poser tout le pied gauche sur le sol, le talon un peu plus à l'intérieur que la pointe
5. Amener le poids du corps sur le pied gauche
6. La pointe du pied droit vient se poser à coté du pied gauche
7. Poser la pointe du pied droit en arrière (petit pas)
8. Poser tout le pied droit sur le sol
9. Amener le poids du corps sur le pied droit
10. La pointe du pied gauche vient se poser à coté du pied droit
11. Reprendre à 3. et faire plusieurs pas

Marche Tai Chi (pas qui suit)

12. Position de départ : debout
13. Poids du corps sur le pied droit
14. Poser le talon gauche en avant (petit pas)
15. Poser tout le pied gauche sur le sol
16. Amener le poids du corps sur le pied gauche
17. Le pied droit glisse sur le sol sur une petite distance vers l'avant, avant pied sur le sol, talon légèrement décollé
18. Poser le talon droit en avant (petit pas)
19. Poser tout le pied droit sur le sol
20. Amener le poids du corps sur le pied droit
21. Le pied gauche glisse sur le sol sur une petite distance vers l'avant, avant pied sur le sol, talon légèrement décollé
22. Reprendre à 3. et faire plusieurs pas

Marche Tai Chi en arrière (pas qui suit)

1. Position de départ : debout
2. Poids du corps sur le pied droit

3. Poser la pointe du pied gauche en arrière (petit pas en arrière)
4. Poser tout le pied gauche sur le sol, le talon un peu plus à l'intérieur que la pointe
5. Amener le poids du corps sur le pied gauche, la pointe du pied droit se soulève
6. Le pied droit appuyé sur son avant-pied glisse un petit bout en arrière
7. Poser la pointe du pied droit en arrière (petit pas en arrière)
8. Poser tout le pied droit sur le sol
9. Amener le poids du corps sur le pied droit, la pointe du pied gauche se soulève
10. Le pied droit appuyé sur son avant-pied glisse un petit bout en arrière
11. Reprendre à 3. et faire plusieurs pas