

**20171029 Peter Den Dekker 29 octobre 2017 Tai Chi Tchô**

## **Ba duan jin et chi kung postural – les huit pièces de Brocart**

### **Twist (tam-tam)**

1. En position debout, les pieds un peu plus écartés que largeur des épaules, transférer le poids du corps sur le pied gauche, en maintenant l'alignement des genoux sur les pieds
2. Pousser la plante du pied gauche contre le sol et aller « s'asseoir » sur la hanche droite : le poids du corps est transféré à droite, la hanche droite se relâche, coule vers le bas et le nombril se tourne un peu vers la gauche
3. Pousser la plante du pied droit contre le sol et aller « s'asseoir » sur la hanche gauche: le poids du corps est transféré à gauche, la hanche gauche se relâche, coule vers le bas et le nombril se tourne un peu vers la droite

La répétition de ce mouvement (2. et 3.) va progressivement entraîner les bras complètement relâchés dans un mouvement de « tam-tam »

4. Relâcher progressivement le mouvement du bassin jusqu'à arrêt. On se retrouve en position debout.
5. Terminer l'exercice par un bodyscan en position de embrasser l'arbre.

### **Quelques respirations abdominales mains sur le Dan Tien**

#### **1. Soutenir le ciel avec les mains**

1. En position debout, bras le long du corps
2. Mettre les bouts des doigts en contact ou mains jointes, paumes dirigées vers le tronc.
3. Monter les mains dirigées vers le tronc jusqu'à la hauteur de la poitrine
4. Continuer de monter les mains en tournant les paumes vers le ciel
5. A l'expiration, - le sacrum coule vers le bas : ouvrir la région lombaire sur l'arrière, -le sommet du crâne pousse vers le haut par relâchement du cou et de la gorge : ouverture de la nuque sur l'arrière. La colonne vertébrale s'allonge dans les 2 directions, vers le haut et vers le bas. Attention à la position des mains : les doigts se regardent et flexion dorsale des poignets. On s'allonge, la taille s'affine.
6. A l'inspiration, relâcher la tension des paumes qui poussaient vers le ciel, les mains s'approchent de la tête, puis redescendre les bras par les cotés.

Répéter 6 fois

#### **2. Bander l'arc et viser l'aigle**

1. En position debout, bras le long du corps. Monter les mains pour embrasser l'arbre (mains à hauteur du plexus solaire, environ 20 cm entre les bouts des doigts, coudes en dessous des mains

pour pouvoir relâcher les épaules) et fléchir un peu les genoux comme si on était assis sur un énorme ballon.

2. Les mains s'approchent du tronc, la main droite se prépare à tirer sur la corde de l'arc en pinçant le pouce contre l'index et le majeur, la main gauche ouverte se tourne paume vers la gauche en flexion dorsale du poignet.

3. A l'expiration, le coude droit s'éloigne vers la droite et la paume de la main gauche pousse vers la gauche. Les mains restent à la hauteur du thorax. Le regard suit la main gauche, juste en dessus des doigts pour aller regarder à l'horizon. Pendant l'expiration, il y a également flexion des hanches et genoux : on s'assise un peu plus bas, dans la limite de ses possibilités, sans forcer.

4. A l'inspiration, revenir à la position embrasser l'arbre en défléchissant les genoux, puis à la position debout

Idem de l'autre côté

Répéter 3 fois de chaque côté

### **3. Soutenir le ciel et s'appuyer sur la terre**

1. En position debout, bras le long du corps. Monter les mains pour embrasser l'arbre (mains à hauteur du plexus solaire, environ 20 cm entre les bouts des doigts, coudes en dessous des mains pour pouvoir relâcher les épaules) et fléchir un peu les genoux comme si on était assis sur un énorme ballon.

2. En transférant le poids du corps à gauche, la paume de la main gauche descend vers le sol, doigts dirigés vers la hanche gauche alors que la paume de la main droite monte au dessus de la tête, doigts dirigés vers la gauche. Les poignets sont en flexion dorsale

3. A l'expiration, le talon de la main gauche pousse vers le sol alors que le talon de la main droite pousse vers le haut. Pendant l'étirement, il y a une petite rotation du Dan Tien et du regard vers la gauche. (sacrum vers le bas – sommet du crâne vers le haut)

4. Revenir à la position embrasser l'arbre puis à la position debout.

Répéter 3 fois de chaque côté

### **4. Regarder derrière**

1. En position debout, bras le long du corps. Monter les mains pour embrasser l'arbre (mains à hauteur du plexus solaire, environ 20 cm entre les bouts des doigts, coudes en dessous des mains pour pouvoir relâcher les épaules) et fléchir un peu les genoux comme si on était assis sur un énorme ballon.

2. Transférer le poids du corps à gauche en tournant les paumes vers l'extérieur. Les deux pieds restent posés sur le sol.

3. En maintenant l'axe pied gauche – sacrum – sommet du crâne vertical, rotation autour de l'axe de la colonne vertébrale, les paumes des mains se dirigent vers l'arrière. Le regard suit les mains. Le pied droit reste au sol.

4. A l'expiration, pousser les mains dans la direction de leurs paumes en maintenant l'axe sacrum – sommet du crâne vertical (sensation que le scapulum (thorax) recule pour ne pas le laisser s'avancer)

5. A l'inspiration revenir à la position embrasser l'arbre puis à la position debout

Répéter 3 fois de chaque côté

### **5. Inclinaison latérale**

1. En position debout, bras le long du corps. Monter les mains pour embrasser l'arbre (mains à hauteur du plexus solaire, environ 20 cm entre les bouts des doigts, coudes en dessous des mains pour pouvoir relâcher les épaules) et fléchir un peu les genoux comme si on était assis sur un énorme ballon.

2. Transférer le poids du corps sur la jambe gauche, la main droite se pose sur le pli inguinal gauche alors que la main gauche monte au-dessus de la tête, paume regardant la tête

3. A l'expiration, inclinaison latérale du tronc vers la droite, la main gauche va vers la droite et vers le haut

4. A l'inspiration revenir à la position embrasser l'arbre puis à la position debout

Répéter 3 fois de chaque côté

### **6. Saisir les orteils pour renforcer les reins**

1. En position debout, bras le long du corps. Monter les mains pour embrasser l'arbre (mains à hauteur du plexus solaire, environ 20 cm entre les bouts des doigts, coudes en dessous des mains pour pouvoir relâcher les épaules) et fléchir un peu les genoux comme si on était assis sur un énorme ballon.

2. Poser les mains sur le haut des cuisses. Débuter la flexion de la colonne vertébrale par un rentré du menton suivi de la flexion de la nuque. La colonne vertébrale continue à se fléchir, lentement, vertèbre par vertèbre, de la première dorsale à la dernière lombaire. Les mains glissent sur les cuisses jusqu'aux genoux

3. Puis extension de la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, en partant de la 5<sup>ème</sup> lombaire (bas du dos). Dérouler la colonne cervicale jusqu'à son alignement sur le reste de la colonne vertébrale (pas d'extension) puis pousser sur les pieds pour défléchir les hanches, les mains glissent sur les cuisses vers le haut.

4. Revenir à la position embrasser l'arbre puis à la position debout

Répéter 6 fois

### **7. Frapper du poing et regarder férocement**

1. En position debout, bras le long du corps. Monter les mains pour embrasser l'arbre (mains à hauteur du plexus solaire, environ 20 cm entre les bouts des doigts, coudes en dessous des mains pour pouvoir relâcher les épaules) et fléchir un peu les genoux comme si on était assis sur un énorme ballon.

2. Amener les coudes aux corps, avant-bras horizontaux dirigés vers l'avant. Faire les poings, paumes dirigées vers le haut.

3. A l'expiration, donner un coup de poing vers l'avant avec la main gauche en tournant la paume vers le bas alors que le poing droit recule en tournant la paume vers le bas. Les avant-bras restent horizontaux, à la hauteur de la cage thoracique basse. Le regard suit le poing gauche.

4. A l'inspiration, relâchement total et les membres supérieurs retrouvent la position 2.

Répéter 3 fois de chaque côté

Puis revenir à la position embrasser l'arbre puis à la position debout

### **8. Soulever 7 fois les talons pour traiter la maladie**

1. En position debout, bras le long du corps. Monter les mains pour embrasser l'arbre (mains à hauteur du plexus solaire, environ 20 cm entre les bouts des doigts, coudes en dessous des mains pour pouvoir relâcher les épaules) et fléchir un peu les genoux comme si on était assis sur un énorme ballon.

2. Poser les faces dorsales des mains sur la région lombaire haute, dorsale basse.

3. A l'expiration, en fléchissant un peu les genoux, se pencher en arrière : les mains qui poussent le dos en avant.

4. Relâcher à l'inspiration

Répéter 6 fois

Relâcher le dos en se secouant par flexion extension des hanches – genoux en gardant les mains sur le dos et en écoutant la respiration. Se secouer plusieurs minutes.

Puis revenir à la position embrasser l'arbre puis à la position debout

Puis mains sur le dan tien et écouter.