

Philippe Gouédard

Le Tai chi

Deuxième tirage 2010

© Groupe Eyrolles, 2008 pour le texte de la présente édition

© Groupe Eyrolles, 2010 pour la nouvelle présentation

ISBN 978-2-212-54569-2

EYROLLES



Table des matières

Sommaire	5
Introduction	7
Comment définir le Taï chi ?	7
<i>Traduction à partir de la transcription chinoise</i>	8
<i>Pourquoi le Faïte Suprême ?</i>	8
Pourquoi pratiquer le Taï chi ?	8
Comment pratiquer le Taï chi ?	9
Première partie : Le Taï chi chuan, mode de vie	11
Chapitre 1 : Histoire et philosophie du Taï chi chuan	13
Origines philosophiques	15
Le taoïsme	15
Le confucianisme	16
Le bouddhisme	16
En résumé... ..	17
Les évolutions historiques	17
La genèse du Taï chi chuan	18
Le développement du Taï chi chuan	18
Les différentes écoles	19
L'histoire de la famille Yang	20
<i>Yang Luchan pénètre dans la famille Chen</i>	20
<i>Une observation secrète et minutieuse</i>	20
<i>Le style Yang, sauvé in-extremis</i>	21
<i>Sortir de la tradition</i>	21
<i>L'ouverture à l'Occident</i>	22
Philosophie du Taï chi chuan	23
Les trois constituantes indissociables du Taï chi : technique, corps et esprit	23

Un art de l'harmonie	23
Progression technique	24
L'acquisition technique	24
Le travail « interne »	24
Le travail « externe »	25
<i>Les applications martiales</i>	25
<i>L'ouverture d'esprit</i>	25
<i>L'harmonie des mouvements</i>	25
Chapitre 2 : Le Tai chi chuan, une hygiène de vie	27
Repérer le stress	29
Définition	29
Stress et « stresseur »	30
Comment déceler le stress ?	30
<i>L'origine du stress</i>	30
<i>Identifier le stress</i>	31
Contrôler le stress	32
Maîtriser votre pensée (réactions psychologiques)	32
Maîtriser vos émotions et ressentis (réactions physiologiques) ...	33
Maîtriser vos actions (réactions comportementales)	34
En résumé... ..	34
Conseils et techniques pour une meilleure hygiène de vie	35
Adopter le bon rythme	35
Éviter les excès pour prévenir les déséquilibres	36
<i>Origines des déséquilibres</i>	36
<i>Limitez les excès pour économiser vos efforts</i>	37
<i>Avoir une alimentation équilibrée</i>	37
En résumé... ..	38
La respiration embryonnaire	38
Définition	38
L'importance du Qi	39
Exercices d'application	40
<i>Exercice n°1</i>	40
<i>Exercice n°2</i>	40
<i>Exercice n°3</i>	41
<i>À retenir</i>	43
Seconde partie : Le Tai chi chuan en pratique	45
Présentation de la pratique	47

Les mouvements de base (1 par jour)	47
Les mouvements de Tui shou (1 par jour)	47
Les techniques des 13 postures (1 à 4 par jour)	48
Conseils préliminaires	48
La posture de base	48
<i>La position talon à talon</i>	48
<i>La position des mains</i>	48
Les 13 postures	49
1^{re} série des 13 postures : 1^{er} semaine	51
Programme de la semaine	53
Lundi	55
Mouvements de base	55
<i>Exercice d'enroulement : flexion du buste vers l'avant</i>	55
<i>Préparation</i>	55
<i>Le mouvement</i>	55
Mouvements de Tui shou	56
<i>Esquive du corps en extension, en balançant les bras</i>	56
Techniques des 13 postures	57
<i>Posture n°1 : l'ouverture du Tai chi</i>	57
Mardi	58
Mouvements de base	58
<i>Exercice d'enroulement : flexion du buste à droite et à gauche</i>	58
<i>Préparation</i>	58
<i>Le mouvement</i>	59
Mouvements de Tui shou	59
<i>Poussée en extension</i>	59
Techniques des 13 postures	60
<i>Posture n°2 : se tourner et parer à droite</i>	60
<i>Posture n°2 : saisir la queue de l'oiseau à droite</i>	61
<i>Posture n°2 : fermeture apparente à droite</i>	62
Mercredi	64
Mouvements de base	64
<i>Exercice d'assouplissement : frapper du talon et étirement</i> <i>de la jambe</i>	64
<i>Préparation</i>	64
<i>Le mouvement</i>	64

Mouvements de Tui shou	66
<i>Esquive du corps en tournant la taille en flexion et balancer les bras</i>	66
Techniques des 13 postures	66
<i>Posture n°3 : demi-tour et parer à gauche</i>	66
<i>Posture n°3 : saisir la queue de l'oiseau à gauche</i>	68
<i>Posture n°3 : fermeture apparente à gauche</i>	69
Jeudi	71
Mouvements de base	71
<i>Exercices de décontraction</i>	71
<i>Tourner la taille, jambes écartées, largeur des hanches</i>	71
<i>Tourner la taille, pieds joints</i>	71
<i>Taper des pieds</i>	71
Mouvements de Tui shou	72
<i>Poussée sur la jambe avant, à l'aide du bras arrière</i>	72
Techniques des 13 postures	72
<i>Posture n°4 : faire un quart de tour et parer à droite</i>	72
<i>Posture n°4 : saisir la queue de l'oiseau à droite</i>	73
<i>Posture n°4 : fermeture apparente à droite</i>	74
Vendredi	76
Mouvements de base	76
<i>Exercice de respiration : monter et baisser les bras devant soi</i>	76
Mouvements de Tui shou	77
<i>Extension suivie de flexion en balançant les bras</i>	77
Techniques des 13 postures	78
<i>Posture n°5 : demi-tour et parer à gauche</i>	78
<i>Posture n°5 : saisir la queue de l'oiseau à gauche</i>	80
<i>Posture n°5 : fermeture apparente à gauche</i>	81
2^e série des 13 postures : 2^e semaine	83
Programme de la semaine	85
Lundi	87
Mouvements de base	87
<i>Étirements</i>	87
<i>Levez, puis baissez votre tête</i>	87
<i>Tourner la tête à gauche et à droite</i>	88
<i>Pencher la tête à gauche et à droite</i>	88
<i>Rotation de la tête dans un sens et dans l'autre</i>	89

Mouvements de Tui shou	89
<i>Esquive en bascule du buste</i>	89
Techniques des 13 postures	90
<i>Posture n°6 : trancher à droite</i>	90
<i>Posture n°6 : couronnement du genou à droite</i>	91
<i>Posture n°6 : jouer du pipa à droite</i>	93
Mardi	94
Mouvements de base	94
<i>Étirements et ouvertures articulaires</i>	94
<i>Bras en extension, rotations d'avant en arrière à droite</i> <i>et à gauche</i>	94
<i>Bras en extension, rotations d'arrière en avant à droite</i> <i>et à gauche</i>	95
Mouvements de Tui shou	96
<i>Poussée au niveau de la poitrine</i>	96
Techniques des 13 postures	96
<i>Posture n°7 : demi-tour, trancher à gauche</i>	96
<i>Posture n°7 : couronnement du genou à gauche</i>	98
Mercredi	100
Mouvements de base	100
<i>Étirements et ouvertures articulaires</i>	100
Mouvements de Tui shou	101
<i>Esquive en arrondissant le dos</i>	101
Techniques des 13 postures	101
<i>Posture n°7 : jouer du pipa à gauche</i>	101
<i>Posture n°8 : quart de tour, trancher à droite</i>	102
Jeudi	104
Mouvements de base	104
<i>Étirements et ouvertures articulaires</i>	104
Mouvements de Tui shou	104
<i>Poussée vers le bas</i>	104
Techniques des 13 postures	105
<i>Posture n°8 : couronnement du genou à droite</i>	105
<i>Posture n°8 : jouer du pipa à droite</i>	106
Vendredi	108
Mouvements de base	108
<i>Enracinement de face</i>	108

Mouvements de Tui shou	108
<i>Esquive en bascule et flexion du buste</i>	108
<i>Esquive en bascule du buste</i>	108
<i>Esquive en arrondissant le dos</i>	109
Techniques des 13 postures	109
<i>Posture n°9 : demi-tour, trancher à gauche</i>	109
<i>Posture n°9 : couronnement du genou à gauche</i>	111
<i>Posture n°9 : jouer du pipa à gauche</i>	112
3^e série des 13 postures (1^{re} partie) : 3^e semaine	113
Programme de la semaine	115
Lundi	117
Mouvements de base	117
<i>Enracinement de face</i>	117
Mouvements de Tui shou	118
<i>Descente en vrille</i>	118
Techniques des 13 postures	119
<i>Posture n°10 : quart de tour, trancher à droite</i>	119
<i>Posture n°10 : avancer, faire levier à droite</i>	120
Mardi	121
Mouvements de base	121
<i>Enracinement de face, sur une jambe</i>	121
Mouvements de Tui shou	121
<i>Poussée vers le bas</i>	121
Techniques des 13 postures	122
<i>Posture n°10 : coup de coude et coup d'épaule à droite</i>	122
<i>Posture n°10 : la grue blanche déploie ses ailes à droite</i>	123
Mercredi	124
Mouvements de base	124
<i>Enracinement de face sur une jambe, mouvement complet</i>	124
Mouvements de Tui shou	124
<i>Flexion et parer</i>	124
Techniques des 13 postures	125
<i>Posture n°10 : reculer et parer à droite</i>	125
<i>Posture n°10 : reculer et fermeture apparente à droite</i>	126
<i>Posture n°10 : presser à droite</i>	128
Jeudi	128

Mouvements de base	128
<i>Enracinement de côté (1^{er} temps)</i>	128
Mouvements de Tui shou	129
<i>Poussée à deux mains vers le bas</i>	129
Techniques des 13 postures	129
<i>Posture n° 11 : demi-tour et trancher à gauche</i>	129
<i>Posture n° 11 : avancer, faire levier à gauche</i>	131
<i>Posture n° 11 : coup de coude et coup d'épaule à gauche</i>	131
<i>Posture n° 11 : la grue blanche déploie ses ailes à gauche</i>	133
Vendredi	133
Mouvements de base	133
<i>Enracinement de côté (2^e temps)</i>	133
Mouvements de Tui shou	134
<i>Parer vers le haut</i>	134
Techniques des 13 postures	135
<i>Posture n° 11 : reculer et parer à gauche</i>	135
<i>Posture n° 11 : reculer, fermeture apparente à gauche</i>	135
<i>Posture n° 11 : presser à gauche</i>	137
4^e série des 13 postures (2^{nde} partie) : 4^e semaine	139
Programme de la semaine	141
Lundi	143
Mouvements de base	143
<i>Enracinement de côté (3^e temps)</i>	143
Mouvements de Tui shou	144
<i>Poussée droit devant</i>	144
Techniques des 13 postures	144
<i>Posture n° 12 : quart de tour, trancher à droite</i>	144
<i>Posture n° 12 : avancer, faire levier à droite</i>	146
<i>Posture n° 12 : coup de coude et coup d'épaule à droite</i>	147
<i>Posture n° 12 : la grue blanche déploie ses ailes à droite</i>	148
Mardi	149
Mouvements de base	149
<i>Enracinement de côté (4^e temps)</i>	149
Mouvements de Tui shou	150
<i>Flexion et parer vers le haut</i>	150

Techniques des 13 postures	151
<i>Posture n°12 : reculer et parer à droite</i>	151
<i>Posture n°12 : reculer et fermeture apparente à droite</i>	152
<i>Posture n°12 : presser à droite</i>	154
Mercredi	155
Mouvements de base	155
<i>Ramasser le tigre et le reporter à la montagne</i>	155
Mouvements de Tui shou	156
<i>Tourner la taille en percutant les flancs</i>	156
Techniques des 13 postures	157
<i>Posture n°13 : demi-tour et trancher à gauche</i>	157
<i>Posture n°13 : avancer, faire levier à gauche</i>	159
<i>Posture n°13 : coup de coude et coup d'épaule à gauche</i>	160
<i>Posture n°13 : la grue blanche déploie ses ailes à gauche</i>	161
Jeudi	162
Mouvements de base	162
<i>S'accroupir sur une jambe</i>	162
Mouvements de Tui shou	163
<i>Rotation de la taille et décrire un cercle avec la main</i>	163
Techniques des 13 postures	164
<i>Posture n°13 : reculer et parer à gauche</i>	164
<i>Posture n°13 : reculer, fermeture apparente à gauche</i>	165
<i>Posture n°13 : presser à gauche</i>	167
Vendredi	168
Mouvements de base	168
<i>S'accroupir sur une jambe (2^e forme)</i>	168
Mouvements de Tui shou	169
<i>Moulinets</i>	169
Techniques des 13 postures	170
<i>Fermeture orientation Nord</i>	170
Récapitulons...	173
Comment bien apprendre la forme ?	175
Bibliographie	177
Nomenclature des mouvements de base	179
Nomenclature des mouvements de Tui shou	181
Nomenclature des techniques des 13 postures	183

1^{re} série des 13 postures

1^{re} semaine

Programme de la semaine

Mouvements de base

- **au niveau externe** : étirement du dos et des jambes.
- **au niveau interne** : massage et stimulation des reins et des viscères. Relâchement des tensions et centrage de l'énergie au niveau du ventre.

Mouvements de Tui shou

Tonification de la taille et des jambes, complémentaires aux mouvements de base.

Techniques des 13 postures

Ouverture et première série se décomposant en 4 postures. Chaque posture comporte 3 techniques : Parer, saisir la queue de l'oiseau, fermeture apparente.

Lundi : Posture 1 : Ouverture, face au Nord.

Mardi : Posture 2, à droite, vers l'Est.

Mercredi : Posture 3, à gauche, vers l'Ouest.

Jeudi : Posture 4, à droite, vers le Nord.

Vendredi : Posture 5, à gauche, vers le Sud.

Lundi

Mouvements de base

Exercice d'enroulement : flexion du buste vers l'avant

Ce mouvement stimule les reins, étire les muscles de la sangle abdominale.

Préparation

Écartez les jambes selon la largeur des hanches. Gardez les pieds parallèles, sur la même ligne. Vos genoux ne sont pas bloqués (léger ressort), tandis que votre bassin est basculé vers l'avant. Maintenez la tête droite, le regard orienté loin devant vous. Conservez vos épaules basses et laissez vos bras pendre le long du corps. Centrez votre respiration au niveau du ventre.

Ce même exercice peut se faire avec les pieds joints.

Le mouvement

Inspirez par le nez, faites une extension et baissez la tête.

Expirez lentement, fléchissez le buste (enroulez vertèbre par vertèbre).

Relâchez votre tête et regardez vers l'arrière. Vos bras pendent naturellement, vos mains sont détendues. Tendez vos jambes (genoux non verrouillés). Descendez au maximum, sans forcer.

La tête toujours en bas, **inspirez** par le nez en gonflant votre ventre. Expirez ensuite par la bouche : votre ventre revient. Faites trois à cinq respirations complètes dans cette position, en terminant sur une expiration.

Remontez en **inspirant** (sensation d'un ballon qui se gonfle) : déroulez lentement votre colonne vertébrale, en laissant toujours vos bras pendre. **Attention** : votre tête doit remonter en dernier.

Une fois revenu au plan vertical, expirez et faites une légère flexion sur les jambes. Prenez le temps de centrer votre respiration, puis recommencez.

Répétez cet exercice trois à cinq fois.

LE CONSEIL DU PROF

Pour être plus à l'aise et éviter ainsi essoufflement ou suroxygénation, vous pouvez fractionner cette descente en plusieurs respirations. Veillez simplement à bien débiter et à finir la descente sur une expiration, de façon à respecter le rythme des respirations (expirer à la descente et inspirer pour remonter), dans un double objectif : relâcher les tensions et affiner le souffle. Ne bloquez jamais la respiration (pas d'apnée).

Si vous êtes sujet à l'hypertension, remontez la tête lentement en fin de mouvement.

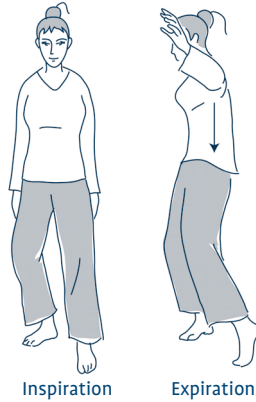
Mouvements de Tui shou

Esquive du corps en extension, en balançant les bras

Commencez en flexion sur la jambe droite, tout en plaçant votre jambe gauche un demi-pas en avant. Maintenez vos bras le long du corps. **Inspirez.**

Ensuite, tendez votre jambe droite, décollez le talon gauche, tournez la taille et la pointe du pied gauche vers l'intérieur. Votre tête ne bouge pas, vous conservez votre regard loin vers l'horizon.

Montez votre bras gauche en avant, comme si vous touchiez l'épaule de quelqu'un, puis faites-le redescendre en **expirant**. Revenez à la position de départ, en flexion.



LE CONSEIL DU PROF

Faites cet exercice, 20 fois sur la jambe gauche et 20 fois sur la jambe droite. Soyez dynamique et détendu.

Essayez de ressentir que la rotation de la taille entraîne vos bras et votre jambe vers l'avant.

Techniques des 13 postures

Posture n° 1 : l'ouverture du Tai chi

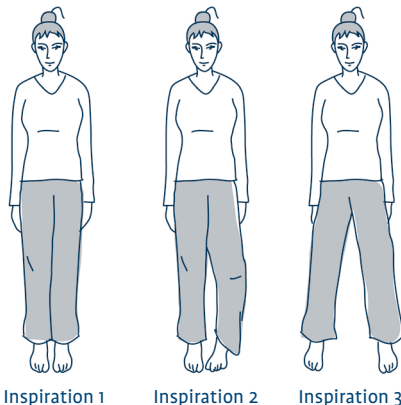


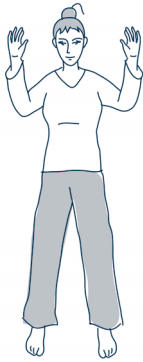
Orientation Nord

Inspiration

Joignez vos pointes de pieds, jambes tendues. Votre buste reste droit et votre regard fixe l'horizon.

Fléchissez, tournez les paumes des mains vers l'arrière et décollez le talon gauche du sol. Écartez la jambe gauche en posant d'abord la pointe du pied.





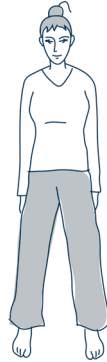
Inspiration

Expiration

Reposez votre talon, en extension. Le poids de votre corps est bien au centre. Fléchissez jusqu'à ce que les genoux soient à la verticale de la pointe des pieds.

Inspiration

En extension, levez les deux bras jusqu'au niveau des épaules.



Expiration

Expiration

Baissez les bras.

Mardi

Mouvements de base

Exercice d'enroulement : flexion du buste à droite et à gauche

Ce mouvement stimule les reins, étire les muscles de la sangle abdominale.

Préparation

Écartez les jambes selon la largeur des hanches. Gardez les pieds parallèles, sur la même ligne. Vos genoux ne sont pas bloqués (léger ressort), tandis que votre bassin est basculé vers l'avant. Maintenez la tête droite, le regard orienté loin devant vous. Conservez vos épaules basses et laissez vos bras pendre le long du corps. Centrez votre respiration au niveau du ventre.

Le mouvement

Inspirez, tournez la taille vers la gauche sans forcer. Baissez la tête.

Expirez, enrroulez les vertèbres, fléchissez le buste vers la jambe gauche.

Votre tête est relâchée et votre regard placé vers l'arrière. Laissez pendre vos bras naturellement. Gardez les jambes tendues, genoux non bloqués. Faites trois à cinq respirations complètes dans cette position en recherchant la détente sur chaque expiration.

Inspirez de nouveau, remontez lentement, toujours tourné vers la gauche. Votre tête remonte en dernier.

Expirez, ramenez la taille en face (position de départ), flexion.

LE CONSEIL DU PROF

Vérifiez votre position (il est possible que les pieds aient bougés légèrement pendant l'exercice) et corrigez-la.

Refaites le même exercice à droite :

Inspirez, tournez la taille à droite, puis relâchez la tête.

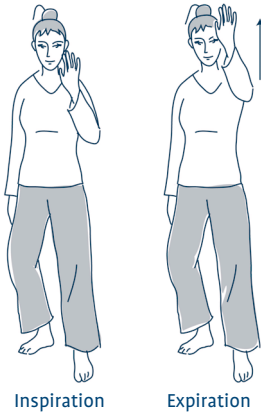
Expirez, fléchissez le buste lentement. Vous êtes détendu ; vous vous laissez descendre sans vous préoccuper du résultat. Faites trois à cinq respirations. **Inspirez** ensuite et remontez, déroulez la tête en dernier. **Expirez**, revenez avec la taille en position de départ. Corrigez si nécessaire.

Faites cet exercice 3 fois (à droite et à gauche).

Mouvements de Tui shou

Poussée en extension

Prenez le temps de bien vous positionner au départ : le poids de votre corps repose sur la jambe droite en flexion, tandis que la jambe gauche se place un demi-pas en avant.



Inspirez en ayant le bras gauche vers l'avant, semi-plié au niveau de l'épaule, pointe des doigts vers l'avant, paume vers le sol. L'autre bras droit reste le long du corps.

En extension, **expirez**, poussez droit devant avec le bout des doigts de la main gauche, sans tendre complètement votre bras. Balancez votre bras droit très légèrement en arrière.

Tournez légèrement la taille vers l'intérieur, en gardant la tête droite et le regard vers l'horizon. Revenez en flexion comme au départ.

LE CONSEIL DU PROF

Répétez cet exercice 20 fois sur la jambe gauche et 20 fois sur la jambe droite. Veillez à rester sur la jambe arrière pendant l'extension et la poussée (montez tout droit).

Techniques des 13 postures

Posture n° 2 : se tourner et parer à droite



Orientation Est

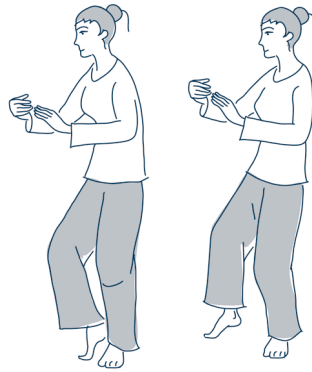
Inspiration

En extension, transférez le poids du corps sur la jambe gauche. Tournez la taille et fléchissez. Votre talon droit est décollé et se positionne derrière votre talon gauche.

Simultanément, tournez la main droite légèrement recourbée et montez votre bras au niveau de la poitrine (imaginez que vous teniez un bouclier). Votre main gauche vient au niveau du poignet droit (sans le toucher). La paume de la main droite est dirigée vers vous, tandis que celle de la main gauche est orientée vers le sol.

Expiration

Avancez votre pied droit d'un demi-pas en posant le talon au sol. La jambe gauche est en extension. La pointe du pied droit touche le sol à ce moment précis (cela vous donne l'impression de marcher, mais de manière lente et consciente). Enfin, vos deux mains montent pour parer au niveau de votre aisselle.



Inspiration

Expiration

Posture n° 2 : saisir la queue de l'oiseau à droite

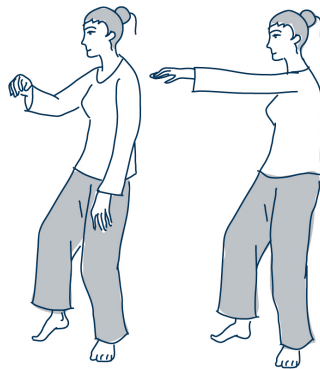


Orientation Est

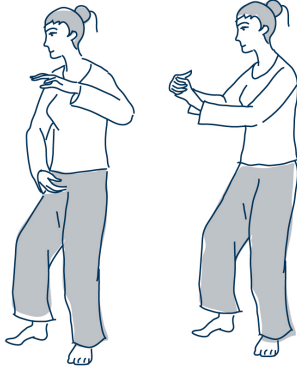
Inspiration

Fléchissez la jambe gauche, tandis que votre main gauche, paume vers le haut, descend vers la gauche.

Ensuite, tournez la taille vers la droite tout en ouvrant le bras droit à l'horizontale vers la droite, la paume de la main vers le sol. La main droite, en arc de cercle, descend vers la droite jusqu'au niveau de la cuisse. La main gauche, également en arc de cercle remonte jusqu'au niveau des épaules, paume vers le bas.



Inspiration



Expiration

Expiration

Restez fléchi, tournez la taille vers la gauche. Les mains restent au même niveau et viennent se placer devant le corps, les deux paumes face-à-face.

En extension, décollez le talon droit. Les deux mains se rejoignent, la main gauche au contact du poignet droit au niveau de l'estomac. Remontez enfin légèrement les deux mains jusqu'au niveau de l'aisselle.

LE CONSEIL DU PROF

En tournant la taille, vous pouvez débloquer la jambe avant et, sur la pointe du pied droit, la laisser tourner vers la droite puis vers la gauche. Ceci facilite le travail de la taille et évite des tensions au niveau des hanches et des genoux.

Posture n° 2 : fermeture apparente à droite



Orientation Est



Inspiration 1

Inspiration 2

Inspiration

Relâchez vos coudes pointés vers le bas. Tournez la paume de la main droite vers le haut.

Fléchissez. Abaissez les deux mains au niveau de la poitrine. Tournez la main droite vers le sol et amenez-la sous le poignet gauche.

Expiration

Reposez le poids du corps sur la jambe droite, toujours en flexion. Avancez la pointe du pied gauche derrière le talon droit, sans traîner le pied au sol.

Déplacez votre main gauche au-dessus de la main droite et étirez-la vers l'avant, paume vers le sol. La main gauche s'arrête quand le coude arrive au niveau de la main droite.



Expiration 1



Expiration 2

Inspiration

Basculez le poids du corps sur la jambe gauche en fléchissant davantage et décollez le talon droit. Votre main droite glisse au fond de l'aisselle gauche. Pliez votre bras gauche au-dessus du bras droit sans le toucher, main gauche au niveau du coude droit.

Ouvrez les bras de la largeur du corps, les deux paumes de mains tournées légèrement vers l'avant au niveau des aisselles, les coudes collés au corps.



Inspiration 1



Inspiration 2

Expiration

Avancez d'un demi-pas, posez le talon droit au sol. Décollez-le, pied sur la pointe, tandis que les deux mains poussent vers l'avant au niveau des épaules.



Expiration

Mercredi

Mouvements de base

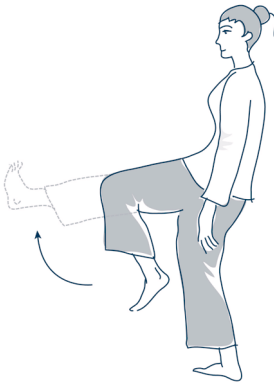
Exercice d'assouplissement : frapper du talon et étirement de la jambe

Ce mouvement tonifie les viscères, et assouplit les cuisses.

Préparation

Écartez les jambes selon la largeur des hanches. Gardez les pieds parallèles, sur la même ligne. Vos genoux ne sont pas bloqués (léger ressort), tandis que votre bassin est basculé vers l'avant. Maintenez la tête droite, le regard orienté loin devant vous. Conservez vos épaules basses et laissez vos bras pendre le long du corps. Centrez votre respiration au niveau du ventre.

Le mouvement



Inspirez, tournez la taille, le buste et ouvrez le pied droit sur le talon. **Expirez**, transférez lentement le poids du corps sur la jambe droite.

En fléchissant, rapprochez le pied gauche sur la pointe. Vos bras demeurent le long du corps. **Inspirez**, en extension, montez le genou gauche. La pointe du pied gauche est relâchée vers le bas sans toucher le sol.

En flexion, faites une ou deux respirations en équilibre. **Expirez** en donnant un coup de talon lentement devant vous.

Maintenez la jambe tendue et posez le talon gauche un demi-pas devant le pied droit.

Inspirez et avancez votre main droite devant la cuisse gauche, tandis que votre main gauche vient derrière la cuisse gauche. Baissez la tête.

Expirez et fléchissez le buste sur la jambe gauche.

Laissez glisser vos mains le long de la jambe (massage léger) jusqu'à votre maximum, sans forcer. Si vous descendez jusqu'en bas, votre main droite attrape les orteils et la gauche le talon.

Votre jambe gauche est tendue, la droite est fléchie. Faites trois à cinq respirations en relâchant davantage sur chaque expiration, puis lâchez les mains et laissez pendre vos bras.



Inspiration



Expiration

Inspirez en remontant, toujours tourné vers la gauche. Maintenez votre pied gauche sur le talon, tandis que le poids du corps repose sur la jambe droite qui est maintenant tendue. Remontez votre tête en dernier et ouvrez le pied gauche.

Expirez, transférez lentement le poids du corps sur la jambe gauche en fléchissant, puis rapprochez le pied droit sur la pointe. Relâchez vos bras le long du corps.

Inspirez en extension et montez le genou droit. La pointe du pied droit est relâchée vers le bas sans toucher le sol. Flexion ; respirez en équilibre une ou deux fois.

Expirez en donnant lentement un coup en avant avec le talon droit. Maintenez ensuite votre jambe tendue et posez le talon devant sur la ligne du talon gauche à un demi-pas.

Inspirez, la main gauche vient devant la cuisse et la main droite derrière. Baissez la tête.

Expirez et fléchissez le buste en direction de la jambe droite, les mains glissent le long de la jambe tendue.

Votre jambe gauche est fléchie. Faites trois à cinq respirations dans cette position en lâchant les mains. Remontez en **inspirant**. Ouvrez le pied droit et poursuivez l'exercice.

Faites cet exercice pendant une minute.

Pour finir l'exercice :

Faites comme pour le demi-tour, mais, arrêtez-vous simplement une fois revenu de face.

Mouvements de Tui shou***Esquive du corps en tournant la taille en flexion et balancer les bras***

Commencez en extension sur la jambe droite, tandis que votre jambe gauche est placée un demi-pas en avant. Vos bras pendent le long du corps.

Inspirer en flexion sur la jambe droite, tournez la taille vers l'extérieur et tournez légèrement le pied gauche sur le sol. **Expirez**, votre bras droit monte devant vous, au niveau des épaules, paume de la main vers la gauche. Le bras gauche part en arrière. En extension, revenez à la position départ.

Réalisez cet exercice, 20 fois sur la jambe gauche, 20 fois sur la jambe droite, dynamique. Inspirez, montez puis expirez en descendant.

Techniques des 13 postures**Posture n°3 : demi-tour et parer à gauche****Orientation Ouest**

Début du demi-tour

Inspiration

Démarrez face à l'Est, la jambe droite devant, les bras en poussée au niveau des épaules. Visualisez la cardinale Nord (à votre gauche) et la cardinale Ouest (derrière vous). La technique du demi-tour s'effectue en deux temps.

1^{er} temps : en conservant le poids du corps sur la jambe gauche, tournez la taille jusqu'à vous trouver face au Nord. Dans ce même temps, décollez la pointe du pied droit et tournez-la dans la même direction.

1^{er} temps

2nd temps : toujours face au Nord, transférez le poids du corps sur la jambe droite et décollez le talon gauche.

Tournez maintenant la taille pour finir face à l'Ouest en fléchissant.

Votre bras gauche décrit un arc de cercle et vient se placer au niveau de votre poitrine, la main droite est cachée derrière le poignet gauche. Retrait du pied gauche sur la pointe devant le talon droit.

2nd temps

L'ensemble du demi-tour se fait sur une inspiration.

LE CONSEIL DU PROF

Tous les demi-tours s'exécutent de la même manière ; seule l'orientation et le mouvement des bras peuvent changer. Pour mémoire : un demi-tour toujours vers la gauche et un quart de tour toujours vers la droite.



Fin du demi-tour



Expiration

Expiration

En extension, avancez votre talon gauche d'un demi-pas en avant. Décollez le talon gauche et montez en même temps vos deux mains au niveau de l'aisselle sans qu'elles se touchent (bras gauche en bouclier).

Posture n° 3 : saisir la queue de l'oiseau à gauche

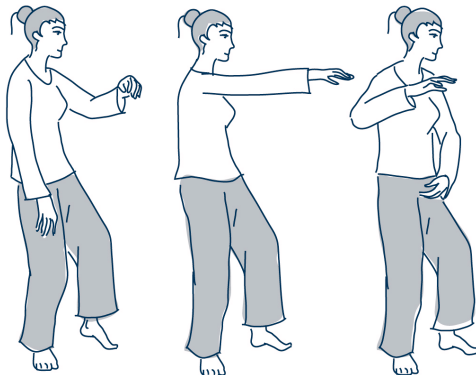


Orientation Ouest

Inspiration

Commencez à partir de la fin du mouvement précédent : extension, poids du corps sur la jambe droite, talon gauche décollé.

Votre avant-bras gauche se lève vers l'avant, votre main droite derrière le poignet gauche. Fléchissez sur la jambe droite, tandis que votre main droite descend du même côté, paume vers le haut.



Inspiration

Simultanément, tournez la taille vers la gauche en ouvrant le bras à l'horizontale. Votre main se place au niveau de l'épaule gauche, paume vers le bas.

Votre bras gauche décrit un arc de cercle vers la gauche et descend jusqu'au niveau de la cuisse, paume de la main tournée vers le haut. Votre bras droit remonte en arc de cercle à droite jusqu'à hauteur des épaules, paume de la main vers le bas.

Expiration

Tournez la taille vers la droite, toujours fléchi. Placez vos deux mains au même niveau devant le corps, paumes face-à-face. En extension cette fois-ci, décollez le talon gauche.

Vos deux mains se rejoignent ensuite au niveau de l'estomac, la main droite au contact du poignet gauche. Dans cette position, poussez les mains au niveau de l'aisselle.



Expiration

Posture n° 3 : fermeture apparente à gauche



Orientation Ouest

Inspiration

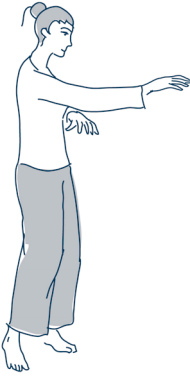
Tournez la main gauche, paume vers le haut, coudes pointés vers le bas. Fléchissez sur la jambe droite et ramenez les mains au niveau de la poitrine. Tournez la main gauche, paume vers le sol, sous le poignet droit.



Inspiration 1



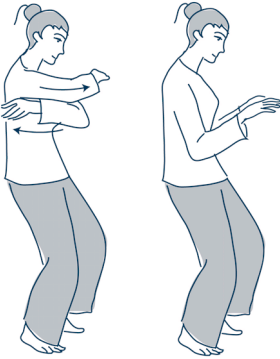
Inspiration 2



Expiration

Expiration

Transférez le poids du corps sur la jambe gauche. Toujours fléchi, avancez le pied droit sur la pointe derrière le talon gauche. Faites passer votre main droite au-dessus de la main gauche et poussez la paume vers le bas.



Inspiration 1

Inspiration 2

Inspiration

Basculez le poids du corps sur la jambe droite en fléchissant davantage.

Décolliez votre talon gauche et tirez la main droite sous l'aisselle gauche. Pliez le bras gauche au-dessus du bras droit, sans contact.

Ouvrez les bras de la largeur du corps. Vos deux paumes sont tournées vers l'avant au niveau des aisselles, tandis que vos coudes sont collés au corps.



Expiration

Expiration

Avancez d'un demi-pas et posez le talon gauche. En extension, passez le pied gauche sur la pointe, talon décollé. Poussez vers l'avant avec les deux mains au niveau des épaules.

Jeudi

Mouvements de base

Exercices de décontraction

Deux techniques pour vous détresser.

Tourner la taille, jambes écartées, largeur des hanches

Votre corps est droit. En extension, tournez la taille pendant que vos bras pendent le long du corps et suivent le mouvement sans contrôle. Respirez, inspiration par le nez, expiration par la bouche.

Faites cet exercice une minute.

Tourner la taille, pieds joints

Cet exercice est le même que le précédent, mais pieds joints. Choisissez donc celui que vous préférez. Pour celui-ci, l'équilibre est un peu plus difficile.

Pour l'un ou l'autre, vous pouvez secouer les mains en même temps que vous tournez la taille en faisant juste une rotation de taille plus courte et très rapide.

Taper des pieds

Montez les deux bras devant vous, au niveau des épaules. Simultanément, montez un genou (faites comme si montiez une marche très haute), baissez-le, puis recommencez en montant l'autre genou. Rythmez toujours la respiration ; par exemple, à l'inspiration montez le genou gauche et à l'expiration montez le droit. Relâchez votre pied en posant d'abord la pointe sur le sol.

Réalisez l'exercice durant une minute.

Mouvements de Tui shou

Poussée sur la jambe avant, à l'aide du bras arrière



Fin de l'inspiration



Fin de l'expiration

Inspirez en extension, poids du corps sur la jambe droite. La jambe gauche à un demi-pas devant. Le bras droit plié la main au niveau de l'épaule, le bras gauche pend le long du corps.

Expirez, passez le poids du corps sur la jambe gauche. En flexion, décollez le talon droit. Poussez du bout des doigts avec votre main droite vers l'avant, au niveau de l'épaule.

Revenez en extension sur la jambe droite et **inspirez**. Vous retrouvez alors votre position de départ. **Expirez** doucement.

Répétez cet exercice 20 fois sur la jambe gauche au départ et 20 fois sur la jambe droite au départ.

Techniques des 13 postures

Posture n° 4 : faire un quart de tour et parer à droite



Orientation Nord



Début de l'inspiration



Fin de l'inspiration

Inspiration

Maintenez les deux bras en poussée au niveau des épaules.

En extension, placez le poids du corps sur la jambe droite. Tournez la taille vers la droite, tandis que votre pied gauche est posé sur le talon.

Le bras droit s'ouvre à l'horizontale et décrit un arc de cercle vers le bas. Lorsqu'il

croise le bras gauche devant la cuisse droite, transférez le poids du corps sur la jambe gauche en flexion. Rapprochez le pied droit sur la pointe derrière le talon gauche. Vos deux mains se rejoignent au niveau de la poitrine. La paume de la main droite est dirigée vers vous, tandis que celle de la main gauche est orientée vers le sol.

Expiration

Avancez votre pied droit d'un demi-pas en posant le talon au sol. La jambe gauche est en extension. La pointe du pied droit touche le sol. Enfin, vos deux mains montent pour parer au niveau de votre aisselle.



Expiration

Posture n° 4 : saisir la queue de l'oiseau à droite

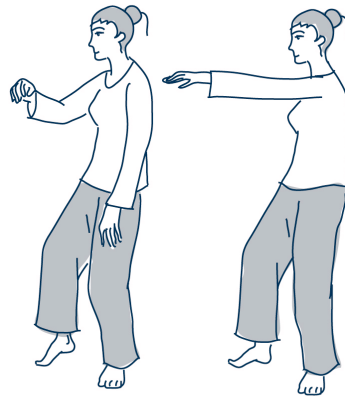


Orientation Nord

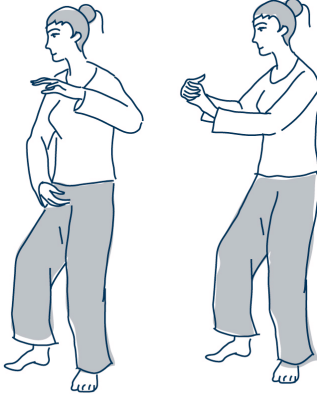
Inspiration

Fléchissez la jambe gauche, tandis que votre main gauche, paume vers le haut, descend vers la gauche.

Ensuite, tournez la taille vers la droite tout en ouvrant le bras droit à l'horizontale vers la droite, la paume de la main vers le sol. La main droite, en arc de cercle, descend vers la droite jusqu'au niveau de la cuisse. La main gauche, également en arc de cercle remonte jusqu'au niveau des épaules, paume vers le bas.



Inspiration



Expiration

Expiration

Restez fléchi, tournez la taille vers la gauche. Les mains restent au même niveau et viennent se placer devant le corps, les deux paumes face-à-face.

En extension, décollez le talon droit. Les deux mains se rejoignent, la main gauche au contact du poignet droit au niveau de l'estomac. Remontez enfin légèrement les deux mains jusqu'au niveau de l'aisselle.

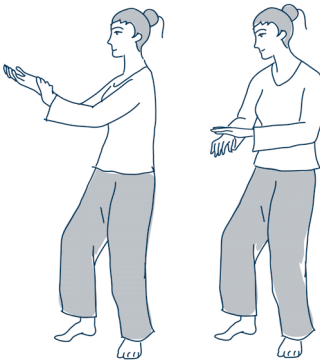
LE CONSEIL DU PROF

En tournant la taille, vous pouvez débloquer la jambe avant et, sur la pointe du pied droit, la laisser tourner vers la droite puis vers la gauche. Ceci facilite le travail de la taille et évite des tensions au niveau des hanches et des genoux.

Posture n° 4 : fermeture apparente à droite



Orientation Nord



Inspiration

Inspiration

Inspiration

Relâchez vos coudes pointés vers le bas. Tournez la paume de la main droite vers le haut.

Fléchissez. Abaissez les deux mains au niveau de la poitrine. Tournez la main droite vers le sol et amenez-la sous le poignet gauche.

Expiration

Reposez le poids du corps sur la jambe droite, toujours en flexion. Avancez la pointe du pied gauche derrière le talon droit, sans traîner le pied au sol.

Déplacez votre main gauche au-dessus de la main droite et étirez-la vers l'avant, paume vers le sol. La main gauche s'arrête quand le coude arrive au niveau de la main droite.



Expiration



Expiration

Inspiration

Basculez le poids du corps sur la jambe gauche en fléchissant davantage et décollez le talon droit. Votre main droite glisse au fond de l'aisselle gauche. Pliez votre bras gauche au-dessus du bras droit sans le toucher, main gauche au niveau du coude droit.

Ouvrez les bras de la largeur du corps, les deux paumes de mains tournées légèrement vers l'avant au niveau des aisselles, les coudes collés au corps.



Inspiration



Inspiration

Expiration

Avancez d'un demi-pas, posez le talon droit au sol. Décollez-le, pied sur la pointe, tandis que les deux mains poussent vers l'avant au niveau des épaules.



Expiration

Vendredi

Mouvements de base

Exercice de respiration : monter et baisser les bras devant soi

Cet exercice apaise l'esprit et permet au souffle de descendre dans le ventre.

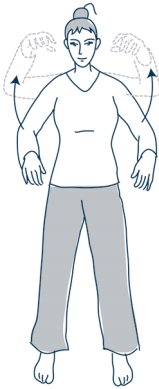
Inspiration

Joignez vos pieds et levez la pointe des pieds, en conservant les jambes tendues. Votre buste est droit et votre regard fixe l'horizon. Fléchissez, tournez les paumes des mains vers l'arrière tout en décollant le talon gauche du sol.

Écartez la jambe gauche en posant d'abord la pointe du pied.

Expiration

Posez le talon, en extension. Le poids du corps est centré. Fléchissez jusqu'à ce que les genoux soient à la verticale de la pointe des pieds.



Inspiration

Inspiration

En extension, levez les deux bras jusqu'au niveau des épaules.

Expiration

Baissez les bras.

Réalisez cet exercice 5 minutes.



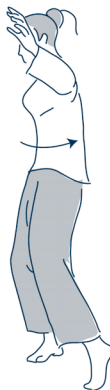
Expiration

Mouvements de Tui shou

Extension suivie de flexion en balançant les bras

Commencez l'exercice en flexion sur la jambe droite, jambe gauche un demi-pas en avant. **Inspirez**, pendant que vos bras pendent le long du corps.

En extension sur la jambe droite, décollez le talon gauche, tournez la taille et la pointe du pied gauche vers l'intérieur. Votre tête n'a pas bougé, vous regardez loin devant. En **expirant**, votre bras gauche monte devant, comme pour toucher l'épaule de quelqu'un, tandis que votre bras droit descend.



Inspiration



Expiration

Revenez en flexion sur la jambe droite, tout en **inspirant**. Tournez la taille vers l'extérieur et le pied gauche sur le sol.

Expirez, en montant le bras droit devant vous, au niveau des épaules, paume de la main vers la droite. Votre bras gauche part vers l'arrière.

LE CONSEIL DU PROF

Une extension suivie d'une flexion constitue un exercice, faites-le 20 fois sur la jambe gauche et autant sur la jambe droite.

Techniques des 13 postures

Posture n° 5 : demi-tour et parer à gauche



Orientation Sud

Inspiration



Inspiration 1

Démarrez face au Nord, la jambe droite devant, les bras en poussée au niveau des épaules. Visualisez la cardinale Ouest (à votre gauche) et la cardinale Sud (derrière vous). La technique du demi-tour s'effectue en deux temps.

1^{er} temps : en conservant le poids du corps sur la jambe gauche, tournez la taille jusqu'à vous trouver face à l'Ouest. Dans ce même temps, décollez la pointe du pied droit et tournez-la dans la même direction.

2^e temps : toujours face à l'Ouest, transférez le poids du corps sur la jambe droite et décollez le talon gauche.

Tournez votre taille pour finir face au Sud en fléchissant.



Inspiration 2



Inspiration 3

Votre bras gauche décrit un arc de cercle et vient se placer au niveau de votre poitrine. Votre main droite est cachée derrière votre poignet gauche. Retirez votre pied gauche sur la pointe devant le talon droit.



Inspiration 4

Expiration

En extension, avancez votre talon gauche d'un demi-pas en avant. Décollez le talon gauche et montez en même temps vos deux mains au niveau de l'aisselle sans qu'elles se touchent (bras gauche en bouclier).



Expiration

Posture n° 5 : saisir la queue de l'oiseau à gauche



Orientation Sud

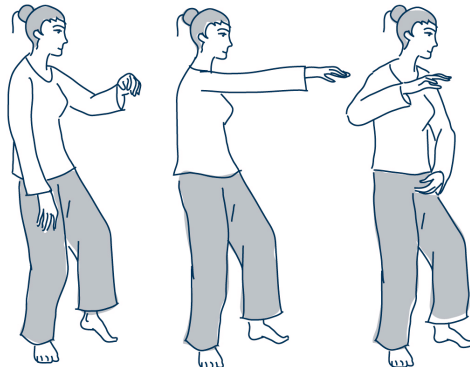
Inspiration

Commencez à partir de la fin du mouvement précédent : extension, poids du corps sur la jambe droite, talon gauche décollé.

Votre avant-bras gauche se lève vers l'avant, votre main droite derrière le poignet gauche. Fléchissez sur la jambe droite, tandis que votre main droite descend du même côté, paume vers le haut.

Simultanément, tournez la taille vers la gauche en ouvrant le bras à l'horizontale. Votre main se place au niveau de l'épaule gauche, paume vers le bas.

Votre bras gauche décrit un arc de cercle vers la gauche et descend jusqu'au niveau de la cuisse, paume de la main tournée vers le haut. Votre bras droit remonte en arc de cercle à droite jusqu'à la hauteur des épaules, paume de la main vers le bas.



Inspiration

Expiration

Tournez la taille vers la droite, toujours fléchi. Placez vos deux mains au même niveau devant le corps, paumes face-à-face. En extension cette fois-ci, décollez le talon gauche.

Vos deux mains se rejoignent ensuite au niveau de l'estomac, la main droite au contact du poignet gauche. Dans cette position, poussez les mains au niveau de l'aisselle.



Expiration

Posture n° 5 : fermeture apparente à gauche



Orienté Sud

Inspiration

Tournez la main gauche, paume vers le haut, coudes pointés vers le bas.

Fléchissez sur la jambe droite et ramenez les mains au niveau de la poitrine.

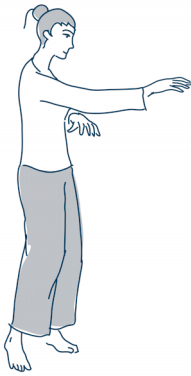
Tournez la main gauche, paume vers le sol, sous le poignet droit.



Inspiration 1



Inspiration 2



Expiration

Expiration

Transférez le poids du corps sur la jambe gauche. Toujours fléchi, avancez le pied droit sur la pointe derrière le talon gauche. Faites passer votre main droite au-dessus de la main gauche et poussez la paume vers le bas.



Inspiration 1



Inspiration 2

Inspiration

Basculer le poids du corps sur la jambe droite en fléchissant davantage.

Décollez votre talon gauche et tirez la main droite sous l'aisselle gauche. Pliez le bras gauche au-dessus du bras droit, sans contact.

Ouvrez les bras de la largeur du corps. Vos deux paumes sont légèrement tournées vers l'avant au niveau des aisselles, tandis que vos coudes sont collés au corps.



Expiration

Expiration

Avancez d'un demi-pas et posez le talon gauche. En extension, passez le pied gauche sur la pointe, talon décollé. Poussez vers l'avant avec les deux mains au niveau des épaules.