

Les exercices suivants sont dérivés du Tai Chi. Ils servent surtout à cultiver, renforcer respectivement construire l'espace énergétique autour de toi. Une construction n'est possible qu'avec la participation essentielle des jambes. Les jambes sont également appelées le deuxième cœur. Après l'enseignement du Tai Chi, qui s'est développé principalement à partir du taoïsme, l'homme vit entre la force du ciel et de la terre. Nous absorbons le pouvoir élémentaire sur la terre. Cela se fait en passant par la connexion des pieds, à travers des jambes dans le bassin. Chaque mouvement commence au contact de la terre, dans le corps le mouvement se développe ensuite jusqu'au bout des doigts. Des exercices, qui sont seulement exécutés avec les bras, n'ont qu'une signification symbolique.

Presque tous les exercices suivants ont les rythme Tai Chi composé de: Couler – Tourner – Étendre – Couler – etc.

Couler veut dire, s'agenouiller et établir un contact clair avec la terre. Couler veut aussi dire « s'enfoncer » légèrement dans le sternum.

Tourner veut dire, se repousser de la terre avec ses pieds et tourner le bassin, du bassin le mouvement de rotation va à la colonne vertébrale.

Étendre veut dire, de la rotation du bassin et de la colonne vertébrale ouvrir légèrement le sternum et faire un mouvement d'ouverture respectivement d'expansion avec les bras.

Chez les prochains exercices, les mouvements d'expansion sont limités, car nous voulons cultiver l'espace énergétique ou, au figuré, cultiver le nuage au tour de nous.

La série suivante s'appelle : The Earth and Me. L'effet des mouvements réside dans le contact avec la terre et la perception de la force, qui coule de la terre dans le corps. On l'appelle également « Grounding ».

Vidéo 1 Jambes (Terre):

(a) Mets-toi à la largeur des épaules et les pieds dirigés vers l'extérieur (position de Charlie Chaplin). Les mains peuvent se reposer lâchement sur les cuisses ou le ventre. Change le poids du pied gauche au pied droit, ça veut dire baisses-toi toujours bien et profondément, ça veut dire tu donnes alternativement 70% de ton poids gauche à droite dans tes plantes des pieds.

(b) Si tu as suffisamment pratiqué tu peux essayer la variante+. Tu commences encore avec Charlie Chaplin et quand tu te tournes à gauche, tu tires le pied droit après et tu as tout ton poids sur ton côté gauche. Avant d'aller à droite, tu ouvres ton pied droit et tu pars à droite avec ton poids et tu tires le pied gauche après.

Vidéo 2 : Prendre soin de mon nuage du derrière et du devant. (Mains de nuage du Tai Chi)

Prenez la même position de pied comme dans la vidéo 1.

Positions de départ : la main droite montre environ 10 cm du ventre, la main gauche montre 10 cm du dos (peut également être en l'inverse).

Déplace ton poids sur ton pied droit et tourne ton corps à droite.

C'est maintenant que le mouvement commence. Pendant que tu tournes lentement à gauche, tes mains se détachent de ton ventre et ton dos, tes paumes font face au sol. Lorsque le corps est tourné à gauche et le poids est sur le pied gauche, la main gauche montre au ventre et la main droite au dos. Comme ça tu te balances d'avant en arrière. Il est important, que tu t'enfonces dans ta jambe droite ou gauche, quand tu t'es complètement tourné à droite ou à gauche. Cela crée un rythme de... Couler – Tourner – Étendre (Ouvrir) – Couler – Tourner...

Vidéo 3 Tourner la balle avec les mains (Moi) :

Place tes mains devant toi comme si tu tenais une balle entre tes mains

(a) Place tes mains devant toi comme si tu tenais une balle entre tes mains

D'abord tu tournes seulement la balle, de sorte que la main droite et la main gauche soient au-dessus alternativement.

(b) Maintenant tu commences comme dans le vidéo 1a, tournes tes pieds vers l'extérieur et changes lentement ton poids de droite à gauche et en arrière. À chaque fois que tu es d'un côté avec ton poids, tu tournes la balle, de sorte que la main droite et la main gauche soient au-dessus alternativement.

(c) Si tu as longtemps pratiqué, tu peux essayer la variante+ et tourner les pieds après.

Vidéo 4 : Le huit. (Mains de nuage du Tai Chi)

Ceci est une continuation du vidéo 2 : les pieds sont tournés vers l'extérieur comme chez 1 et 2. Tu tiens la balle entre tes mains par ex. de sorte que la main droite soit dessous. Ensuite, tu déplaces ton corps (comme V 2) vers la droite, que 70 % de ton poids est sur le pied droit et que tu diriges la balle vers la droite. Maintenant, tu relâches la main inférieure droite, elle fait un large arc vers l'extérieur – en haut – retour au milieu. Au milieu, la main droite est maintenant la main supérieure sur la balle. Ensuite, tu déplaces ton corps vers la gauche, etc.

Si tu te bien entraînes, tu peux essayer la variante + et tourner les pieds après.

Vidéo 5 : Le serpent vient de derrière. (de Pékin, forme Tai Chi)

Ceci est une continuation du vidéo 3 : Maintenant, la main inférieure droite est libérée d'en bas, fait un arc en arrière et les bout des doigts viennent de derrière comme un serpent au niveau de la tête, pour ensuite toucher la balle par le haut.

Si tu as bien pratiqué, tu peux essayer la variante + et tourner les pieds après.

Vidéo 6 : La terre et l'homme dans le miroir. (de 13, forme Ta Chi)

On va à la position de départ comme chez l'exercices « tourne la balle avec les mains ». Maintenant, écartes lentement tes deux mains comme si tu avais une pâte à gâteau molle entre tes mains. La main inférieure se déplace vers le haut et la paume pointe vers toi comme un miroir. Regarde le miroir. La main qui est au-dessus pointe déjà vers la terre, elle tire vers le bas, sur la largeur d'une main, sous la crête iliaque. Cette main entre en contact avec la terre. Si les deux mains tiennent la balle au milieu, c'est la position COULER. Nous nous tournons légèrement de côté : TOURNER et écarter les mains comme décrit ci-dessus. Ça serait ÉTENDRE.

Dans la variante +, le pied du côté opposé est tiré respectivement rouvert avant de se déplacer au milieu.

Vidéo 7 : Le phénix déploie ses ailes. (de Baqua Mast Peng)

Ce mouvement est uniquement dirigé vers l'avant. Tu te mets avec un pied en avant, les mains sont sur hauteur de taille et montre vers la terre. Elles font un cercle vers l'extérieur et reviennent au milieu. Lorsque tu fais le mouvement en avance, environ 70% de ton poids est absorbé par le pied devant, en arrière l'inverse. Pendant le mouvement en arrière, l'avant-pied se détache du sol pour que, quand les bras sont sur hauteur de la taille, tout le poids est sur la jambe arrière et la jambe avant est uniquement en contact avec le talon.

Chez la variante +, les jambes et le bassin font le même mouvement. Lorsque tu avances en avant, les paumes sont tournées vers l'extérieur, avec l'expansion maximale vers l'avant, les mains tournent lentement de l'extérieur vers l'intérieure. Quand tu as atteint le niveau du bassin les mains se tournent à nouveau vers le côté du bassin de sorte que les paumes soient tournées vers l'extérieur.

Vidéo 8 : Ciel et Terre. (exercice de Chi Gong bien connu entre autres de Lohan Gong)

Il s'agit d'une variante d'un exercice de Qigong bien connu.

- A) Les genoux sont toujours légèrement pliés. Les pieds sont fermés et bien connectés avec la terre. Les mains forment un bol devant le corps et se déplacent lentement vers le haut pour que les paumes soient face au ciel. Il est important que les coudes pendent librement afin que les épaules ne soient

pas relevées pendant ce mouvement. Le poids se déplace légèrement vers les pieds avant, de sorte que le bassin et le nombril se déplacent légèrement vers l'avant. Restes dans cette position pour quelques secondes.

- B) Maintenant, les mains bougent de sorte que le bout des doigts du majeur se touchent au-dessus de la tête (comme un toit sur la tête), les paumes face vers le haut et nous poussons les talons de nos mains vers le haut. Essaie à pousser les talons de tes mains de plus en plus vers le haut.
- C) Maintenant, tu déplaces ton poids vers les pieds avant ou même la pointe des pieds. Les bras et les mains s'ouvrent vers le haut et le bout des doigts pointe vers le ciel.
- D) Tu ouvres tes pieds. Dans un arc large tu ouvres tes bras vers l'extérieur, puis l'arc se ferme devant toi, de sorte que les paumes montrent vers le haut en premier, puis tu fais un petit cercle devant ton corps vers l'extérieur-en haut-l'intérieure jusqu'à ce que les paumes soient devant toi et pointent vers la terre.
- A) Alors que les paumes et les avant-bras face la terre, tu tires tes coudes en arrière au point que tes omoplates se rapprochent au dos. Pendant ce mouvement, tu inspires vigoureusement et tu retiens ton souffle pour un moment. Alors que les bras et les mains avancent lentement en avant, expirez lentement avec un « frein de lèvres ».

Vidéo 9 : Exercice finale (Mouvement du Tai Chi, 13 et forme de Pékin)

Comme pour l'exercice neuf, tu commences avec un bol devant ton corps. Les pieds sont environ à la largeur des épaules.

Grande variante : Maintenant, tu bouges les bras dans un cercle vers l'extérieur et de retour au milieu, de sorte que les mains se croisent et que les paumes soient tournées vers l'avant. Tu roules tes mains vers l'intérieure, afin que tes paumes pointent vers le haut, puis tu fais un grand cercle vers l'extérieur avec une forte inhalation. En haut, les paumes se tournent vers le bas, de sorte que lorsque du mouvement vers le bas, l'espace entre tes mains se comprime vers le bassin. Fais cette grande variante environ 3x.

Petite variante : Après que tu te recroquevillé, fais un petit cercle devant ton corps, au lieu d'un grand cercle, avec une fine inspiration et expiration. Lorsque tu bouges tes paumes vers ton corps, fermes tes pieds et profites de l'espace (ton nuage) que tu as construit autour de toi pendant un moment.

Profite de ton nuage que tu as construit autour de toi.
