



## Mouvements de relaxations basés sur un art martial interne

Art martial interne, technique de longue vie, comme le Tai Chi Chuan qui est un enchaînement de mouvements liés, sans interruption conformément aux alternances du Yin et du Yang, du ciel et de la terre.



**Vider la nuque et guider l'énergie au sommet du crâne**

**Relâcher la poitrine et étirer le dos**

**Relâcher la taille**

**Distinguer le plein et le vide**

**Abaisser les épaules et laisser tomber les coudes**

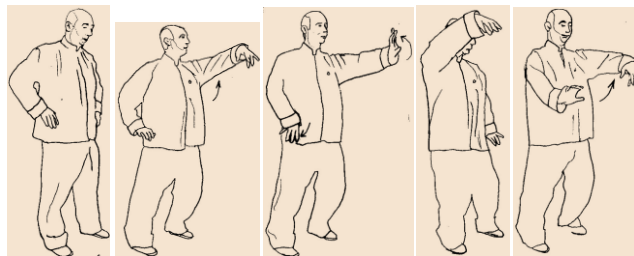
**Utiliser l'intention et non pas la force physique**

**Relier le haut et le bas**



**Unir l'intérieur avec l'extérieur - *Lier les mouvements sans interruption* -**

Préserver la tranquillité au sein du mouvement comme la vague qui ondule



Les exercices de relaxation sont divisés en deux groupes:

- ✚ les exercices actifs, en générale réalisés en position debout avec des mouvements destinés à coordonner la conscience et le souffle.
- ✚ les exercices passifs, souvent réalisés en position allongée, destinés à décontracter le corps et apaiser le mental.

Il n'est pas facile de décrire ces exercices, qui ne sont pas des exercices de gymnastique occidentale. La pratique avec un professeur est indispensable pour assimiler l'état d'esprit dans lequel ils doivent être faits ainsi que la précision des gestes.

Cependant, quelques exercices typiques peuvent être décrits rapidement pour donner une petite idée et peut être l'envie d'essayer.

La position de base, dite de « *concentration du Chi* », est la suivante:



- Le buste est bien droit très légèrement penché en avant, les genoux légèrement fléchis,
- les pieds parallèles écartés de la largeur des épaules,
- le pouce de la main droite sur le nombril,
- la main gauche sur la main droite, ou très légèrement en dessous,
- la tête droite, le menton rentré,
- les épaules détendues,
- les yeux ouverts, le regard posé sur le sol à 3 mètres, avec un sourire intérieur en étant à l'écoute des sensations.

Cette position peut s'obtenir convenablement en imaginant être assis sur un tabouret invisible, la tête étant suspendue à un fil également invisible.

Quand elle est correcte, un équilibre très stable est obtenu.

### Généralités sur les mouvements

Des exercices d'assouplissement sont faits au début de la séance.

Beaucoup de mouvements partent de la position statique précédente.

Tous les mouvements sont faits avec lenteur, en ondulant les bras, un peu comme les ailes d'un oiseau, en harmonie avec la respiration:

- ✚ quand les bras montent, inspiration; les genoux se tendent modérément,
- ✚ quand les bras descendent, expiration; les genoux fléchissent légèrement.

Il faut rechercher la sensation des pieds au sol et des mains dans l'espace (certains disent "avoir la conscience dans les pieds et les mains").

Les bras sont comme suspendus à des fils invisibles, les mains ne sont jamais raides.

Toujours penser que l'on travaille avec de gros ballons de plage invisibles.

Les exercices sont généralement faits 6 fois de suite et enchaînés les uns aux autres dès que plusieurs sont effectués correctement. Un temps de respiration et de conscience des sensations peut être placé entre chacun d'eux.

### Exercice préalable de "*balancement*"

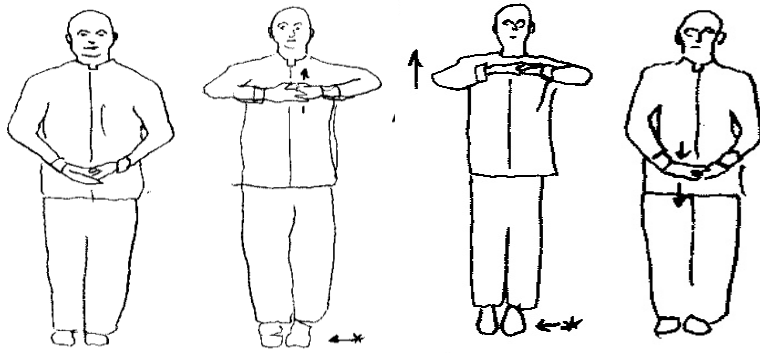
A partir de la position de base, en jouant uniquement sur les chevilles, se balancer très légèrement et *très lentement* d'avant en arrière, 6 fois, sans perdre l'équilibre, puis de gauche à droite, en accentuant la pression sur le pied du côté où l'on penche.

### Exercice préalable de *mobilisation du Chi*

Il consiste à balancer les bras, paumes des mains vers le sol, d'arrière en avant, avec des ondulations dans les mains, en fléchissant les genoux quand les bras sont au plus bas (expiration).

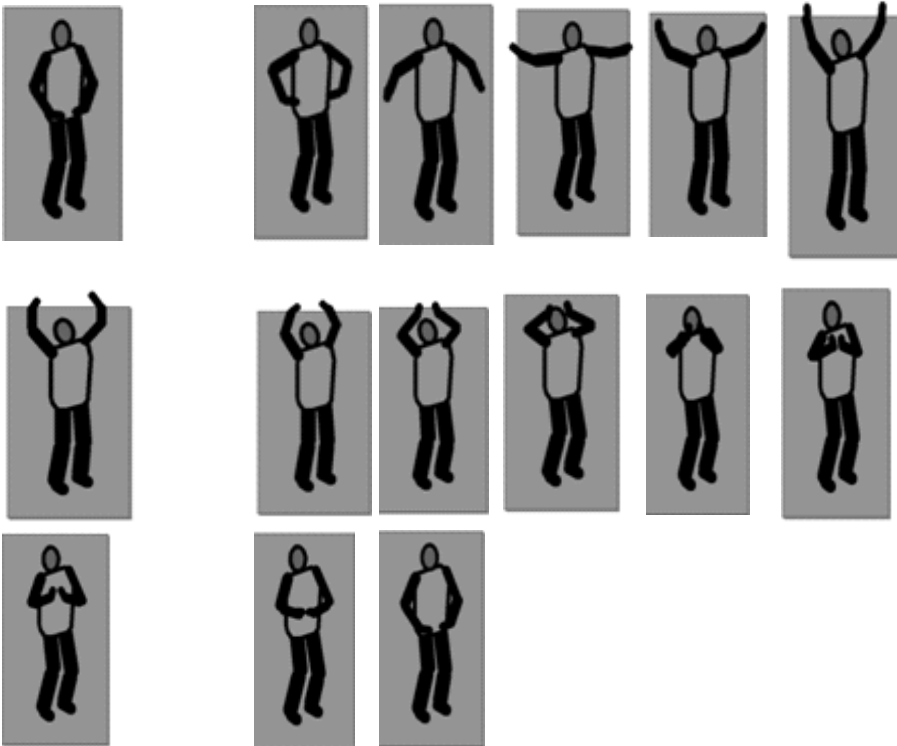
## **Série 1 : ouvrir les centres énergétiques**

Les pieds sont écartés de la largeur des épaules et ne bougent pas. Toujours penser que l'on a un gros ballon invisible entre les mains. Les mains étant au niveau du ventre, se touchent par les extrémités des doigts, paume vers le ciel; les bras montent lentement au niveau de la tête, comme suspendus à un fil invisible, les mains relâchées et souples, en inspirant; quand les mains atteignent le niveau de la tête, amorcer la descente, expirer en redescendant lentement les bras, les mains appuyant sur le ballon d'énergie vers le sol, en fléchissant les genoux.



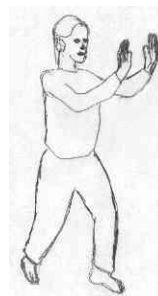
## série 2 : nourrir les trois centres énergétiques

Les pieds sont écartés de la largeur des épaules et ne bougent pas, genoux légèrement fléchis. Les mains étant au niveau du ventre, se touchent par les extrémités des doigts, paume vers le ciel; les bras montent lentement vers le ciel en s'écartant du corps, les genoux se tendent légèrement, décrivant un cercle, mains tendues pour prendre l'énergie du ciel, le regard les suit dans leur trajectoire, dans l'inspire, quand les bras sont tendus au dessus de la tête, amorcer la descente en expirant, genoux fléchis, en tirant l'énergie du ciel vers soi, paumes tournées vers le visage, par une descente lente des bras jusqu'en bas du tronc et recommencer.



## Série 3 : Les pieds se touchent, parallèles.

D'abord en appui sur la jambe droite, transférer le poids du corps sur la jambe gauche qui se déplace en avant gauche à 45° (pour le pratiquant), et pousser gracieusement avec les 2 mains un mur invisible situé aussi à 45° gauche.



D'abord en appui sur la jambe droite, transférer le poids du corps sur la jambe gauche qui se déplace en avant gauche à 45° (pour le pratiquant), et pousser gracieusement avec les 2 mains un mur invisible situé aussi à 45° gauche.



Puis dans un mouvement gracieux prendre un ballon d'énergie en fléchissant le tronc et le ramener vers soi en se relevant.

Les pieds se touchent, parallèles. Soulever légèrement le genou droit, tandis que la main droite paume vers le ciel et la main gauche paume vers le sol tiennent un ballon d'énergie sur la gauche du corps. Poser le pied droit en avant à 45°.

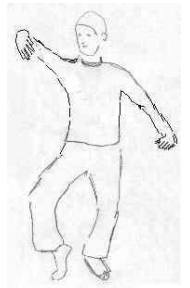
## Série 4 : étirer les plaques d'énergie

Le bras droit monte légèrement en haut à 45° droite (inspiration).



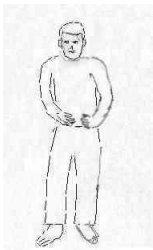
La paume se tourne progressivement vers les yeux, comme pour lire quelque chose d'écrit dans la paume, tandis que la main gauche, paume vers le sol, descend à gauche du corps, en appuyant sur un coussin d'énergie situé au sol.

La main droite s'arrête un instant, bras presque tendu, les yeux regardant toujours la paume.



...la main droite amorce un mouvement de descente, (début de l'expiration), la paume se tournant vers le sol.

La main droite revient près du corps rejoindre la main gauche qui est remontée en même temps.



Soulever légèrement le genou gauche, tandis que la main gauche paume vers le ciel et la main droite paume vers le sol tiennent un ballon d'énergie sur la droite du corps. Poser le pied gauche en avant à 45°... continué l'exercice en transposant gauche et à droite.

## Série 5 : l'oiseau

Avancer un pied à 45° gauche



Les bras bien souples et arrondis se croisent, s'élèvent dans le ciel, les mains en l'air vers l'extérieur, ne faire reposer le pied gauche que par les doigts de pied, tandis que les bras et les mains ondulent comme les ailes d'un oiseau avant que les mains viennent appuyer sur 2 murs verticaux invisibles à gauche et à droite; rester dans cette position pendant 2 secondes.

Faire de même du côté droit.

## Série 6: Caresser la surface de l'eau

Poser le talon gauche en avant, et avec les 2 mains plates paume vers le sol, bras parallèles, balayer en demi-cercle la surface d'un lac invisible à hauteur du ventre, de gauche vers la droite, buste légèrement penché en avant, genoux fléchis, les pieds ne bougent pratiquement pas, le corps accompagne le mouvement des bras.



Balayé en demi-cercle  
la surface de l'eau invisible

les 2 mains plates paume vers le sol,  
bras parallèles, sentir la terre



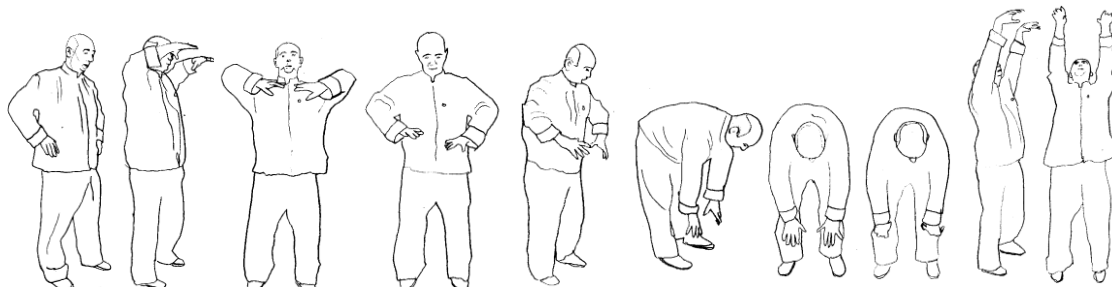
à hauteur du ventre  
de gauche vers la droite,  
buste légèrement penché en avant,  
genoux fléchis.



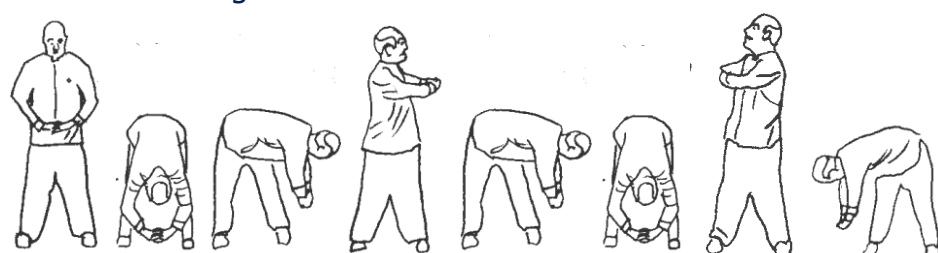
## Les ailes à gauche et droite



## La roue à eau tourne



## Le rhinocéros regarde la lune



## Le Yin et le Yang



Ces deux notions constituent, avec le dao (TAO), le triptyque originel de la pensée chinoise. Elles représentent la double polarité des êtres et des choses. Selon la tradition, le chaos originel donna naissance au yin, principe négatif (le féminin, la mort, la terre, la nuit, etc..) et le yang principe positif (masculin, la vie, le ciel, le soleil, etc...). le yang, plus léger, s'éleva pour former le ciel tandis que le yin, plus dense, se tassa pour constituer la terre. Ainsi se seraient mis en place les deux grandes forces de la nature et le principe de la dualité qui régit le monde. Qui donna lieu avec une représentation graphique devenue célèbre. Il s'agit d'un cercle partagé en deux parts égales pour une ligne sinusoïdale, la partie noire représente l'élément yin et la partie blanche (ou rouge) représente l'élément yang, chaque élément contient une parcelle de l'autre sous la forme d'un point. Les deux extrémités de la ligne de la démarcation se fondent harmonieusement dans la circonférence du cercle, qui symbolise le dao (TAO), ainsi se fondent en une vague éternellement renouvelée.

### Petite information...

*trouver une bonne « école », avec un bon « enseignant », qui sache transmettre à l'élève avec cœur, « pour être dans le bain », de même en MTC aussi (notion de base théorie/pratique). Une des premières leçons, commencer par apprendre à bien nettoyer son propre corps (enlever le vicié), se centrer, se rééquilibrer, écouter, gérer son énergie avant de s'intéresser aux autres. Diverses applications sont proposées : les exercices de respirations s'accompagnent de mouvements énergétiques. Comprendre le fonctionnement du corps humain, avec ses ressentis, visualiser divers trajets (yin/ yang), les méridiens, connaître les différents massages, soulager le mal être par la dijitopuncture, etc... tout en étant bien relâché soi même, apprendre le relâchement. Faire des mouvements simples pour mieux sentir l'énergie passé dans notre corps, afin d'avoir un sentiment de repos intérieur et de mieux être pour l'écoute du soi et son entourage proche, poursuivre avec la MTC en fonction du problème rencontré sur la base du cycle d'engendrement avec les 5 éléments, sachant que cela est une médecine préventive.*

