

Enchaînement fondamental pour ressentir le Qi ou chi dans le corps (Doc. Martine Jouve)

Il aide le débutant en Tai Chi Chuan à ressentir et à comprendre le chi, plus vite, il y parvient, plus vite il peut comprendre l'énergie interne de son corps. Cet enchaînement étant très simple et facile à mémoriser, il vous sera rapidement possible de l'exécuter confortablement et de manière automatique, **libérant ainsi votre esprit** qui pourra se concentrer totalement sur la respiration et le chi. Il **ouvre progressivement les douze méridiens**. Il détend les **muscles internes ou profonds**.

1. Le Chi est lesté dans le Dan Tien (Qi Chen Dan Tian) : Monter descendre les mains. Dans cet exercice, vous apprenez à utiliser votre esprit pour lester votre chi dans votre Dan tien, en coordination avec vos mouvements. Ayez l'esprit calme et le corps relâché. Le classique du Tai chi dit : « Une fois en mouvement, chaque partie du corps doit être souple et agile et toutes doivent être liées. »

2. Développer la poitrine pour nettoyer le corps (Zhan Xiong Jing Shen) : Pendant la pratique de cet exercice, vous devez imaginer que vous **chassez de votre corps, le mauvais chi et l'air vicié**, et que vous les projetez loin de votre corps,.

3. Verser le chi dans le Baihui (Bai hui Guan Qi) : A l'**inspiration**, ouvrez vos bras latéralement et projetez doucement votre torse en avant, puis prolongez ces cercles jusqu'à ce que vos mains soient au-dessus de votre tête. A l'**expiration**, abaissez vos bras devant vous.

4. La gauche et la droite poussent les montagnes : (Zuo You Tui Shan) : Après avoir nettoyer puis rempli votre corps du chi du ciel, vous commencerez à accumuler le chi à l'intérieur et à l'utiliser pour votre entraînement.

5. Casser (pliez) les poignets et pousser les paumes : (Zuo Wan Tui Zhang) : Cet exercice poursuit l'entraînement de l'utilisation du Yi (mental) pour guider le chi, mais cette fois c'est vers l'avant que s'effectue la poussée (sans pousser).

6. Le grand Ours nage dans l'eau : (Da Xiong You Shui) : Ce mouvement est similaire à la brasse en natation ; Comme toujours en tai chi-chuan & Qi Gong, le mouvement est généré par les jambes et dirigé vers le haut et les mains

7. La gauche et la droite ouvrent la montagne : (Zuo You Kai Shan) : Cet exercice est similaire au précédent si ce n'est qu'il n'est effectué qu'un bras à la fois ; Permettez à votre torse de s'ouvrir et de se refermer en coordination avec les mouvements de vos bras et tournez aussi légèrement votre corps.

8. L'aigle attaque sa proie : (Lao Ying Pu Shi) : Cet exercice fait appel à un mouvement inverse de celui du 6^{ème} exercice.

9. Le Lion fait rouler la balle : (Shi Zi Gun Qiu) : Cet exercice est similaire au précédent, si ce n'est qu'il est effectué que d'un bras à la fois ; Le plus important de cet exercice, c'est que vous devez sentir que votre corps est relié de la plante de vos pieds jusqu'à l'extrémité de vos doigts.

10. La Grue blanche déploie ses ailes : (Bai He Liang Qi) : Dessinez un 8 à D et à G.

Aidez-vous du signe Taiji - Yin/Yang pour visualisez cet exercice.



11. Enfin, pour lever toute stagnation du chi, mettez vos pieds à écartement des épaules, dressez-vous alternativement sur la pointe des pieds en inspirant, puis descendez sur les talons en expirant: Répétez dix fois. Si stagnation d'énergie dans les jambes, marcher sur place ou à reculons et percussions corporelles en haut et en bas. **BONNE PRATIQUE ET BON QI.**

