

# Éveil du corps – Atelier de Tai chi

Durée quotidienne de 20 à 30 minutes

*Trouver la sérénité et développer sa personnalité*

## Jour 1

*Objectifs : Maîtrise de la respiration, expérimenter la lenteur, s'enraciner solidement*

- Exercice 1 : Embrasser tout l'univers – Respiration incluant tout le corps
  - *Position de départ Paumes vers le sol Jambes écartées à la largeur des épaules*
  - *Soulever lentement les mains au-dessus de la tête en inspirant profondément*
  - *Tourner les paumes vers le soleil, écarter les bras en pleine extension*
  - *Redescendre lentement en expirant – rentrer le ventre – enveloppé-e comme en un oeuf*
  - *Ramener les mains au point de départ, puis recommencer*
  
- Exercice 2 : Prendre le temps - Marche lente
  - *Bras légèrement écartés comme un équilibriste*
  - *Concentrez-vous sur chaque mouvement*
  
- Exercice 3 : Ouverture du Tai chi
  - *Position de départ Mains vers le sol Jambes écartées à la largeur des épaules*
  - *Laisser tomber les mains en les élevant à hauteur des épaules, les ramener vers soi puis les descendre vers la position de départ mains vers le sol*
  - *Le corps suit le mouvement et la respiration*
  
- Exercice 4 : Se mouvoir comme les nuages
  - *Je prends dans ma main (en croisant le bras devant moi paume vers le haut), je regarde en ramenant le bras de son côté puis je laisse tomber, paume vers le bas*
  - *L'autre bras enchaîne le même mouvement et monte quand le premier bras descend*
  - *Exercices pour s'approprier le mouvement : le faire une main derrière le dos, puis faire le mouvement du clap de cinéma (paume droite vers le bas quand on travaille du côté droit, paume gauche vers le bas quand on travaille du côté gauche)*
  
- Exercice 5 : Refermer une porte
  - *Position du vide, paumes à hauteur des épaules tournées vers soi*
  - *Puis position arc et flèche en tournant les paumes vers l'avant et en poussant*
  - *Croiser les mains pour inverser leur position*
  - *Retour à position du vide les paumes étant tournées vers soi*
  
- Exercice 6 : Développer sa solidité - L'arbre enraciné
  - *Jambes écartées en position du cavalier, mains ouvertes largement à hauteur des épaules (tronc et branches)*
  - *Ramener les coudes vers l'arrière, paumes vers le sol et descendez les mains à hauteur du haut des cuisses en ployant les genoux légèrement (expirer)*
  - *Remontez les mains, largeur des épaules, paumes vers le bas (inspirer) et recommencer*

## Jour 2

Objectif : *Fluide comme l'AIR* - Libérer la respiration

- Révision de ce qui a été appris la veille
- Figure 1 : Respirer comme l'arbre
  - *Jambes écartées en position du cavalier, mains ouvertes à hauteur du torse, paumes vers le bas*
  - *Éloigner les mains latéralement l'une de l'autre en inspirant, paumes vers le bas*
  - *Les rapprocher vers le centre (largeur des épaules) en expirant > on se sent descendre*
- Figure 2 : Caresser l'air de la main
  - *Jambes écartées largeur des épaules, caresser l'air du revers d'une main lentement, paume vers le centre*
  - *Puis faire la même chose avec l'autre main, de l'intérieur vers l'extérieur, paume vers le centre*
  - *L'autre main suit le mouvement, tournée vers le bas*
  - *Souriez*
- Figure 3 : Libre comme l'oiseau
  - *Jambes rapprochées une de l'autre, mains pendant vers le bas devant soi*
  - *Élever simultanément les deux bras de chaque côté du corps en inspirant*
  - *Les redescendre avec fluidité en expirant, comme le vol d'un oiseau, en pliant légèrement les genoux*
  - *Remonter les bras en retendant les jambes*

### Jour 3

*Objectif : Ferme comme la **TERRE** – Enraciné comme un arbre - Accroître sa maîtrise et sa force*

- Révision du début de la routine
- Figure 4 : Soigner son centre
  - *Jambes écartées en position du cavalier, mains ouvertes vers le sol et bras parallèles aux jambes écartées*
  - *Tourner les mains vers soi puis les remonter avec mouvement ample et les placer face à son ventre*
  - *Faire ainsi sortir l'air de votre ventre, puis redescendre les mains à la position de départ*
- Figure 5 : Étreindre la terre
  - *Jambes écartées largeur des épaules, mains formant un cercle pour étreindre la terre en fléchissant les genoux*
  - *Puis inverser les bras en les ouvrant et en étirant les genoux*
  - *Les mains forment un cercle en sens inverse pour étreindre la terre en fléchissant les genoux*
- Figure 6 : Enraciner sa force
  - *Jambes écartées en position du cavalier, position Dantian, paumes vers le bas*
  - *Élever les mains au centre puis serrez les poings en inspirant et en écartant latéralement les bras en croix*
  - *Relâcher les épaules, desserrez les poings, redescendre les mains au centre, expirer*

### Jour 4

*Objectif : Vif comme le **FEU** – Faire monter l'énergie dans le corps – Accroître sa vitalité*

- Révision du début de la routine
- Figure 7 : Attiser la flamme
  - *Jambes écartées largeur des épaules, mains ouvertes vers le bas devant soi*
  - *Élever les bras pour imiter la flamme qui s'enfle, en inspirant*
  - *Abaisser les bras toujours paumes vers le bas pour tempérer la flamme, en expirant*
- Figure 8 : Étreindre l'arbre – Ouvrez vos bras, ouvrez vos coeurs
  - *Jambes écartées largeur des épaules, mains ouvertes vers le centre devant soi comme pour étreindre un arbre*
  - *Ouvrir latéralement les bras en inspirant, paumes toujours tournées vers le centre*
  - *Rapprocher bras et mains pour étreindre l'arbre en expirant, jambes légèrement fléchies*
- Figure 9 : Émanation – Exhalaison
  - *Jambes écartées largeur des épaules, mains ouvertes vers l'extérieur*
  - *Balancer les bras de droite à gauche, mains toujours ouvertes vers l'extérieur*
  - *Le bras droit puis le gauche mène le mouvement en haut, corps fluide*

## Jour 5

Objectif : *Fluide comme l'EAU* – Extérioriser les émotions

- Révision du début de la routine
  
- Figure 9 : Se laisser aller comme une feuille sur l'eau
  - *Position arc et flèche, jambe gauche vers l'avant*
  - *Paumes vers le bas*
  - *Les mains ouvertes décrivent vers la gauche des rotations successives à partir du corps vers l'avant vers l'extérieur gauche*
  
- Figure 10 : Plonger dans l'onde fraîche
  - *Position arc et flèche, jambe droite en avant*
  - *La paume droite tournée vers le sol plonge vers le bas en même temps que la jambe s'étire vers la droite*
  - *(Main gauche en extension vers la gauche pour équilibre, paume vers le bas)*
  - *La main droite est ramenée vers le corps à hauteur des épaules puis replonge vers la droite*
  - *Expirer en descendant*
  
- Figure 11 : Se laisser porter par la vague
  - *Position du vide, puis arc et flèche en poussant la vague des mains, paumes vers l'avant, en expirant*
  - *Revenir à la position du vide en inspirant, paumes vers le bas comme pour ramener la vague vers soi*

## Jour 6

Objectif : *Équilibré-e comme la balance* - S'harmoniser avec l'autre

- Révision du début de la routine
  
- Figure 12 : La balance à deux – *Équilibre, accueil de l'autre et gratitude*  
: Libère les tensions des hanches et des épaules
  - *Position arc et flèche, bras gauche tendu vers l'arrière*
  - *Placer l'extérieur de votre poignet droit contre celui de votre partenaire*
  - *Pousser en sens inverse des aiguilles d'une montre puis laisser revenir en suivant le mouvement avec tout le corps*
  - *Ouvrez votre cœur pour accueillir votre partenaire, laissez-vous gagner par la gratitude, laissez l'harmonie et la fluidité vous gagner*
  - *10X puis inverser dans le sens des aiguilles d'une montre*