

Tai Chi petite forme inspirée de Mantak Chia

Préparation Debout pied joint yeux fermés, mains sur le Dan Tien, le sommet du crâne tiré par un fil vers le ciel, le menton légèrement rentré, épaules basses, le sacrum tiré vers le bas, légèrement avancé pour aligner la colonne vertébrale, en contact avec le sol par les 9 points plus « source jaillissante ».

1. Ouvrir les yeux regard à 180°, les mains s'écartent paumes vers l'arrière, amener le poids sur le pied droit, lever le talon gauche.
2. Tracer une ligne avec l'orteil du pied gauche, poser tout le pied écarté de la « largeur des épaules »,
3. Poids réparti 50/50 sur les 2 pieds pencher le buste légèrement vers l'avant, les mains allant vers l'arrière (comme le mat d'un bateau)
4. S'asseoir sur les talons, redresser le buste, les mains « se lèvent presque toute seules » jusqu'à la hauteur des épaules, paumes vers le sol. Yin
5. Les paumes se tournent vers l'avant, les pousser vers l'avant en poussant et arrondissant le dos vers l'arrière. Yang
6. La main gauche vient devant le cœur tandis que la main droite descend jusqu'au niveau du périnée Yin
7. Pivoter vers la gauche, en ouvrant le pied gauche à 45 ° par le talon, prendre une grande boule d'énergie au dessus du genou gauche, poids sur le pied gauche. Yang « première parade »
8. Pivoter encore un peu plus vers la gauche pour pivoter à droite, soulever le talon droit et le placer à la place de la pointe.
9. Pivoter les mains, la droite vers l'avant, on est en pas de cavalier poids 50/50 face au nord ouest.
10. Revenir sur pied gauche pour aller parer des 2 mains vers le nord poids sur pied droit, pas arc et flèche en ramenant la pointe du pied gauche.
11. Brosser la main et l'avant bras droit avec la main gauche, revenir pied arrière, la main gauche fait un cercle.
12. Pivoter vers le nord la main gauche vient en contact de l'arrière du poignet droit en pressant.
13. Séparer les mains, revenir poids arrière (patte de la tortue)
14. Repousser vers le nord poids avant, spirale des bras, les mains petits doigts vers l'avant.
15. Revenir poids pied gauche, la pointe du pied droit se soulève tandis qu'on « pivote à 180° », les mains et le regard vont vers le sud.
16. Porter le poids sur le pied droit placé face à l'ouest, en tirant l'avant-bras droit horizontal., former le bec (le petit doigt caché par les autres doigts) de la main droite
17. La main gauche se place « sous le coude » droit l'avant bras droit vertical bec tourné vers sud ou ouest ? ? ? Ne pas serrer les bras trop près de la poitrine.
18. Pivoter vers le sud , en ouvrant les cuisses et pivoter le talon gauche gros orteil au sol, en lançant le bec vers l'ouest (sans tendre complètement le bras) main gauche devant le nombril
19. Grand cercle vers la gauche, main gauche en miroir qu'on regarde (bras en bouclier), pas du cavalier poids 50/50 (pied droit vers ouest, gauche vers sud) hanches face au sud ouest (et le regard)
20. Revenir poids pied droit pour aller sur le gauche en retournant la paume pour pousser vers le sud en ramenant la pointe du pied droit.
21. **Retour** en berçant le bébé vers la droite (au lieu la première parade)
22. Parer de 2 mains vers le sud
23. Brosser main et avant-bras gauche de la main droite etc. ...

Fermeture :

Simple fouet, pied droit vers le nord

Passer poids jambe arrière

Ramener pied droit un peu en arrière du pied gauche en faisant un cercle avec les bras

Remonter les paumes vers le haut, croiser devant soi en ramenant pied gauche joint au droit

Redescendre les paumes vers le bas en se redressant

Placer la main droite sur le Dan Tien, la gauche sur la droite

Fermer les yeux, sa structure bien alignée

Stocker le Qi en faisant des cercles autour du Dan Tien, d'abord au moins 6 cercles de plus en plus larges dans le sens des aiguilles d'une montre (en montant à droite et descendant à gauche) puis au moins 6 en sens inverse en rapetissant les cercles pour terminer au Dan Tien. Ne pas oublier le sourire intérieur qui s'affiche sur le visage.

NB. Il est possible de faire ainsi un simple aller retour ou de faire un cercle complet en sens inverse des aiguilles d'une montre puis complet dans le sens des aiguilles d'une montre.

Attention à « ne pas faire de vagues » = la tête doit rester au même niveau , descendre le centre de gravité. Mais dans les pivots, utiliser un temps yin pour faire ressort avant un yang de l'autre côté.