

# Taijiquan style Chen

## Exercices connexes

### A. Ouverture du bassin (préparation aux Taiji Zhou)

Mouvement de compréhension de la position des deux principaux arcs du corps que sont les bras et les jambes. Développé comme un mouvement préalable aux Taiji Zhou (balle du Taiji), il insiste surtout sur l'ouverture et la compréhension de l'arc des jambes. La position est un "Ma Bu" (position du cavalier), qui n'existe pas en principe dans le Taiji Quan. Elle est qualifiée de "double lourdeur" car le poids étant au centre il est impossible de se déplacer. Néanmoins ce mouvement est efficace pour l'ouverture des hanches et pour la compréhension de l'arc des jambes, et par transposition des 7 arcs du corps (schéma ci-contre).

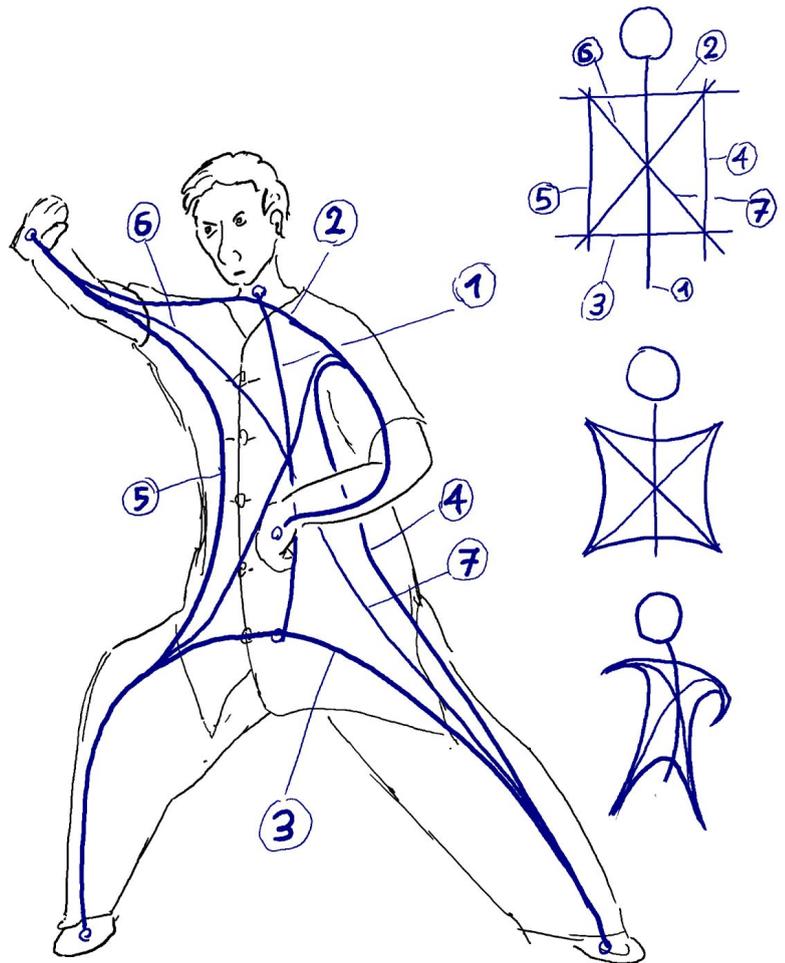
Les quatre extrémités, mains et pieds, maintiennent solidement une poussée vers l'extérieur (et en contenant pour maintenir la sensation de réunion) pour remonter vers l'avant bras presque tendu jusqu'au visage, avant de redescendre en face de la poitrine et prendre la position d'arc des bras.

L'ensemble du mouvement est à effectuer doucement mais de manière fluide. Dès que les points de contrôle sont ok, ne pas s'appesantir et poursuivre. On prendra du temps à la première exécution de manière à être très attentif aux zones indiquées, puis les suivantes seront plus liées et les temps de pause disparaîtront. Ensuite, on reproduit l'exercice en inversant le sens des bras comme suit : à partir de l'ouverture au Dantian (point sous le nombril), pression vers le bas, puis séparer jusqu'aux chevilles pour remonter le long des jambes en direction des reins.

Trois exécutions dans un sens (V1), puis trois exécutions dans l'autre sens (V2) sont suffisantes. L'exercice peut être suivi des mouvements avec le Taijizhou (balle du Taiji / médecine-ball)

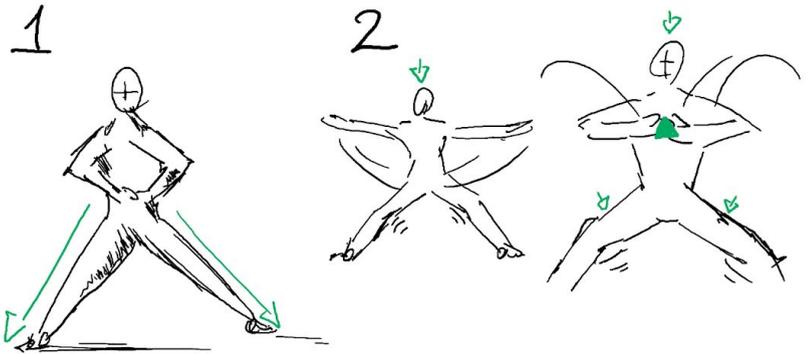
Note : dans le cas de sensations de vertiges, baisses de tension, tempérer l'exercice.

Description de l'exercice page suivante :



1. Positionnement des jambes (V1&2)

Poids au milieu, 2,5 à 3 pieds d'écartement et pieds parallèles. Jambes tendues, il doit être possible de déhancher librement. Dans le cas contraire, raccourcir légèrement la position.



2. Positionnement des bras (V1&2)

Les mains s'ouvrent vers l'extérieur pour effectuer un mouvement de fermeture en fléchissant légèrement sur les jambes et en dégageant les coudes vers l'extérieur. Les mains s'arrêtent en face de la poitrine. Repères habituels : coudes sans force, épaules relâchées, poitrine vide, genoux fléchis, hanches relâchées, taille relâchée. Surveiller la détente des cervicales, la tête est libre de tourner. Surveiller la détente thoracique, la respiration est libre.

3. Verticalisation (V1&2)

Les mains descendent doucement le long de l'abdomen pour s'arrêter en face du nombril. En même temps, ajuster la position du sternum en observant la réaction de la zone lombaire pour effacer les défauts d'alignement. Fléchir en même temps très légèrement sur les genoux.

4. Ouverture des hanches (V1)

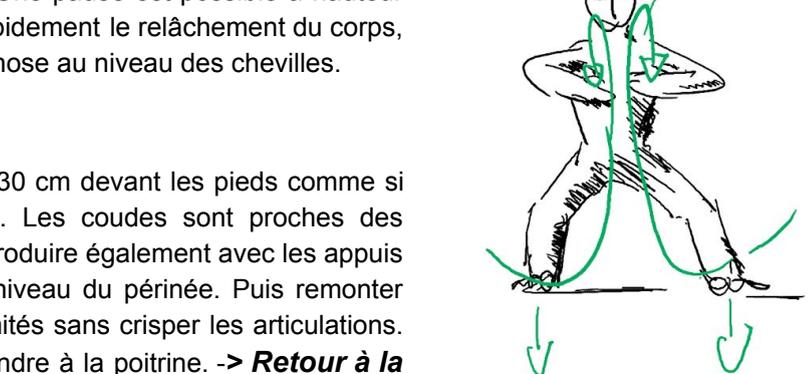
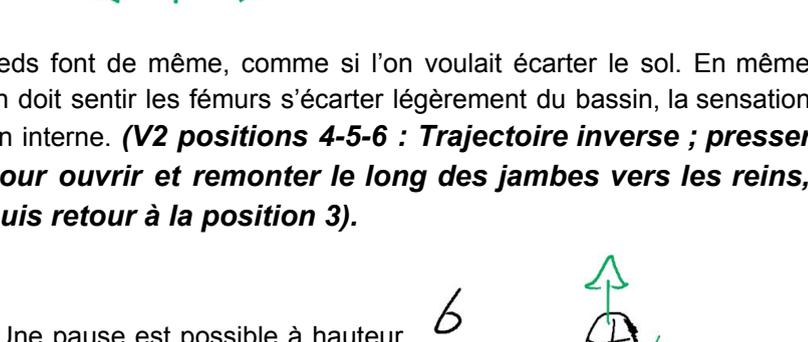
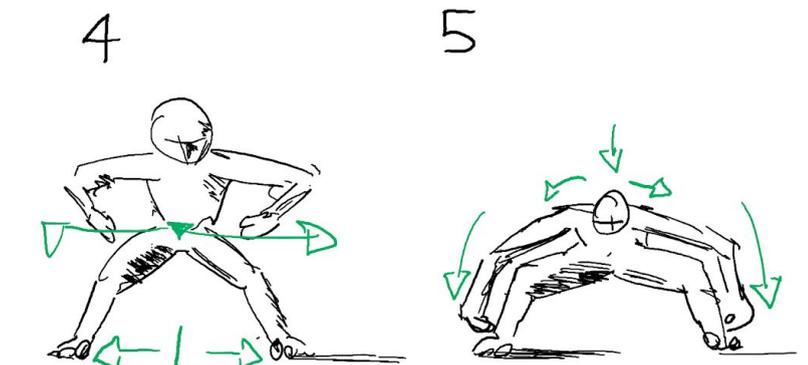
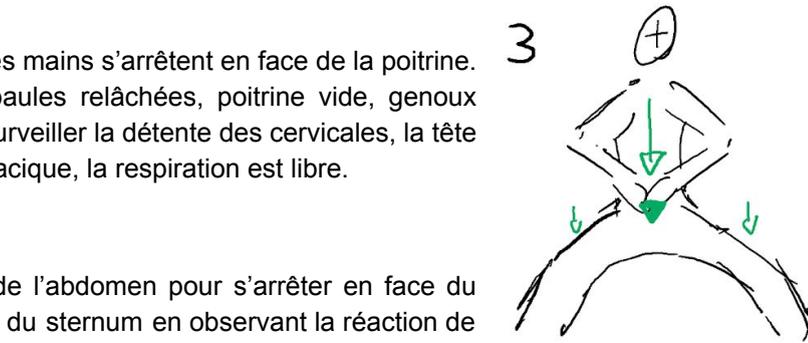
Les mains peuvent former un triangle avec les pouces et les index, pouces à hauteur du nombril. La zone de l'abdomen contenu dans le triangle doit être relâchée. En interne, une force se sépare dans ce triangle (au dan tian) pour s'ouvrir aux hanches. Les mains suivent cette trajectoire comme pour écarter quelque chose. Les pieds font de même, comme si l'on voulait écarter le sol. En même temps les jambes fléchissent légèrement. On doit sentir les fémurs s'écarter légèrement du bassin, la sensation est nette, et effectuer une très légère rotation interne. **(V2 positions 4-5-6 : Trajectoire inverse ; presser vers le sol mains jointes au centre pour ouvrir et remonter le long des jambes vers les reins, puis ramener les mains à la poitrine, puis retour à la position 3).**

5. Poursuivre jusqu'aux pieds (V1)

Les mains descendent le long des jambes. Une pause est possible à hauteur des genoux pendant laquelle on contrôle rapidement le relâchement du corps, poitrine, ventre et articulations. Puis même chose au niveau des chevilles.

6. Réunion et remontée (V1)

Les mains viennent se positionner environ 30 cm devant les pieds comme si l'on voulait se saisir d'un objet très lourd. Les coudes sont proches des genoux. Cette tension vers le centre est à produire également avec les appuis pour obtenir une sensation de réunion au niveau du périnée. Puis remonter avec une pression franche sur les 4 extrémités sans crispier les articulations. Remonter jusqu'au visage avant de redescendre à la poitrine. -> **Retour à la position N°3.**



## B. Échauffements articulaires et auto-massages

10 exercices de préparation, construits sur des mouvements d'échauffements articulaires classiques mais adaptés aux principes du déroulé de la soie du Taiji, ainsi que des mobilisations des tissus (auto-massage) de la ceinture scapulaire, du diaphragme et du péritoine. L'ensemble des exercices s'effectuent sur une position debout conformément à la "préparation".

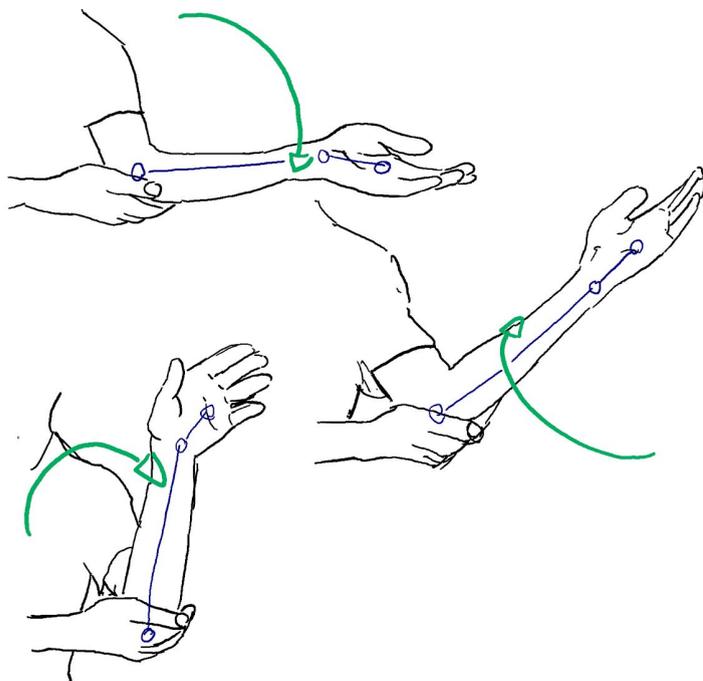
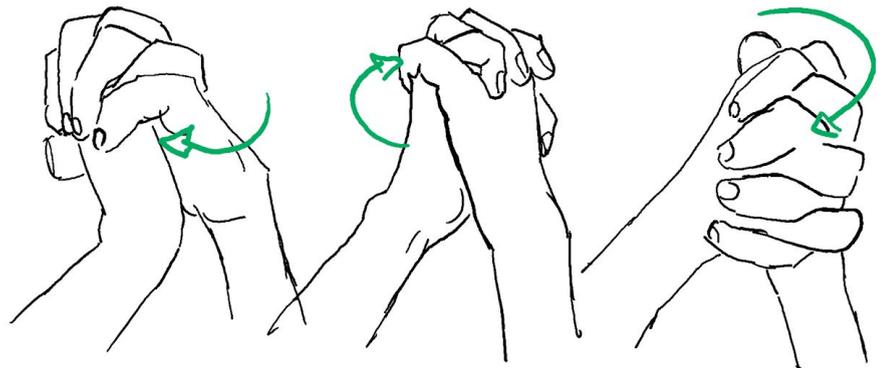
Pour tous les exercices : Décrire de petits cercles réguliers ; Préférer une faible amplitude avec une tension régulière, comme pour dessiner des cercles ; Deux sens de rotation.



### 1. Mobilisation des poignets

Flexions/extensions du poignet et pronations/supinations de l'avant-bras.

Mains jointes, doigts croisés, paumes se touchent, coudes en position naturelle et immobiles.



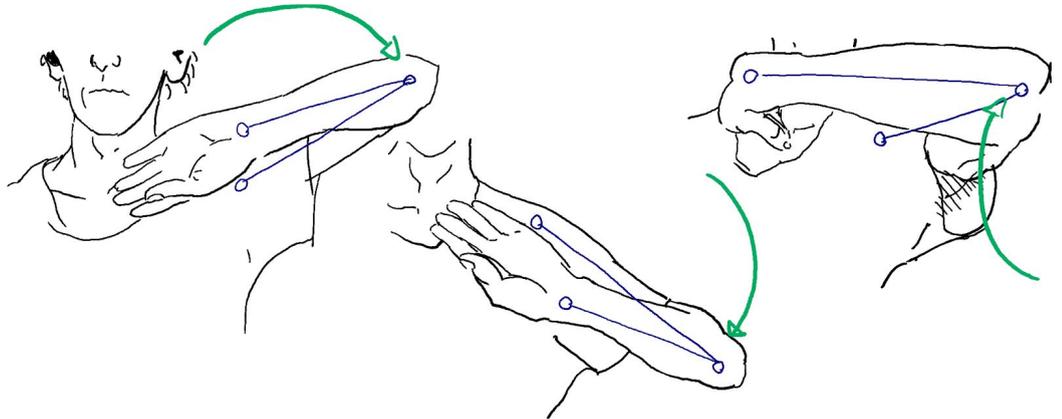
### 2. Mobilisation des coudes

Flexions/extensions du coude + rotations internes/externes du bras.

Une main positionnée sous le coude (coude en point fixe). Effectuer des rotations de la main, poignet souple.

### 3. Mobilisation de l'épaule (scapulo-humérale et sterno-claviculaire)

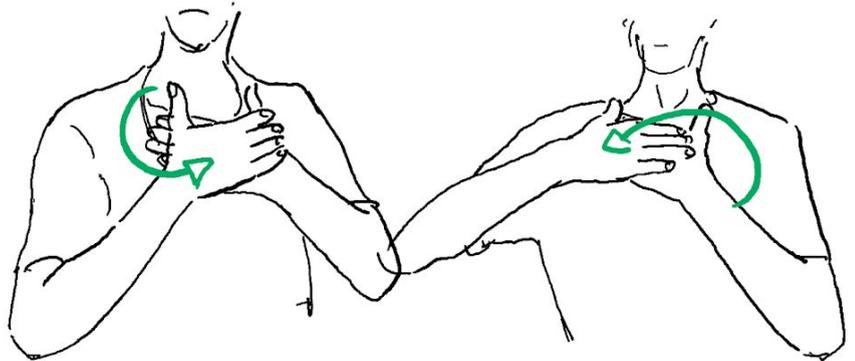
Index sur le sterno-claviculaire (point fixe), paume de la main retournée vers l'avant et légèrement vers le haut pour ouvrir les coudes. A l'aide de la main, poignet souple, manipuler le coude pour lui faire décrire un petit cercle sagittal de 20cmØ environ.



### 4. Mobilisation acromio-claviculaire et sterno-claviculaire

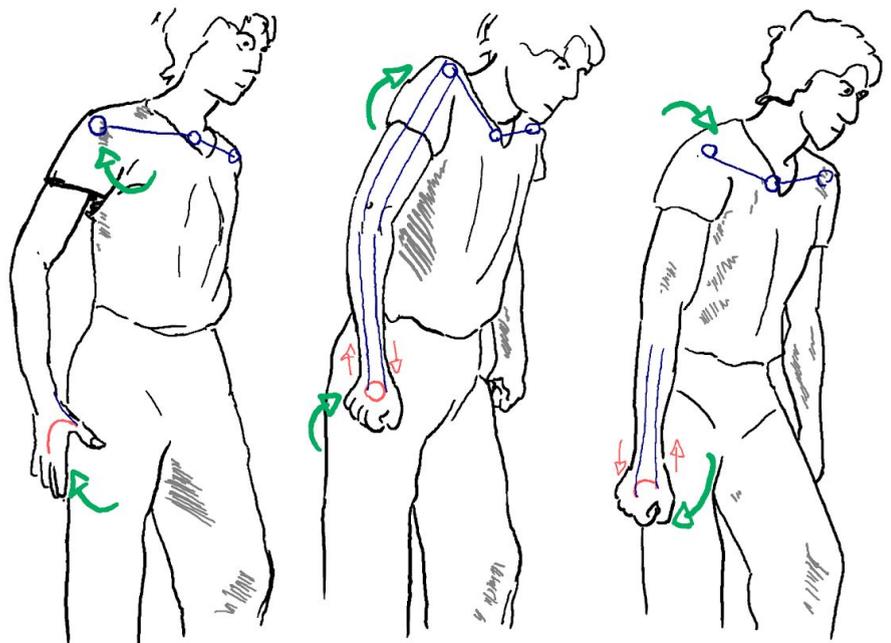
#### a) Massage thoracique (Sterno-claviculaire)

Mains positionnées l'une sur l'autre et de manière à avoir le pouce et l'index sur les clavicules. Exercer une pression ajustée afin de mobiliser les tissus, peau et muscles, avec douceur et amplitude. La main ne doit pas glisser.



#### b) Soulever les valises (Mobilisation acromio-claviculaire)

Les bras le long du corps, les mains se ferment en montant et s'ouvrent en descendant pour décrire un petit cercle contre l'extérieur de la cuisse. La tension se répercute dans l'épaule qui est entraînée par la main pour décrire le même cercle sagittal. Observer l'humérus, les omoplates, les clavicules, la nuque, la mâchoire et la gorge, les hypocondres, afin de relâcher ces différentes zones.



#### Exercice à deux :

Le partenaire exerce différentes pressions sur l'épaule, dessus, devant ou derrière pour accentuer

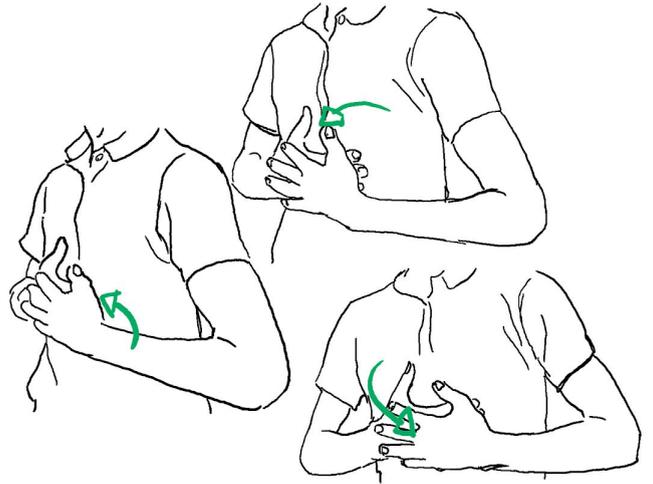
les sensations d'absorption et de répulsion. Soit latéralement pour sentir le mouvement circulaire.

#### 5. Mobilisation ceinture scapulaire et cervicales

Sur la base du mouvement précédent, mais en opposant les phases de rotation à gauche et à droite de manière à produire une marche avant ou arrière des épaules. Tourner simultanément la tête en rotation axiale et en opposition du mouvement, en regardant du côté de l'épaule qui avance.

#### 6. Massage plexus solaire

Mains à plat sous le sternum, métacarpo-phalangiens en pression sur le plexus solaire. Rotations latérales en massage des cartilages costaux et tissus abdominaux en périphérie de l'estomac.



#### 7. Mobilisation de la taille

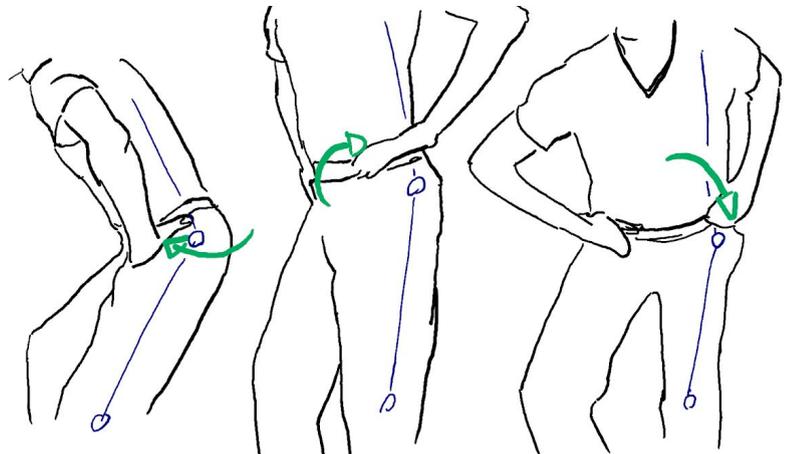
Légères rotations de la taille. Mains sur les flancs, doigts vers l'avant et pouces vers les reins. Alternativement à gauche et à droite, pression des doigts étirant les tissus de la région lombaire vers l'extérieur pour entraîner la taille en rotation. Attention de garder coudes dans l'alignement du corps.

#### 8. Rotation autour du ventre (massage abdominal et mobilisation du bassin)

Mouvement identique aux N°4-a et N°6, en positionnant les mains sur le nombril. Effectuer simultanément de petites rotations du bassin dans le même plan que les mains (donc sans rotation de la taille).

#### 9. Hanches

Les mains sur les hanches, doigts vers l'avant et pouces vers l'arrière pour saisir les tissus aux abords du trochanter du fémur. Entraîner les hanches dans un mouvement avant arrière, gauche et droite en opposition en surveillant que les genoux suivent les hanches et restent dans l'axe du pied (pas de rotation interne externe). Puis, ajouter les flexions pour obtenir un mouvement circulaire de la hanche : tourner - descendre - tourner - monter. Deux sens de rotation.

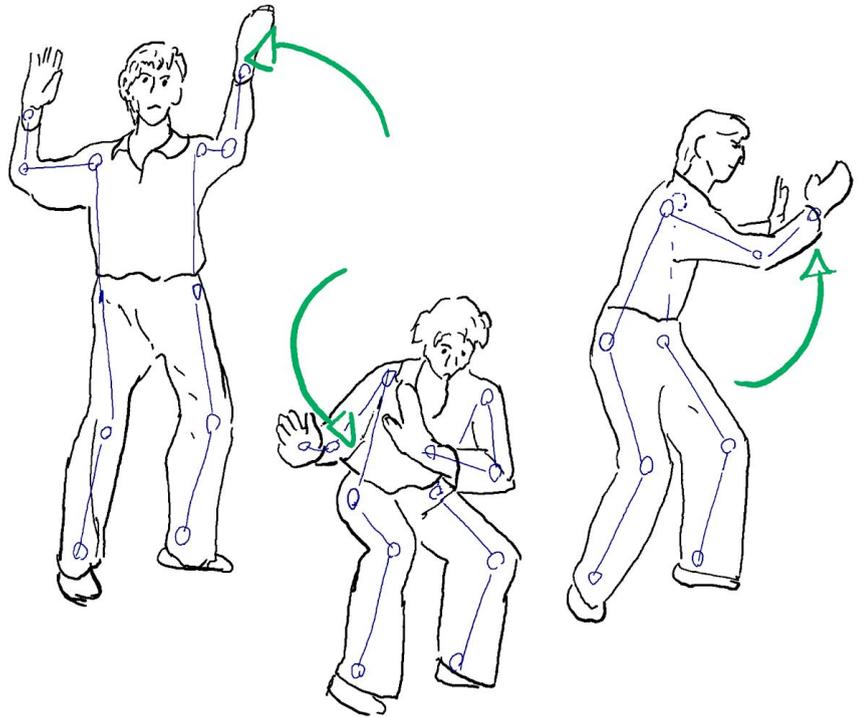


## 10. Mouvement global (effacer le tableau)

Encore appelé "Isabelle s'est cognée contre les murs". Partir d'un mouvement simultané des deux mains en rotation sagittale autour des épaules. Le Ø du cercle n'excède pas la longueur d'un avant bras. S'assurer que les poignets soient mobiles, puis les coudes, puis les épaules (en particulier les omoplates).

Exercices à deux :

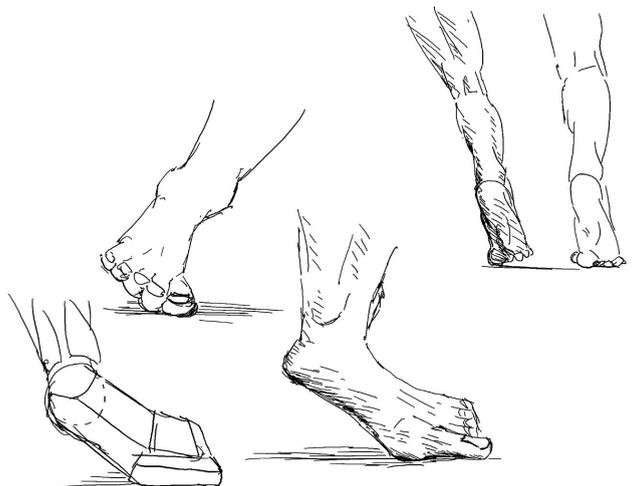
- a) Mobilisation des omoplates : le partenaire positionne les mains sur les omoplates afin de développer mobilisation et proprioception de la partie haute du dos. Mettre en avant la relation avec le mouvement du coude.
- b) Engagement des avant-bras : le partenaire positionne les mains sur les avant-bras ( $\frac{2}{3}$  inférieurs). La main conduit les bras en dégageant les coudes vers le bas et vers l'avant. S'assurer que la pression soit régulière et augmenter la mobilisation des omoplates.



Ensuite, poursuivre l'exercice en ajoutant la rotation de la taille, puis la flexion des jambes pour obtenir : tourner - descendre - tourner - monter. Deux sens de rotation possible. Le mouvement produit ainsi une rotation latérale de la hanche que l'on peut sentir en positionnant la main sur le trochanter, à la manière d'une locomotive.

## C. Flexion de la cheville

La flexion de la cheville est essentielle pour obtenir des rotations sur l'axe (tourner sans tordre). La bonne flexion de la cheville est en lien avec : l'équilibre de l'appui du pied ; la pronation et supination du mollet ; éviter les torsions du genou ; la souplesse de la hanche ; éviter les appuis sur les lombaires ; la rotation de la taille. La flexion de la cheville se



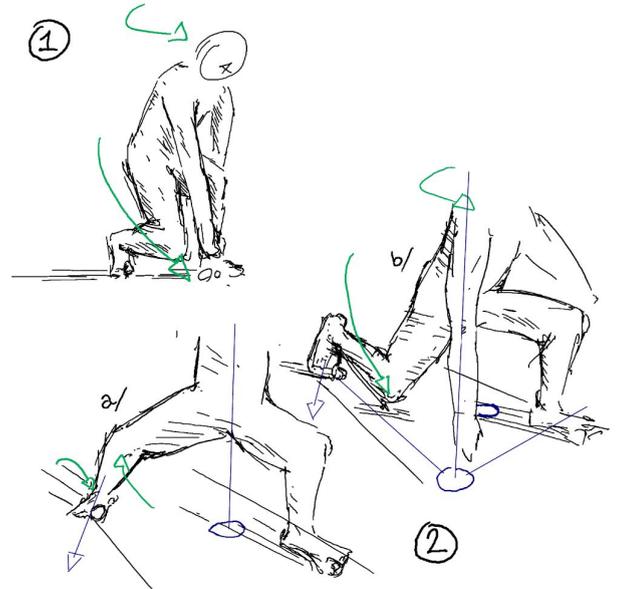
fait naturellement lors de la marche en décollant le talon du sol.

Nos exercices consistent à orienter la flexion soit vers l'intérieur (schéma ci-contre ->) en roulant sur le bord interne du premier métatarsien du gros orteil, soit vers l'extérieur du pied en roulant sur le bord externe du premier métatarsien du petit orteil. Pour cela, la taille doit tourner en même temps que le talon se lève, sans pivoter le pied au sol. Le genou suit alors la rotation de la taille en allant vers l'intérieur ou l'extérieur. On limite ainsi la flexion de la cheville tout en libérant les articulations. Le genou peut même se poser au sol en conservant un appui solide avec les orteils, et tout cela sans avoir de flexion extrême si aucune torsion.

Deux exercices de flexion interne de la cheville :

1. Position debout, pieds parallèles et largeur des épaules, la taille pivote à gauche, le poids sur la jambe gauche. Simultanément, la main droite descend le long de la jambe pour entraîner le genou en flexion. Simultanément, le talon du pied droit décolle SANS PIVOTER LE PIED, et en roulant ainsi sur le bord interne du gros orteil. En position finale (le dessin le montre très mal), la main droite est posée au sol devant le pied gauche, tandis que le coude droit est posé sur le genou droit. La hanche doit être relâchée et l'inclinaison du corps pas trop prononcée.

2. A partir d'une position longue, jambe gauche en avant et poids sur la jambe avant, pied droit ouvert à 45° environ (cela pouvant varier entre 15° et 90° selon la direction de la taille et l'ouverture de la hanche souhaitée en position finale). Comme l'exercice précédent, flexion du genou et rotation de la taille en décollant le talon et SANS PIVOTER LE PIED. En reposant le pied, le centre de gravité ne bouge ni vers le haut ni vers l'arrière. Le genou de la jambe avant ne bouge pas non plus. Simplement effectuer une rotation de la taille en redressant légèrement le buste. Le genou de la jambe arrière décolle tandis que le talon se repose sans avoir à pivoter le pied.



Exercice de déplacement (flexions internes et externes de la cheville)

Positionner les pieds gauche et droit en position 1 et 2 (figure). En avançant le pied gauche, le talon décolle et l'appui se retrouve en avant et à l'intérieur du pied. Puis le pied se lève complètement pour venir se poser en position 3. C'est le talon puis le bord externe du pied qui viennent en contact avant de poser tout le pied au sol. En même temps, le pied droit décolle le talon pour avoir un appui en avant à l'extérieur du pied. Puis le pied se lève complètement pour venir en position 4 en posant d'abord le talon puis le bord interne du pied avant d'avoir toute la surface du pied au sol. En avançant, la taille reste toujours orientée de manière à avoir la partie droite du corps en avant. Idem de l'autre côté, puis en reculant. On peut varier la longueur des pas, et surtout la hauteur. Soit marcher en glissant les pieds au ras du sol, soit en levant le pied pour le faire passer au dessus du genou de la jambe opposée.

