

## Ouverture du Taiji

Tenez-vous debout avec la colonne vertébrale étirée depuis le point bai hui, au sommet et au milieu du crâne. Détendez-vous et préparez-vous. Les pieds sont joints et les mains reposent sans effort sur les côtés, les paumes tournées vers l'intérieur et touchant le haut des jambes. Respirez lentement. Pressez le bout de la langue contre le palais supérieur. Préparez-vous à bouger en déplaçant lentement le poids sur la jambe droite, alors que la jambe gauche se prépare à sortir. Gardez votre équilibre et votre concentration. C'est un mouvement délibérément lent, pas un mouvement rapide qui pourrait vous faire perdre votre équilibre. Soulevez lentement et légèrement le pied gauche. Le corps ne doit pas se pencher vers la droite. Gardez votre équilibre. Regardez devant vous.

Gardez votre équilibre sur la jambe droite et, la hanche étant bien relâchée, levez la jambe gauche jusqu'à ce que la cuisse soit à l'horizontale. Le pied gauche pointe légèrement vers le bas. Vous devez être capable d'interrompre le mouvement à tout instant, ou retourner à votre position de départ. Ainsi le mouvement est lent, contrôlé et vous gardez en permanence votre équilibre.

Rappelez-vous que ce mouvement est effectué très lentement. Imaginez un chat posant la patte dans l'eau, toujours prêt à reculer en cas de danger.

Poursuivez le mouvement et commencez à descendre lentement le pied gauche vers le sol, les orteils touchant en premier. La distance entre les deux pieds est d'environ la largeur des épaules. Effectuez ce mouvement très lentement en conservant votre équilibre. Les yeux regardent vers l'avant et les bras sont relâchés et pendent naturellement sur les côtés. Déplacez lentement le poids sur la gauche jusqu'à ce que le poids soit réparti 50/50 entre la droite et la gauche.

Vérifiez que vos genoux et vos hanches sont relâchées, que votre posture est bien alignée et que votre colonne vertébrale est bien étirée. Laissez le corps s'enfoncer légèrement comme vous vous préparez à bouger. Les mains sont relâchées, les doigts pointant vers le sol, alignés avec les pieds.

Levez lentement les bras, les paumes des mains tournées vers le corps, pendant que vous vous enfoncez lentement, toujours bien en équilibre. Relâchez les épaules et gardez les coudes enfoncez pendant que vous vous enfoncez. Assurez-vous de ne pas soulever les épaules.

Continuez à monter lentement les bras, jusqu'à ce que les paumes des mains fassent face au sol. Le corps reste relâché et droit, et vous gardez la sensation d'être tiré par le point bai hui. Les bras se lèvent jusqu'à hauteur des épaules. Les yeux regardent vers l'avant.

Le corps commence maintenant à s'enfoncer, les bras suivant ce mouvement, les paumes des mains appuyant vers le bas. Ce mouvement s'effectue en enfonçant les hanches, les genoux naturellement pliés, comme si vous alliez vous assoir sur une chaise qui est derrière vous mais que vous ne voyez pas, tout en conservant une posture bien verticale. L'enfoncement s'effectue par le relâchement des "kuas" (des aines) et pas en se penchant vers l'avant.

Continuez de vous enfoncer, les coudes descendant jusqu'à ce que les mains se retrouvent au niveau des hanches, paumes tournées vers le bas. Relâchez-vous et gardez votre équilibre, votre position et votre enracinement.

## **Le Gardien céleste pile le mortier**

Le mouvement suivant consiste à tourner légèrement le corps vers la gauche. A partir de la posture précédente, commencer par vous relâcher et vous enfoncer dans les hanches. Puis, tournez la taille et les hanches ensemble de sorte que le corps se déplace de façon souple et reste enraciné. Laissez le qi descendre dans le yong quan pendant que le corps tourne à gauche.

Déplacez doucement votre poids sur la jambe droite et en même temps tournez les paumes de vos mains vers le haut et vers l'avant dans le sens des aiguilles d'une montre et levez les bras. La paume de la main gauche est tournée vers l'extérieur et se trouve à hauteur des yeux.

Vérifiez que la main gauche est en ligne avec le genou gauche. La paume de la main droite est orientée vers le haut et se situe au niveau du milieu de la poitrine. Les doigts pointent vers le haut et sont relâchés et ouverts. La position de la main est comme si vous soupesiez une balle.

Relâchez la hanche gauche en même temps que vous transférez doucement le poids du corps sur la jambe gauche et que vous tournez de 90°. Tournez les mains par le dessus dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. La paume gauche se positionne selon la diagonale et vers le haut. La paume droite se positionne vers l'extérieur.

Tournez le corps vers la droite de 90° et en même temps levez doucement les orteils du pied droit et pivotez sur le talon vers l'extérieur. Le qi se déplace en spirale en montant de la jambe gauche jusqu'au dan tian et redescend dans la jambe gauche, et part de la taille jusque dans les bras et dans les mains pour créer une énergie de pousser. Les yeux doivent suivre le corps. Ceci est un principe fondamental qui est souvent oublié par les élèves. Souvent les élèves se concentrent sur le mouvement si bien que les yeux restent statiques.

Inspirez et transférez le point sur la jambe droite puis soulevez le pied gauche de quelques centimètres, les orteils pointant vers le bas le long de la jambe droite. Abaissez le corps et tournez légèrement vers la droite. Ne vous penchez pas vers l'avant et restez droit. Il peut y avoir une tendance à sortir les fesses, mais garder la posture juste est important. Levez les mains vers le haut et regardez vers l'avant sur votre gauche. Concentrez l'énergie dans votre dan tian.

Tout en conservant le poids sur la jambe droite, sortez la jambe gauche à 45° en faisant glisser le pied et gardez le regard vers l'avant. Le qi monte du dan tian dans les mains. Puis transférez le poids de la jambe droite vers la jambe gauche en même temps que les deux mains décrivent un cercle de l'arrière vers l'avant. Ouvrez le pied gauche vers l'avant et posez le bien à plat.

Déplacez la main gauche vers l'avant et faites un cercle vers l'arrière vers le creux du bras droit. Déplacez la main droite vers le haut suivant un cercle en même temps que vous avancez le pied droit. Le pied droit passe à l'intérieur du pied gauche et se pose sur les orteils. Gardez le poids sur la jambe gauche.

Décroisez la main gauche du bras droit et laissez la descendre devant le ventre, la paume vers le ciel. La main droite se transforme en poing. Laissez le descendre dans la main gauche. Levez le point droit à hauteur d'épaule en relâchant bien la hanche droite. Faites en sorte que ce mouvement soit bien coordonné et relâché.

Laissez retomber la hanche droite de façon coordonnée avec le poing droit qui se pose dans la main gauche.