

Ouverture du Taiji (Tài jí qǐ shì)

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 (l'écart intérieur entre les pieds = 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 (c'est-à-dire que les poignets sont bien relâchés), pendant que vous vous enfoncez lentement, toujours bien en équilibre. Relâchez les épaules et gardez les coudes enfoncés 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 toujours 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 asseoir 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, comme si vous vous appuyiez sur les bras d'un fauteuil pour vous lever. Relâchez-vous et gardez votre équilibre, votre position et votre enracinement.

Inspiration à la montée des mains, expiration à la descente.