

Préparation au Taiji

Avant le taiji, il n'y a pas de mouvement (état wuji).

Le corps est droit, relâché et immobile. Les pieds sont joints, les genoux sont légèrement fléchis.

L'esprit est calme, on évacue les pensées parasites en se concentrant sur sa respiration et les sensations corporelles. La respiration est longue et profonde, placée dans l'abdomen.

Commencer pas se concentrer sur la position de la tête.

La tête est comme tenue par un fil. Le cou est relâché, comme étiré, mais sans effort.

La mâchoire est relâchée pour éviter une tension dans les muscles du cou. On laisse la mâchoire se positionner légèrement vers le bas et vers l'arrière, permettant au cou de se relâcher.

La pointe de la langue est positionnée sur le haut du palais, là où le palais s'incurve vers le haut (une façon de trouver ce point, c'est là où ça chatouille !)

Relâcher les épaules vers le bas, et relâcher la poitrine (poitrine légèrement concave). Durant tout l'enchaînement, il faudra veiller à garder les épaules bien relâchées.

Relâcher le bas du dos et les fesses, et laisser le bassin se positionner confortablement, en ressentant la connexion avec les genoux et les chevilles.

Les mains reposent sur le côté des cuisses. Les coudes repoussent légèrement vers l'extérieur.

Beaucoup de choses à penser...et il ne faut surtout pas se raidir en pensant à tout cela.

Inspire...expire...

On est prêt à démarrer !