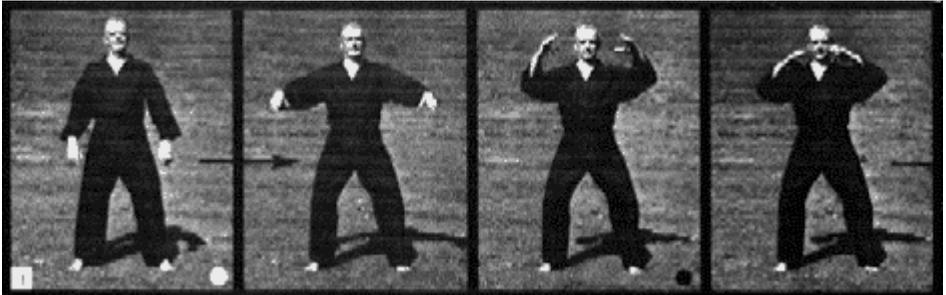


Les 11 exercices chinois de SANTÉ

Extrait du livre: "La voie du Tai ji quan" de Vlady Stévanovitch

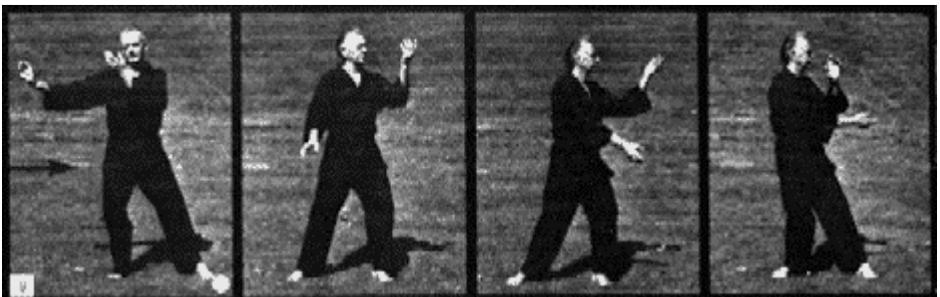
OUVERTURE



photos no:1 à 4

Phase préparatoire

PREMIER EXERCICE

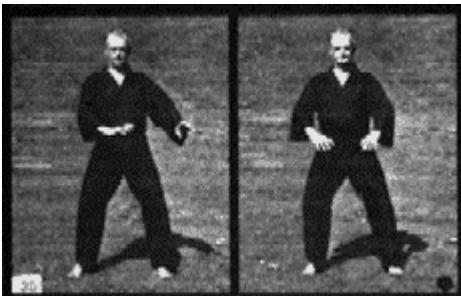




photos no: 5 à 16

La reprise se fait à partir de la photo no 15, en répétant en sens inverse le mouvement des photos no 9 à 11 pour poursuivre par la photo no 6. L'exercice se termine à la photo no 16 et on peut éventuellement s'immobiliser comme sur la photo no 17 pendant quelques respirations.

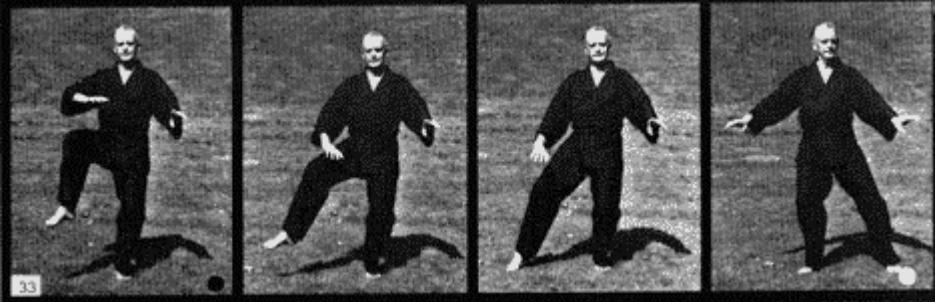
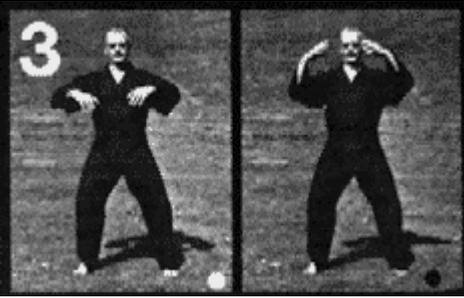
DEUXIÈME EXERCICE



photos no: 17 à 26

Après la photo no 25, retourner à la photo no 17 (où s'achève l'inspiration) pour la reprise. Terminer comme sur la photo no 26.

TROISIÈME EXERCICE

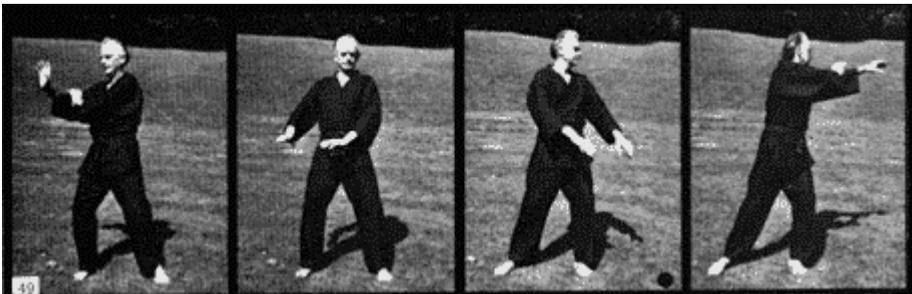




photos no: 27 à 43

Pour la reprise, après la photo no 42, il faut reprendre la posture de la photo no 36 et enchaîner avec le mouvement de la photo no 30. On termine à la photo no 43, où on peut s'immobiliser.

QUATRIÈME EXERCICE

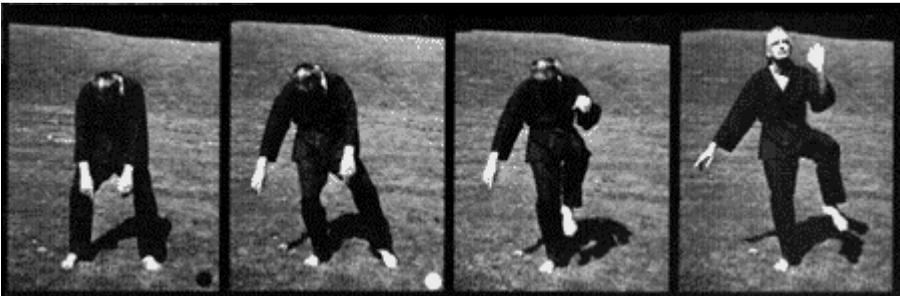


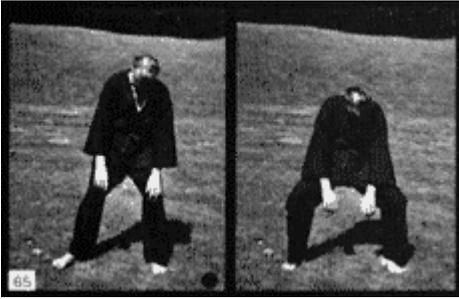


photos no: 44 à 45

Pour la reprise, passer de la photo no 55 à la photo no 44.

CINQUIÈME EXERCICE

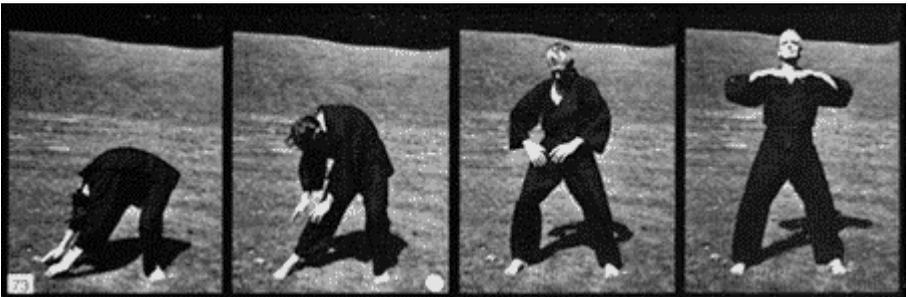
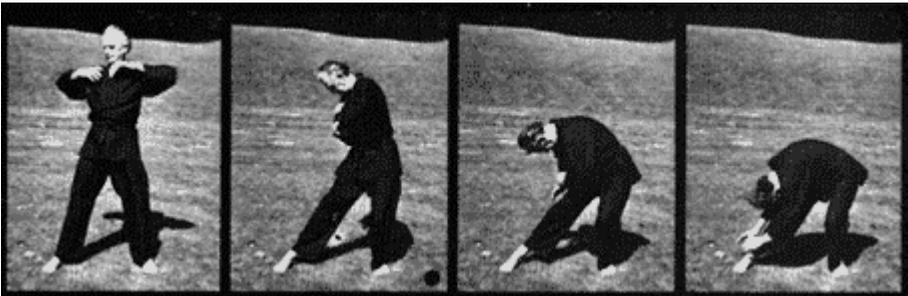
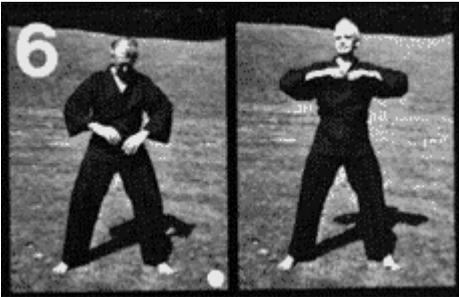


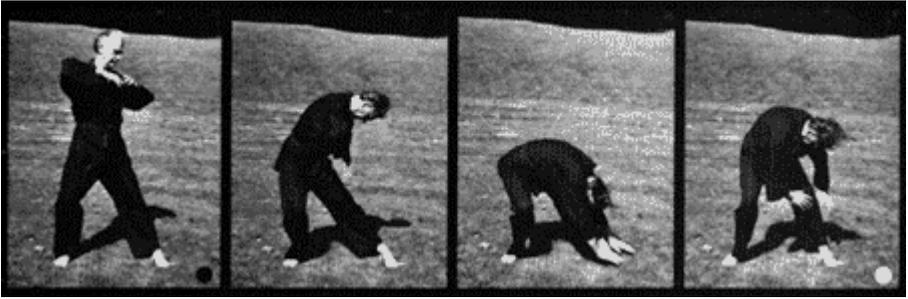


photos no: 56 à 66

Pour la reprise, passer de la photo no 66 à la photo no 56.

SIXIÈME EXERCICE





photos no: 67 à 80

Pour la reprise, passer de la photo no 80 à la photo no 67.

SEPTIÈME EXERCICE



photos no: 81 à 88

7ième exercice: Pour la reprise, passer de la photo no 88 à la photo no 81.

HUITIÈME EXERCICE



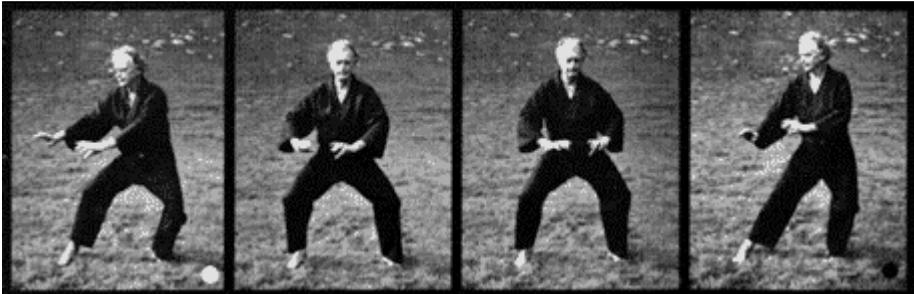
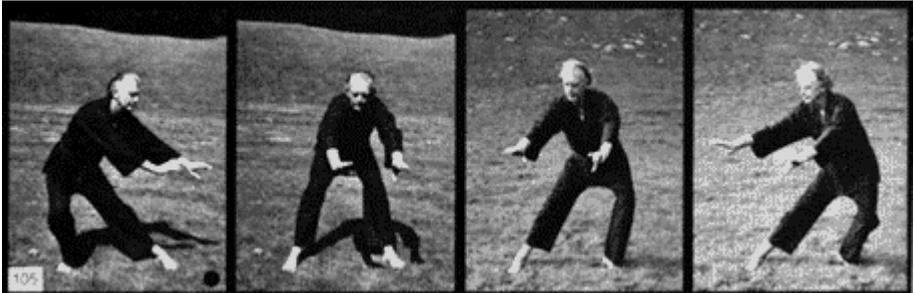
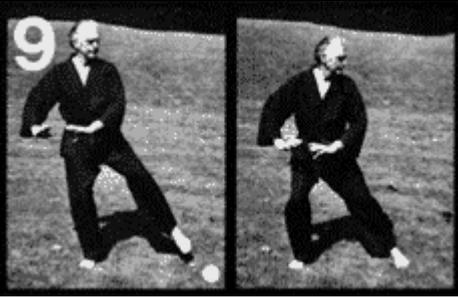
photos no: 89 à 102

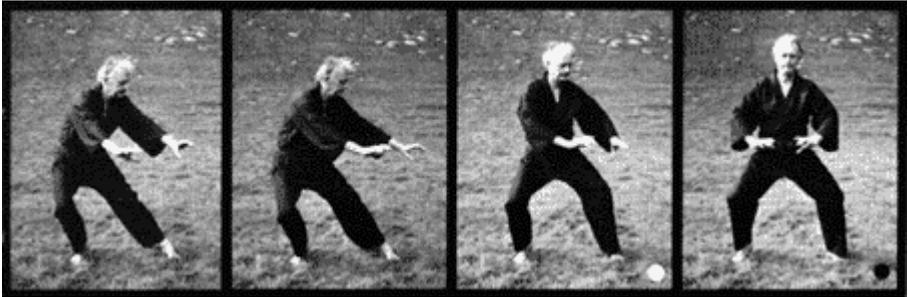
Les reprises se font comme suit:

- lorsque la jambe droite est en avant, faire des mouvements qui alternent entre les photos nos 91 et 94. Pour changer de jambe, faire comme sur les photos nos 95 et 96.
- lorsque la jambe gauche est en avant, alterner entre les photos nos 97 et 100.

Pour passer à l'exercice suivant, ramener la jambe arrière et changer de pied comme sur les photos nos 101 et 102.

NEUVIÈME EXERCICE





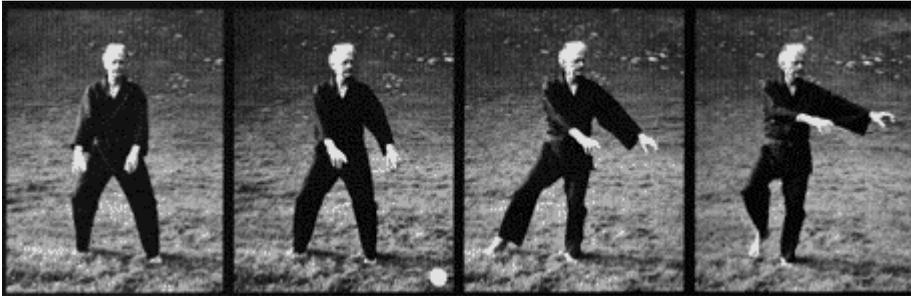
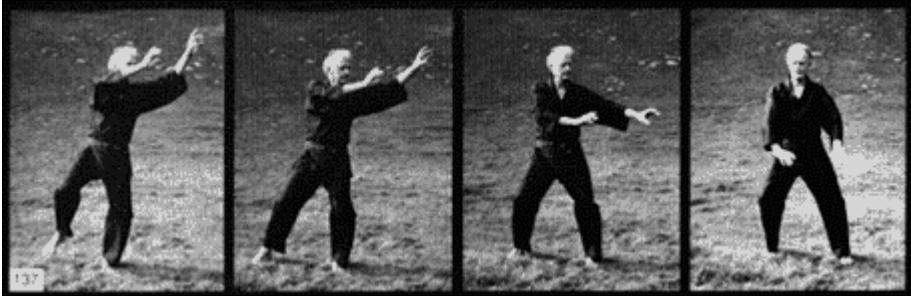
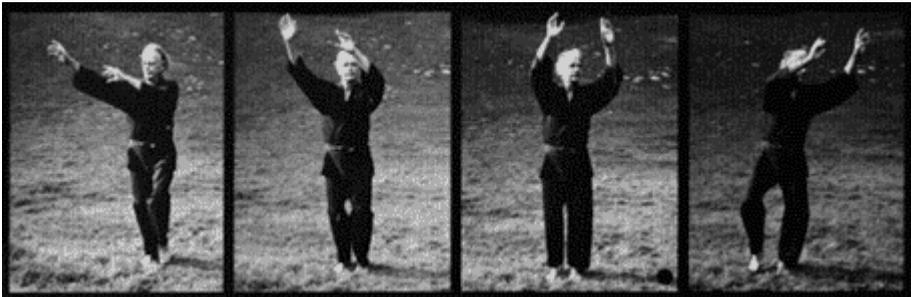
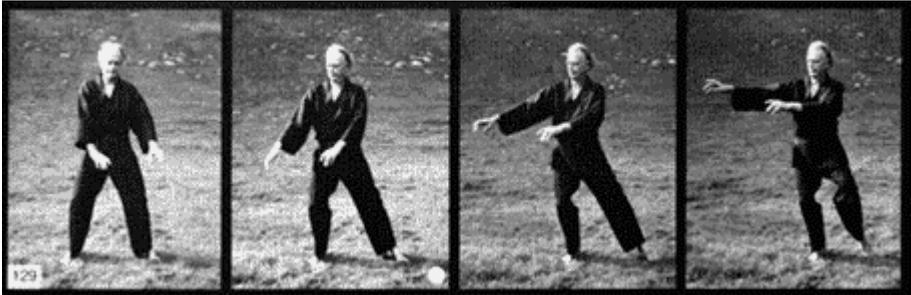
photos no: 103 à 120

Les reprises se font comme suit:

- arrivé à la photo no 110, faire plusieurs fois ce mouvement en reprenant à la photo no 104; terminer les mouvements dans ce sens par la photo no 111
- faire ensuite plusieurs fois le mouvement en sens inverse: arrivé à la photo no 120, reprendre à la photo no 112

DIXIÈME EXERCICE







photos no: 121 à 153

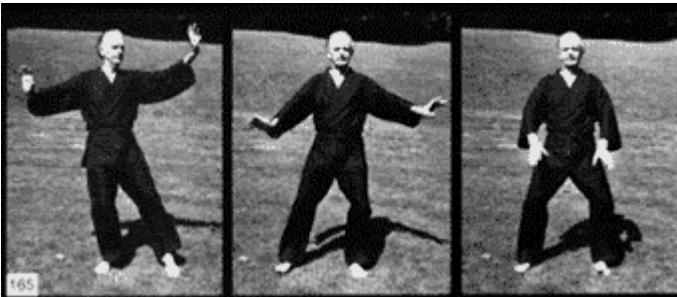
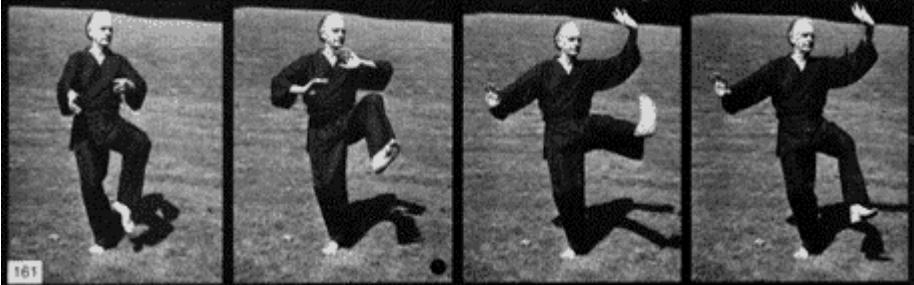
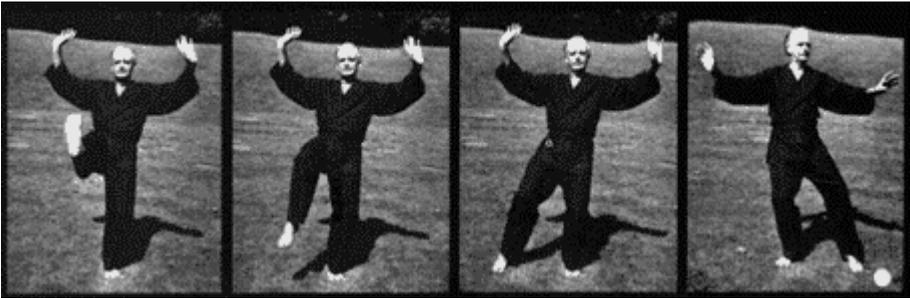
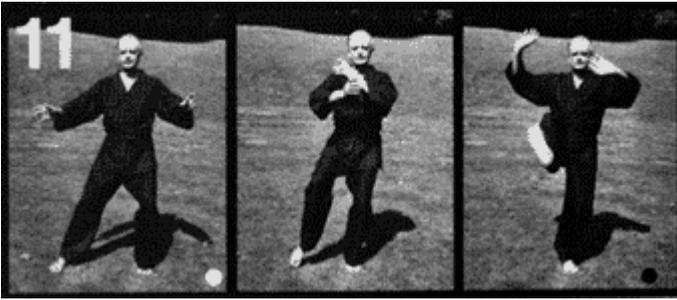
Les reprises se font comme suit:

– arrivé à la photo no 140, reprendre à la photo no 130 pour répéter le mouvement dans ce sens

– terminer par la photo no 141 avant de repartir en sens inverse; arrivé à la photo no 152, reprendre à partir de la photo no 142.

Cet exercice peut également se faire sans déplacement. Dans ce cas, faire plusieurs fois le mouvement des bras dans un sens; photos nos 121 à 129 et retour à la photo no 121 pour la reprise, puis, revenu à la position de départ, faire le mouvement dans l'autre sens.

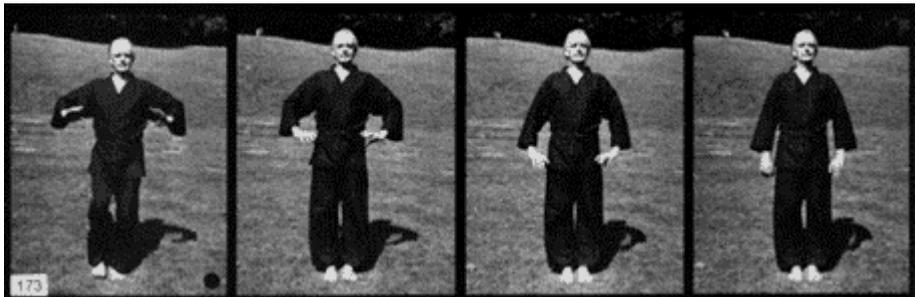
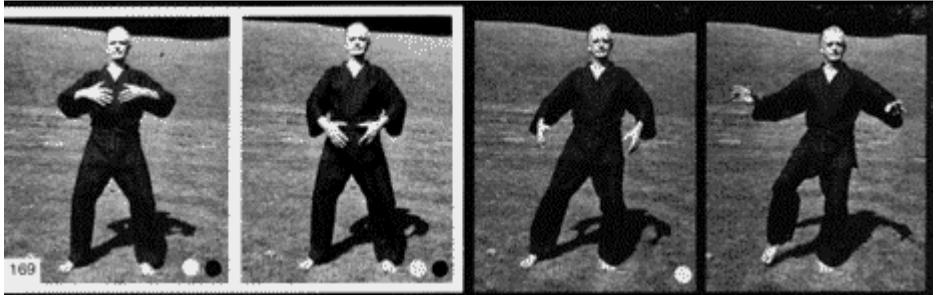
ONZIÈME EXERCICE



photos no: 154 à 167

Pour la reprise, passer de la photo no 166 à la photo no 154.

FERMETURE



photos no: 168 à 170

SENTIR:

- immobiliser les mains face au front pendant plusieurs respirations (photo no 168)
- les descendre pendant l'expiration et les immobiliser face au sternum pendant plusieurs respirations (photo no 169)
- les descendre pendant l'expiration et les immobiliser face au Tantien pendant plusieurs respirations (photo no 170)

photos no: 171 à 176

Fermeture: terminer en ramenant la jambe et en se redressant.