

Tai chi ou plutôt Taikyoku ken

太極



Taikyoku ken est le terme japonais désignant le concept chinois tàijí. C'est une version japonaise du Yang Tai Chi Chuan qui fut fondée par Yang Ming Chi (en Japonais Yo Meiji1). Traduit « Tai Kyoku » le plus élevé, en dernier ressort, et « Ken » main ou le poing.

Petit enchaînement *si possible après une minute de Mokuzo*

Se placer en cercle (le cercle étant un symbole fort au Japon ex : le drapeau)



1 Les jambes légèrement écartées mettre les bras devant soit légèrement fléchis les mains au niveau des épaules

2 Faire une onde (vague) avec les bras en inspirant en montant et en expirant en descendant (visualiser un foulard que l'on tiendrait du bout des doigts et voir le mouvement de la vague dans notre tête)

3 Répéter cette opération trois fois en respectant l'inspiration et l'expiration

4/1 Sans changer de position, attraper avec les deux mains devant soit un ballon virtuel au niveau des épaules l'amener jusque devant le visage en respirant profondément

4/2 Avaler le ballon et le faire descendre dans le corps en visualisant son chemin en appuyant dessus avec les mains de chaque cotée.

4/3 Faire ressortir le ballon par le nombril toujours en l'accompagnant des mains devant soi en expirant profondément.

5 Répéter cette opération trois fois en respectant l'inspiration et l'expiration

6/1 Attraper avec les deux mains devant soit un ballon virtuel au niveau des épaules l'amener jusque devant le visage en respirant profondément

6/2 Se tourner sur la gauche en déposant le ballon sur la main gauche avec le bras fléchi en gardant le ballon à hauteur du visage qui c'est tourner sur la gauche (la jambe gauche est fléchie avec son pied qui s'est tourné à gauche et la jambe droite est tendue avec le pied droit qui n'a pas bougé)

6/3 Avec le bras droit, le faire descendre le long du corps en regardant maintenant la main qui se tourne et qui va poussée vers le bas puis vers le pied droit en expirant profondément.

6/4 Sans changer de position, revenir chercher le ballon avec la main droite le faire pivoter avec les deux mains , reprendre la position de départ puis recommencer les étapes de 4 à 5

7/1 Attraper avec les deux mains devant soit un ballon virtuel au niveau des épaules l'amener jusque devant le visage en respirant profondément

7/2 Se tourner sur la droite en déposant le ballon sur la main droite avec le bras fléchi en gardant le ballon à hauteur du visage qui c'est tourner sur la droite (la jambe droite est fléchie avec son pied qui s'est tourné à droite et la jambe gauche est tendue avec le pied gauche qui n'a pas bougé)

7/3 Avec le bras gauche, le faire descendre le long du corps en regardant maintenant la main qui se tourne et qui va poussée vers le bas puis vers le pied gauche en expirant profondément.

7/4 Sans changer de position, revenir chercher le ballon avec la main droite le faire pivoter avec les deux mains , reprendre la position de départ puis recommencer les étapes de 4 à 5

8 Lors de la dernière expiration soufflez le maximum le plus longtemps possible

9 Relâchez tout doucement la pression des bras puis les laisser redescendre le long du corps tout doucement, remettez vous debout doucement

10 Saluez-vous en étant jambe serrée et pieds écartés comme un canard inclinez-vous de trente degrés en disant (Arigatô gozaimashita)

