



Tai Chi Chuan & Qi Gong



Guide technique Base 1
(MICRO-FORME)
Édition 2020

Par Pierre Arseneault
Kinésithérapeute
Naturothérapeute





Introduction

Ce document technique est une introduction au Tai Chi Chuan : La Petite Forme de Pékin. Ce Tai Chi a été développé dans les années 50 par M. Yang. D'où le nom complet de ce Tai Chi Chuan : La Petite Forme de Pékin, style Yang. M. Yang a développé ce Tai Chi suite à une demande du gouvernement chinois afin de rendre le Tai Chi plus accessible. Il a donc étudié les différentes formes de Tai Chi existantes et a enlevé les répétitions pour en faire une forme plus courte, soit 24 mouvements.

Le Tai Chi Chuan est défini de plusieurs façons, art de la santé (une des 5 branches de la médecine traditionnelle chinoise), gymnastique corps-esprit, art martial interne, etc. Toutes ces définitions démontrent une chose : la pratique régulière du Tai Chi Chuan fait du bien au corps et à l'esprit.

C'est un art martial interne. Tous les mouvements du Tai Chi sont des techniques d'art martial. Dans l'explication des mouvements nous le voyons bien : coup de poing, coup de pied, etc. Mais, le Tai Chi est un art martial interne. La pratique régulière aura des bienfaits sur la santé de celui qui le pratique : amélioration de l'équilibre physique et émotionnel, amélioration de la force et de la souplesse, diminution du stress ressenti, plus grande confiance en soi, etc.

C'est une gymnastique corps-esprit. C'est bien connu, les positions du corps trahissent nos pensées. Tous les interviewers vous le diront, à une question posée la gestuelle de celui qui répond en dit autant, sinon plus, que ses paroles. Dans la pratique du Tai Chi, l'équilibre du corps est un indice majeur qui guide vers un équilibre intérieur. Mais c'est aussi beaucoup plus que cela. L'équilibre du corps améliorera l'équilibre intérieur et l'équilibre intérieur aidera à l'équilibre extérieur. Il existe dans cette relation équilibre intérieur-extérieur une synergie qui « s'influence. » C'est le principe du Yin et du Yang.

C'est aussi un art de la santé. Combiné à la pratique du Qi Gong, le Tai Chi Chuan est porteur de nombreux bienfaits. En voici quelques-uns :

- Le Tai Chi Chuan améliore l'équilibre
- Le Tai Chi Chuan améliore la santé cardiaque
- Le Tai Chi Chuan améliore les symptômes de l'asthme
- Le Tai Chi Chuan aide au maintien de la densité osseuse
- Le Tai Chi Chuan soulage les douleurs et améliore la souplesse
- Le Tai Chi Chuan contribue à renforcer le système immunitaire
- Le Tai Chi Chuan rend plus heureux, diminue le niveau de stress et améliore le sommeil
- Le Tai Chi Chuan minimise les symptômes du diabète de Type 2 et aide à perdre du poids



La pratique du Tai Chi Chuan est porteuse de nombreux bienfaits. Mais afin de maximiser ses bénéfices, une attention peut être portée sur certaines choses : l'alimentation, les paroles utilisées, les pensées, notre environnement, etc. Donc, diminuer les sucres transformés dans l'alimentation, centrer ses pensées sur la plénitude, la gratitude et avoir des paroles qui vont dans ce sens, etc.

L'alimentation jouera un rôle majeur dans notre santé. Augmenter les antioxydants (légumes, fruits, thé Matcha, céréales complètes, etc. aideront le corps et l'esprit à mieux fonctionner.



Je vous souhaite beaucoup de plaisir dans votre pratique régulière du Tai Chi Chuan. Soyez satisfait et comblé dans votre pratique. Lâcher prise dans votre volonté de tout faire avec une extrême précision et la perfection sera au rendez-vous.

Comment se déroule une séance de Tai Chi Chuan

- Préparation mentale et physique (échauffement, étirement et respiration)
- Qi Gong (mouvement santé)
- Mouvement de base
- Poussée des mains
- Tao de La Petite Forme de Pékin.

Quelques conseils :

- *Ralentissez !*
- Les mouvements doivent être faits de manière détendue
- *Ralentissez !*
- Respecter votre corps dans l'amplitude des mouvements
- *Ralentissez !*
- Centrer votre pratique sur vous-même
- *Ralentissez !*
- Retenez l'ensemble du mouvement, les détails viendront assez vite !
- *Ralentissez !*

Et après le cours :

Lors des premières semaines, votre participation au cours est suffisante. Mais rapidement vous voudrez vous entraîner plus souvent, et c'est une très bonne chose. Plus vous vous investirez dans votre entraînement plus rapide et plus remarquables seront les bienfaits.

Pour votre pratique, je vous recommande de trouver un endroit calme et de limiter les sources de distractions. Planifier une ou deux pratiques à l'extérieur des cours de 5 minutes. Appliquez ces conseils:

- Posture droite, mais détendue
- Pieds droits, genou dans l'axe du pied.
- Épaules détendues
- Respirations abdominales
- Plaisir et satisfaction (plénitude et gratitude)



En appliquant ces conseils, votre pratique sera agréable et gratifiante.

Vous vivrez alors une activité physique et mentale complète et très bénéfique pour votre corps et votre esprit.



Présentation

Dans ce document : Base 1, nous étudierons un Qi gong : Les huit pièces de brocart et la micro-forme. Soit 6 des 24 mouvements qui composent La Petite Forme de Pékin.

Les huit pièces de brocart est un Qi Gong qui a été développé pour améliorer la force et la santé. Dans ce document, une présentation des mouvements est faite. Dans un document de base, l'accent est mis sur les mouvements. Dans un autre document une attention particulière sera portée sur les aspects thérapeutiques. Les mouvements sont découpés en séquence numérique. Je vous invite à coordonner votre respiration avec ces chiffres. Inspirez sur les nombres impairs et expirez sur les nombres pairs. La micro-forme présentée ici comprend 6 des 24 mouvements :

1. Ouverture;
2. Ballon à droite;
3. Saisir la queue de l'oiseau à gauche;
4. Ballon à gauche;
5. Saisir la queue de l'oiseau à droite;
6. Fermeture

Le choix de ces mouvements comme introduction est basé sur la variété de « micro » mouvements qui composent ces 6 parties.

- Transfert de poids;
- Rotation des hanches;
- Parer;
- Tirer vers l'arrière;
- Faire pression à l'avant et;
- Repousser.

Les images qui composent ce guide vous donnent des positions de face et de profil (en fonction de la position de l'instructeur).

Ce guide technique est un complément pour les formations régulières de Tai Chi Synergie. Il est la première édition de ce guide. Vos commentaires seront les bienvenus afin de l'améliorer.

Je vous souhaite à tous un excellent entraînement.

Pierre Arseneault



Mouvements santé

Qi Gong

Les Huits Pièces de Brocart



1. **Mains vers le ciel**

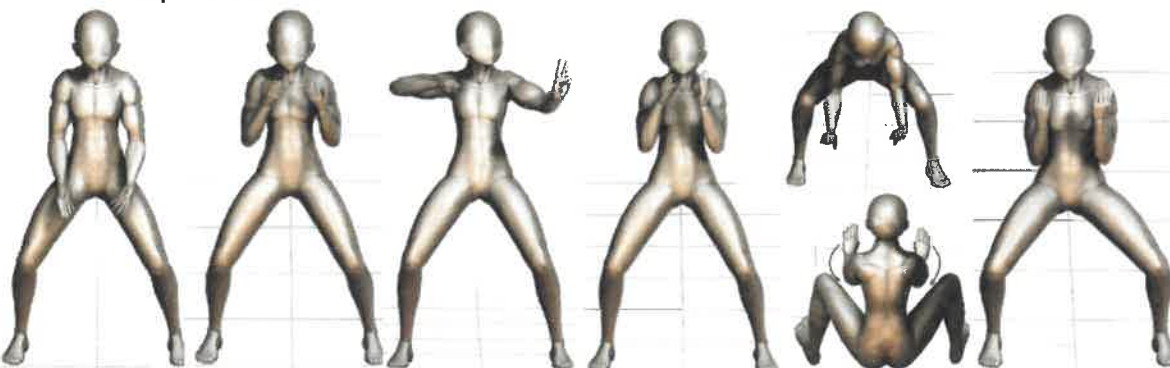
1. Joindre les mains au Dantien (comme pour une « courte échelle »). Paume vers le haut, monter les mains à la hauteur des clavicules. Tenir les coudes bas.
2. Tourner les mains vers soi, paumes vers le sol et redescendre au Dantien.
3. Paumes vers le sol, monter les doigts (mains jointes), à la hauteur des épaules. Tourner les mains vers l'extérieur et monter les mains au-dessus de la tête, paumes vers le ciel.
4. Séparer les mains et les redescendre sur le côté en décrivant un grand arc de cercle.



Rappel : Inspirez sur les nombres impairs et expirez sur les nombres pairs.

2. **Archer**

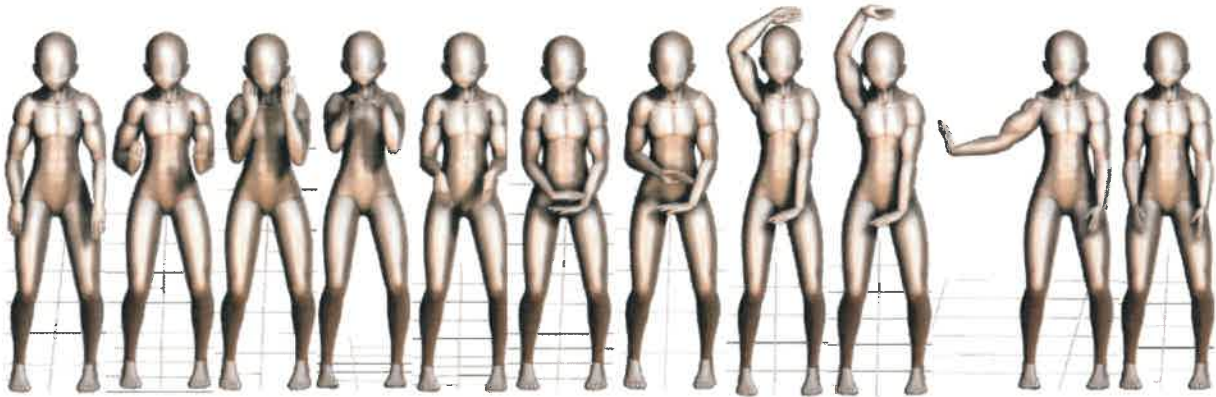
1. Élever les mains, paumes vers soi, à la hauteur des épaules
2. Fermer le poing de la main droite. Faire un « V » (peace) avec l'index et le majeur de la main gauche, tourner la main gauche vers l'extérieur et ouvrir le bras en ligne avec le genou gauche. Le coude du bras droit se soulève et le poing vient à l'épaule.
3. Ramener les mains face à face et les descendre, en penchant le corps vers l'avant, paumes vers le sol.
4. Paume vers le sol, faire un cercle avec les mains en ramenant les mains vers les pieds. Redresser le corps vers le haut.





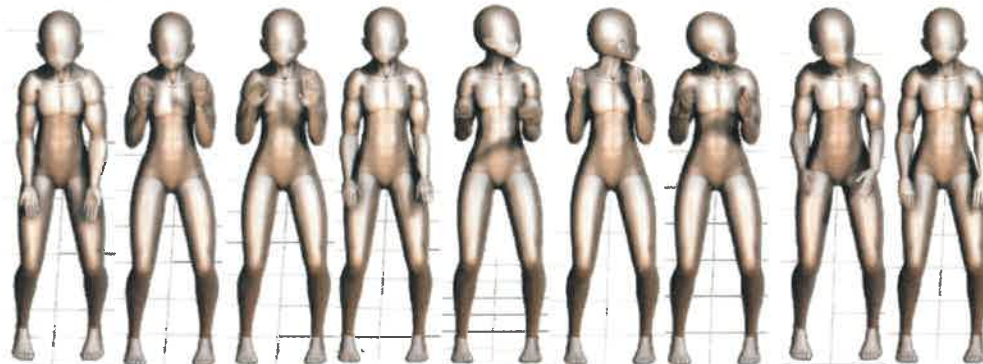
3. Ciel et Terre

1. Étirer les doigts en direction du sol, tourner les doigts vers le ciel et le monter à la hauteur des épaules (les 10 chandelles)
2. Redescendre les doigts en direction du sol
3. Placer la main gauche face au sol et la main droite par-dessus. Élever la main droite, paume vers l'extérieur, au-dessus de la tête. Descendre légèrement la main gauche.
4. Tourner la paume de la main droite vers le ciel et la redescendre en décrivant un arc de cercle en direction de la main gauche.



4. Regard vers l'arrière

1. Tourner les paumes vers l'extérieur et les porter aux épaules. La tête reste de face.
2. Retourner les paumes vers l'extérieur et redescendre les mains vers les cuisses.
3. Tourner les paumes vers l'extérieur et les porter aux épaules. La tête tourne vers la gauche.
4. Retourner les paumes vers l'extérieur et redescendre les mains vers les cuisses. La tête revient au centre.
5. Tourner les paumes vers l'extérieur et les porter aux épaules. La tête tourne vers la droite.
6. Retourner les paumes vers l'extérieur et redescendre les mains vers les cuisses. La tête revient au centre.

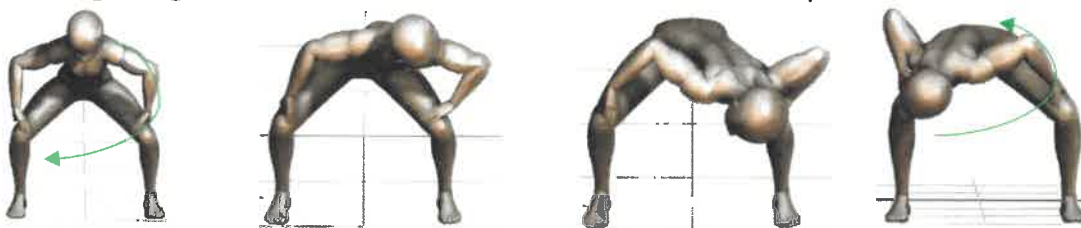




5. Rotation du dormeur

Déposer les mains, paumes vers l'extérieur (pouce à l'extérieur de la cuisse), au-dessus des genoux.

1. Tourner la tête vers la gauche et faire une rotation avec le haut du corps vers le bas en passant au-dessus du genou gauche.
2. À la hauteur du genou gauche, tourner la tête vers la droite et continuer en direction du genou droit.
3. Au genou droit, tournez la tête vers la gauche et revenez vers le genou gauche.
4. Au genou gauche, tourner la tête vers la droite et remonter le corps vers le centre.



6. Coup de poing

1. Main en « patte de tigre », monter les mains aux épaules.
2. Fermer les poings, tourner les paumes vers le sol. Ouvrir le bras gauche et aligner avec le genou gauche
3. Ramener les mains au centre du corps, tourner les mains vers l'extérieur et monter au-dessus de la tête
4. Redescendre les mains en décrivant un arc de cercle sur les côtés, paumes vers l'extérieur

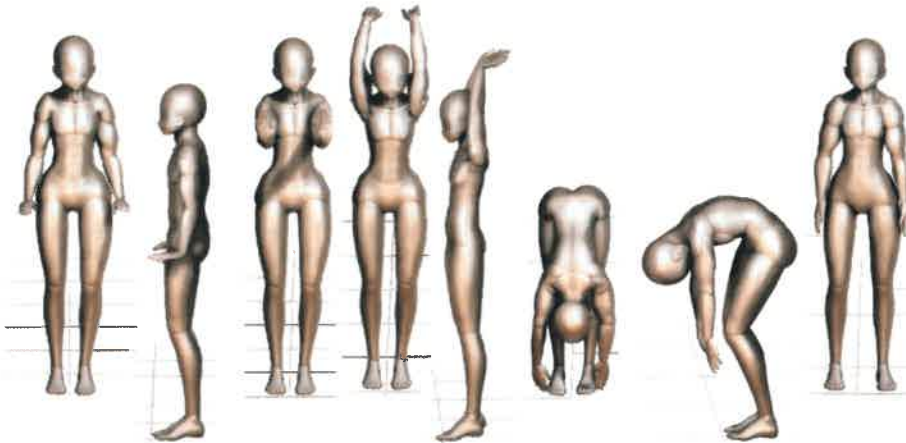




7. Salut au Soleil

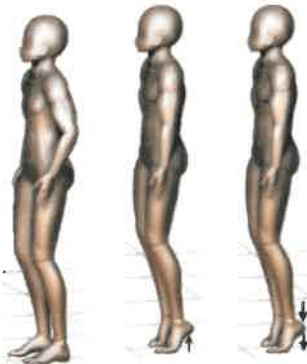
Les pieds sont collés, mains paumes vers le sol.

1. Arc de cercle vers l'avant, monter les mains au-dessus de la tête.
2. Pencher vers l'avant et amener les mains le plus bas possible
3. Plier les genoux, basculer le bassin vers l'avant et dérouler le corps. Laisser les bras détendus.
4. Pause



8. Soulever les talons

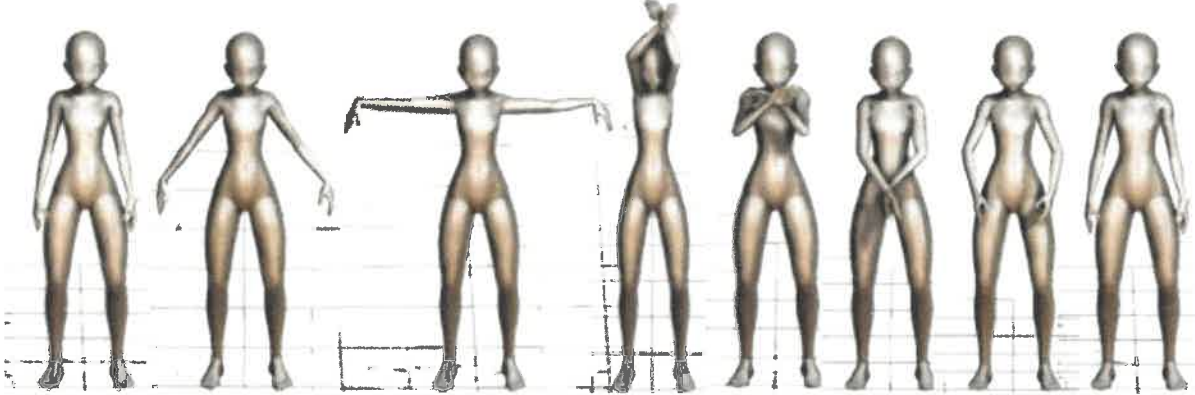
1. Corps droit, soulevez les talons
2. Maintenir quelques secondes
3. Descendre (ou se laisser tomber pour faire vibrer le corps)



Micro forme, extraite de La Petite Forme de Pékin

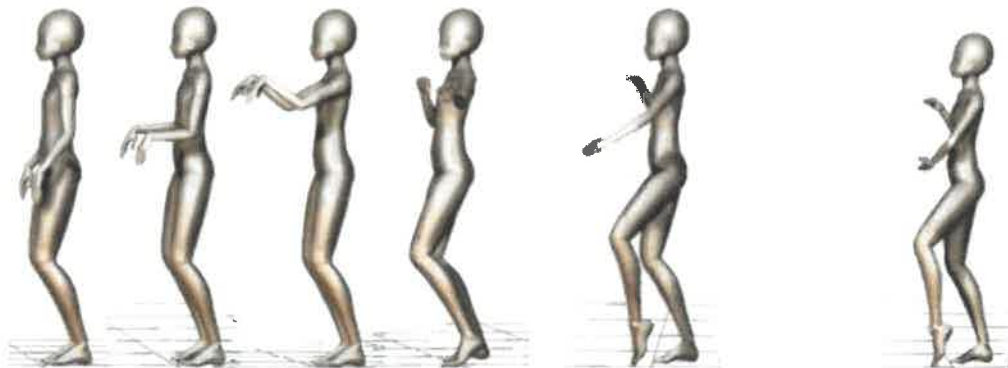
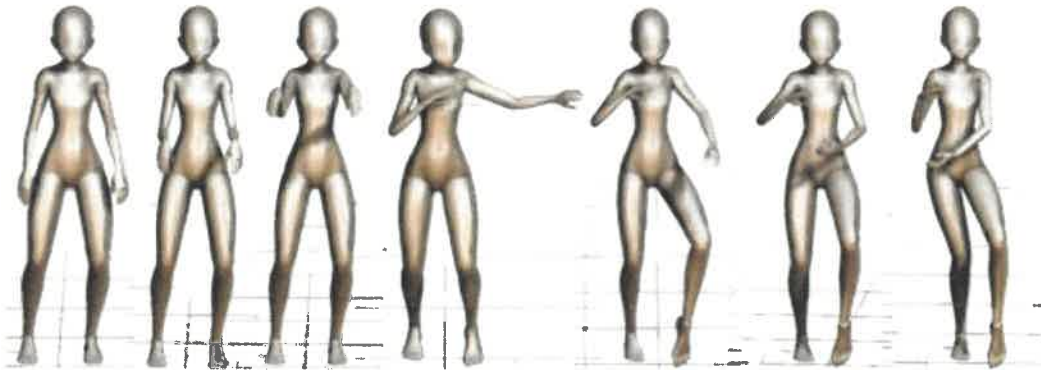
Ouverture

Pieds largeur des hanches, pieds parallèles, genoux fléchis, bassin centré



Pas centré et ballon à droite

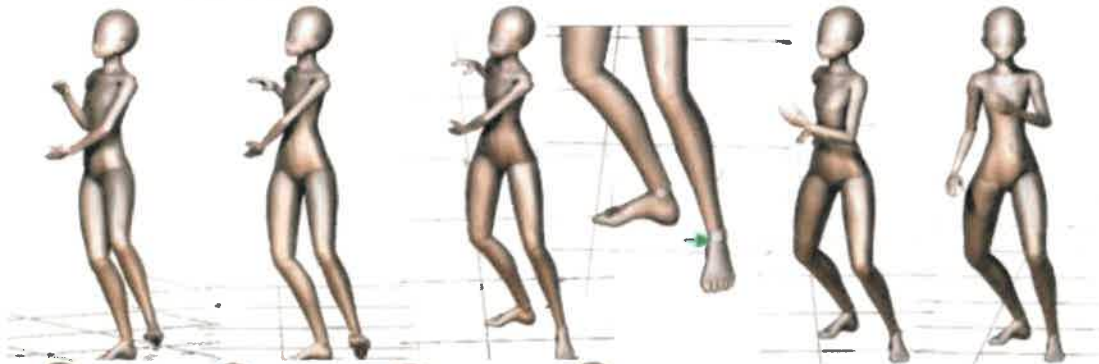
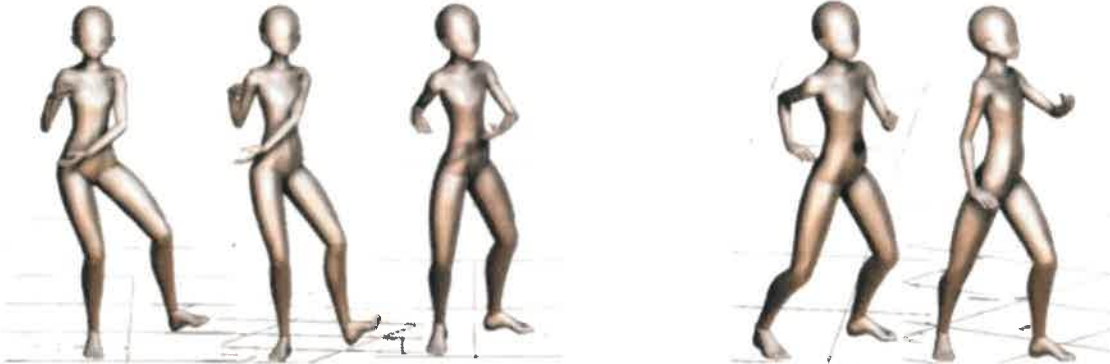
- Lever les poignets, mains détendues, à la hauteur des épaules.
- Laisser redescendre les poignets, ouvrir le bras gauche et transférer le poids sur la jambe droite
- Le bras gauche fait un cercle vers le bas, soulevez le talon gauche.
- « Prendre un ballon » et le porter à droite. Ramenez légèrement le genou gauche vers le centre.





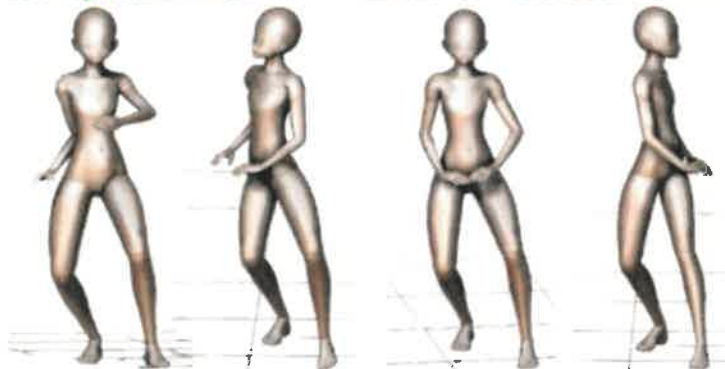
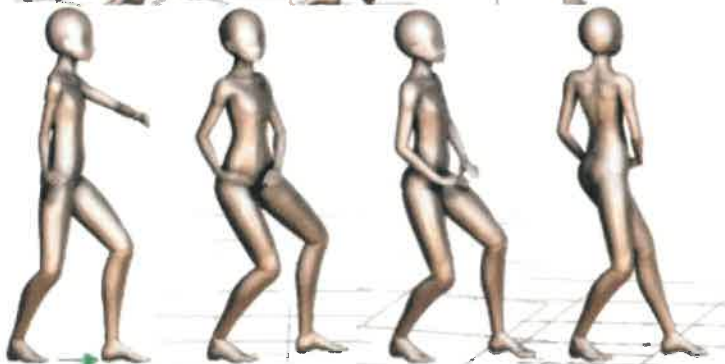
Saisir la queue de l'oiseau à gauche

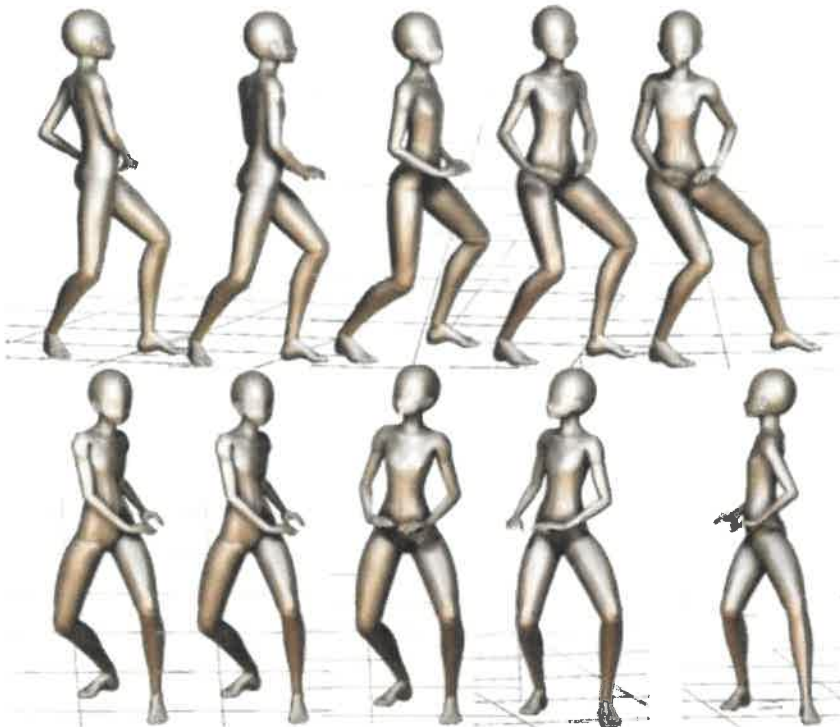
- Déplacer le talon gauche vers l'arrière et de côté, transférer le poids sur la jambe gauche
- Tourner les hanches vers la gauche, pivoter sur la pointe du pied droit pour « sortir » le talon.
- La main gauche monte au plexus et la main droite descend à la hanche droite.



Tournesol

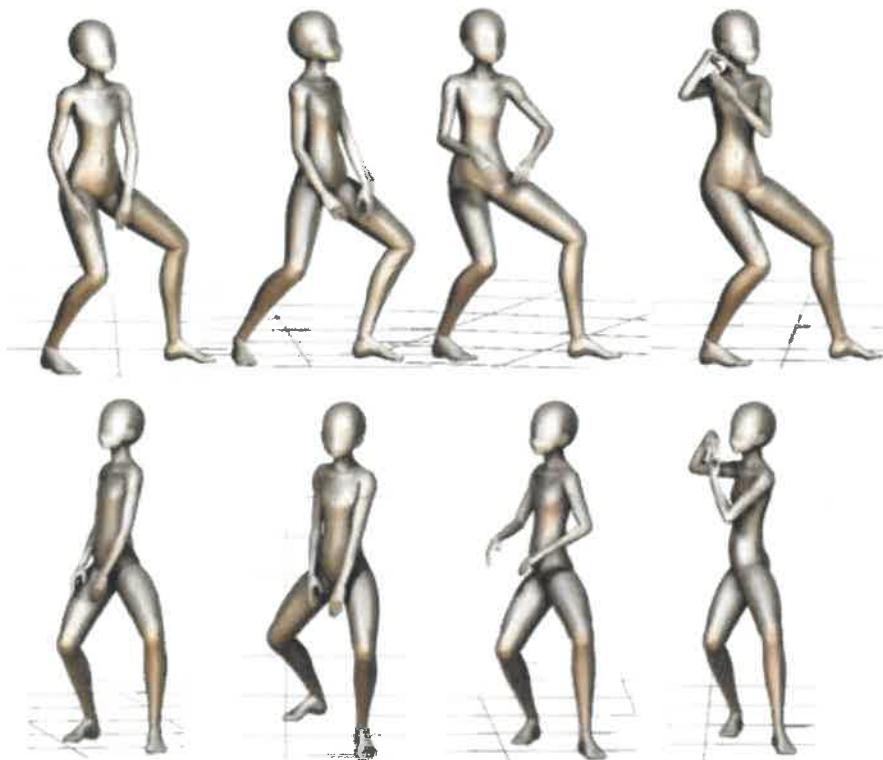
- Transfert de poids sur la jambe arrière et la main gauche rejoint la main droite à la hanche droite.
- Rotation des hanches vers la gauche et les mains accompagnent le mouvement vers la gauche.





Égaliser

- En gardant le dos droit, transfert du poids vers la jambe avant.
- Sur la jambe avant, rotation du haut du corps vers la droite.
- Retour du poids sur la jambe arrière, les mains accompagnent le mouvement en retournant à la hanche droite.



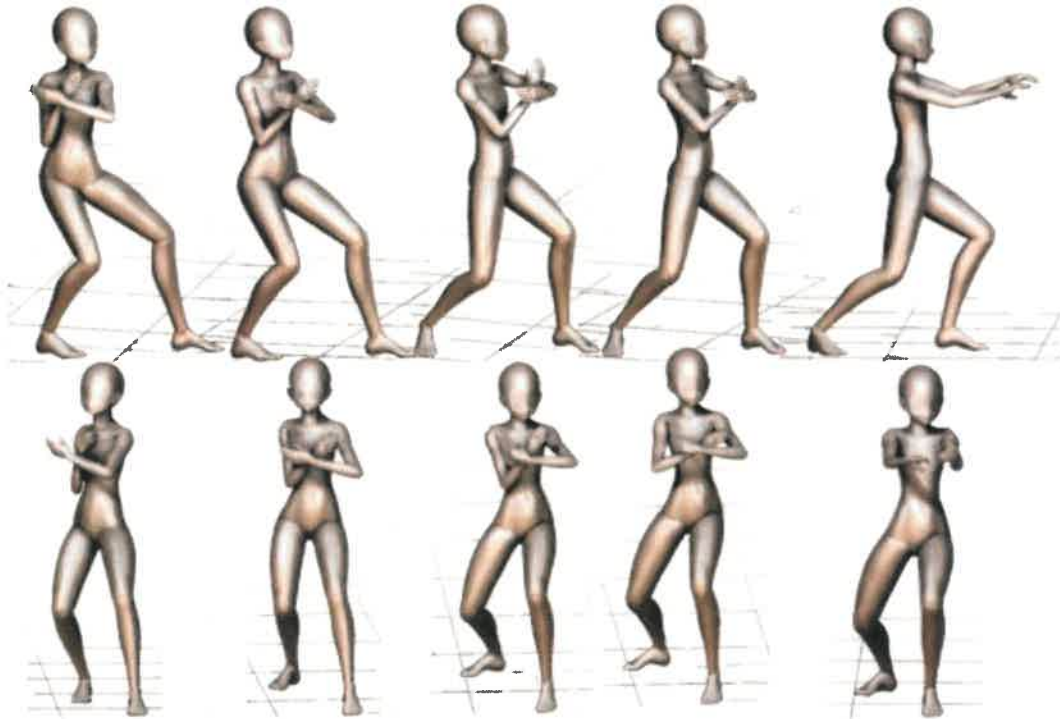
Chapeau

- Laisser tomber les mains en bas de la hanche droite et avancer le poids sur la jambe gauche, légère rotation du haut du corps
- Retour du poids sur la jambe arrière et élever le poignet droit à la hauteur de l'oreille droite. La main gauche accompagne le mouvement avec les doigts pointés vers l'intérieur du poignet droit.



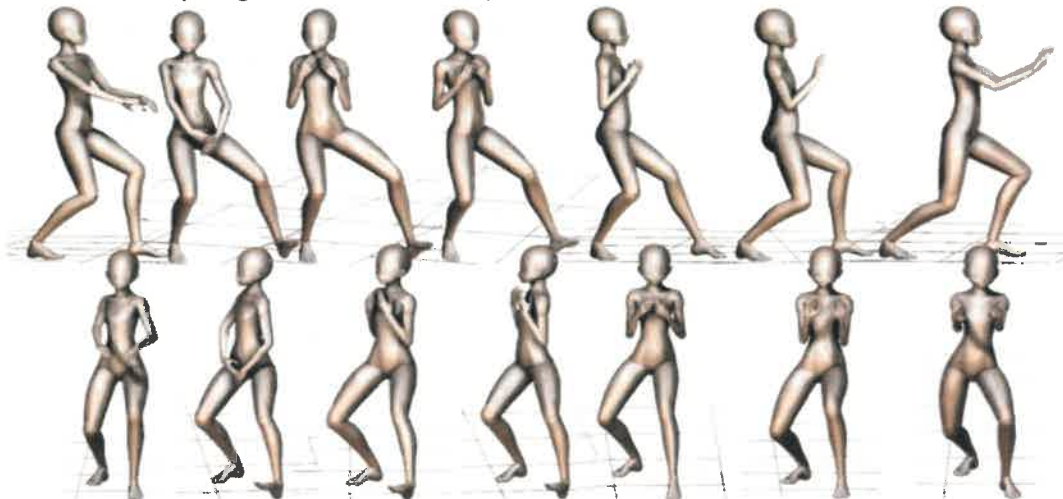
Croix et sépare

- Laisser redescendre le poignet droit à l'intérieur du poignet gauche.
- Rotation des hanches en ligne avec le pied gauche et centrer les poignets avec le plexus solaire.
- Transférer le poids sur la jambe avant, avancer les poignets, séparer les mains, paume au le sol.



Cascades et retour

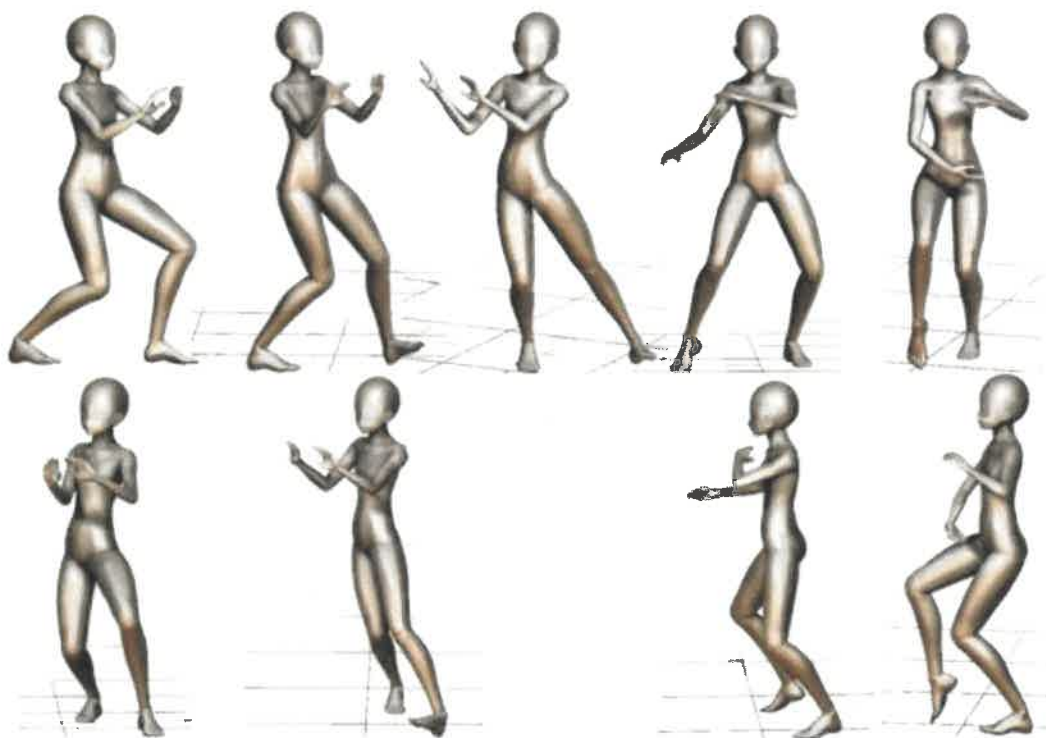
- Retour du poids sur la jambe droite, laisser tomber les mains à l'intérieur du bassin, et tourner les hanches vers la droite, soulever la pointe du pied gauche pour le pivot.
- Remonter les mains, paumes vers soi, à la hauteur des épaules, tourner les hanches en ligne avec le pied gauche. Transférer le poids sur la jambe gauche, replacer le pied et allonger les bras.





Ballon à Gauche

- Transfert du poids sur la jambe droite.
- Pivot sur le talon gauche.
- Rotation des hanches vers la droite.
- Les mains vont vers la droite en décrivant un arc de cercle.
- Laisser tomber la main droite, transférer le poids sur la jambe gauche, soulever le talon droit.
- Amener la main gauche à l'épaule gauche et la main droite sous la main gauche « Prendre un ballon ».
- Soulever le genou droit et le rapprocher de la jambe gauche « Pas Centré ».





Unicity Matcha

Comment ça marche

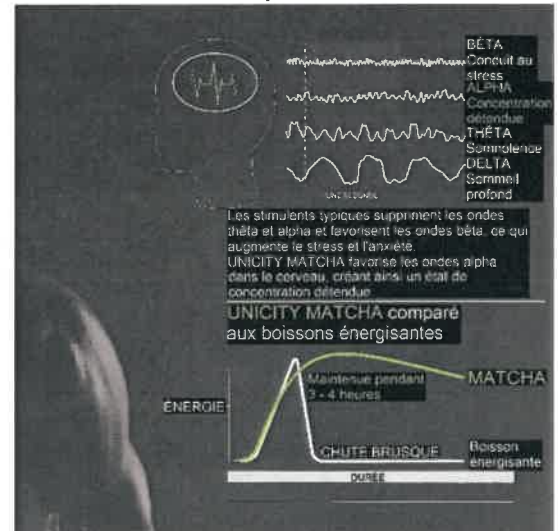
Ce qui fait que Matcha est exceptionnel, c'est qu'on n'a pas besoin de le faire infuser comme la plupart des thés; la feuille tout entière est consommée sous forme de poudre. De cette manière vous bénéficiez de 100% de ses éléments nutritifs – y compris la chlorophylle, les protéines et les fibres alimentaires. Matcha possède à la fois des propriétés curatives et préventives pour :

Nettoyer et reconstituer : le philosophe japonais Taisen Deshimaru conseillait de « penser avec l'ensemble de son corps ». La chlorophylle qui se trouve en abondance dans Matcha, est un excellent agent régénérateur. Elle transporte l'oxygène dans les cellules, permettant ainsi de les régénérer et de fortifier le sang. En tant que purificateur, Matcha neutralise les radicaux libres, élimine les toxines et répare les dégâts causés par les radiations.

Stimuler le métabolisme : Matcha, qui déborde d'antioxydants que l'on appelle catéchines (un type de polyphénol), élimine les radicaux libres, ralentit le processus de vieillissement cutané et optimise votre métabolisme.

Diminuer la fatigue : La caféine et la théophylline sont présentes naturellement dans Matcha et permettent de donner une sensation d'éveil plus vive et un regain de clarté mentale ; elles font donc de Matcha une alternative saine comparée aux boissons énergisantes ou au café. De plus, son absorption et sa dissipation par le sang se font lentement, permettant ainsi d'éviter le choc tristement célèbre qui se produit avec la plupart des boissons contenant de la caféine.

Calme l'esprit : Les plantes cultivées à l'ombre comme le Matcha produisent de la théanine. Ces acides aminés calment le cerveau sans provoquer de somnolence. Lorsqu'elle est accompagnée de caféine et de théophylline, la théanine génère une plus grande clarté d'esprit qui permet de mieux voir ce que l'on a à faire et comment. Lao Tseu, ancien philosophe chinois, observait que « le silence permet de trouver son destin ».



Histoire

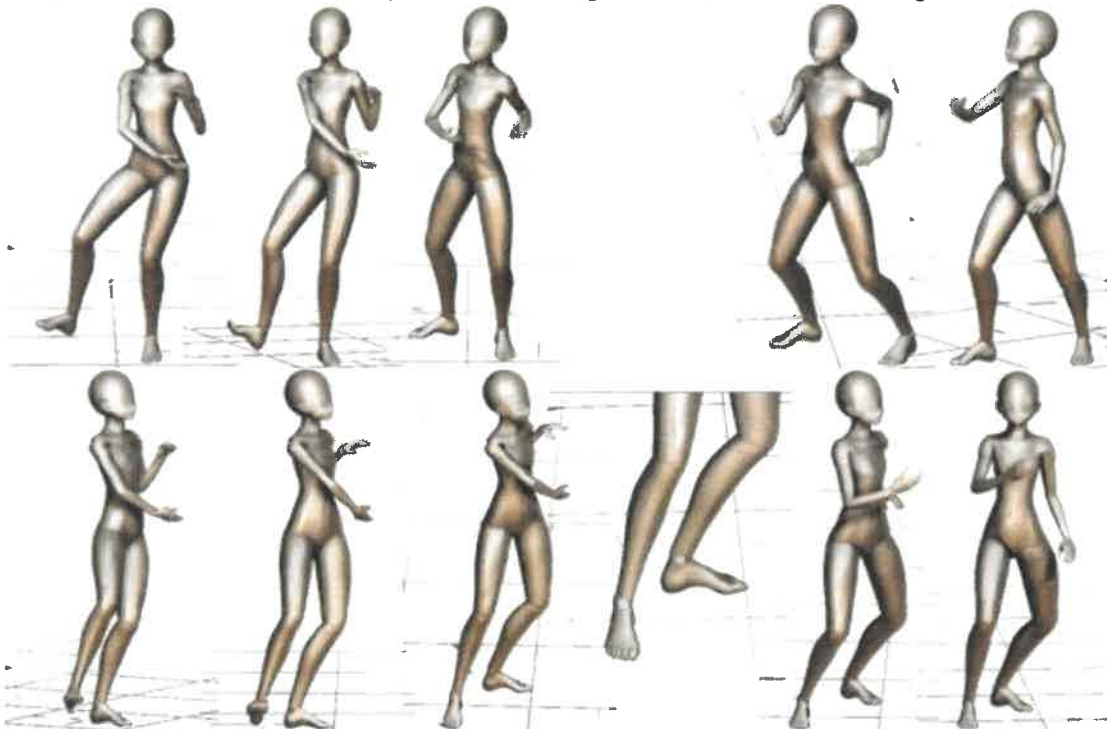
Il y a quelque 850 ans, l'érudit japonais Eisai Nyoan se rendit en Chine pour acquérir une connaissance approfondie du bouddhisme et de l'art de la méditation! De retour au Japon, Eisai maintenant maître Zen était prêt à enseigner sa philosophie, mais il voulait aussi partager bien plus que son éveil spirituel. Il avait aussi rapporté le secret de Matcha et encouragea ses disciples : « Buvez-en en grande quantité pour restaurer votre énergie et votre esprit ». D'autres moines Zen reconnurent rapidement les mérites et la puissance de cette boisson revigorante. Ils se mirent à la consommer pour améliorer leur concentration et comme source d'énergie avant de pratiquer la méditation.

Pour en savoir plus sur le Unicity Matcha, contactez Pierre au 819 239-8606 ou pierre@taichisynergie.com



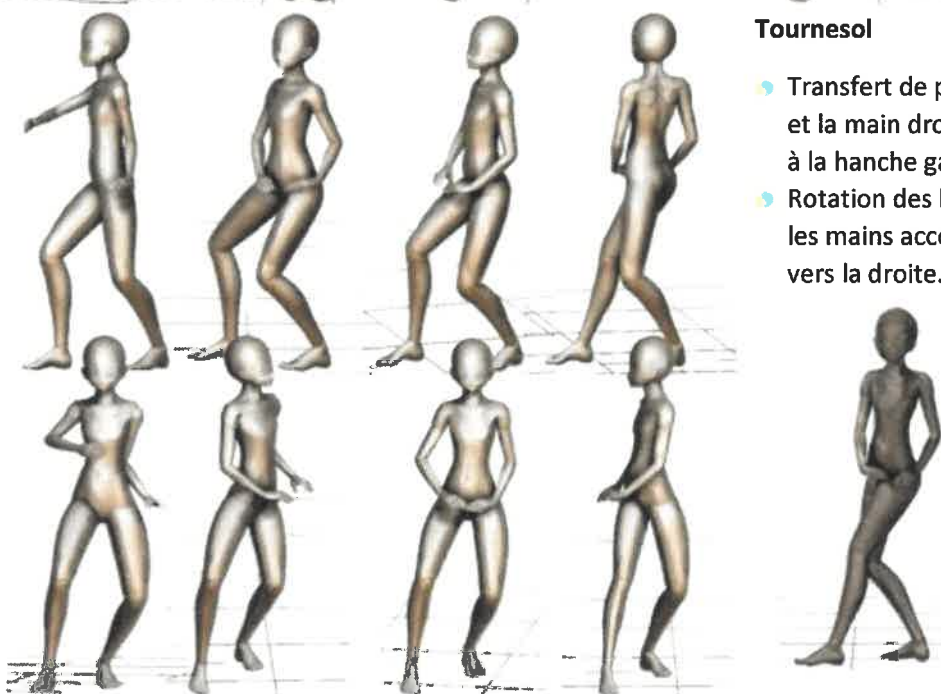
Saisir la queue de l'oiseau à droite.

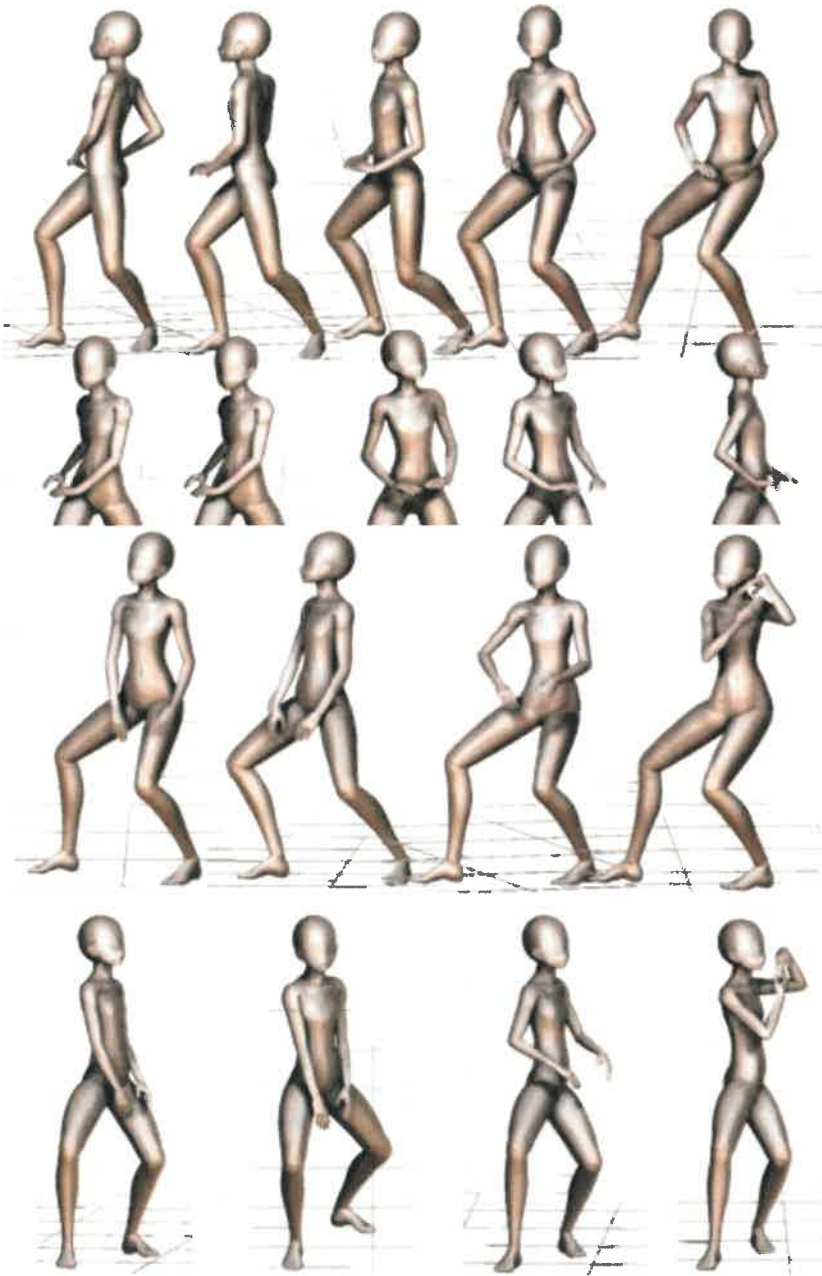
- Déplacer le talon droit vers l'arrière et de côté, transférer le poids sur la jambe droite
- Tourner les hanches vers la droite, pivoter sur la pointe du pied gauche pour « sortir » le talon.
- La main droite monte au plexus et la main gauche descend à la hanche gauche.



Tournesol

- Transfert de poids sur la jambe arrière et la main droite rejoint la main gauche à la hanche gauche.
- Rotation des hanches vers la droite et les mains accompagnent le mouvement vers la droite.





Égalise

- En gardant le dos droit, transfert du poids vers la jambe avant.
- Sur la jambe avant, rotation du haut du corps vers la droite.
- Retour du poids sur la jambe arrière, les mains accompagnent le mouvement en retournant à la hanche droite.

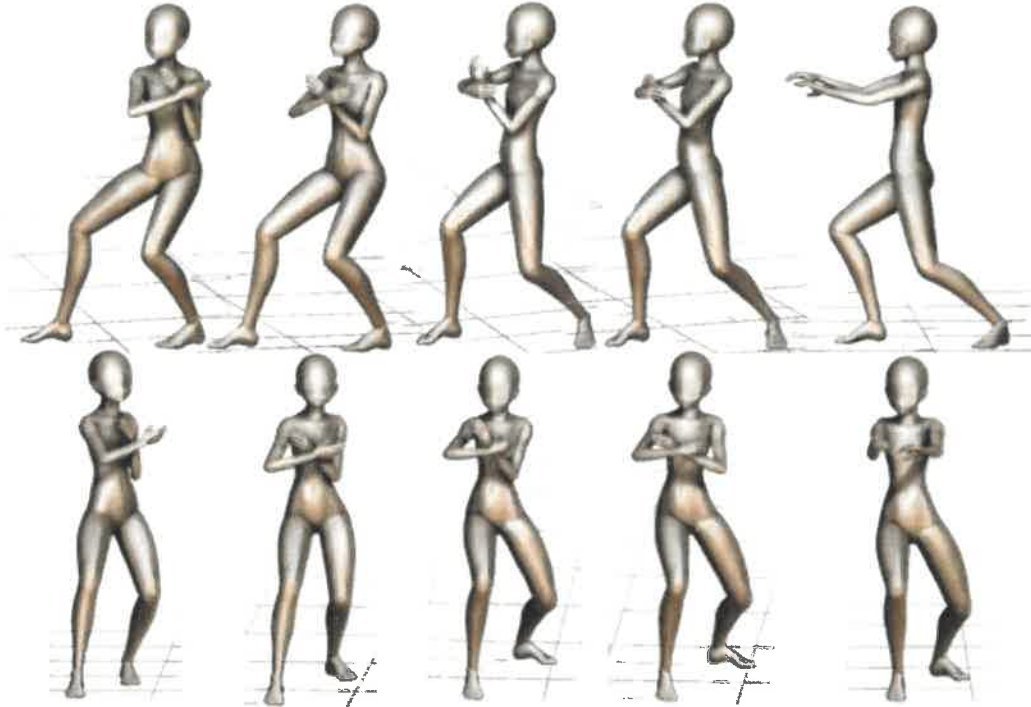
Chapeau

- Laisser tomber les mains en bas de la hanche gauche et avancer le poids sur la jambe droite, légère rotation du haut du corps
- Retour du poids sur la jambe arrière et élever le poignet gauche à la hauteur de l'oreille gauche. La main droite accompagne le mouvement avec les doigts pointés vers l'intérieur du poignet gauche.



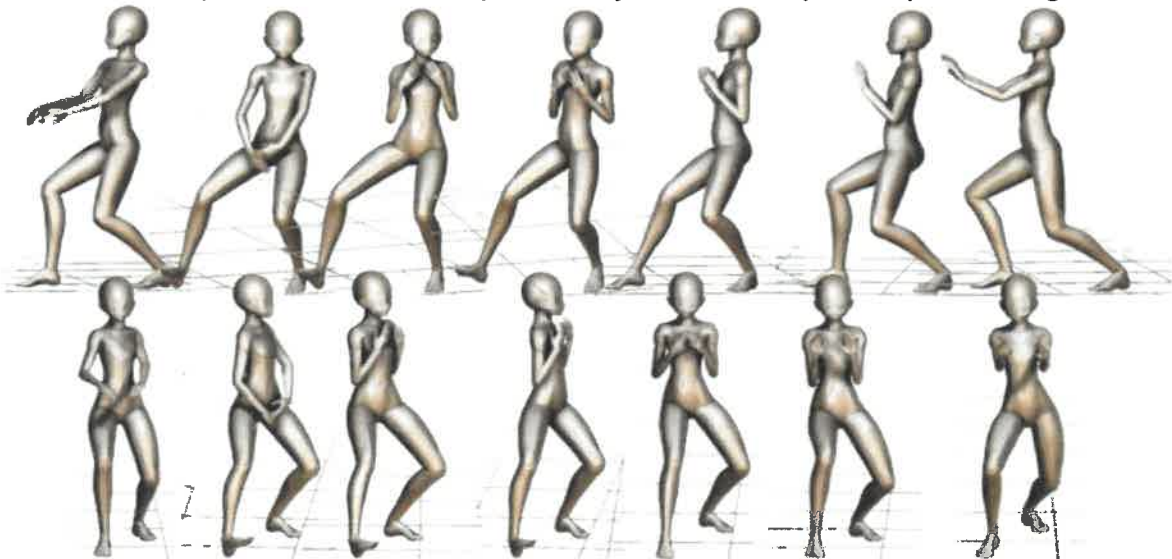
Croix et sépare

- Laisser redescendre le poignet gauche à l'intérieur du poignet droit.
- Rotation des hanches en ligne avec le pied droit et centrer les poignets avec le plexus solaire.
- Transférer le poids sur la jambe avant, avancer les poignets, séparer les mains, paume au le sol.



Cascades et sépare

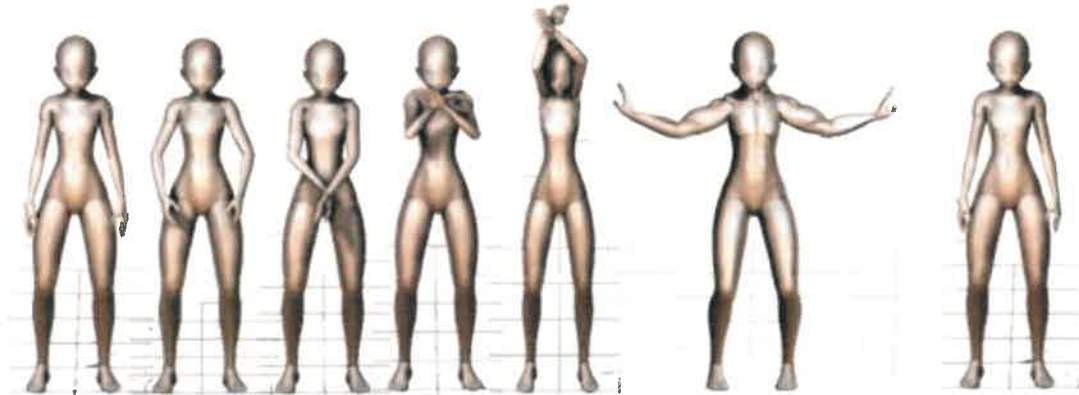
- Retour du poids sur la jambe gauche, laisser tomber les mains à l'intérieur du bassin, et tourner les hanches vers la gauche, soulever la pointe du pied droit pour le pivot.
- Remonter les mains, paumes vers soi, à la hauteur des épaules, tourner les hanches en ligne avec le pied droit. Transférer le poids sur la jambe droite, replacer le pied et allonger les bras.





Fermeture

En inspirant, les mains se croissent au Dantien et remontent au-dessus de la tête. Elles redescendent en décrivant un arc de cercle chaque côté du corps.



Ceci complète le Guide Technique : Micro-Forme. Souhaitant que ce dernier soit un bon support pour vos entraînements personnels.

La pratique du Tai Chi Chuan vous aidera à améliorer votre santé globalement. Mais, la santé est un ensemble de facteurs qui travaillent tous en synergie les uns avec les autres et avec les facteurs environnants. Bien que le Tai Chi supporte plusieurs de ces facteurs, il y en a d'autres qui vous appartiennent.

Portez une attention particulière à vos émotions, pensées, vos paroles et vos actions. Accordez-vous du temps pour méditer. Ce que nous mangeons est la base de notre vie. Cette nourriture conditionne le fonctionnement de tout notre corps et de nos humeurs.

Le plus important : Lâchez-prise et soyez heureux.

Il est vertigineux de constater qu'il existe de nombreux Univers, encore plus de galaxies et de système solaire.

Il y a donc une infinité de Vie à travers ces mondes.

Et malgré la grandeur de ces mondes et la multitude de ces formes de vie,
réalisez que vous êtes UNIQUE !

Alors, lorsque l'on me demande si je crois aux miracles, j'ai une seule réponse :
OUI j'y crois.