



# La Voix de l'Arquenon

N° 175

Octobre Novembre Décembre 2021

## Le Taïchi

L'association Yin Yang Créhen, comme toutes les associations de la commune, est à l'arrêt depuis le début du second confinement. Tous les adhérents attendent avec impatience le feu vert pour de nouveau pratiquer ensemble, que ce soit en intérieur dans la salle des Fêtes, ou même en extérieur, s'il le fallait, près des étangs.

L'association, forte de ses 31 adhérents –et avec d'autres personnes intéressées qui frappent à la porte– n'a pas complètement cessée ses activités. En effet, Jean-Pierre George a fourni du grain à moudre : un enchaînement de Qi Gong composé de 8 exercices, et l'ensemble des mouvements de fondation de taï chi composé, lui aussi de 8 exercices.

Les adhérents ont donc reçu chaque jour un exercice composé d'une courte vidéo ainsi que d'une note explicative. De quoi maintenir une certaine activité ! L'efficacité du système et la persévérance des membres seront évaluées lors de la reprise des cours (sortez une feuille : interrogation écrite) !

**陰陽**  
Association  
YIN YANG  
CRÉHEN

### Mouvements de fondation

#### Tourner les bras

**La position de départ**

- L'écartement des pieds est identique à celui du bassin ;
- Les extérieurs des pieds sont parallèles ;
- Le poids du corps est réparti uniformément sur toute la surface des pieds ;
- Les genoux sont « déverrouillés » : ni tendus, ni fléchis ;
- Le bassin est relâché ;
- Les épaules sont relâchées ;
- La colonne vertébrale est droite, étirée par le sommet du crâne qui est tendu vers le haut par un fil imaginaire ;
- La bouche est fermée ;
- Le regard est horizontal.

3

**Le mouvement**

1. Au départ, les mains partent de la taille.
2. La main droite est verticale. Elle pousse vers l'avant avec la paume au niveau du sternum. La main va vers l'avant. Lorsque le bras est presque tendu, la main tourne à l'horizontale pour revenir vers soi, paume vers le ventre.
3. En même temps, de son côté, la paume de la main gauche va vers le ventre à l'horizontale. Lorsque la main se trouve à 15cm environ du ventre, elle tourne verticalement et repart vers l'avant.
4. Les deux mouvements de la main droite et de la main gauche s'inversent (c'est un peu comme une chaîne de vélo).
5. Les bras ne sont jamais tendus ; de même, les mains ne vont jamais jusqu'au corps.
6. L'alignement majeur-coude est conservé.
7. Dans leur mouvement, les mains passent l'une au-dessus de l'autre dans un plan vertical.
8. Les coudes ne collent pas contre le corps mais cependant restent bien vers le bas (pas de coude levé).
9. Les doigts sont légèrement écartés, le pouce forme « la bouche de tigre » avec les autres doigts.
10. Pas de vitesse particulière de rotation mais plutôt de l'amplitude dans la rotation.
11. Le mouvement des mains ne doit pas modifier votre posture. Vérifiez l'ancrage au sol.

Les pieds parallèles, largeur du bassin  
Les mains sont alignées dans un plan vertical  
Les mains tournent comme une « chaîne de vélo »

**La respiration**

- La respiration se fait par le nez. L'inspiration et l'expiration sont complètes (principe de remplissage et vidage de la bouteille) ;
- Essayez de trouver un rythme tranquille : par exemple, inspiration sur 3 mouvements puis expiration sur 3 mouvements.

4

### Note explicative

Les projets de cette année : organiser un stage au printemps –si les conditions sanitaires le permettent– et pourquoi pas, si le niveau des pratiquants augmente suffisamment, d'envisager l'étude du sabre en taï chi...