

**PAS EN AVANT AVEC
EFFLEUREMENT DU GENOU
ET TORSION DU TRONC.**

MASSAGE III

PAS EN AVANT AVEC EFFLEUREMENT DU GENOU ET TORSION DU TRONC

Le poids du corps est toujours sur la jambe droite. Retournez la paume de la main droite face à votre visage et décrivez un cercle vers le bas et vers l'arrière, ramenant la main droite près de l'oreille droite, la pointe des doigts vers le haut et la paume vers l'avant. Dans le même temps, la main gauche effectue un mouvement tournant en sens inverse vers l'arrière gauche, pour être ramenée au niveau de la poitrine, paume vers le bas. Pendant ces mouvements tournants des bras, la poitrine a tourné d'un quart de tour vers le nord. Avancez alors le pied gauche vers l'ouest et portez le poids du corps sur lui. Simultanément, effleurez de votre main gauche le genou gauche et détendez la main droite vers l'avant, tout en effectuant à nouveau un quart de tour de la poitrine vers l'ouest, de sorte qu'elle se trouve dans le même plan que les pieds. Le regard est porté sur la main droite.

Application

1) Si l'adversaire attaque avec les pieds ou les mains la partie centrale ou inférieure de votre corps, effleurez de la main gauche votre genou gauche pour dévier son coup et frappez-le à la poitrine de votre main gauche.

2) Si l'adversaire s'apprête à vous attaquer la tempe droite de sa main gauche, devancez-le et frappez sa tempe de votre main droite. S'il avance alors la main droite, tirez son bras droit vers le bas et vers la gauche, crochetez son pied droit avec votre pied gauche, et décochez-lui de votre main droite un coup dans la poitrine.

Nous allons utiliser les différentes positions du corps en fonction de l'orientation cardinale. L'adepte doit s'orienter dans l'espace. Il va devenir un Tai Ji, un pivot suprême autour duquel les choses vont s'ordonner. Il va constituer un centre sur Terre et doit se mettre en correspondance avec le centre du Ciel qui est l'étoile Polaire.

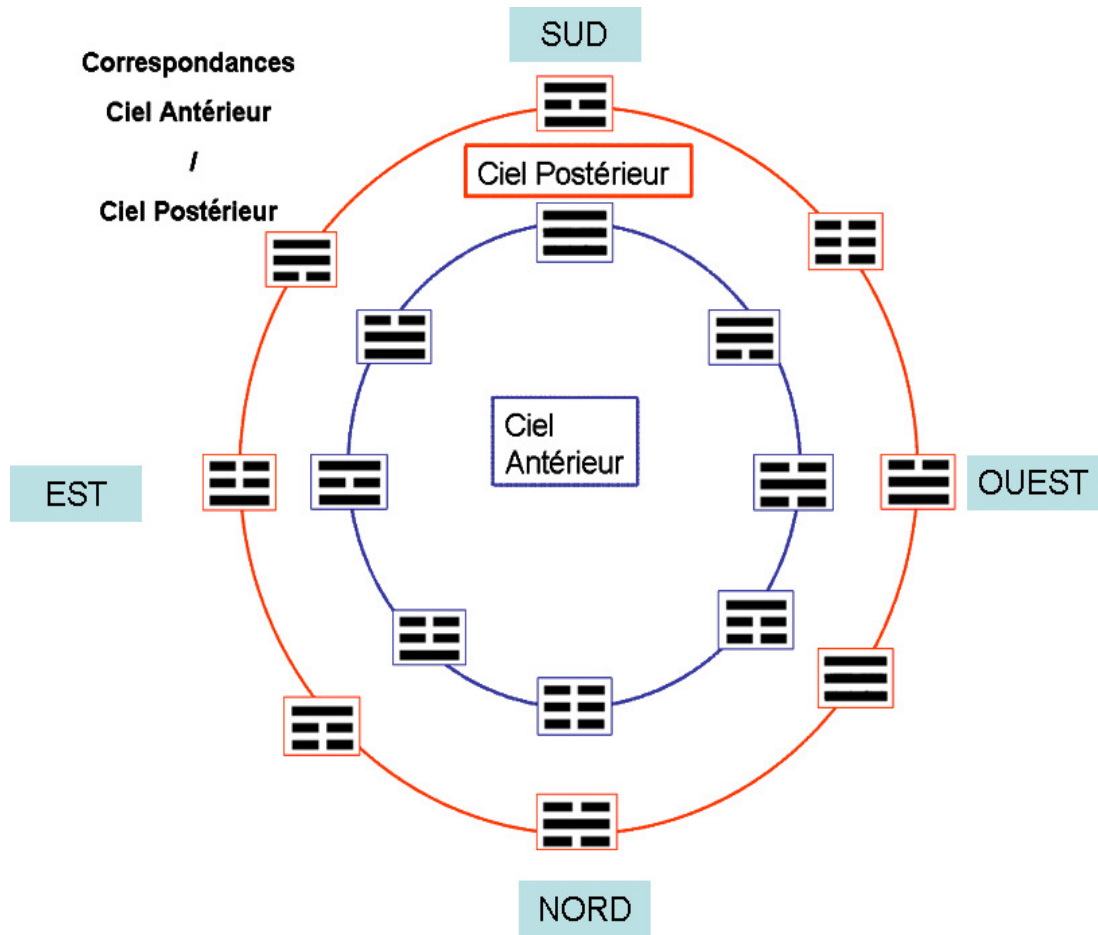
La plupart des ouvrages conseille de commencer l'enchaînement face au Nord, lieu où se trouve le souffle originel du Ciel et de la Terre. (Catherine DESPEUX)

“ L'étoile polaire est au Nord. Il convient que les adeptes du Taiji Quan tournent leur esprit vers ces étoiles et soient réceptifs aux mécanismes célestes ; alors le souffle central de l'Homme possédera un directeur véritable.” (Chen Pinsan).

Le Nord a la vertu de calmer l'esprit et de chasser ses pensées. Le Nord est associé à l'organe Rein et aux gestes.

Ainsi, tourné vers le Nord, le pratiquant devient un axe autour duquel le monde va pivoter, son immobilité intérieure préside aux mouvements extérieurs.

L'heure de la pratique n'est pas non plus sans influence, à partir du moment où il importe de se conformer aux rythmes de la nature. Ainsi que Shao Yong, et nombre de confucianistes après lui, l'ont dit, « l'univers est un Taiji, le corps humain est un Taiji ». Le pratiquant doit se mettre en harmonie avec le rythme des montées successives du Yin et du Yang de l'univers. Le moment le plus propice est celui de la naissance des souffles Yin et Yang, soit le matin de bonne heure à la période *mao* (de 5 à 7 h) ou le soir tard à la période *hai* (de 21 à 23 h). Pour les mêmes raisons de concordance rythmique, la saison la plus bénéfique est le printemps, alors que naît et se développe la nouvelle énergie Yang de l'année. Toutefois, si ces périodes sont recommandées, elles ne sont pas les seules, et il est bien évident que les maîtres qui faisaient partie des milices et dont les arts martiaux divers constituaient le métier, pratiquaient toute la journée et même une bonne partie de la nuit.



Reprenons les deux derniers mouvements:

- Pipa
- La Grue blanche déploie ses ailes

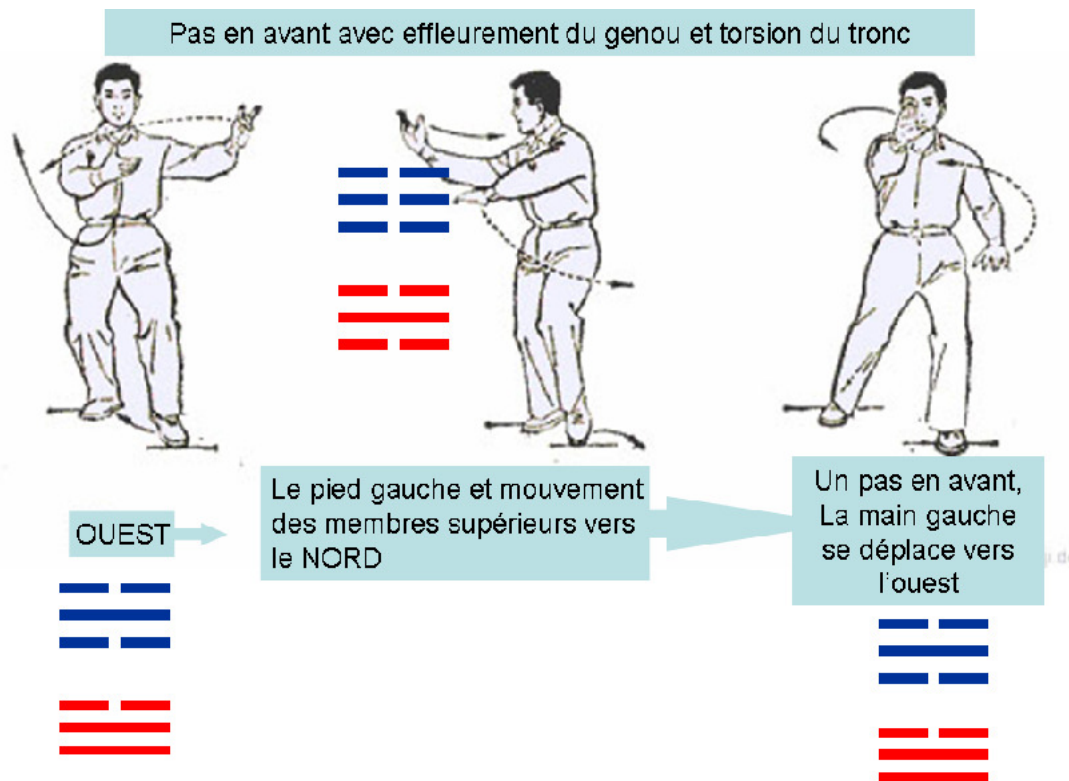


Elever les mains: Pipa en position vers le Nord



La Grue blanche déploie ses ailes vers l' Ouest

En bleu les trigrammes du Ciel Antérieur (avant la forme) et en rouge les trigrammes du Ciel Postérieur (la mise en forme).

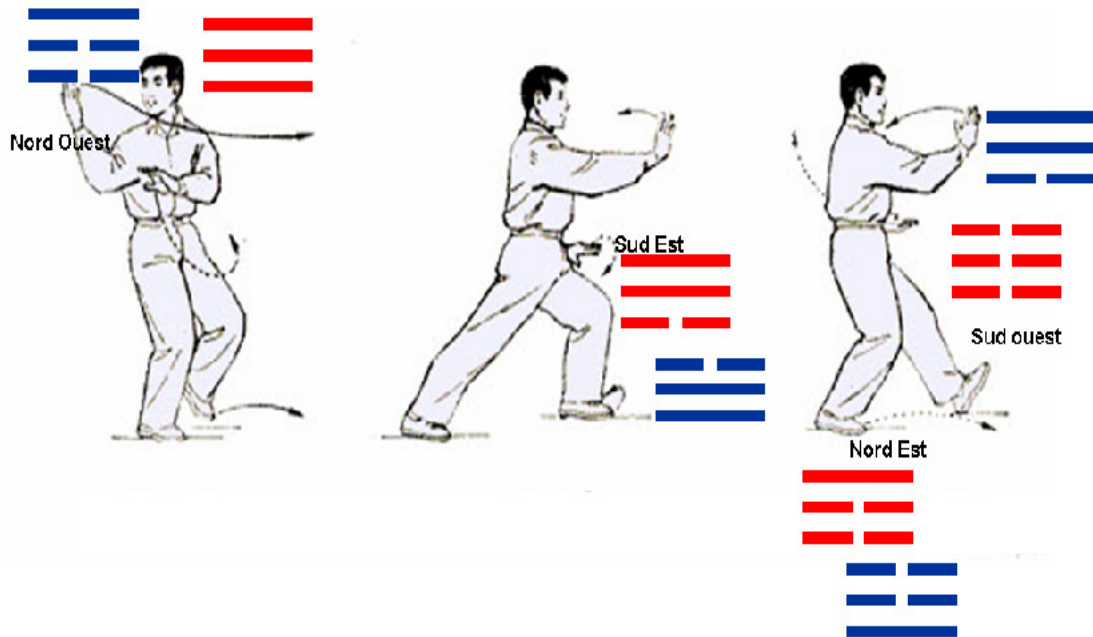


Ce mouvement correspond à une fermeture, un rassemblement de la force intérieure. Il convient d'utiliser cette force pour que le souffle retourne au champ de cinabre.

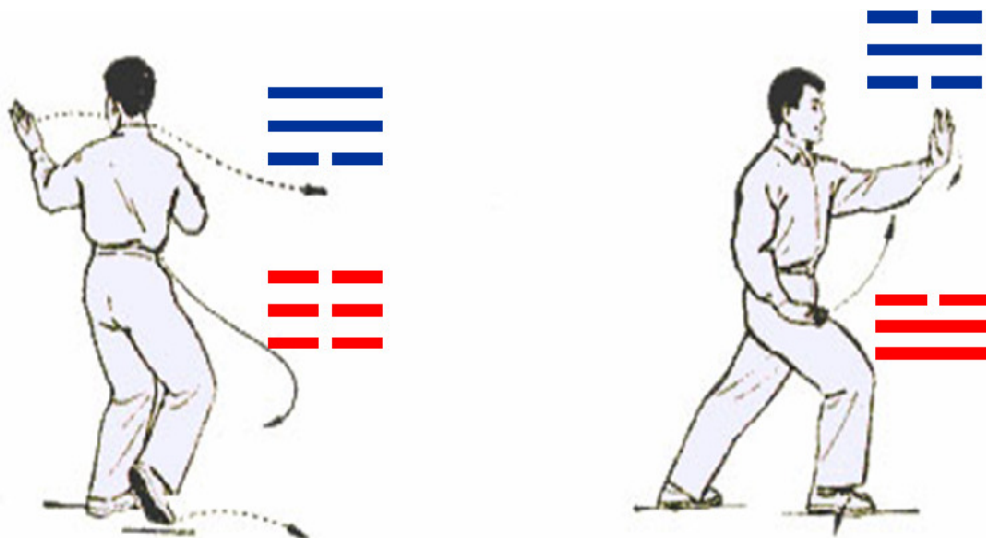
Que cela soit dans le Ciel Antérieur ou Postérieur, le trigramme EAU est très présent. Il est en résonance avec cette fermeture et ce rassemblement.

Le trigramme LAC évoque la souplesse sous-tendue d'une force en profondeur.

Pas en avant avec effleurement du genou et torsion du tronc



Faisant suite au 2° pipa, ce mouvement correspond, en particulier, au déplacement des mains.
 La main droite est dirigée vers le Nord-Est en correspondance avec le trigramme Ciel en Ciel postérieur.
 La main gauche se dirige vers le Sud-Est emplacement du trigramme Vent en ciel Postérieur. Cette main se déplace à la vitesse du Vent capable d'anéantir toutes choses.
 Le pied gauche est vers le Sud-Ouest, prend appui sur le sol.
 Le pied droit est au Nord Est où Tonnerre et Montagne sont liés. Ce pied frappe l'ennemi à la vitesse de la foudre (Ciel antérieur) pour entrainer un arrêt (Ciel postérieur).



Torsion du tronc vers le sud Ouest

Pour revenir face à l'Ouest

www.Taiji.de

La torsion du tronc au niveau du bassin, lieu du cinabre inférieur, se fait vers la gauche et la main droite effectue un déplacement vers l'ouest avec force et souplesse (Vent et Terre) pour dévier une attaque vers la partie inférieure du corps. La main gauche va frapper la poitrine ou la tempe de l'adversaire. (la force Yang est en profondeur : Eau/Lac).

Pas en avant avec effleurement du genou et torsion du tronc exécuté à droite



Torsion du tronc vers le Nord Ouest



Pour revenir face à l'Ouest



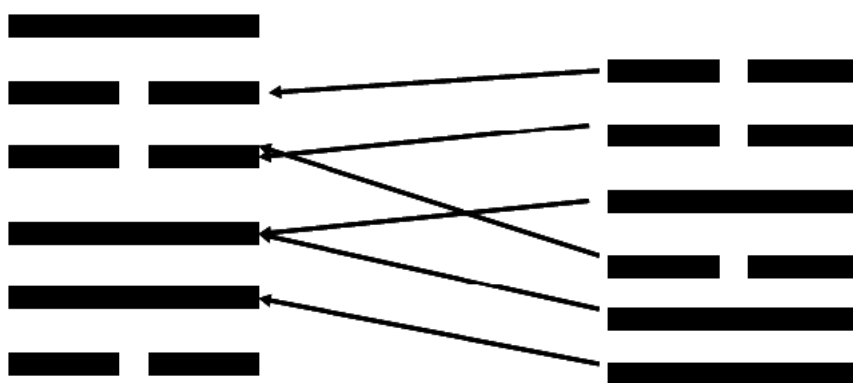
Pipa face à l'Ouest



Nous retrouvons l'ensemble des trigrammes qui expriment une force Yang interne et une souplesse extérieure.

Interprétation de l'ensemble des mouvements

Hexagramme résumant Brosser le genou et faire un pas en avant



N° 18: remédier au corrompu

Initial

Il suggère le moyen d'améliorer les situations stagnantes avec dynamisme et vitalité

N° 54: L'Épousée

Nucléaire

Vient en réponse à toutes les situations génératrices de trouble

MASSAGE III

Réunions Yin/Yang des 4 membres

Permettent de rééquilibrer l'énergie Yin et Yang dans les méridiens des membres supérieurs et inférieurs.

Je rappelle la technique de massage:

- Pratiquer ces massages avant d'aller se coucher, de préférence après avoir pris une douche.
- Utiliser soit la paume soit le bout des doigts.
- Tourner dans le sens horaire à l'inspiration
- Tourner dans le sens antihoraire à l'expiration. Il faut s'accorder sur la respiration du sujet massé.
- Faire 3 respirations sur chaque point.

On doit considérer ces massages comme une synthèse entre les connaissances de l'acupuncture qui s'appuient sur une vision électromagnétique de l'Homme et celles de la géobiologie : Feng Shui.

Pratiquer ces massages peut procurer immédiatement la sensation de se défatiguer.

Le corps se lie et s'harmonise avec le mental

Le mental se lie et s'harmonise avec l'idée

L'idée se lie et s'harmonise avec le Qi

Le Qi se lie et s'harmonise avec l'esprit

L'esprit se lie et s'harmonise avec les mouvements

Les mouvements se lient et s'harmonisent avec l'univers

(Liu Ho Ba Fa: Chen Bou)

LES POINTS

5MC: Intermédiaire

4 travers de doigts au dessus du poignet, au milieu, sur la face interne de l'avant bras
Point de réunion des 3 Yin au membre supérieur

8TR: Croisement des 3 yang

4 travers de doigts au dessus du poignet, au milieu, sur la face externe de l'avant bras
Point de réunion des 3 Yang au membre supérieur

6 RP: réunion des 3 Yin

4 travers de doigts au dessus de la malléole interne, juste en arrière du bord postérieur du Tibia
Point de réunion des 3 Yin au membre inférieur

39VB: Cloche suspendue

4 travers de doigts au dessus de la malléole externe, en avant du bord antérieur du péroné.
Point de réunion des 3 Yang au membre inférieur.

