

# MEMO TAIJI BANG

## Initiation

### Par Gilles Donguy

Tai Ji Bang : Bâtonnet taoïste de longévité



#### Automassages

Automassage des méridiens de bras : fléchir en descendant méridiens Yin ; redresser en remontant méridiens yang, en passant bien derrière l'épaule avant de redescendre.

Automassages des Reins (mouvement circulaire)

Automassage des flancs : avec la main droite amener bâton sur flanc gauche, consolider avec main gauche et faire massages de haut en bas et de bas en haut. Idem à gauche.

#### Mobilisations articulaires

Moulinets jambe coté main qui mouline en arrière, dos de l'autre main sur les Reins. D'un côté et de l'autre.

Essorage alterné du Tai Ji Bang (poignets)

#### Manipulations du Tai Ji bang

Au centre sur les côtés

#### Les 9 postures

- Les 3 Dan tian
- Les 5 éléments : Eau – Métal – Terre – Bois – Feu
- Yin-Yang

#### Enchaînements (répéter 3 fois)

- Harmoniser la respiration (3 foyers)
- Toucher l'horizon et le bord du ciel (expire en montant en diagonale)
- Tai Ji Bang à gauche et à droite (corps épaules et regard suivent)
- Les 3 Dan Tian (retour au DT inférieur à chaque fois)
- Les 3 orbites microcosmiques (MING MEN, DA ZHUI, BAI HUI)

#### Marches

- Les 3 Dan Tian
- Tai Ji Bang à droite et à gauche

#### Stimulation points

Paumes superposées sur le bâtonnet, pression avec l'autre extrémité du bâtonnet :

Pression sur 6RM.

Pression sur 12RM