

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