

## **TAI JI QUAN : ECHAUFFONS-NOUS !...**

Pratiquer chez soi, dans son jardin, c'est très bien ! On peut faire ses petites révisions, profiter des formes déjà connues et respirer en profondeur, mais...il ne faut pas oublier de s'échauffer au préalable ! Quelle que soit la saison, qu'il fasse chaud, qu'il fasse plus froid, quel que soit le moment de la journée, quelle que soit votre forme physique, il faut toujours commencer par échauffer le corps. Pourquoi ?

Parce qu'il faut le prévenir, notre corps, qu'il va être sollicité.

Parce que l'échauffement est une manière de rentrer doucement dans la pratique : la respiration se calme, l'esprit se pose.

Sur la vidéo tout commence par **un salut**. Que l'on soit en groupe ou tout seul, saluer indique que l'on s'installe dans sa pratique.

Dans cette proposition d'échauffement de base, nous allons dans un premier temps **dérouiller nos articulations, du haut du corps vers le bas : D'abord en tournant la tête vers la droite, vers la gauche, vers le haut le bas...** Tranquillement en conscience, en posant sa respiration. Il n'y a aucune urgence !

**Puis nous allons faire de grands cercles avec les épaules** en gardant les bras relâchés, en ouvrant bien la poitrine pour mieux inspirer, **ensuite nous allons « dérouiller » nos coudes, nos poignets, faire des cercles pour libérer la taille et utiliser le centre** en imitant les éoliennes !

Nous descendons ensuite vers **les genoux que l'on masse, et que l'on fléchit** selon ses possibilités (personne n'est obligé de descendre jusqu'au sol... au risque de ne pas remonter !) et **que l'on tend**.

*Rappel : les articulations sont des zones de blocage énergétique, il est important de mobiliser ses articulations avant de pratiquer.*

**On relâche tout le corps en s'accroupissant** avant de commencer **quelques étirements**, toujours en douceur ! Ce n'est pas une préparation pour les JO, on ne vise pas de performance, nous voulons juste nous préparer à notre pratique !

**Pour terminer**, je vous glisse quelques idées de Ji Ben Gong, **mouvements issus de nos formes que l'on exécute à droite et à gauche ...**

*Les mouvements peuvent être répétés en plus grand nombre que sur la vidéo en fonction des besoins de chacun.*

Bonne pratique !