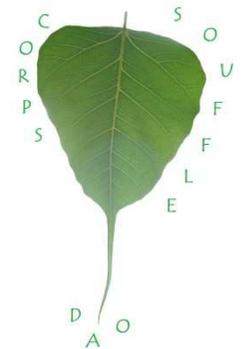


EXERCICES D'ENTRETIEN ET DE CORRECTION DE LA COLONNE CERVICALE





Cet enchaînement fut présenté par Claudy Jeanmougin à l'occasion d'un stage organisé par l'association Le Bambou dont le thème "*J'ai mal au cou mais je m'en occupe*" portait sur l'étude de la biomécanique articulaire du cou et de la zone dorsale haute. Ce fascicule a été proposé par l'association le Bambou à ces adhérents, aujourd'hui il est mis à disposition du plus grand nombre. Claudy avait eu la gentillesse d'accepter qu'un fascicule voit le jour, merci à lui ainsi qu'à Thierry et Nathalie les photographes

1. Brahma Mudra



- 1) Position de départ ; pieds joints, regard à l'horizontal, conserver la position dix secondes
 - 2) Tourner la tête vers la gauche en maintenant le regard à l'horizontal, conserver la position dix secondes.
 - 3) Revenir à la position de départ, conserver la position dix secondes.
 - 4) Tourner la tête vers la droite, conserver la position dix secondes.
 - 5) Revenir à la position de départ, conserver la position dix secondes.
 - 6) Incliner la tête vers l'avant en regardant vers le sol (avoir à l'esprit un axe passant par les oreilles), conserver la position dix secondes.
 - 7) Revenir à la position de départ, conserver la position dix secondes.
 - 8) Incliner la tête vers l'arrière en regardant vers le haut (avoir à l'esprit un axe passant par les oreilles), conserver la position dix secondes
- Revenir à la position de départ.

2. Exercice contre le torticolis



- 1) Tourner la tête vers la gauche en maintenant le regard à l'horizontal.
- 2) Bloquer la tête avec la main droite
- 3) Chercher à regarder loin derrière puis lâcher le maintien de la tête, laisser la tête tourner un peu plus en se relâchant. Répéter l'exercice trois fois en tout.
- 4) Tourner la tête vers la droite en maintenant le regard à l'horizontal.
- 5) Bloquer la tête avec la main gauche.
- 6) Chercher à regarder loin derrière puis lâcher le maintien de la tête, laisser la tête tourner un peu plus en se relâchant. Répéter l'exercice trois fois en tout

3. **Wu lao qi shang wang hou qiao** (tourner la tête, regarder derrière afin de neutraliser et maîtriser les affections résultant d'épuisements excessifs)¹



- 1) Départ pieds joints.
- 2) Effectuer une rotation externe des bras tout en tournant la tête vers la gauche en conservant les paumes le plus près possible du corps.
- 3) Effectuer une rotation interne des bras et des paumes tout en ramenant la tête vers la droite
- 4) Revenir à la position de départ.
- 5) Effectuer une rotation externe des bras tout en tournant la tête vers la droite en conservant les paumes le plus près possible du corps.
- 6) Effectuer une rotation interne des bras et des paumes tout en ramenant la tête vers la gauche.
- 7) Revenir à la position de départ.

¹ Exercice issu de *ba duan jin* du *daoyin yangsheng gong*

4. **Shuang shou tuo tian li san jiao** (paumes vers le haut formant un plateau ; les mains entrelacées portent le ciel afin de régulariser le triple réchauffeur)²



- 1) Départ pieds joints. Entrecroiser les doigts paumes face à l'abdomen et monter les jusqu'au visage.
- 2) A ce niveau, opérer une rotation interne des paumes, suivre du regard le dos des paumes.
- 3) Pousser les paumes vers le haut en continuant à regarder le dos des paumes.
- 4) Ensuite lâcher les coudes et les épaules en séparant les mains et les descendre latéralement.
- 5) Casser les poignets en fin de mouvement.

² Exercice issu du *ba duan jin* du *daoyin yangsheng gong* du professeur Zhang Guangde

5. **Tiao li pi wei xu dan ju** (relever d'abord un seul bras afin de régulariser et d'harmoniser la rate et l'estomac)³



- 1) Position de départ ; les paumes se placent au niveau de la taille, elles sont orientées vers le haut.
- 2) La main gauche monte jusqu'au visage et effectue une rotation interne, la main droite fait de même vers le bas.
- 3) Les deux paumes poussent ; la main gauche vers le haut les doigts orientés vers le corps, la main droite vers le bas les doigts orientés vers l'avant⁴
- 4) Les deux paumes reviennent au niveau de la taille en effectuant une rotation externe.
- 5) Les deux se replacent au niveau de la taille dans le même temps
Effectuer l'exercice en montant la main droite vers le haut.

³ Exercice issu de *ba duan jin* du *daoyin yangsheng gong*

⁴ Poussez avec le talon des paumes

6. **Ba ma dao shi** (dégainer le sabre)⁵



- 1) Position de départ, en tournant le bassin à droite, monter le bras gauche à 45° à gauche (la paume orientée vers le ciel) tandis que le dos de la main droite vient se placer au niveau du point *ming men* (4 vaisseau gouverneur). Les doigts de la main gauche viennent ensuite se poser sur le bord de l'oreille droite.
- 2) A l'aide de la paume, opérer une rotation de la tête vers la droite tout en cherchant à amener les coudes vers l'arrière
- 3) Relâcher le corps et amener la tête de face
- 4) Tourner une deuxième fois la tête vers la droite et l'arrière tout en cherchant à amener les coudes vers l'arrière

⁵ Exercice issu du *yi jin jing* du *daoyin yangsheng gong*



- 6) Relâcher le corps et amener la tête de face.
- 7) Tourner une troisième fois la tête vers la droite et l'arrière tout en cherchant à amener les coudes vers l'arrière.
- 8) Relâcher les épaules et les coudes en descendant le bras gauche.
- 9) Le bras droit accompagne le bras gauche sur la descente lorsque celui-ci arrive à sa hauteur.
- 10) Revenir à la position de départ.

7. Extrait des « 49 mouvements de Daoyin »" de Zhang Guangde



Zuoyou Shuizhen (Se coucher sur l'oreiller à gauche et à droite)

Préparation (non représentée) Amener les deux mains vers les reins, et les monter le long de la colonne, réunir les doigts sous les aisselles et frotter avec les tranchants des mains de la poitrine jusqu'à l'arrière des oreilles.

- 1) Poser les doigts sur l'arrière du crâne, les doigts s'opposant.
- 2) Pencher la tête à gauche, le pouce de la main droite appuyé sur yifeng ⁶ (17 TR) et l'index sur fengchi ⁷ (20Vb).
- 3) Revenir à la position 1
- 4) Pencher la tête à droite, le pouce de la main gauche sur yifeng et l'index sur fengchi
- 5) Revenir à la position 1

Ditou Sijing (Pencher la tête et réfléchir calmement)

- 6) Baisser la tête de sorte que le menton touche presque le sternum et couvrir les oreilles avec les mains

⁶ Derrière le lobe de l'oreille, dans la dépression située entre l'apophyse mastoïde et la mâchoire inférieure.

⁷ Au-dessus de l'os occipital, dans la dépression située entre le tendon du sterno-cléido-mastoïdien et le tendon du trapèze.



Yangmian Guantian (Lever la tête et regarder le ciel)

- 1) Placer les mains à l'arrière de la tête, majeurs appuyés sur fengfu (16VG)
- 2) Pencher la tête en arrière
- 3) Revenir à la position de départ.

Naohou Tuokui (soulever le casque en arrière de la tête)

- 4) Placer les mains paumes vers le haut derrière la tête, puis étendre le corps vers le haut en poussant les paumes vers le haut tout en en décollant les talons. Descendre ensuite les mains vers l'avant et de chaque côté du corps en reposant les talons.

8. Se coller au mur (exercice correctif de la colonne dorsale) ⁸



- 1) S'asseoir sur un tabouret, coller les fesses au mur, poids sur les talons, positionner le bassin en rétroversion, conserver le ainsi pendant toute la durée de l'exercice (si besoin s'aider d'un partenaire qui glisse sa main entre les lombaires et le mur ceci permet de contrôler si le contact est bien conservé)
- 2) Poser les coudes au mur, les avant-bras sont à angle droit.
- 3) Monter les avant-bras et toucher le mur avec les doigts
- 4) Ensuite décoller les coudes en conservant le contact des doigts et de la zone lombaire au mur.
- 5) Amener le haut du dos vers l'avant, maintenir cinq secondes
- 6) Relâcher doucement en posant les mains sur les cuisses pendant 10 secondes et répéter l'exercice 5 fois.

⁸ Exercice issu de la Méthode Logan ; voir <http://www.chirobase.org/05RB/BCC/11c.html>

Bibliographie

Ba duan jin Huit brocards Professeur Zhang Guande Ars Asiatica et Association Kunming
Yi jin jing Consolider le système tendinomusculaire Professeur Zhang Guangde Ars Asiatica
49 mouvements de dao yin Professeur Zhang Guangde