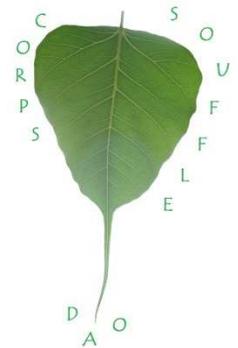


# TAIJI QUAN L'OURS



## L'OURS

Cet exercice appartient aux exercices préparatoires enseignés dans le style **Yangjia michuan taiji quan**, nous vous en présentons 4 modalités différentes, la première est la plus classique et bien sûr la plus pratiquée, celle que l'on retrouve décrite dans les ouvrages de notre style<sup>1</sup> pour la deuxième elle m'a été suggérée par Pierre Vacheron<sup>2</sup>, pour les deux suivantes je crois me souvenir les avoir vues en stage avec François Schosseler si je me trompe pas.

A propos de l'appellation de cet exercice, Serge Dreyer dans l'ouvrage sur le **taiji quan** dont il a partagé la paternité avec Roland Habersetzer<sup>3</sup> le désigne comme « *exercice de l'ours* », j'ai trouvé que c'était une très bonne idée d'utiliser cet emblème, ainsi j'ai donc repris cette appellation, j'espère qu'il m'en tiendra pas rigueur. Sur ce même sujet, **Zheng Manqing**<sup>4</sup> décrit un exercice qu'il appelle « *ours constant* »<sup>5</sup>, exercice de balancement avant/arrière et gauche/droite. **Zheng Manqing** considérait que l'ours en référence au *wu qin xi* du docteur **Hua Tuo**, était l'animal sur lequel tous les autres étaient basés, et aussi le seul mouvement qui reliait chaque posture. Ce mouvement renvoi au mouvement de la taille de l'ours qui se dodeline, il précisait également de ne pas baisser la tête, de garder la tête droite, et de distinguer le plein du vide. Bruce Kumar Frantzis<sup>6</sup> dans son ouvrage « *Ouvrir les portes de l'énergie du corps* » décrit des exercices assez proches de ceux décrits dans ce fascicule, il précise que les oscillations remplissent d'énergie les organes vitaux et les articulations, il considère donc ces exercices comme des entraînements indispensables à la pratique du **tai chi** et du **qi gong**.

Pour tous ces exercices, rester vigilant à ce que la flexion du genou ne dépasse pas les orteils, et aussi que ce genou vienne bien en direction de ceux-ci, afin qu'il ne se positionne pas en porte-à-faux, pour cela faites confiance aux sensations au niveau de la plante de pied riche en récepteurs. Pour éviter une trop importante flexion du genou nuisible à son intégrité, porter plutôt l'attention sur le fait de plier l'ensemble bassin/colonne, ce que les chinois nomment **yao** (*la taille*). Celle-ci gouverne les mouvements du corps dans la pratique du **taiji quan**, le mouvement de flexion du genou se fera donc dans la continuité du fléchissement de la taille.

Cet ensemble d'exercices sont propres à favoriser l'entretien et la souplesse des articulations coxo-fémorales (les hanches), n'oublions pas que cette souplesse nous aide à conserver notre « *jeunesse* » !<sup>7</sup>

---

1 Ba men shi san shi C.Bernapel et G.Charles, Yangjia michuan taiji quan tome 1 Claudy Jeanmougin

2 Elle peut être utile en préparation du 5ème exercice de tui shou

3 Taiji quan R.Habersetzer et S.Dreyer

4 P 143-145 chapitre « L'art du T'aichi »

5 Les explications qui sont données sur cet exercice ne suffisent pas à avoir une idée précise de sa réalisation, néanmoins l'importance donné à l'ours peut s'expliquer du fait qu'il soit relié à l'élément terre dans le jeu des cinq animaux du Dr Hua Tuo, de cette appartenance il est bien la quintessence des autres animaux.

6 Voir le livre Qi gong ouvrir les portes de l'énergie du corps B.K. Frantzis Guy Trédaniel Editeur, dans ce livre l'auteur décrit des exercices très proches de ceux pratiqués dans le Yangjia michuan taiji quan tels que ceux décrits dans ce fascicule

7 Voir à ce sujet <http://www.corps-souffle-dao.com/2016/07/makkoho-etirements-meridiens-masunaga-respiration-m%C3%A9ridiens-ma-ko-ho.html>

## 1<sup>er</sup> EXERCICE



- ☯ Position de départ : le poids du corps est principalement réparti dans la jambe arrière, le pied avant pointe vers l'avant
- ☯ Se redresser en tournant la taille vers la jambe arrière
- ☯ Fléchir en tournant la taille vers la jambe avant
- ☯ Répéter ces mouvements en laissant le haut du corps relâché, le mouvement s'effectue à partir de la taille, les bras viennent fouetter les flancs et le bas du dos en alternance, les bras sont complètement relâchés, exécuter l'exercice en changeant d'appui.

## 2<sup>ème</sup> EXERCICE



- ☯ Position de départ : le poids du corps se répartit principalement dans la jambe arrière, le pied avant pointe vers l'avant
- ☯ Fléchir en tournant la taille vers la jambe arrière
- ☯ Se redresser en tournant la taille vers la jambe avant
- ☯ Répéter ces mouvements en laissant le haut du corps relâché
- ☯ Exécuter l'exercice en changeant d'appui

### 3<sup>ème</sup> EXERCICE



- ☉ Position de départ : pieds parallèles écartés de la largeur du bassin
- ☉ Répartir le poids du corps dans la jambe gauche
- ☉ Fléchir la taille en tournant le bassin du côté droit, le pied suit le mouvement du bassin en pivotant sur la plante du pied
- ☉ Tourner le bassin vers la gauche en se redressant
- ☉ Répéter ces mouvements en laissant le haut du corps relâché
- ☉ Exécuter l'exercice en changeant d'appui

## 4<sup>ème</sup> EXERCICE



- ☯ Position de départ : les pieds sont parallèles écartés de la largeur du bassin
- ☯ Déplacer le pied droit vers l'arrière, la pointe du pied se place sur la même ligne que le talon du pied gauche
- ☯ Fléchir la taille en tournant le bassin vers la droite, le pied droit suit le mouvement du bassin en pivotant sur la plante du pied
- ☯ Tourner le bassin vers la gauche en se redressant
- ☯ Répéter ces mouvements en laissant le haut du corps relâché
- ☯ Exécuter l'exercice en changeant d'appui