

# EXERCICES D'ENTRETIEN EPAULES ET MEMBRES SUPERIEURS



*Tablette du Bambou n°9*



L'association *Le Bambou* vous propose en collaboration avec Claudy Jeanmougin une nouvelle série d'exercices, cette fois-ci consacrée à la ceinture scapulaire et aux membres supérieurs.

Cet enchaînement fut présenté par Claudy au cours d'un atelier en janvier 2013 portant sur l'étude de la ceinture scapulaire et de ses maux habituels, ces manœuvres proposent donc de dénouer les tensions relatives à cette zone.<sup>1</sup>

En vous souhaitant bonne pratique !

---

<sup>1</sup> Claudy a depuis écrit un livre « *j'ai mal au dos mais je m'en occupe* » où vous pouvez retrouver ces exercices ainsi que de nombreux autres, une réflexion personnelle sur les problèmes de dos, nous vous recommandons grandement cet ouvrage complet sur la question. A voir sur <http://grdt.jimdo.com/publications-de-claudy>

1 - Tourner le cou pour entretenir la santé du corps - Exercices Impériaux pour la santé de *Qianlong*<sup>2</sup> (par *Hu Xiaofei* et selon l'enseignement de *Marc Atkinson*) - Exercice n° 6

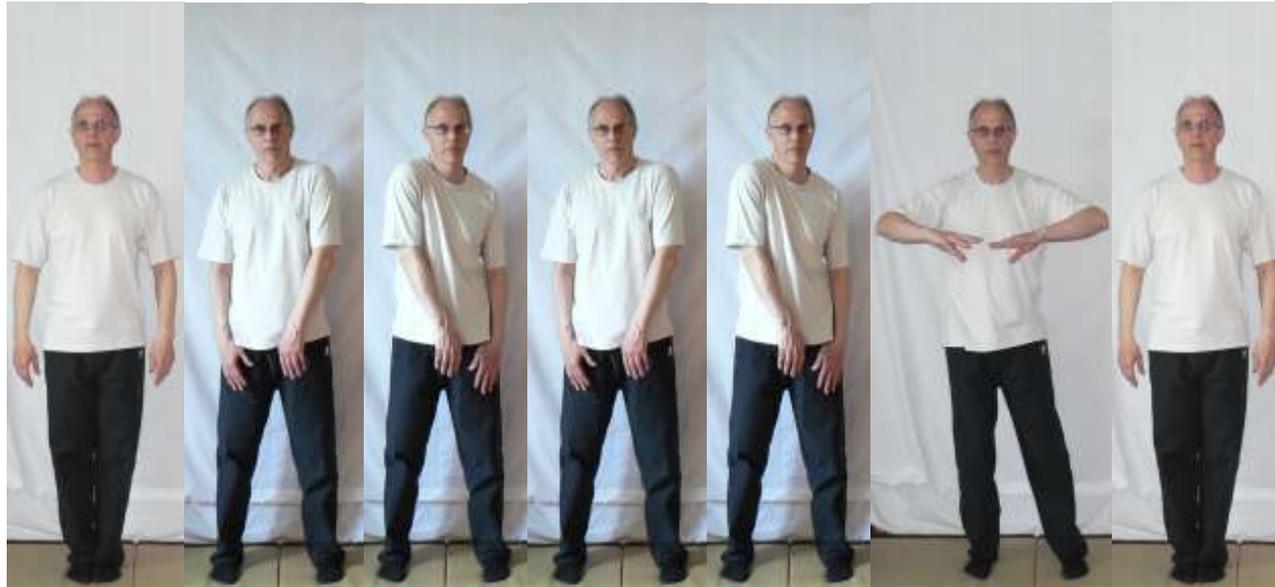


- 1) préparation
- 2) faire un pas à gauche tout en croisant les doigts au niveau du *dantian* puis amener les paumes face au sternum
- 3) effectuer une rotation interne de membres supérieurs et pousser avec les paumes vers l'avant tout en tournant la tête vers le côté gauche.
- 4) ramener la tête de face, relâcher les épaules et les coudes tout en amenant les paumes face au sternum
- 5) pousser vers l'avant en tournant la tête vers le côté droit.
- 6) ramener la tête de face, relâcher les épaules et les coudes tout en amenant les paumes face au sternum
- 7) puis pousser les paumes vers le bas en penchant la tête.
- 8) relâcher les bras et les coudes tout en remontant les paumes face au sternum et en redressant la tête
- 9) pousser ensuite vers le haut, le regard suit le dos des paumes.
- 10) relâcher les épaules et les coudes et laisser descendre les bras latéralement en ramenant le pied gauche.

Effectuer le même exercice en commençant par la droite

<sup>2</sup> Empereur de la dynastie Qing (1711 – 1799)

2 - Bouger les épaules pour harmoniser l'énergie des poumons - Exercices Impériaux pour la santé de *Qianlong* (par *Hu Xiaofei* et selon l'enseignement de *Marc Atkinson*) - Exercice n°7



- 1) préparation
  - 2) faire un pas à gauche en engageant l'épaule gauche vers l'avant puis la droite
  - 3) effectuer une deuxième fois les deux mouvements précédents.
  - 4) tourner les paumes en rotation interne puis en rotation externe en montant les bras latéralement jusqu'à hauteur des épaules, puis les rabattre devant le corps, paumes vers le bas. Rapprocher pied gauche en pressant avec les paumes vers le bas tout en redressant le corps.
  - 6) retour.
- Effectuer l'exercice en commençant par la droite

Point clef

Ne pas bouger le tronc pendant les mouvements d'épaules

3 - Assouplir les coudes pour harmoniser le cœur - Exercices Impériaux pour la santé de *Qianlong* (par *Hu Xiaofei* et selon l'enseignement de *Marc Atkinson*) - Exercice n°8



- 1) Faire un pas à gauche en effectuant une rotation externe au niveau des membres supérieurs
  - 2) Monter les bras devant soi paumes vers la haut
  - 3) Replier ensuite doigts, mains, poignets, puis coudes
  - 4) Amener les mains sous les aisselles avant-bras à l'horizontale, coudes levés
  - 5) Descendre les mains sur les côtés puis sur l'arrière du corps en effectuant un massage de la cage thoracique, des reins et de la zone lombaire avec le dos des paumes
  - 6) Monter les bras latéralement en rotation interne, paumes orientées vers la haut jusqu'à hauteur des épaules
  - 7) Effectuer une rotation externe des membres supérieurs en amenant les paumes vers le haut
  - 8) Plier au niveau des coudes et amener les poignets en contact face au sternum
  - 9) Descendre les bras vers le bas en ramenant le pied gauche
- Effectuer le même exercice en commençant par la droite

4 - Lever les poignets pour activer les points ancestraux<sup>3</sup> - exercices Impériaux pour la santé de Qianlong (par Hu Xiaofei et selon l'enseignement de Marc Atkinson) - Exercice n°9 – première partie



- 1) Préparation
- 2) Monter les bras latéralement à hauteur des épaules tout en tournant la tête à gauche et en montant sur les plantes de pied. Les poignets sont en flexion, les pouces et index sont réunis (angles inguinaux du pouce et de l'index en contact ; point Shao Shang 11 poumon et point Shang Yang 1 gros intestin)
- 3) Redescendre les bras, mains ouvertes
- 4) Ramener la tête de face
- 5) Tout en montant sur les plantes de pied, monter les bras vers l'avant puis vers le haut jusqu'au-dessus de la tête ; poignets en flexion, pouces et index réunis
- 6) Lâcher les épaules et les coudes et descendre les bras, mains ouvertes
- 7) Retour

<sup>3</sup> Les points ancestraux ou points *yuan* sont en relation avec l'énergie ancestrale (*yuan qi*), ils sont situés au niveau des poignets et au niveau des chevilles

4 - Lever les poignets pour activer les points ancestraux - exercices Impériaux pour la santé de *Qianlong* (par *Hu Xiaofei* et selon l'enseignement de *Marc Atkinson*) - Exercice n°9 – suite



- 1) Tourner la tête à droite en montant sur les plantes de pied tout en montant les bras latéralement ; poignets en flexion, pouces et index réunis
  - 2) Redescendre les bras, mains ouvertes
  - 3) Ramener la tête de face
  - 4) Tout en montant sur les plantes de pied, monter les bras vers l'avant puis vers le haut jusqu'au-dessus de la tête ; poignets en flexion, pouces et index réunis
  - 5) Redescendre les bras ; mains ouvertes
  - 6) Retour
- Recommencez l'exercice en commençant par la droite

## 5 - Essorage scapulaire – première partie



- 1) Pieds joints, lever les bras latéralement jusqu'à hauteur des épaules paumes vers le bas ; poignets cassés, index et pouces en contact.
- 2) Tout en tournant la tête à gauche, le bras gauche effectue une rotation externe pendant que le bras droit effectue une rotation interne.
- 3) Ramener la tête de face en relâchant les bras
- 4) Tout en tournant la tête à droite, le bras droit effectue une rotation externe pendant que le bras gauche effectue une rotation interne.
- 5) Ramener la tête de face en relâchant les bras
- 6) Relâcher épaules et coudes et descendre les bras latéralement

Point clef

Etre vigilant au relâchement des bras et des épaules pendant tout l'exercice

## 5 - Essorage scapulaire – deuxième partie



- 1) Pieds joints, lever les bras latéralement jusqu'à hauteur des épaules paumes orientées vers le bas ; poignets cassés, index et pouces en contact
- 2) Tout en tournant la tête à droite, effectuer une rotation interne avec le bras droit pendant que le bras gauche effectue une rotation externe.
- 3) Ramener la tête de face en relâchant les bras
- 4) Tout en tournant la tête à gauche, effectuer une rotation interne avec le bras gauche pendant que le bras droit effectue une rotation externe.
- 5) Ramener la tête de face en relâchant les bras
- 6) Relâcher épaules et coudes et descendre les bras latéralement

Point clef

Etre vigilant au relâchement des bras et des épaules pendant tout l'exercice



- 1) Départ pieds joints.
- 2) Faire un pas à gauche de la largeur du bassin en amenant les paumes au niveau du dantian, paumes orientées vers le ciel.
- 3) Tout en redressant le corps, amener les deux bras vers l'avant.
- 4) Les ouvrir vers l'extérieur
- 5) Jusqu'à ce que les paumes viennent au-dessus de la tête.
- 6) Tout en pliant le corps, lâcher vers l'extérieur épaules coudes et poignet.
- 7) Les mains viennent vers l'intérieur à hauteur du dantian, recommencer deux autre fois ces mêmes mouvements.
- 8) Terminer en ramenant les deux paumes au niveau du dantian, paumes orientées vers la terre.
- 9) Rapprocher le pied gauche.

Point clef

Pendant toute la séquence de mouvements, conserver le plus possible les paumes orientées vers le haut

<sup>4</sup> Voir p 182-186 Ji ben dong zuo Yangjia michuan taiji quan exercices de base approche biomécanique et énergétique C.Jeanmougin  
Thierry Lambert 2014

## 6 - A votre service; deuxième partie



- 1) Départ pieds joints.
- 2) Faire un pas à droite de la largeur du bassin en amenant les paumes au niveau du dantian, paumes orientées vers le ciel, doigts orientés vers l'arrière.
- 3) Tout en montant les bras, écarter les bras vers l'extérieur
- 4) Continuer à les monter en les ramenant face au visage
- 5) Continuer à le monter jusqu'à ce que les paumes soient face au ciel
- 6) Lâcher les épaules et les coudes tout en les amenant vers l'extérieur
- 7) Puis vers l'intérieur
- 8) Les mains descendent et viennent se placer, doigts orientés vers l'arrière au niveau du dantian, recommencez deux fois cette série de mouvements
- 9) Terminer en ramenant les deux paumes au niveau du dantian, paumes orientées vers la terre en rapprochant le pied droit.

Point clef

Pendant toute la séquence de mouvements, conserver le plus possible les paumes orientées vers le haut