

Dr Luce Condamine • Isabelle Charbonneau

Mon premier livre de taï chi



Dominique et compagnie

Texte : Dr Luce Condamine
Illustrations : Isabelle Charbonneau

Mon premier livre de taï chi



Dominique et compagnie

Mot aux parents et aux éducateurs

En Chine, il y a très longtemps,
en observant la nature et les animaux,
on s'aperçut que la souplesse
et les mouvements ronds ou en spirale
pouvaient l'emporter sur la force dure
et les mouvements tout droits.

Cela contribua à la création d'arts martiaux dits « internes »,
pour lesquels on n'emploie pas la force musculaire « externe ».
Le taï chi, art martial interne, était né,
et sa pratique donnait aux hommes
santé et vigueur.

La Dr Luce Condamine,
pédiatre, médecin du sport
et professeure de taï chi chuan,
a adapté l'enseignement de cet art
pour les jeunes enfants,
pour leur permettre de s'épanouir.

Le taï chi chuan ou « méditation en mouvement »
peut être considéré comme une gymnastique de santé,
mais c'est aussi un véritable art martial,
pratiqué de manière non violente.

L'enchaînement de mouvements souples et ronds,
pratiqué sans rupture, de manière très fluide,
favorise la détente et le relâchement musculaire,
et développe le calme et la tranquillité,
ainsi qu'une certaine force intérieure.

Préparation au taï chi

Mot à l'enfant

Les exercices de taï chi que j'ai choisis ou adaptés pour toi t'aideront à développer ton équilibre, ta souplesse, ta concentration, ta respiration et, surtout, la conscience de ton corps.

Les enfants qui pratiquent ces exercices s'amuse bien, et ceux qui s'entraînent souvent et régulièrement en tirent beaucoup de plaisir.

Ils sentent combien leur corps progresse, devenant souple et agile comme un chat, quand ils font du sport ou dans la vie de tous les jours.

Si, au début, certains exercices te paraissent difficiles, c'est normal, ne te décourage pas et ne te force pas.

Pratique toujours le taï chi avec plaisir et, petit à petit, tu sentiras tes progrès.

Quelques conseils

Choisis des vêtements souples, qui ne gênent pas tes mouvements.

●
Tu peux faire du taï chi tous les jours si tu veux, après l'école par exemple, ou avant le souper. Quand tu viens de manger, il vaut mieux attendre un peu (au moins une heure) avant de commencer le taï chi, pour laisser ton corps digérer d'abord.

●
Il y a de nombreux exercices de taï chi à faire avec un partenaire ; c'est plus amusant. Mais les autres exercices peuvent être exécutés seul, à deux ou à plusieurs, ou, pour les mouvements de la « forme », en imaginant un partenaire (on appelle cela « la boîte de l'ombre »).

●
Tu peux faire tous les exercices d'un côté comme de l'autre, pour fortifier ton corps harmonieusement.

Exercices préparatoires



Le chat tranquille

"Petit retour sur moi-même": bien installé(e) à genoux, je peux fermer les yeux. Je pose la tête sur mes genoux, je laisse aller mes bras en arrière, je laisse mon dos s'arrondir... Je suis comme un gros chat qui ne se préoccupe pas du monde qui s'agite autour de lui.





Ouvrir les bras

Debout, les pieds un peu écartés, je replie mes bras devant moi, puis je les ouvre, un peu vers l'avant. En même temps, je plie chaque fois doucement les genoux.



Première détente

Debout, je ferme les yeux, puis je laisse doucement tomber ma tête en avant, seulement ma tête, puis ma nuque, mes épaules, le haut de mon dos... Je peux sentir le poids de mes bras qui sont relâchés et libres. Je sens le poids de ma tête au bout de mon cou, elle peut bouger librement, je ne la retiens pas...

Je laisse s'enrouler mon dos, comme si j'étais une poupée de chiffon. Je sens le moment où il n'y a que mes jambes qui me tiennent, et quand je décide de les laisser se plier, je me retrouve comme un pantin, tout(e) petit(e), accroupi(e), sans aucun effort.





Quand je décide de me relever, je commence par tendre mes jambes, rien que mes jambes. Je sens toujours mes bras bien lourds, ma tête, que je ne retiens pas, bien lourde elle aussi. Mon dos se redresse progressivement, de bas en haut, comme si je me laissais remonter par une grosse poulie. Quand mon dos est reconstruit, c'est au tour de mes épaules, puis de ma nuque, et enfin, en dernier, de ma tête de se redresser. Je peux alors ouvrir les yeux et profiter du moment où je sens mon dos, mon cou et mes épaules tout légers...





L'Égyptien

Debout, de face, je tourne les épaules de profil, vers la droite, puis vers la gauche, comme les Égyptiens sur les fresques. Ma tête et mon bassin restent bien de face.



Le ressort

Debout sur mes deux jambes
un peu écartées, je saute en l'air,
en pliant mes jambes et en les
détendant comme des ressorts.



Le canard

Je m'accroupis et je marche
comme un canard qui se dandine,
les pieds en dehors.

