

LA MAIN ET SES ATTRIBUTS

FEVRIER 2023



La main est experte entre tous nos attributs.

La main est ouverte ou fermée, ouverte pour cueillir, les fleurs, les fruits de la terre et de la mer, recueillir l'eau, l'offrande ou l'aumône, accueillir le soleil, l'air, la main de l'aimé(e), de l'ami(e), de l'enfant ; la main fermée sur le secret, sur l'insecte prisonnier, sur l'oiseau tombé du nid protégé, sur la douleur contenue, la colère rentrée, sur l'outil pour semer, l'outil pour créer, sur l'arme pour prendre la vie, ou la sauver.

La main ouverte ou fermée, qui tue, ou soigne et sauve, qui repousse ou retient, qui caresse et endort, qui aime et découvre, qui sculpte, sublime, transcende la matière. Les mains du pire et du meilleur, celles qui nient ou qui prient, qui agissent ou subissent, qui renoncent ou résistent, qui s'effondrent ou s'élèvent.

Dans la main, il y a tout ! 1 2 3 4 5 !

Tout pour tout ! une boîte à outils, une carte du corps, un tableau électrique, une trousse éclectique...

Dans et avec la main, je peux manger et boire, œuvrer toute la journée, laver et masser mon corps fatigué, et écrire tout ce que je fais, je sens, je pense, espère et crois... Et je peux la glisser comme un oreiller, sous ma joue qui s'endort...

De mon corps, je peux lire les circuits au creux de ma main, les calmer, les activer, réparer les courts jus, les baisses de tension ou les surtensions...

Dans nos mains, il y a nos pieds !

Parfois, pour de vrai ! Pour les soigner, masser ou colorer !

Parfois, reliés par les chemins du corps, de l'eau, du sang, des fibres et des nerfs, des fluides et de l'air... de la tête au pied, de la tête aux mains, et des pieds aux mains !

De l'intérieur aussi, elle recueille tous les mouvements, les humeurs, les replis et les envolées.

Et, dans ses faisceaux, articulations, mouvements infinis, comme une antenne, une aiguille d'acupuncture, elle peut, réguler, calmer, activer, adoucir ou aiguïser l'intérieur et l'extérieur.

Pour cela, vivons les mains ouvertes, souples, vivantes jusqu'au bout de doigts, comme des antennes vibrantes, capables de donner le meilleur de notre énergie vers l'intérieur dans nos centres de vie et à l'extérieur vers ceux et ce pour qui et quoi nous sommes vivants !

Dans taichi chuan, chuan est la main.

Invitation à exercer nos mains, dans la pratique, à garder, développer leur vaillance, leur attention et leur bienveillance...



PROGRAMME

9H 15

- ✓ Préparation par les mains : les 10 techniques de santé
- ✓ Croiser et AN : les mains comme les bouts des ailes accrochées au bas du dos
- ✓ Tirer sur les doigts

9H30

- ✓ Forme 1
- ✓ La main dans le 1 : position énergétique et action martiale
Seul puis à deux, les yeux fermés
 - ETREINDRE LA QUEUE DU PAON
Tranchant AN , paume DJI, paume AN, doigts LU (petit doigt et 4 doigts) ou les creux du poignet,
 - SIMPLE FOUET
Doigts en fouet, tranchant main gauche, paume AN
 - RAPPROCHER LES MAINS
Mains à plat, paume sur poignet et coude
 - VOL DE LA GRUE
Main qui enroule, encercle, Gueule du tigre, en vrille
 - COUP DE POING
Le poing

10h30 Pause

- ✓ Tuishou en solo
- ✓ Tuishou à deux

11h15 fin débutants

- ✓ FAST lent plus rapide
- ✓ Tuilian 2

12h Eventail (si temps)

Pour prolonger la main, le poignet souple, la main qui tient l'arme en relation avec les centres.



Liliane L

03 février 2023