



# 太极养生杖

## tai ji yang sheng zhang

Qi Gong santé de la canne

<http://www.jingwu.asso.fr>

Le tai ji yang sheng zhang a pour idée directrice de se laisser guider par le bâton en vue de conduire le qi et de le faire circuler, de privilégier la détente de l'esprit, suivie par les mouvements du corps.

Grâce aux mouvements du bâton dans tous les sens, les pratiquants calment leur esprit, conduisent leur respiration grâce au mental, concentrent leur attention et harmonisent corps et esprit.

		yù bèi shì	预备势	préparation
一	yī	shào gōng yáo lǚ	艄公摇橹	le batelier godille
二	èr	qīng zhōu hǎn xíng	轻舟缓行	le bateau léger vogue lentement
三	sān	fēng bǎi hé yè	风摆荷叶	les feuilles de lotus se balancent au vent
四	sì	chuán fū bèi qiān	船夫背纤	l'homme hale la barque
五	wǔ	shén zhēn dìng hǎi	神针定海	l'aiguille magique calme la mer
六	liù	jīn lóng jiǎ wěi	金龙绞尾	le dragon d'or remue la queue
七	qī	tàn hǎi xún bǎo	探海寻宝	explorer la mer pour trouver des trésors
八	bā	qì huī dā tián	气归丹田	conduire et enfermer le qi dans le dan tian
		shōu shì	收势	fermeture