

## Travail des mains d'après le livre de Vlady Stevanovtich : « la Voie du Tai Chi Quan ».

Dans ces exercices les mains restent souples. Un juste équilibre est à trouver dans une écoute bienveillante dans l'instant : il ne faut pas se maltraiter, néanmoins pas trop se ménager non plus ... Dans la série A, on peut faire un temps d'écoute des paumes après chaque exercice dos des mains posées sur les cuisses paumes vers le plafond. Dans la série B, on peut ressentir à tout moment, l'effet de ces tapotements dans le corps ( les coudes, les épaules ... ). Toute la série se fait épaules bien détendues, avec des pressions délicates dans la dernière série.

Série A. 1°) Prendre le bout du doigt de la main qui reçoit à l'endroit du bas des ongles, entre le pouce et l'index de l'autre main et faire rouler le doigt en exerçant une pression. Répéter avec chacun des doigts.



Bien détendre la main qui reçoit et sentir le mouvement induit par le roulement jusque dans la paume de la main qui reçoit.

2°) Replier les articulations de chaque doigt - première phalange sur troisième entre le pouce et l'index de l'autre main, avec douceur et sans forcer les articulations.



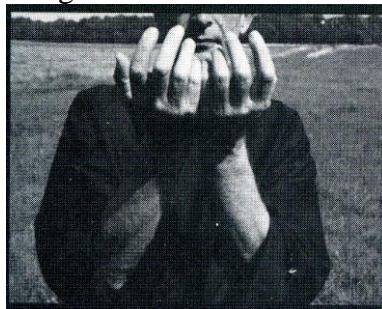
3°) Utiliser une fourche index-majeur d'une main et recourber un doigt de l'autre main vers l'arrière, avec prudence et par une pression modérée et constante au niveau première phalange - métacarpe.



Série B. 1°) Tapoter l'intérieur des poignets l'un sur l'autre.



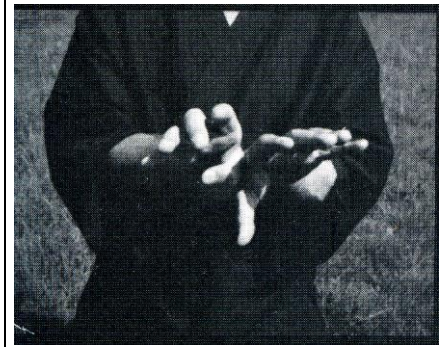
2°) Tapoter les tranchants des mains au niveau des poignets paumes tournées vers le visage.



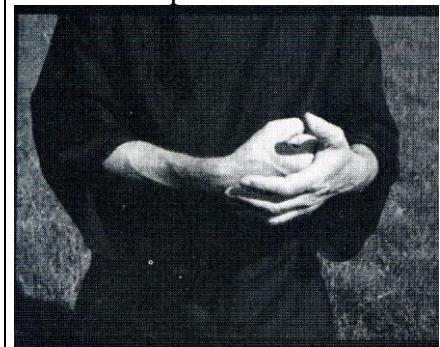
3°) Frapper avec douceur le dos des poignets l'un contre l'autre.



4°) Gueule du tigre : frapper au niveau de l'espace inter-métacarpien pouce/index, avec l'articulation métacarpe/phalange de l'autre pouce que l'on replie pour faire ressortir une bosse.



5°) Une paume placée en dessous reçoit le poing formé mais souple du dessus, l'arrête du début des premières phalanges vient sur ligne de tête dans le creux de l'autre main, naissance du majeur vers le centre de la paume.



Les deux mains sont actives et détendues. Le poignet du poing est libre et détendu.

6°) Enfoncez les fourches formées par l'espace entre les doigts analogues l'une dans l'autre. Laissez librement rebondir les mains à chaque mouvement dans les quatre espaces possibles.



Après la réalisation de ces deux séries, écouter les mains en partant des paumes et en suivant les sensations corporelles vers coudes, les épaules ...

Série C. 1°) Frotter les mains paume contre paume avec les doigts parfaitement détendus, qui viennent naturellement se replier sans aucun effort.



2°) Massage très doux en remontant le long du petit doigt jusqu'au poignet et en gardant le contact, passer à l'autre main.



Réaliser l'exercice épaules détendues avec un déplacement horizontal.

3°) Traire les pouces : retenir délicatement la main droite sur le pouce gauche et la main gauche sur le pouce droit et écarter les mains en laissant glisser les pouces dans les paumes



Avant que les mains ne soient séparées, inverser la position de départ des paumes. On peut réaliser un mouvement symétrique en s'occupant des deux pouces à la fois.

4°) Placer une paume dirigée vers le plafond qui reste immobile, pendant que le tranchant et dos de l'autre main vient la frotter en un mouvement tournant du poignet.



5°) Le « vol du papillon » : masser alternativement chaque poignet en en faisant le tour avec la main opposée. Ne pas lâcher le contact quand on passe d'un poignet à l'autre, ce qui donne un mouvement symétrique avec rotation simultanée des poignets.



On peut voir alternativement la paume de chaque main dirigée devant soit, comme deux ailes de papillon.



6°) Placer les avants bras côté interne face à face et écarter les bras en lissant glisser les mains, du coude jusqu'au bout des doigts.



Sans interrompre le mouvement, faire descendre la main qui est paume en l'air et remonter tout le long du dos de la main et de la face externe de l'avant-bras jusqu'au coude



et replacer les avants bras côté interne face à face pour réaliser le mouvement de l'autre côté.



L'exercice est symétrique et se réalise avec un effleurement léger, voire à distance selon le ressenti.

Hervé