

*Avec le temps, on oublie certaines choses. L'enseignant suit une formation continue pour les lui rappeler et aussi pour être guidé au besoin sur sa propre évolution. Nous avons toutes et tous besoin qu'on nous rappelle qu'il faut du temps à nos élèves pour parcourir le chemin que nous avons nous-mêmes parcouru.*

*Pour rendre cet enregistrement plus utile, j'ai noté ci-dessous quelques points repères. À vous de les compléter en y ajoutant les périodes qui vous intéressent plus particulièrement pour le moment.*

3<sup>e</sup> weekend Promoncas, les 4 et 5 juin 2022

Enregistrement des séances dans le dojo

Durée totale : 3h39

### **L'enseignant et les élèves débutants : rappel des bases pour la découverte du Tantien**

Il y a beaucoup de façons de faire découvrir le Tantien.

- Une approche « soft », plus globale : l'imagination qui sert à éduquer l'attention, que l'enseignant doit guider de façon à préciser le corps, pas la tête.
- Une approche « musculaire », qui est tous les mouvements du corps que Vlady nous a montrés et qui est aussi une sorte de gymnastique.
  - 0h 02-23 : La bascule du bassin, la posture assise et les repères, à commencer par le repère arrière
  - 0h 13-45 : la poussée du ventre qui prépare la respiration abdominale subombilicale Tantiennienne
  - Le travail des jambes dans la bascule arrière puis la souplesse des muscles du dos
  - Les exercices, d'abord le bassin et ses muscles, et donner l'orientation vers le Tantien
  - 0h 30-40 : Le « miracle » de la légèreté
  - On imagine l'effort musculaire lors du repos
  - 0h 53-39 : Coordonner respiration et travail abdominal : redressement de la tête puis du tronc
  - 1h 07-42 : La roulade, aider les élèves
  - 1h 10 : Les diagonales

1h 24 20 : 2<sup>e</sup> cours

- La perception du bassin, l'alternance travail/repos des muscles et le chemin vers la perception du Tantien
  - 1h 34 : La bascule du bassin et le début des convergences
  - 1h 37-50 : Exemple avec l'exercice de l'épaule

- 1h 42-40 : Exemple du 1<sup>er</sup> étage thoracique et la coordination respiration/mouvements
- 2h 03-04 : Les convergences, suite d'une éducation musculaire
- 2h 08-57 : L'importance de la roulade
- 2h 25-27 : La posture du Cavalier
- 2h 33-00 : Le redressement par le gonflement du ventre et la poussée vers le repère avant – c'est la préparation de l'appui de l'inspir sur le Tantien – et la vague qui descend dans le tronc et qui prépare le petit inspir
- 2h 41-27 : couché, le 1<sup>er</sup> étage thoracique et le réflexe de l'inspir
- 3h 02-03 : Les muscles qui recherchent l'équilibre dans la respiration du 1<sup>er</sup> étage thoracique

### 3h11-16 : Quelques précisions supplémentaires

- La séparation des 2 étages du ventre et la perception du Tantien
  - Les 2 postures : la grenouille et la momie
  - L'importance d'arrondir tout le dos et de laisser tomber la tête
  - Tester avec l'inspir et l'expir dans chacune des 2 positions
  - En posture assise et avec l'appui des doigts, puis sans l'aide des doigts
  - Changer de rythme à l'inspir, l'expir et en apnée
  - Le « train » et l'hyperventilation