

Corps, Energie et Bâton Par Gilles Donguy

1/ Pratique Gymnique: Culture Physique Fondamentale, Ruffier)

Les bras et les épaules

Le biceps – Développer devant – Développer en haut – Mains hautes – Le quatre temps.

<Respiration pectorale>

Tirez les épaules en arrière, gonflez la poitrine. Souffler en rentrant le ventre, en serrant les côtes avec les coudes, en serrant les fessiers.

Le dos

La passe arrière (+version billard) – La girouette (jambes écartées, prise bâton large) – l'oscillé (jambes serrées, prise bâton rapprochée)

<Respiration abdominale>

Gonfler le ventre. Expirer en rentrant le ventre, en serrant les fessiers, mains croisées vers l'avant

Les jambes

Talons pointes – Accroupi sur les pointes – Le danseur pied droit – le danseur pied gauche – Le danseur coté droit – le danseur coté gauche.

Les Mouvements généraux

La pioche – La hache droite et gauche – Le treuil dans un sens et l'autre / A deux

<Respiration relaxation du singe >

2/ Pratique Energetique: Les 8 assouplissements

Cultiver la force intérieure

Union du Ciel et de la Terre

Tourner le bâton et frapper

Tourner le bâton et frapper sur le coté

Mouvoir l'arc en ciel

Avancer d'un pas et piquer le bâton vers l'avant

Piquer en diagonale avec pas chassé

Avancer d'un pas et repousser le bâton

3/Pratique de dextérité

Pagayer vers l'avant, puis vers l'arrière

Mobilisation centrale du bâton

Mobilisation alternée du bâton

Mobilisation latérale du bâton

Référence livre : **Gymnastique Quotidienne** – Dr J.E. Ruffier. Editions Dangles

<https://www.gymruffier.com/>

Référence vidéo : **Les 8 assouplissements** – Song Arun

<https://www.youtube.com/watch?v=yaeLEGSfu9A>

<http://www.qigong-pour-tous.net/espace-membre/> Mot de passe: **taotao**