Christophe Page
5è Dan
C.E.R. Alsace FFAB

Préparation « stretching » de Maître TAMURA

Les 16 mouvements de cette préparation se font chacun pendant 30 secondes

1 - Les mains au-dessus de la tête (doigts enlacés, paumes vers le haut) bras tendus.

2 - Bras gauche tiré vers la droite, main droite poussant sur le coude. (droite et gauche).

3 - Main dans le dos, coude en haut, l'autre main pousse vers l'arrière. (droite et gauche).

4 - Les 2 mains dans le dos, doigts enlacés, tirer les épaules en arrière.

5 - Assis, les jambes repliées, les plantes de pieds unies, se pencher vers l'avant.

6 - Assis, jambe gauche repliée, étirer en descendant la poitrine sur la jambe droite étendue. (droite et gauche).

7 - Jambe droite allongée, genou gauche replié, descendre en arrière en appui sur les coudes. (droite et gauche). Cheville à 90°, mains posées à plat sur le tatami.

8 - Se coucher sur le dos, replier un genou sur la poitrine en tirant des 2 mains, garder la tête relevée au dessus du tatami. (droite et gauche).

9 - Couché sur le dos, étirer bras tendus, mains tendues, pointes des pieds tendues.

10 - La même chose, couché sur le côté droit puis le côté gauche.

11 - Couché sur le côté, en appui sur le coude, prendre le pied et étirer la jambe vers l'arrière. (droite et gauche).

12 – A partir d'une position allongée sur le dos partir en arrière et poser les pieds sur le tatami.

13 - Assis, genou gauche relevé, jambe droite étendue, pied droit extérieur jambe gauche, main gauche derrière, regarder derrière. Se tourner toujours du côté de la jambe relevée. (droite et gauche).

14 - Genou gauche au sol, pied droit a côté du genou gauche, se porter en avant, les 2 mains étendues devant soi sur le tatami en gardant le talon du pied droit bien à plat sur le sol. (droite et gauche).

15 – Placez vos deux mains de chaque côté d'un pied, levez votre jambe arrière en extension, poussez le corps vers l'avant. (droite et gauche).

16 - Les mains réunies contre un mur ou avec un partenaire, la tête en appui sur les mains, un pied en avant, l'autre en arrière, le pied arrière doit être bien perpendiculaire au mur, pousser le bassin en avant et vers le bas sans décoller les talons du sol. Cet exercice permet un étirement maximum des jumeaux (mollets) et un pliage maximum de l'articulation de la cheville. (droite et gauche).

17 - En seiza, appui sur le milieu de l'arcade sourcilière avec les index recouverts par les majeurs, compter 1.2.3 relâcher, 1.2.3 relâcher, 1.2.3 relâcher puis 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.

Ce point 14VB (vésicule biliaire) Yangbai traite les céphalées, les paralysies faciales, les glaucomes…

Même chose au bord externe des yeux,

Point d'entrée du méridien de Vésicule Biliaire, 1VB, Tongziliao, pour les affections oculaires, les céphalées, les désordres Foie-VB.

puis au bord interne soit entre les 2 yeux,

Point d'entrée du méridien de Vessie, 1V, Jingming, grand point de relaxation et point tonifiant du foyer génito-urinaire.

Puis au milieu de la pommette, dans la ligne verticale de chaque œil.

Point d'entrée du méridien de l'Estomac, 1E Cheng Qi, point des conjonctivites, de la myopie, des baisses de vision…

puis de part et d'autre de la base inférieure du nez (fosse péri-nasale),

Point de sortie du méridien du Gros Intestin 20GI, Yingxiang, traite les sinusites, rhinites, paralysies faciales, désordres des voies biliaires, prurit nasal, épistaxis…

et avec la main droite, même chose au milieu du menton.

Point de sortie du Jenn Mo ou Ren Mai (vaisseau de conception) 24 JM, Cheng Jiang,
Grand point pour tous les troubles de la bouche, des lèvres, des dents et des gencives, aphtes, odontalgies, sialorrhées, point antalgique.