

## La Fusion selon Ito : lever, coucher du Soleil, et à nouveau il s'élève !

陽また昇る！ *Salut wa mata noboru!*

Par HF Ito

### Contexte

En vieillissant, il est difficile de faire *Tenso*. *Kenko Taiso* prend trop de temps et est trop intense pour mon corps. Cela me fait me demander "Quel est le vrai *Seiritsu-Tai*?" Master Aoki recommande que les pieds soient écartés à la largeur des épaules, les orteils légèrement ouvertes, légèrement inclinées vers l'avant.

C'est probablement bon quand vous êtes jeune et actif - comme lorsque nous faisons face à un vent fort. Le Shintaido *Seiritsu-Tai* est très actif, bon pour gérer les gens / adversaires, lorsque le défi vient de face.

Mais lorsque j'étudie le Tai Chi, la version du *Seiritsu-Tai* est plus verticale à l'intérieur de moi, tandis qu'en Shintaido, *Seiritsu-Tai* est légèrement incliné vers l'avant. Le tai-chi et de nombreux autres exercices de méditation sont moins axés sur les défis et davantage sur le fait de vous laisser être qui vous êtes. En devenant plus indépendant de Maître Aoki, j'ai commencé à repenser le *Seiritsu Tai* pour mon corps à ce stade de la vie. C'est pourquoi je propose l'exercice LEVER et COUCHER du Soleil - pour atteindre le *Seiritsu Tai* d'une nouvelle manière.

LEVER et COUCHER du Soleil est ma fusion des mouvements de:

Diamond Eight Cut

*Taiki-Mai*

*Hoten-Kokyu-Ho*

Shintaido Jump

*Tenso ~ Shoko*





*Meimon* \* [命門], qui est un point central de la médecine chinoise, situé dans le bas du dos.

Il est important et bénéfique de pouvoir se pencher en arrière sans fermer le Meimon 命門.

Et cela a beaucoup de sens du point de vue de la médecine chinoise. Si je déplace mes genoux vers l'avant, je peux m'ouvrir et me pencher en arrière sans perdre l'équilibre, puis élever mes bras au-dessus de ma tête et autour de l'avant.

De mon professeur de Tai Chi, Maître Ma, j'ai appris que nous ne pouvons pas ouvrir toutes les parties de notre corps en même temps. Lorsque nous ouvrons une partie du corps, une partie correspondante doit se fermer. Lorsque nous étirons le haut du corps en ouvrant les coudes, la tête doit avancer lorsque les coudes reculent.

Du *Journal of Holistic Nursing*, j'ai appris que la vitesse la plus efficace pour le mouvement de massage est de 5 cm / seconde. J'ai intégré cette idée dans ma pratique du Tai Chi, alors maintenant je fais mon Tai Chi kata beaucoup plus lentement que la plupart des pratiquants de Tai Chi. Lorsque je soulève mes bras, par exemple, j'essaie de les soulever à environ 5 cm / seconde. Il est vraiment très lent

頂いたヒント:

- ・新体道, 及び **BMC** \* のインストラクタ・ゲイから学んだこ:.  
人間の眼と人差し指(の動き)はその人の思いを  
は, 身体を開いたり伸ばし(縄).  
(例: 捻り飴, 紙縫,

- ・デイヴィッド・サガニイ/アエアンガ・ヨガのインストラ  
:

