

TAIJI YANGSHENG ZHANG

Le Zhang est une sorte de canne, bâton.

Les premiers écrits dans lesquels sont mentionnés l'utilisation du bâton dans des exercices pour la santé proviennent des écrits de Mawangdui retrouvés dans un tombeau datant de l'époque des Han (206/220 av. JC).

Les exercices du Taiji Yangsheng Zhang du Qi Gong pour la santé ont pour caractéristiques de

- Apporter une cohérence du corps et de l'esprit conduite par le bâton
- Prendre la taille comme axe, et harmoniser les mouvements du corps et du bâton
- Combiner le massage et le mouvement du bâton
- Produire des mouvements arqués dans toutes les directions
- Utiliser le bâton comme prolongement du bras

Le Bâton nécessaire à la pratique peut être en pin ou en bambou. Il peut être gravé de motifs ou mots évoquant bonheur et santé.

Sa taille varie selon le pratiquant :

le diamètre est entre 2,3 et 2,8 cm

la longueur est en générale évaluée à la hauteur entre les pieds et le dessous de l'aisselle



Fig. 3 Motif du Ruyi (porte-bonheur traditionnel) en pin



Fig. 4 Motif du phénix en pin



Fig. 5 Motif du Tianbao (foi-seau magique) en bambou

Plusieurs manières de tenir le bâton sont enseignées, en voici une

