



Le KOHO GO SHIN TAI SO

Définition

Koho : Impérial **Go** : cinq **Shin** : forme **Tai** : corporel **So** : pratique, technique, méthode
Tai So peut avoir deux significations essentielles :

- 1) Pratique corporelle
- 2) Représente le Tai So, qui n'est autre que le flux et reflux, énergie cosmique, énergie tellurique, du Taiji ou Grand Faîte, dans nos pratiques du TaoYin, c'est TaiSu, le grand flux.

On peut donc traduire : « **la méthode impériale des 5 manifestations du Grand Flux** »

Les 5 principes essentiels

- 1) La capacité de concentration d'énergie et d'action directe : *Agir avec moins d'effort pour plus d'efficacité.*
- 2) La capacité de réaction par la non-intervention : Agir sans chercher à intervenir.
- 3) La capacité cyclique de concentration et de dispersion de l'énergie : *Agir au-dedans, agir au dehors. Protéger l'externe, renforcer l'interne.*
- 4) La capacité d'alternance du flux et du reflux : Agir en fonction du mouvement de l'énergie naturelle.
- 5) La capacité d'utilisation du vide et de l'inertie : Agir pour éviter que la stagnation ne s'installe.

Généralités

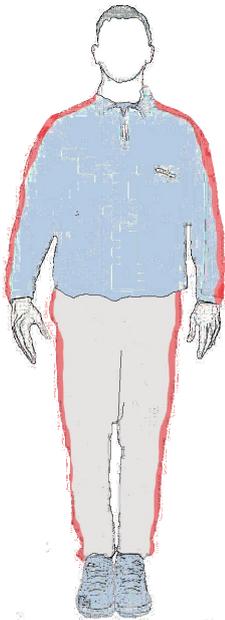
Les Buts : mise en évidence des coulées (*méridiens*) et amélioration de la circulation énergétique.

Exécution de l'enchaînement :

- Les exercices seront réalisés avec un minimum d'effort musculaire et sans bouger les membres afin de favoriser le maximum de résonance énergétique.
- Chaque exercice s'effectue à droite et à gauche.
- **Entre chaque exercice, repasser par la position initiale, pieds joints, bras le long du corps.**
- Lier les gestes entre eux de manière souple.
- Prendre un point de repère visuel (ligne horizontale)

La respiration :

- le Yi (intention) et la respiration suivent le trajet énergétique lié à la posture. (« où va le Yi, va le Qi »)
- L'inspiration est associée aux trajets qui débutent aux extrémités des membres et finissent sur le corps.
- L'expiration est associée aux trajets qui débutent sur le corps et qui se terminent aux extrémités.



L'origine

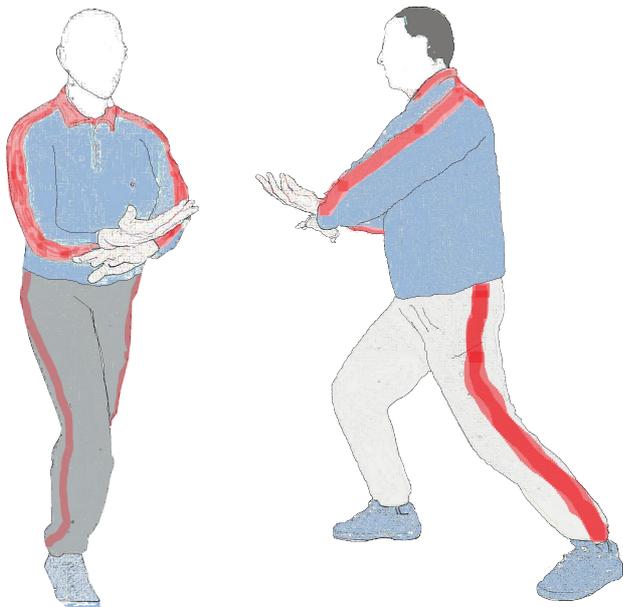
Le **Koho GoShin TaiSo** est une suite de 12 mouvements mis au point par Soke **Ryuhō Okuyama** (1902-1987/fondateur de l'école *Hakko Ryu* en 1941) et visant à la libre circulation de l'énergie dans l'organisme, grâce à des positions d'étirement et de tonification des méridiens. Cette pratique s'accompagne d'une prise de conscience, d'une relaxation active, d'un auto-déblocage.

Le Goshin Taiso constituerait une bonne prophylaxie et même un traitement contre certains maux.

Le Koho Goshin Taiso ferait partie des techniques secrètes de longévité de l'école japonaise de Médecine Koho, dont les racines puisent dans le shintoïsme, issu du ShenTao chinois, la « *Voie des Esprits de la nature* ».

Avec sa série de 12 mouvements, tous les muscles et articulations sont exercés dans toutes les directions, et par son action sur les méridiens, toutes les fonctions de l'organisme sont stimulées.

DESCRIPTION DE L'ENCHAÎNEMENT



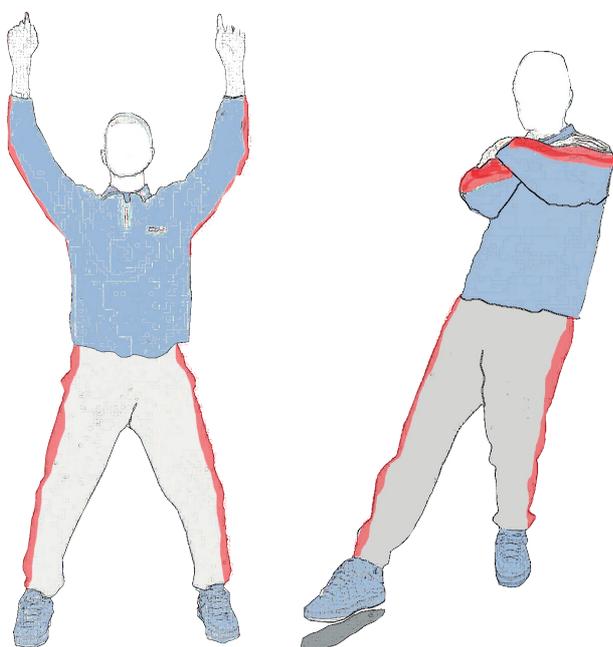
Poumon

Faire un pas vers l'avant et y porter le poids du corps.

La main droite est en supination, le poignet gauche se place sous le poignet droit et le soutient.

Conscience de l'énergie du haut du thorax au pouce en suivant le bord externe de l'intérieur du bras.

Expiration



Gros intestin

Se positionner en posture du cavalier. Les bras sont étendus sur les côtés, les avant-bras sont perpendiculaires au sol.

Les index sont dressés, les autres doigts sont relâchés .

Conscience de l'énergie de l'index vers l'aile du nez en suivant le bord interne de l'extérieur du bras

Inspiration

Estomac

Lever la jambe droite doucement vers l'avant. La jambe arrière est légèrement fléchie.

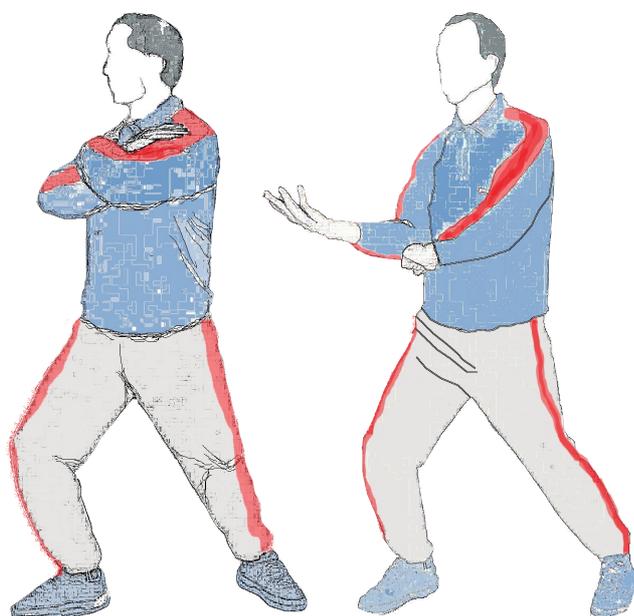
Le tronc se penche légèrement vers l'arrière, les bras sont croisés sur la poitrine. Corps dans le prolongement de la jambe, Coup de pied relevé

Conscience de l'énergie du haut de la cuisse vers le 2^{ème} orteil.

Gros intestin

Estomac

Expiration



Rate

A partir d'une posture du cavalier, orienter le pied droit perpendiculairement au pied gauche et y porter les 2/3 du poids du corps. La jambe avant est fléchie pied tourné vers l'extérieur, la jambe arrière est tendue

Les bras sont croisés sur la poitrine.

Conscience de l'énergie du pouce vers le haut de la partie interne de la cuisse.

Inspiration

Cœur

Se positionner en cavalier

La main droite est en supination, le coude est fléchi à 100°, l'aisselle est dégagée.

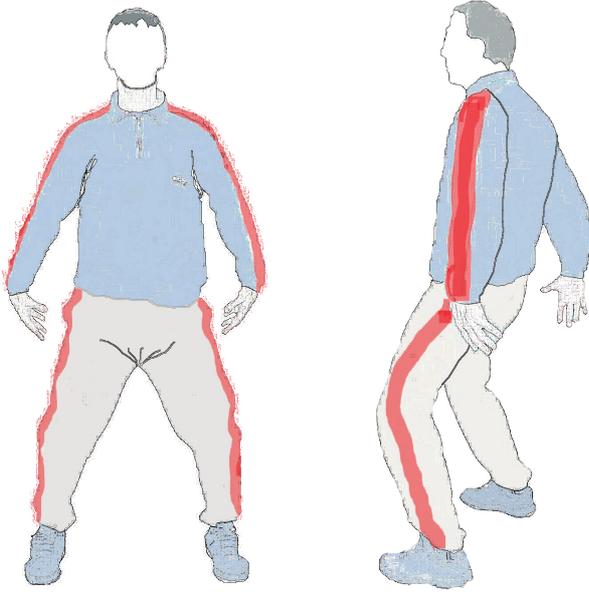
Le poing gauche s'applique sur la partie interne du coude droit.

Conscience de l'énergie de l'aisselle vers l'auriculaire en suivant le bord interne de l'intérieur du bras.

Rate

Cœur

Expiration.

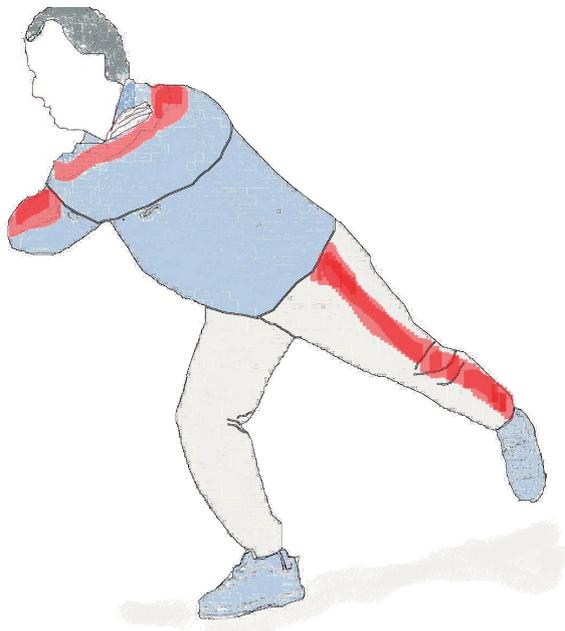


Intestin Grêle

Se positionner en cavalier.
Les deux bras se dirigent vers le bas puis en arrière le plus haut possible Les deux paumes se font face auriculaires tendus

Conscience de l'énergie de l'auriculaire en suivant le bord externe de l'extérieur de l'avant-bras et du bras jusque devant l'orifice de l'oreille.

Inspiration



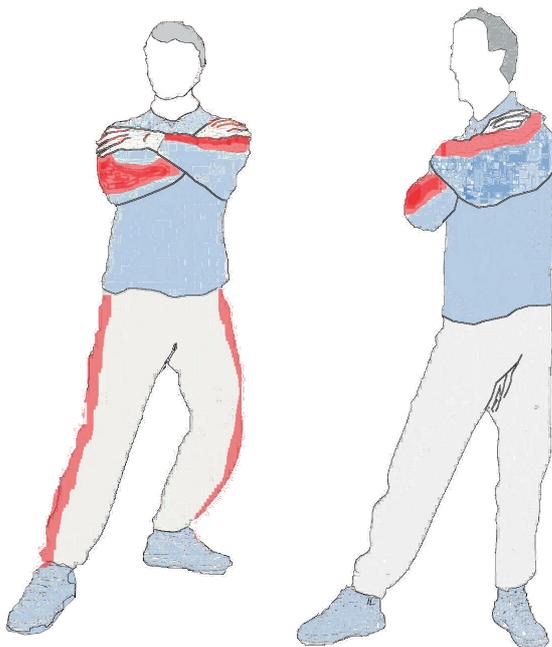
Vessie

Pencher le tronc vers l'avant, le dos est plat. La jambe gauche se dirige vers l'arrière dans le prolongement du corps coup de pied en extension. La jambe droite est fléchie

Les bras sont croisés sur la poitrine.

Conscience de l'énergie du haut du dos en suivant le côté de la colonne vertébrale jusqu'au bord externe du 5^{ème} orteil.

Expiration.



Rein

Se positionner en cavalier. Porter le poids du corps dans la jambe gauche et opérer une rotation du talon droit vers la droite jusqu'à obtenir un angle de 90° entre les deux pieds. Poids du corps sur jambe arrière fléchie. Jambe avant tendue.

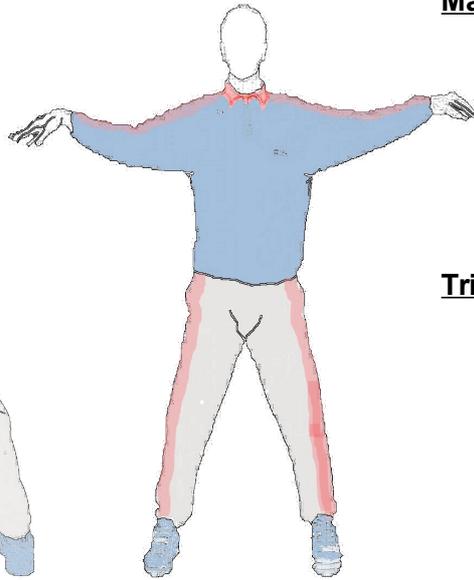
Les bras sont croisés sur la poitrine. Conscience de l'énergie de sous la plante du pied en suivant la partie interne de la jambe et de la cuisse jusqu'au thorax.

Inspiration.





Maître du cœur



Triple-Réchauffeur

Maître du cœur

Se positionner en cavalier.

Les deux paumes se font face dans le dos comme si elles allaient se rencontrer.

Conscience de l'énergie du bord interne de l'aisselle jusqu'à l'extrémité du majeur de la main inférieure.

Expiration.

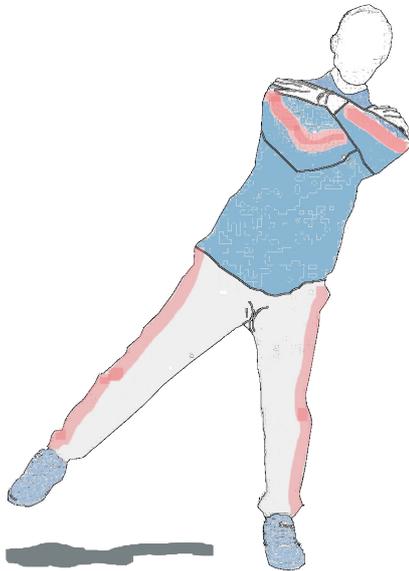
Triple Réchauffeur

Se positionner en cavalier.

Les deux bras sont étendus doucement sur les côtés, coudes et poignets fléchis, les paumes s'orientent vers le sol. Annulaires tendus.

Conscience de l'énergie du bord externe de l'annulaire jusqu'au bord externe de l'œil en suivant le bord externe de l'extérieur du bras et de l'avant-bras.

Inspiration



Vésicule Biliaire

Appui sur un seul pied. Écarter le pied libre vers l'extérieur. La tête se penche du côté opposé. Corps dans le prolongement de la jambe Coup de pied en extension

Les bras sont croisés sur la poitrine.

Conscience de l'énergie du côté du thorax vers le bord externe du 4^{ème} orteil en suivant le côté externe de la cuisse et de la jambe.

Expiration.



Foie

Fléchir sur une jambe et faire un large pas latéral du pied libre en gardant les pieds parallèles. La jambe libre est tendue. Corps à la verticale

Les bras sont croisés sur la poitrine.

Conscience de l'énergie du dessus du gros orteil de la jambe libre vers la face interne de la cuisse.

Inspiration.

