

# Les bases

---

## PHASE PRÉPARATOIRE

Pieds serrés, corps droit et détendu de manière naturelle  
Bras souples le long des cuisses, mains relâchées et doigts collés  
Tenir le nunchakuai contre la paume droite à l'aide du pouce avec douceur  
Regarder droit devant  
Respirer doucement et régulièrement par le nez

---

## OUVERTURE

Se tenir debout avec les pieds à largeur d'épaules, le poids du corps au milieu  
Monter les bras paumes face à face jusqu'à hauteur d'épaules en pliant légèrement les genoux, puis descendre les bras, paumes vers le sol jusqu'au niveau du ventre en tendant les genoux.  
Récupérer une des baguettes avec la main gauche puis remonter les bras à hauteur d'épaule ou de poitrine  
Prendre le nunchakuai en mode "tenir le volant"

---

## POSTURE DE REPOS DEBOUT [MÉDITATION]

### **MODE « LIRE UN LIVRE »**

Rester droit et détendu, tenir le nunchakuai en mode « lire un livre » avec douceur, le ruban est devant le visage, parallèle au sol, les mains à hauteur d'épaule ou de poitrine, en pliant légèrement les genoux, comme pour s'asseoir sur un tabouret haut  
Séparer les pieds à largeur d'épaules, poids réparti à 50 % sur chaque pied  
Regarder droit devant, respirer doucement et régulièrement par le nez

### **MODE « PAILLON YIN »**

Rester droit et détendu, tenir le nunchakuai en mode « papillon Yin » avec douceur, le ruban est devant le visage, parallèle au sol, les mains à hauteur d'épaule ou de poitrine, en pliant légèrement les genoux, comme pour s'asseoir sur un tabouret haut  
Séparer les pieds à largeur d'épaules, poids réparti à 50 % sur chaque pied  
Regarder droit devant, respirer doucement et régulièrement par le nez

### **MODE « TENIR LE VOLANT »**

Tenir le nunchakuai, pointes vers le bas, une baguette dans chaque main en fermant les doigts comme pour tenir un volant en voiture

Rester droit et détendu, tenir le nunchakuai en mode « tenir le volant » avec douceur, le ruban est devant le visage, parallèle au sol, les mains à hauteur d'épaule ou de poitrine, en pliant légèrement les genoux, comme pour s'asseoir sur un tabouret haut

Séparer les pieds à largeur d'épaules, poids réparti à 50 % sur chaque pied

Regarder droit devant, respirer doucement et régulièrement par le nez

### **MODE « PAILLON YANG »**

Rester droit et détendu, tenir le nunchakuai en mode « papillon Yang » avec douceur, le ruban est devant le visage, parallèle au sol, les mains à hauteur d'épaule ou de poitrine, en pliant légèrement les genoux, comme pour s'asseoir sur un tabouret haut

Séparer les pieds à largeur d'épaules, poids réparti à 50 % sur chaque pied

Regarder droit devant, respirer doucement et régulièrement par le nez

---

## PHASE FINALE

Descendre les bras le long des cuisses en mettant le nunchakuai dans la main droite et le tenir contre la paume à l'aide du pouce avec douceur,

Fermer les pieds et revenir en position de départ