

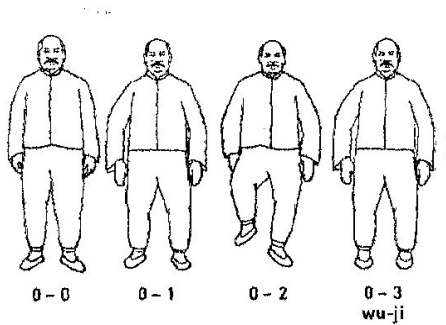
Enchaînement du TAI JI QUAN



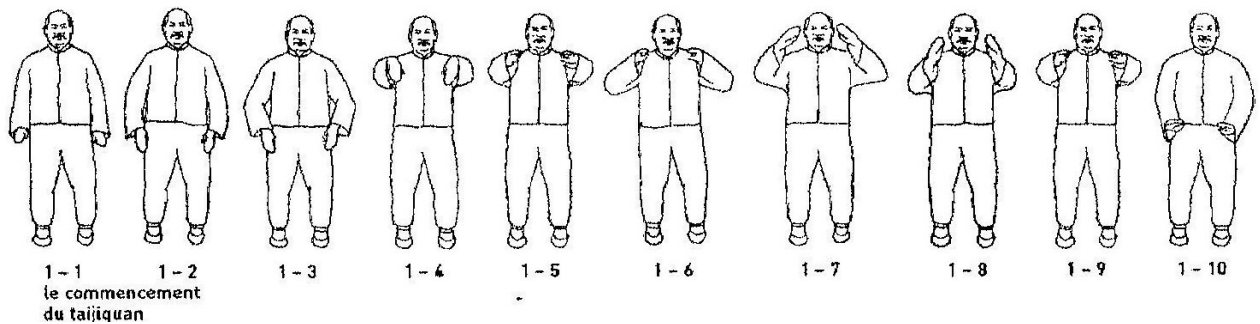
Début Section I

PREMIERE PARTIE (QIAN DUAN)

Entrer en posture wu-ji



1) Le commencement du tai ji quan (tai ji quan qi shi)



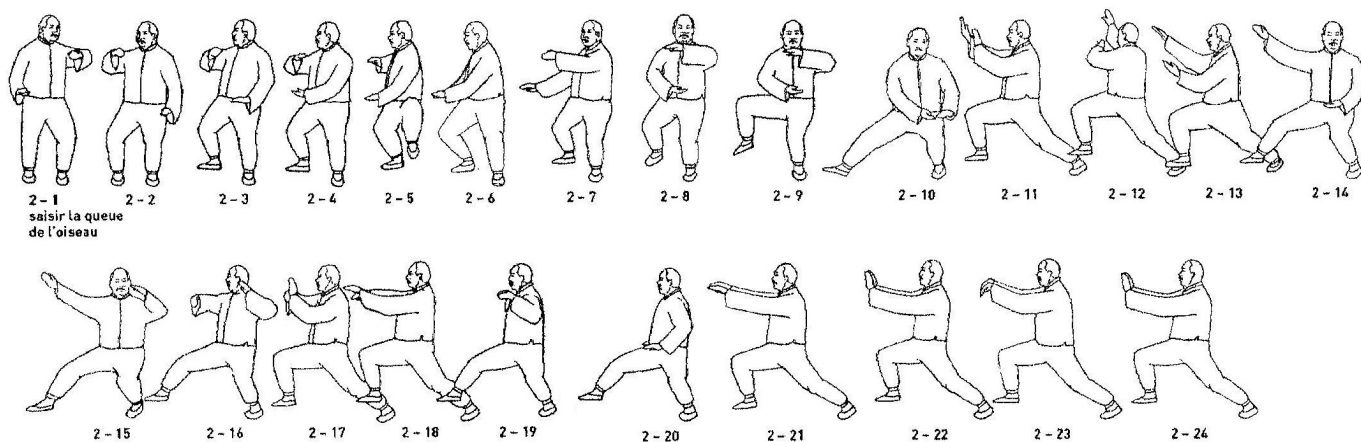
- 1- Asseoir les mains les abaissant légèrement vers le sol
- 2- Relâcher les mains vers l'avant
- 3- Hausser les poignets
- 4- Elever les bras
- 5- Etendre les doigts
- 6- Plier les bras (tirer)
- 7- Amener les mains au niveau des oreilles
- 8- Relâcher les bras
- 9- Repousser
- 10- Abaisser les bras en les arrondissant légèrement.

Enchaînement du TAI JI QUAN

2



2) Saisir la queue de l'oiseau (Ian que wei)



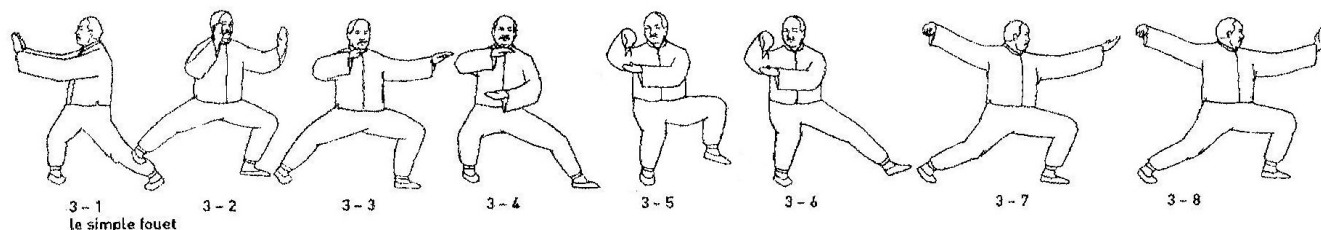
- 1) Porter le poids du corps sur le pied droit en parant avec le bras gauche
- 2) Porter le poids du corps sur le pied gauche en parant avec le bras droit

(Le vol oblique en parant à gauche)

- 3) Pivoter sur le talon droit vers l'extérieur de 90°
- 4) Former un tai ji droit
- 5) Elever la cuisse gauche
- 6) Poser le pied gauche en formant un pas vers 12 h en abaissant la main droite
- 7) Transférer le poids du corps, le vol oblique en parant à gauche
- 8) Tourner le buste vers 12 h en formant un tai ji gauche
- 9) Transférer totalement le poids du corps sur la jambe gauche et lever la cuisse droite
- 10) Poser le pied droit en formant le pas vers 3 h en abaissant la main gauche
- 11) Avancer le poids du corps et saisir la queue de l'oiseau
- 12) Retourner la queue de l'oiseau
- 13) Adhérer en tirant vers l'arrière
- 14) Passer le poids du corps sur la jambe gauche et orienter le buste vers 12 h
- 15) Faire une rotation de l'avant bras gauche
- 16) Relâcher le buste vers 3 h en parant avec l'avant bras droit
- 17) Presser en avançant le poids du corps sur la jambe droite
- 18) Séparer les mains
- 19) Reculer le poids du corps en pliant les bras
- 20) Abaisser les mains
- 21) Avancer le poids du corps sur la jambe droite en relevant les mains
- 22) Donner une impulsion
- 23) Relâcher le corps
- 24) Donner une deuxième impulsion.



3) Le simple fouet (Dan bian)



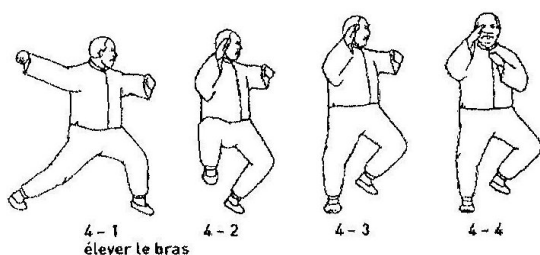
(Les bras tranchants)

- 1) Pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
- 2) Tourner le corps vers 10 h 30
- 3) Avancer le poids du corps sur la jambe gauche avec les bras tranchants
- 4) Relâcher les mains et reculer le poids du corps et former un tai ji droit

(Le simple fouet (Dan bian))

- 5) Former la main droite en crochet
- 6) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 7) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche en ouvrant le bras gauche
- 8) Tourner la main gauche et donner une impulsion

4) Elever le bras (Ti shou shang shi)



- 1) Pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 30°
- 2) Elever les mains en tournant le buste vers 9 h

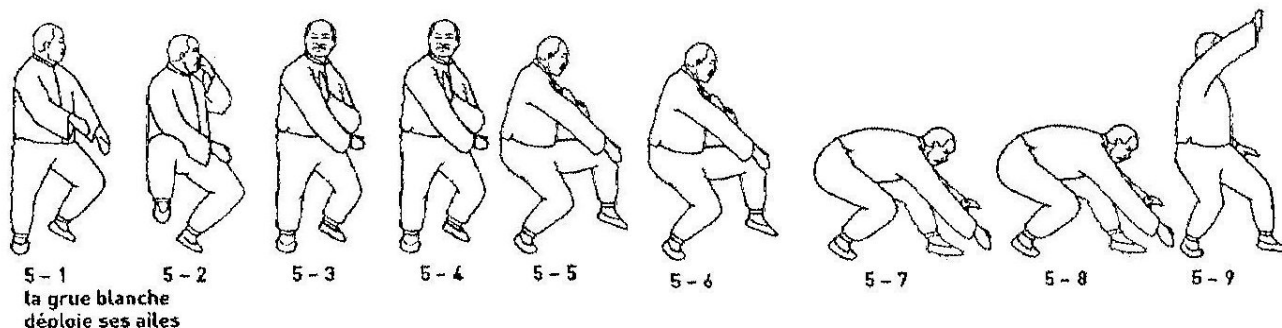
(Jouer du pipa (Shou hui pi pa))

- 3) Poser le talon droit au sol vers 12 h
- 4) Relâcher le buste vers 12 h et jouer du pipa avec la main gauche



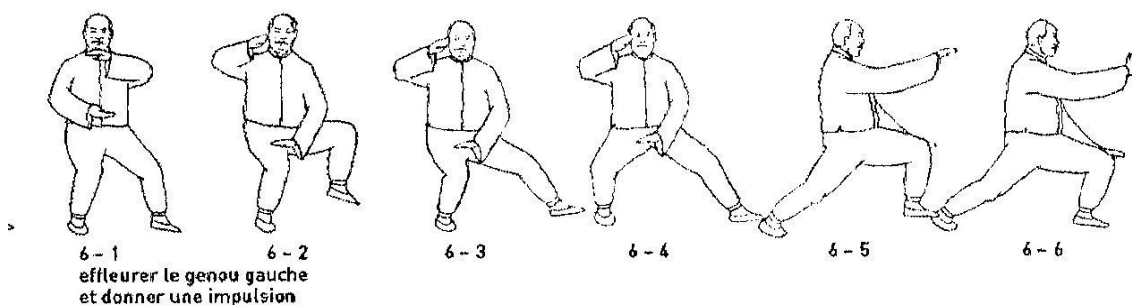
5) La grue blanche déploie ses ailes (Bai he liang chi)

(Donner un coup d'épaule)



- 1) Adhérer en tirant vers l'arrière
- 2) Elever la cuisse droite en faisant une rotation de l'avant bras gauche
- 3) Poser le pied droit vers 12 h en formant un pas
- 4) Transférer le poids du corps sur la jambe droite en donnant un coup « d'épaule » (kao = donner un appui contre)
- 5) Pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30 °
- 6) Porter le poids du corps sur la jambe droite
- 7) Poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 9 h et plier le corps vers l'avant
- 8) Séparer les mains
- 9) Remonter le buste puis la main droite, la grue blanche déploie ses ailes et relâcher le corps

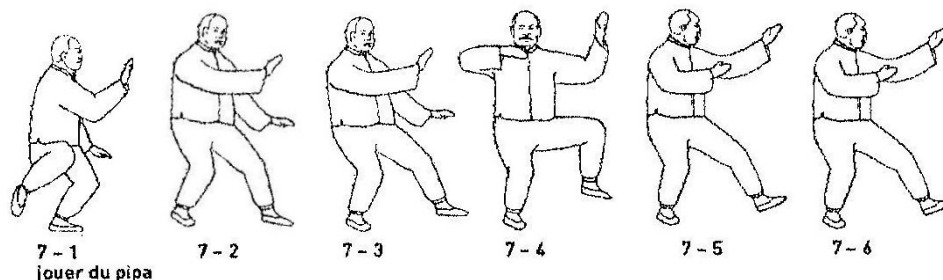
6) Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (Zuo lou xi ao bu zhang)



- 1) Former un tai ji gauche vers 12 h
- 2) Faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
- 3) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 4) Relâcher le poids du corps et commencer le transfert sur la jambe gauche
- 5) Terminer le transfert du poids du corps vers l'avant en brossant le genou gauche
- 6) Donner une impulsion



7) Jouer du pipa (Shou hui pi pa)



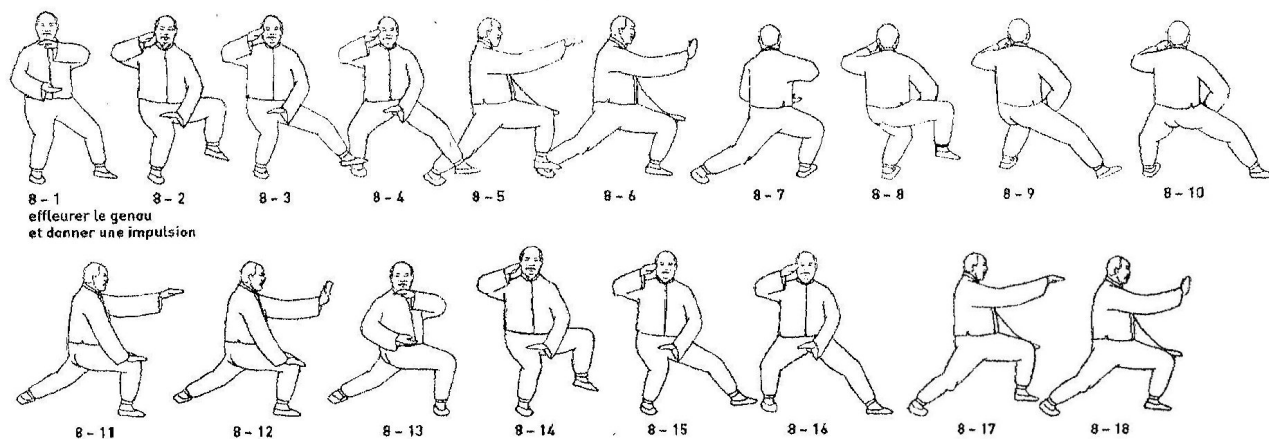
(Élever les mains (Ti shou shang shi))

- 1) Remonter le talon droit vers la fesse
- 2) Reposer le pied droit en formant un petit pas en arrière
- 3) Reculer le poids du corps et élever les mains en tournant le buste vers 12 h

(Jouer du pipa (Shou hui pi pa))

- 4) Poser le talon gauche au sol vers 9 h
- 5) Relâcher le buste vers 9 h
- 6) Jouer du pipa avec la main droite

8) Effleurer le genou et donner une impulsion (lou xi ao bu zhang)



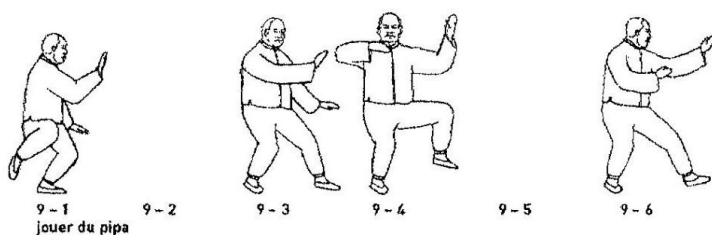
- 1) Former un tai ji gauche vers 12 h
- 2) Faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
- 3) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 4) Relâcher le poids du corps et commencer le transfert sur la jambe gauche
- 5) Terminer le transfert du poids du corps vers l'avant en brossant le genou gauche
- 6) Donner une impulsion
- 7) Pivoter le pied gauche vers l'extérieur en formant un tai ji droit
- 8) Faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
- 9) Déplacer le pied droit en formant un pas vers 9 h
- 10) Relâcher le poids du corps et commencer le transfert sur la jambe droite

Enchaînement du TAI JI QUAN



- 11) Terminer le transfert du poids du corps vers l'avant en brossant le genou droit
- 12) Donner une impulsion
- 13) Pivoter le pied droit vers l'extérieur en formant un tai ji gauche
- 14) Faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
- 15) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 16) Relâcher le poids du corps et commencer le transfert sur la jambe gauche
- 17) Terminer le transfert du poids du corps vers l'avant en brossant le genou gauche
- 18) Donner une impulsion

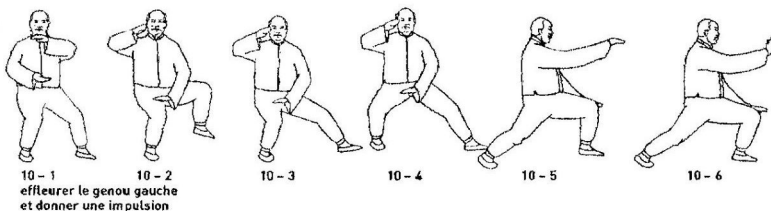
9) Jouer du pipa (Shou hui pi pa)



(Elever les mains (Ti shou shang shi))

- 1) Remonter le talon droit vers la fesse
 - 2) Reposer le pied droit en formant un petit pas en arrière
 - 3) Reculer le poids du corps et élever les mains en tournant le buste vers 12 h
- Jouer du pipa (Shou hui pi pa))
- 4) Poser le talon gauche au sol vers 9 h
 - 5) Relâcher le buste vers 9 h
 - 6) Jouer du pipa avec la main droite

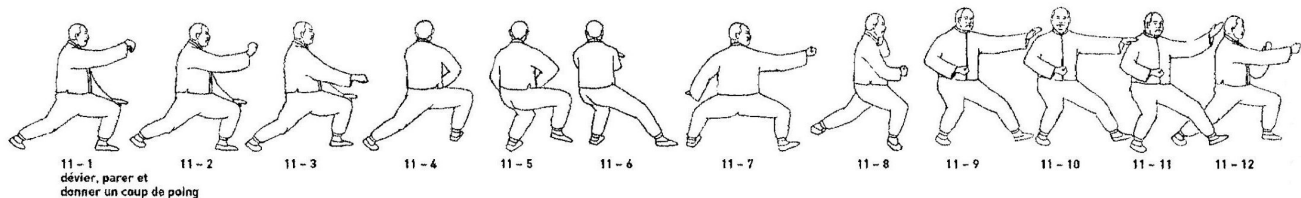
10) Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (Zuo lou xi ao bu zhang)



- 1) Former un tai ji gauche vers 12 h
- 2) Faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
- 3) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 4) Relâcher le poids du corps et commencer le transfert sur la jambe gauche
- 5) Terminer le transfert du poids du corps vers l'avant en brossant le genou gauche
- 6) Donner une impulsion

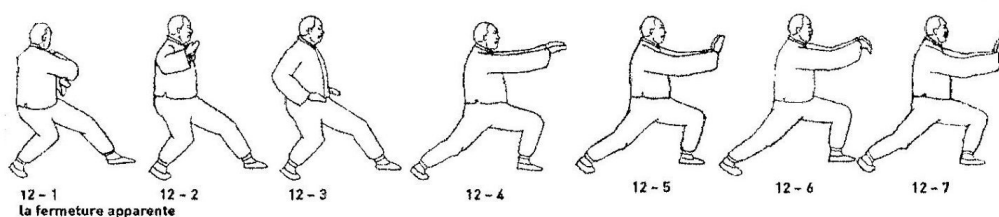


11) Dévier, parer et donner un coup de poing (Ban lan chui)



- 1) Hausser le poignet droit
- 2) Fermer le poing droit
- 3) Frapper vers le bas, avec le poing droit
- 4) Pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur
- 5) Lever la cuisse droite
- 6) Poser le pied droit en formant un pas vers 9 h
- 7) Donner un coup avec le dos du poing
- 8) Pivoter sur le talon droit vers l'extérieur
- 9) Avancer le pied gauche d'un pas vers 9 h
- 10) Dévier avec le bras gauche
- 11) Parer avec le bras gauche
- 12) Avancer le poids du corps en donnant un coup de poing (droit)

12) La fermeture apparente (Ru feng si bi)

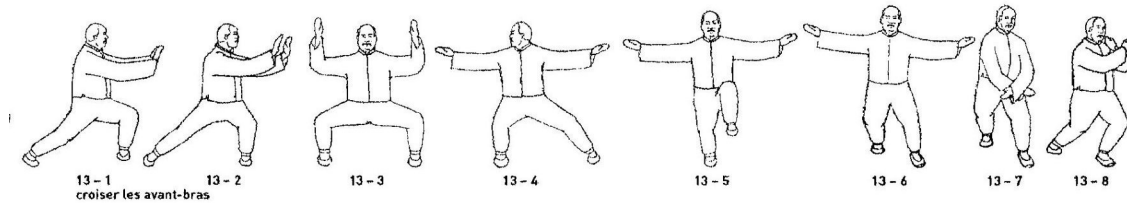


- 1) Passer la main gauche sous l'avant-bras droit en reculant le poids du corps et en tournant le buste vers la gauche
- 2) Relâcher le buste vers 9 h et réajuster les bras
- 3) Abaisser les mains
- 4) Avancer le corps en relevant les mains
- 5) Donner une impulsion
- 6) Relâcher le corps
- 7) Donner une deuxième impulsion

Enchaînement du TAI JI QUAN



13) Croiser les avant-bras (Shi zi shou)



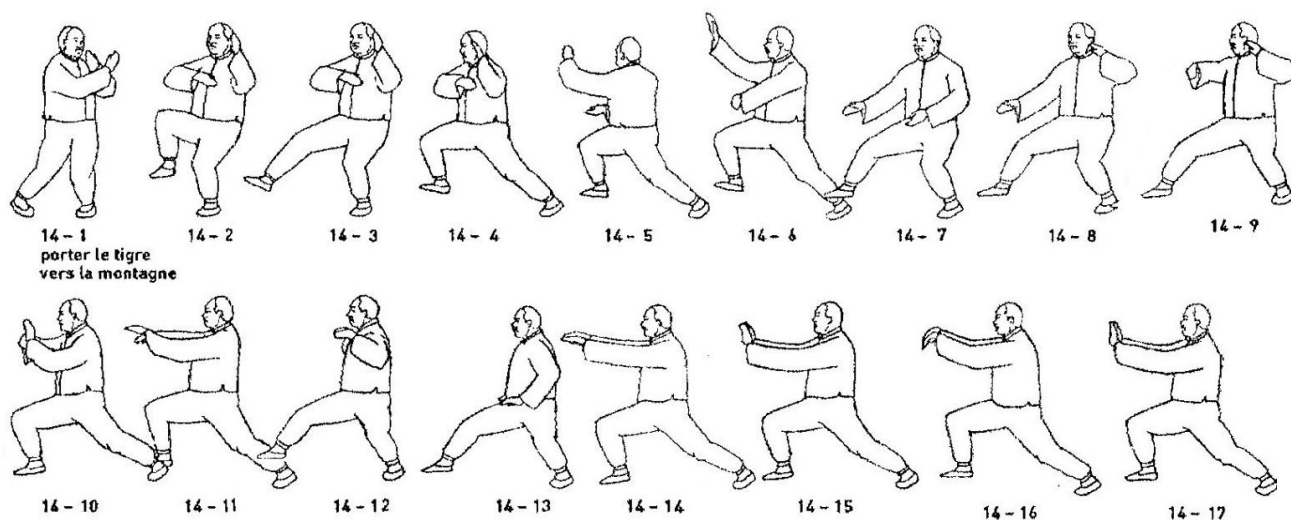
Ouverture des 3 Yang

- 1) Pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90 °
- 2) Déplacer le pied droit d'un pas à droite et parallèlement au pied gauche (même ligne)
- 3) Tourner le corps vers 12h en écartant les bras - ouverture des 3 yang
Croiser les avant-bras (Shi zi shou)
- 4) Piquer sur le côté droit et porter le poids du corps sur le jambe droite
- 5) Elever la cuisse gauche vers 12h
- 6) Orienter le corps vers 10h30
- 7) Poser le pied gauche dans l'alignement du corps (10h30)
- 8) Avancer le poids du corps en croisant les avant-bras



PARTIE INTERMEDIAIRE (ZHONG DUAN)

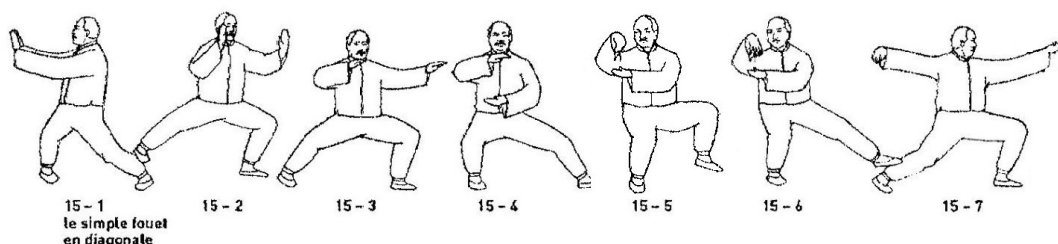
14) Porter le tigre vers la montagne (Bao hugui shan)



- 1) Pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
- 2) Tourner le corps vers la droite en levant la cuisse droite
- 3) Poser le pied droit en formant un pas vers 4h30
- 4) Transférer le poids du corps vers l'avant en donnant un coup de coude
- 5) Porter le tigre vers la droite
- 6) Retourner le tigre vers la gauche
- 7) Reculer le poids du corps en retirant le tigre vers l'arrière
- 8) Faire une rotation de l'avant-bras gauche
- 9) Relâcher le buste vers 4h30
- 10) Presser sur l'avant-bras droit en portant le poids du corps sur la jambe droite
- 11) Séparer les mains
- 12) Reculer le poids du corps en pliant les bras
- 13) Abaisser les mains
- 14) Avancer le poids du corps en relevant les mains
- 15) Donner une impulsion
- 16) Relâcher le corps
- 17) Donner une deuxième impulsion



15) Le simple fouet en diagonale (Xie dan bian)



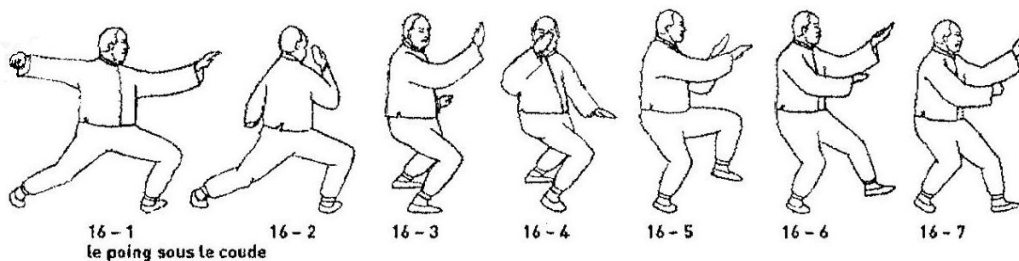
(Les bras tranchants)

- 1) Pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
- 2) Tourner le corps vers 11 h, avancer le poids du corps sur la jambe gauche avec les bras tranchants
- 3) Relâcher les mains

Le simple fouet en diagonale

- 4) Reculer le poids du corps et former un tai ji droit
- 5) Former la main droite en position de saisir
- 6) Déplacer le pied gauche d'un petit pas à gauche vers 10h30
- 7) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche en ouvrant le bras gauche

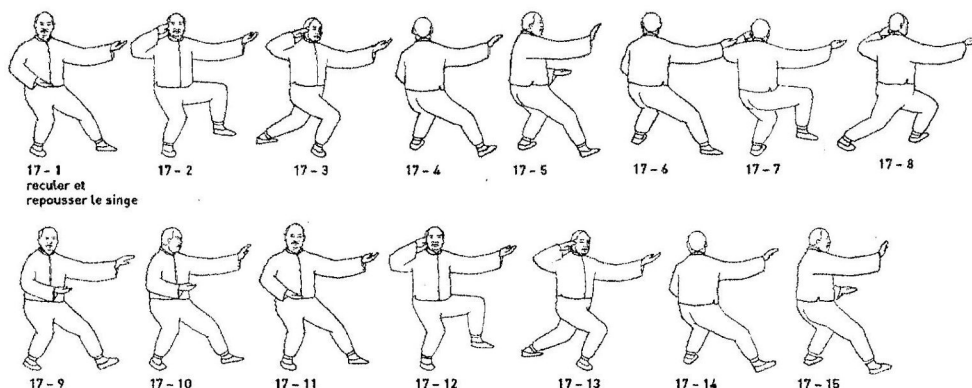
16) Le poing sous le coude (Zhou di chui)



- 1) Pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur en retournant la paume main gauche vers le sol
- 2) Mouvoir les mains vers la gauche
- 3) Déplacer le pied droit d'un pas symétrique à droite
- 4) Transférer le poids du corps sur la jambe droite en ouvrant le pied droit de 60°
- 5) Relâcher le buste vers 9 h en élevant la cuisse gauche
- 6) Percer vers 9 h avec la main gauche en posant le talon gauche au sol
- 7) Placer le poing droit « sous » le coude gauche

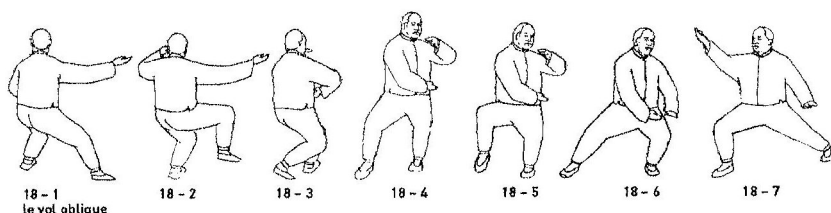


17) Reculer et repousser le singe (Dao nian hou)



- 1) Orienter le buste vers 12 h en étendant et retournant la main gauche vers le ciel
- 2) Faire une rotation de l'avant-bras droit en élevant la cuisse gauche
- 3) Déplacer le pied gauche vers l'arrière en formant un pas
- 4) Reculer le poids du corps en repoussant le singe à droite
- 5) Relâcher le corps vers 9 h
- 6) Orienter le buste vers 6 h en étendant et retournant la main droite vers le ciel
- 7) Faire une rotation de l'avant-bras gauche en élevant la cuisse droite
- 8) Déplacer le pied droit vers l'arrière en formant un pas
- 9) Reculer le poids du corps en repoussant le singe à gauche
- 10) Relâcher le corps vers 9 h
- 11) Orienter le buste vers 12 h en étendant et retournant la main gauche vers le ciel
- 12) Faire une rotation de l'avant-bras droit en élevant la cuisse gauche
- 13) Déplacer le pied gauche vers l'arrière en formant un pas
- 14) Reculer le poids du corps en repoussant le singe à droite
- 15) Relâcher le corps vers 9 h

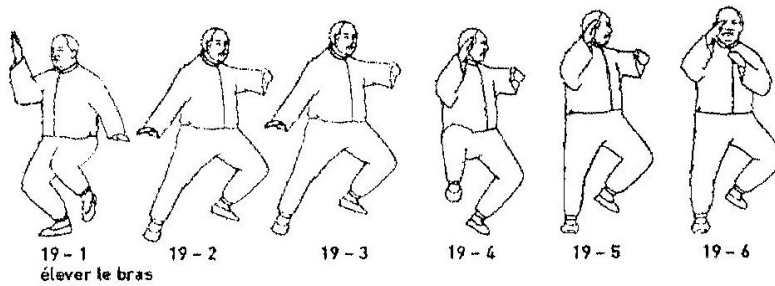
18) Le vol oblique (Xie fei shi)



- 1) Orienter le buste vers 6 h en étendant et retournant la main droite vers le ciel
- 2) Faire une rotation de l'avant-bras gauche en élevant la cuisse droite
- 3) Poser la demi-pointe du pied droit vers l'arrière (un petit pas) en formant un tai ji gauche
- 4) Pivoter sur le talon gauche et sur la demi-pointe pied droit
- 5) Elever la cuisse droite
- 6) Poser le pied droit en formant un pas vers 1h30 en abaissant la main gauche
- 7) Transférer le poids du corps sur la jambe droite en effectuant le vol oblique



19) Elever les mains (Ti shou shang shi)



- 1) Remonter le talon gauche vers la fesse
- 2) Reposer le pied gauche en formant un petit pas en arrière
- 3) Pivoter sur les talons vers la gauche
- 4) Elever les mains en tournant le buste vers 9 h

Jouer du pipa (Shou hui pi pa)

- 5) Poser le talon droit au sol vers 12 h
- 6) Relâcher le buste vers 12 h et jouer du pipa avec la main gauche

Fin Section I