

Les Cahiers de
TAI JI QUAN



STYLE YANG MODERNE

LES 24 FORMES DE PEKIN

Jean-Louis

BALLANT



Editions Taiji Haute Sambre

Thuin - Belgique - 2^e édition 2005

Tous droits de photocopiage, de reproduction,
d'utilisation des images et de traduction
sont AUTORISES par l'auteur
à la condition que le nouvel éditeur donne les mêmes autorisations.

POURQUOI ?

*Le matières d'enseignement et les connaissances appartiennent à L'HUMANITE.
AUCUN EDITEUR ne peut donc s'approprier ces enseignements UNIVERSELS par cupidité*



D/2005/Jean-Louis Ballant, éditeur

Dépôt légal N° : B 2005 3 410
Enregistré le 13/09/2005

Editions Ecole de Taijiquan et Qigong de la Haute Sambre
Drève des Alliés, 99
6530 Thuin (Belgique)



www.taiji-hts.be

Du même auteur,

Déjà parus :

Les cahiers de TAI JI QUAN - Les 24 formes de Pékin (Yang moderne),
Les cahiers de TAI JI QUAN - Les 32 formes d'épée,
Les cahiers de TAI JI QUAN – Les 40 formes du style Yang traditionnel

Selon l'enseignement du Prof. **Men Huifeng** et du Prof. **Kan Guixiang** de
l'**Université de Pékin**.

A paraître :

Les cahiers de TAI JI QUAN – Les 42 formes d'épée
Les cahiers de TAI JI QUAN – Les 42 formes de compétition
Les cahiers de TAI JI QUAN – Qi Gong énergétique

Pour obtenir ces cahiers,

Tél : **+32 (0)71 59 28 02**

Site Internet : ***www.taiji-hts.be***

Je remercie toutes les personnes qui m'ont aidé, par leurs remarques et suggestions, à améliorer et sortir cette deuxième édition avec :

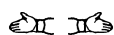
- des images en plus
- des abréviations utilisées dans le texte
- une synthèse de rééquilibrage alimentaire

Toutes autres améliorations proposées sont les bienvenues.

Abréviations et symboles

PI Position initiale
Emt, Pct En même temps, Pendant ce temps,

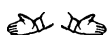
g ou d gauche ou droite
g-d , d-g de gauche vers la droite ; de droite vers la gauche
↓ ↑ en bas en haut montant descendant
xx plusieurs fois
pplé **pi**eds **pa**rallèles écartés à la **la**rgueur des **é**paules
— | horizontal - vertical
➤ **1.30H** diagonale 1.30 H (directions 0, 3, 6 diagonales 1.30- 4,30 petites diagon. 1, 2, 4)
↻ et ↺ rotation horizontale dans le sens horlogique ou dextrogyre
¼ ↻ ½ ↻ rotation horizontale d'un ¼ ou ½ tour : changement de direction du torse, du corps
↻ ↻ ↻ ↻ mouvement circulaire vertical des bras, mains (autres courbes : ↻ ↻ ↻ ↻)
∠g ∠g fermer l'angle de la hanche g ou l'ouvrir
=t ⊥t ∠t parallèle, perpendiculaire, ou oblique par rapport au torse
∞ 8 réaliser des huit horizontaux ou verticaux
■ □ inspirer - expirer



main **n**ormale



main en adduction cubitale - inclinée vers auriculaire (adduction = qui rentre) ¹
(bord cubital du poignet en compression)



main en abduction radiale - inclinée vers pouce (abduction = qui sort)
(bord radial du poignet en compression)

pg ⊃ pg ⊂

paume **g** à gauche

paume **g** à droite

pd ∪ pd ∩

paume **d** en haut

paume **d** en bas

pd ⊗ pg ⊙

paume **d** en avant (cachée) ⊗

paume **g** vers soi (visible) ⊙ ²

su-d

retournement de la main d en **sup**ination

- pour porter à bras avec **pd** ⊙ avant-bras =t ou avec **pd** ∪

pr-g

retournement de la main g en **pr**onation :

- pour pousser avec **pg** ⊗ ou appuyer la main **pg** ∩

Exemples



pd ⊃

main d **n**ormale , avant bras d vers l'avant, paume d tournée vers l'intérieur ⊃

su-d



pd ⊙

retournement de la main d en **sup**ination, avec main d **n**ormale,

paume d tournée vers soi ⊙

pr-d



pd ⊗

retournement de la main d en **pr**onation, avec main d en adduction,

et paume d tournée vers l'avant ⊗

suf-d



pd ⊂

retournement de la main d en **sup**ination forcée, **pd** ⊂, pouce d en bas

pr-d

pd ∩

main d en **pr**onation, avant bras en avant, paume d en bas ∩

pr-d

pd ⊗

main d en **pr**onation, avant-bras levé, paume d vers l'avant

pr-d

pd ⊙

main d en **pr**onation, avant-bras abaissé, paume d vers l'arrière ou vers soi

prf-d



pd ⊂

retournement de la main d en **pr**onation forcée, avant-bras d ↻, **pd** ⊂,

pouce en bas

¹ En anatomie, la position de référence du corps est la position naturelle debout, avec les bras le long du corps, paumes vers l'avant. La main est en adduction quand elle est inclinée vers soi, en gardant la paume vers l'avant

² Le point et la croix dans un symbole (⊙ ⊗ † ➔) représentent respectivement la pointe et la queue d'une flèche, et donnent ainsi le sens avant ou arrière.

Vocabulaire

- Paré = le bras et l'avant-bras sont horizontaux, bras vers l'avant et avant-bras parallèle au corps, la paume de la main tournée vers soi
- Ramassé = le bras est vertical, coude légèrement plié de sorte que l'avant-bras reviennent vers l'intérieur, main à hauteur du hara à 15 ou 20 cm de distance, paume de la main tournée vers soi.
- Séparé = le bras est horizontal et vers l'avant, coude légèrement plié, l'avant-bras revient vers l'intérieur, main en face du visage avec doigts dirigés dans la diagonale, paume vers soi
- s'appuyer = bras vers le bas, main horizontale, paume vers le bas
- fendre = prendre la position pas de l'arc

Comment lire les dessins ?

Les flèches en traits continus donnent les trajectoires de la main droite et du pied droit qui vont être parcourues dans le temps qui suit ;

Les positions spatiales du pratiquant dessiné sont repérées par des heures. Dès que le torse tourne vers la gauche ou vers la droite, l'heure change

- 0 heure correspond à la position initiale, en début de forme
- 3 heures correspond à une rotation du corps de 90° vers la droite
- 9 H correspond à une rotation du corps de 90° vers la gauche
- 6 H correspond à un retournement de 180°

Les différentes positions

1) Positions structurales

La tête, le cou

La tête est droite, légère, connectée à l'énergie subtile du ciel.

Le cou est souple, et le menton est légèrement rentré.

Dans la bonne posture (à maintenir), la tête est étirée vers le haut, comme suspendue par les cheveux de la tonsure, dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Grâce à une respiration consciente, ralentie, profonde, la tête se vide progressivement des pensées. Les pensées viennent et s'en vont à leur gré. Néanmoins, elles deviennent petit à petit moins nombreuses, moins fortes, et disparaissent.

La langue est collée au palais et la bouche est légèrement ouverte.

Le visage est détendu et un léger sourire apparaît

Les épaules, les bras, les coudes, les avant-bras, les poignets et les mains

Les épaules restent basses, relâchées, à la même hauteur l'une par rapport à l'autre.

Dans la pratique du Taijiquan, les bras épousent toujours la forme d'une balle (bras arrondis) et ne collent jamais au corps (comme si une petite balle de tennis était coincée aux aisselles) .

Les coudes sont naturellement retombés (y faire attention) et servent d'axe pour les mouvements en spirale des avant-bras. Ils servent à repousser les poignets plus en avant

Les poignets restent souples et les mains légères. Ce but peut être atteint quand la pratique régulière du Taijiquan aura assoupli le corps. Ainsi, les mains deviennent des antennes sensibles au sens tactile : chaleur, vent, corps et objets, picotements.

Toutes les extrémités supérieures sont légères, souples pour permettre la circulation des énergies cosmiques et être réceptifs à l'environnement extérieur (sens aigu du toucher)

La poitrine, le dos, la colonne vertébrale (le tronc)

Le Taijiquan se pratique principalement avec le torse droit : en position verticale.

Le haut du dos est légèrement arrondi. : la poitrine est détendue et légèrement rentrée (ne pas bomber)

La respiration peut ainsi " descendre " au niveau du ventre, lequel se gonfle, puis se dégonfle au fur et à mesure des inspirs - expirs.

Le dos est bien droit, non voûté, et la colonne vertébrale est étirée vers le haut

La colonne est l'axe autour duquel le mouvement va s'articuler.

Sentez, en caressant des 2 mains les côtes de haut en bas, que le poids et les tensions au niveau de la poitrine sont redescendues au niveau du ventre. Les énergies plus lourdes (stress) sont dirigées vers la terre, vers l'énergie tellurique.

Le ventre (la taille), les hanches (le bassin), les fesses

Le ventre est souple. Sous le nombril se trouve un centre, le Tantien ou le Hara, qui est le centre de vie, et à partir duquel tout mouvement devrait naître. Le taiji fait revivre ce centre. Il permet de le ressentir à nouveau. En communication non violente, il est appelé le centre des besoins. Et en psychologie orientale, il s'appelle le centre de l'Ordre (7^e rayons - rayon mineur).

Les hanches ne sont ni poussées vers l'avant, ni retenues vers l'arrière. Il s'agit toutefois de maintenir la bascule du bassin.

Les genoux sont souvent fléchis, et dans cette position basse, il est nécessaire de pratiquer la bascule du bassin avec les fesses serrées, c'est la **rétroversion du bassin**.

L'existence de fesses proéminentes est la démonstration d'une position généralement erronée du bassin. Une correction quotidienne permet de réduire, puis de supprimer, les douleurs lombaires, après quelques années de pratique et d'attention de la bascule.
Les muscles des fesses restent souples à tous moments : vérifier souvent.

Les cuisses, les genoux, les jambes (mollets), les pieds

Les muscles des cuisses et les mollets travaillent beaucoup dans la pratique du taijiquan, parce que les jambes sont généralement pliées. Si le haut et les extrémités sont légers, souples, le bas est fort et musclé, et la pyramide du corps humain est ainsi bien construite.

Tout le poids du corps se retrouve dans les jambes. Cette énergie lourde nous connecte à la terre.

Le taiji est pratiqué debout, avec une position basse: les **genoux sont pliés à 150°**.

La flexion des genoux est telle qu'on peut vérifier l'alignement entre genoux et pointes des pieds.

Eviter de tordre les genoux pendant la pratique. Ils sont plus vulnérables et plus fragiles qu'on croit généralement.

Les pieds sont comme des troncs d'arbre qui s'enracinent au sol. On veille à répartir la charge du corps de façon égale sur la surface totale du pieds.

Les pieds restent parallèles (bien assis dans le bassin = bascule du bassin). Et dans les moments rares où les jambes sont allongées, elles ne sont jamais bloquées ou tendues.

Faites l'expérience de l'énergie lourde en faisant le plein dans les jambes. Il suffit de pratiquer par exemple la position de l'arbre pendant quelques minutes sans bouger. La douleur de l'énergie lourde va bientôt vous obliger à vous détendre, à libérer vos tensions, et vous accéderez, si les conditions sont requises, à la relaxation proche de la méditation, en oubliant position et douleurs. C'est une première approche de la **plénitude**.

Les hanches

ouvrir la le genou g levé, lui faire réaliser une rotation vers l'extérieure pour ouvrir la
hanche g hanche g

fermer les les pointes de pieds sont rentrants
hanches

Toutes les autres combinaisons sont possibles

2) Positions des mains et des bras

séparer le bras qui sépare est levé, devant soi, avec un angle de 30° par rapport à l'horizontale. Le bras est arrondi (grosse balle entre bras et thorax), la main est éloignée, la paume est dirigée vers l'épaule opposée.

parer le bras qui pare est levé devant soi, horizontal, et arrondi (balle entre thorax et bras), la main est devant la figure, rapprochée, paume dirigée vers le nez et face au nez

s'appuyer le bras dont la main s'appuie sur un objet imaginaire est baissé, avec le coude à l'arrière et la main à hauteur de la hanche, paume dirigée vers le sol (grosse balle sur le bras)

repousser le bras qui repousse est levé devant soi, horizontal ; main à hauteur des épaules, paume dirigée vers l'avant, doigts levés vers le ciel (grosse balle sur le bras)

prendre la balle Plusieurs formes

1) les bras sont ouverts, horizontaux, ils prennent la forme d'une balle, coudes vers l'extérieur ; la prolongation des doigts se rejoignent, paumes à hauteur du thorax et dirigées vers le thorax (exercice de respiration : ouvrir, fermer la balle)

2) les bras pendants, les avant-bras sont horizontaux, l'un au-dessus de l'autre, et forment 90° entre eux ; les mains sont l'une au dessus de l'autre, les paumes se font face, la main qui est au-dessus correspond au pied qui supporte le poids du corps (préparation au séparé, au paré, etc.)

3) petite balle : voir 2) avec les mains rapprochées et les mains inversées (préparation au reculé)

ouvrir la balle A partir de " prendre la balle ", forme 1), on écarte les bras horizontaux assez fortement, les paumes sont quasi dirigées vers l'avant

le fouet le bras qui fouette est levé à l'horizontal et dirigé vers 4.00 heures (vers l'arrière), le coude est en bas, le bras et l'avant-bras forment un angle de 150° ouvert vers le haut, la paume est dirigée vers le bas, le poignet maintenu à hauteur de l'épaule, la main est abaissée de sorte que les doigts, collés ensemble, soient dirigés vers le sol.

protéger la tempe Se retrouve dans la figure appelée " fille de Jade "
Le bras qui protège est horizontal de l'épaule au coude, coude à l'extérieur dirigé vers 10.00H (si c'est le bras g) et l'avant bras est replié vers la tête, la main protège la tempe avec la paume vers l'extérieur, extrémités des doigts ne dépassent pas la tête et écartés de 10 cm de la tête

prendre au cou Se retrouve dans la figure appelée " le coq d'or "
Le bras (de l'épaule au coude) se lève vers l'avant d'à peine 10°, le coude est en bas, l'avant-bras et le bras forment un angle de 90° ouvert vers le haut, la main souple est à hauteur du cou, ouverte, paume vers l'avant, comme pour étranger un adversaire.

3) Positions des pieds et des jambes

pieds joints	La position debout fondamentale se retrouve dans le salut, dans les débuts et fins d'exercice.
pieds écartés	En principe, le taiji se pratique avec les pieds écartés de la largeur des épaules ou du bassin. Les pieds sont parallèles. De la sorte, la stabilité est maximum et les mouvements ne sont pas gênés par la largeur du bassin. (se retrouve dans les autres Arts Martiaux).

pas de l'arc	les 2 pieds sont écartés d'un pas (avant-arrière) et de la largeur des épaules (latérale) le poids du corps repose à 90 % sur le pied avancé – Position appelée <u>fente avant</u>
pas du clou	les 2 pieds sont quasi joints, le poids du corps repose sur un seul pied, le deuxième est posé sans poids, parallèle au premier
pas à vide	les 2 pieds sont écartés d'un pas (d'avant en arrière) et de la largeur des épaules (latéral) Le poids du corps repose à 90 % sur le pied reculé. Position : <u>assise dans le bassin.</u>
un genou levé	Le coq d'or , debout sur un pied. Le pied porteur est à 11H (cas du pied g) ou à 1H (cas du pied d). Si le pied g est porteur, le genou d est levé de sorte que les hanches restent horizontales, que la jambe d soit tombante, que le pied d soit légèrement rentré Garder l'axe (droiture) du torse et l'extension de la colonne avec le menton rentré
1 jambe levée	Le coup de talon. Debout sur un pied, tourné à 11H (pied g) ou à 1.00H (pied d) Si le pied g est à terre, la jambe d est levée devant soi en la maintenant tendue. Le pivot est réalisé au niveau de la hanche. Celle-ci ne se lève pas par rapport à l'autre (déhanchement), ce qui arrive souvent dès qu'un genou est levé. Garder l'axe (droiture) du torse et l'extension de la colonne, menton rentré
une jambe baissée	Le serpent. Tandis que le genou de la jambe porteuse fléchit, l'autre jambe tendue s'écarte et glisse vers l'extérieur (la plante du pied g reste au sol) Garder l'axe (droiture) du torse et l'extension de la colonne, menton rentré
deux jambes baissées	Le serpent (suite)

position du cavalier	Se retrouve dans une forme spéciale Le pieds sont écartés de 3 pieds et parallèles Les jambes sont ensuite pliées pour abaisser le corps. Garder l'axe vertical.
position assis sur le genou	Debout sur une jambe pliée, on vient asseoir l'autre jambe sur le genou déjà plié Garder l'axe.

Qi Kong

Le Qi Kong est une série d'exercices simples, basiques et essentiels exécutés en une série de répétitions, en mode statique ou en déplacement.

Le **QI GONG** comprend 3 séries d'exercices : Wu gong (**Wu Kung**), Bafa (**Pa Fa**), Bufo (**Pu Fa**)

Les parties Wu Kung et Pa Fa sont exécutés

- soit en arrêt sur posture (**ar**)
- soit en statique, (sans déplacements des pieds) (**st**) :
- soit en statique alterné à gauche et à droite (à 09.00 h et à 3.00 h) (**galt**) : grand alternement
à gauche et à droite (à 11.00 h et à 1.00 h) (**palt**) : petit alternement

La partie Pu Fa du Qi Kong est réalisée en déplacement :

- soit en marche avant (**av**)
- soit en marche arrière (**ar**)
- soit en marche latérale (**la**), suivant le cas.

1) La prise de terre (ar)

Important ! : se tenir debout sur une jambe pliée durant quelques minutes, puis sur l'autre - les mains s'appuient à g. et à d. sur des murets imaginaires

Se tenir sans bouger debout sur la jambe g (plus elle est pliée, plus c'est difficile), jambe d légèrement levée et le pied d qui pend derrière, s'appuyer avec les mains g et dr latéralement sur des murets imaginaires – pivot léger du torse – bascule du bassin.

Certains moines tibétains se tenaient dans cette position statique durant 2 heures, quelques uns pouvaient dormir.

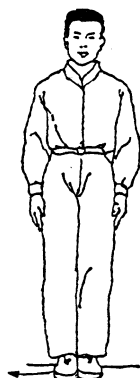
Entraînement quotidien très utile, surtout aux sportifs, pour arriver à 15 ou 20 min.

Exercice vespéral, efficace pour faire descendre les énergies, se libérer des énergies polluantes ou emprisonnées.

2) Le Wu Kung (Wu = cinq et Kung = exercices de base)

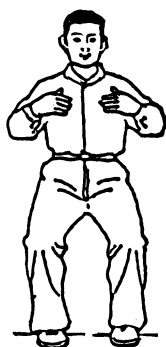
Le Wu Kung amplifie les tonicités respiratoire et cardiaque

1 Faire le vide Position debout (ar)



Se tenir un moment debout, pieds joints, bras le long du corps, visage détendu, respiration lente par le ventre, menton rentré, yeux éventuellement fermés, bascule du bassin, étirement de la tête vers le haut, pieds pesants dans le sol prennent racines, le poids du corps descendu vers le bas avec épaules basses, genoux pliés, extrémités détendues (mains), pensées absentes, sourire intérieur, bouche entrouverte, langue collée au palais, sourire extérieur

2 La position de l'arbre (ar)



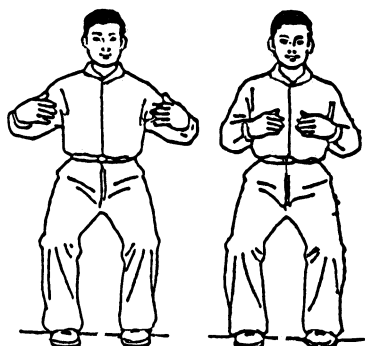
Pieds écartés à la largeur des épaules, monter les bras devant soi à l'horizontale, descendre en pliant les genoux suffisamment (avec la bascule du bassin et fesses serrées) et en prenant dans les bras un tronc d'arbre imaginaire.

Se tenir sans bouger debout sur les 2 jambes (plus ou moins pliées), bras horizontaux en forme de cercle, comme pour tenir et serrer une grosse balle imaginaire contre la poitrine, paumes vers soi, extrémités des doigts des 2 mains en regard et distants de 10 à 15 cm.

Les genoux sont à la verticale par rapport aux extrémités des pieds.

C'est la Position de l'arbre : rester un long moment, en respirant lentement

3 La fleur de lotus qui s'ouvre et se referme (st)



A partir de la position de l'Arbre, ouvrir et fermer successivement les bras lentement (inspirer en ouvrant les bras, expirer en rapprochant les bras).

C'est le mouvement : La fleur de lotus qui s'ouvre et se referme

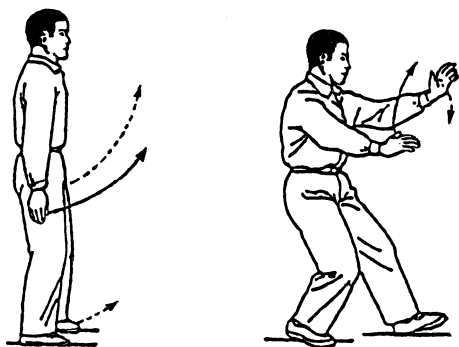
4 Réunir la terre et le ciel (st)



Pieds écartés à la largeur des épaules, monter les bras devant soi à l'horizontale, descendre en pliant les genoux suffisamment (bascule du bassin) et en descendant les bras avec les paumes vers le bas, ensuite remonte en dépliant les genoux et en remontant progressivement les bras vers leurs positions initiales : allongés et horizontaux, puis répétez un long moment

C'est le mouvement : Réunir la terre et le ciel

5 Polariser l'énergie à gauche et à droite (palt)



A partir du mouvement " réunir la terre et le ciel ", quand les genoux sont pliés : tourner le corps à g (à 10.00 ou 11.00H), en portant le poids sur le pied d , en levant le talon g et en ouvrant la fleur de lotus (prendre une grande balle avec les bras à hauteur des épaules) , puis, poser le pied de la jambe g quasi tendue à 10.00H et , en jouer du pipa avec les bras. Revenir en position 'genoux pliés' du mouvement 'réunir la terre et le ciel'

Et recommencer à droite, puis à gauche, et ainsi de suite.

C'est le mouvement : Polariser l'énergie à gauche et à droite

3) Le Pa Fa (Pa = 8 Fa = techniques)

Il s'agit des 8 techniques de base suivantes réalisées sur place :

- 1 - mouvements giratoires avec les bras : repousser le singe
- 2 - mouvements des mains comme des nuages : comme des nuages
- 3 - mouvements " séparer " : séparer la crinière du cheval sauvage
- 4 - mouvements " se dresser sur une jambe " : le coq d'or
- 5 - mouvements " repousser " : brosser le genou et pousser
- 6 - mouvements : la fille de Jade tisse et lance la navette
- 7 - mouvement : donner un coup de pied à droite puis à gauche
- 8 - séquence parer, tirer, presser, repousser : saisir la queue de l'oiseau

1 Repousser le singe (st)

【预备式】

(1) 并步直立

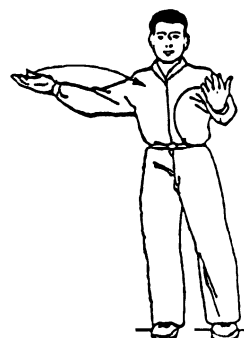
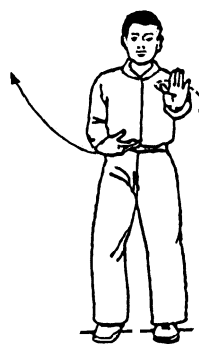
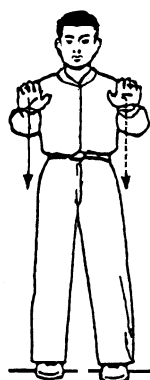
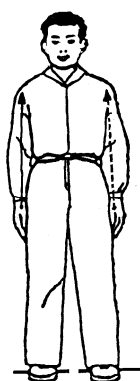
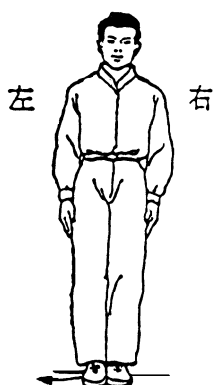
(2) 两脚开立

【动作】

1 两臂前举

2 撤手推掌

3 转身举臂



4 撤手推掌

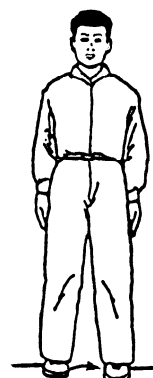
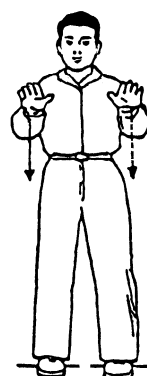
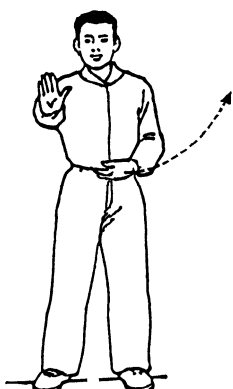
5 转身举臂

6 撤手推掌

【收式】

(1) 两臂前举

(2) 两手按落

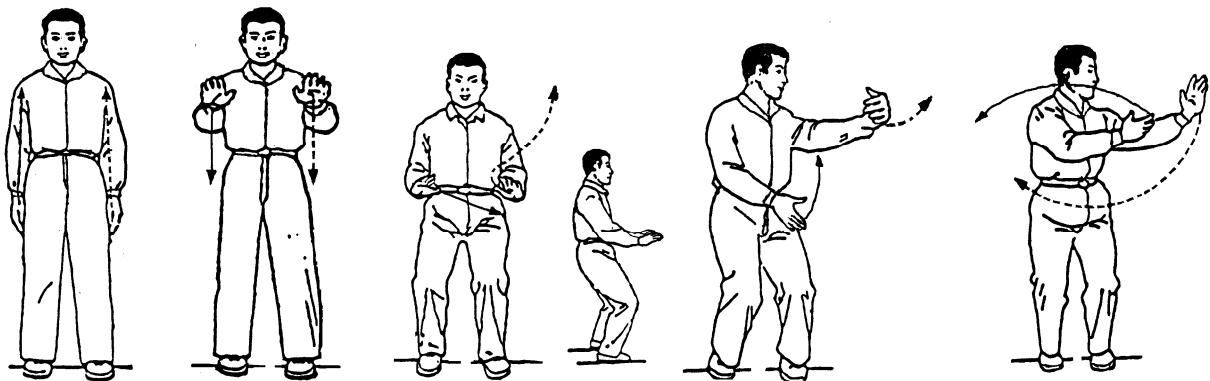


Écartez les pieds à la largeur des épaules, levez les mains, s'asseoir dans le bassin, prendre la petite balle devant soi, main g sous la main d,
 Portez le poids sur jambe g et en même temps, pivotez le torse à 10 H, et écartez les mains, paumes vers le haut
 Pliez l'avant bras g vers l'oreille g, puis pousser la main g vers l'avant pendant que la main d descend vers et contre l'aîne d. Emt, le poids du corps est recentré.
 Portez le poids sur jambe d et en même temps, pivotez le torse à 2 H, et écartez les mains, paumes vers le haut, puis continuez.

2 Mouvoir les mains comme des nuages (st)

【预备式】 【动 作】

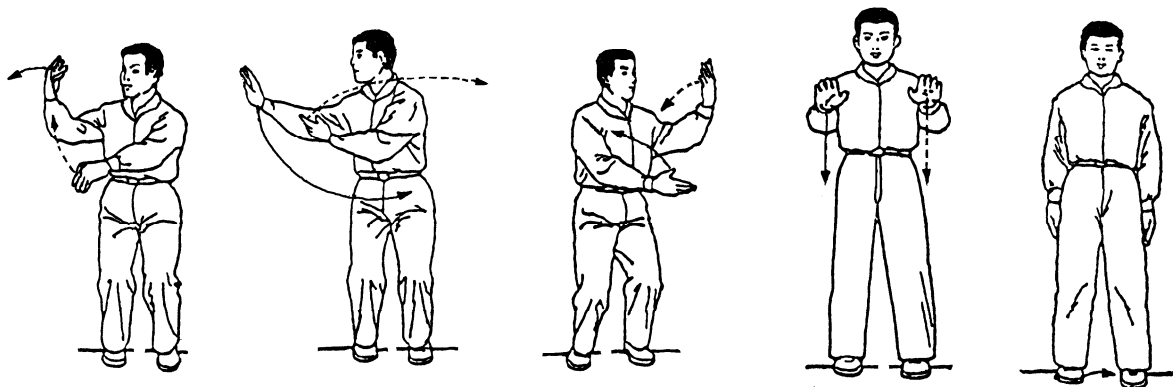
开步直立 (1) 两臂前举 (2) 两掌下按 (3) 转身云手 (4) 旋臂翻掌



(5) 转身云手 (6) 旋臂翻掌 (7) 转身云手

【收 式】

(1) 两臂前举 (2) 两手按落



Ecarter les pieds, levez les bras, s'asseoir, préparer les mains à droite en portant le poids sur jambe d, réaliser un nuage vers la gauche en déplaçant uniquement le poids de la jambe d vers la jambe g, idem dans l'autre sens, puis réaliser une série

3 Séparer la crinière du cheval sauvage (ar) (galt)

【预备式】

开步直立

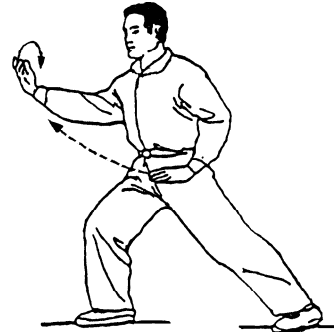
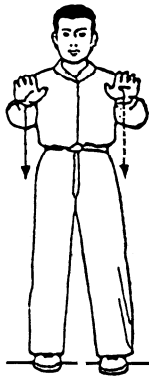
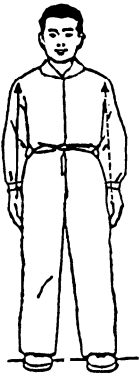
【动作】

(1) 两臂前举

(2) 两掌下按

(3) 抱球收脚

(4) 弓步分掌



(5) 抱球收脚

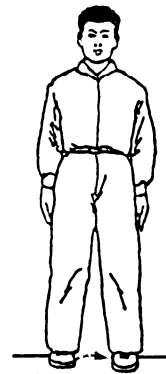
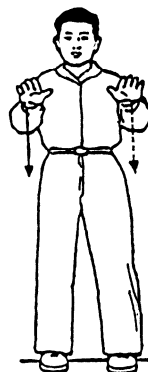
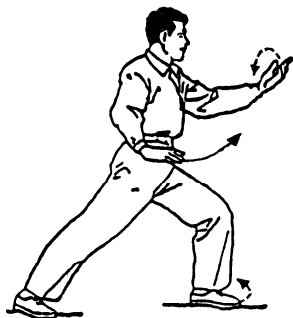
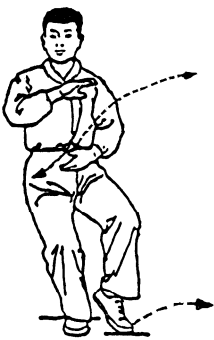
(6) 弓步分掌

【收式】

(1) 两臂前举

动作同云手收式(2)。

(2) 两手按落



(ar) = arrêt sur posture durant un moment à plusieurs stades de la forme

(galt)= prendre la balle, séparer à gauche (avec pas de l'arc sur jambe g -poids sur jambe g) à 9.00H et s'appuyer avec main d, s'asseoir sur jambe d, pivoter le corps vers 0.00 H; prendre la balle; séparer à droite à 3.00 H; et.

L'apprentissage se réalise par décomposition des mouvements : 1) les bras 2) les jambes

Figure 7 : dos dans le prolongement de la jambe arrière, jambe arrière tendue, main g à hauteur du visage, doigts g inclinés à 45° et pointant la diagonale (coin supérieur d d'un local), genou g au-dessus des orteils g, menton rentré, tête étirée vers le haut, espace d'une balle à l'aisselle, forme d'une balle avec bras et avant-bras, écart latéral des pieds de 10 à 15 cm.

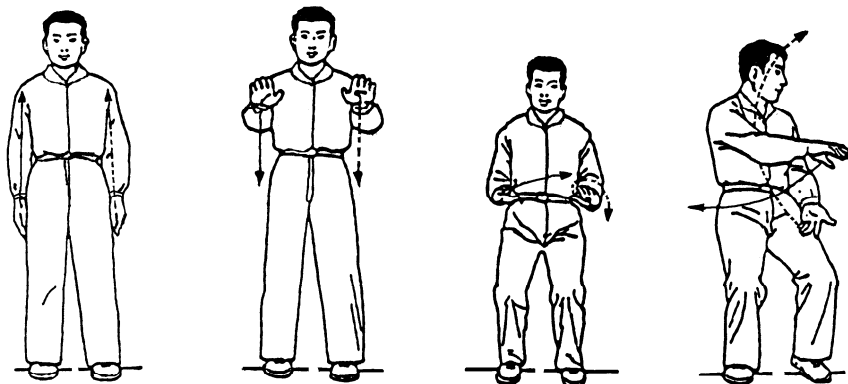
4 Le coq d'or (ar) (palt)

【预备式】

开步直立

【动作】

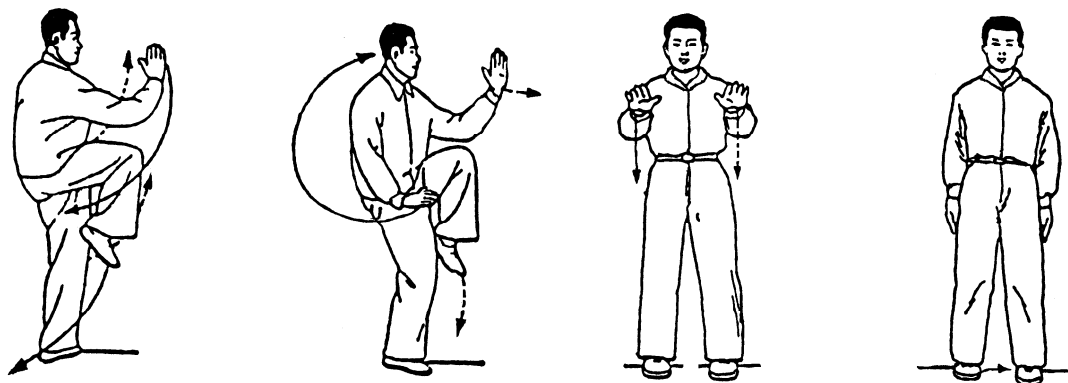
(1) 两臂前举 (2) 两掌下按 (3) 转身旋掌



【收式】

(1) 两臂前举

(2) 两手按落



(palt) : se tenir pour commencer en coq d'or, debout sur la jambe g (légèrement pliée), jambe d levée et pliée avec l'avant-jambe d et le pied d qui pendent, s'appuyer avec la main g, lever le bras d plié avec le coude d bloqué (ramené vers l'intérieur) et la main d ouverte comme pour étrangler un adversaire (paume d vers l'avant) - redescendre et recommencer de l'autre côté - etc.

Figure 6 : dos vertical, dos non cambré (rétroversion du bassin), colonne vertébrale étirée, menton rentré, genou g bien levé mais hanche g baissée au maximum, pied g pointe vers le bas, main g avec paume dans la direction de la diagonale d, main d écartée de la hanche d

【预备式】

【动作】

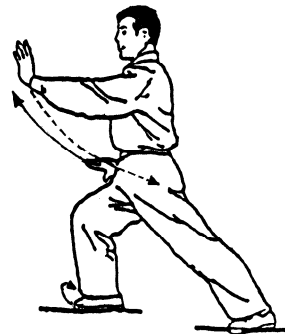
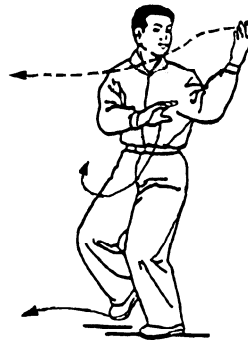
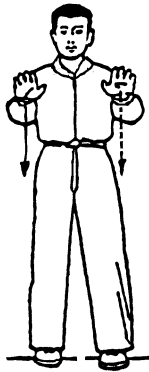
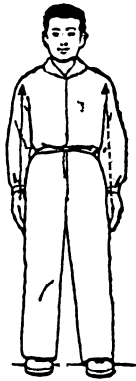
开步直立

(1) 两臂前举

(2) 两掌下按

(3) 转体收脚

(4) 弓步搂推

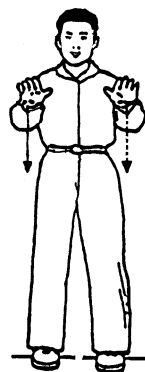


(5) 转体收脚

(6) 弓步搂推

【收式】

(1) 两臂前举



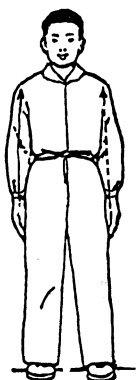
(art) = arrêt sur posture durant un moment à plusieurs stades de la forme

(galt)= écarter les pieds, levez les bras, s'asseoir, préparez les mains à d et portant le poids à d, brosser vers la gauche (avec pas de l'arc sur jambe g -poids sur jambe g) en pivotant le torse à 9.00H. Le mouvement se termine en s'appuyant sur main g et poussant avec main d

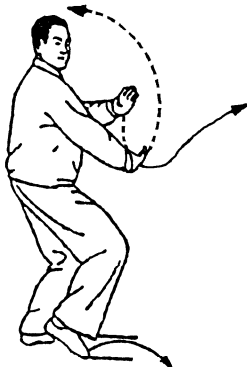
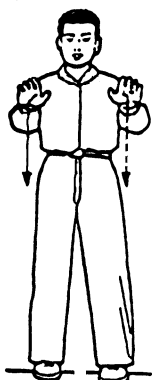
S'asseoir sur jambe d en levant talon g, pivoter le corps vers 0.00 H; porter le poids sur la g, prendre la balle; brosser vers la droite en pivotant vers 3.00 H. Etc..

L'apprentissage se réalise par décomposition des mouvements : 1) les bras 2) les jambes

【预备式】
开步直立

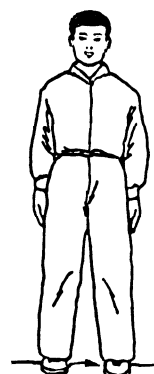
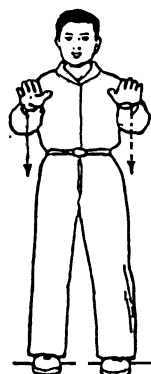
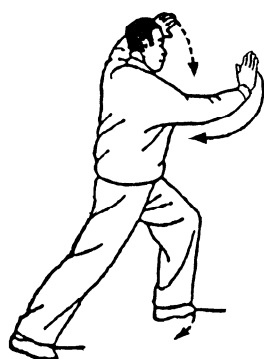
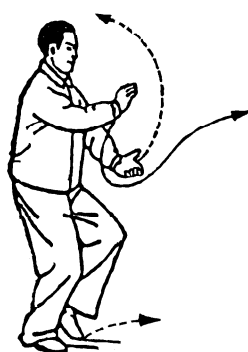


【动作】
(1) 两臂前举



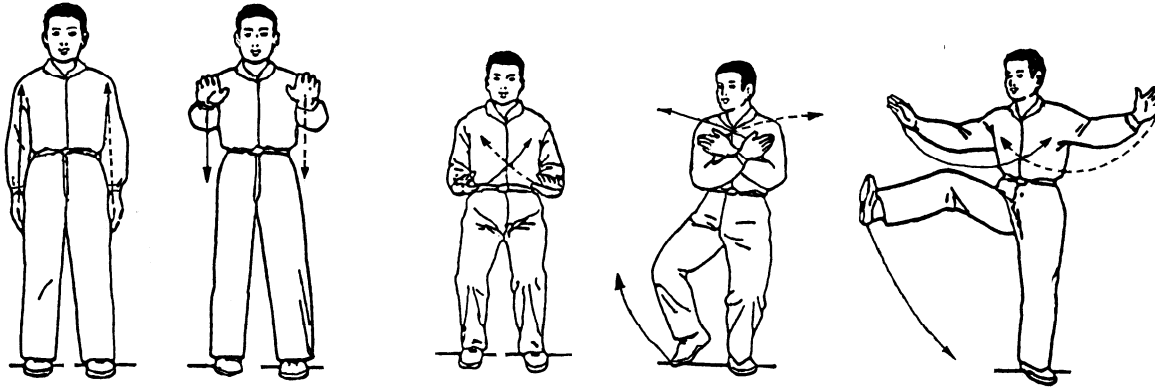
【收式】

(1) 两臂前举 (2) 两手按落



(palt) : pas du clou sur jambe d et prendre la balle; préparer avec un pas à vide (pied g vers 10.30 H); réaliser la fille de Jade avec pas de l'arc sur jambe g (bras g protège la tempe, avec paume d tournée vers l'extérieur (comme pour éviter un coup à la tempe), main d repousse) ; s'asseoir sur jambe d; avancer pour porter le poids sur jambe g, en prenant la balle; préparer à 1.30H ; réaliser à d à 1.30 H

7 Donner un coup de pied (ar) (palt)

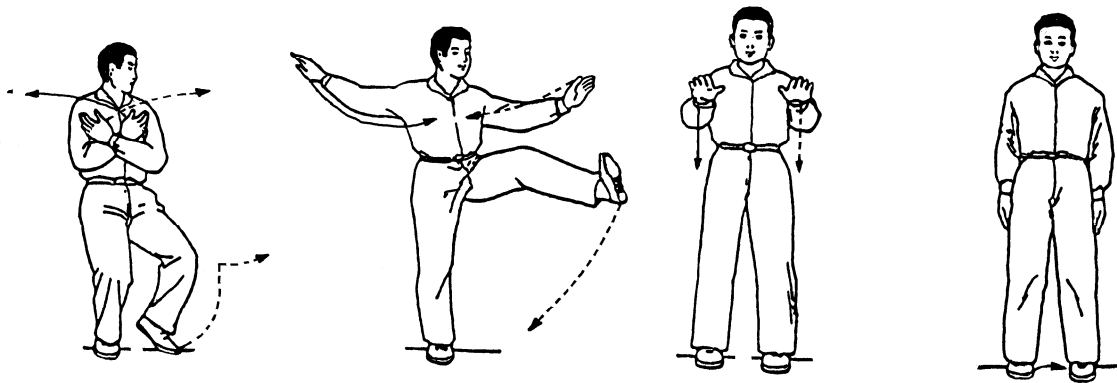


((5) 收脚合抱

((6) 蹬脚撑掌

((1) 两臂前举

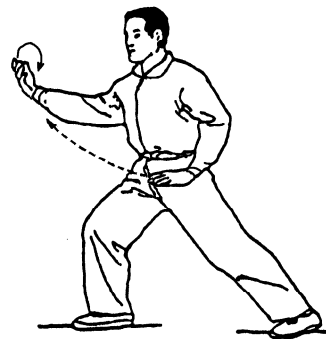
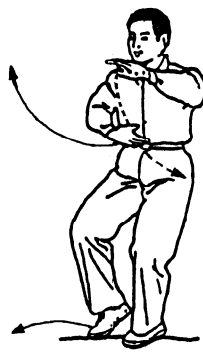
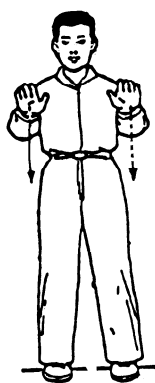
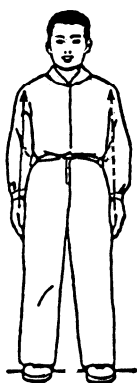
((2) 两手按落



(palt) : écartez les pieds, levez les bras, s'asseoir, pas du clou sur jambe d avec les mains croisées au niveau du coeur (main droite à l'intérieur); donner un coup de talon g à 10.30H ; revenir en pas du clou sur jambe g avec les mains croisées (main g à l'intérieur ; etc.

【预备式】

开步直立 (1) 两臂前举 (2) 两手按落 (3) 收脚抱球 (4) 弓步摆臂

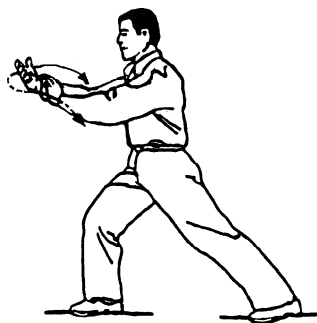
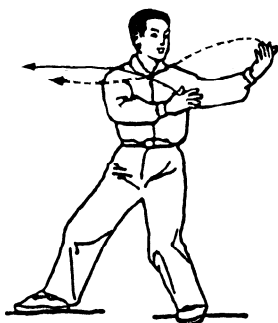
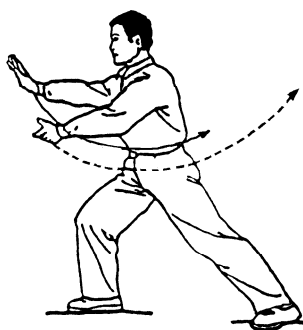


(5) 转腰伸臂

(6) 转身后捋

(7) 弓步前挤

(8) 坐身收掌



(ar) : arrêts sur posture

(galt) Parer à gauche à 9.00 H et terminer la forme à 9.00 H; pivoter vers 3.00 H et réaliser la forme à 3.00 H; pivoter vers 9.00 H et réaliser la forme; etc.

(av) parer, tirer, presser repousser à g, s'asseoir, avancer en pas du clou en prenant la grande balle et idem à d

(以上为“左揽雀尾”

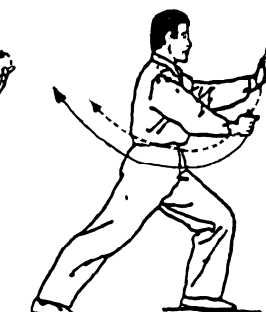
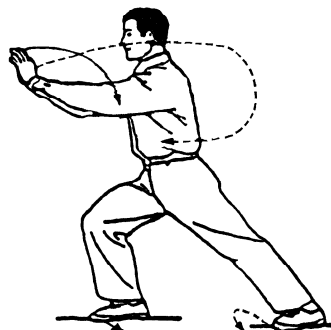
以下为“右揽雀尾”。

(9) 弓步按掌

(10) 收脚抱球

(11) 弓步棚臂

(12) 转腰伸臂

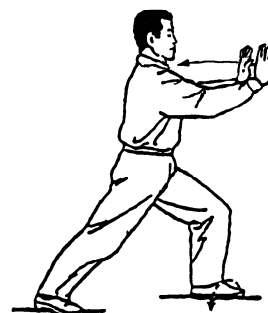
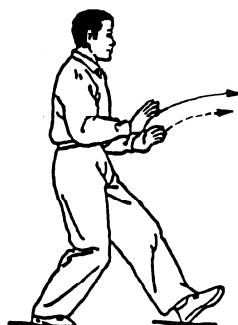
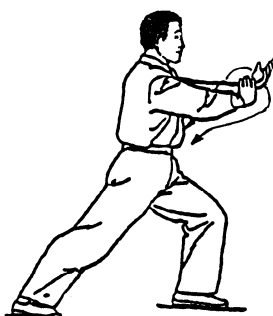


(13) 转身后捋

(14) 弓步前挤

(15) 坐身收掌

(16) 弓步按掌



“右捋式”定式

“右挤式”定式

“右按式”定式

动作同左揽雀尾动作(6)，唯左右相反。

动作同左揽雀尾动作(7)，唯左右相反。

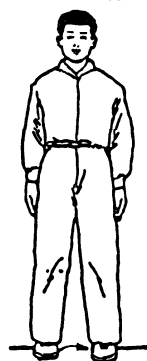
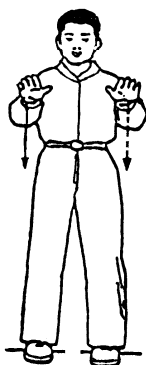
动作同左揽雀尾动作(8)，唯左右相反。

动作同左揽雀尾动作(9)，唯左右相反。

【收 式】

(1) 两臂前举

(2) 两手按落



4) Le Pu Fa (techniques des pas)

Il s'agit de la marche Taijiquan suivant les principes des pas vide, pas du clou, et pas de l'arc.

01 Marche simple en avançant (av)

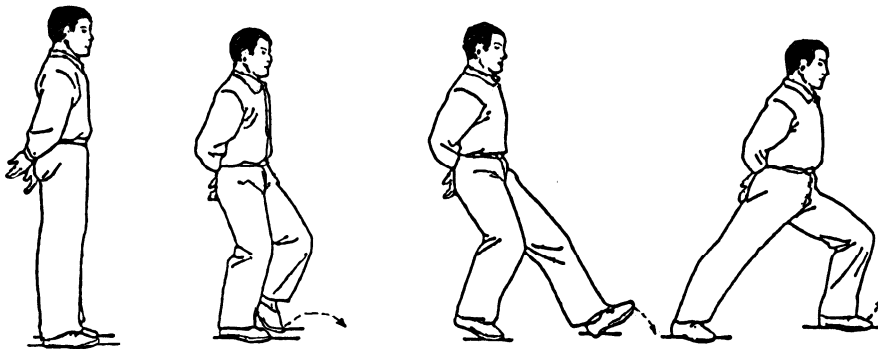
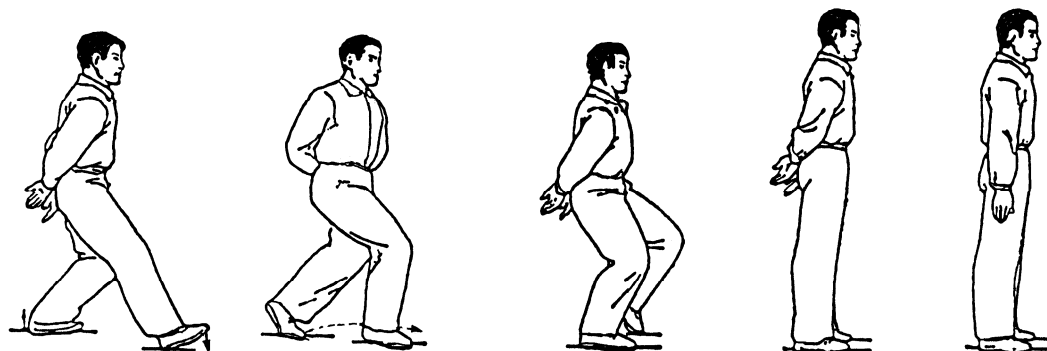


图 4-9~13



图 4-14~17



Marcher en avançant les mains dans le dos - marche Taijiquan

Pieds d à 45°, avancer la jambe g et posez le pied g à 12 H en l'écartant latéralement de 10 à 15 cm (pas vide à g) , avancer le torse à 12 H en pas de l'arc, s'asseoir sur jambe d, tourner le pied g à 45° (10H) , avancer le torse et porter le poids sur la jambe g (pas du clou). Continuez

02 Marche simple en reculant (ar)

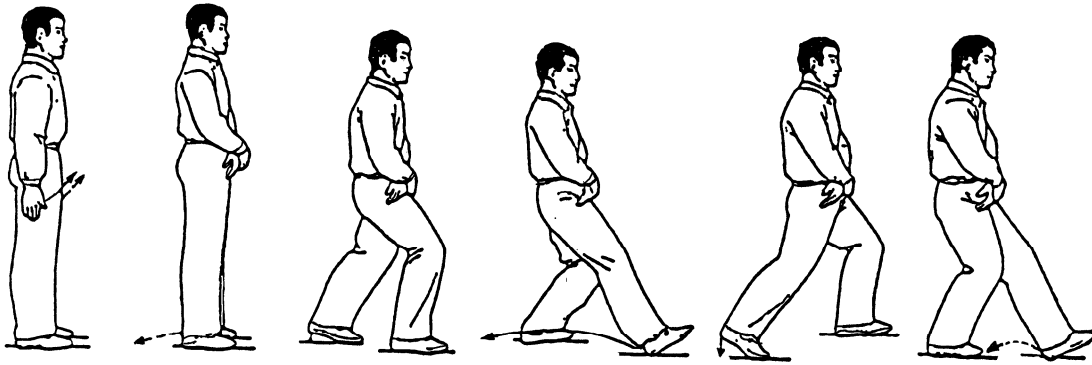


図 4-23~28

Marcher en reculant les mains sur le ventre (sur le hara)

Pieds joints, plier les genoux, pivoter le torse légèrement vers 1 H pour rester vertical, décoller le talon puis les orteils du pied g et reculer la jambe g.

Poser la pied g derrière le pied d à 10 cm avec un angle de 45° (pied g dirigé vers 10 H)

Reculer le hara (qui entraîne le torse) et s'asseoir sur jambe g.

Continuer en reculant la jambe d

Reculer le hara (qui entraîne le torse) et s'asseoir sur jambe d. Et pour s'asseoir dans le bassin, il est nécessaire de laisser pivoter le pied g (qui est devant) sur les orteils.

Continuer

03 Marche simple latérale (la)

11 Reculer et repousser le singe (ar)

- Ecartez le pieds à la largeur des épaules, levez les mains, s'asseoir dans le bassin, prendre la petite balle devant soi, main g sous la main d,

- Pivotez le torse à 10 H. Emt, portez le poids sur jambe g, écartez les mains, paumes se regardant, levez le talon d

- Pliez l'avant bras g vers l'oreille g. Emt, levez le pied d

- Pousser la main g vers l'avant jusque devant le thorax à 10 cm. Emt, redressez le torse à 0 H, reculez le pied d derrière le g à 45° sans le poser, tirez la main d pour terminer avec une petite balle devant soi

- Poussez la main g en repoussé. Emt, descendez la main d à hauteur de l'aine d, s'asseoir sur jambe d, et redresser le pied g à 0 H

Continuez de l'autre côté en portant le poids sur jambe d et en même temps, pivotez le torse à 2 H, et écartez les mains, paumes vers le haut.

12 Marcher latéralement en mouvant les mains comme des nuages (la)

réaliser une série de déplacements vers la gauche, puis revenir à l'endroit originel par une série de déplacements latéraux vers la droite

13 Marcher en séparant la crinière du cheval sauvage (av)

(av) = séparer à gauche; s'asseoir sur jambe d; pivoter le pied g avancé et la main g; avancer en portant le poids sur jambe g et prendre la balle; séparer à d; s'asseoir sur jambe g; etc.

14 Marcher en brossant le genou (av)

voir ci-avant

15 Marcher en saisissant la queue de l'oiseau : parer, tirer, presser, repousser (av)

(av) : réaliser la forme à gauche jusqu'au repoussé, puis avancer le pied g en prenant la balle, et recommencer

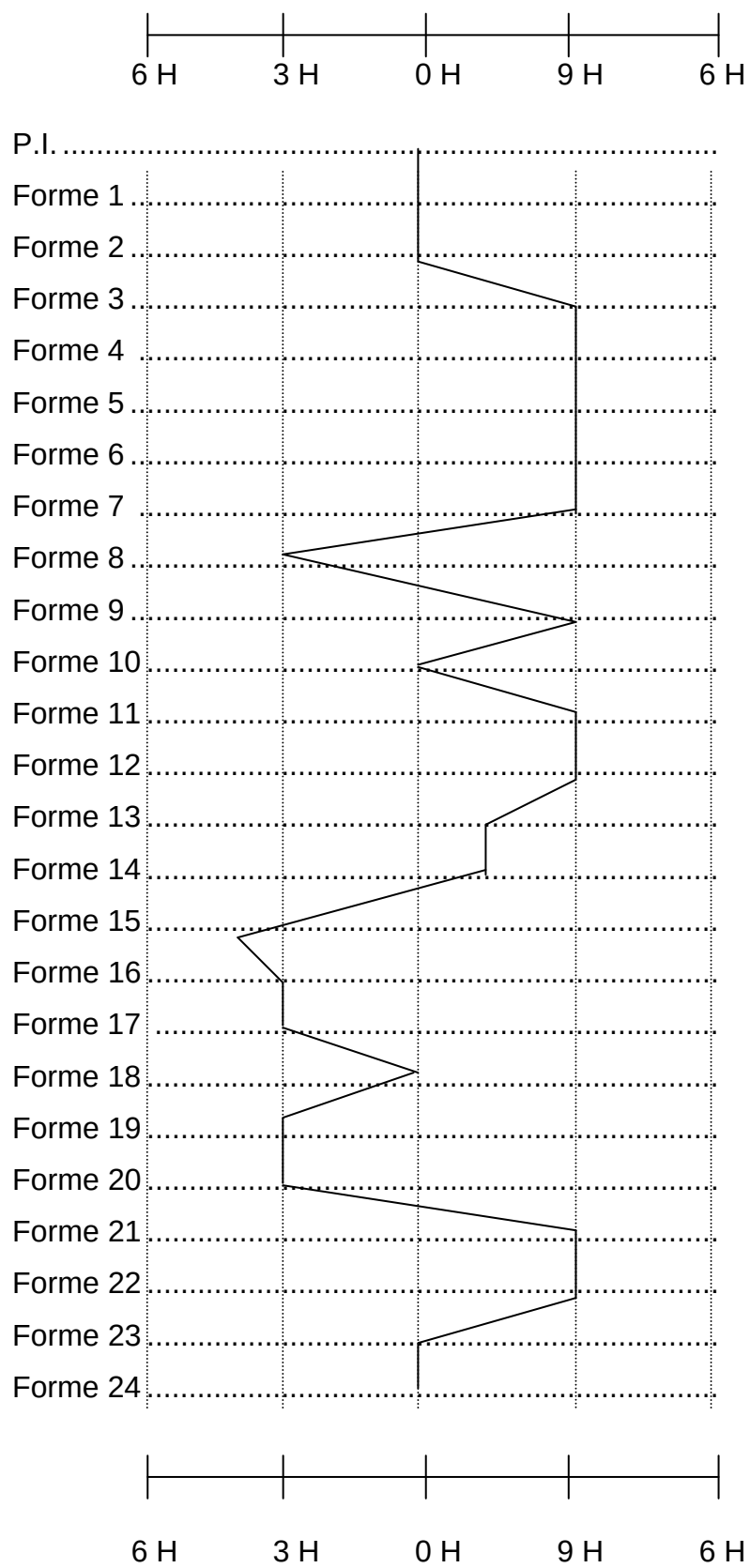
Les 24 formes de Pékin

Il s'agit d'un enchaînement du style YANG (YANG est le patronyme d'un ancien maître chinois) qui a été modernisé dans les dernières décennies pour permettre un accès aisé aux premières techniques du Tai Ji Quan.

Cet enchaînement constitue les premières bases de cet Art. C'est après une année d'apprentissage des bases que l'intégration peut débuter. Le programme minimum requière deux années de cours.



J'♥ le Taijiquan,
et la régularité me
fait progresser

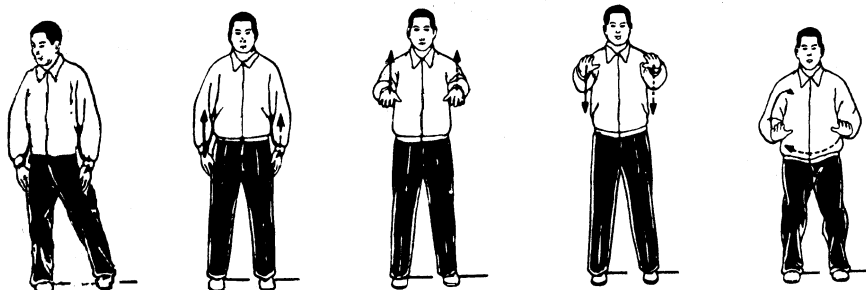


Les 24 formes de Pékin

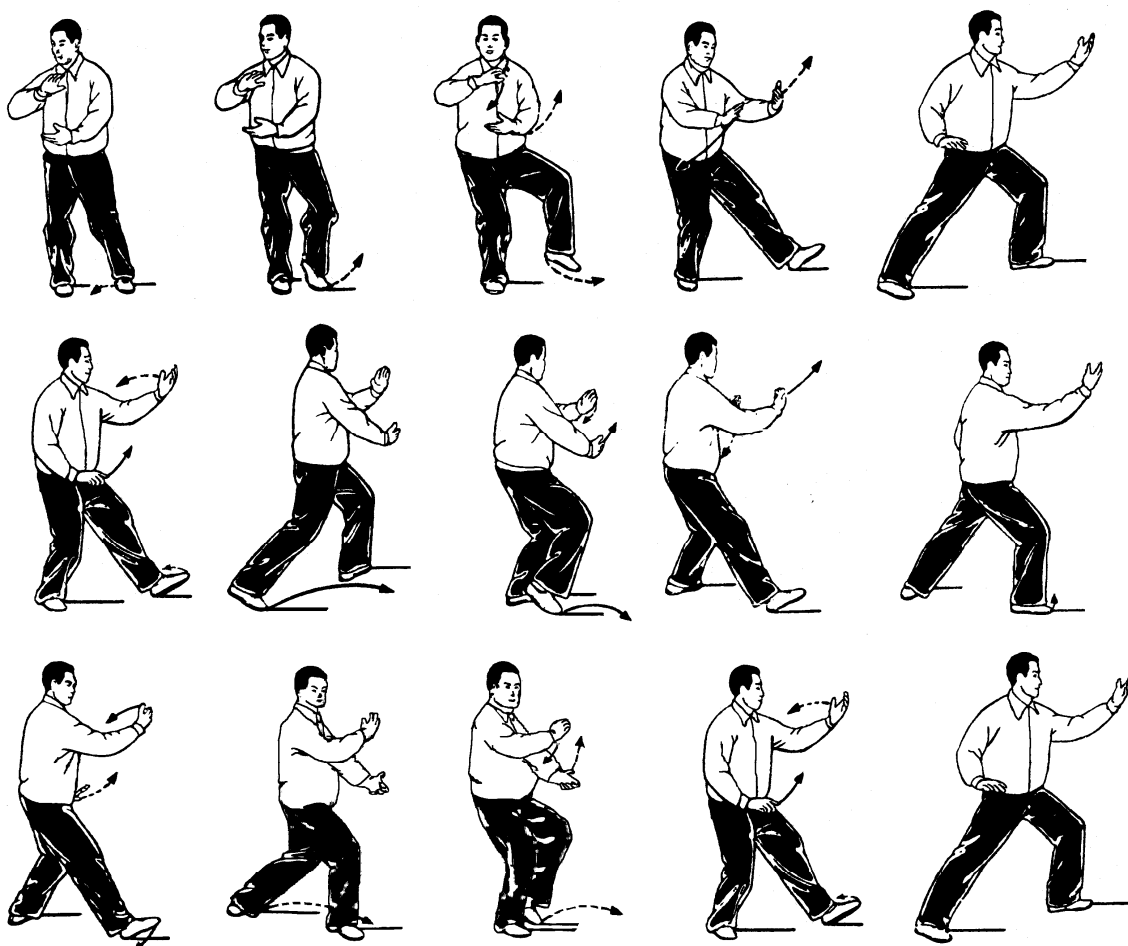
Forme 01	00 H - S'asseoir dans le bassin
Forme 02	00 H - <u>Séparer</u> la crinière du cheval sauvage - 3 fois (g - d - g)
Forme 03	09 H - La grue déploie ses ailes
Forme 04	09 H - <u>Brosser</u> le genou - 3 fois (g - d - g)
Forme 05	09 H - Jouer du luth (ou du pipa)
Forme 06	09 H - Reculer - 4 fois
Forme 07	09 H - Saisir la queue de l'oiseau (à gauche) : <u>parer</u> , <i>tirer</i> , <i>presser</i> , <i>repousser</i>
Forme 08	03 H - Saisir la queue de l'oiseau (à droite)
Forme 09	09 H - 1er fouet simple
Forme 10	12 H - Les nuages (déplacement latéral vers la gauche) - 3 fois
Forme 11	09 H - 2e fouet simple
Forme 12	09 H - Caresser l'encolure du cheval sauvage
Forme 13	10 H - Donner un coup de talon droit
Forme 14	10 H - Frapper le tigre aux 2 oreilles
Forme 15	04 H - Donner un coup de talon gauche
Forme 16	03 H - Descendre en serpent à g, puis coq d'or à d (debout sur jambe g)
Forme 17	03 H - Descendre en serpent à d , puis coq d'or à g (debout sur jambe d)
Forme 18	04H et 01H - Lancer la navette (fille de Jade) à d puis à g
Forme 19	03 H - L'aiguille au fond de la mer
Forme 20	03 H - Esquive du bras
Forme 21	09 H - Tourner ½ ☺, fendre, parer l'attaque et donner un coup de poing
Forme 22	09 H - Fermeture
Forme 23	00 H - Croiser les mains
Forme 24	00 H - Position finale

Les 24 formes de Pékin

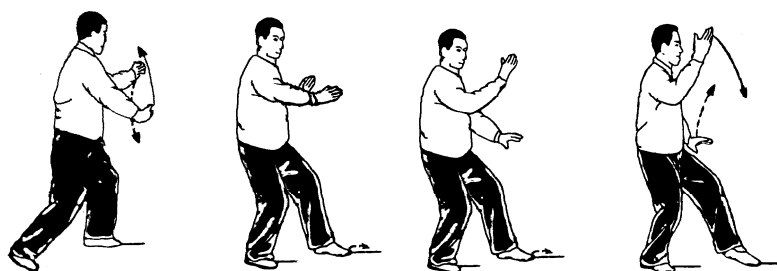
Forme 01 12.00 H – S'asseoir dans le bassin



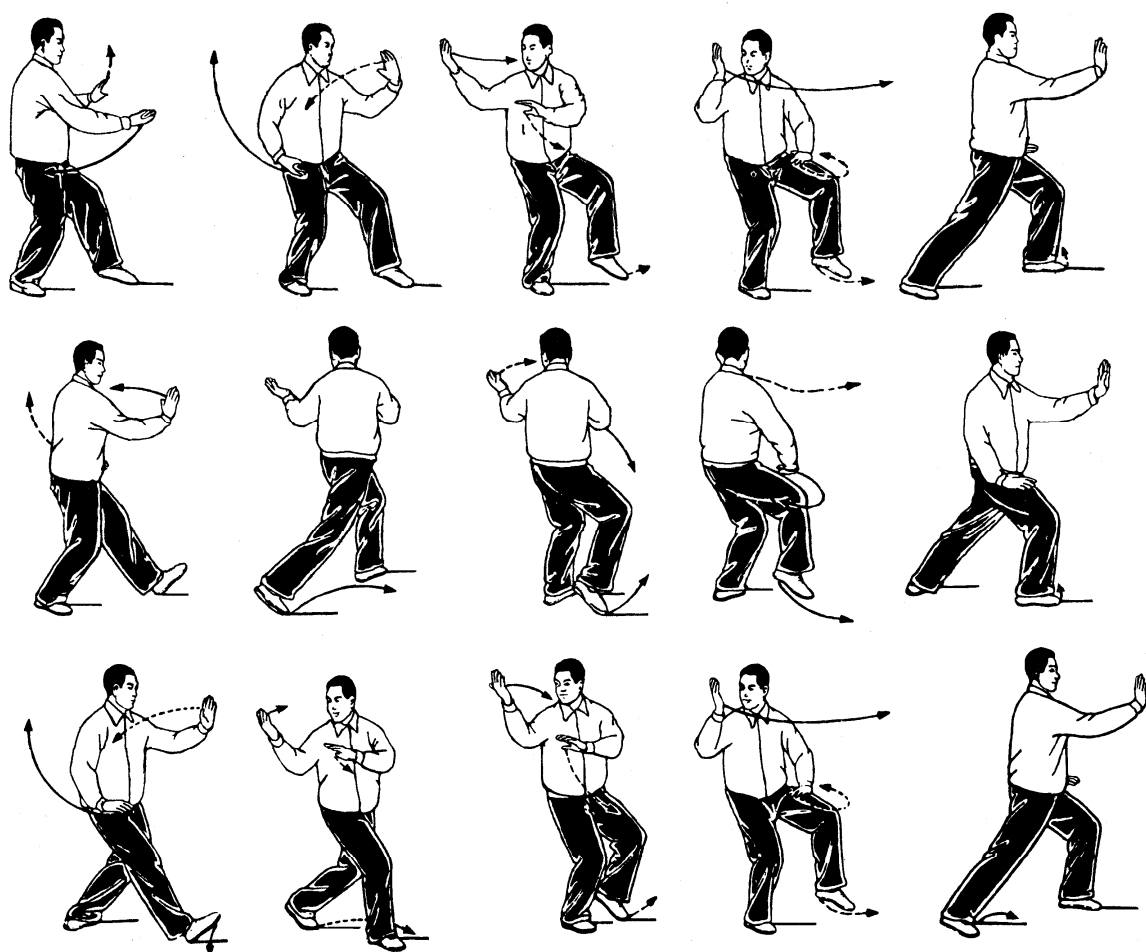
Forme 02 12.00 H – Séparer la crinière du cheval sauvage – 3 fois (g-d-g)



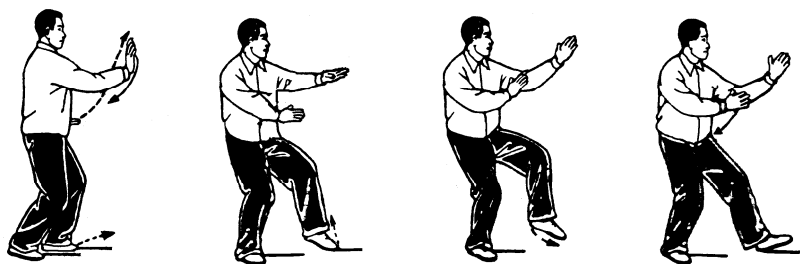
Forme 03 9.00 H - La grue déploie ses ailes



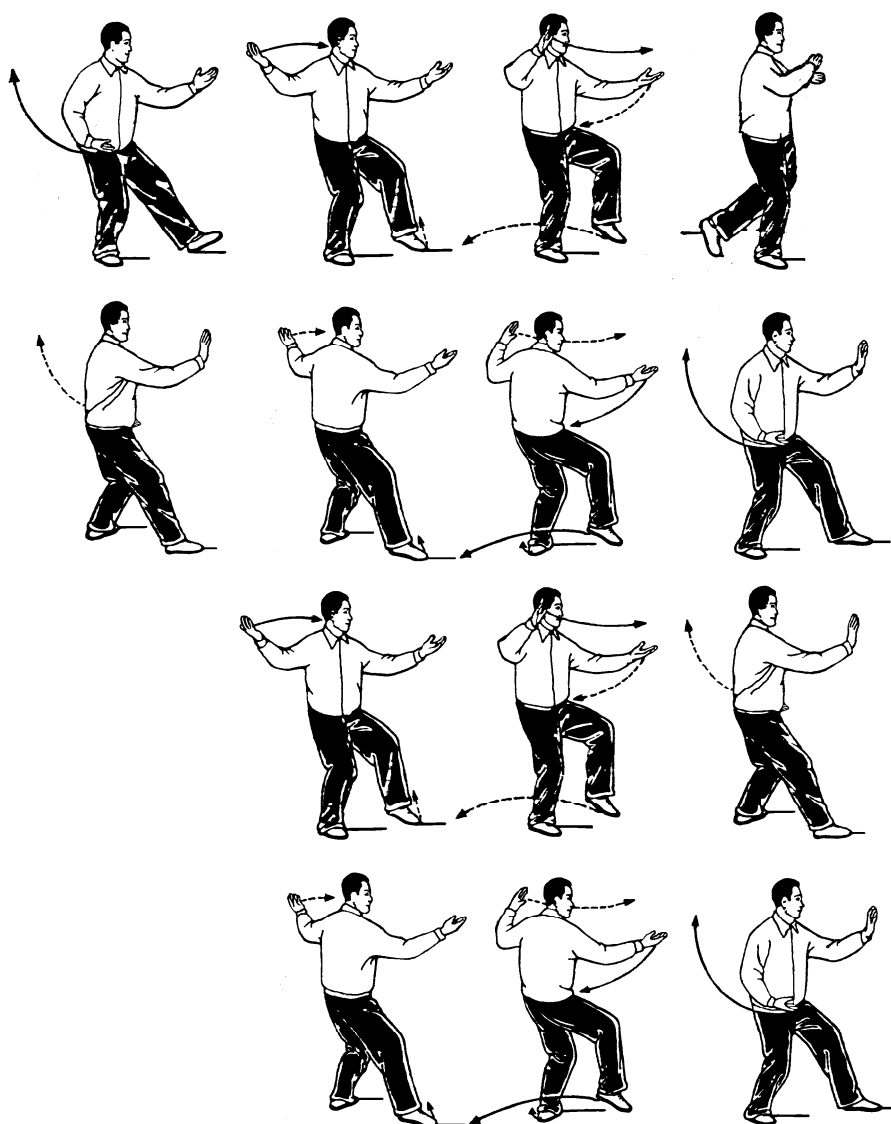
Forme 04 9.00 H - Brosser le genou - 3 fois (g- d -g)



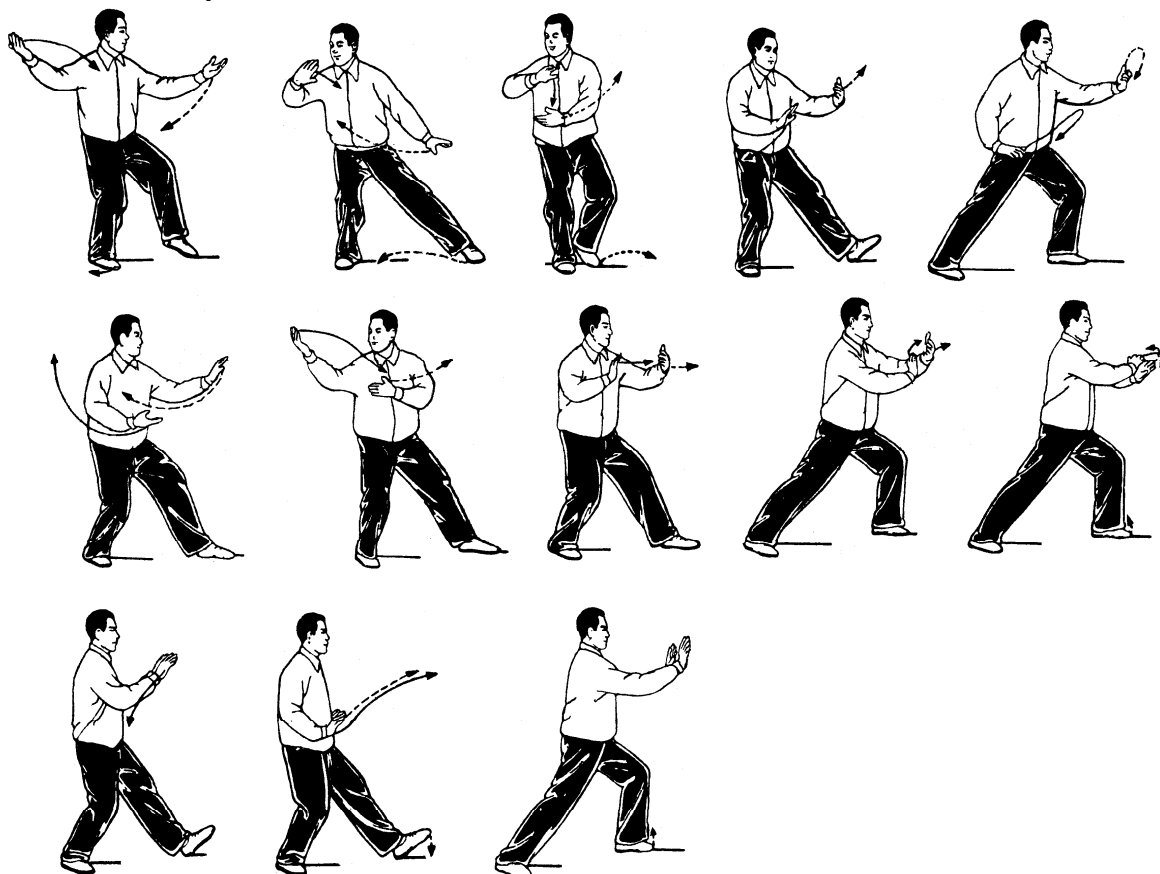
Forme 05 9.00 H - Jouer du luth (ou du pipa)



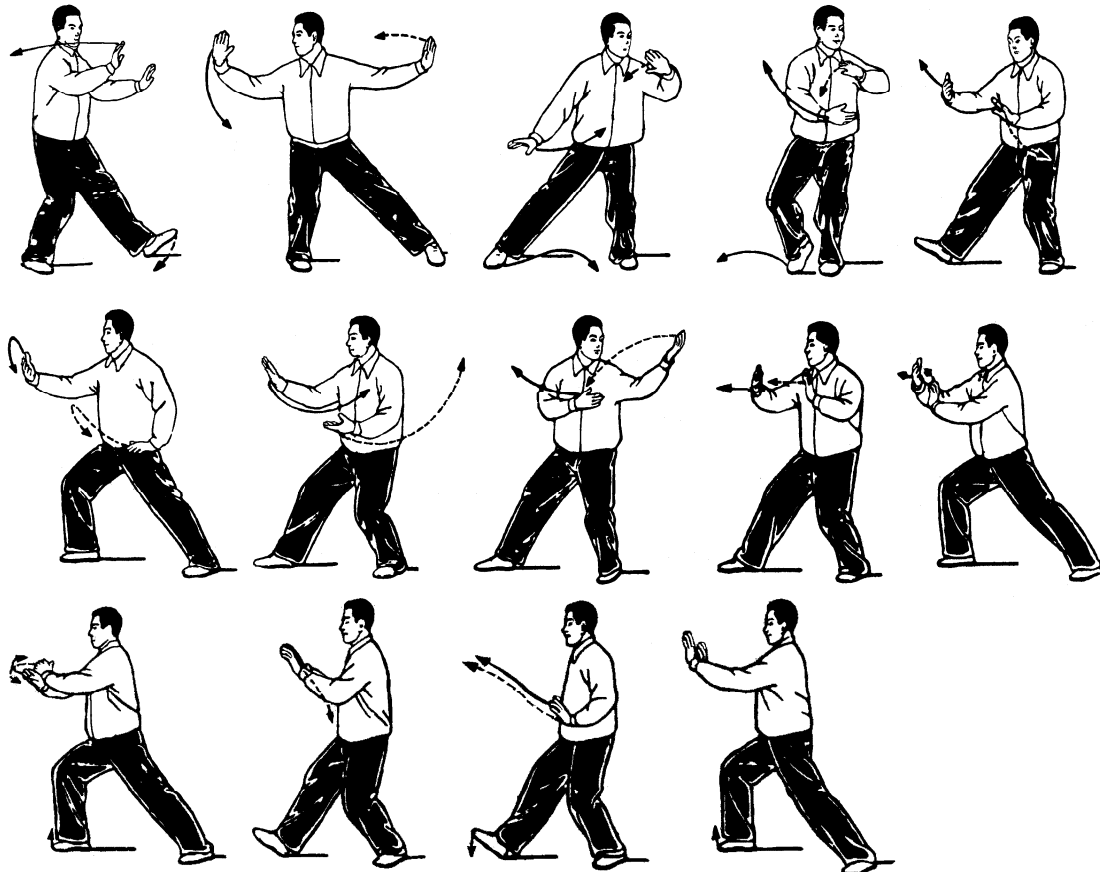
Forme 06 9.00 H - Reculer - 4 fois



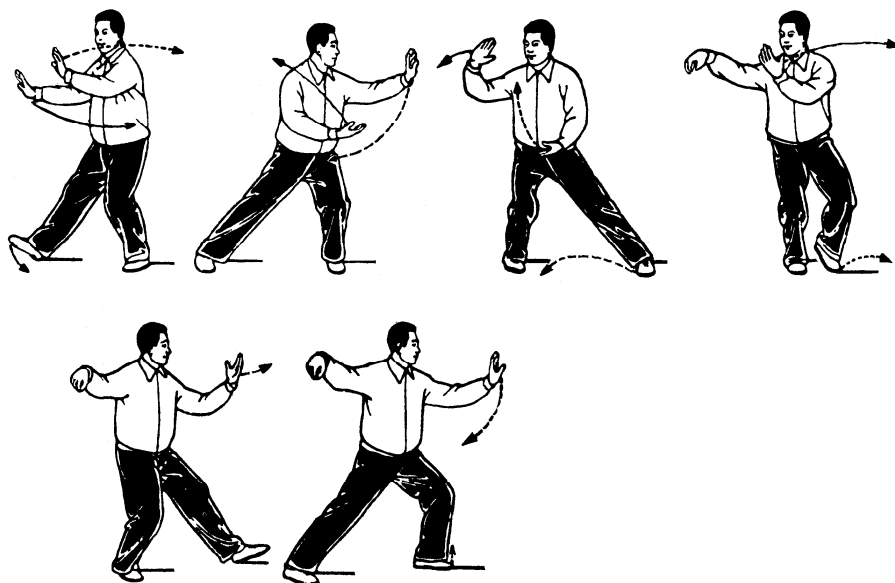
Forme 07 9.00 H - Saisir la queue de l'oiseau (à gauche) : parer, tirer, presser, repousser



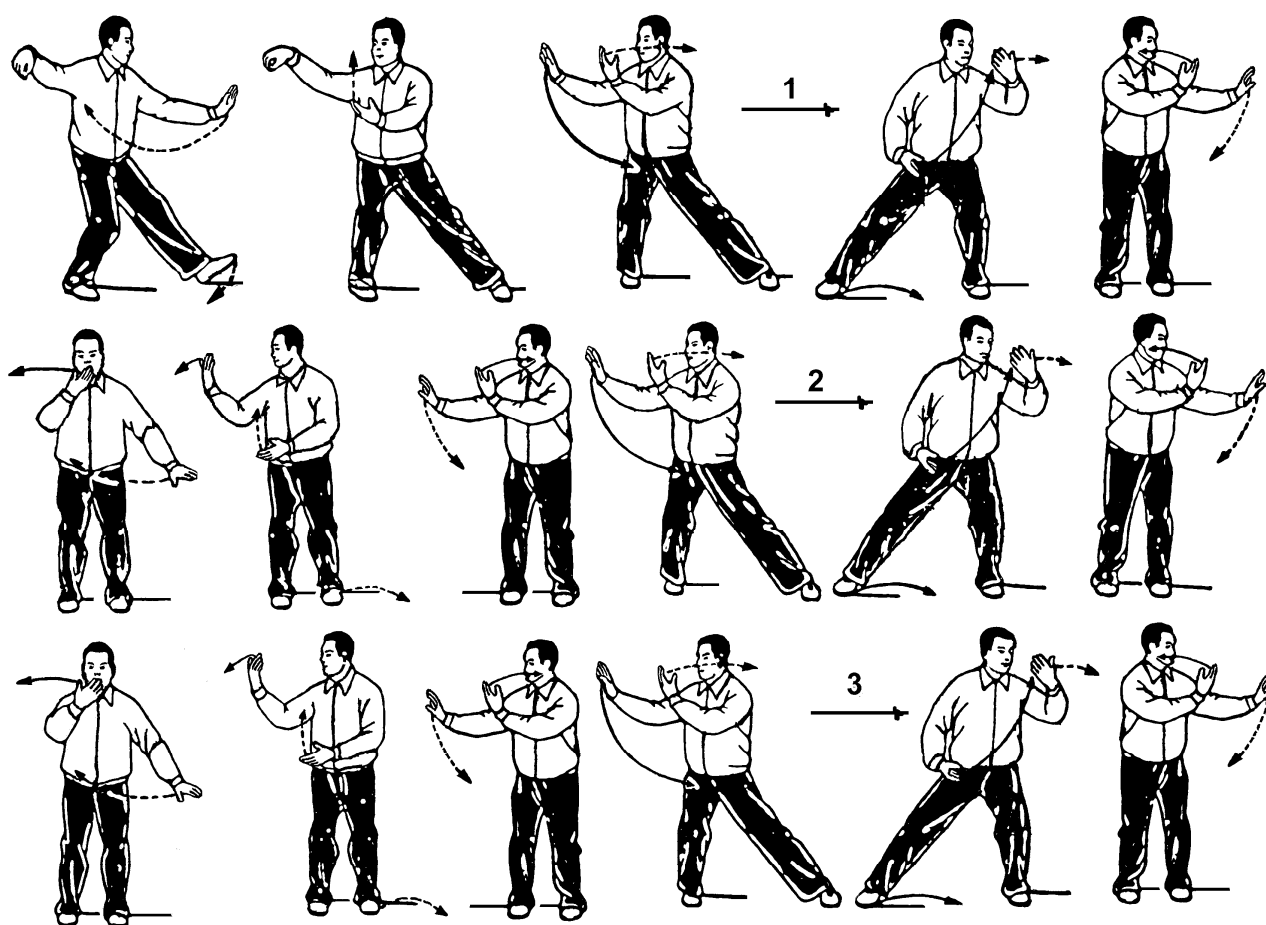
Forme 08 3.00 H - Saisir la queue de l'oiseau (à droite)



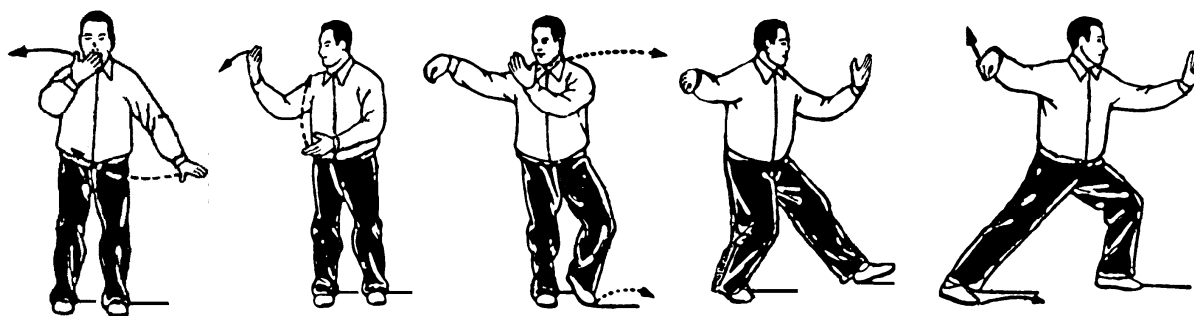
Forme 09 9.00 H - 1er fouet simple



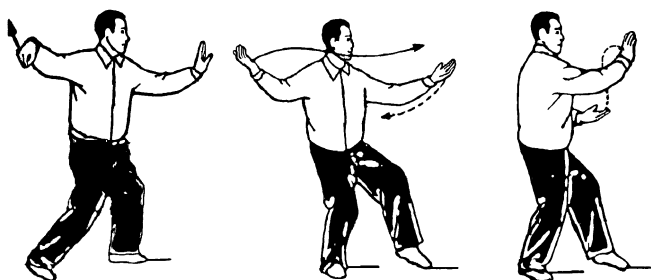
Forme 10 12.00 H - Les nuages (déplacement latéral vers la gauche) - 3 fois



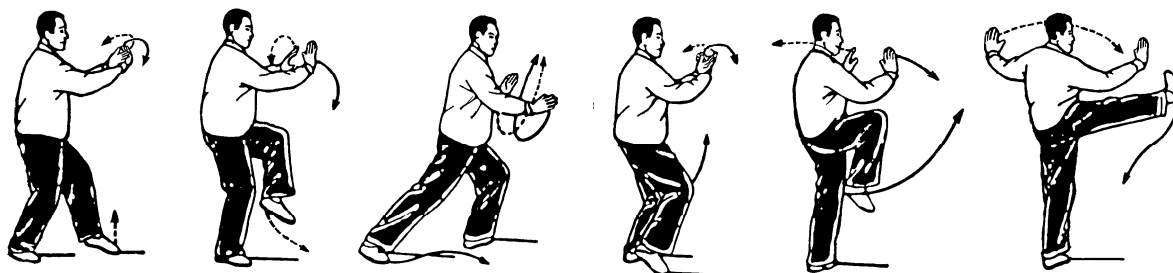
Forme 11 9.00 H - 2e fouet simple



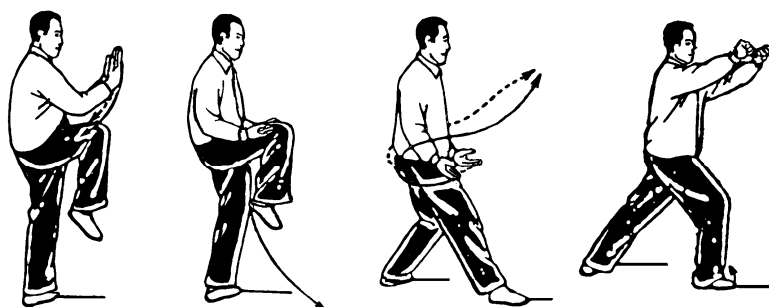
Forme 12 9.00 H - Caresser l'encolure du cheval sauvage



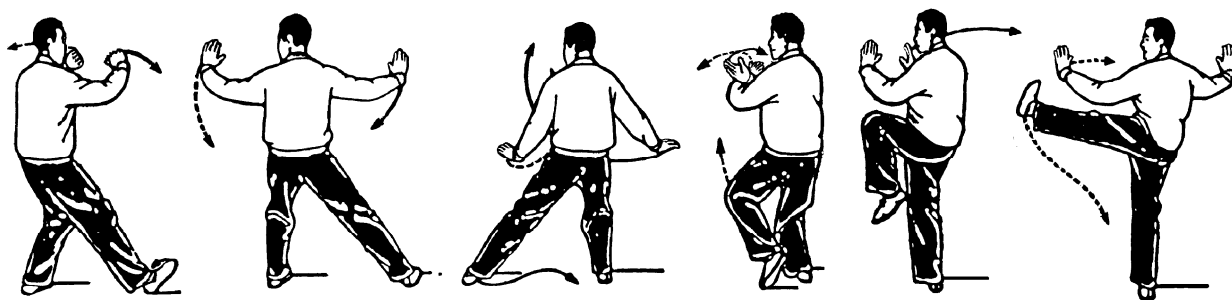
Forme 13 10.00 H - Donner un coup de talon droit



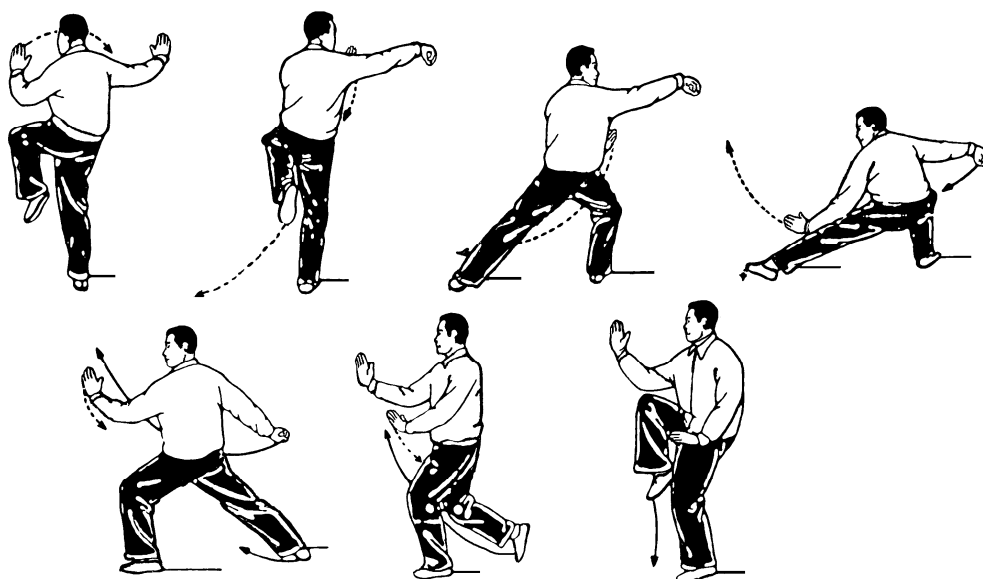
Forme 14 10.00 H - Frapper le tigre aux 2 oreilles



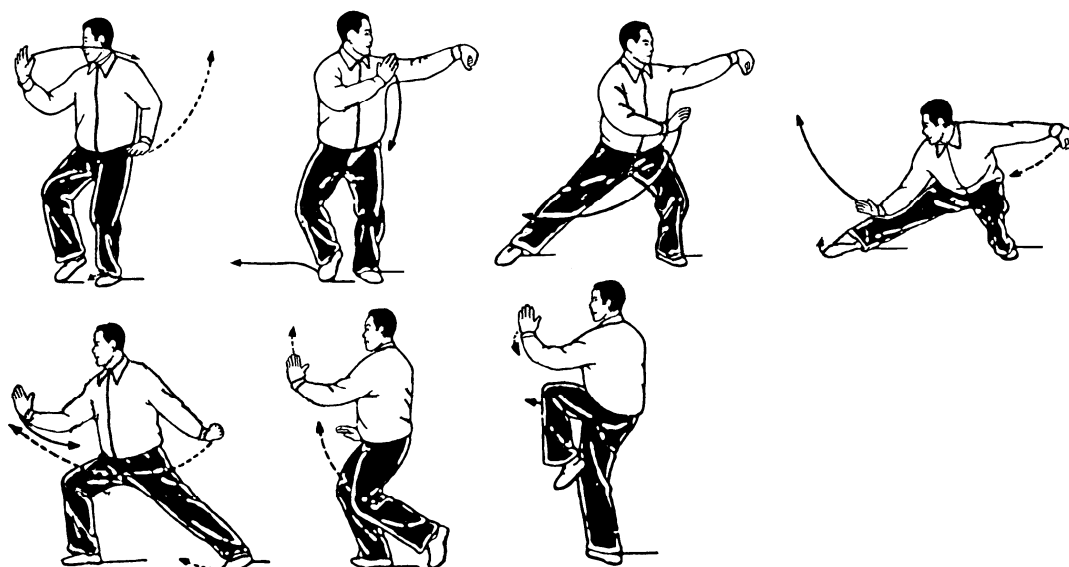
Forme 15 4.00 H - Donner un coup de talon gauche



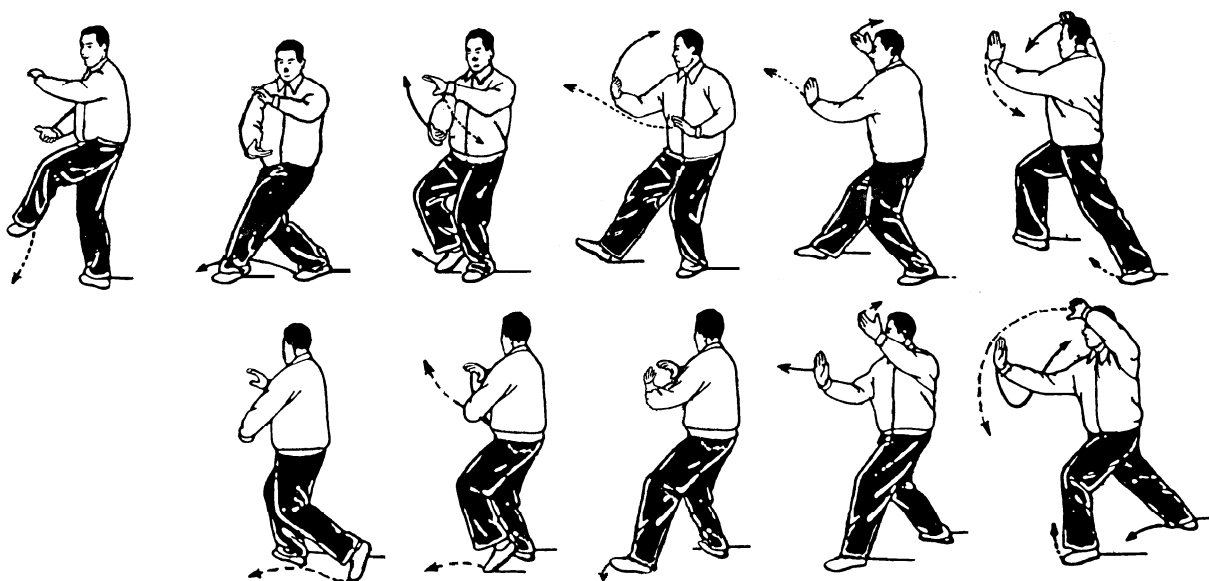
Forme 16 3.00 H - Descendre en serpent à g, puis coq d'or à d (debout sur jambe g)



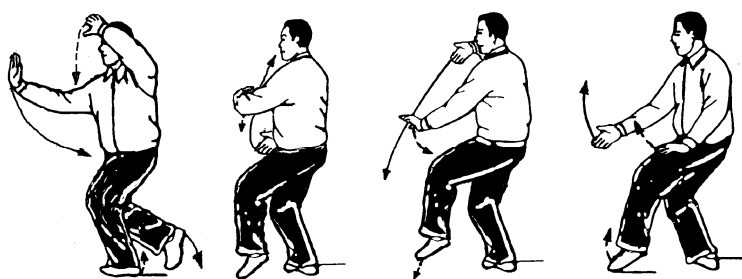
Forme 17 3.00 H - Descendre en serpent à d , puis coq d'or à g (debout sur jambe d)



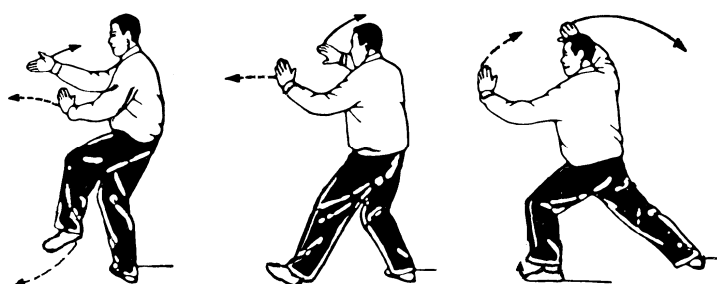
Forme 18 4.00H et 1.00H - Lancer la navette (fille de Jade) à d puis à g



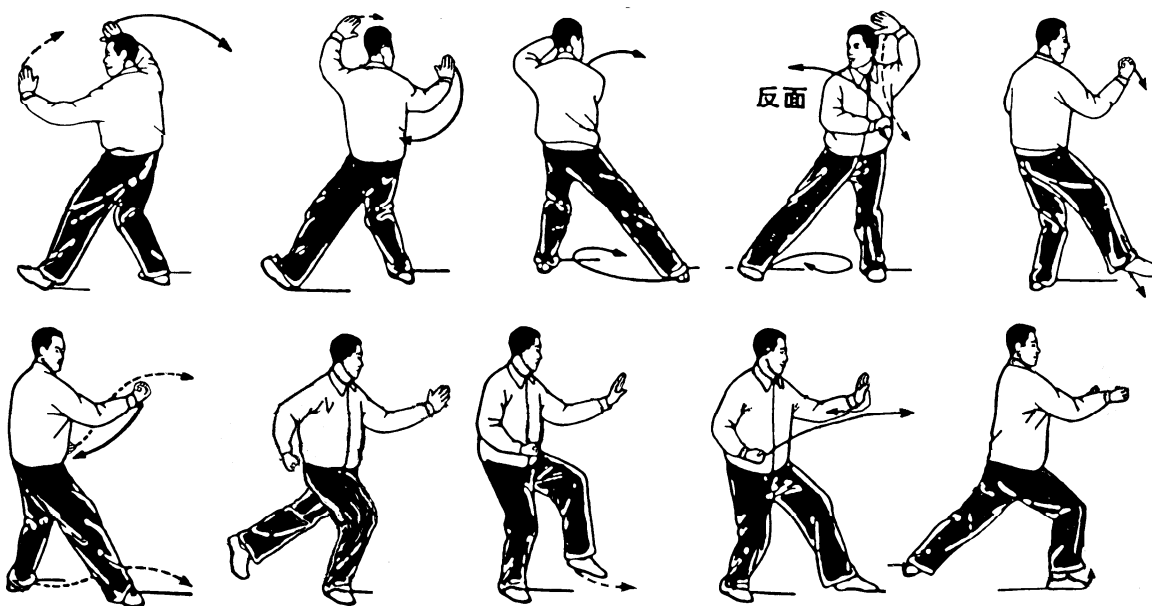
Forme 19 3 H - L'aiguille au fond de la mer



Forme 20 3 H - Esquive du bras



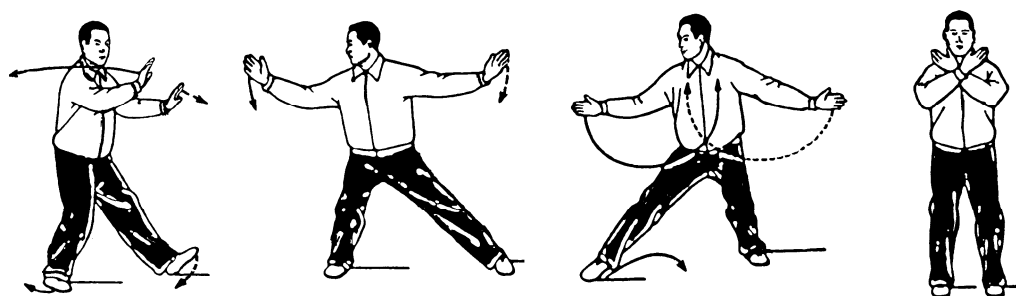
Forme 21 9 H - Tourner 1/2 U, fendre, parer l'attaque et donner un coup de poing



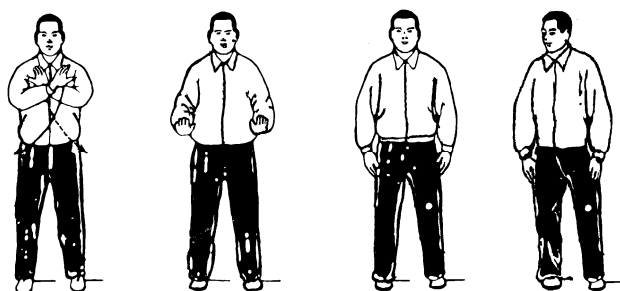
Forme 22 9 H - Fermeture



Forme 23 0 H - Croiser les mains

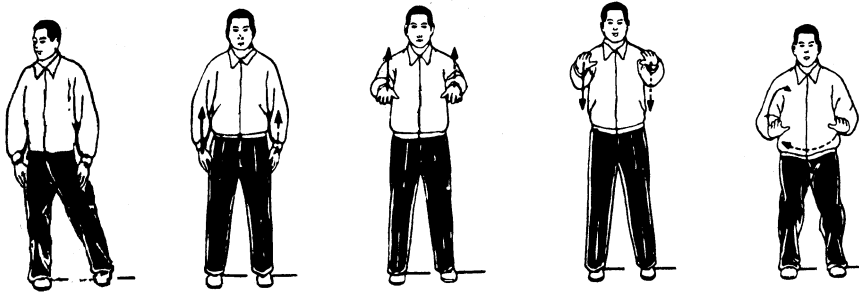


Forme 24 0 H - Position finale



LES 24 FORMES DE PEKIN

Forme 1 : 0 H - Ouverture - s'asseoir dans le bassin



Position initiale : debout, pieds joints, poids bien répartis sur les deux pieds
mains plates à la couture du pantalon

- 01 1 H : porter tout le poids sur le pied d (vider la jambe d, remplir la jambe g)
Emt, pivoter  légèrement le torse à d et lever le talon g
puis écarter latéralement le pied g pour avoir les pieds à la largeur des épaules,
et poser les orteils g
- 02 0 H : poser le talon g en répartissant le poids sur les 2 pieds
Emt, redresser  le torse de 1 H à 0 H
- 03 0 H : lever les bras jusqu'à l'horizontale devant soi, doigts vers l'avant,
et paumes en bas **2p** 
- 05 0 H : plier les genoux pour s'asseoir dans le bassin
Emt, réaliser la rétroversion du bassin (bascule du bassin)
Emt, plier et rentrer les coudes avec les paumes en bas **2p** 
bras verticaux – avant-bras horizontaux.

Figure 01-01

Figure 01-02

Figure 01-03

Figure 01-05

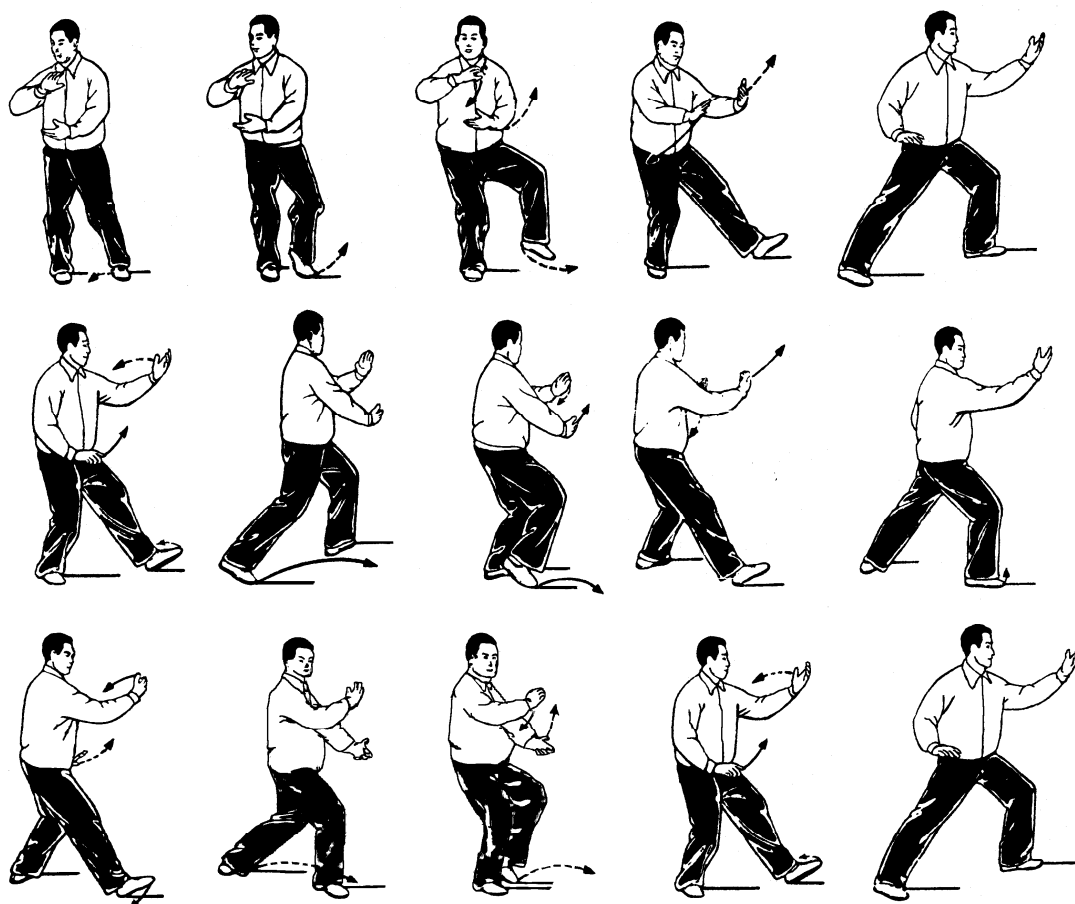
Echauffement

- 05 exercice préparatoire : poser la main paume à plat sur une table et tourner le coude dans un sens puis dans l'autre sans bouger la main ni l'épaule

Perfectionnement :

- 00 dans la position initiale : mains le long du corps et plates (à la couture) - regard droit.
- 02 écarter le pied g et poser les orteils, puis, en baissant le talon, ressentir que le poids porte sur une surface toujours plus grande du pied g (remplir le pied g en commençant par la pointe, et vider progressivement le pied d)
- 03 lever les bras avec légèreté comme s'il étaient aspirés vers le haut et que la force nécessaire pour les soulever était nulle,
- 05 s'asseoir dans le bassin
Emt, abaisser les mains avec la force concentrée dans les coudes (coudes rentrés et plus bas que les mains)
(les coudes sont en bas, sous le bras, et non pas sur les côtés. Les paumes en avant obligent une torsade importante des muscles des avant-bras)

Forme 2 : 0 H - Séparer la crinière du cheval sauvage - 3 fois (g - d - g)



- 01 1 H : tourner $\curvearrowright$ le torse légèrement à d
Emt, transférer tout le poids sur jambe d, en commençant à prendre la grande balle Figure 02-01
- 02 1 H: approcher le pied g et réaliser un pas du clou sur jambe d
Emt, prendre la balle à droite, main g en bas, main d au-dessus $pg \cup pd \cap$ Figure 02-02
- 03 9 H: ouvrir la hanche g et tourner $\curvearrowleft$ le torse de 0 vers 9H
Emt, réaliser un pas vide sur le talon g
Emt, prendre une petite balle en inclinant les mains à 45°, mains orientées à 9 H Figures 02-03 et 04
- 05 9 H : 1^e séparé à g - avancer le torse et réaliser un pas de l'arc sur jambe g
Emt, séparer avec les 2 mains : main g en séparé, main d en appuyé Figure 02-05
- 06 9 H : s'asseoir sur jambe d Figure 02-06
- 07 7.30 H : tourner $\curvearrowleft$ le torse à 7.30H en pivotant d' $\frac{1}{4}$ $\curvearrowleft$ le pied g sur le talon
puis avancer le torse et prendre appui sur jambe g
Emt, commencer à retourner le poignet g et à avancer la main d Figure 02-07
- 08 7.30H : avancer pour regrouper en pas du clou à g en prenant la balle à g
Emt, achever de retourner la main g, paume g en bas $pg \cap$ Figure 02-08
- 10 9 H : 2^e séparé à d - séparer avec la main d, Figures 02-09 à 10
- 15 9 H : 3^e séparé à g : reprendre les séquences 6 et 7 en inversant g et d,
puis reprendre les séquences 3 à 5 Figures 02-11 à 15

Echauffement

Ouverture des hanches : réaliser une marche en réalisant alternativement avec les genoux des cercles vers l'extérieur avec le genou qui se lève (alternativement le genou g et le d)

Perfectionnement (à droite)

- 02 Approcher les pieds se dit : « réaliser le pas du clou » ou « regrouper »
prendre la grande balle à d avec beaucoup de volume, coudes écartés du corps (balles aux aisselles), mains et doigts relâchés.
Prendre la balle en s'asseyant dans la hanche pour un bon enracinement, en relâchant les coudes, les 2 mains formant une ligne verticale (l'une au -dessus de l'autre).
Fermer davantage la hanche d pour mieux préparer le séparé (ressentir comme si la hanche d était un ressort bandé prêt à pivoter vers la g)
- 03 Ouvrir la hanche g en bloquant le genou d, et avancer le pied g à 9 H pour réaliser un pas vide sur talon g sans perdre l'équilibre
Emt, réaliser un début du séparé avec les mains
La cheville g est libre, sans tension musculaire.
- 04 Les mains se déplacent comme si elles glissaient sur les deux faces d'une feuille en plexiglas. La force est concentrée dans le tranchant radial de la main g
la main g se déplace en séparé avec la gueule du lion bien ouverte (index et pouce à 90°), main g souple.
Pousser avec le talon arrière durant toute cette phase.
La main g s'arrête avec les doigts dirigés quasi dans la direction, pour permettre une poussée par un partenaire dans la gueule du lion.
- 05 Réaliser un pas de l'arc à g, main g à hauteur du visage, doigts orientés vers la diagonale et avant-bras g à 45°
Arriver directement dans la position finale en position abaissée (ancrage).
Créer l'ancrage en tendant la jambe arrière et en poussant avec le talon arrière
S'appuyer de la main d en écartant le coude d – doigts d vers l'avant – main d avancée par rapport au torse
- 06 S'asseoir en prenant progressivement de l'enracinement (pas d'effet d'ascenseur) : le genou de la jambe arrière fléchit plus vite, de manière à éviter que la tête ne remonte durant le mouvement.

Poussée

Le partenaire pousse avec une main dans la gueule du lion

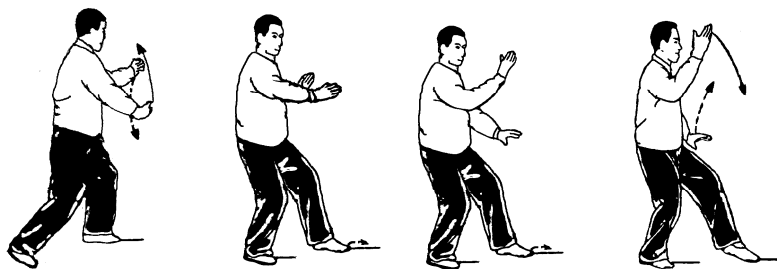
- 05 S'exercer avec un partenaire pour ressentir l'ancrage et le parcours de l'énergie fournie par le partenaire qui pousse: l'énergie est dirigée de la gueule du lion vers le coude, l'épaule, la hanche d, le talon d arrière.

Application martiale de la forme 2

Uke et Tori face à face, en fente (pas de l'arc à d) avec les côtés extérieurs des pieds d l'un contre l'autre

Pendant le séparé, le genou d de Tori pousse vers l'extérieur et déplace vers l'intérieur le genou d de uke.

Forme 3 : 9 H - La grue déploie ses ailes



- 01 9 H: avancer le pied d d'un 1/2 pas et poser les orteils d derrière le pied g
Emt, prendre la grande balle à g à la verticale du genou g,
main g au-dessus de la main d, **pg** ∩ **pd** ∪

Figure 03-01

- 02 10 H : s'asseoir sur la jambe d en pas vide sur la pointe d
Emt, tourner le torse ∪ de 9 à 10 H et **lever le coude d** latéralement,
pour avoir le bras d et l'avant-bras d horizontaux, dirigés vers l'avant (9 H)
Emt, diriger la main g vers la d, pour approcher la paume g de l'avant-bras intérieur d

Figure 03-02

- 04 9 H : déployer les ailes en redressant ∪ le torse de 10 vers 9 H
Emt, brosser le genou g de la main g et appuyer la main g
Emt, lever la main d pour protéger la tempe d **pd** ⊃
Emt , avancer un peu le pied g, en glissant la pointe g
(pas vide sur la pointe g)

Figure 03-04

Perfectionnement

- 01 Créer l'ancrage en poussant avec le talon arrière, poids en avant
03 main g en position appuyée, écartée du corps et le dépassant vers l'avant, les doigts g sont dirigés vers l'avant, toujours souples, alors que la main g descend bas.
Veiller à l'assise sur la jambe arrière : position basse, posture verticale, hanches horizontales

L'apprentissage est réalisé durant les séances hebdomadaires

*Le perfectionnement est recherché durant les stages
internes et externes*

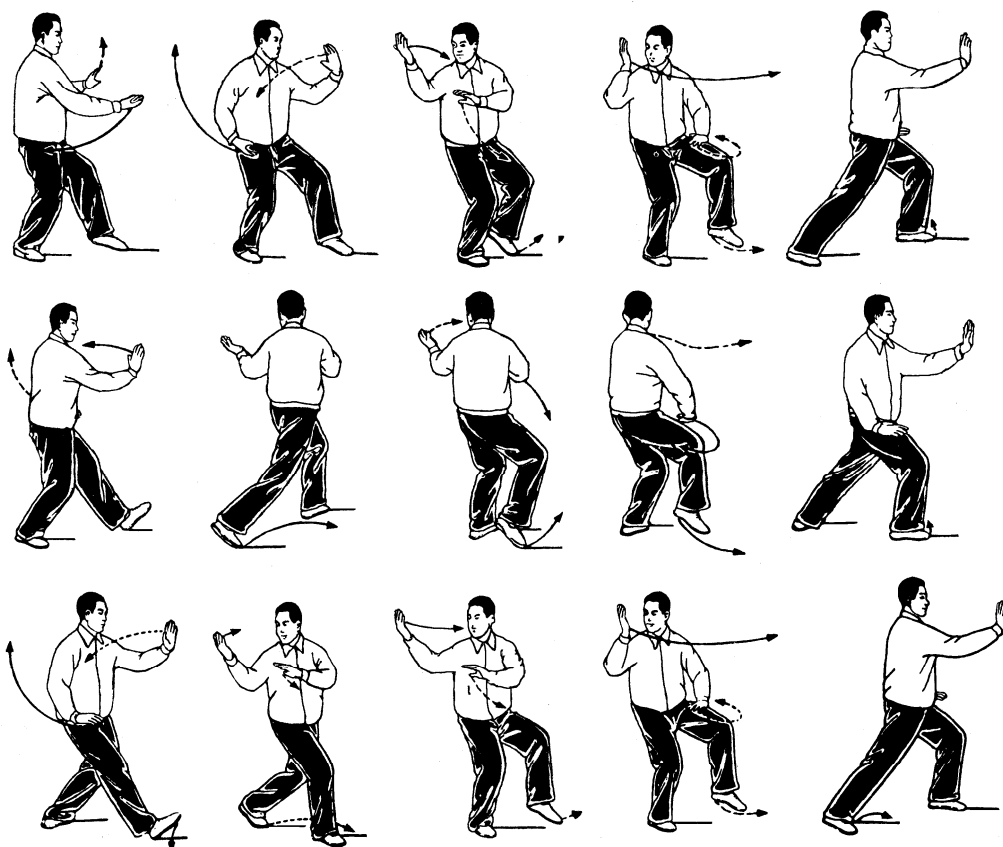


*L'intégration des principes est possible
grâce au travail régulier*

La pratique des principes intégrés est réalisée en tous temps



Forme 4 : 9 H - Brosser le genou - 3 fois (g - d - g)



Forme 4 : 9 H - Brosser le genou - 3 fois (g - d - g)

- 00 7.30 H simple manœuvre: tourner  le bassin et le torse à g de 9 à 7.30H, en entraînant le bras d et le main d vers la g jusque devant soi, en rentrant le coude d
- 01 9 H : redresser  le torse à 9 H
Emt, réaliser un grand cercle  descendant avec la main d loin devant soi **Figure 04-01**
- 03 10.30 H : tourner  le torse à d de 9 à 10.30 H, pour préparer le brosse
Emt, continuer le grand cercle  avec la main d de haut en bas et pour terminer, diriger le bras d horizontal latéralement **pd**  **Figure 04-03**
Pct, monter la main g vers la d, jusqu'au niveau du coude interne d avec **pg** 
Terminer le mouvement en approchant le pied g en pas du clou sur pied d
- 04 9 H : ouvrir la hanche g et réaliser un pas vide en posant le talon g (sur le talon g)
Emt, plier le coude d pour amener la main d à l'oreille, paume d en bas **Figure 04-04**
Emt, descendre la main g **pg**  **pd** 
- 05 9 H : **1^e brosse à g** - tourner le torse de 10.30 à 9 H
Emt, brosse à g en déplaçant la main g latéralement vers la g au-dessus du genou g (sentir que c'est la rotation du bassin au niveau du Tantien qui réalise le brosse en entraînant le bras g au-dessus du genou g) **Figure 04-05**
Emt, pousser de la main d vers 9 H **pg**  **pd** 
- 06 9 H : s'asseoir sur la jambe d en levant la pointe g
Emt, relâcher la main d (la paume en bas) **Figure 04-06**
- 07 7 H : pivoter  le torse et le talon g vers l'extérieur
Emt, porter le poids en avant, sur jambe g en pas croisé **Figure 04-07**
Emt, déplacer les mains vers la g
- 08 7 H : Approcher le pied d du g en pas du clou
Emt, préparer les mains avant le brosse **Figure 04-08**
- 10 9 H : **2^e brosse à d** : brosse le genou d avec la main d
- 13 10.30 H : préparer le brosse : (pas vide réalisé avec pied g qui glisse)
- 15 9 H : **3^e brosse à g** **Figure 04-15**

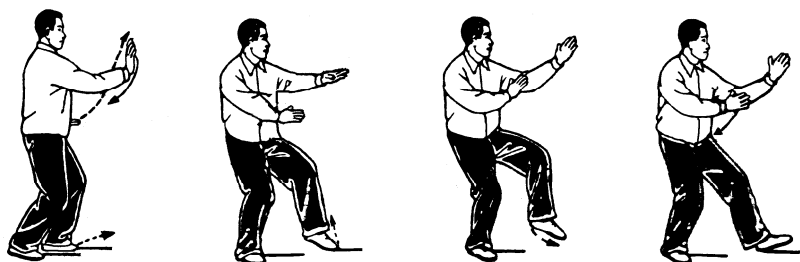
Perfectionnement (à droite)

- 00 La main d réalise un cercle  tandis que la main g réalise un ½ cercle 
Le torse tourne à g de 9 à 7.30 H, puis à d de 7.30 à 10.30 H
- 03 Dans le préparé, le bassin se trouve à moins de 45°
Eviter le déhanchement (une hanche plus haute que l'autre) durant l'ouverture de la hanche g pour réaliser le pas vide sur le talon g
- 04 La rotation du bassin redresse le torse, et entraîne la main g qui brosse dans un 1/2 cercle horizontal. Pendant que le bassin tourne, fixer (maintenir immobile) le genou de la jambe porteuse juste à la verticale des orteils.
- 05 Le bras d qui repousse tient une balle au-dessus de lui (forme arrondie du bras), la main d avancée fait face au plexus (pas trop avancée), paume d vers l'avant **pd** , la main d est tendue mais souple, les doigts d sont légèrement ouverts, le coude d avancé est lourd et rentré.
La main g en appui est bien écartée, et avancée par rapport au corps, doigts g vers l'avant, ouverts et souples
Réaliser la bascule du bassin, l'enracinement avec jambe avant, l'ancrage avec jambe arrière
- 08 Pendant le regroupé à g, la main d reste à la même hauteur !

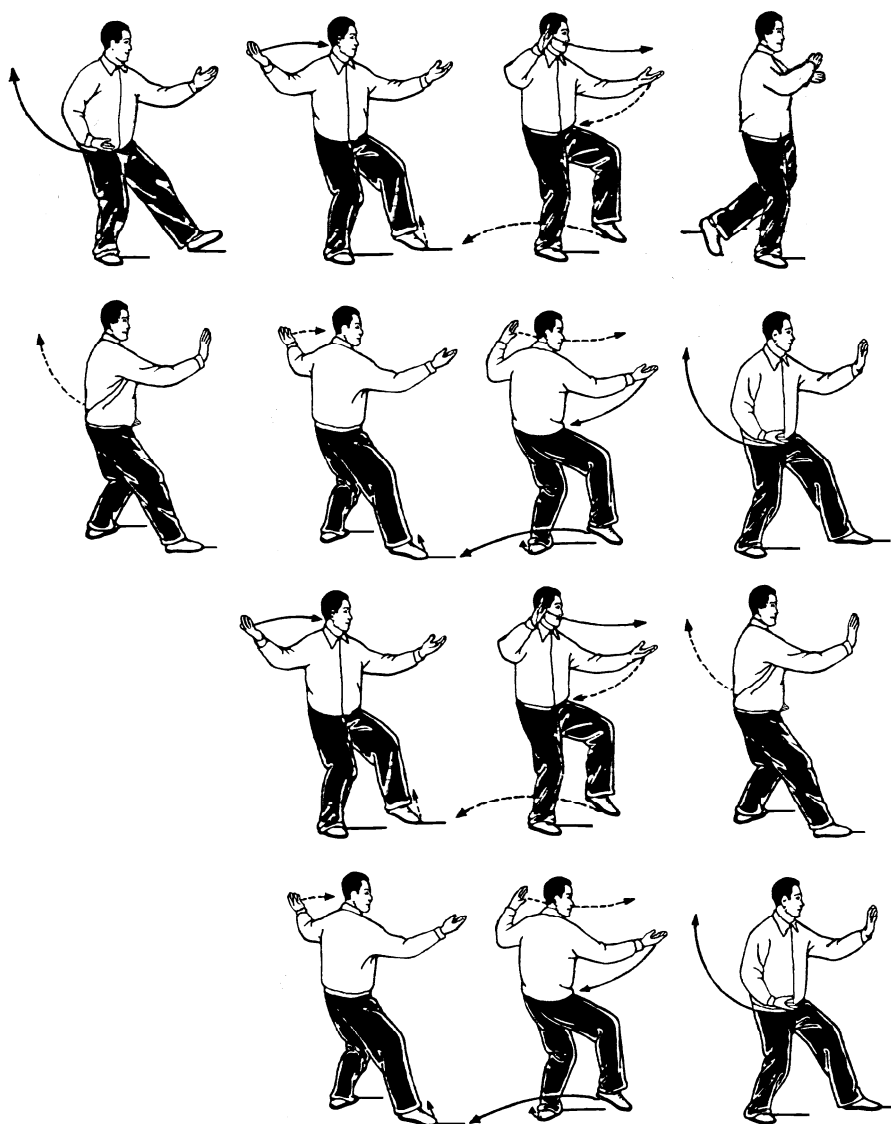
Poussée

- le partenaire présente le thorax contre la paume d qui repousse
- Quand un partenaire reçoit la poussée, ressentir l'ancrage et le parcours de l'énergie : poignet d vers coude d, épaule d (bien ouverte), dos, hanche d, jambe d tendue et talon arrière d.
- bien ouvrir à l'épaule d en la poussant vers l'avant
- enracinement avec tout le poids porté sur la jambe avant, ancrage sur jambe arrière tendue.

Forme 5 : 9 H - Jouer du luth (ou du pipa)



Forme 6 : 9 H - Reculer - 4 fois



Forme 5 : 9 H - Jouer du luth (ou du pipa)

- 01 9 H avancer d'un $\frac{1}{2}$ pas avec le pied d Figure 05-01
Emt, pousser de la main d en ouvrant l'épaule d
- 02 11 H: s'asseoir sur jambe d en pas vide sur la pointe g Figure 05-02
Emt, tourner $\curvearrowright$ le torse de 9 à 11 H
Emt, tenir une grande balle avec les bras horizontaux, paumes en bas **2p** $\curvearrowright$
- 04 9 H: réaliser un petit pas avancé du pied g Figures 05-03 et 04
en passant de pas vide sur pointe g en pas vide sur talon g
Emt, dans un mouvement de spirale des avant-bras, placer les 2 mains
en position " jouer du pipa " , les paumes se faisant face **pg** $\subset$ **pd** $\supset$

Perfectionnement

- 03 la grande balle **2p** $\curvearrowright$ se transforme en pipa dans un mouvement de spirale des avant-bras, les coudes se resserrent pour se placer dans le plan $\perp$ formé par l'épaule, le bras, l'avant-bras.

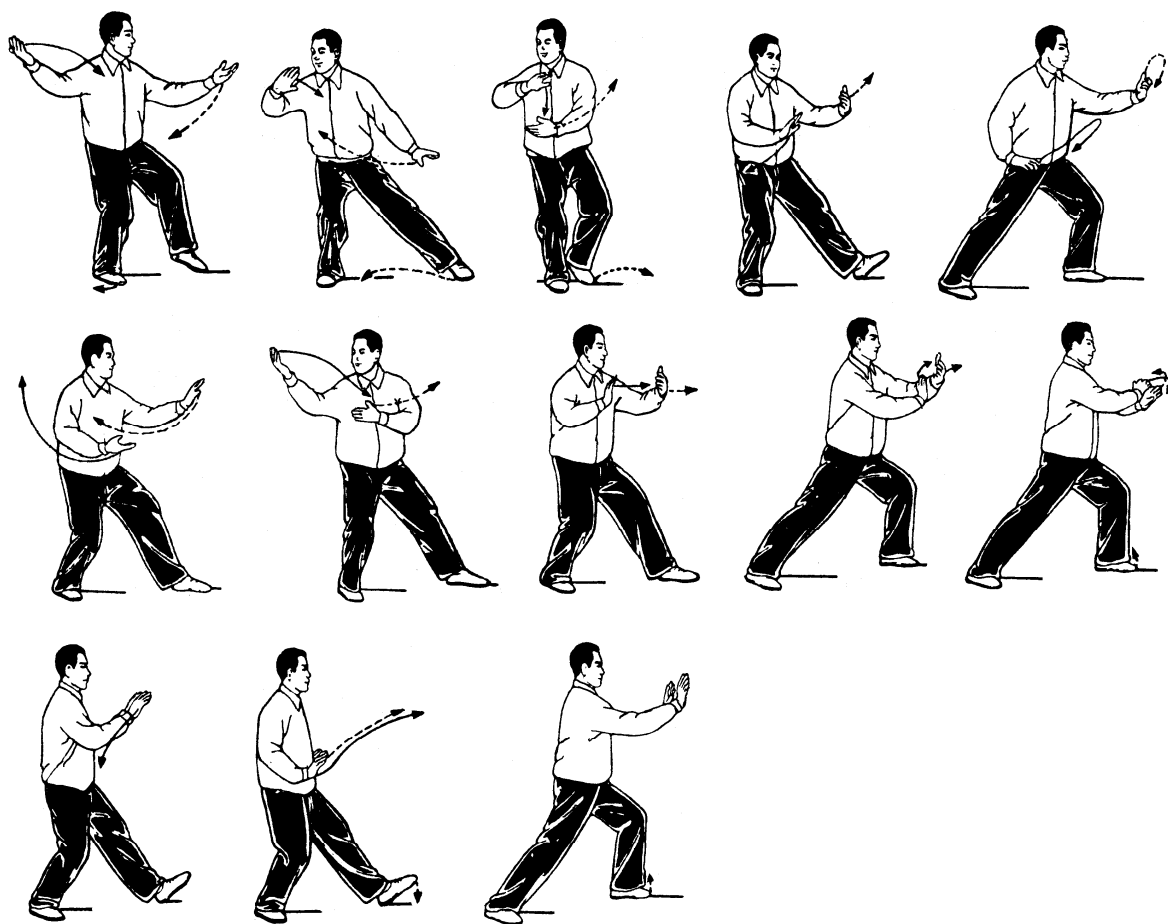
Forme 6 : 9 H - Reculer - 4 fois : g - d - g - d

- 01 9 H: tourner $\curvearrowright$ le torse de 9 à 11 H , toujours appui sur talon g Figure 06-01
Emt, abaisser la main d à hauteur de la hanche d, **pd** $\cup$
- 02 Préparer reculer : continuer le $\frac{1}{2}$ cercle inférieur $\curvearrowright$ de la main d pour prendre une grande balle avec les 2 mains écartées latéralement : mains à hauteur des épaules, les paumes se regardent, **pg** $\subset$ **pd** $\supset$ Figure 06-02
Emt, regarder un court instant la main d qui recule
Emt, de pas vide sur talon g, passer en pas vide sur pointe g
- 03 9 H: plier le coude d et amener la main d souple à l'oreille, **pd** $\curvearrowright$ Figure 06-03
Emt, décoller légèrement le pied g
Emt, baisser le coude g et reculer la main g vers le plexus,
- 04 9 H : redresser le torse Figure 06-04
Emt, reculer le pied g en rasant le sol puis poser la pointe g derrière le talon d
Emt, prendre une petite balle avec les mains, loin devant le plexus
avec les doigts d déjà dirigés vers l'avant - main d en adduction $\curvearrowright$ et **pd** $\curvearrowright$
- 05 9 H : **1^e reculé** - repousser le singe avec la main d en redressant le torse Figure 06-05
Emt, reculer avec le Tantien et transférer le poids sur le pied g,
d'abord sur la pointe g puis, progressivement sur le pied complet
Emt, réaliser un pas vide sur pied d posé
Pendant le repoussé, le pied d avancé (qui est dirigé vers l'extérieur) est redressé (dirigé vers l'avant) par rotation sur la pointe, pour permettre de reculer davantage.
Emt, tirer de la main g. Celle-ci vient se placer à hauteur et à gauche de la hanche g, paume g vers le haut, en gardant une grande balle souple avec le bras g - épaule g basse
- 06 9 H : réaliser la grande balle à g, mains à la même hauteur des épaules, Figure 06-06
les paumes se regardent **pg** $\subset$ **pd** $\supset$

Perfectionnement

- 01 Regarder toujours à 9 H : intention dans la main g avancée qui tire, et dos bien droit !!!
- 02 En apprentissage, le regard suit la main d
En perfectionnement, le regard suit la main d un court instant puis se redresse rapidement, avant que la main g ne se retourne, paume en haut, puis, tire pour arriver en fin de mouvement
Le regard est donc maintenu vers l'avant (voir figures 06.01 à 06.05)
- 04 En apprentissage, la pointe g vient derrière le talon d – petit pas arrière
En perfectionnement, grand pas arrière, la pointe g est posée derrière et à g du pied d
Regarder droit devant soi - maintenir le dos droit - grand pas arrière.

Forme 7 : 9 H - Saisir la queue de l'oiseau (à gauche)



Forme 7 : 9 H - Saisir la queue de l'oiseau (à gauche)

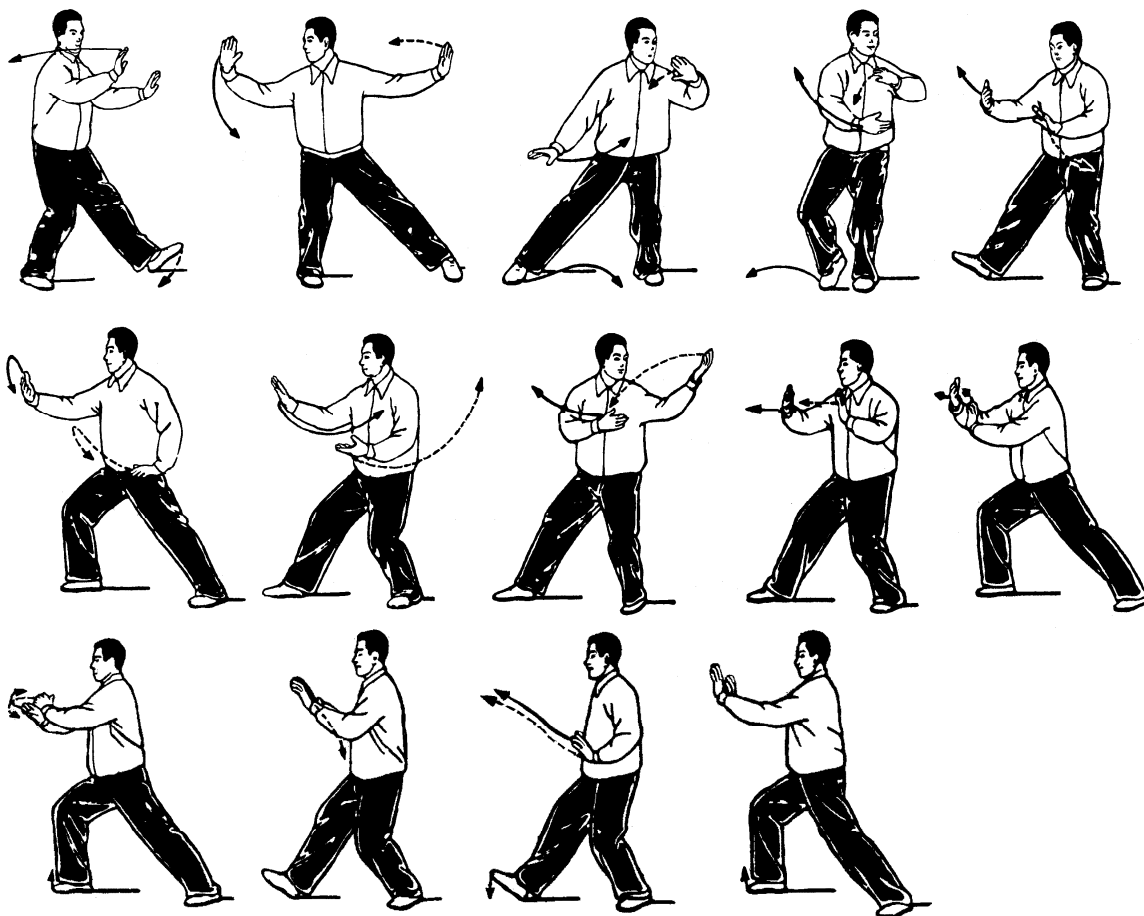
- 01 11 H: tourner $\curvearrowright$ le torse légèrement à d
Emt, écarter les mains à hauteur des épaules, $pg \subset pd \supset$ **Figure 07-01**
Emt, soulever le talon g avancé
- 03 0 H : tourner $\curvearrowright$ le torse davantage de 11 à 0 H
Emt, réaliser un pas du clou sur pied d et prendre la balle à d **Figure 07-03**
- 04 9 H: préparer le paré: tourner $\curvearrowright$ le torse à 9 H, ouvrir la hanche g de 0 à 9 H,
réaliser un pas vide sur talon g,
amorcer le paré en levant coude et bras g, en abaissant un peu la main d **Figure 07-04**
- 05 9 H : **parer** (mouvement court) en réalisant un pas de l'arc sur jambe g :
lever bras et avant-bras g vers l'avant, d'un bloc – l'avant-bras g devient horizontal et parallèle au
torse (la force est dans l'avant-bras), paume g vers soi $pg \odot$ **Figure 07-05**
- 00 8 H : préparer le tiré - tourner $\curvearrowright$ le torse en éloignant les 2 mains dans la
diagonale g à hauteur de l'épaule g, $pg \cap pd \cup$ **Figure 07-00**
- 06 9 H - **tirer** en redressant le torse de 8 à 9 H
Emt, s'asseoir sur jambe d en pas à vide avec le pied g posé **Figure 07-06**
Pct, tirer des 2 mains dans la diagonale arrière d, vers le bas $pg \cap pd \cup$
- 07 0 H - tourner $\curvearrowright$ le torse à 0 H en relevant les mains $\curvearrowright$ **Figure 07-07**
- 08 9 H - préparer le pressé - redresser le torse et le bassin vers 9 H
Emt, amener la main d quasi sur le poignet g avec coude d relevé, **Figure 07-08**
- 10 9 H - **presser**, en séparant les mains latéralement $2p \cap$ **Figures 07-09 et 10**
- 11 9 H - s'asseoir sur jambe d en levant la pointe g
Emt, ramener les mains vers soi, paume vers l'avant $2p \otimes$ **Figure 07-11**
- 12 9 H : préparer le repoussé : abaisser les mains le long du corps $2p \otimes$ **Figure 07-12**
- 13 9 H - **repousser** des mains (bras horizontaux devant soi)
Emt, réaliser un pas de l'arc sur jambe g $2p \otimes$ **Figure 07-13**

Perfectionnement

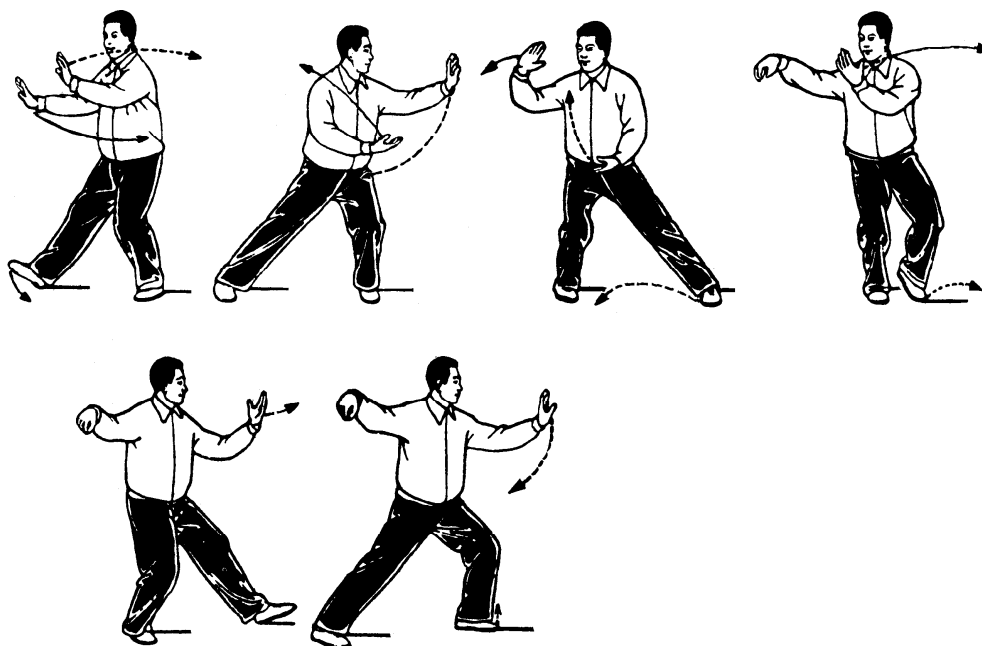
- 03 relâcher les bras, bander à la fermeture la hanche d
- 04 pour préparer le 'paré' pendant le pas vide sur le talon g, lever un peu mais d'un bloc le bras g et
l'avant-bras g par simple rotation au niveau de l'articulation de l'épaule
- 05 réaliser le "**Parer**" en levant vers l'avant d'un bloc, jusqu'à l'horizontale, le bras g, et l'avant-bras
g plié, en prenant l'articulation de l'épaule comme axe
L'avant-bras est parallèle au torse. Concentrer la force dans l'avant-bras avancé et le poignet,
Le bassin se trouve dans la direction, et non plus dans la diagonale comme dans le séparé.
Réaliser le paré sans bloquer complètement les hanches dans la direction, de manière à pouvoir
continuer à pivoter des hanches pour préparer le tiré (quand on tend les bras dans la diagonale) :
les hanches pivotent de 90° en PAFA, mais de 80° seulement dans l'enchaînement, de manière
à pouvoir pivoter de 10° pour positionner les mains dans la diagonale en préparation du "tirer"
- 00 préparer le tirer en allant chercher loin l'adversaire dans la diagonale g avec les 2 mains, avec
paume g $\downarrow$, paume d $\uparrow$
- 06 tirer d'abord des 2 mains vers l'arrière droite : les mains tenues loin du corps descendent et
arrivent ensemble, en face et à la même hauteur que le périnée, $pg \cap pd \cup$
tirer encore en pivotant le bassin à d, en retournant les poignets
- 10 le pressé est réaliser en croisant d'abord les 2 poignets avec $2p \cap$ et poignet g au-dessus.
Ensuite, la main d s'écarte comme pour défaire une prise du poignet g par la main d'un
adversaire : la paume d glisse sur le dos de la main g
- 13 repousser en tendant la jambe arrière pour créer l'ancrage par le talon arrière,
les mains ne sont pas engagées trop en avant pour éviter de disperser et de donner prise

Application martiale : coup de poing de uke dévié vers le haut

Forme 8 : 3 H - Saisir la queue de l'oiseau (à droite)



Forme 9 : 9 H - 1er simple fouet (à gauche, avec pas de l'arc sur jambe g)



Forme 8 : 3 H - Saisir la queue de l'oiseau (à droite)

- 01 9 H : s'asseoir sur jambe d, Figure 08-01
- 02 0 H : tourner $\frac{1}{4}$ U le torse de 9 à 0 H et pivoter sur le talon g
Emt, écarter les mains **pg** $\supset$ **pd** $\leftarrow$ Figure 08-02
- 03 0 H : transférer le poids à g
Emt, abaisser la main d **pd** $\cap$ Figure 04-03
- 04 0 H: regrouper en pas du clou sur pied g
Emt, prendre la balle à g Figure 08-04
- 14 voir ensuite la forme précédente. Il s'agit de la même séquence que la forme 7 : parer, tirer, presser et repousser
Dans la posture finale, les bras incurvés repoussent **2p** $\otimes$ Figure 08-14

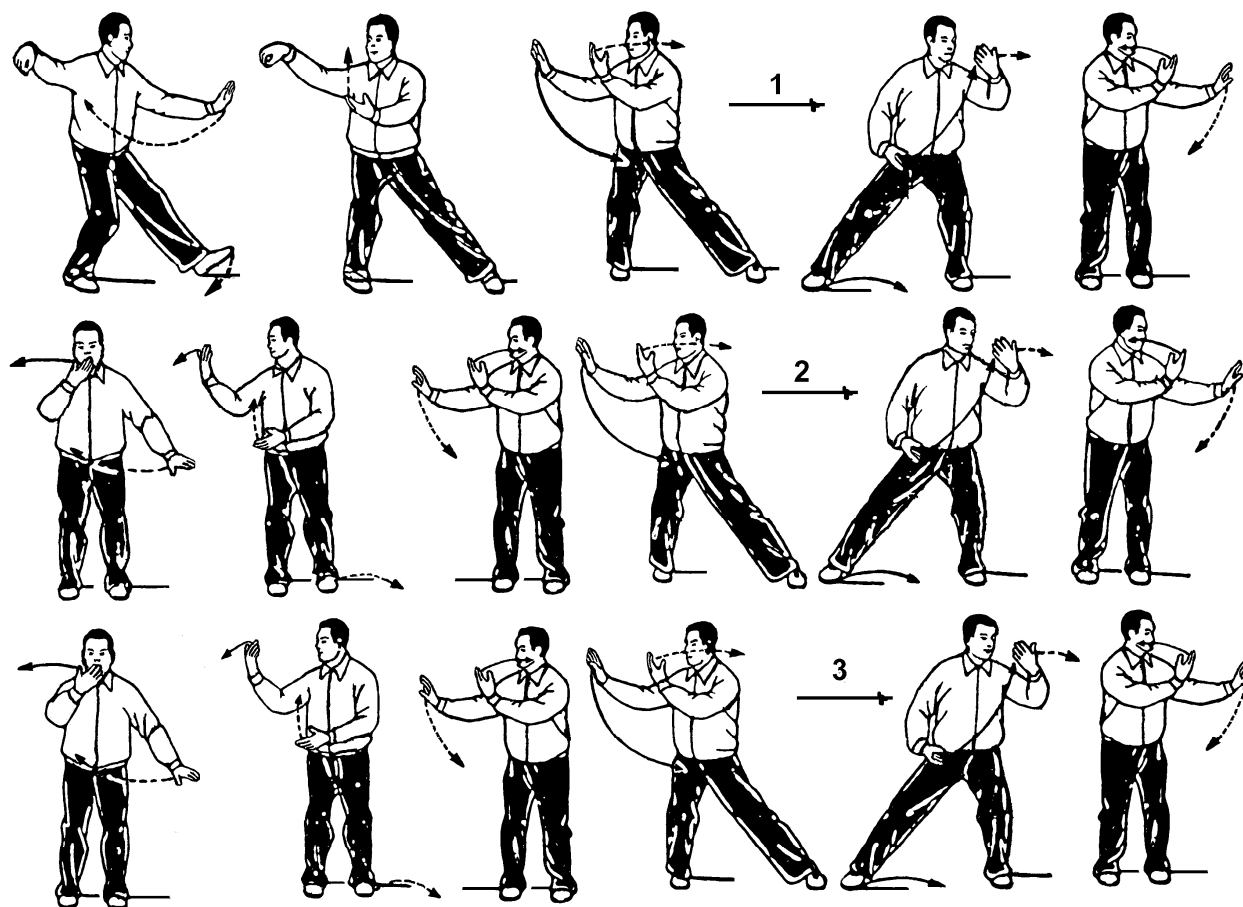
Forme 9 : 9 H - 1er simple fouet (à gauche, avec pas de l'arc sur jambe g)

- 01 3 H : s'asseoir sur la jambe g en levant la pointe
Emt, réaliser un léger retrait des mains et baisser la main d, **pg** $\otimes$ **pd** $\otimes$ Figure 09-01
- 02 10.30 H: tourner U le torse de 3 à 10.30 H
Emt, pivoter U sur le talon d vers l'intérieur Figure 09-02
Emt, porter les mains du côté g vers 9 H, paumes vers soi (main g en paré à hauteur de l'épaule, main d à hauteur du nombril)
terminer avec main d qui repousse et regard vers 9 H **pd** $\otimes$
- 03 0 H : transférer le poids sur la jambe d en tournant U le torse de 10.30 H à 0 H Figure 09-03
Emt, descendre la main g à hauteur du nombril **pg** $\odot$
Emt, monter la main d à hauteur de l'épaule d, **pd** $\otimes$, en retournant le poignet d
- 04 0 H : préparer simple fouet - regrouper en pas du clou à d (poids sur jambe d) Figure 09-04
Emt, , tendre la main d latéralement vers 2 H, coude d en dessous, main d plus haute que l'épaule avec **pd** $\cap$,
puis pincer les doigts et plier le poignet d en crochet
Emt, remonter la main g en face de l'avant-bras d (main g en paré) **pg** $\odot$
- 05 9 H : tourner U le torse de 0 à 9H, avec ouverture du bassin au niveau de la hanche d (reste à la même hauteur) – en bloquant le genou d et poser le pied d en pas vide sur le talon d
Emt, maintenir la main g en un « paré » plus ouvert (quasi en séparé) Figure 09-05
Emt, maintenir la main d en crochet au même endroit
- 06 9 h: **simple fouet** : retourner le poignet g en rentrant le coude g Figure 09-06
Emt, poussant de la main g en avant et du poignet d latéralement
Emt, réaliser un pas de l'arc sur la jambe g.

Perfectionnement

- 04 Préparer le simple fouet avec la main d en crochet et la main g en paré : coude d en bas, doigts d pincés et la main d en crochet
la main d en crochet est levée plus haute que l'épaule - l'épaule d reste basse
- 05 Pendant l'ouverture de la hanche à g (ou à d suivant le cas), la main en crochet conserve sa situation spatiale malgré la rotation du corps
la main qui repousse, loin, reste à hauteur du thorax
- 06 Pendant le repoussé, la main en crochet pousse en arrière également, sans tendre à fond le bras de cette main
- Pendant le repoussé, sentir que l'énergie passe d'une main à l'autre
- Maintenir une position basse, assise dans le bassin

Forme 10 : 0 H – (Onduler comme) Les nuages en déplacement latéral à g - 3 fois



Forme 10 : 0 H – (Onduler comme) Les nuages en déplacement latéral à g - 3 fois

- 01 9 H : s'asseoir sur la jambe d, en levant la pointe g Figure 10-01
Emt, descendre la main g en gardant la balle au-dessus du bras g
- 02 0 H: tourner $\curvearrowright$ le torse de 9 à 0 H, Figure 10-02
Emt, pivoter sur le talon g, pour poser la pointe g
Emt, tourner la paume d vers soi et suivre avec le bras g
le mouvement de rotation du torse
- 03 0 H : ouvrir et lever la main d tenue en crochet, paume d vers 3 H **pd** $\otimes$ Figure 10-03
Emt, lever la main g à hauteur de l'épaule et de la main d – regard vers 3 H
les extrémités des doigts g viennent quasi toucher le milieu de l'avant-bras d
entre le coude et le poignet d
- 04 0 H : **1^e nuage** - déplacer le torse latéralement vers la g (vers 9H)
en maintenant les jambes écartées, et en transférant le poids sur la jambe g
Emt, onduler comme les nuages à g, avec les mains : Figure 10-04
- réaliser l'ascenseur: la main g monte , la main d descend **pg** $\odot$ **pd** $\otimes$
- puis retourner la main d et ramasser » **pg** $\odot$ **pd** $\odot$
- 05 11 H : préparer 2^e nuage : crocheter en prenant la position de référence
tourner $\curvearrowright$ le torse, lever le talon d, pousser sur la pointe d,
et approcher le pied d du pied g Figure 10-05
Emt, accrocher dans un mouvement $\curvearrowright$ ample avec la main d vers la g,
enfin, retourner le poignet g en pronation (paume vers l'extérieur) à hauteur de l'épaule g
Emt, remonter la main d, paume d vers soi **pd** $\odot$, à hauteur de l'avant-bras g,
Diriger les extrémités des doigts d vers l'avant-bras g, entre le coude et le poignet g -
- 06 0 H : redresser $\curvearrowright$ le torse de 10 H vers 0 H Figure 10-06
Emt, réaliser l'ascenseur : descendre main g, monter main d
- 07 1.30 H : puis tourner $\curvearrowright$ le torse et le bassin vers la d de 0 H à 1.30 H Figure 10-07
en entraînant le déplacement des mains vers la d **2p** $\odot$,
- 08 1.30 H : réaliser l'ascenseur : Figure 10-08
descendre la main d, monter la main g **pg** $\odot$ **pd** $\otimes$
- 09 11 H : tourner $\curvearrowright$ le torse et écarter latéralement le pied g Figure 10-09
- 10 0 H : **2^e nuage** : redresser $\curvearrowright$ le torse de 1.30 H vers 0 H Figure 10-10
Emt, ramasser avec la main g **pg** $\odot$ alors que la main g suit la rotation du torse
retourner la main d, paume d vers l'avant et lever la main g
puis accrocher
- ramasser sans déplacer les pieds
- 14 Préparer 3^e nuage : de 11 à 14 Figures 10-11 à 10-14
- 16 0 H : **3^e nuage** retourner la main d, paume d vers l'avant et lever la main g
onduler comme les nuages à g en accrochant Figures 10-15 à 10-16
- 17 11 H : reprendre la position de référence, pieds approchés Figure 10-17

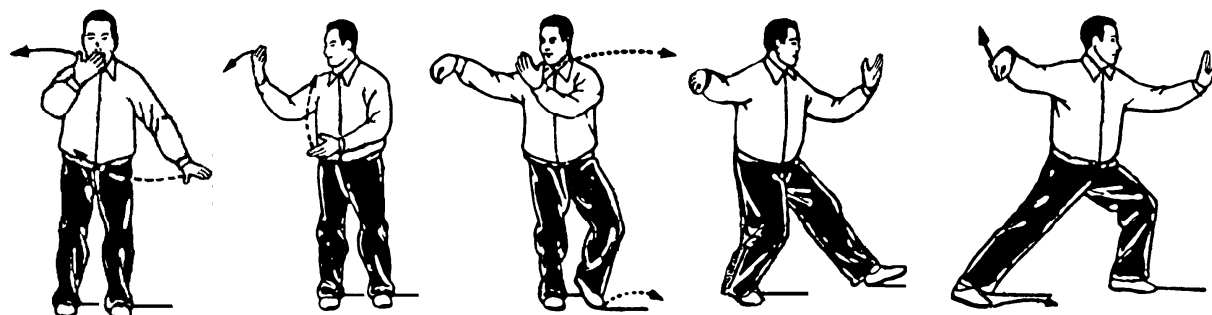
Echauffement

sentir dans la préparation en statique la rotation alternée des hanches sans dépense d'énergie

Perfectionnement

- 04 au début, les mains se déplacent latéralement l'une au-dessus de l'autre
en perfectionnement, une main suit l'autre avec un déphasage dans le temps
Le mouvement d'accroché simule l'**attrapé à la volée** d'un pied lancé par un adversaire et l'envoi
de ce pied saisi vers la gauche, pour obliger l'adversaire « imaginaire » à perdre l'équilibre, et à
basculer en arrière.
Travail des spirales des avant-bras assez important et à surveiller.
- 05 référence à g : pieds // écartés de 10 cm, mains à hauteur des épaules **pg** $\otimes$ **pd** $\odot$, av-bras g
vertical, bras g horizontal, coude g rentré, avant-bras d horizontal, doigts d dirigés vers le milieu
de l'avant-bras g.

Forme 11 : 9 H – 2e simple fouet (à gauche)



01 0 H : redresser $\curvearrowright$ le torse en entraînant les mains vers la d
Emt, recentrer le poids sur les 2 pieds **pg $\cap$ pd $\odot$**

Figure 11-01

02 1 H : pivoter $\curvearrowright$ le torse à d, la main d suit le mouvement

Pct, ramasser de la main g vers la g, en tournant la paume g vers soi **pg $\odot$**

Figure 11-02

03 1 H : réaliser le crochet de la main d, en pinçant d'abord les doigts,
puis en descendant les extrémités de doigts vers le poignet d
- remarque le coude d est rentré, en dessous du bras (le ramener vers soi)
Emt, amener la main g ouverte en face du coude d

Figure 11-03

04 9 H: pivoter $\curvearrowright$ le torse de 0 à 9 H

Emt, ouvrir la hanche g en bloquant le genou d,
puis réaliser un pas vide sur le talon g

Figure 11-04

05 9 h: repousser de la main g **pg $\otimes$**

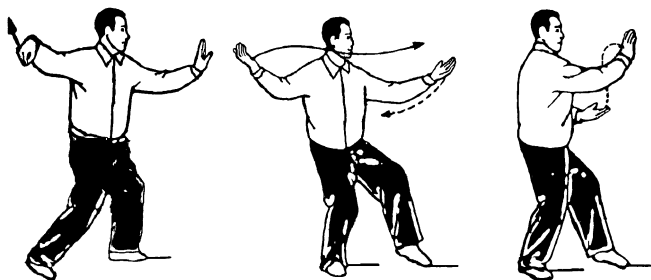
Emt, réaliser un pas de l'arc sur la jambe g

Figure 11.05

Perfectionnement

03 La main d en crochet est à hauteur de l'épaule d, le coude d est rentré (coude à la verticale de l'avant-bras d), l'angle formé par les bras et avant-bras est fixé à 150°, le coude d est poussé vers l'avant et l'épaule est sortie en avant également.

Forme 12 : 9 H - Caresser l'encolure du cheval sauvage



01 9 H: avancer la jambe d d'un 1/2 pas et poser la pointe d (talon d levé)

Figure 12.01

02 10 H : tourner $\curvearrowright$ le bassin et s'asseoir sur la jambe d

Emt, en ouvrant les mains avec les paumes qui se regardent : $pg \subset pd \supset$

Emt, poser le talon d – regard vers main d (vers 0 H)

Figure 12.02

00 10 H : placer la main d près de l'oreille, paume d en bas $pd \cap$

Emt, lever le talon g = pas à vide sur pointe d - regard vers main g (vers 9 H)

Figure 12.00

Emt, retrait de la main g par rotation léger du torse

03 9 H : redresser $\curvearrowleft$ le bassin et pousser de la main d vers 9 H $pd \otimes$

Figure 12.03

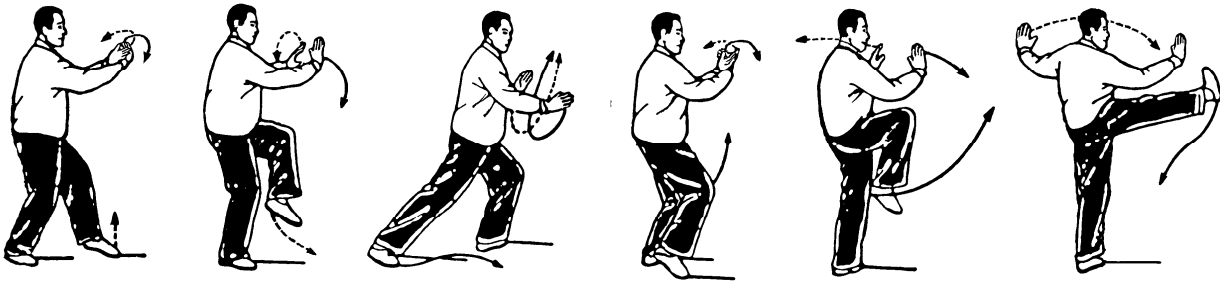
Emt, descendre la main g à hauteur de la hanche g : $pg \cup$

Perfectionnement

01 La correction du crochet est réalisée quand :

- l'angle formé par le bras et l'avant-bras est de 90°
- les doigts pincés se regroupent en leurs extrémités
- le poignet est plié pour amener l'extrémité des doigts pincés sous l'avant-bras
- il y a poussée latérale d'abord par l'épaule qui ressort, ensuite par le coude fléchi à 90°, et enfin par le poignet

Forme 13 : 9 H - Donner un coup de talon droit



- 01 10 H : tourner $\curvearrowright$ le torse et le bassin de 9 à 10 H
Emt, piquer la main g avec **pg** $\cup$ au-dessus de la main d avec **pd** $\cap$
pour croiser les poignets
puis retourner la main g en pronation **2p** $\cap$ **Figure 13-01**
- 02 8 H: tournant $\curvearrowright$ le torse à 8 H en ouvrant la hanche g et réaliser
un pas vide sur le talon g en écartant légèrement les 2 mains **Figure 13-02**
- 03 7.30 H : réaliser un pas de l'arc à 7 H avec le poids sur pied g
Emt, décrire deux $\frac{1}{2}$ grands cercles extérieurs avec les mains $\curvearrowright$ $\curvearrowleft$: écarter
les mains avec les **2p** $\cap$, les descendre, puis ramasser avec les mains **Figure 13-03**
- 04 7.30 H: terminer de décrire les cercles vers le haut en rapprochant les mains $\cup$ $\cup$, **2p** $\odot$
réaliser un pas du clou à g en avançant le pied d quand les mains se croisent
devant la poitrine avec main droite à l'extérieur **2p** $\odot$ **Figure 13-04**
- 05 9 H : lever le genou et la cuisse d en ouvrant la hanche d
Emt, réaliser une lucarne carrée sur pointe avec les 2 mains ouvertes
en gueules du lion : mains ouvertes avec index et pouce perpendiculaires **Figure 13-05**
Les extrémités des pouces et des index se touchent quasi
- 06 9 H : donner un coup de pied d en tendant la jambe d vers 9 H **Figure 13-06**

Echauffement

S'entraîner en plaçant un pied sur une bôme à hauteur des hanches et à plier le torse vers l'avant (travail des muscles des jambes) puis après un moment laisser le pied à la même hauteur sans soutien de la bôme et rester, jambe levée

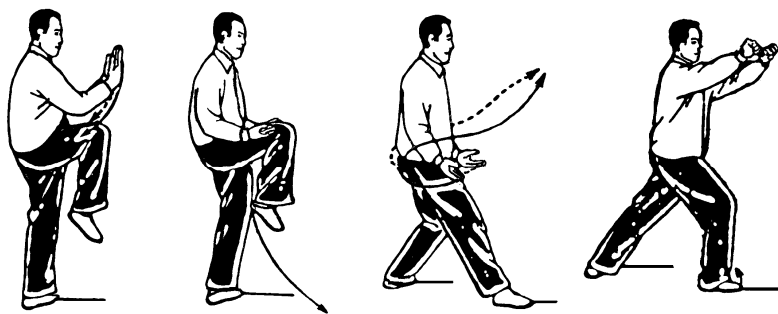
Réaliser des lancés de la jambe en avant (alternativement jambes g et d), lors d'une marche avant, en attirant l'attention sur les points suivants :

- 1) les hanches restent à la même hauteur (pas de déhanchement)
- 2) la tête reste à la même hauteur (exercice avec partenaire qui place une main sur la tête pour ressentir si la tête reste à la même hauteur)
- 3) la jambe lancée en l'air redescend en lenteur en deux phases, d'abord le mollet, puis la cuisse. Elle est posée sans bruit et avec douceur.

Perfectionnement

- 05 vérifier l'inexistence du déhanchement chez le partenaire: à corriger
- 06 pendant le coup de talon, écarter les mains en parapluie, et étirer la colonne vertébrale au maximum, le torse s'allonge avec le menton rentré.

Forme 14 : 9 H – Frapper le tigre aux 2 oreilles (des 2 poings)



- 01 9 H : descendre l'avant-jambe et le pied d , et maintenir le genou d levé (avant-jambe pendue librement, pied d non posé)
Emt, approcher les bras et avant-bras, avec les avant-bras parallèles // et quasi verticaux (paumes vers soi : **2p** ☉) –
placer le genou d , bien haut, entre les 2 coudes rentrés - hanches horizontales
- 02 9 H : descendre les mains comme pour casser un objet sur les genoux, puis descendre le pied d lentement
- 03 10.30 H : descendre la jambe et poser le pied d en pas vide sur le pied plat
Emt, descendre les mains, en les écartant et en les ouvrant **2p** ∪
- 04 10.30 H: réaliser un pas de l'arc à d
Emt, passer les mains derrière le corps en cercle ↻ ↻ et les retourner puis continuer les cercles ↻ ↻ vers l'avant, en fermant les poings -
Frapper les oreilles avec les 2 poings. Ceux-ci frappent latéralement avec les articulations des bases des index (les poings s'approchent de 10 à 15 cm, et s'arrêtent).

Figure 14-01

Figure 14-02

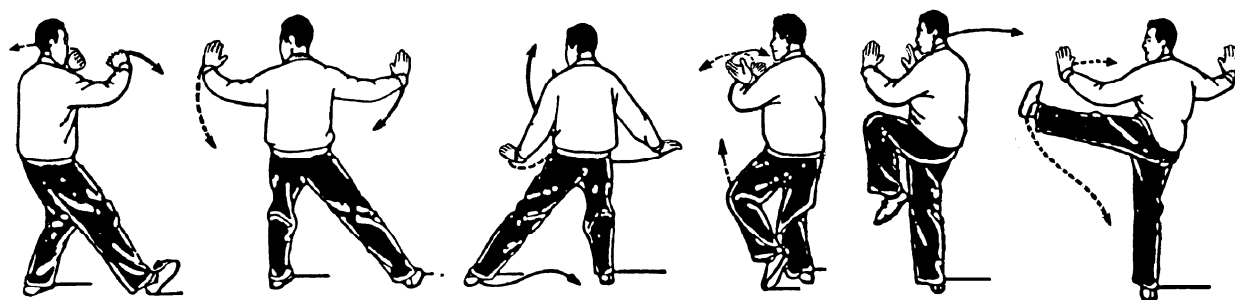
Figure 14-03

Figure 14-04

Perfectionnement

- 01 les avant-bras sont verticaux, espacés (balle sous les aisselles) , placés de part et d'autre du genou d levé hautement - la cheville d (du pied levé) est relâchée.
- 02 descendre les coudes sous le bras en les reculant et en les resserrant (coude à la verticale du bras): la force est concentrée dans les coudes comme pour casser un morceau bois posé sur le genou d levé
- 04 les poings s'arrêtent à hauteur des oreilles, à la largeur de la tête. Les 4 bosses des articulations situées à la base des phalanges forment une ligne. Les 2 lignes des mains g et d forment un angle de 90°
- 00 diriger le regard, d'abord devant soi quand le pied d se pose en pas vide sur le talon d, puis diriger le à g, et ensuite suivre du regard le mouvement du poing g durant le pas de l'arc, le regard revient donc progressivement vers l'avant

Forme 15 : 3 H - Donner un coup de talon gauche



- 01 10 H: s'asseoir sur la jambe g en levant le talon d (pas vide sur talon d)
Emt, écarter un peu les bras
- 02 6 H : tourner ↻ le torse de 9 à 6 H en pivotant sur le talon d
Emt, ouvrir les poings et écarter les mains **2p** ⊗
- 03 6 H: transférer le poids à d en réalisant un pas du clou sur jambe d
Emt, réaliser 2 grands cercles ↺↻ vers l'extérieur avec les mains
en regardant main g
- 04 6 H : préparation :terminer le mouvement circulaire en croisant les poignets,
à hauteur de la poitrine, main g à l'extérieur, **2p** ⊙
- 05 4 H : retourner les 2 mains et les écarter légèrement en lucarne **2p** ⊗
Emt, lever le genou g très haut
- 06 4 H : **2^e coup de talon** : donner le coup de pied à g à 4 H
(cuisse et jambe g horizontales)

Figure 15-01

Figure 15-02

Figure 15-03

Figure 15-04

Figure 15-05

Figure 15-06

Forme 16 : 6 H - Descendre en serpent à g , puis coq d'or à d à 3 H

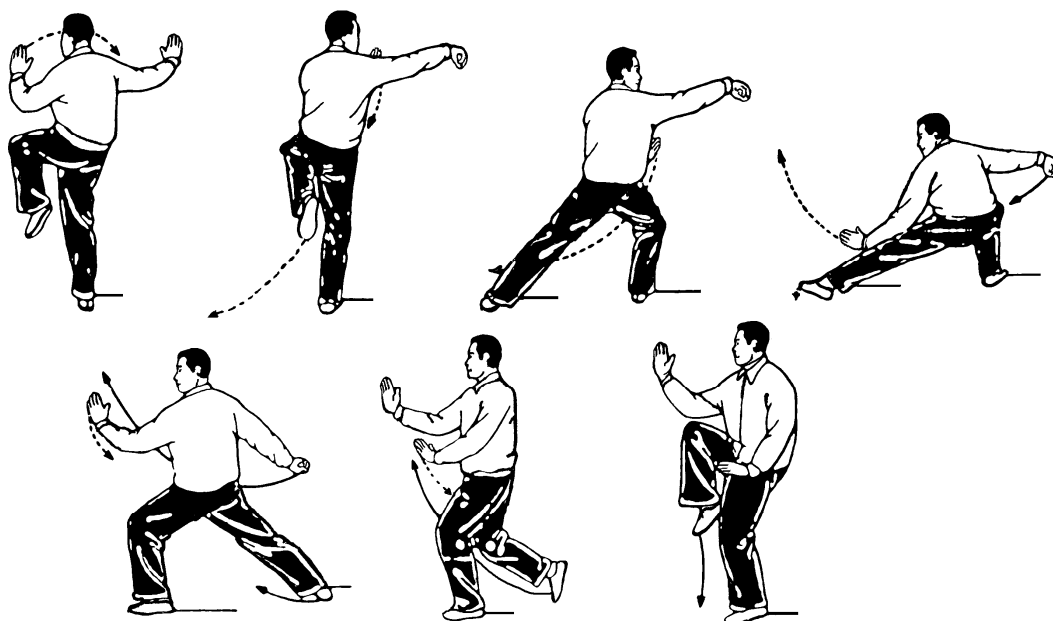


Figure 16-01

01 5 H : baisser le pied g en tenant le genou g levé (cuisse g horizontale)
Emt, baisser un peu le bras g;

02 7 H : tourner $\curvearrowright$ le torse et le regard vers 7 H

Emt, pincer les doigts d et réaliser un crochet de la main d,
Emt, venir avec la main g face au coude d, regarder la main d **pg** $\odot$

Figure 16-02

03 6 H : descendre le pied g le long de la jambe et fléchir la genou d
puis glisser les orteils g latéralement légèrement vers l'arrière
Emt, descendre l'avant-bras g et réaliser avec la main g une courbe $\curvearrowright$
laisser pendre la main g, doigts vers le bas, paume g vers soi **pg** $\odot$

Figure 16-03

00 6 H : phase non obligatoire : poser le talon g,
Emt, orienter les doigts de la main g ouverte vers 3 H (doigts horizontaux) **pg** $\subset$

04 6 H : réaliser **le serpent** : plier le genou droit complètement
Emt, tourner le pied g par rotation sur le talon g vers 3 H
Emt, regarder main g à 3 H

Figure 16-04

00 3 H : tourner $\curvearrowright$ le torse et le bassin à 3 H
Emt, transférer le poids sur jambe g en pas de l'arc, en pivotant le pied g sur le talon
Emt, piquer les doigts de la main g loin vers 3 H en remontant la main

05 puis retourner la main-crochet d, paume vers le haut **pd** $\cup$
Emt, pivoter sur le talon d pour refermer l'angle des pieds

Figure 16-05

06 3 H : avancer le torse, porter le poids sur la jambe g, lever le talon d
Emt, piquer la main d en avant et baisser la main g **pg** $\cap$ **pd** $\supset$

Figure 16-06

07 3 H : réaliser **le coq d'or** : lever la jambe d
Emt, prendre la position appuyée avec la main g **pg** $\cap$
Emt, prendre l'adversaire à la gorge avec la gueule de lion ouverte **pd** $\supset$

Figure 16-07

Perfectionnement

- 00 Dans l'apprentissage, il est intéressant de compter les temps (forme réalisée en 4 temps) :
- a- glisser sur les orteils g, Emt la main g descend vers la g paume g vers soi
 - b- poser le talon g, retourner la main g à g, paume g en avant
 - c- transférer le poids sur jambe g en pas de l'arc en pivotant le talon g, Emt piquer la main g vers la g
 - d- pivoter sur les orteils d arrière, Emt retourner la main d paume en haut en crochétant toujours
- 06 Sentir, en se relevant sur la jambe g et en avançant la jambe d :
- la poussée vers l'avant de la main d, et la traction de la main g
- 07 Dans la position du « coq d'or », la jambe avec genou levé a le pied légèrement abaissé

Forme 17 : 0 H - Descendre en serpent à d , puis 3 H : le coq d'or à g (debout sur jambe d)



- 01 0 H: tourner $\curvearrowright$ le torse vers 0 H et descendre le pied d, puis poser la pointe d devant le pied g, pied d orienté vers 0 H
- 02 0 H : prendre appui légèrement et de façon fugitive sur la pointe d, juste le temps nécessaire pour pouvoir pivoter sur la pointe g à 0 H puis transférer rapidement à nouveau le poids à g et pincer les doigts g , placer la main g en crochet, Emt, approcher la paume d du coude intérieur g
- 03 0 H : plier le genou g et laisser glisser le pied d latéralement Emt, laisser le bras d descendre, main pendante **pd** $\odot$
- 05 transférer le poids à d en remontant
- 07 3 H : voir la séquence de la forme précédente puis terminer avec le coq d'or **pg** $\subset$ **pd** $\cap$

Figure 17-01

Figure 17-02

Figure 17-03

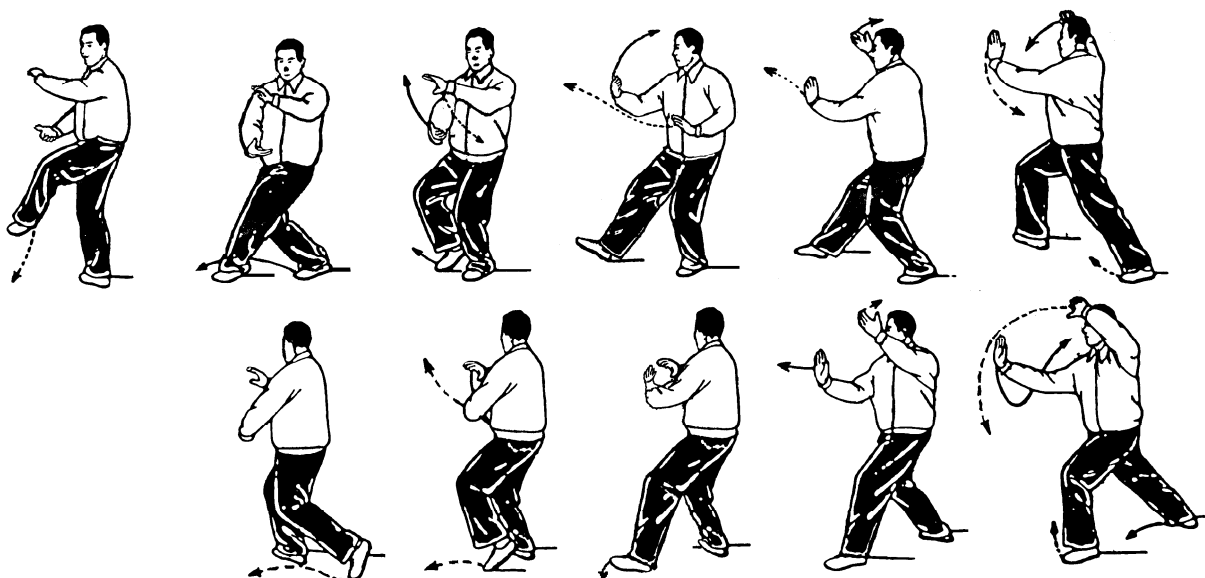
Figure 17-05

Figure 17-07

Perfectionnement

- 03 le pied qui s'écarte latéralement recule de la grandeur d'un 1/2 pied (18 cm)
- 05 pendant la remontée : bien ouvrir à l'épaule - pousser avec la jambe arrière g et le talon pour l'ancrage, et remplir la jambe d (en vidant jambe g) pour l'enracinement
- 07 Dans le coq d'or, la pointe du pied g levé est légèrement rentrée (abaissée).

Forme 18 : 4.30 H et 1.30 H - Lancer la navette (fille de Jade) d - g



- | | | |
|----|--|----------------------------|
| 01 | 1.30 H : tourner $\curvearrowright$ le torse de 3 à 1.30 H
Emt, descendre le genou g et ouvrir la hanche g, pied g tourné vers 1 H | Figure 18-01 |
| 02 | 1.30 H : poser le pied g devant en pas croisé
Emt, prendre la balle sur le côté g (main g au-dessus de main d). | Figure 18-02 |
| 03 | 1.30 H : avancer le pied d en pas du clou | Figure 18-03 |
| 04 | 4.30 H: <u>préparer la "Fille de Jade"</u> : tourner $\curvearrowright$ le torse à 4.30 H
Emt, réaliser un pas vide sur le talon d
Emt, monter la main g avec paume en repoussé pd ⊗,
Emt, relever $\curvearrowright$ l'avant-bras d vers l'extérieur, en prenant le coude comme axe pg ⊙ | Figure 18-04 |
| 05 | 4.30 H : avancer en pas de l'arc sur jambe d | Figure 18-05 |
| 06 | 4.30 H : réaliser la Fille de Jade à d :
- repousser avec la main g dans la diagonale d
- protéger la tempe avec la main d, par un mouvement levé-écarté du coude d pour retourner la main d, avec paume d vers l'extérieur pg ⊗, pd ⊗, | Figure 18-06 |
| 07 | 4.30 H : s'asseoir sur jambe g,
puis avancer le torse en levant le talon arrière g | Figure 18-07 |
| 08 | 4.30 H: avancer le pied g en pas du clou sur jambe d en prenant la balle à d | Figure 18-08 |
| 09 | 1.30 H : tourner $\curvearrowright$ le torse et <u>préparer</u> la fille de Jade à g | Figure 18-09 |
| 11 | 1.30 H : réaliser la Fille de Jade à g | Figures 18-10 et 11 |

Perfectionnement

- 03 Ne pas oublier les diagonales dans toute la forme : 45° à d - 45° à g
- 04 Dans la préparation :
- la main d se lève par rotation de l'avant-bras d autour du coude
 - la main g (plate) prend déjà la direction du repoussé - plus compact (avant-bras g assez près du corps)
- 07 Le bras d qui va protéger la tempe se lève en levant et écartant le coude d vers l'extérieur, comme pour écarter vers l'extérieur avec le coude un adversaire (force concentrée dans le coude)
- La main g qui repousse reste à hauteur de la poitrine
- La main g qui repousse est plate (doigts non repliés)

Forme 19 : 3 H - L'aiguille au fond de la mer



- 01 1.30 H: avancer la jambe d d'un tiers de pas en posant la pointe d à 4 H, (hanche d ouverte)

Emt, abaisser les mains légèrement

Figure 19-01

- 02 3 H : tourner U le torse de 1.30 à 3 H, en s'asseyant sur la jambe d
Emt, lever le talon g

Emt, suivre avec les mains la rotation U du torse et du bassin :

Figure 19-02

- tirer la main d jusqu'au côté d, à hauteur de la hanche d **pg** ⊃
doigts d vers l'avant et le bas - bras d le long du corps
- amener la main g devant le plexus (main g placée pour broser) **pd** ∩
doigts g vers la d et à hauteur du foie

- 03 4.30 H - armer : tourner U le torse de 3 H à 4.30 H

Emt, lever davantage le talon g et porter tout le poids sur la jambe d

Emt, baisser la main g jusqu'à hauteur du nombril, **pg** ∩

Figure 19-03

Emt, lever la main d en reculant le coude d **pd** ⊃

pour pouvoir ensuite donner de l'amplitude vers le fond de la mer (qui est la partie basse de l'abdomen, comprenant vessie - prostate - intestin)

Emt, fermer la hanche d pour bander le bassin (comme un ressort)

- 04 3 H : redresser U le torse à 3 H en lâchant le ressort

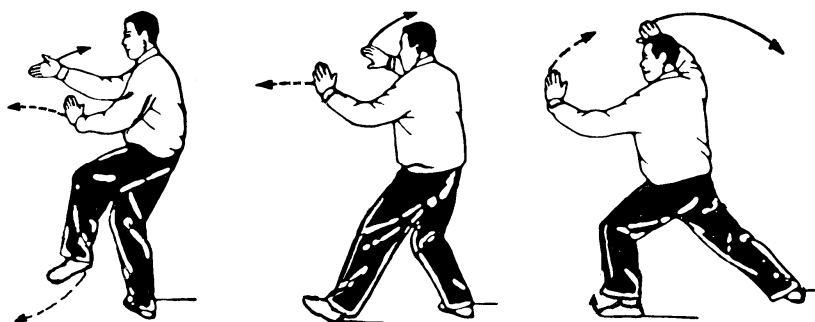
Emt, piquer rapidement les doigts d tendus et collés vers le fond de la mer **pd** ⊃
ou la vessie d'un adversaire imaginaire

Emt, fléchir le tronc vers l'avant, et fléchir les 2 genoux

Figure 19-04

Emt, broser avec le bras g. **pg** ∩

Forme 20 : 3 H - Esquive du bras (l'éventail)



- 00 4 H: relever le tronc en le pivotant ↺ le bassin de 3 à 4 H
 Emt, réaliser le pas à vide sur pointe d
 Emt, lever les bras et coudes et prendre une balle horizontale devant soi
 - mains devant le front, paume g vers soi, paume d vers le front : **pg** ⊗ **pd** ⊙
- 01 4 H : retourner la main d (les 2 paumes sont ainsi dirigées vers l'avant) **pd** ⊗
 Emt, descendre un peu la main g, lever le genou g et pied g
- 02 3 H : poser le talon g en pas vide en écartant un peu les mains
- 03 3 H : **esquiver** en réalisant le pas de l'arc sur jambe g,
 Emt, repousser vers l'avant avec la main g
 Emt, repousser latéralement avec la main d

Figure 20-01

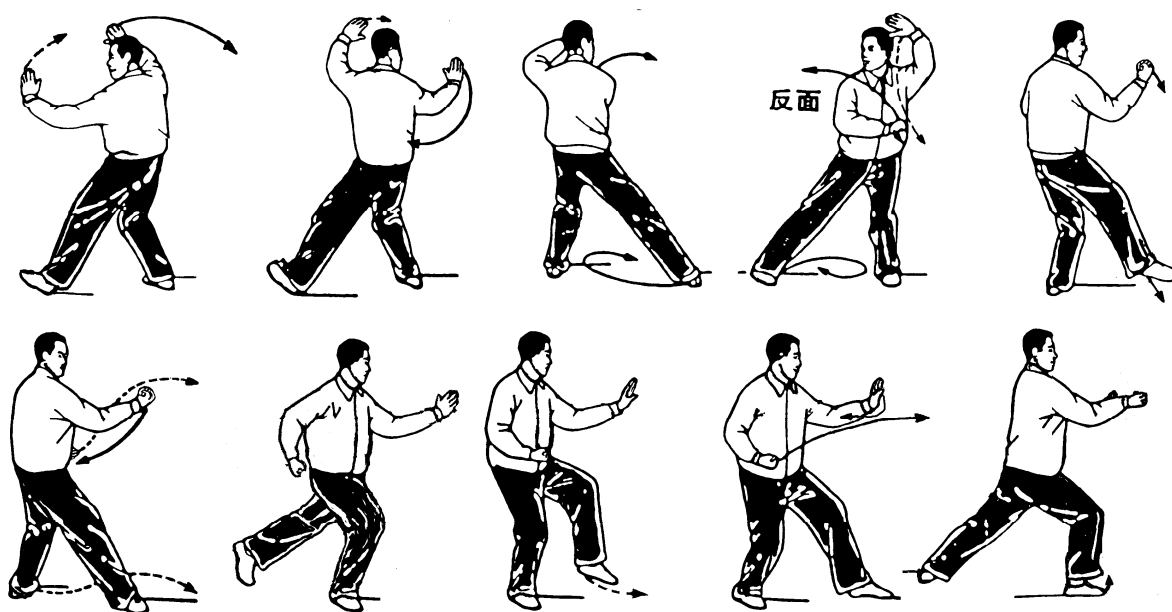
Figure 20-02

Figure 20-03

Perfectionnement

- 01 La paume g fait face au poignet d.
- 02 L'éventail est réalisé plutôt avec la main avant, celle-ci conservant la même hauteur.
- 03 Bien ressentir l'ancrage du talon arrière, avec jambe arrière tendue
 porter tout le poids en avant (remplir jambe avant- vider jambe arrière)
 - s'il s'agit principalement d'un repoussé vers l'avant, bien sentir malgré tout la connexion entre la
 jambe arrière d et la main d qui pousse latéralement ou vers l'arrière (mais sans éloigner la
 main)
 Bien respecter la direction de la main g qui repousse vers l'avant

Forme 21 : 9 H - Tourner $\frac{1}{2}$ U, fendre, parer l'attaque et donner un coup de poing



Forme 21 : 9 H - Tourner ½ U, fendre, parer l'attaque et donner un coup de poing

- 01 3 H: s'asseoir sur jambe d Figure 21-01
- 02 6 H :tourner U le torse et le bassin vers 6 H en fermant la hanche g Figure 21-02
 Emt, pivoter U le pied g sur talon vers 6 H
 Emt, déplacer les 2 mains vers la d, à la même hauteur, paumes vers l'extérieur 2p ⊗
 (repousser du bras d, protéger la tempe du bras g)
- 03 6 H : Transférer le poids sur jambe g, puis passer en pas du clou à g Figure 21-03
 Emt, réaliser un cercle ↻ avec la main d (vers la d, puis vers le bas), et
 quand la main d revient, plier le coude d, fermer le poing d (pouce au-dessus de l'index)
 puis prendre une grande balle à g **pg ∩ pd ∩**
 (main g au-dessus et poing d fermé en-dessous de la main g)
Les figures 21-03 et 21-04 sont les mêmes, mais tournées d'un demi tour.
- 05 9 H: ouvrir la hanche d pour tourner U le torse et le bassin de 6 à 9 H
 (bien ouvrir la hanche, fixer le genou g au-dessus des orteils)
 et poser le pied d en pas vide sur le talon
 Pct, déplacer la main g pour " s'appuyer avec la main g " à 7 H (paume vers le bas)
 Emt, donner un coup de poing d à 9 H, par rotation de l'avant-bras d Figure 21-05
 autour du coude (ce dernier ne bouge pas) . **pg ∩ pd ∩**
- 06 9 H : tourner le pied d vers l'extérieur Figure 21-06
- 07 10 H : avancer le torse et tourner le bassin U pour porter tout le poids
 sur la jambe d en pas croisé sur la jambe d ,
 Emt, lever le talon g arrière
 Emt, avancer la main g ouverte devant l'épaule g dans un mouvement
 circulaire horizontal (comme pour donner une gifle) **pg ⊂** Figure 21-07
 Emt, reculer le poing d vers l'extérieur d en retournant le poignet en pronation **pd ∩**
 le bras d reste horizontal et arrondi durant le mouvement, le coude d vient en l'arrière
- 09 10 H : avancer le pied g en vide sur le talon g Figures 21-08 et 09
 Emt, approcher un peu la main g par repli du bras g vers soi
 - la main g reste ouverte
 Emt, approcher le poing d des côtes d en retournant le poignet d **pg ⊂ pd ∩**
- 10 9 H : avancer le torse en pas de l'arc sur jambe d en redressant le torse U
 Emt, donner un coup de poing d vers l'avant en retournant le poignet d **pg ⊃**
 Emt, ramener davantage la main g vers soi (2^e retrait) tout en la faisant
 servant de guide au poing d (l'avant-bras d effleure la paume g : **pg ⊂** Figure 21-10

Perfectionnement

- 02 En apprentissage, pivoter le talon g de 3 à 7 H au lieu de 6H afin de faciliter le mouvement
 suivant qui comprend l'ouverture de la hanche d
 En période de perfectionnement, les ouvertures de hanches deviennent plus faciles
- 03 Le poing d est amené plus prêt du thorax que la main g, pour permettre son mouvement aisé
 dans la phase suivante - dégagement de la main g
- 05 le poing d trace un ½ cercle supérieur ↻ avec une rotation de l'avant-bras d autour du coude qui
 est fixé (ne bouge pas)
- 07 L'avant-bras d est presque latéral.
 Le poing d est dans le prolongement de l'avant-bras d : éviter une cassure au niveau du poignet
 d (poignet replié) qui constituerait un point fragile et un point de blocage de l'énergie.
 Pour tourner le bassin, le talon g décolle obligatoirement, le bras g réalise un grand cercle vers
 l'avant, comme pour donner une gifle au visage d'un adversaire imaginaire, et le bras d tourne U
 en réalisant une spirale de l'avant-bras d pour diriger le poing d vers le bas, et avoir le bras d
 écarté (balle entre côtes et bras d).

Forme 22 : 9 H - Fermeture



- 01 9 H : passer la main g (paume g en bas) sous le poignet d
- 02 9 H : ouvrir le poing d , retourner les poignets, paumes vers le haut, puis écarter les mains et les bras légèrement)
- 03 9 H : s'asseoir sur jambe d (pas à vide)
Emt, tirer des bras (retourner les poignets, paumes en bas) ;
- 06 9 H : faire un pas de l'arc sur jambe g en repoussant des mains

Figure 22-01

Figure 22-02

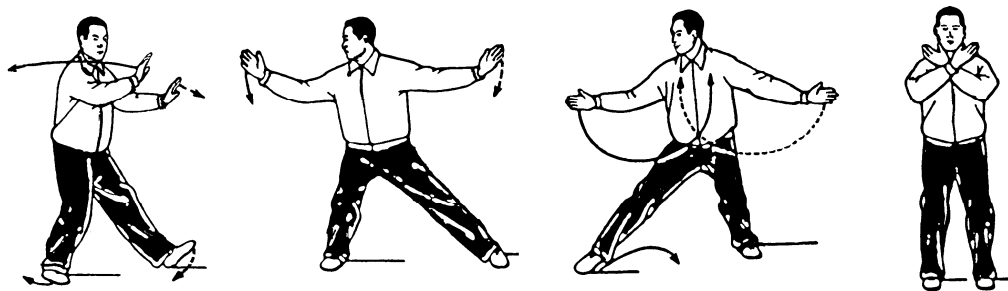
Figure 22-03

Figure 22-06

Perfectionnement

- 06 avancer les épaules pour bien repousser – ancrer sur le talon arrière avec jambe arrière tendue
- les mains sont plates

Forme 23 : 0 H - Croiser les mains



- 01 9 H : s'asseoir sur jambe d en pas à vide sur le talon g
 00 0 H: tourner $\curvearrowright$ le torse et le bassin de 9 à 0 H en pivotant sur le talon g,
 Emt, fixer le regard vers la main g
 Emt, déplacer les mains vers la d grâce à la rotation du bassin :
 la main d tourne $\frac{1}{4} \curvearrowright$, la main g tourne très peu

Figure 23-01

- 02 1.30 H : en maintenant le poids à d, tourner $\curvearrowright$ le bassin de 0 à 1.30 H
 en pivotant sur le talon d
 Emt, prendre le pas de l'arc à d à 1.30 H
 Emt, repousser de la main d vers 1.30 H, écarté les bras
 Emt, déplacer le regard vers la main d et suivre la main d

Figure 23-02

- 03 0 H : transférer le poids à g pour s'asseoir sur la jambe g (plier fortement le genou g)
 Emt, pivotant le pied d vers l'intérieur, sur le talon d

Figure 23-03

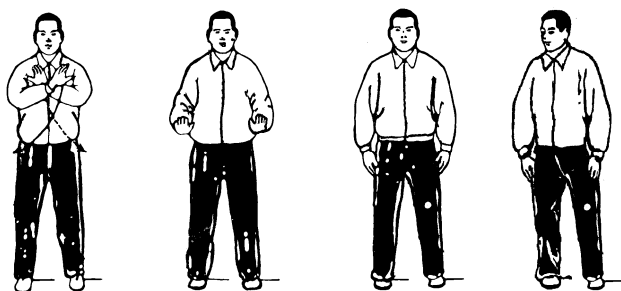
- Emt, abaisser les bras et mains en réalisant des $\frac{1}{2}$ cercles $\curvearrowleft \curvearrowright$ vers l'intérieur
 et croiser les poignets, main g sous la main d, paumes vers soi **2p** $\odot$
 04 0 H : relever la jambe g en poussant avec la pointe d (lever le talon d) puis
 approcher le pied d du pied g de 20 à 25 cm (la largeur des épaules)
 Emt, lever les mains verticalement, avec les poignets croisés, **2p** $\odot$
 jusqu'à hauteur du plexus

Figure 23-04

Perfectionnement

- 01 Les mains et les épaules se relâchent : **2p** $\cap$
 00 Le regard fixe la main g qui se déplace vers la d
 03 Le regard passe à la main d et suit cette main d
 04 Réaliser 2 grands $\frac{1}{2}$ cercles $\curvearrowright \curvearrowleft$ inférieurs avec les bras et terminer avec la position debout,
 jambes pliées, pieds écartés et poignets croisés (bras g à l'intérieur) à hauteur du cœur.

Forme 24 : 0 H - Position finale



- 01 0 H : retourner les poignets, paumes vers l'avant **2p** ⊗
- 03 0 H : descendre les bras le long du corps : abaisser les mains en décroisant les poignets et prendre la position appuyée **2pd** ∩
- 04 1 H : tourner ∪ le torse légèrement vers la d,
Emt, porter le poids sur la jambe d et lever le talon g
Emt, placer les mains le long du corps
- 00 0 H : redresser ∪ le torse et poser le pied g près du pied d
terminer en équilibrant le poids sur les deux jambes.

Figure 24-01

Figures 24-02 et 24-03

Figure 24-04

Perfectionnement

- 04 Mains plates sur la couture du pantalon

Les 24 formes de Pékin

Perfectionnement

1 Perfectionnement du PA FA (statique)

La position de l'arbre

Pieds pas trop écartés et bien parallèles

La fleur de lotus qui s'ouvre et se referme

Respiration abdominale, amplitude des ouvertures, lenteur de la respiration et du mouvement

Réunir la terre et le ciel

Descendre les bras avec la force dans les coudes

Les coudes sont rentrés en-dessous du bras, les paumes sont dirigées vers ↓ , ce qui oblige à réaliser une spirale importante au niveau des avant-bras .

Polariser à g et à d

- spirales des 2 bras
En position finale, la main arrière (g, par exemple) est au niveau du coude avant (d, par ex)
- En applications martiales, s'entraîner à 2 à repousser son partenaire avec la participation de tout le corps, le regard dirigé vers la main avant.
Après cette poussée, Tori relâche de suite les tensions et laisse retomber rapidement les bras et mains.

2 Perfectionnement du PU FA (marches)

- Sentir l'ancrage par poussées d'un partenaire sur le poignet, le sternum ou l'avant-bras (suivant le cas)
- Améliorer l'ancrage par maintien statique des postures durant quelques minutes
- Regard droit, donc le tronc reste droit
- Assise parfaite dans le bassin (pas de l'arc, pas vide) : passer du pas de l'arc au pas vide et vis versa en restant en position basse

3 Entraînement au moyen des boucles

Améliorer les trajectoires et mouvements en travaillant spécialement les applications martiales
Intégrer davantage en réalisant régulièrement des boucles

L'entraînement et les exercices de mémorisation consistent en la répétition de boucles fermées, créées à partir de 2 ou plusieurs formes qui se suivent dans l'enchaînement. Ce travail cyclique est amusant, tout en étant très efficace.

Les boucles sont choisies de sorte que la posture finale de la boucle permette de retrouver facilement la posture initiale de cette même boucle.

Entre deux boucles consécutives, le pratiquant change de direction en tournant de 90° vers la gauche, pour commencer la nouvelle boucle

Voici quelques exemples, mais cette liste peut facilement être complétée par un pratiquant averti.

Formes 2 et 3 : séparer et déployer les ailes, tourner de 90°, recommencer

Formes 4 et 5 : brosser - jouer du pipa, tourner de 90°, et recommencer

Formes 2 à 5 : séparer - brosser, tourner de 90°, et recommencer

Formes 7 et 8 : parer - tirer - presser - repousser à gauche, puis recommencer à droite
Etc.

4 Perfectionnement de l'enchaînement

Après avoir mémoriser la forme, une année de travail en groupe est prévue pour travailler la quarantaine de principes de Taijiquan, les uns après les autres, en pratiquant la forme complète.

C'est seulement après avoir mémoriser que l'on peut entrer vraiment dans le Taijiquan.

Réaliser l'enchaînement en vous concentrant spécialement sur un principe :

- la Fluidité : pas d'arrêt, pas de geste saccadé, pas de déséquilibre fugitif
- la synchronisation : début et fin des mouvements des pieds et des mains, en même temps
- l'ensemble : mouvements d'ensemble du groupe, vitesse égale
- la grosse balle et le principe « entre ciel et terre »
- le lâcher prise : relâchement et souplesse dans les chevilles, les épaules, les mains, le thorax, le cou, le visage
- la position assise dans le bassin : position maintenue basse sans effet d'ascenseur
- etc.

Une quarantaine de principes de Taijiquan ont été relevés et font l'objet d'un cahier en cours de rédaction. Ces principes peuvent être intégrés dans le vécu au quotidien par une pratique régulière du Taijiquan au sein d'un groupe. Leur intégration permet une restructuration lente mais sûre des corps physique, mental, intellectuel, etc.

Programme et qualités des bons groupes locaux de Taijiquan

Les bons groupes de Taijiquan se découvrent par leurs caractéristiques et leur philosophie.

Notre groupe local de Taijiquan tend et recherche à améliorer ses qualités en offrant à ses pratiquants et à ses visiteurs un bon programme :

Pour les jeunes et sportifs

- une formation de base de Taijiquan de haute qualité,
- un accès à des cours fréquents et variés chaque semaine
- une ouverture vers des Associations de Taijiquan ayant d'autres spécialités, par des stages extérieurs
- un encouragement à la pratique simultanée d'autres sports, arts, ou activités culturelles
- des formations sans pertes de temps, afin de propulser les plus motivés vers des Associations de Taijiquan Supérieur
- un accès à prix modique aux cours et stages internes,
- enfin, un rééquilibrage de l'alimentation et du mode de vie.

Le Taijiquan constitue, pour le jeune, le sportif et le sportif professionnel qui le souhaitent, un moyen pour améliorer ses performances sportives tout en apprenant les techniques pour respecter sa santé et son corps.

Le Taijiquan constitue un complément sportif important qui permet de trouver une meilleure gestion du mental.

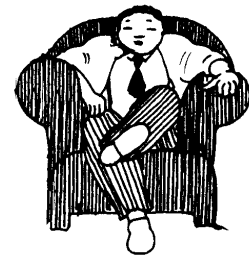
Pour les personnes plus âgées

- d'abord un rééquilibrage alimentaire et un réalignement du mode de vie
- l'apprentissage, le ressenti et l'intégration des grandes lois naturelles qui gouvernent la vie
- une pratique sportive adaptée à l'âge, grâce au Taijiquan et au Qi Gong
- une sensibilisation à la philosophie orientale et à la communication non violente (avec soi, avec les autres, avec son environnement).

En Orient, avant de proposer une thérapie aux personnes, tout est essayé, à commencer par le rééquilibrage de l'alimentation et la remise en mouvement du corps.

Le Taijiquan est, pour la personne âgée, un excellent moyen pour se redynamiser et gérer son énergie. Il constitue un sport excellent à pratiquer quotidiennement pour préserver la santé.

D'abord rééquilibrer son alimentation !



Métabolisme des glucides	Métabolisme des protéines	Métabolisme des lipides
Rapidité, souplesse, mobilité, agilité, Utilisation rapide de l'énergie par la mobilité : tendons, nerfs Le métabolisme royal de la diversité : 10, 15 sortes par jour	Force, lenteur, assurance Utilisation de l'énergie pour l'effort soutenu : muscles, respiration Le métabolisme de la modération : 100 g par jour	Thésaurisation, accumulation, endurance, stabilité, autonomie Utilisation progressive de l'énergie dans le temps : graisse Le métabolisme du bon choix : 1 bonne huile par jour suffirait !
Consommations – par semaine (S) - par jour (J)		
Sucres rapides : Fruits : 4 (J) entre les repas Légumes: 2 x (J), dont 1x potage Sucres lents : pâtes et céréales 1x (J) MAXIMUM , le matin de préférence - 3 à 4 tr de pain maximum (pain salé non sucré) Sucres lents : pommes de terre : à volonté - au moins 1x (J) Sucres lents : riz : 1x (J) (si salé : le matin ou à midi) Sucre industriel (saccharose) : Jamais, ou TRES PEU et jamais avant 16 H Remplaçants du sucre : saccharine, aspartame JAMAIS. CURES : 1 à 2 verres de jus de légumes (J) : choix suivant l'effet recherché ou maladie	Viandes riches en acides gras monosaturés : porc ou volaille 2 repas (S) de 100 g max. Œuf : 2 max. par semaine, à raison d'un œuf par prise (repas) - le blanc est exclu Légumineuses en vrac (sacs) : 3 à 5 repas par semaine (remplace avantageusement la viande) Poisson : 1 repas (S) max. de gros poisson, et 3 à 4 repas (S) de petits poissons iodés Fruits secs, - 2 à 3 x par sem. max - les cacahouètes sont exclues Viande riche en polysat. : bœuf ou mouton : JAMAIS ou TRES PEU: 1 repas (S) de 100 g max. CURES : vitamines, oligo-éléments et charbon végétal : 1x (an)	Bonnes huiles végétales : huiles de noix, de colza, de soja, d'olives : 1 à 2 cuiller à s. (J) Huiles de poisson : huile de foie de morue, huile flétan, etc. : 1 cuiller à s max (J) Fromage : 2 tranches max (J), de préférence le matin, avec du pain non sucré ! Huiles végétales : palme, noix de coco (coprah), cacao, arachide : JAMAIS ou TRES PEU Graisses animales, boudins, et peaux JAMAIS ou TRES PEU Lait, laitages : JAMAIS ou TRES PEU CURES : 1 à 2 CS (J) d'huile de colza , de foie de morue ou d'olives suivant l'effet recherché

3 repas par jour maximum (si c'est trop difficile, ajouter 2 grignotages , mais uniquement des fruits et une heure au moins avant le repas suivant), mastiquer longtemps, les aliments et boissons seront tièdes, surtout les glucides.

Retrouver ou améliorer ensuite sa santé,

- préserver le métabolisme: refaire son jardin potager et refuser les aliments contenant des poisons (ils sont nombreux parmi les additifs E100 à E999 trouvés dans les aliments industriels et commercialisés) ;
- redynamiser le métabolisme, grâce à des mouvements et des efforts quotidiens, matin et soir, après le repas, durant ½ heure (femmes) à 1 heure (hommes) par jour

*_*_*

Accroître sa puissance et ses possibilités énergétiques !



grâce aux exercices de Taijiquan
qui permettent d'intégrer les grands principes Universels.

Et enfin, exprimer avec joie et sans danger ses dons



Puissance = Force x vitesse
Energie = Puissance x temps

La vitesse et la souplesse dans les tendons, les nerfs, le cerveau : métabolisme des glucides
La force dans les muscles et dans la respiration : métabolisme des protéines
L'endurance et l'autonomie dans les réserves pondérales : métabolisme des lipides

Précautions à observer **par les pratiquants débutants du Taijiquan**

Les **bienfaits** du Taijiquan sont nombreux et touchent de très nombreux aspects de la santé. Pourtant, cet Art martial n'échappe pas aux précautions générales à observer dans la pratique de tous les sports et de toutes les activités physiques.

1 Protection du dos

La protection des lombaires est assurée aux débutants grâce à l'apprentissage de la rétroversion du bassin (antéversion du périnée, bascule du bassin). Cet apprentissage est assuré dès la première année de pratique chez le débutant. Le professeur vérifie régulièrement si les pratiquants ont intégré cette bascule du bassin, tant leur pratique du Taijiquan que dans leur vie au quotidien.

La rétroversion du bassin est réalisée avec genoux fléchis

2 Protection des genoux

La protection des genoux est assurée grâce à l'apprentissage de l'écartement des genoux entre eux. Le professeur insistera souvent pour que le débutant prenne soin de ses genoux. Lors d'un changement de direction du corps avec une ouverture de la hanche de 90°, le genou porteur est immobilisé dans l'espace. Il n'accompagne pas le mouvement d'ouverture des hanche et jambe opposées

Si une douleur au genou se fait sentir durant une période de moins de 24 H, elle révèle une solidité supplémentaire acquise aux tendons. Mais cette douleur nécessite d'observer temporairement quelques règles durant les séances de Taijiquan, afin de la faire disparaître :

- a) solliciter moins souvent les genoux durant la première année du débutant (fréquence)
 - ne pratiquer le Taijiquan qu'une fois par semaine (;
 - répéter le Taijiquan chez soi que quelques minutes 2 ou 3 fois par semaine, la 1^e année
- b) solliciter moins fortement les genoux (intensité)
 - fléchir moins fortement les genoux durant la pratique au cours
- c) respecter plus scrupuleusement les positions correctes, en fonction de ses capacités de souplesse
 - maintenir toujours les genoux à la verticale des orteils et donc, éviter un départ latéral du genou par rapport aux orteils
 - ouvrir moins fortement les hanches pour respecter ses possibilités actuelles de souplesse
 - se réapproprier rapidement (début du Taijiquan) les directions correctes avec les pieds.

Si une douleur au genou devient plus persistante (plus de 24 heures) ou permanente, une tendinite est à craindre. Elle révèle une solidité supplémentaire acquise aux tendons, mais nécessitera peut-être un arrêt temporaire de la pratique des sports.

Voir son médecin traitant.

3 Protection des voies respiratoires

Les « asthmatiques » évitent d'inspirer profondément, et expirent très fort.

Les « tétaniques » évitent d'expirer profondément, et inspirent bien.

Même si la pratique du Taijiquan est recommandée, voir son médecin traitant après deux ou trois séances de Taijiquan sera parfois utile.