

TAI JI QUAN (Tai Chi Chuan)

Style YANG

« *Le bœuf est lent, mais la terre est patiente* »

1^{ère} PARTIE : TERRE

- | | | |
|----|---|----|
| 1 | Préparation | N |
| | . Pieds parallèles à écartement des épaules | |
| | . Genoux légèrement fléchis | |
| | . Bassin basculé vers l'avant | |
| | . Épaules relâchées, poitrine légèrement rentrée | |
| | . Tronc vertical | |
| | . Tête droite comme maintenue par un fil | |
| | . Langue collée au palais | |
| | . Se détendre, conserver l'esprit au repos | |
| | . Respiration régulière et profonde au niveau du Tan Tien | |
| 2 | Ouverture du TAI JI QUAN | N |
| 3 | Saisir la queue de l'oiseau | |
| | a) parer à G | NE |
| | b) parer à D | E |
| | c) tirer en arrière | E |
| | d) presser en avant | E |
| | e) repousser | E |
| 4 | Simple fouet | O |
| 5 | Elever les mains | N |
| 6 | La grue blanche déploie ses ailes | O |
| 7 | Pas du pied G et broser le genou G | O |
| 8 | Jouer du pipa | O |
| 9 | Pas du pied G et broser le genou G | O |
| 10 | Pas du pied D et broser le genou D | O |
| 11 | Pas du pied G et broser le genou G | O |
| 12 | Jouer du pipa | O |
| 13 | Pas du pied G et broser le genou G | O |
| 14 | Pas en avant, dévier vers le bas, parer et frapper du poing | NO |
| 15 | Fermeture apparente | O |
| 16 | Croiser les mains | N |

2^{ème} PARTIE : HOMME

- | | | |
|----|--|----|
| 17 | Reporter le tigre à la montagne | SE |
| 18 | Saisir la queue de l'oiseau | SE |
| 19 | Simple fouet en diagonale | E |
| 20 | Poing sous le coude | O |
| 21 | Reculer repousser le singe à D | O |
| 22 | Reculer et repousser le singe à G | O |
| 23 | Reculer et repousser le singe à D | O |
| 24 | Vol en diagonale | NE |
| 25 | Elever les mains | N |
| 26 | La grue blanche déploie ses ailes | O |
| 27 | Pas du pied G et broser le genou G | O |
| 28 | L'aiguille au fond de la mer | O |
| 29 | Comme un éventail | O |
| 30 | Se retourner et frapper du poing | E |
| 31 | Pas du pied, dévier vers le bas, parer et frapper du poing | E |
| 32 | Pas du pied D et saisir la queue de l'oiseau | E |
| 33 | Simple fouet | O |
| 34 | Mouvoir les mains comme des nuages | N |
| 35 | Simple fouet | O |
| 36 | Caresser l'encolure du cheval | O |
| 37 | Ecarter le pied D | NO |
| 38 | Ecarter le pied G | SO |
| 39 | Se retourner et donner un coup de talon G | E |
| 40 | Pas du pied G et broser le genou G | E |
| 41 | Pas du pied D et broser le genou D | E |
| 42 | Pas du pied G et donner un coup de poing vers le bas | E |
| 43 | Se retourner et frapper du poing | O |
| 44 | Pas du pied D, dévier vers le bas, parer et frapper du poing | O |
| 45 | Coup de talon D | O |
| 46 | Frapper le tigre à G | SE |
| 47 | Frapper le tigre à D | NO |
| 48 | Coup de talon D | O |
| 49 | Frapper les oreilles avec les poings | NO |
| 50 | Coup de talon G | O |
| 51 | Tourner à 360° à D et donner un coup de talon D | O |
| 52 | Pas du pied D, dévier vers le bas, parer et frapper du poing | O |
| 53 | Fermeture apparente | O |
| 54 | Croiser les mains | N |

3^{ème} PARTIE : CIEL

55	Reporter le tigre à la montagne	SE
56	Saisir la queue de l'oiseau	SE
57	Simple fouet	NO
58	Séparer la crinière du cheval sauvage à D	SE
59	Séparer la crinière du cheval sauvage à G	NE
60	Séparer la crinière du cheval sauvage à D	SE
61	Saisir la queue de l'oiseau	E
62	Simple fouet	O
63	La fille de jade tisse et lance la navette à G	NE
64	La fille de jade tisse et lance la navette à D	NO
65	La fille de jade tisse et lance la navette à G	SO
66	La fille de jade tisse et lance la navette à D	SE
67	Saisir la queue de l'oiseau	E
68	Simple fouet	O
69	Mouvoir les mains comme des nuages	N
70	Simple fouet	O
71	Le serpent qui rampe	O
72	Le faisan doré se tient sur la patte G	O
73	Le faisan doré se tient sur la patte D	O
74	Reculer et repousser le singe à D	O
75	Reculer et repousser le singe à G	O
76	Reculer et repousser le singe à D	O
77	Vol en diagonale	N
78	Elever les mains	N
79	La grue blanche déploie ses ailes	O
80	Pas du pied G et brosser le genou G	O
81	L'aiguille au fond de la mer	O
82	Comme un éventail	O
83	Le serpent blanc darde sa langue	E
84	Pas du pied D, dévier vers le bas , parer et frapper du poing	E
85	Saisir la queue de l'oiseau	E
86	Simple fouet	O
87	Mouvoir les mains comme des nuages	N
88	Simple fouet	O
89	Caresser l'encolure du cheval	O
90	La main qui perce	O
91	Tourner à D et donner un coup de talon D	E

92	Pas du pied G en brossant le genou et donner un coup de poing vers le bas	E
93	Saisir la queue de l'oiseau	E
94	Simple fouet	O
95	Le serpent qui rampe	O
96	Pas du pied D et former les sept étoiles	O
97	Reculer et chevaucher le tigre	O
98	Se retourner et balayer le lotus	NO
99	Bander l'arc et tirer sur le tigre	SO
100	Pas du pied D, dévier vers le bas et frapper du poing	O
101	Fermeture apparente	O
102	Croiser les mains	N
103	Fermeture du TAI JI QUAN	N

*« Calme comme une montagne, mouvant comme le flot
d'une rivière »*

**Association : l'art du bien-être
Enseignant : Alain LEMOINE**