



I. Brève introduction aux arts martiaux Yang Taiji

Les arts martiaux Taiji sont basés sur la forme à mains nues (« forme du poing », « boxe »). La pratique du taijiquan renforce notre endurance musculaire des jambes, augmente la douceur et l'équilibre du corps, améliore les fonctions cardiopulmonaires et favorise la capacité du système immunitaire. L'exercice régulier du taijiquan nous donne une aptitude, une qualité et des compétences en matière de santé, en forme physique et en arts martiaux. Les principales caractéristiques sont les suivantes :

1-La rigueur de l'entraînement, la posture verticale, la souplesse des mouvements, l'orientation droite et directe, les exercices physiques innombrables, la puissance martiale, la clarté de la tenue, la haute exigence artistique, tout cela est conforme aux principes des sports modernes et contribue au développement du taijiquan populaire.

2- Les caractéristiques traditionnelles du Taijiquan sont préservées en considérant la référence d'origine à 楊澄甫 Yángchéngfǔ , la référence comme norme à la vidéo de 楊守中 Yáng shǒuzhōng et les 108 mouvements de 王子和 Wáng zihé comme style spirituel d'affiliation.

3- Il combine le qigong, les arts statiques et martiaux en un seul corps ; ce qui permet d'ouvrir, de fermer, d'avancer et de reculer, d'attaquer et de se défendre dans un ensemble qui rassemble dans une technique de poing caractérisée par un style relâché, lent, calme et doux.

Publié par « l'univers des arts martiaux « Tsang dao » 倉刀太極武藝天地

倉刀太極武藝天地·MARDI 20 AOÛT 2019·

壹、楊太極武藝簡介

太極武藝是以拳為根本，藉太極拳鍛鍊，強化我們腿部肌耐力，增加身體柔軟度及平衡感，增強心肺功能及促進免疫系統能力，達保健強身、修身養性及武術技藝修練。主要特色如下：

一、套路嚴謹、架式開展、著法靈活、方位單純、運動量大、技擊力強、層次分明、意境化高，最合乎現代體育運動的學理，也是最受年輕人喜愛的太極拳架。

二、被認為最能保有太極傳統特色，世界所肯定共認，老架套拳以楊澄甫宗師的架子影像為規矩標準、楊守中宗師的著法錄像為法則規範、王子和宗師的 108 式為精神風格。

三、集氣功、靜功及武術於一身，容開合、進退、攻守於一體，形成以鬆、柔、靜、緩為特色的一套拳架。

倉刀太極武藝介紹

Les 108 mouvements de 楊澄甫 yángchéngfǔ <https://www.youtube.com/watch?v=pVHwDNo2LB8>

vidéos de 楊守中 Yángshǒuzhōng <https://v.qq.com/x/page/f0508315i67.html>

王子和 Wángzǐ hé <https://www.youtube.com/watch?v=c6ecenuBnGE>
<https://www.youtube.com/watch?v=22cjKmeR7q8>

Playlist 4 sections, forme entière de dos et en miroir de face :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL312gsnkemK1nzZJvdmkikJ9MDhrwORtQ>