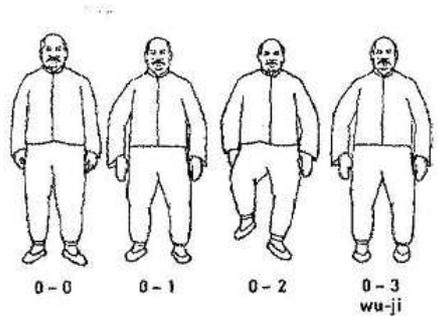


ART DU TAIJIQUAN

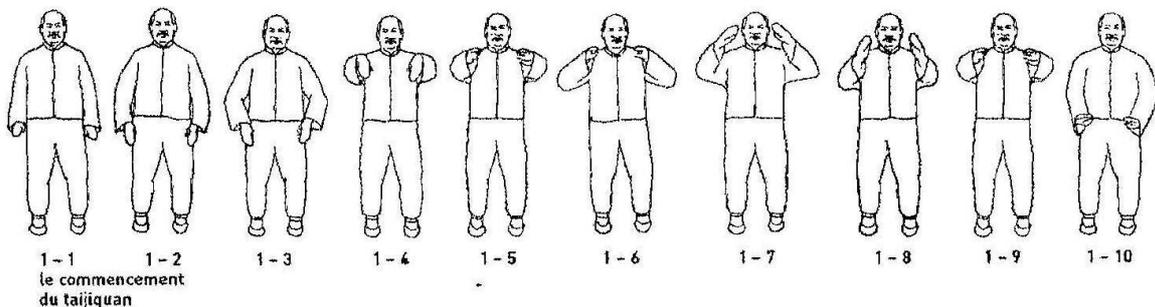
PREMIERE PARTIE (QIAN DUAN)

00. Posture de *wuji* (*wújí shì*)(無極式) :



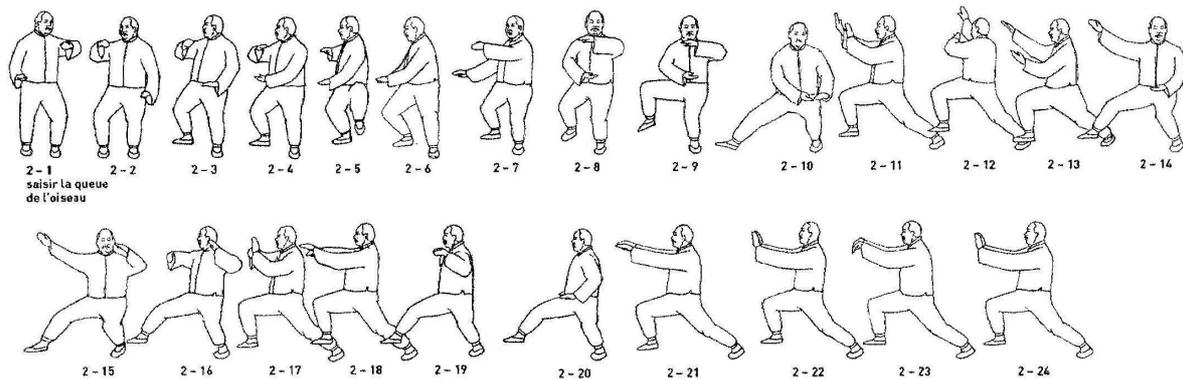
Entrer en posture de *wuji*, avec la salutation du *taijiquan*

01. Commencement du *taijiquan* (*tàijíquán qǐshì*)(太極拳起式) :



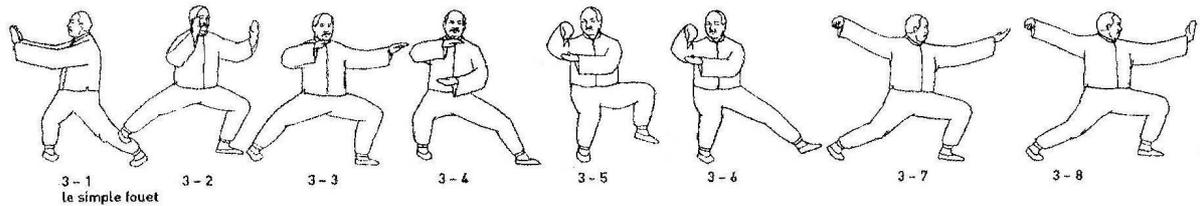
1. serrer les coudes vers l'arrière
2. relâcher les mains vers l'avant
3. hausser les poignets
4. élever les bras
5. étendre les doigts
6. plier les bras
7. avancer les poignets
8. étendre les bras
9. abaisser les mains
10. arrondir les bras

02 Saisir la queue de l'oiseau (*lǎn què wěi*)(攬雀尾) :



1. mouvoir les mains en parant à gauche
2. mouvoir les mains en parant à droite
3. pivoter sur le talon droit vers l'extérieur de 90°
4. former un *taiji* droit
5. lever la cuisse gauche
6. déplacer le pied gauche d'un pas vers 12h en abaissant la main droite
7. le vol oblique en parant à gauche
8. tourner le buste vers 12h en formant un *taiji* gauche
9. lever la cuisse droite
10. déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en abaissant la main gauche
11. avancer et saisir la queue de l'oiseau
12. retourner la queue de l'oiseau
13. relâcher le buste vers 3h
14. adhérer en tirant vers l'arrière
15. faire une rotation de l'avant bras gauche
16. relâcher le buste vers 3h
17. donner une pression
18. séparer les mains
19. reculer en pliant les bras
20. abaisser les mains
21. avancer en relevant les mains
22. donner une impulsion
23. relâcher les poignets
24. redonner une impulsion

03 Le simple fouet (*dān biān*)(單鞭) :



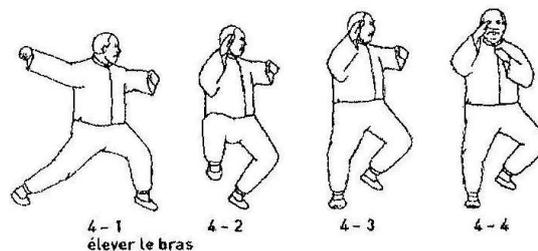
Les bras tranchants:

1. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
2. tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps
3. relâcher les mains
4. former un *taiji* droit

Le simple fouet:

5. main droite en crochet vers 1h30
6. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
7. avancer en ouvrant le bras gauche
8. tourner la main gauche et donner une impulsion.

04 Élever le bras (*tí shǒu shàng shì*)(提手上勢) :

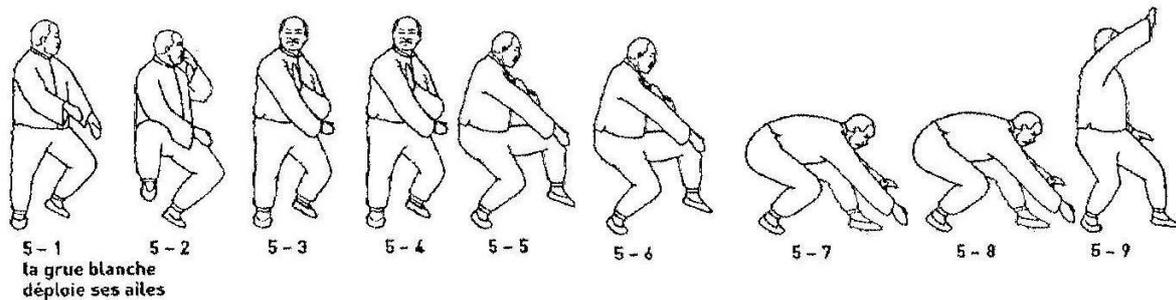


1. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 30°
2. élever le bras en tournant le buste vers 9h

Jouer du pipa:

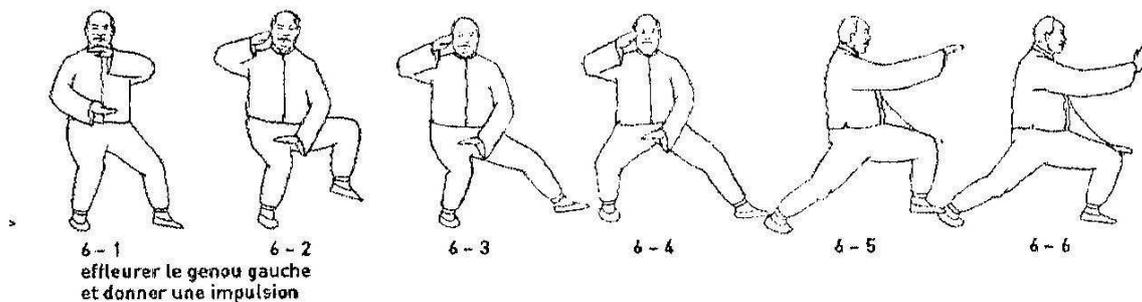
3. poser le talon droit au sol vers 12h
4. jouer du pipa avec la main gauche vers 12h

05. La grue blanche déploie ses ailes (*bái hè liàng chì*)(白鶴亮翅) :



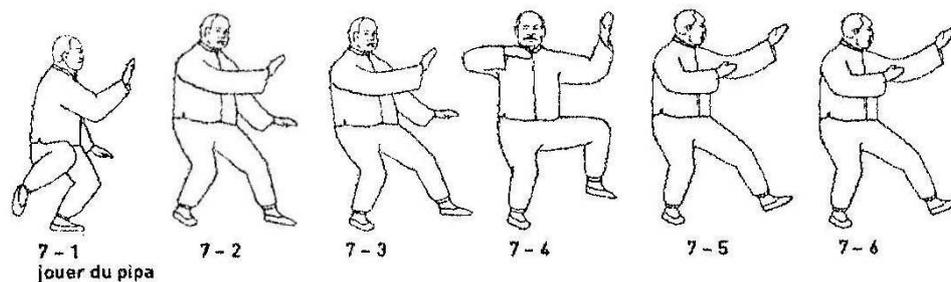
1. adhérer en tirant vers l'arrière
2. faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
3. déplacer le pied droit d'un pas vers 12h
4. donner un coup de *kao* (*kao* = appui contre)
5. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30° en portant tout le poids du corps sur la jambe droite
6. poser la demi pointe du pied gauche au sol vers 9h
7. plier le corps vers l'avant
8. la grue blanche déploie ses ailes
9. relâcher le corps

06. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (*zuǒ lǒu xī ao bù zhang*)(左樓膝拗步) :



1. former un *taiji* gauche vers 12h
2. faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
3. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
4. relâcher le poids du corps vers l'avant
5. tourner le buste en effleurant le genou gauche
6. donner une impulsion

07. Jouer du pipa (*shǒu huī pí pa*)(手揮琵琶) :



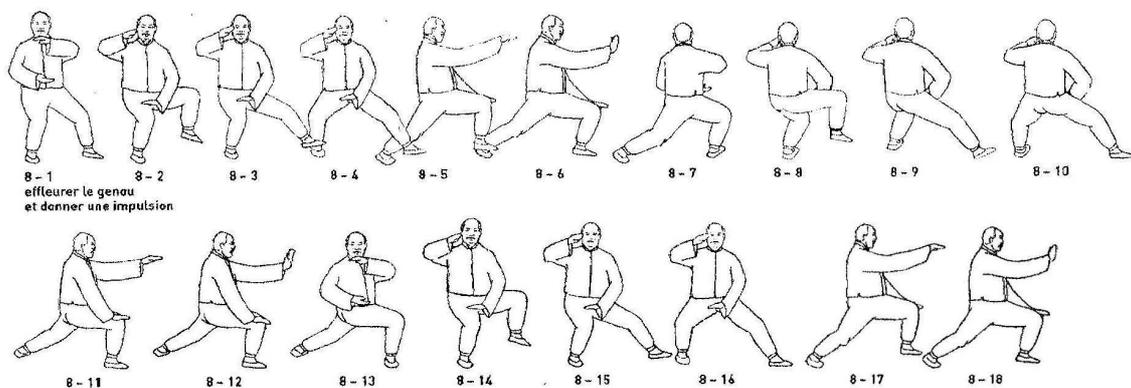
Élever les mains:

1. remonter le talon droit vers la fesse
2. reposer le pied droit en arrière
3. reculer le poids du corps

Jouer du pipa:

4. élever le bras en tournant le buste vers 12h
5. poser le talon gauche au sol vers 9h
6. jouer du pipa avec la main droite

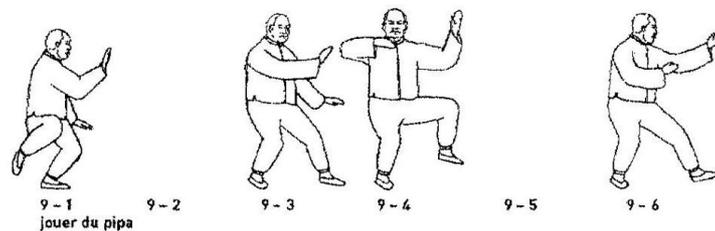
08. Effleurer le genou et donner une impulsion (*lou xi ao bu zhang*)(摟膝拗步):



1. former un *taiji* gauche vers 12h
2. faire une rotation de l'avant bras droit en levant la cuisse gauche
3. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
4. relâcher le poids du corps vers l'avant
5. tourner le buste en effleurant le genou gauche
6. donner une impulsion
7. pivoter vers l'extérieur en formant un *taiji* droit
8. faire une rotation de l'avant bras gauche en levant la cuisse droite
9. déplacer le pied droit d'un pas vers 9h

10. relâcher le poids du corps vers l'avant
11. tourner le buste en effleurant le genou droit
12. donner une impulsion
13. pivoter vers l'extérieur en formant un *taiji* gauche
14. faire une rotation de l'avant bras droit en levant la cuisse gauche
15. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
16. relâcher le poids du corps vers l'avant
17. tourner le buste en effleurant le genou gauche
18. donner une impulsion

09. Jouer du pipa (*shou hui pi pa*)(手揮琵琶) :



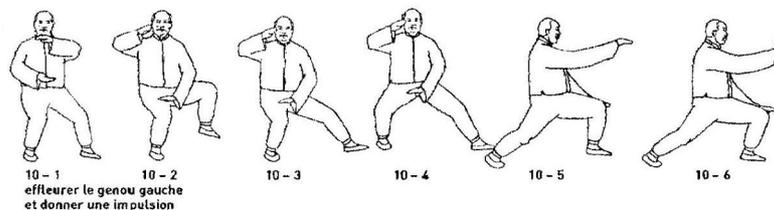
Élever les mains:

1. remonter le talon droit vers la fesse
2. reposer le pied droit en arrière
3. reculer le poids du corps

Jouer du pipa:

4. élever le bras en tournant le buste vers 12h
5. poser le talon gauche au sol vers 9h
6. jouer du pipa avec la main droite vers 9h

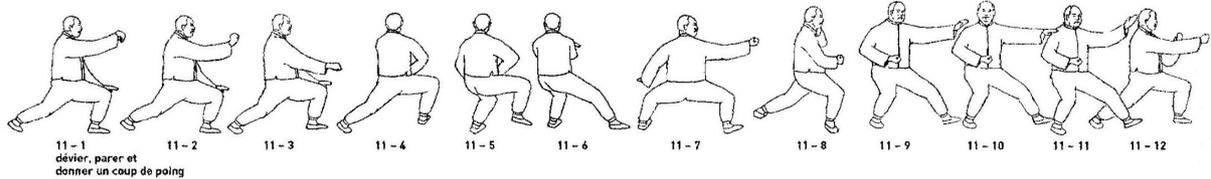
10 Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (*zuo lou xi ao bu zhang*)(左右樓膝拗步) :



1. former un *taiji* gauche vers 12h
2. faire une rotation de l'avant bras droit en levant la cuisse gauche
3. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
4. relâcher le poids du corps vers l'avant

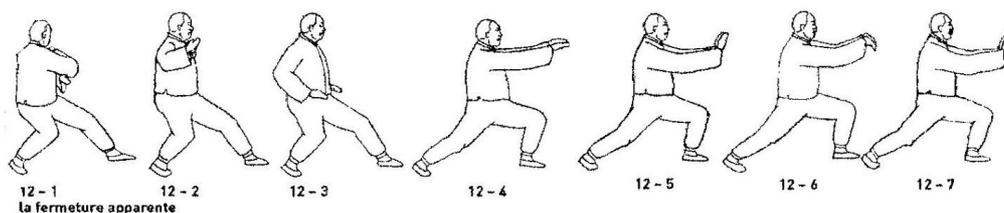
5. tourner le buste en effleurant le genou gauche
6. donner une impulsion

11 Dévier, parer et donner un coup de poing (*ban lan chui*)(搬攪捶) :



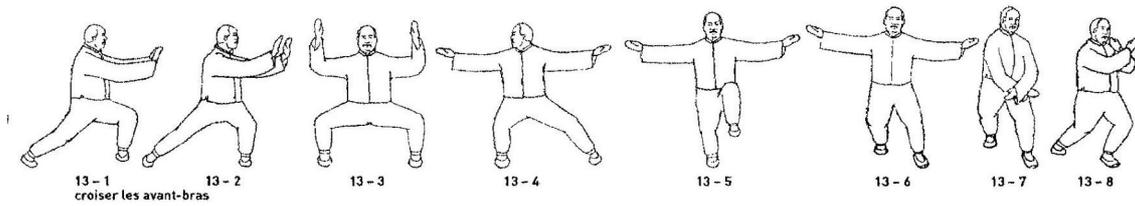
1. hausser le poignet droit
2. former le poing droit
3. frapper vers le bas avec le poing droit
4. pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur
5. lever la cuisse droite
6. déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
7. donner un coup avec le dos du poing
8. pivoter sur le talon droit vers l'extérieur
9. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
10. dévier avec le bras gauche
11. parer avec le bras gauche
12. avancer en donnant un coup de poing droit

12 La fermeture apparente (*ru feng si bi*)(如封似閉) :



1. reculer en tournant le buste vers la gauche
2. relâcher le buste vers 9h
3. abaisser les mains
4. avancer en relevant les mains
5. donner une impulsion
6. relâcher les poignets
7. redonner une impulsion

13 Croiser les avant-bras (*shi zi shou*)(十字手) :



1. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90°
2. déplacer le pied droit d'un pas à droite (parallèle au pied gauche sur la même ligne)
3. tourner le corps vers 12h en écartant les bras
4. transférer le poids du corps sur la jambe droite
5. lever la cuisse gauche vers 12h
6. déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30
7. croiser les avant bras
8. retourner les avant-bras croisés vers l'avant

13 bis. Retour à la posture de *wuji* (*he tai ji*)(合太極) :

1. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en tournant le corps vers 12h
2. rapprocher le pied droit parallèle au pied gauche
3. séparer les bras
4. abaisser les mains
5. relâcher les bras à côté du corps
6. déplacer le pied gauche d'un petit pas en arrière
7. ramener le pied droit parallèle au pied gauche et la salutation
8. revenir à la posture de *wuji*