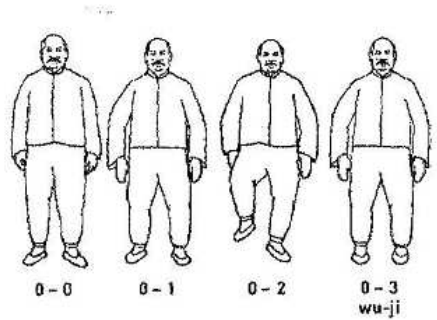


# ART DU TAIJIQUAN

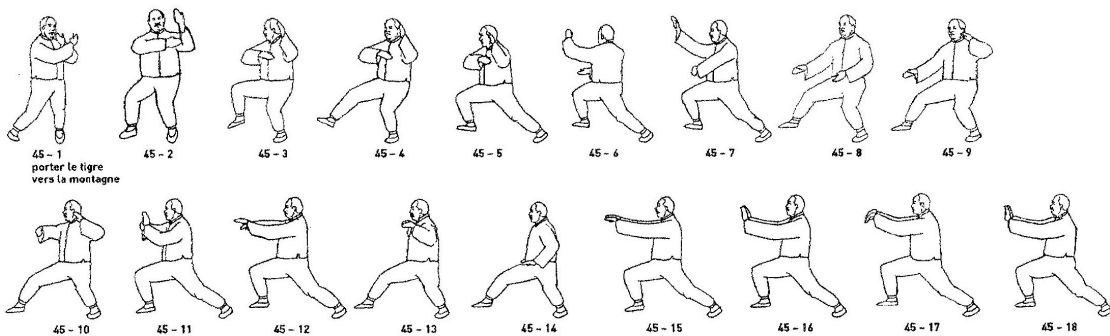
## DERNIERE PARTIE (HOU DUAN)



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

1. entrer en posture de *wuji*
2. serrer les coudes en portant le poids du corps sur la jambe droite
3. déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30
4. avancer en croisant les avant-bras

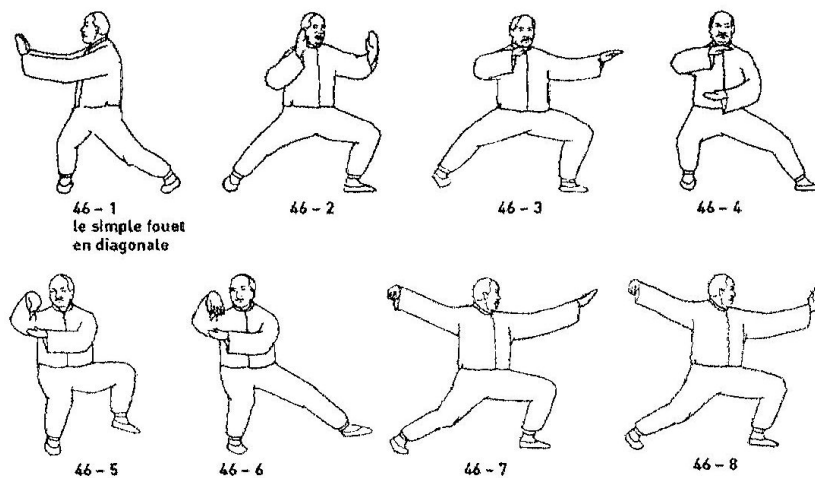
### 45 Porter le tigre vers la montagne (*bào hǔ guī shān*)(抱虎歸山) :



1. entrer en posture de *wuji*
2. serrer les coudes en portant le poids du corps sur la jambe droite
3. déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30
4. avancer en croisant les avant-bras
5. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
6. tourner le poids du corps vers la droite en levant la cuisse droite
7. déplacer le pied droit d'un pas vers 4h30

8. avancer en donnant un coup de coude
9. porter le tigre vers la droite
10. retourner le tigre vers la gauche
11. reculer en tirant vers l'arrière
12. faire une rotation de l'avant-bras gauche
13. relâcher le buste vers 4h30
14. donner une pression
15. séparer les mains
16. reculer en pliant les bras
17. abaisser les mains
18. avancer en relevant les mains
19. donner une impulsion
20. relâcher les poignets
21. redonner une impulsion

#### 46 Le simple fouet en diagonale (*xié dān biān*)(斜單鞭) :



Les bras tranchants:

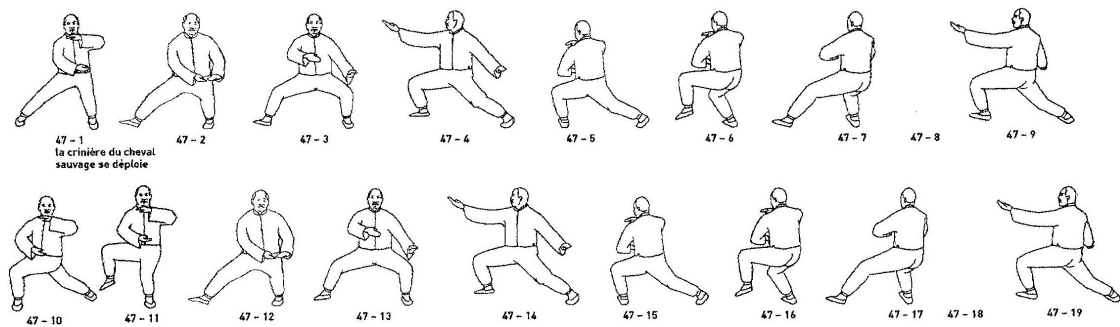
1. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur
2. tourner le corps vers 11h en avançant le poids du corps

3. relâcher les mains

Le simple fouet en diagonale:

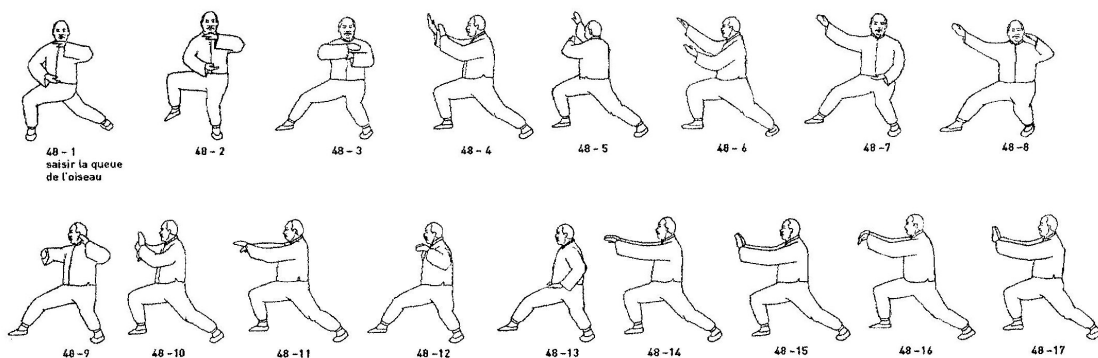
4. former un *taiji* droit
5. main droite en position de saisir
6. déplacer le pied gauche vers 10h30
7. avancer en ouvrant le bras gauche
8. tourner la main gauche et donner une impulsion

## 47 La crinière du cheval sauvage se déploie (yě mǎ fēn zōng)(野馬分鬃):



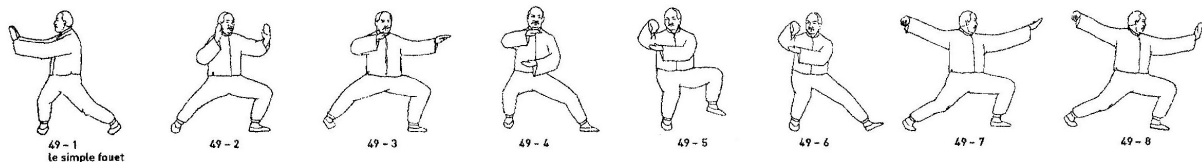
1. pivoter vers l'intérieur en formant un *taiji* gauche
2. déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
3. relâcher le poids du corps vers l'avant
4. la crinière du cheval sauvage se déploie vers la droite
5. pivoter vers l'extérieur en formant un *taiji* droit
6. lever la cuisse gauche
7. déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
8. relâcher le poids du corps vers l'avant
9. la crinière du cheval se déploie vers la gauche
10. pivoter vers l'extérieur en formant un *taiji* gauche
11. lever la cuisse droite
12. déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
13. relâcher le poids du corps vers l'avant
14. la crinière du cheval se déploie vers la droite
15. pivoter vers l'extérieur en formant un *taiji* droit
16. lever la cuisse gauche
17. déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
18. relâcher le poids du corps vers l'avant
19. la crinière du cheval se déploie vers la gauche

## 48 Saisir la queue de l'oiseau (lǎn que wěi)(攬雀尾):



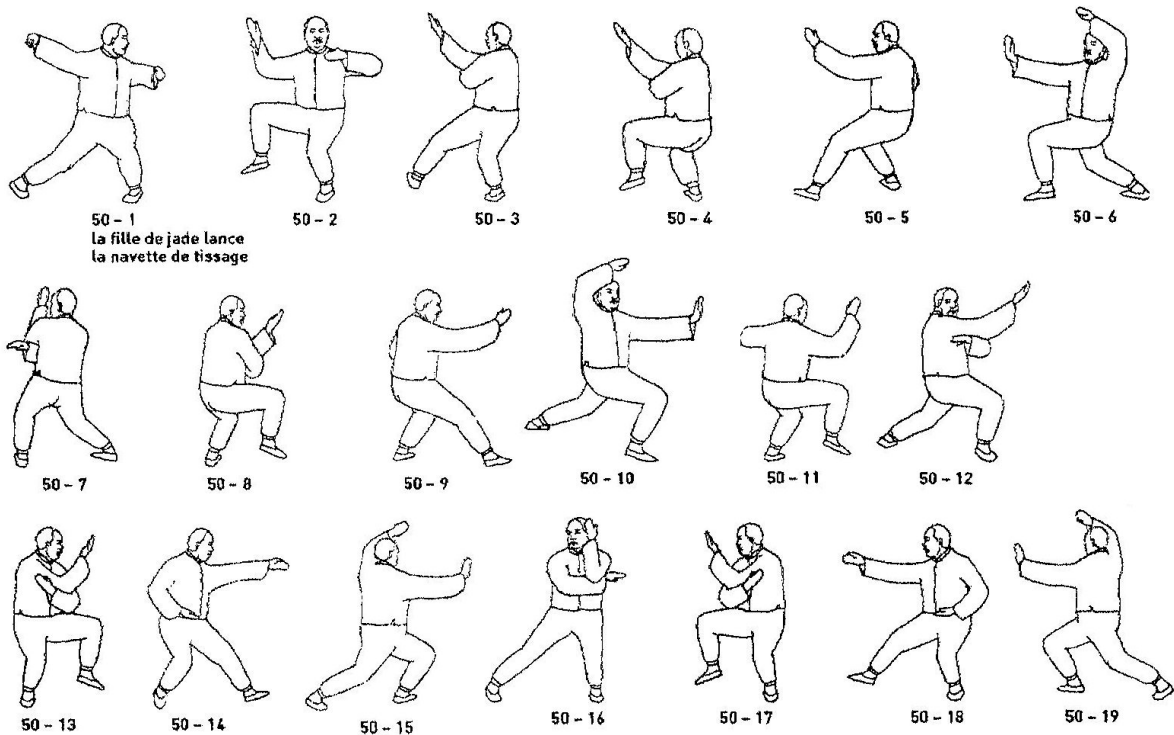
1. pivoter vers l'extérieur en formant un *taiji* gauche
2. lever la cuisse droite
3. déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en parant vers le haut
4. avancer et saisir la queue de l'oiseau
5. retourner la queue de l'oiseau
6. relâcher le buste vers 3h
7. adhérer en tirant vers l'arrière
8. faire une rotation de l'avant-bras gauche
9. relâcher le buste vers 3h
10. donner une pression
11. séparer les mains
12. reculer en pliant les bras
13. abaisser les mains
14. avancer en relevant les mains
15. donner une impulsion
16. relâcher les poignets
17. redonner une impulsion

#### 49 Le simple fouet (*dān biān*)(單鞭) :



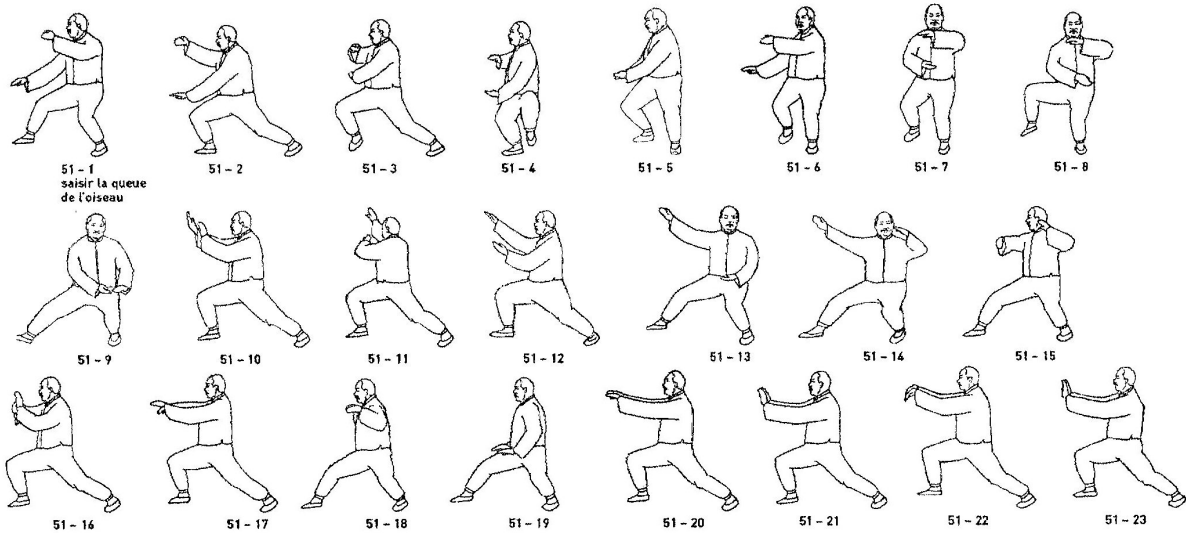
1. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur d 90°
2. tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps
3. relâcher les mains
4. former un *taiji* droit
5. main droite en crochet vers 1h30
6. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
7. avancer en ouvrant le bras gauche
8. tourner la main gauche et donner une impulsion

#### 50 La fille de jade lance la navette de tissage (*yu nu chuan suo*)(玉女穿梭) :



1. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
2. élever le bras en tournant le buste vers 12h
3. piétiner avec le pied droit
4. avancer et lever la cuisse gauche
5. déplacer le pied gauche d'un pas vers 1h30
6. avancer en lançant la navette avec la main droite
7. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en tournant le corps vers 6h
8. lever la cuisse droite
9. déplacer le pied droit d'un pas vers 10h30
10. avancer en lançant la navette avec la main gauche
11. reculer et élever le bras en tournant le buste vers 6h
12. piétiner avec le pied droit
13. avancer et lever la cuisse gauche
14. déplacer le pied gauche d'un pas vers 7h30
15. avancer en lançant la navette avec la main droite
16. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en tournant le corps vers 12h
17. lever la cuisse droite
18. déplacer le pied droit d'un pas vers 4h30
19. avancer en lançant la navette avec la main gauche

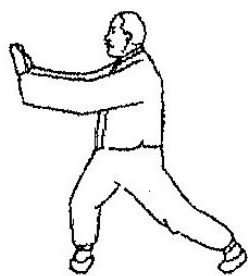
51 Saisir la queue de l'oiseau (*lǎn que wěi*)(攬雀尾) :



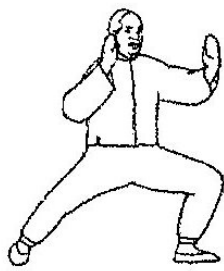
Le vol oblique en parant à gauche:

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

52 Le simple fouet (*dān biān*)(單鞭) :



52 - 1  
le simple fouet



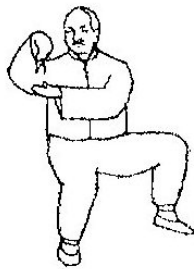
52 - 2



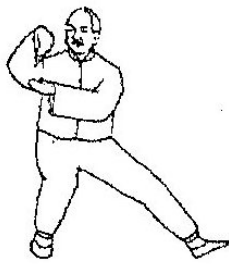
52 - 3



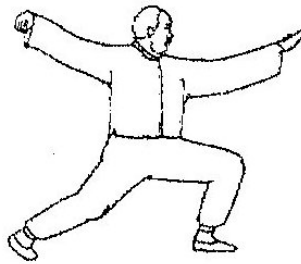
52 - 4



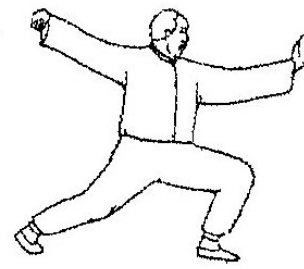
52 - 5



52 - 6



52 - 7

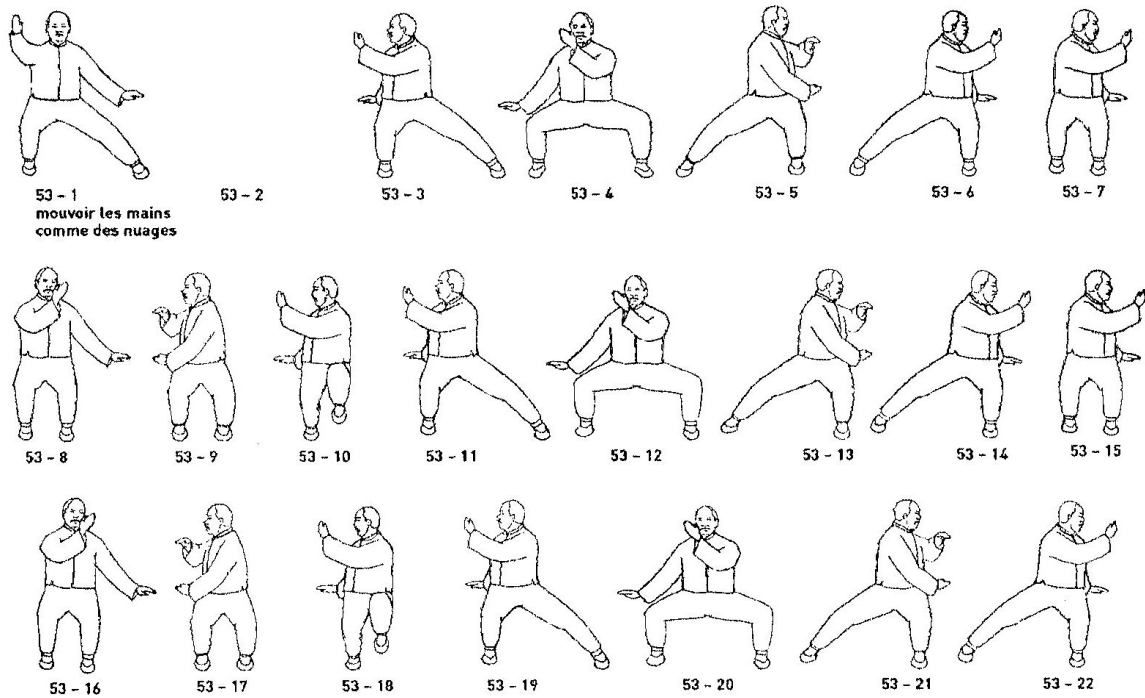


52 - 8

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
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

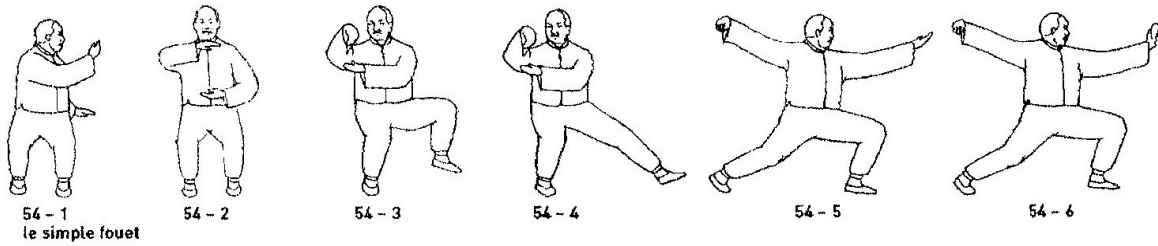
**53 Mouvoir les mains comme les nuages (*yun shou*)(雲手) :**



1. pivoter sur les talons vers 12h
2. mouvoir les mains vers la droite
3. poser le pied gauche parallèlement au pied droit
4. relâcher le buste vers 12h
5. former un *taiji* gauche vers 9h
6. séparer les mains à gauche
7. rapprocher le pied droit du pied gauche
8. relâcher le buste vers 12h
9. former un *taiji* droit vers 3h
10. séparer les mains à droite
11. déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
12. relâcher le buste vers 12h
13. former un *taiji* gauche vers 9h
14. séparer les mains à gauche
15. rapprocher le pied droit du pied gauche
16. relâcher le buste vers 12h
17. former un *taiji* droit vers 3h
18. séparer les *mains* à droite
19. déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
20. relâcher le buste vers 12h
21. former un *taiji* gauche vers 9h
22. séparer les mains à gauche

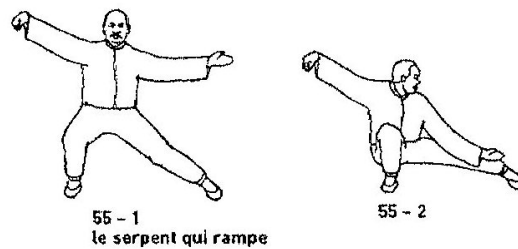


## 54 Le simple fouet (*dān biān*)(單鞭) :



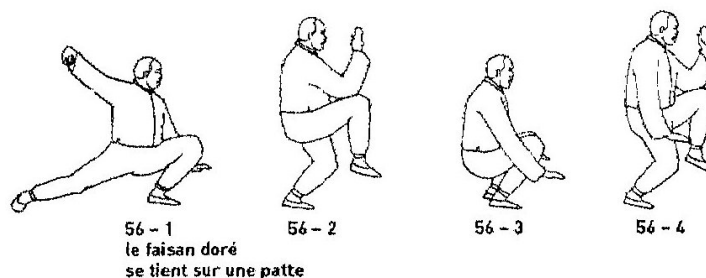
1. rapprocher le pied droit du pied gauche
2. former un *taiji* droit vers 12h
3. main droite en crochet vers 1h30 en levant la cuisse gauche
4. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
5. avancer en ouvrant le bras gauche
6. tourner la main gauche et donner une impulsion

## 55 Le serpent qui rampe (*she shen xia shi*)(蛇身下勢) :



1. reculer en pivotant vers la droite en direction de 12h
2. le serpent qui rampe

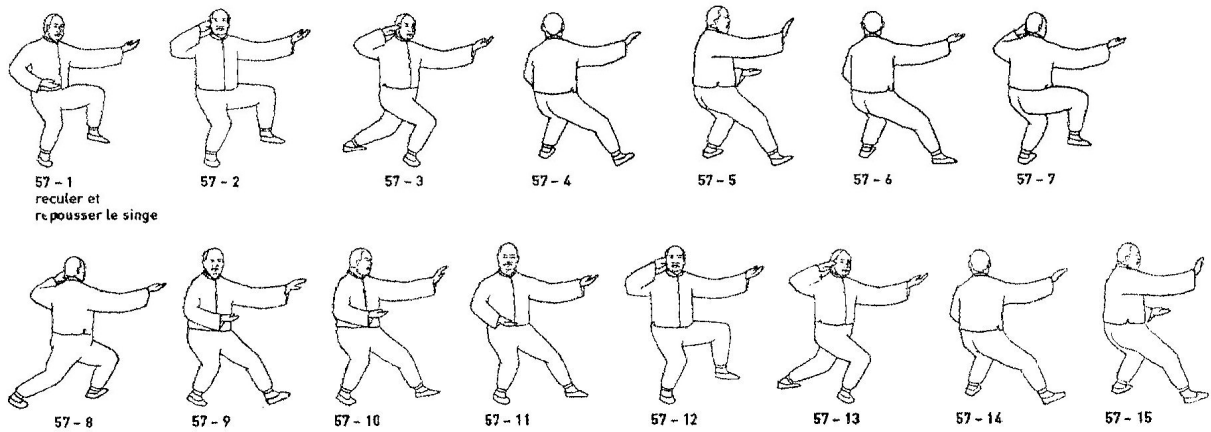
## 56 Le faisan doré se tient sur une patte (*jin ji du li*)(更雞獨立) :



1. pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur en avançant le poids du corps
2. se redresser sur la jambe gauche
3. s'accroupir sur la jambe droite

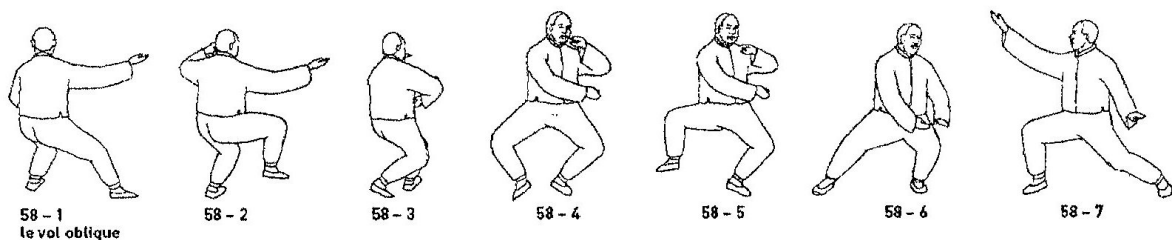
4. se redresser sur la jambe droite

### 57 Reculer et repousser le singe (*dao nian hou*)(倒犖猴) :



1. tourner le buste vers la droite
2. faire une rotation de l'avant-bras droit
3. déplacer le pied gauche d'un pas en l'arrière
4. reculer en repoussant le singe à droite
5. relâcher le corps vers 9h
6. tourner le buste vers la gauche
7. faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
8. déplacer le pied droit d'un pas en arrière
9. reculer en repoussant le singe à gauche
10. relâcher le corps vers 9h
11. tourner le buste vers la droite
12. faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
13. déplacer le pied gauche d'un pas en arrière
14. reculer en repoussant le singe à droite
15. relâcher le corps vers 9h

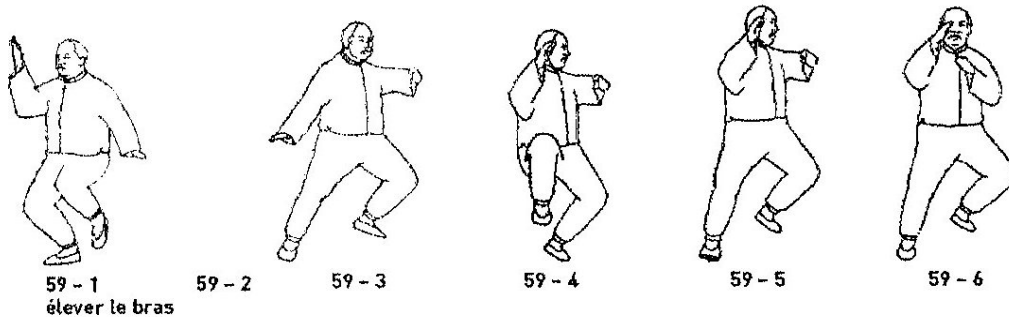
### 58 Le vol oblique (*xie fei shi*)(斜飛) :



1. tourner le buste vers la gauche

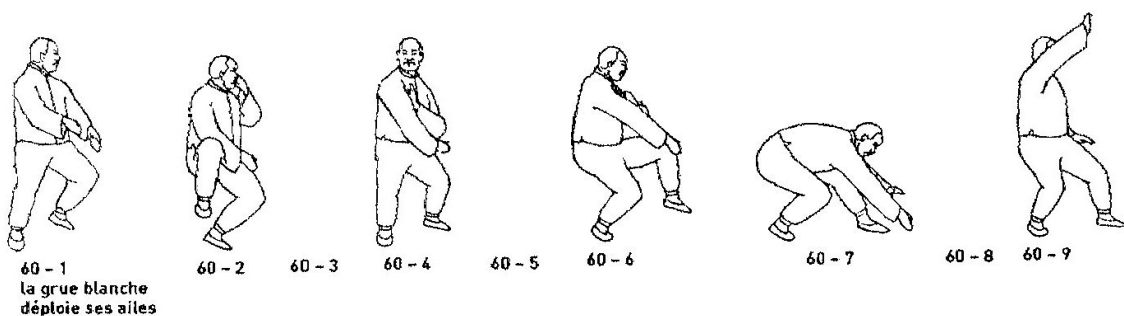
2. faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
3. poser la demi pointe du pied droit en arrière en formant un *taiji* gauche
4. pivoter sur le talon gauche et sur la demi pointe du pied droit vers la droite
5. lever la cuisse droite
6. déplacer le pied droit d'un pas vers 1h30 en abaissant la main gauche
7. avancer en effectuant le vol oblique

### 59 Élever les bras (*ti shou shang shi*)(提手上勢) :



1. remonter le talon gauche vers la fesse
  2. reposer le pied gauche en arrière
  3. reculer le poids du corps
- Jouer du pipa:
4. élever le bras en tournant le buste vers 9h
  5. poser le talon droit au sol vers 12h
  6. jouer du pipa avec la main gauche vers 12h

### 60 La grue blanche déploie ses ailes (*bai he liang chi*)(白鶴亮翅) :

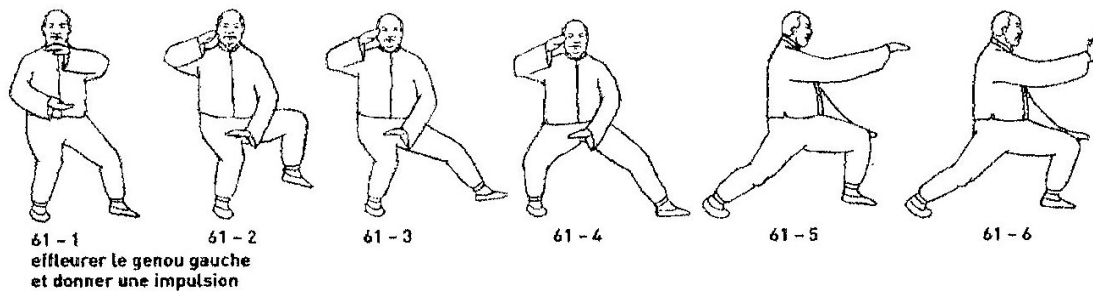


Donner un coup d'épaule:

1. adhérer en tirant vers l'arrière
2. faire une rotation de l'avant-bras gauche enlevant la cuisse droite
3. déplacer le pied droit d'un pas vers 12h
4. donner un coup de *kao*

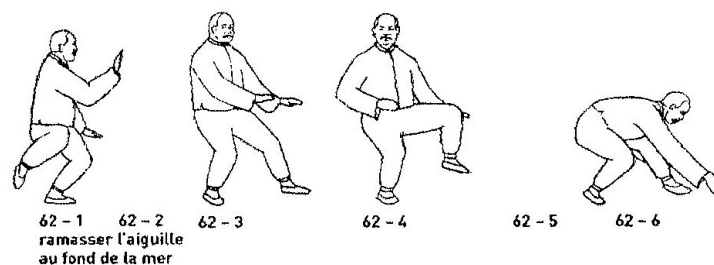
5. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30° en portant tout le poids du corps sur la jambe droite
6. poser la demi pointe du pied gauche au sol vers 9h
7. plier le corps vers l'avant
8. la grue blanche déploie ses ailes
9. relâcher le corps

### 61 Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (*zuo lou xi ao bu zhang*)(摟膝拗步) :



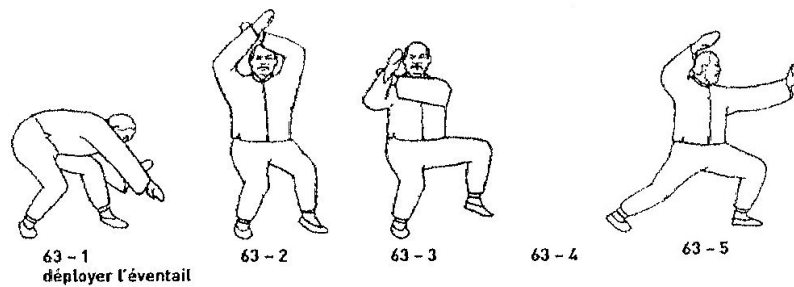
1. former un *taiji* gauche vers 12h
2. faire une rotation de l'avant-bras droit enlevant la cuisse gauche
3. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
4. relâcher le poids du corps vers l'avant
5. tourner le buste en effleurant le genou gauche
6. donner une impulsion

### 62 Ramasser l'aiguille au fond de la mer (*hai di zhen*)(海底針) :



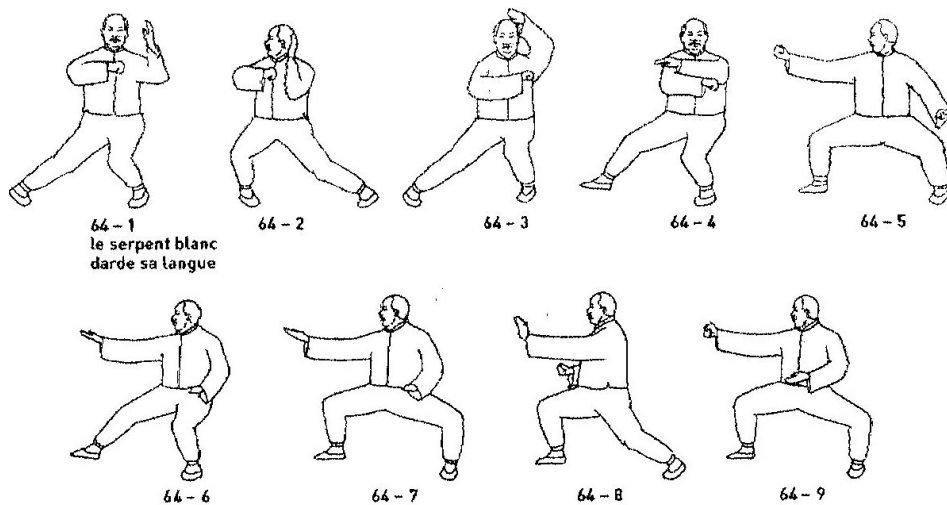
1. remonter le talon droit vers la fesse
2. reposer le pied droit en arrière
3. reculer le poids du corps
4. lever la cuisse droite
5. poser la demi pointe du pied gauche au sol
6. ramasser l'aiguille au fond de la mer

## 63 Déployer l'éventail (*shan tong bei*)(扇捅臂) :



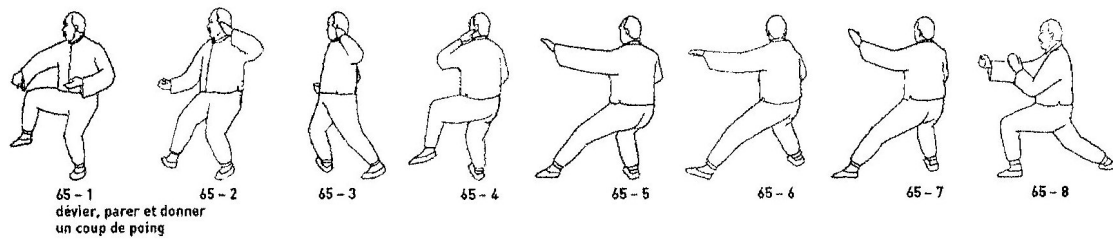
1. tourner le buste vers 12h
2. déployer le corps vers le haut
3. lever la cuisse gauche
4. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
5. avancer et déployer l'éventail

## 64 Le serpent blanc darde sa langue (*bai she tu xin*)(白蛇吐信) :



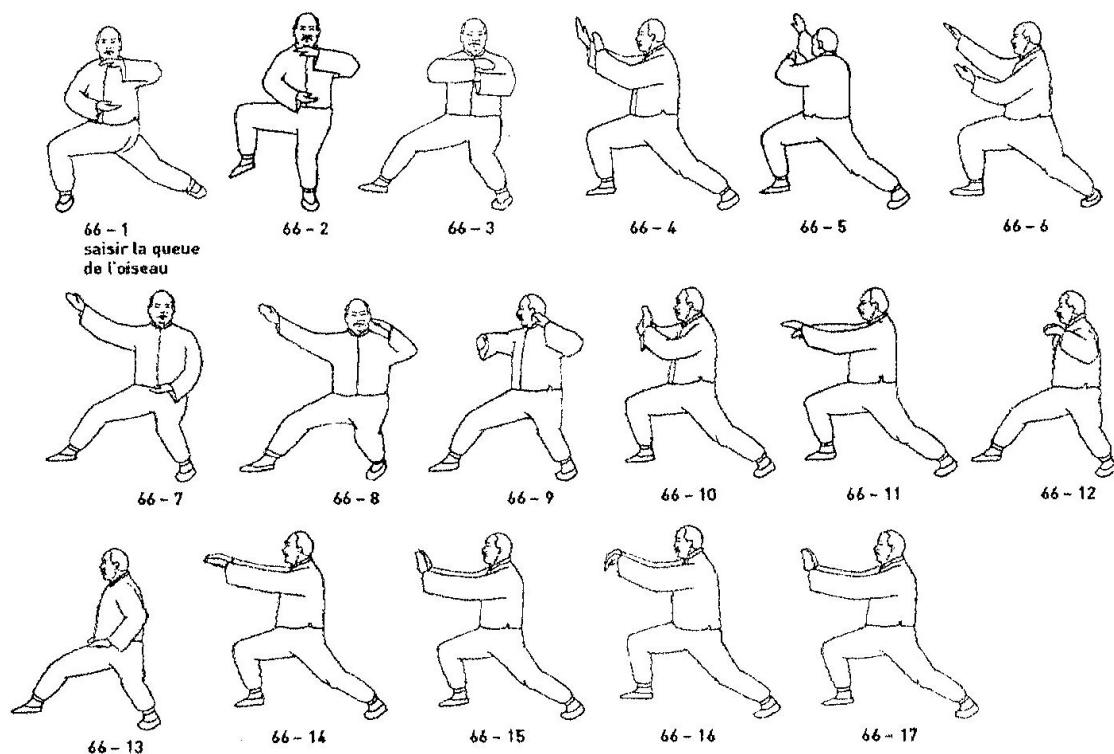
1. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 120°
2. donner un coup de coude vers 3h
3. transférer le poids du corps sur la jambe gauche
4. déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
5. donner un coup avec le dos du poing droit
6. reculer en ouvrant le poing droit
7. avancer et le serpent darde sa langue
8. donner une impulsion
9. reculer en donnant un coup de poing

## 65 Dévier, parer et donner un coup de poing (*ban lan chui*)(搬攔捶) :



1. reculer et lever la cuisse droite
2. piétiner avec le pied droit
3. avancer le poids du corps
4. lever la cuisse gauche
5. déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
6. dévier avec le bras gauche
7. parer avec le bras gauche
8. avancer en donnant un coup de poing

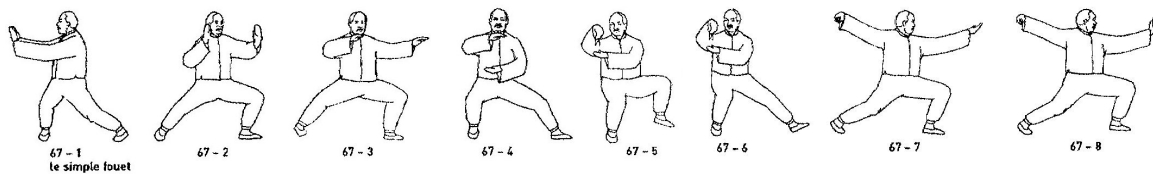
## 66 Saisir la queue de l'oiseau (*lǎn que wěi*)(攔雀尾) :



1. pivoter vers l'extérieur en formant un *taiji* gauche
2. lever la cuisse droite
3. déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en parant vers le haut

4. avancer et saisir la queue de l'oiseau
5. retourner la queue de l'oiseau
6. relâcher le buste vers 3h
7. adhérer vers l'arrière
8. faire une rotation de l'avant-bras gauche
9. relâcher le buste vers 3h
10. donner une pression
11. séparer les mains
12. reculer en pliant les bras
13. abaisser les mains
14. avancer en relevant les mains
15. donner une impulsion
16. relâcher les poignets
17. redonner une impulsion

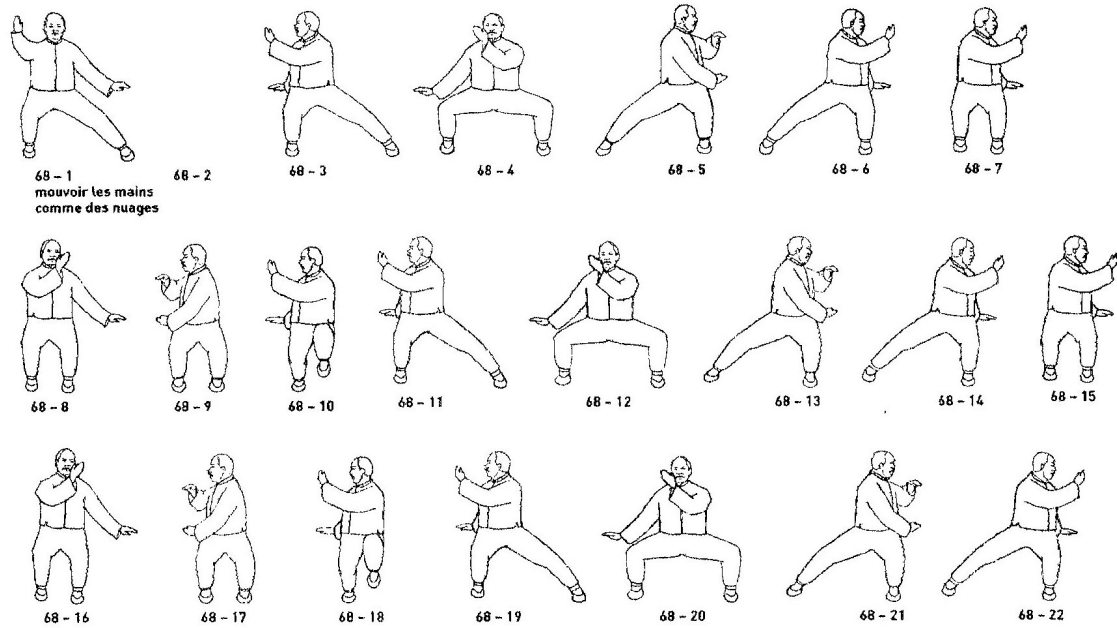
### 67 Le simple fouet (*dān biān*)(單鞭) :



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
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

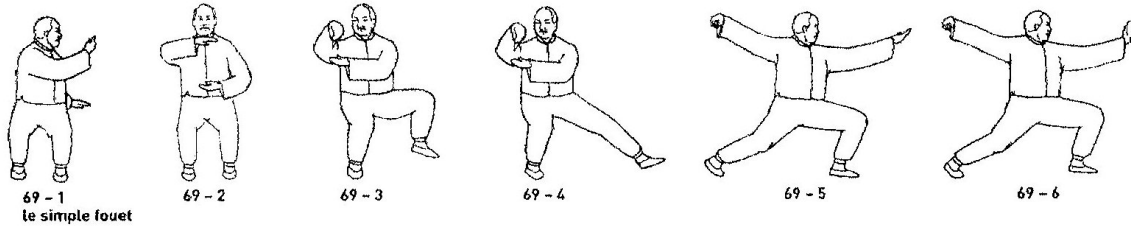
### 68 Mouvoir les mains comme les nuages (*yun shou*)(雲手) :



1. pivoter sur les talons vers 12h
2. mouvoir les mains vers la droite
3. poser le pied gauche parallèlement au pied droit
4. relâcher le buste vers 12h
5. former un *taiji* gauche vers 9h
6. séparer les mains à gauche
7. rapprocher le pied droit du pied gauche
8. relâcher le buste vers 12h
9. former un *taiji* droit vers 3h
10. séparer les mains à droite
11. déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
12. relâcher le buste vers 12h
13. former un *taiji* gauche vers 9h
14. séparer les mains à gauche
15. rapprocher le pied droit du pied gauche
16. relâcher le buste vers 12h
17. former un *taiji* droit vers 3h
18. séparer les mains à droite
19. déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
20. relâcher le buste vers 12h
21. former un *taiji* gauche vers 9h
22. séparer les mains à gauche

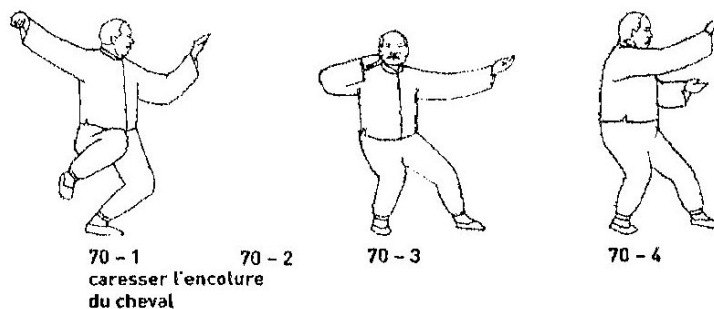
### 69 Le simple fouet (*dān biān*)(單鞭) :





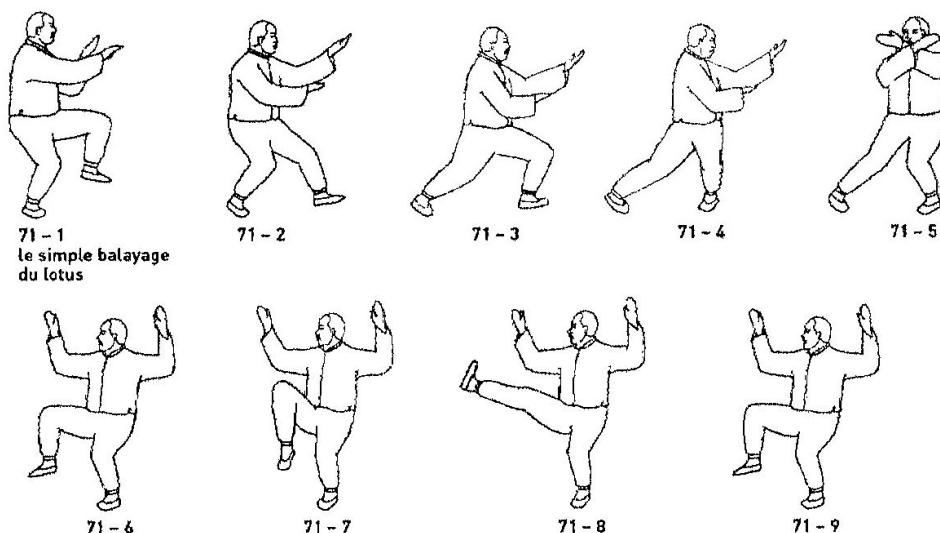
1. rapprocher le pied droit du pied gauche
2. former un *taiji* droit vers 12h
3. main droite en crochet vers 1h30 en levant la cuisse gauche
4. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
5. avancer en ouvrant le bras gauche
6. tourner la main gauche et donner une impulsion

### 70 Caresser l'encolure du cheval (*gao tan ma*)(高探馬) :



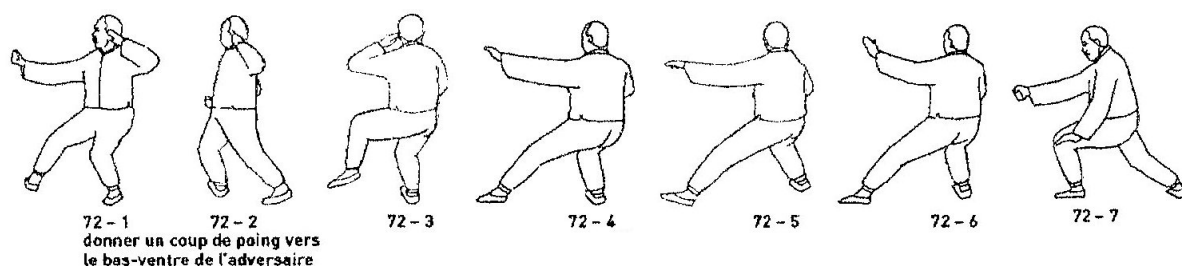
1. remonter le talon droit vers la fesse
2. reposer le pied droit d'un demi pas en arrière
3. reculer le poids du corps
4. caresser l'encolure du cheval

### 71 Le simple balayage du lotus (*dan bai lian*)(單擺蓮) :



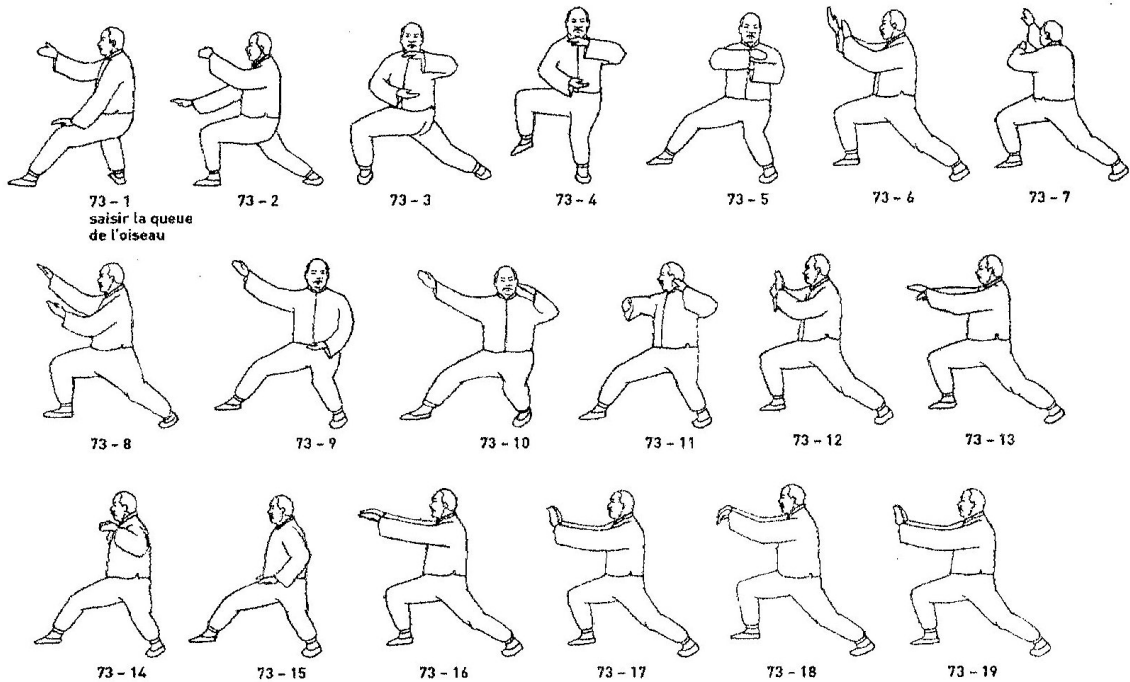
1. lever la cuisse gauche
2. percer vers l'avant avec la main gauche en posant le talon gauche au sol
3. avancer le poids du corps
4. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
5. tourner le corps vers 12h en croisant les avant-bras
6. écarter les bras en levant la cuisse droite
7. plier l'aine droite
8. balayer vers la droite avec le pied droit
9. abaisser le talon droit, cuisse restant parallèle au sol

## 72 Donner un coup de poing vers le bas-ventre de l'adversaire (*zhi dang chui*)(指裆捶) :



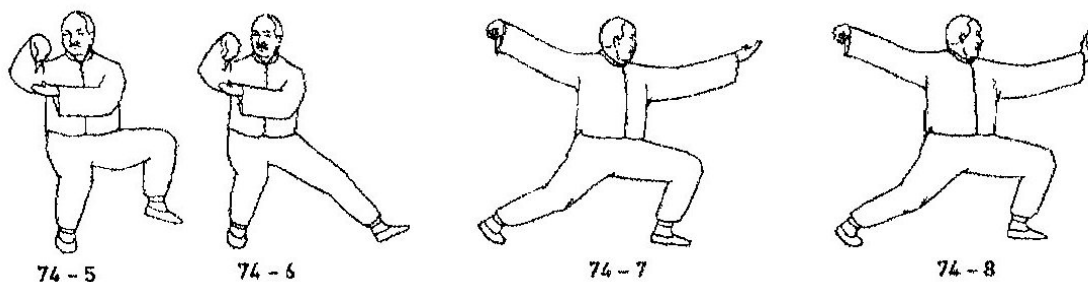
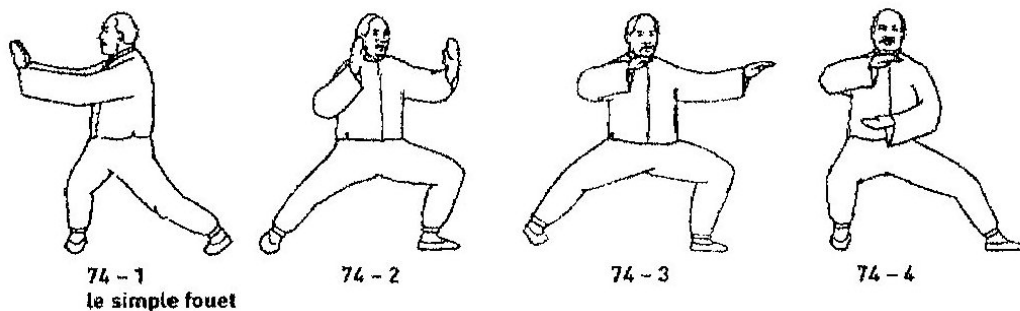
1. piétiner avec le pied droit
2. avancer le poids du corps
3. lever la cuisse gauche
4. déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
5. dévier avec le bras gauche
6. parer avec le bras gauche
7. avancer en donnant un coup de poing vers le bas-ventre de l'adversaire

## 73 Saisir la queue de l'oiseau (*lǎn que wěi*)(攬雀尾) :



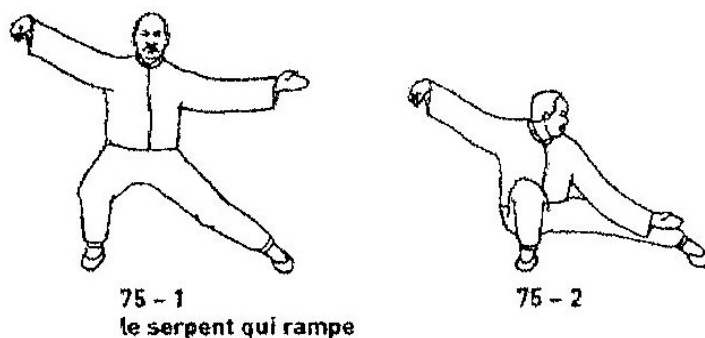
1. reculer en parant à droite
2. avancer en parant à gauche
3. pivoter vers l'extérieur en formant un *taiji* gauche
4. lever la cuisse droite
5. déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en parant vers le haut
6. avancer et saisir la queue de l'oiseau
7. retourner la queue de l'oiseau
8. relâcher le buste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

## 74 Le simple fouet (*dān biān*)(單鞭) :



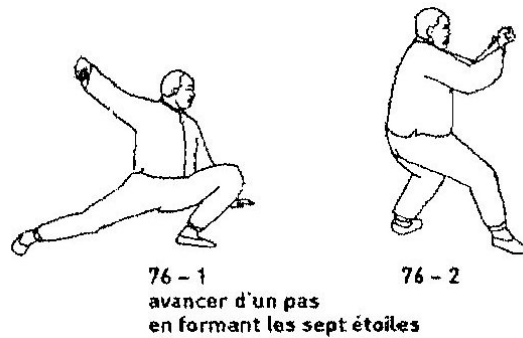
1. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
2. tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps
3. relâcher les mains
4. former un *taiji* droit
5. main droite en crochet vers 1h30
6. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
7. avancer en ouvrant le bras gauche
8. tourner la main gauche et donner une impulsion

### 75 Le serpent qui rampe (*she shen xia shi*)(蛇身下勢) :



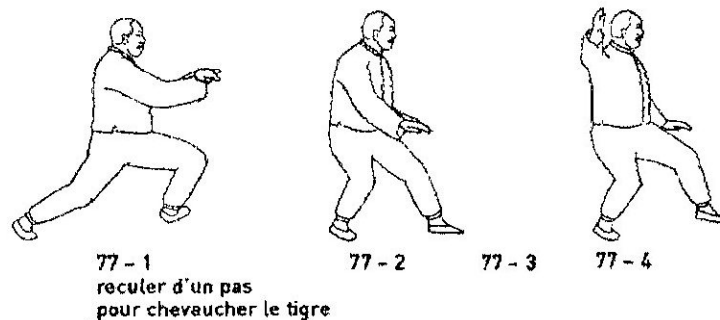
1. reculer en pivotant vers la droite en direction de 12h
2. le serpent qui rampe

76 Avancer d'un pas et former les sept étoiles (*shang bu qi xing*)(上步七星):



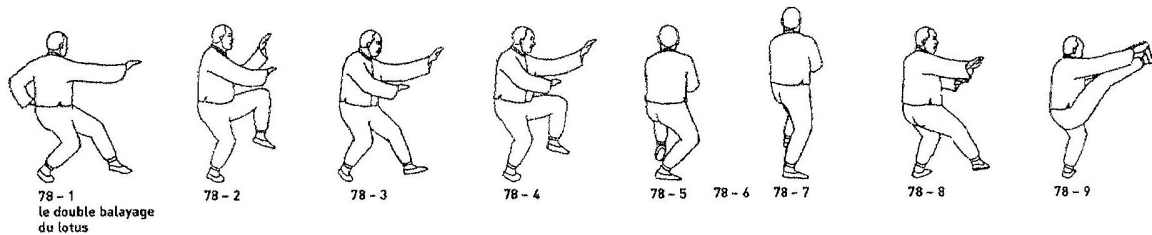
1. pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur en avançant le poids du corps
2. avancer d'un pas et former les sept étoiles

77 Reculer d'un pas et chevaucher le tigre (*tui bu kua hu*)(退步跨虎):



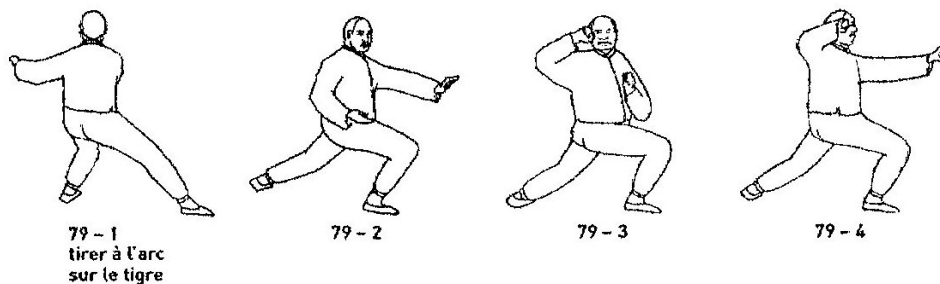
1. déplacer le pied droit d'un pas vers l'arrière
2. reculer en écartant les mains vers les côtés
3. élever la main droite en rétrécissant le pas
4. relâcher et chevaucher le tigre

78 Le double balayage du lotus (*shuang bai lian*)(雙擺蓮):



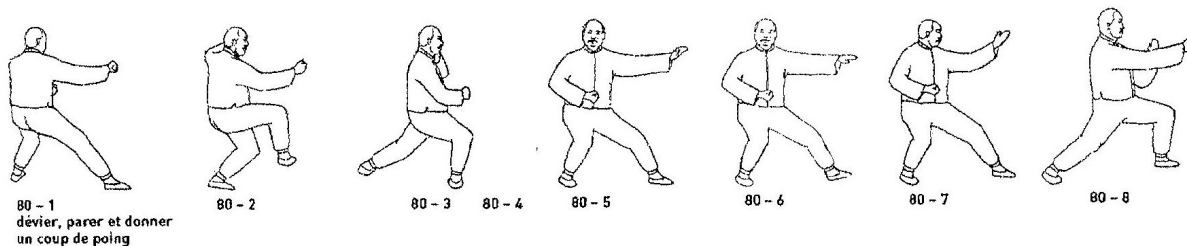
1. tourner le buste vers la gauche
2. relâcher le buste vers 9h en levant la cuisse gauche
3. donner une gifle avec la main gauche en posant le talon gauche au sol
4. lever la cuisse gauche
5. tourner vers la droite en direction de 6h
6. avancer le poids du corps
7. balayer par le bas avec le pied droit
8. balayer par le haut avec le pied droit

### 79 Tirer à l'arc sur le tigre (*wan gong she hu*)(挽弓射虎) :



1. poser le pied droit d'un pas vers 9h
2. avancer en retirant vers la droite
3. former les poings
4. tirer à l'arc sur le tigre

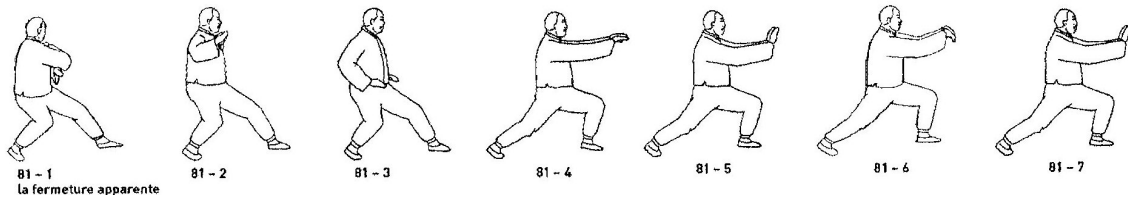
### 80 Dévier, parer et donner un coup de poing (*ban lan chui*)(搬攔捶) :



1. reculer en tirant vers l'arrière
2. piétiner avec le pied droit
3. avancer le poids du corps

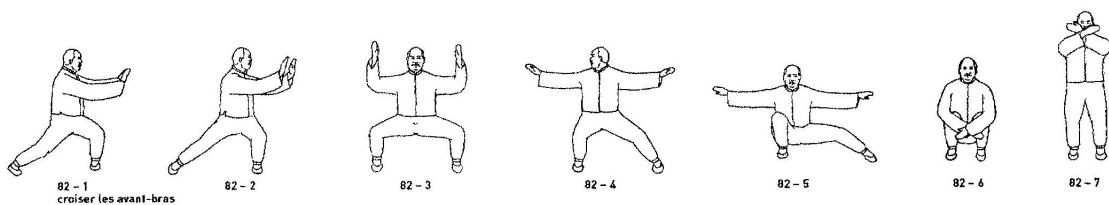
4. lever la cuisse gauche
5. déplacer le pied d'un pas vers 9h
6. dévier avec le bras gauche
7. parer avec le bras gauche
8. avancer en donnant un coup de poing

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



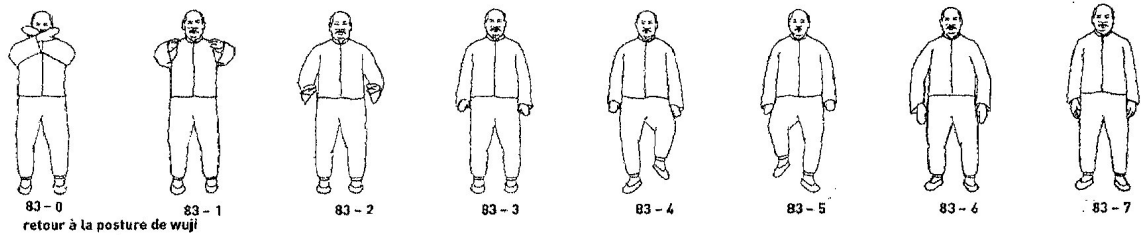
1. reculer en tournant le buste vers la gauche
2. relâcher le buste vers 9h
3. abaisser les mains
4. avancer en relevant les mains
5. donner une impulsion
6. relâcher les poignets
7. redonner une impulsion

### 82 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. abaisser le corps
6. rapprocher le pied gauche parallèle au pied droit en croisant les avant-bras
7. se redresser en retournant les avant-bras croisés vers l'avant

### 83 Retour à la posture de *wuji* (*he tai ji*)(合太極) :



1. tourner les paumes vers le bas
2. séparer les bras
3. abaisser les mains
4. relâcher les bras à côté du corps
5. déplacer le pied gauche d'un petit pas en arrière
6. ramener le pied droit parallèle au pied gauche et la salutation
7. revenir à la posture de *wuji*

Juillet 2007