

AIDE-MÉMOIRE

Tai Chi Chuan de Style Yang Traditionnel.

Forme courte

conçue par Maître Ding Teah Chean



Les 10 principes essentiels du Tai Chi Chuan :

- 1) Une énergie tangible et vivante soulève le sommet de la tête
- 2) Contenir la poitrine et dresser le dos
- 3) Relâcher la taille
- 4) Distinguer le vide du plein
- 5) Abaisser les épaules et laisser tomber les coudes
- 6) Utiliser la conscience et non pas la force physique
- 7) Le haut et le bas se suivent mutuellement
- 8) L'interne et l'externe sont unis
- 9) Lier et sans interruption
- 10) Préserver la tranquillité au sein du mouvement

*Principes dictés par Yang Chengfu
(1883–1936)*



Prendre conscience de sa verticalité.
La tête en contact avec le Ciel, le coccyx rattaché à la Terre.

Les genoux sont souples, il y a de la présence dans les mains.

La pensée se concentre, le Shen est calme.



Ouverture du Tai Chi.

Les genoux fléchissent, en même temps les coudes s'écartent du corps.

Position de départ.

Symboliquement : face au Nord.

Le pied droit s'écarte de la largeur des épaules et se pose au sol par le talon.
Les genoux se redressent tout en restant souples.
Les doigts sont dirigés vers l'avant, les paumes orientées vers la Terre, les mains expriment une intention.



Les deux bras s'élèvent lentement vers l'avant jusqu'à l'horizontale des épaules.
Les mains restent écartées de la largeur de celles-ci.



Au début du mouvement descendant, les mains semblent être orientées vers l'avant



Épaules, coudes, poignets et doigts restent souples.

Les deux coudes s'abaissent entraînant les mains paumes vers le bas.



Les mains descendent au niveau des hanches, où elles semblent s'appuyer sur la Terre.
Les doigts sont toujours dirigés vers l'avant et les paumes vers le sol.

Le regard est dirigé droit vers l'avant.

Les bras amorcent un large cercle concentrique. Plus large pour le bras gauche, plus petit pour le bras droit.



Le bras gauche est doucement allongé, main à hauteur de l'oreille, le bras droit est à hauteur du milieu de la poitrine.

Les deux genoux fléchissent, la pointe du pied droit effectue une rotation externe de 45°. En même temps la taille pivote également vers la droite, direction N-E, entraînant la taille et le bras gauche dans un geste large d'esquive qui suit le mouvement de la taille.



Le poids du corps se déplace progressivement sur la jambe droite, la taille continue de tourner, la main gauche passe sous la main droite. Les 2 paumes sont alignées au-dessus du genou droit.



La taille tourne vers la gauche, le corps se remettant face au Nord.

L'appui étant toujours sur la jambe droite, le pied gauche se vide et soulève le talon.

La main gauche pivote paume vers le Ciel et les mains forment une balle d'Énergie.

Le pied gauche fait un pas vers l'avant, le talon se posant avant de dérouler le pied.

Le pas se fait en respectant la valeur du pas de Tai-Chi égale à la largeur des épaules.



Tout en restant dans sa verticalité, le corps se déplace vers l'avant prenant appui sur la jambe gauche. Le pied est à plat sur le sol.

Progressivement le bras gauche monte en arc de cercle et le coude droit s'abaisse en entraînant la main dans un mouvement de « d'esquive vers le bas ».



A la fin du mouvement :

- la main droite est au niveau de la hanche paume vers le sol, le poignet fléchi et les doigts pointant vers l'avant.
- la main gauche est en position de parer à la hauteur de la gorge.

La taille tourne vers la gauche entraînant le bras droit dans son mouvement. Dans le même temps, la main droite tourne. Les mains forment une balle d'Énergie.



Le poids du corps reste sur la jambe gauche.

Le talon droit se soulève et la taille pivote vers la droite, vers la direction Est.



L'appui reste toujours sur la jambe gauche durant la rotation.



Les deux paumes se font face tenant une balle d'Energie.

Le pied droit fait un petit pas vers la droite et touche le sol par le talon.

Le pas de Tai-Chi est toujours respecté.



Le pied se dépose entièrement sur le sol et le poids du corps passe d'une jambe à l'autre.

Les mains se rapprochent dans un mouvement de parer avec les deux mains, face à la gorge.

L'appui reste sur la jambe droite.

Le pied gauche revient à 45° pour retrouver le pas de base du Tai-Chi.



Le corps garde sa verticalité, la taille tourne vers la droite, le bras droit s'allonge paume vers le Ciel, les mains décrivant un « T ».



Le bras droit est simplement tendu, les deux mains pivotent ensemble.

La main gauche se tourne paume vers le Ciel, la main droite paume vers la Terre.



Les bras amorcent le mouvement « tirer ».
Le poids du corps passe sur la jambe gauche.

Le recul des bras ne dépasse pas la largeur des hanches qui sont tournées à 45° vers la gauche.

Le poids du corps reste sur la jambe gauche. Les coudes sont bas et fléchis.



Les deux mains en position de « pression » vont se rejoindre et le poids du corps repasse progressivement sur la jambe droite.



Le talon de la main gauche vient s'appliquer sur la face interne du poignet droit. La main droite est horizontale, la main gauche est verticale.

Elles amorcent un mouvement de « pression ». Le poids du corps est entièrement

sur la jambe droite, les bras sont souples tendus, formant un cercle.



Les mains commencent à se séparer.

Les mains se séparent, paumes vers la Terre, à hauteur des épaules. Elles amorcent un mouvement de « séparer ». Le poids du corps repasse sur la jambe gauche.

A la fin du mouvement, les mains sont paumes en avant, à hauteur des épaules.



Le poids du corps repasse progressivement sur la jambe droite.
Les mains commencent un mouvement de « repousser ».



Le dos reste toujours bien droit

Amorce du mouvement du double poisson Yin / Yang





Le bras droit reste allongé.

Le bras gauche esquive à la hauteur du coude en reculant sur la jambe gauche.

Le pied droit pivote sur le talon, vers le Nord.

Le poids du corps reste sur la jambe gauche.

Le pied droit pivote à 45°, le corps tourne vers la gauche.

Les mains sont paumes en avant comme pour projeter l'adversaire dans un mouvement d'esquive en diagonale. (direction Nord – Ouest.)



Les coudes s'abaissent entraînant le recul des mains. Elles se positionnent paume en avant, à hauteur des épaules.

Le poids du corps glisse sur la jambe droite en reculant.



L'appui reste sur la jambe droite, les bras et les mains gardent leur position, la taille pivote vers la droite avec l'intention de dévier l'adversaire en diagonale. (direct N-E)



Les hanches sont à 45°, le bras droit s'allonge.
 En restant en appui sur la jambe droite la taille tourne vers la gauche.
 La main gauche reste en protection près du corps à hauteur de la poitrine.

Les doigts de la main droite, pousse posé sur le majeur, se rejoignent, le poignet se casse : c'est la formation du fouet. La taille pivote vers la droite.



Le corps pivote à nouveau vers la droite à 45°.

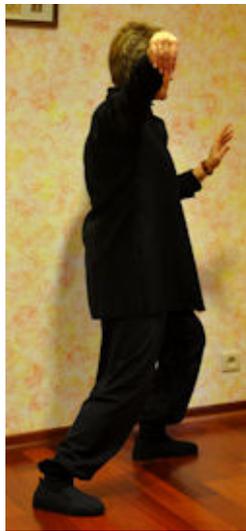
Le bras droit se déplie pour lancer le fouet. L'appui reste sur la jambe droite.
 Le pied gauche se soulève pour faire un pas vers l'arrière et se poser sur le talon.





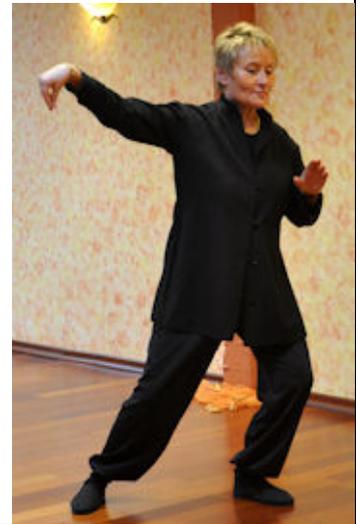
L'appui reste sur la jambe droite, le pied gauche pivote en appui sur le talon, le bras gauche se dégage pour dévier l'adversaire pendant que la taille pivote vers la gauche jusqu'à être orientée à l'Ouest tandis que le regard reste dans l'axe de la jambe gauche.

Le poids du corps passe sur la jambe gauche. La main gauche est paume en avant, face à l'opposant.



Du côté droit, la main garde les doigts joints en fouet.

Le bras se situe à hauteur de l'oreille droite.



Tourner la taille à droite à 45°.
Le poids du corps change de jambe.



Les bras s'allongent, les doigts des deux mains sont pointés avec l'intention de tenir loin ou de « piquer » l'opposant, le poids du corps est en appui sur la jambe droite.



Le pied gauche donne un coup de talon. Il s'aligne sur le pied droit.

Les hanches reviennent à l'Ouest, tandis que la main droite forme un poing.

À la fin du mouvement la jambe gauche est droite en appui sur le talon, la jambe droite est fléchie avec le pied à 45°. L'intention de la main gauche va vers la gorge de l'opposant, le bras droit poing fermé se place sous le coude gauche et à hauteur du plexus solaire de l'adversaire.



Le regard est vers l'avant, orienté à l'Ouest.

Dans ce mouvement la force d'enracinement vient du dos.

Mouvement du « Repoussé du Singe ». A répéter 3 fois.

Progressivement, les deux bras s'écartent et la taille tourne à 45° vers la droite mais le regard reste vers l'avant. Les deux bras sont souples et ouverts les mains à hauteur des épaules.



La main gauche paume vers le Ciel se tend vers l'avant.

Le bras droit se replie en direction de l'épaule.

L'appui est sur la jambe droite pendant que la jambe gauche se soulève pour amorcer le pas vers l'arrière.

Le pied gauche prend contact au sol par le talon.



Le bras droit est dirigé vers l'opposant tandis que la main gauche, paume vers le Ciel, amorce le mouvement de « tirer ». Le poids glisse sur la jambe gauche. La taille tourne vers la gauche, les bras s'écartent à hauteur des épaules, le regard

reste de face.



Même mouvement du côté droit.

À l'inverse du mouvement précédent, ici l'appui est sur la jambe gauche et c'est le pied droit qui se soulève en vue de son pas arrière.

C'est le bras droit qui est allongé et le bras gauche qui se replie, les doigts en direction de l'épaule.

Le pied droit fait son pas en arrière, il se reçoit sur le talon et se pose à 45°.



L'appui est sur la jambe droite et le bras droit applique le mouvement de « tirer ». L'appui reste à droite, la taille se tourne vers la droite, le regard reste vers l'avant.



Ouverture du 3^{ème} « Repoussé du Singe ».



C'est le troisième mouvement du « Repoussé du Singe ».

Ce mouvement est identique au premier mouvement repris ici plus haut.

Préparation du « Vol Oblique »

La taille tourne vers la gauche et le regard est toujours de face, le bras droit descend dans un mouvement circulaire, les deux paumes se font face.



L'appui est sur la jambe gauche, la taille amorce un mouvement circulaire vers la droite, les deux bras suivent le mouvement de la taille.



L'idée est de toujours tenir un ballon d'énergie entre les deux mains en attitude de parade et d'autoprotection.

La taille continue à tourner pendant que le regard se porte le plus loin possible à 45° en direction du Nord-Est.



Le pied droit dans un large mouvement circulaire vient se poser avec le talon à 45°, en direction du N-E.



Pour éviter une perte d'équilibre il est conseillé de descendre le centre de gravité en fléchissant les deux genoux avant de prendre appui sur la jambe droite

Les deux pieds sont à 180°.



Mouvement de transfère

Le poids du corps est sur la jambe droite.

Dans la main droite on doit sentir l'intention de couper avec le tranchant de la main transversalement à 45°.



La main droite se lève avec l'intention de « trancher » et la main gauche recule avec l'intention de dévier en pressant.



Taille et regard reviennent de face. L'appui se remet sur la jambe gauche. Le corps est « assis » sur la jambe gauche tout en gardant sa verticalité. Les deux bras sont écartés doucement à hauteur du visage.

Le poids étant à gauche, la jambe droite est « vide », elle se soulève pour donner un coup de talon centré.



Tout en maintenant l'opposant par ce coup de talon, la taille tourne légèrement vers la droite, le bras droit descend paume vers la Terre pendant que le bras gauche remonte pour amorcer un mouvement pour « soulever ».



L'idée de ce mouvement est de prendre, par exemple, le bras de l'opposant entre la main gauche qui vient du haut pendant que la main droite vient prendre par le bras par le dessous.



A l'aboutissement du mouvement, la force est concentrée dans le bas du dos, au niveau des Reins.

La taille pivote vers la gauche à 45°.
Ce mouvement entraîne avec lui les deux bras, les coudes s'abaissent entraînant les deux mains qui tirent l'adversaire.
Le corps est en appui sur la jambe gauche.



Le pied droit se soulève, fait un très petit déplacement vers la droite et se reçoit sur le talon.

Les deux mains pivotent la paume de la main gauche tournée vers la Terre, la paume de la main droite tournée vers le Ciel.



Le pied droit prend totalement appui sur le sol et le poids du corps se transfère sur la jambe droite.



Le corps avance tout en gardant sa verticalité, la main gauche paumes vers la Terre est en « appui », le bras droit est arrondi mais le coude ne dépasse pas la pointe du genou droit. Le regard fait face à l'adversaire pour amorcer le coup de coude.

Par un très large mouvement circulaire le bras gauche se rapproche du coude droit. La main gauche, paume de face, est en position d'autoprotection.



Les hanches se remettent vers le Nord.



Le bras droit se retrouve en position de parer et la main gauche descend paume vers la Terre.

Avancer le poids du corps sur la jambe droite, la jambe gauche est « vide » et le pied se met sur la pointe.





Le corps tourne vers la gauche et se retrouve avec les hanches face à l'ouest.
L'appui est toujours à droite, la jambe gauche repose « vide » sur la pointe du pied. Le pied droit est orienté au Nord. La main gauche est basse paume tournée vers la Terre, la main gauche à hauteur de la tête paume tournée vers le Ciel.

Descendre le bras droit face au Dan Tien et monter le bras gauche à hauteur de l'épaule.



Continuant leur mouvement, les deux mains se retrouvent devant le corps, comme si elles tenaient un ballon d'énergie.



Le coude gauche est fléchi et bas, la main est à hauteur du thorax.

La taille tourne de vers la droite à 45°



Le pied gauche se soulève, fait un pas vers la gauche et se reçoit sur le talon.

En même temps le bras droit revient vers l'épaule.

Le pied gauche se dépose au sol.

Le poids du corps se transfère sur la jambe gauche et le pied droit revient à 45°.



La main gauche descend paume vers la Terre dans le mouvement « le brosse du genou » et la main droite, repousse l'adversaire.



Tout en gardant le poids du corps sur la jambe gauche, le pied gauche tourne de 45° vers l'extérieur.

Les deux bras se croisent, le bras droit continuant un large cercle vers l'extérieur avec l'intention de repousser loin l'opposant. Les coudes sont loin du corps. Le bras gauche caresse la crinière du Cheval.



Les hanches tournent vers la gauche mais le regard reste orienté vers la droite, côté où l'opposant est repoussé.

Le bras droit vient rejoindre la main gauche et le poids du corps est entièrement sur la jambe gauche.



En même temps que les deux mains se rejoignent poignet contre poignet et paume vers le visage, le pied droit se soulève et vient se positionner à côté du pied gauche.



Les jambes se redressent, les bras se lèvent haut dans l'intention de « soulever et séparer ».



Les bras s'étendent horizontalement et descendent avec l'intention « d'écraser, de maintenir vers le bas ».

Le regard reste à droite.



Le regard est dans l'axe de la main droite qui est dans l'axe de la jambe droite.

La jambe droite se dresse avec l'intention de « donner le coup de pied ». Ce coup de pied se donne avec le côté externe du pied.

Tourner la taille à gauche pour dévier puis poser le pied droit à 45° (pas de la largeur des hanches) pour avancer vers l'adversaire en parant du bras droit.





Le poids du corps glisse sur la jambe droite.

Le bras gauche amorce un mouvement largement circulaire vers le visage de l'adversaire.

À la fin du mouvement, l'appui est sur la jambe droite, les hanches sont tournées vers la droite, le regard est toujours tourné vers la gauche et les deux mains se croisent un instant paumes face à face.



Les hanches sont tournées vers la droite et le regard vers la gauche.

Le bras gauche s'ouvre en accentuant l'appui sur la jambe droite.

Les bras dans un mouvement très arrondi vont se rejoindre pour arriver comme dans le mouvement précédent, à être croisé poignet contre poignet. Les coudes sont bas et les paumes sont tournées vers le visage.
Le pied gauche vient se positionner à côté du pied droit et le regard reste orienté à gauche.



Tout comme dans le mouvement précédent, les jambes se redressent en même temps que les bras se lèvent.



Le pied gauche se soulève dans l'intention de donner le coup de pied avec son côté externe.

En même temps les bras s'écartent et descendent dans la même idée de maintenir l'opposant vers le bas.

Coup de pied du côté gauche.



Le coup de pied se donne avec la côté externe du pied.



La hauteur du coup de pied ne doit pas obligatoirement être si haute.

L'essentiel est de toucher l'opposant. Cela peut se faire



à hauteur des côtes

à hauteur de la hanche

à hauteur du genou

à hauteur du tibia



Ramener la jambe gauche face à l'ouest et ramener le bras droit pour concentrer l'Energie au Dan Tien.

Faire un pas de Tai-Chi puis « brosser » le genou gauche.



Le poids du corps passe sur la jambe gauche en même temps que le bras gauche s'écarte du corps pour « brosse le genou » et repousser l'adversaire avec le bras droit.



Le pied gauche pivote à 45° et la main droite forme le poing. Le bras gauche s'écarte vers l'arrière.

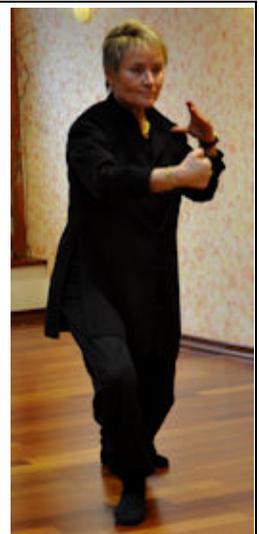


Le poids du corps est totalement sur la jambe gauche.
La taille pivote vers la gauche, entraînant le bras droit.
Le poing droit fermé, tire l'adversaire



Le bras gauche est allongé, le bras droit se replie orientant le coude vers l'adversaire.

Le pied droit se soulève pour faire un pas en avant en posant le talon puis le pied à 45°



L'appui est totalement sur la jambe droite. Le bras droit donne un coup de poing circulaire vers l'avant. Le bras gauche revient à hauteur de l'épaule pour repousser l'adversaire.



Le poing descend et vient se placer à la hanche, le bras formant un arrondi.

La main gauche devie l'adversaire vers la droite.

Le pied gauche rejoint le pied droit.



Le pied gauche fait un pas vers l'avant, direction Ouest.



L'appui passe sur la jambe gauche.

La paume de la main gauche se place verticalement sur l'avant-bras droit près du poignet.

Le poing droit frappe à hauteur de l'estomac de l'adversaire.



Le coup donné, la main gauche passe sous le bras droit, paume vers la Terre.



Les deux mains pivotent, paumes vers le Ciel, pour se libérer d'une prise.



La taille tourne de 45° vers la droite, le poids du corps glisse sur la jambe droite. La main droite est à hauteur du pli de l'aîne et le bras gauche est allongé vers la gorge de l'adversaire.



La taille se remet de face, vers l'Ouest, le poids du corps en arrière sur la jambe droite.



Les deux mains se situent à l'intérieur du creux des épaules avec l'intention de repousser l'opposant.
L'opposant est repoussé, le poids du corps est sur la jambe gauche.



Le poids du corps repasse de la jambe gauche vers la jambe droite.

La taille suit le regard entraînant les deux bras en balayage vers le Nord.

Le pied gauche pivote à 90°.



Le pied droit se replace à côté du pied gauche en respectant la largeur des épaules.

Les genoux restent fléchis.



Les bras descendent, les mains se croisent.



Les deux poignets croisés montent avec l'intention de soulever la jambe de l'adversaire.

Ensuite, ils redescendent. Les genoux sont souples.





Les mains s'écartent
paumes vers le Ciel.

En même temps que
les genoux se
redressent, les bras
montent dans
l'intention de
soulever.



Les bras montent jusqu'à hauteur du
visage, là les mains pivotent paumes
vers la Terre et les bras redescendent.





Les bras viennent se positionner, doigts allongés, sur le côté de la jambe comme au début de la forme.



Le poids du corps se place sur la jambe gauche, le pied droit vient se positionner à côté du pied gauche et les genoux se redressent.



Le corps retrouve toute sa verticalité.

Le pratiquant se retrouve exactement à la même place où il a commencé la forme.

Salutation.
Fin de la forme courte.

