

# Projet d'apprentissage.

pour accéder à la connaissance du tai ji quan

## les trois symboles.

Le carré = la terre, ce qui est limité, conscience de ses propres possibilités, ce déplacer et ne pas déborder de son polygone de sustentation.

la croix = **verticalité**, se redresser, connaître sa colonne vertébrale, **horizontalité**, deux branches physiques de la croix, les hanches, les épaules, une plus interne mais aussi importante le regard, les yeux.

les cercles = le ciel, le rond, la boule, la force infinie du cercle, jouer avec la tangente.

## les sept éducatifs, physiologie du squelette

1 er le mouvement du ventre dans le pas carré  
2 ième position des coudes vers le bas  
3 ième position des coudes vers le haut  
4 ième les mains dessinent des cercles  
5 ième mât du bateau  
6 ième enroulement du corps sur la jambe d'appui  
7 ième déroulement du corps sur la jambe d'appui  
le pied  
cheville  
le genou  
la hanche, bassin  
rachis, lombaires, dorsales, cervicales  
épaules, coudes, poignets

## les trois premiers mouvements de gymnastique taoïste

bascule, mâts du bateau  
empilement des quatre boules  
les ailes d'oiseaux  
puis les dix-sept autres mouvements (l'arc, le bâton, le hérisson, la tortue, presser le sol ou le 8 ième trésors, le rhinocéros, la roue à aube, la planche "étirements des poignets aux talons", l'aigle survole la plaine, l'oiseau enroule ses ailes, le roi Lee soulève la montagne, ne pas renverser la tasse, jongler avec la balle "spirales des bras", la girouette "saut à 180° sur la pointe des pieds", le ressort "saut avant arrière", serpent qui rampe, le dragon s'enroule.

## les douze familles de mouvement du membre supérieur

1 lancer la boule  
2 lancer la boule vers le ciel  
3 retirer le chapeau  
4 la patte de tigre  
5 caresser le tao  
6 les pattes de la tortue  
7 pousser les mains (le ballon)  
8 prendre le ballon vertical (gueule du tigre)

- 9 le semeur
- 10 la vague
- 11 brosser le genou (prendre le poisson)
- 12 ne pas renverser la tasse

### **sept pas de base**

- pas du chat
- pas du patineur
- pivot
- simple manœuvre
- pas d'angle
- pas vers l'arrière
- pas de côté (les nuages)
- poussée du talon
- serpent qui rampe

### **la petite forme.**

### **Puis pour les futures enseignants la forme des 108 mouvements.**

## **Les principes.**

### **Principes de Qi gong à intégrer dans la forme.**

- 1 yin-yang ( souffles physique, énergétiques) méridiens
- 2 tombé pour s'asseoir
- 3 mât du bateau
- 4 les centres
- 5 les cercles
- 6 les spirales (membres inférieurs, rachis, membres supérieurs)
- 7 yin-yang des pieds
- 8 les oppositions dans la forme, les six directions  
( ou points d'appui )
- 9 yin-yang de la tête et des mains
- 10 relaxation - tension
- 11 airbag naturel du corps

### **Postures de l'arbre**

santé, combat.

### **Applications martiales**

sur tous les mouvements de la forme  
tuishou  
daloï  
sanshou

### **Armes:**

épée, sabre, bâton

