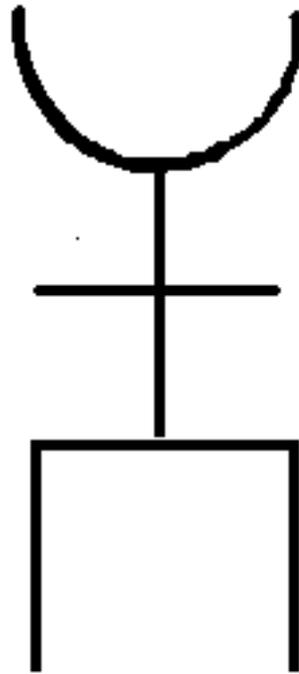


# Style Yang

*Familles de mouvements  
et des pas de base*

*dans la forme des 108  
mouvements*



Idéogramme de l'homme  
en  
Chine

# Mouvements de base

pour l' apprentissage de la forme

## 1 ère partie

*La mer* (avec l' inspire dans la montée des mains et expire dans la poussée des mains vers l' avant)

*Tambourin tibétain*

*Le pas du chat*

*Le pas du patineur*

*Mouvement du ventre dans le pas du chat* (position du nombril en rapport avec le genou de la jambe d' appui )

*Marche de lancer des boules* (trois marches différentes)

*Compression du ballon et le ballon se dégonfle*

*Éponge, soleil* (technique à pratiquer dans la forme)

*Ne pas renverser la tasse*

*La grue blanche déploie ses ailes*

*Le semeur* (apprendre à lever le coude en gardant l' épaule basse )

*La marche de l' ours*

## 2 ème partie

*La marche des cercles* ( oblique, vertical, horizontal )

*La marche de la grue*

## 3 ème partie

*Soulever la montagne*

*Le pas de l'escrimeur* ( descendre en fendre vers la jambe avant)

# **12 ACTIONS DE BRAS**

**LANCER LA BOULE :**

**LANCER LA BOULE vers le ciel**

**RETIRER LE CHAPEAU :**

**LA PATTE DU TIGRE :**

**CARESSER LE TAO :**

**LES PATTES DE LA TORTUE**

**POUSSER LES MAINS**

**PRENDRE LE BALLON VERTICALE ( Gueule du tigre)**

**LE SEMEUR, ( monter ler coude)**

**LA VAGUE**

**PRENDRE LE POISSON**

**le brosser le  
genou**

**NE PAS RENVERSER LA TASSE**

## **Sept pas de base**

**PAS DU CHAT**

**PAS DU PATINEUR**

**PIVOT**

**SIMPLE MANOEUVRE**

**PAS D'ANGLE**

**PAS ARRIÈRE**

**PAS DES NUAGES**

**POUSSÉE DU TALON**

**SERPENT QUI RAMPE**

# **Les sept éducatifs**

**1<sup>er</sup> éducatif:** *Le mouvement du ventre dans le pas carré.*

*Faire un pas du chat, puis du pied arrière,  
avancer fendre,  
compression (jambe avant),  
recul expansion,  
compression,  
avancer fendre,  
compression,  
expansion (jambe avant),  
recul compression,  
expansion,  
ramener le pied avant, puis pieds parallèles.  
Faire l' autre côté.*

**DISTANCE ENTRE LES COUDES.** *placer les poings l' un contre l' autre*

**2<sup>ième</sup>:** **POSITION DES COUDES VERS LE BAS.**

*hauteur du plexus solaire  
comme prendre le ballon sur le côté*

**3<sup>ième</sup>:** **POSITION DES COUDE VERS LE HAUT.**

*hauteur des arcades sourcilières  
mouvement du semeur*

**4<sup>ième</sup>:** **DÉPLACER LES MAINS EN CERCLES.**

*Les mains doivent rester dans leur côté respectif.  
la main droite dans la partie droite du corps et main  
gauche partie gauche.  
début de la forme.*

**5<sup>ième</sup>:** **LE PONT-LEVIS.**

*Se pencher vers l' avant en tenant son dos droit.  
ex: tirer vers le bas, après avoir ouvert les gueules du  
tigre, ou ne pas renverser la tasse.*

**6<sup>ième</sup>:** **ENROULEMENT DU CORPS SUR JAMBE D' APPUI.**

*points de repère le nombril, le sternum, le nez.  
Placer les trois en même temps de l' autre côté du genou  
puis le sternum et le nez un petit peu plus loin, enfin le  
nez poursuit sa course.*

**7<sup>ième</sup>** **DÉROULEMENT DU CORPS SUR JAMBE D' APPUI.**

*Placer les trois points de repère avec une ouverture  
maximum de quarante cinq degrés, y laisser le nombril,  
continuer avec le sternum et nez à quatre vingt dix  
degrés, puis le nez continue sa course.*

**MAINTENIR SON GENOU AU-DESSUS DU PETIT**

**ORTEIL.**

# PROJET D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVOLUTION

## 1 ER NIVEAU

Les symboles ( du carré, de la croix, des cercles)  
intégrer le carré dans les pieds: dans la posture de l'arbre, le pas du chat,  
du patineur ( pivot parer des deux mains, du simple fouet ), sur une jambe.

Mouvement du ventre dans les déplacements du poids du corps d'une jambe sur l'autre. Les trois positions du nombril par rapport aux genoux.

Placer l'omoplate pour lever les coudes, distance entre les coudes.

Mémorisations des familles de mouvements et des mouvements de

1 a 1 ère partie  
test d'enracinement

## 2 IÈME NIVEAU

Intégrer le pas d'angle, pas du repousser le singe, pas du vol oblique, pas des nuages, la montée du genou pour la poussée du talon, pied arrière gonflé pour permettre au genou d'avancer.

Les trois cercles

Pivot sur jambe tendue et pointe des pieds.

Intégrer les mouvements de la 2 ième partie.

## 3 IÈME NIVEAU

Intégrer le grand pivot (fille de jade lance la navette) serpent qui rampe

Tous les mouvements de la 3 ième partie.

Pointe du pied suspendu dans les pivots et talon sous le coxkis

Souffles Yin-Yang. Respiration Yin lunaire absorbe, et diffuse du fait de son absorption, Yang solaire bouillonne et projette.

## 4 IÈME NIVEAU

Applications martial, point d'appui avec partenaire

Poids, axe dans le talon sur assise arrière et vers l'avant du talon dans les enracinements jambe avant, pression 3, 4, et 5 ième orteil.

Contrôle

## 5 IÈME NIVEAU

Intégrer la goutte d'eau, verticalité, appui grand trochanter tête péroné,

fascialata, les plans, les roues, point de fuite, vers le vide.

Spirale de la colonne vertébrale avec appui du coude sur le genou principal.

Principe du culbuto. Glisser en diagonale (vers l'avant), recul en diagonale

dans certaines conditions

## 6 ième NIVEAU

Spirales des bras, et nouveaux souffles yin-yang

Intégrer les mouvements de base dans ce cycle et stimulation des méridiens

Yin yang tête-main, rechercher le mouvement dans la posture, forme et arbre

Stabiliser les coudes renforce l'interne



Position de base des courbes.



les hanches



les épaules



les genoux

