

TAI CHI CHUAN

STYLE

YANG LU CHAN



(1799 - 1872)

Historique de l'école Yang

Yang Lu Chan (1799-1872) après avoir expérimenté certaines écoles d'arts martiaux externes ainsi que les aspects de l'art du souffle, soit Qi Gong (Chi Kong)

Rencontre Chen ChanXing qui lui enseigne un art martial interne: le Tai Chi Chuan (école Chen).

Devenu maître dans cet art, surnommé l'insaisissable, Yang Lu Chan crée son propre style qui prend son nom (style Yang) qu'il transmet à ses descendants.

Yang Sau Chung, son arrière petit-fils, lui, transmettra à 3 disciplines

- * I Tai Pak à Hongkong
- * Chu Gin Soon à Boston
- * Chu King Hung à Londres

Dans le texte de la forme ou enchaînement qui suit j'ai mis les noms que j'ai inventés, pour une meilleure compréhension des mouvements en *italique*

TAI JI QUAN

La Forme

1 ère partie

N : Préparation

La mer

Les cercles

Saisir la queue de l'oiseau
(Rassembler)

Le pas du chat

Parer d' une main

Pivot

Parer des deux mains

Tirer, Dévier sur le côté

Presser

Tirer

Repousser

Simple manoeuvre *en 4 temps*

Caresser le ciel, prendre le fil de soie

Simple fouet

Ouvrir les gueules du tigre

Lever les mains

*Pousser vers le bas
ou mât du bateau*

Pousser avec le coude

Parer d'une main a droite

Prendre le poisson

La grue blanche déploie ses ailes

Brosser le genou à G

Jouer du Pipa

Brosser le genou 3 fois



2ème Pipa

Brosser le genou à G

Avancer et frapper du poing:

Rengainer le sabre

Dérouler le poing a l' horizontale

Tirer avec le pied à la cheville

*Avancer et lancer le poing comme une
boule*

Fermeture apparente:

*Tirer la main par la hanche double
seneur et Pousser*

Contenir l'adversaire à droite et à gauche

Caresser le Tao

Croiser les mains

fin de la première partie

www.taichi-hervegerard.com

La Forme

2 éme partie

Ouverture

Reporter le tigre à la montagne
(*Brosser le genou à D*)

Lancer la boule en expansion
refrain jusqu'à la fin de la simple
manoeuvre

Prendre le bâton

Écarter le rideau de bambou

Poing sous le coude

Repousser le singe (5 pas)

Vol oblique

Recul expansion écarter le rideau

Lever les mains

Tirer vers le bas

Pousser avec le coude

Parer d'une main a droite

Prendre le poisson

La grue blanche déploie ses ailes

brosser le genou

L'aiguille au fond de la mer

L' éventail

Tourner sur le talon G et frapper du poing

Dérouler le poing en oblique
Remonter le poing à la vertical

Avancer et frapper du poing

(Dérouler le poing à l'horizontal
Tirer avec le pied devant la cheville
Avancer et lancer le poing comme
boule



Tirer compression mains parallèles
au sol

Petit vol oblique
Petit pivot)

Parer, tirer, presser, repousser
(Refrain) jusqu'à la fin du

simple fouet

Le vol des nuages (4 pas)

simple fouet

Caresser la crinière du cheval

Séparer le pied à D

(Prendre le ballon
Presser vers le bas
Séparer à l'horizontal la main D
cercle vertical
Monter jambe G tendu et pousser
sur le côté le tranchant du pied D)

Séparer le pied à G

(Fléchir prendre le ballon
Presser vers le bas
Séparer à l'horizontal la main G
cercle vertical
Monter jambe D tendu et pousser
sur le côté le tranchant du pied G)

Tourner et pousser du talon

(sur le talon D jambe tendue
Pousser avec le talon G)

Brosser le genou à G et à D

Avancer et frapper du poing vers le bas

(Protéger le pubis
Prendre le panier et le placer devant
le genou)

Tourner et frapper du poing

(Tourner sur le talon G
Dérouler le poing en oblique
Remonter le poing à la vertical
Dérouler le poing à l'horizontal)



Avancer et du poing

(Tirer avec le pied devant la cheville

lancer le poing comme une boule)

Tirer compression mains parallèles au sol

Petit vol oblique

S'accroupir et croiser les mains

Pousser le talon D et 1/2**Bouddha**

Petite simple manoeuvre

Frapper le tigre avec le poing G**Frapper le tigre avec le poing D**

Petit nuage

Pousser le talon D

Saisir une tête

Frapper les oreilles du tigre**Pousser le talon G**

Pirouette sur pointe du pied droite

Pousser le talon D**Avancer et frapper du poing**

(Fléchir coude au genou

Dérouler le poing à l'horizontal

Tirer avec le pied à la cheville

Avancer et lancer le poing)

Fermeture apparente

(Tirer la main par la hanche double semeur, Pousser)

Croiser les mains

(Contenir l'adversaire

Caresser le Tao)

fin de la deuxième partie

La Forme

3 éme partie

SE: Reporter le tigre à la montagne
(brosser le genou à D)

Lancer la patte du tigre en

expansion ,refrain

fermer l'éventail

simple fouet

caresser l'encolure du cheval

à droite

caresser l'encolure du cheval à

G

caresser l'encolure du cheval à

D

caresser le ciel et le sol, mouvement

des hanches de la simple

manoeuvre

Parer d' une main

Refrain jusqu' au simple fouet

la fille de jade lance la navette

aux quatre coins de l' horizon

NE, NO, SO, SE

tenir un bâton aux épaules puis aux

hanches mouvement de la simple

manoeuvre

Parer d' une main

Refrain jusqu' au simple fouet



Le vol des nuages (*ailes de papillon 3 pas, ou pattes du dragon*)

le serpent qui rampe

le coq d' or sur une patte à G

le coq d' or sur une patte à D

Repousser le singe 3 pas (*ne pas renverser la tasse*)

puis comme la 2 éme partie

jusqu' au **vol des nuages 2 pas**

(*pattes du tigre*)

simple fouet

Caresser la crinière du cheval

la main qui perce

tourner *et croiser les bras en*

protégeant le front

pousser le talon D

Protéger le bas

Avancer et Frapper du poing

vers le bas

caresser l' avant bras

jouer des cymbales

demi-pivot

Parer, tirer, presser, repousser
(refrain (simple fouet))

le serpent qui rampe

avancer et former les 7 étoiles

reculer et chevaucher le tigre

Tourner et balayer le lotus
(*simple manoeuvre circulaire*)



**Bander l' arc et tirer sur le
tigre**

pousser vers le bas en Johnny

mobylette

Avancer et frapper du poing

fermeture apparente

contenir l' adversaire

pousser à D, à G

Croiser les mains *en caressant le
tao au plexus solaire*

Retour à l' origine

www.taichi-hervegerard.com