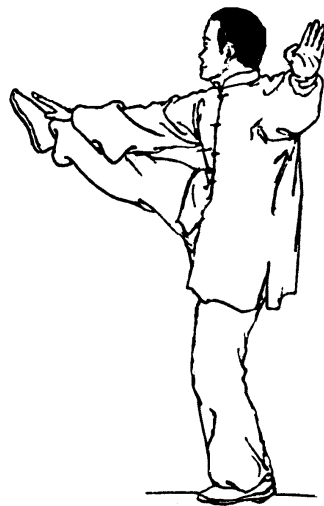


Les Cahiers de
TAI JI QUAN



LES 40 FORMES
DU
STYLE YANG TRADITIONNEL



Jean-Louis BALLANT

Editions de l'auteur

Thuin - Belgique – 3^e édition 2014

**Tous droits de reproduction et de traduction, même partielle,
sont interdits sans l'autorisation écrite de l'auteur.**

D/2005/Jean-Louis Ballant, éditeur

Dépôt légal N° : B 2005 3 411

Enregistré le 13/09/2005

**© Copyright 2005 – Editions Jean-Louis Ballant
Drève des Alliés, 99
6530 Thuin (Belgique)**

Tél + fax : 0032 (0)71 59 28 02

Avertissement

Le présent livre s'adresse en particulier aux pratiquants qui cherchent à intégrer les principes de Taijiquan au sein d'un groupe. Il ne peut pas constituer une aide aux néophytes parce que les principes et fondements sont d'emblée considérés connus. Un cahier reprendra les nombreux principes à intégrer dans sa pratique, et dans son vécu au quotidien.

Du même auteur,

Les Cahiers de TAI JI QUAN

Les 24 formes de Pékin (Yang moderne)

Les 32 formes d'épée style Yang

Les 40 formes du style Yang traditionnel

Les 42 formes d'épée Yang

Les 42 formes de compétition

Selon l'enseignement du Prof. **Men Huifeng** et du Prof. **Kan Guixiang** de l'**Université de Pékin**.

Les Cahiers de Qigong

Le Weitan Qigong- les trois grands classiques

Les Livres de Santé

Principes de Taijiquan, principes de vie - Les clés du bonheur (195 pages)

Comprendre et Gérer sa Santé en harmonie avec la nature (350 pages)

Fabrications artisanales BIO+ à base de jus de pommes

Inventaire des actions à prendre pour rétablir l'équilibre du climat



Sites Internet :

www.taiji-hts.be

www.gerersasante.be

Abréviations et représentations symboliques

PI	Position initiale
Emt, Pct	En même temps, Pendant ce temps,
g ou d	gauche ou droite
g-d , d-g	de gauche vers la droite ; de droite vers la gauche
↓ ↑	en bas en haut
mont. - desc.	montante ou descendante
xx	plusieurs fois
pplé	p ieds p arallèles écartés à la l argeur des é paules
= ⊥	parallèle - perpendiculaire au torse
—	horizontal - vertical
➤1.30H	diagonale 1.30 H (directions 0, 3, 6 diagonales 1.30- 4,30 petites diagon. 1, 2, 4)
↻ et ↺	rotation dans le sens horlogique ou dextrogyre et sens senestrogryre
¼ ↻	rotation d'un quart-tour dans le sens horlogique
½ ↻	rotation d'un demi-tour dans le sens anti-horlogique
↻ ↺ ↻ ↺	mouvement circulaire vertical des bras, mains (autres courbes : ↻ ↺ ↻ ↺)
∠g >g	fermer l'angle de la hanche g ou l'ouvrir
∞ 8	réaliser des huit horizontaux ou verticaux
■ ■ □ □	inspire - petit inspire - expire - petit expire
▲ ▼	apnée sur expire (ou début d'inspire) - apnée sur inspire (ou début d'expire)
	main normale
	main en adduction cubitale - inclinée vers auriculaire (adduction = qui rentre) ¹ (bord cubital du poignet en compression)
	main en abduction radiale - inclinée vers pouce (abduction = qui sort) (bord radial du poignet en compression)
s	main en supination (pour porter à bras)
p	main en pronation (pour pousser ou s'appuyer)
pg ⊃ pg ⊂	p aume g à gauche p aume g à droite
pd ∪ pd ∩	p aume d en haut p aume d en bas
pd ⊗ pg ⊙	p aume d en avant (cachée) ⊗ p aume g vers soi (visible) ⊙

Exemples

 pd ⊃	main d normale , avant bras d vers l'avant, p aume d vers l'intérieur ⊃
 pd ⊙	main d normale, avant-bras tourné vers l'intérieur, p aume d vers soi ⊙
 pd ⊗	main d normale, avant-bras d tourné vers l'extérieur, p aume d en avant ⊗

pd ∪ s-pd ∪	main d en supination, avant bras en avant, p aume en haut ∪
pd ⊙ s-pd ⊙	main d en supination, avant-bras levé, p aume d vers soi ⊙
pd ⊗ s-pd ⊗	main d en supination, avant-bras abaissé, p aume d vers l'avant ⊗
s-pd ⊂	main d en supination forcée, avant bras d ∪, p aume d ⊂, pouce en bas)

pd ∩ p-pd ∩	main d en pronation, avant bras en avant, p aume d en bas ∩
pd ⊗ p-pd ⊗	main d en pronation, avant-bras levé, p aume d vers l'avant
pd ⊙ p-pd ⊙	main d en pronation, avant-bras abaissé, p aume d vers l'arrière ou vers soi
p-pd ⊂	main d en pronation forcée, avant-bras d ∪ (pau ^m e d ⊂, pouce en bas)

¹ En anatomie, la position de référence du corps est la position naturelle debout, avec les bras le long du corps, paumes vers l'avant. La main est en adduction quand elle est inclinée vers soi, en gardant la paume vers l'avant

Vocabulaire

- Paré = le bras et l'avant-bras sont horizontaux, bras vers l'avant et avant-bras parallèle au corps, la paume de la main tournée vers soi
- Ramassé = le bras est vertical, coude légèrement plié de sorte que l'avant-bras reviennent vers l'intérieur, main à hauteur du hara à 15 ou 20 cm de distance, paume de la main tournée vers soi.
- Séparé = le bras est horizontal et vers l'avant, coude légèrement plié, l'avant-bras revient vers l'intérieur, main en face du visage avec doigts dirigés dans la diagonale, paume vers soi
- s'appuyer = bras vers le bas, main horizontale, paume vers le bas
- fendre = prendre la position pas de l'arc

Comment lire les dessins ?
Les flèches en traits continus donnent les trajectoires de la main droite et du pied droit qui vont être parcourues dans le temps qui suit ; Les positions spatiales du pratiquant dessiné sont repérées par des heures. Dès que le torse tourne vers la gauche ou vers la droite, l'heure change - 0 heure correspond à la position initiale, en début de forme - 3 heures correspond à une rotation du corps de 90° vers la droite - 9 H correspond à une rotation du corps de 90° vers la gauche - 6 H correspond à un retournement de 180°

LE STYLE YANG TRADITIONNEL

Le style Yang traditionnel est plus ancien que le Yang moderne (24 formes de Pékin). Il s'adresse à des pratiquants réguliers.

Si le Yang moderne est pratiqué sans tenir compte de la respiration (exécuté avec la respiration naturelle), le Yang traditionnel se pratique avec une coordination de la respiration. C'est la respiration inversée qui est utilisée.

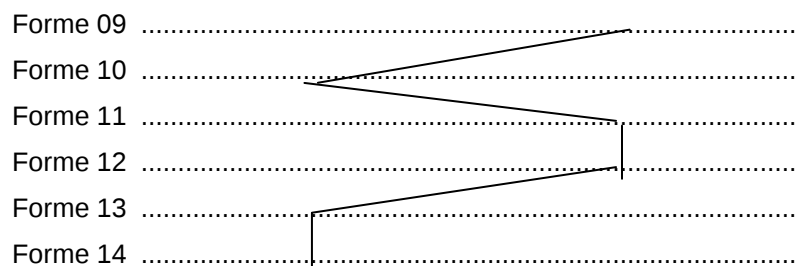
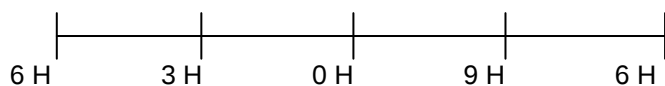
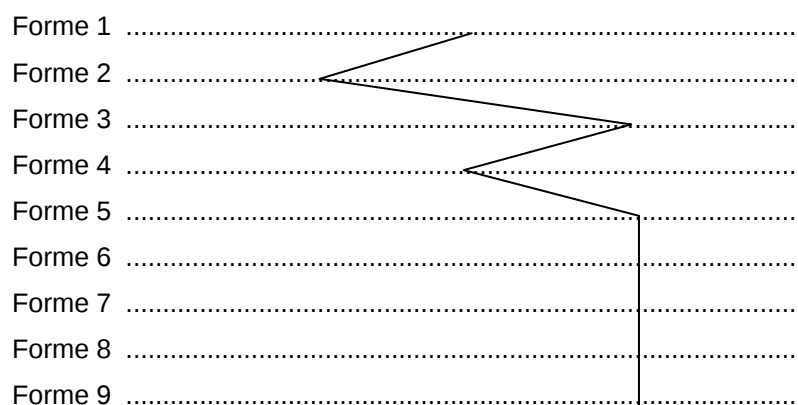
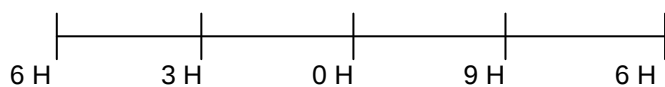
Dans le Yang traditionnel, les amplitudes des mouvements sont plus courtes mais les intentions sont plus fortes.

Vocabulaire Taiji traditionnel

- Paré = le bras et l'avant-bras sont horizontaux, bras vers l'avant et avant-bras parallèle au corps, la paume de la main tournée vers soi
- Ramassé = le bras est vertical, coude légèrement plié de sorte que l'avant-bras reviennent vers l'intérieur, main à hauteur du hara à 15 ou 20 cm de distance, paume de la main tournée vers soi.
- Séparé = le bras est horizontal et vers l'avant, coude légèrement plié, l'avant-bras revient vers l'intérieur, main en face du visage avec doigts dirigés dans la diagonale, paume vers soi
- s'appuyer = bras vers le bas, main horizontale, paume vers le bas
- fendre = prendre la position pas de l'arc

Références Taiji traditionnel

Le Tai chi chuan facile de Robert Parry –
Ed. Chiron : *très bon livre – Yang traditionnel*



YANG TRADITIONNEL

Section 1

Forme 1	0 H : Forme d'ouverture
Forme 2	3 H : $\frac{1}{4}$ U parer puis saisir la queue du paon
Forme 3	9 H : $\frac{1}{2}$ U et simple fouet
Forme 4	0 H : $\frac{1}{4}$ U et le joueur de pipa
Forme 5	9 H : $\frac{1}{4}$ U et la grue blanche déploie ses ailes
Forme 6	9 H : broser le genou et pas de l'arc (g, d, g)
Forme 7	9 H : gratter des mains le luth
Forme 8	9 H : Parer et donner un coup de poing
Forme 9	9 H : Fermeture apparente : tirer, repousser

Section 2

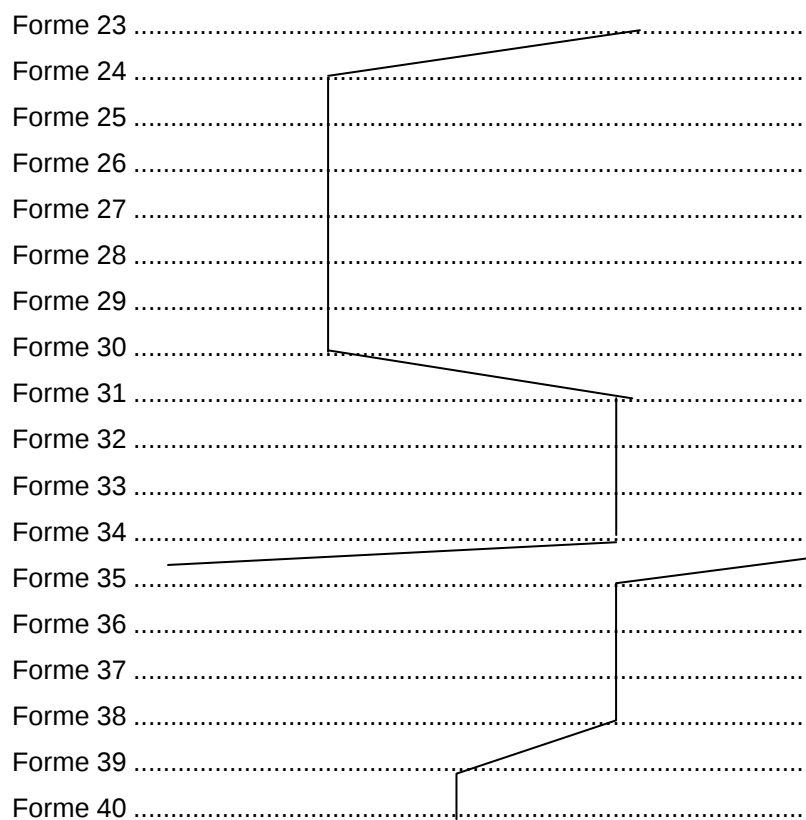
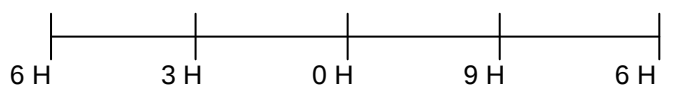
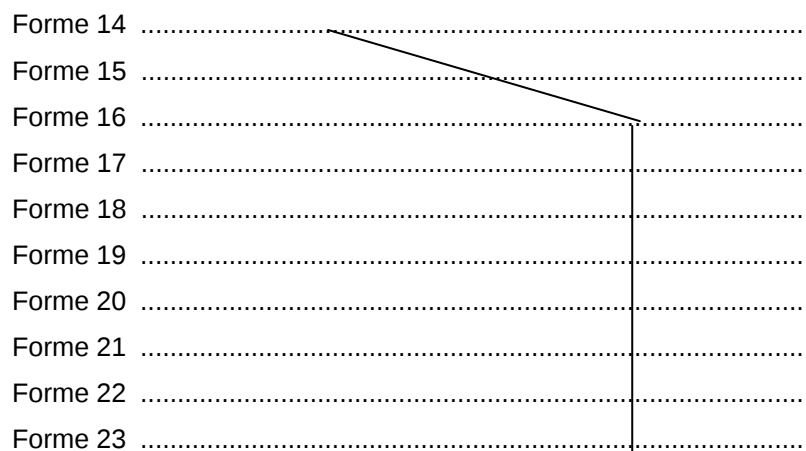
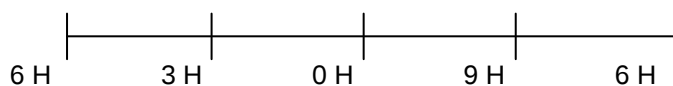
Forme 10	3 H : $\frac{1}{2}$ U et réaliser le grand séparé oblique volant
Forme 11	9 H : $\frac{1}{2}$ U et parer ouvert en pas croisé puis le poing d sous le coude
Forme 12	9 H : 2 pas en arrière en repoussant le singe (g, d)
Forme 13	3 H : $\frac{1}{2}$ U et lancer la navette (fille de Jade) (g, d)
Forme 14	3 H : séparer la crinière du cheval sauvage (g, d)

Section 3

- Forme 15 0 H : $\frac{1}{4}$ U et onduler les mains comme des nuages à g : 3 x
Forme 16 9 H : $\frac{1}{4}$ U et simple fouet
Forme 17 9 H : caresser l'encolure du cheval
Forme 18 9 H : sabrer et donner un 1^e coup de talon droit
Forme 19 9 H : frapper le tigre aux deux oreilles
Forme 20 10 H : séparer du pied gauche avec la pointe g
Forme 21 8 H : $\frac{3}{4}$ U et donner un 2^e coup de talon d
Forme 22 9 H : l'aiguille au fond de la mer
Forme 23 9 H : pousser à travers le dos (l'éventail)

Section 4

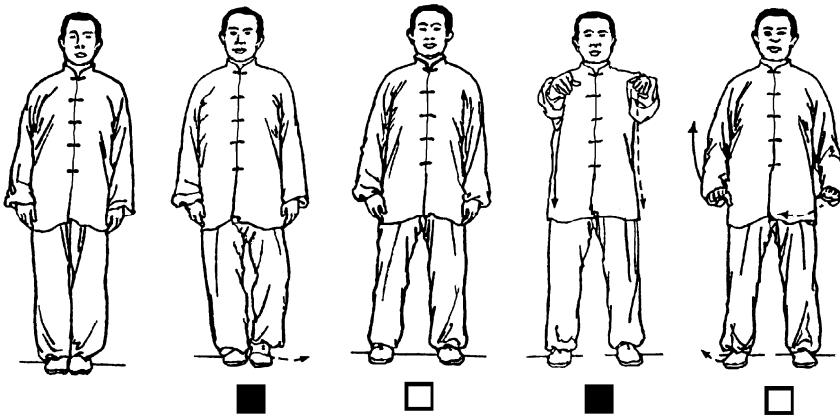
- Forme 24 3 H : $\frac{1}{2}$ U et le serpent blanc crache (darde) sa langue
Forme 25 3 H : frapper le pied d avec la main d
Forme 26 0 H : $\frac{1}{4}$ U et maîtriser le tigre des deux côtés (g, d)
Forme 27 0 H : pousser la main d en bas – style à droite (le serpent)
Forme 28 3 H : $\frac{1}{4}$ U et le coq d'or (sur jambe d, puis sur jambe g)
Forme 29 3 H : frapper l'aine avec le poing (coup de poing vers le sol)
Forme 30 3 H : saisir la queue du paon
Forme 31 9 H : $\frac{1}{2}$ U et simple fouet
Forme 32 0 H : $\frac{1}{4}$ U et pousser la main g en bas- style à g (le serpent)
Forme 33 9 H : $\frac{1}{4}$ U et former les sept étoiles
Forme 34 9 H : marcher en arrière et chevaucher le tigre
Forme 35 9 H : 1 U et le lotus : frapper des 2 mains le pied d
Forme 36 9 H : repousser le tigre
Forme 37 9 H : parer et donner un coup de poing
Forme 38 9 H : fermer en haut en apparence
Forme 39 0 H : $\frac{1}{4}$ U et croiser les mains
Forme 40 0 H : fermeture



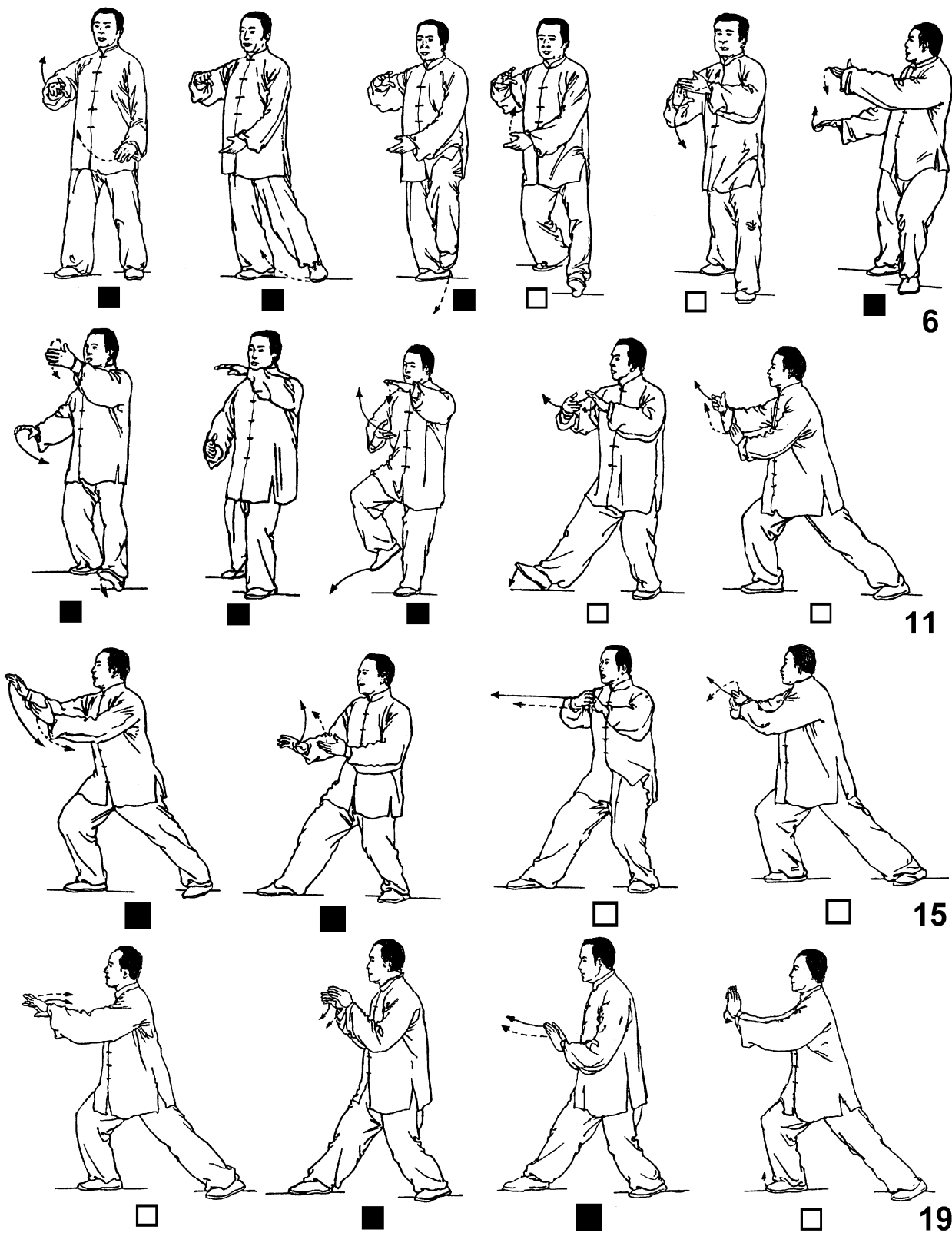
YANG TRADITIONNEL

Section 1

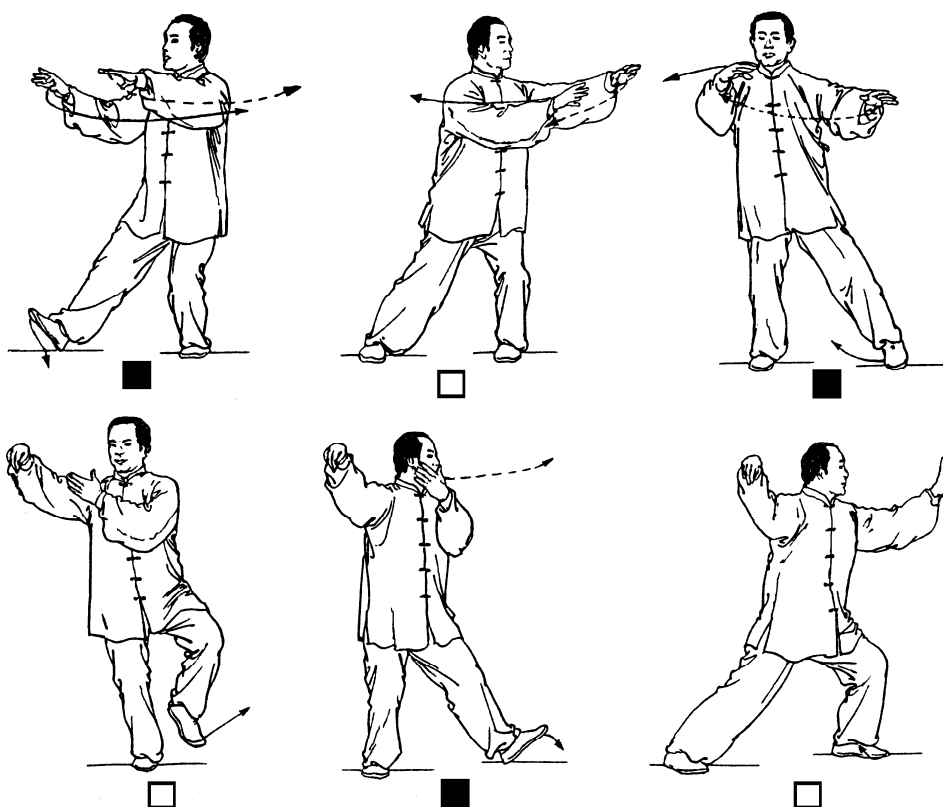
Forme 1 0 H : Forme d'ouverture



Forme 2 3 H : $\frac{1}{4}$ U parer puis saisir la queue du paon



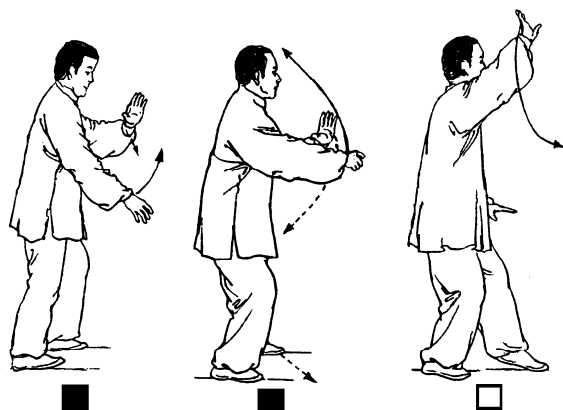
Forme 3 9 H : $\frac{1}{2}$ U et simple fouet



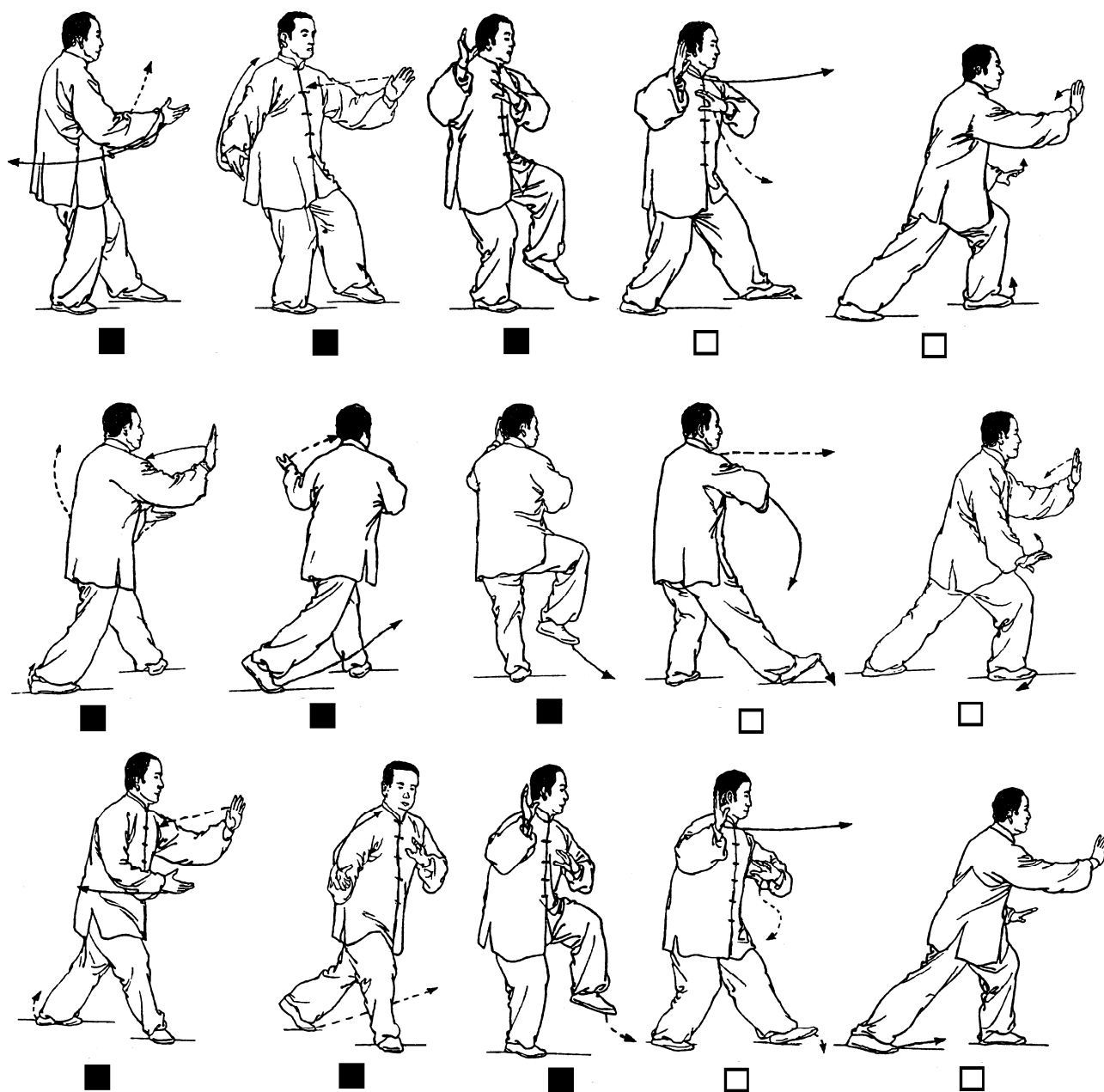
Forme 4 0 H : $\frac{1}{4}$ U et jouer du pipa



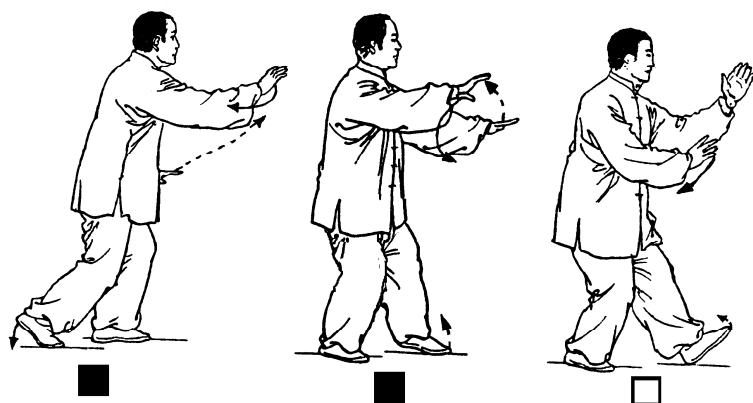
Forme 5 9 H : $\frac{1}{4}$ U et la grue blanche déploie ses ailes



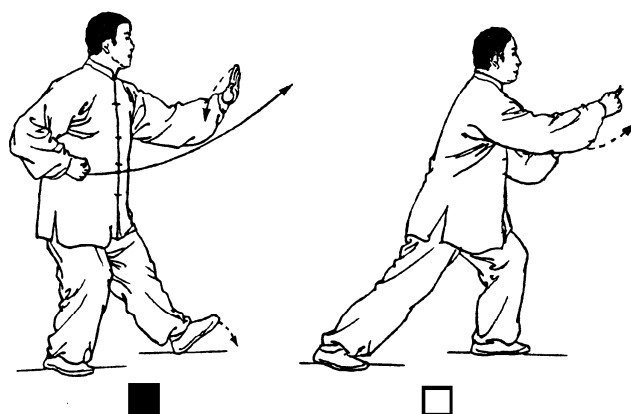
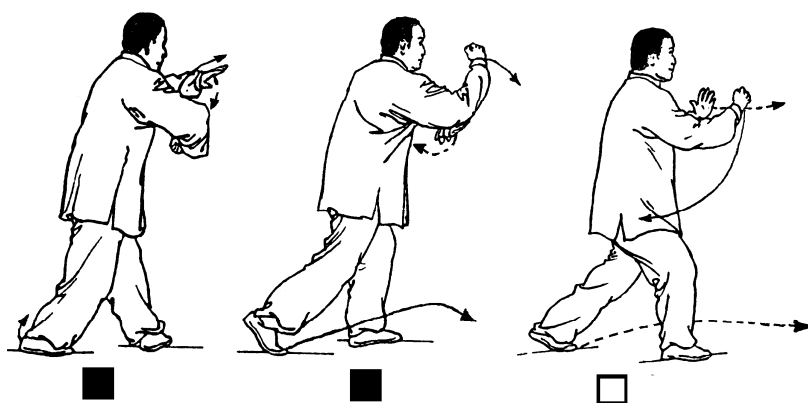
Forme 6 9 H : brosser le genou et pas de l'arc (g, d, g)



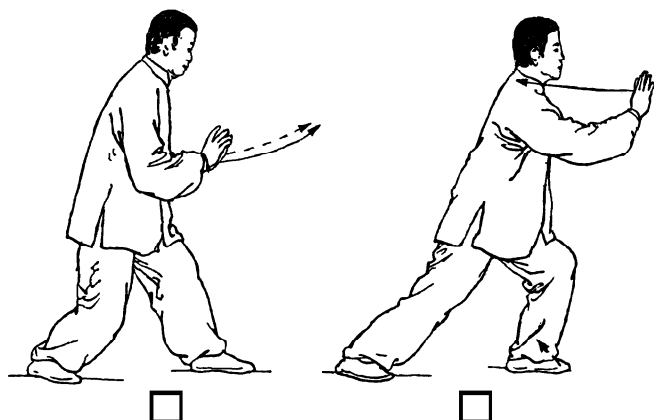
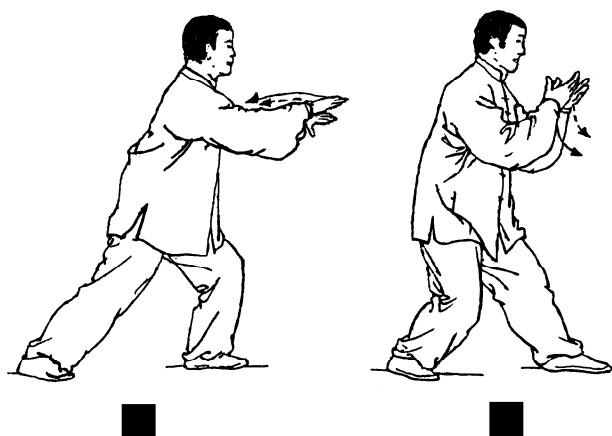
Forme 7 9 H : Gratter des mains le luth



Forme 8 9 H : Parer et donner un coup de poing



Forme 9 9 H : Fermeture apparente : tirer, repousser



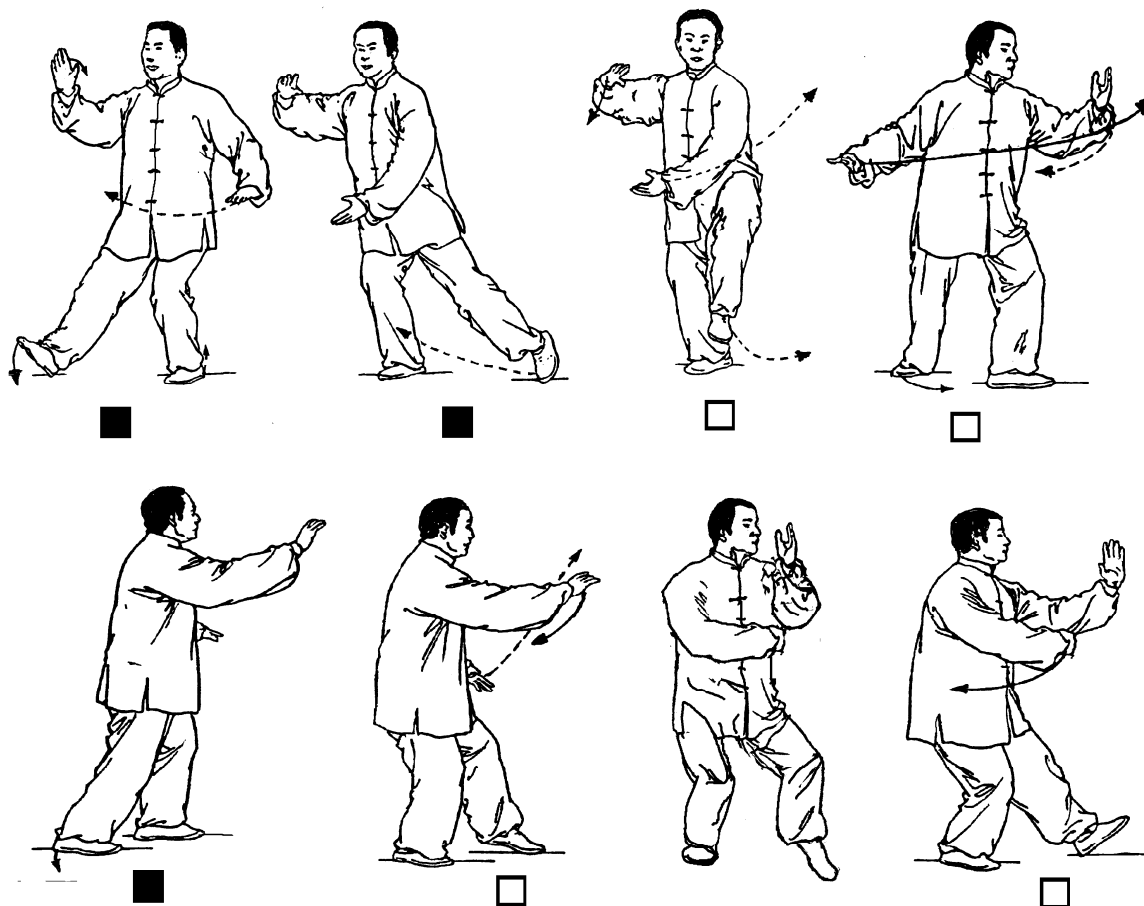
Section 2

Forme 10 3 H : $\frac{1}{2}$ U et réaliser le grand séparé oblique volant

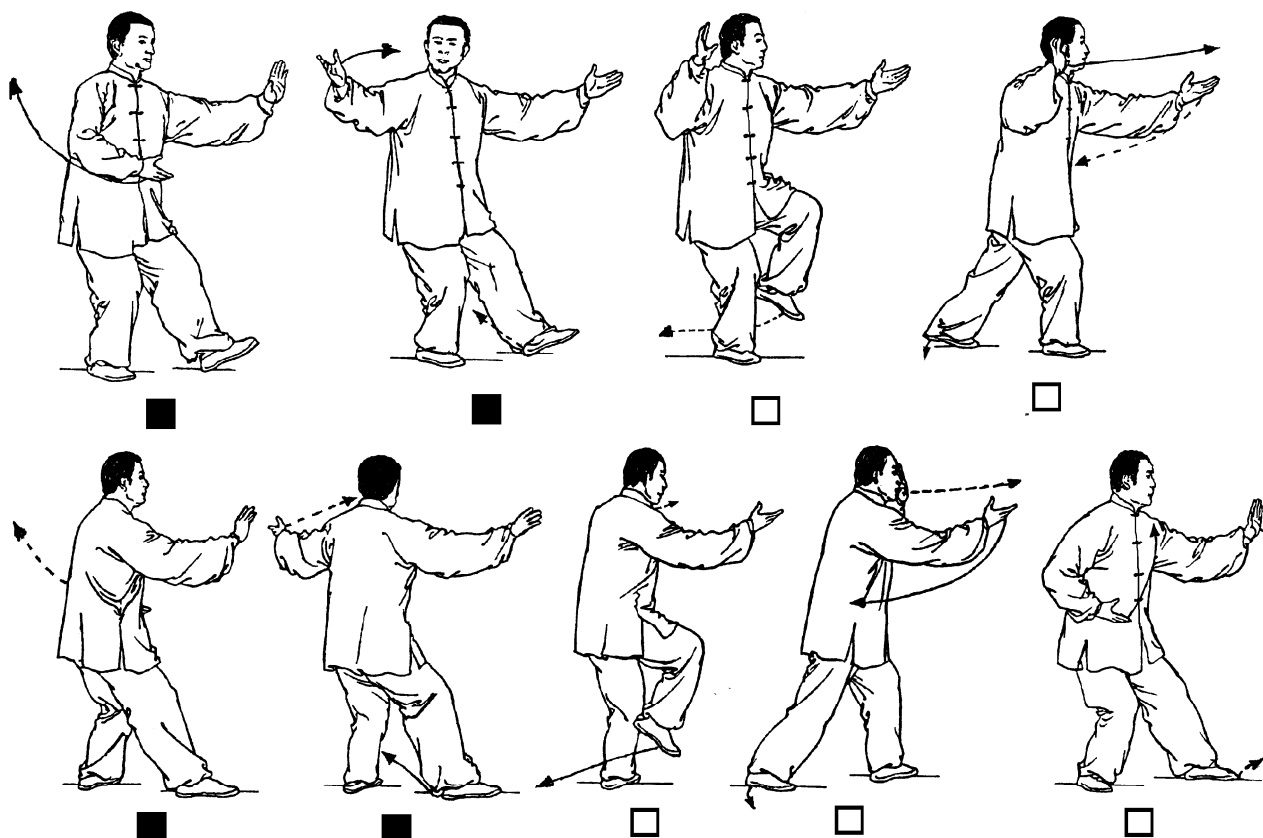


variante

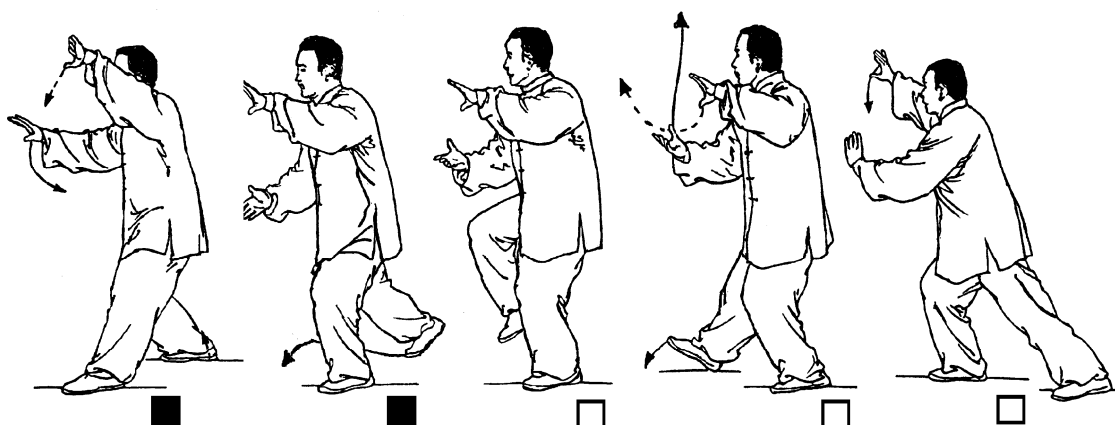
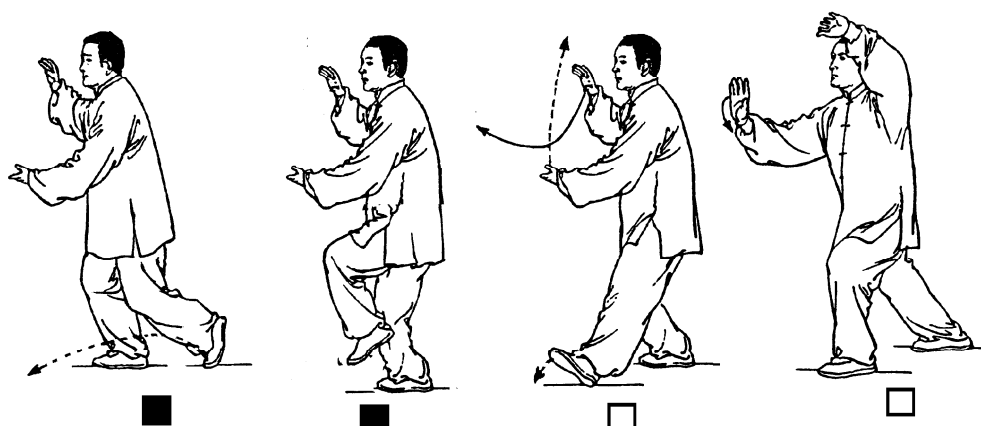
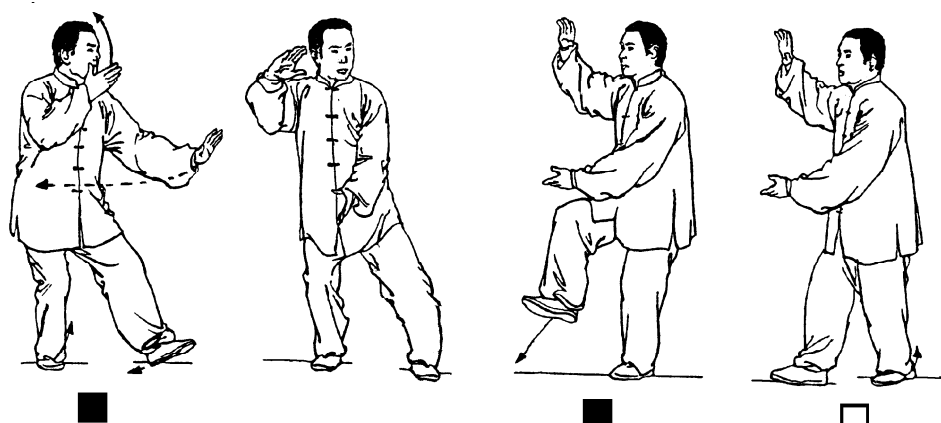
Forme 11 9 H : $\frac{1}{2}$ U et parer ouvert en pas croisé puis poing d sous le coude



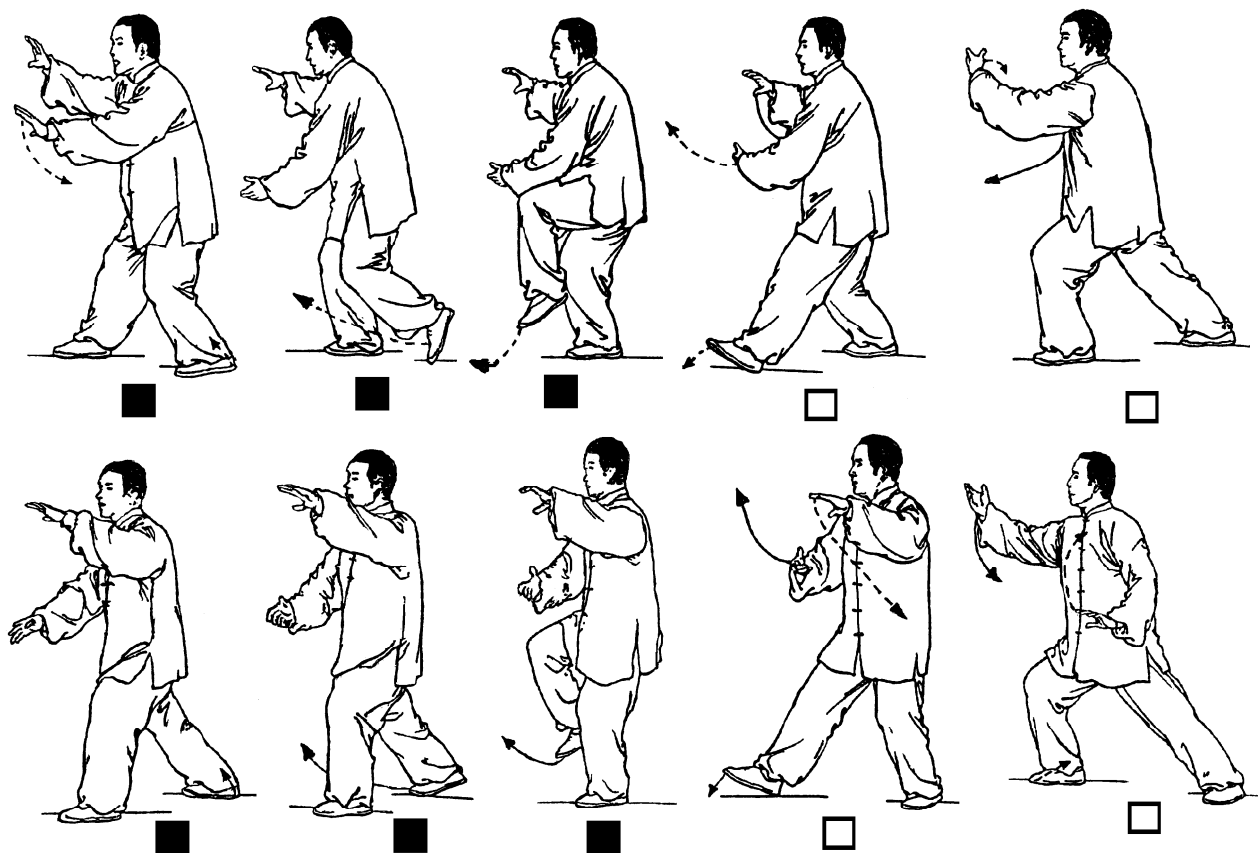
Forme 12 9 H : 2 pas arrière en repoussant le singe : à d et à g



Forme 13 3 H : $\frac{1}{2}$ U et lancer la navette (fille de Jade) : à g et à d

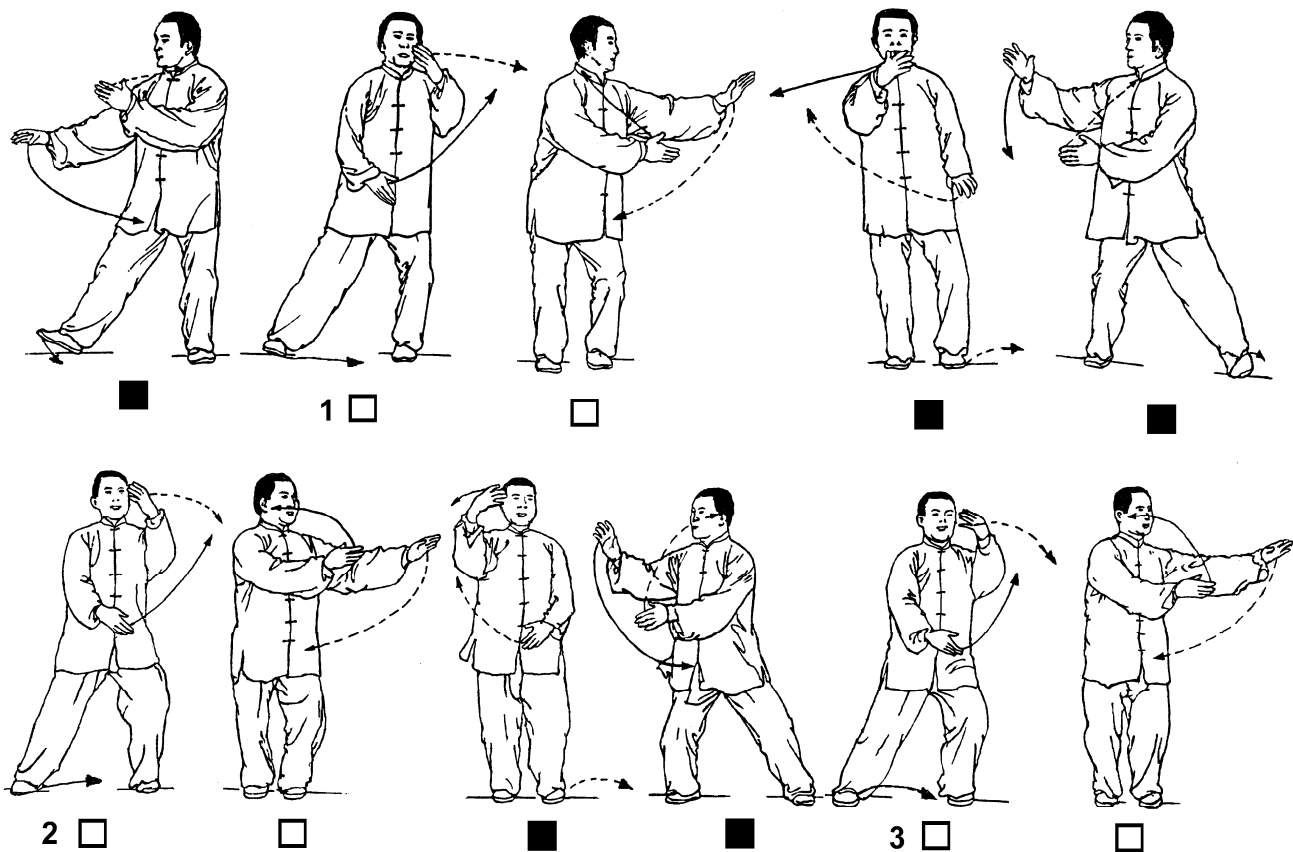


Forme 14 3 H : Séparer la crinière du cheval des deux côtés : à g, à d

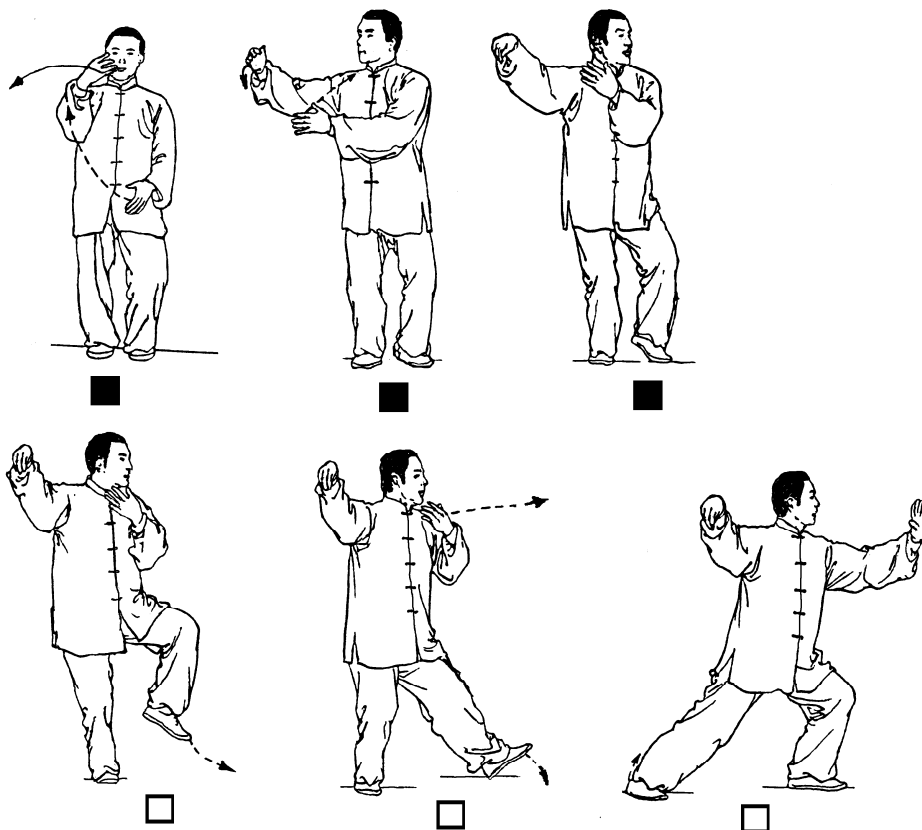


Section 3

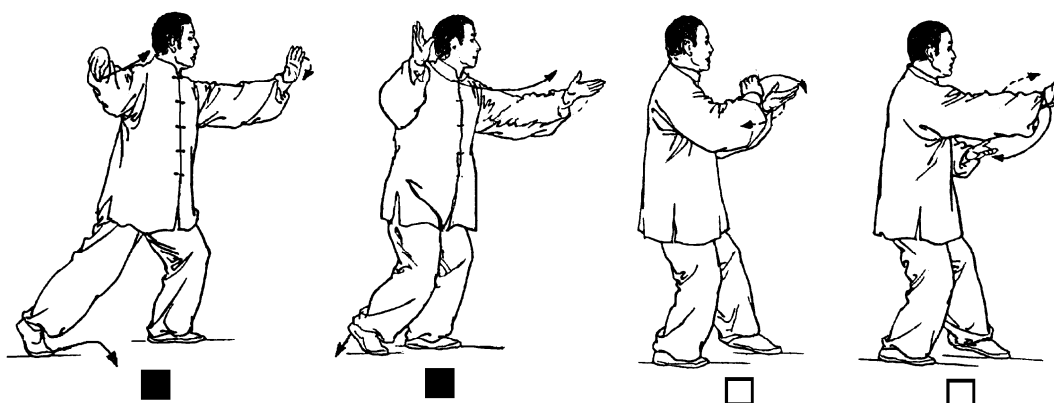
Forme 15 0 H : $\frac{1}{4}$ U et onduler les mains comme des nuages à g : 3 x



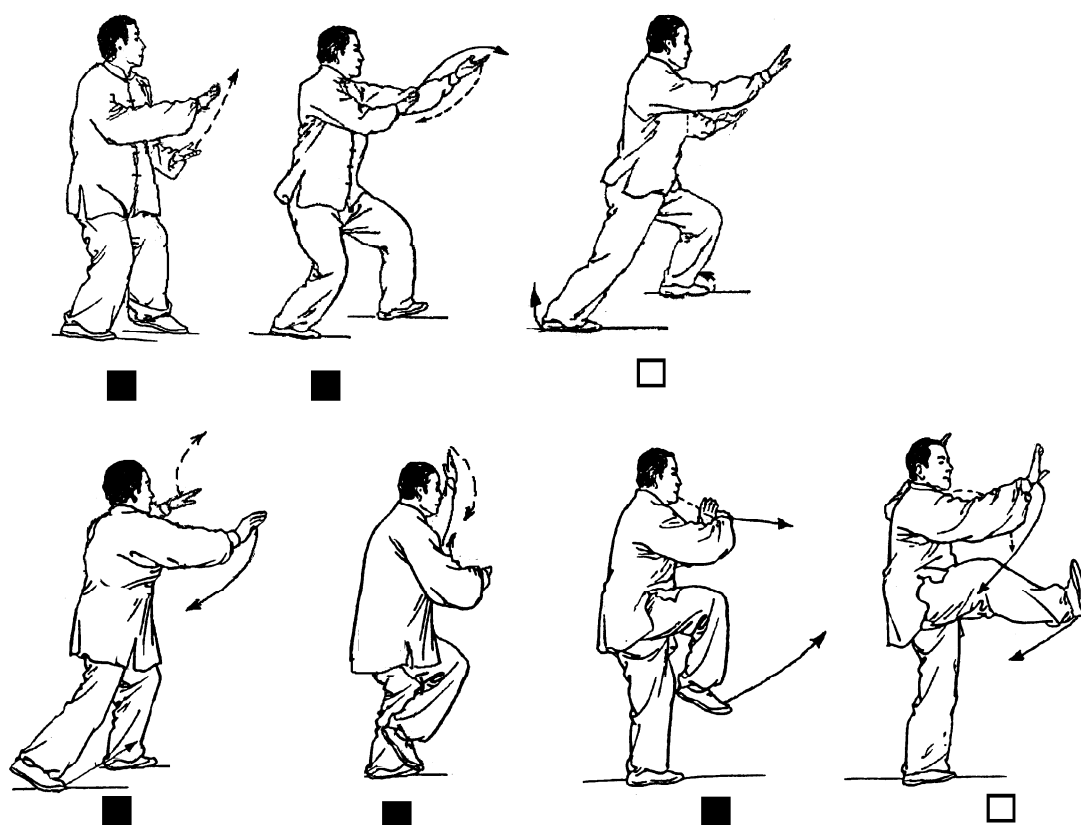
Forme 16 9 H : $\frac{1}{4}$ U et simple fouet



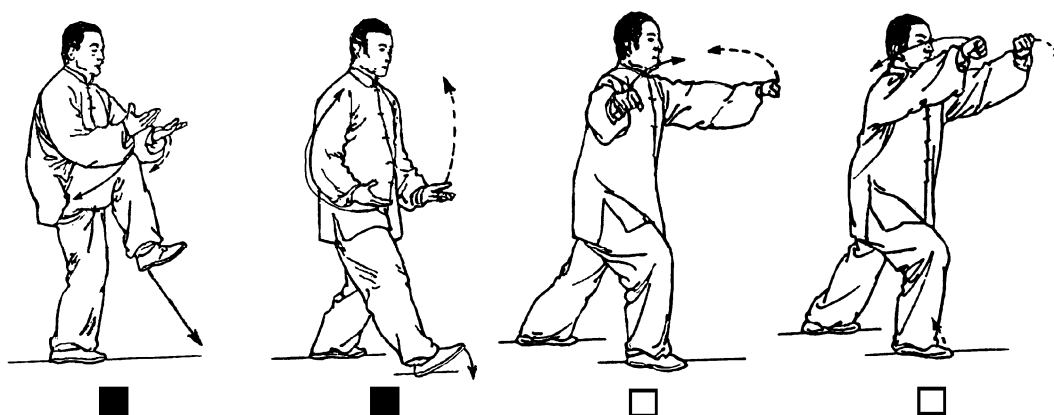
Forme 17 9 H : Caresser l'encolure du cheval



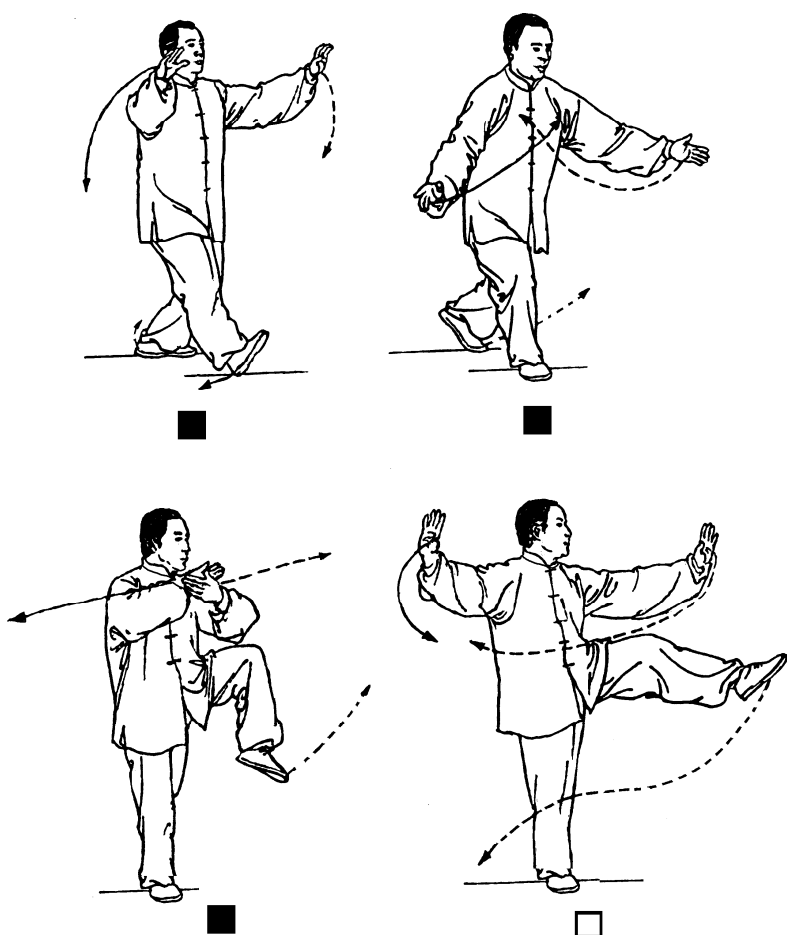
Forme 18 9 H : sabrer et donner un 1^e coup de talon droit



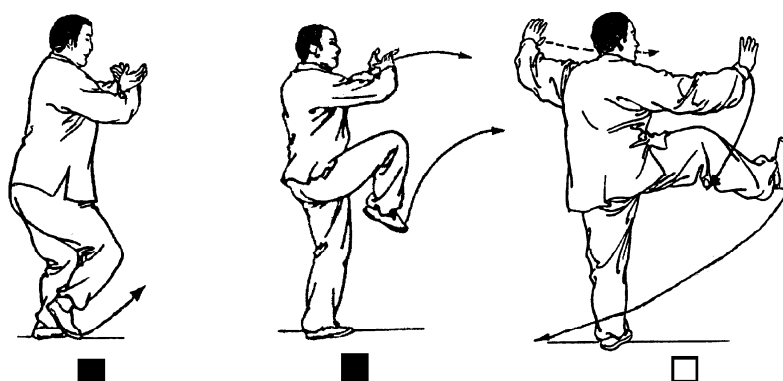
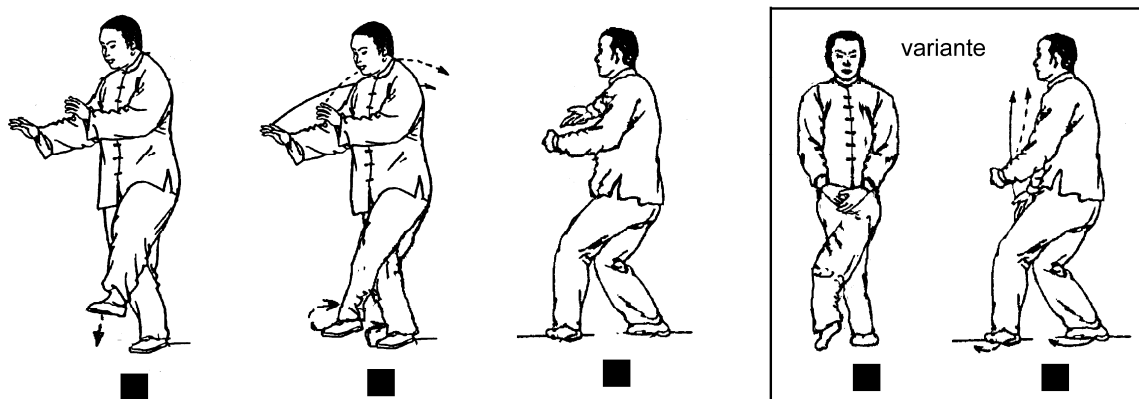
Forme 19 9 H : Frapper le tigre aux deux oreilles



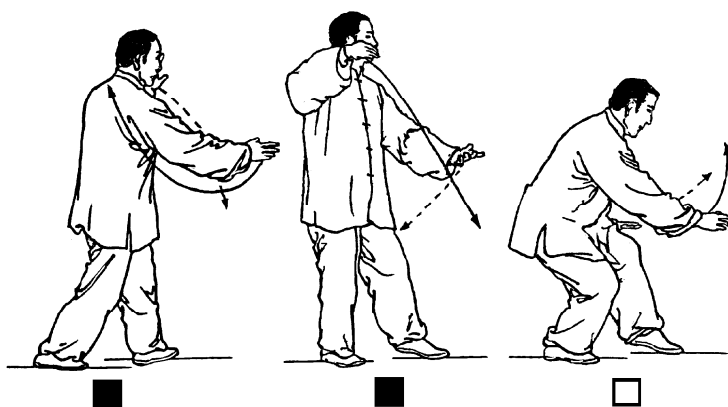
Forme 20 10 H : Séparer avec le pied gauche g (coup de pied avec orteils)



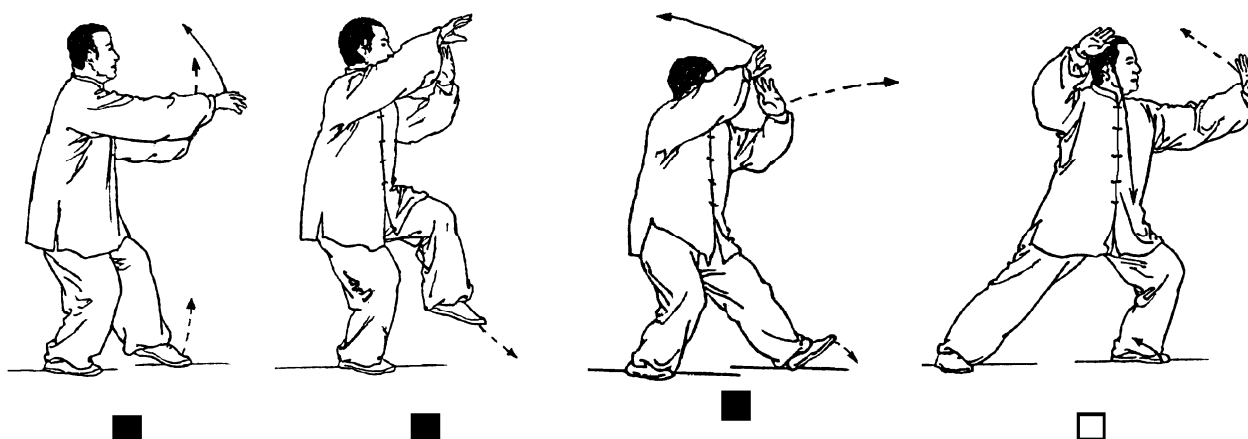
Forme 21 8 H : $\frac{3}{4}$ U et donner un 2^e coup de talon d



Forme 22 9 H : L'aiguille au fond de la mer

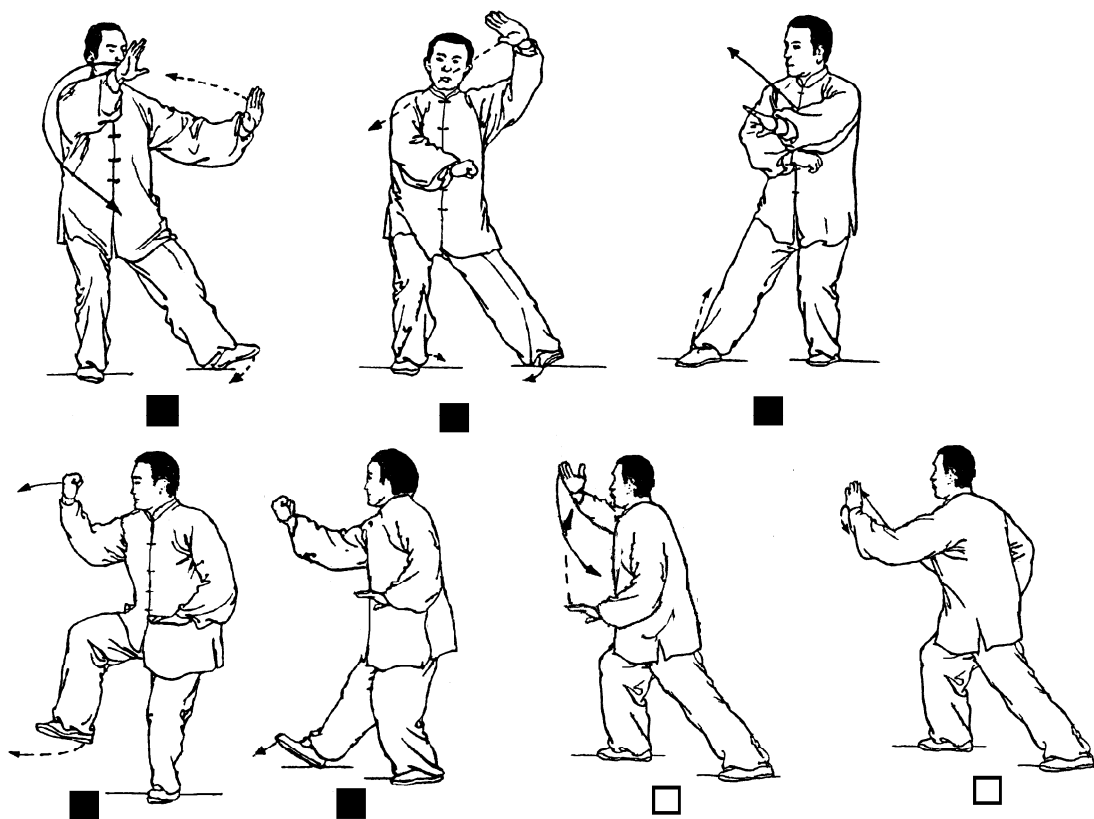


Forme 23 9 H : Pousser à travers le dos (l'éventail)

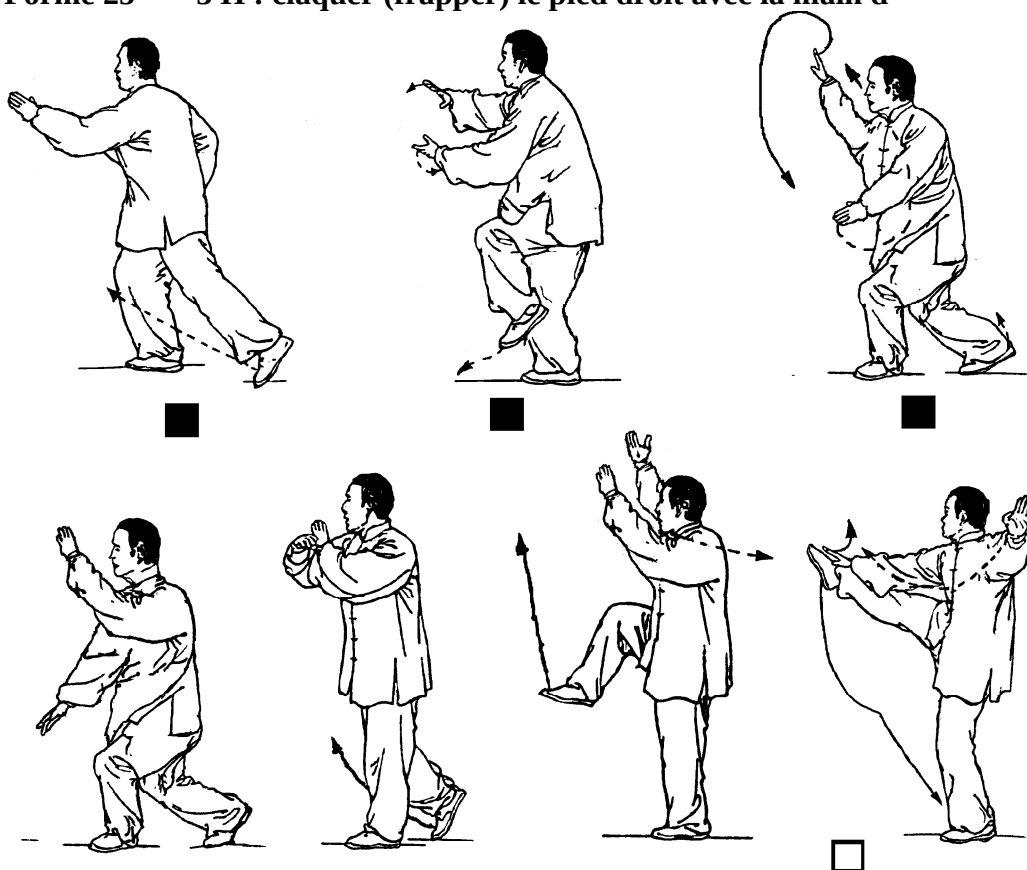


Section 4

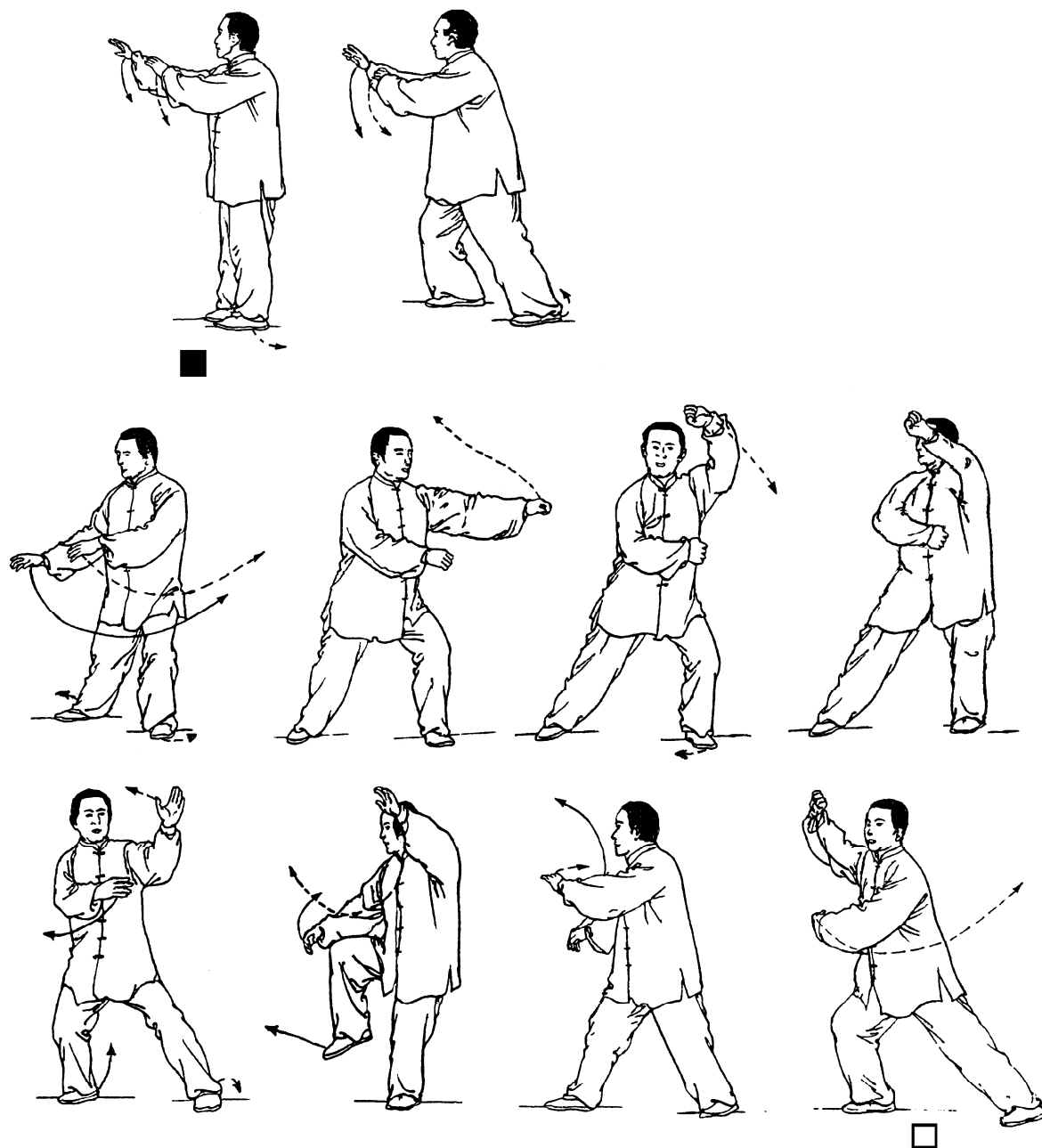
Forme 24 3 H : ½ U et le serpent blanc crache sa langue (poing qui s'ouvre)



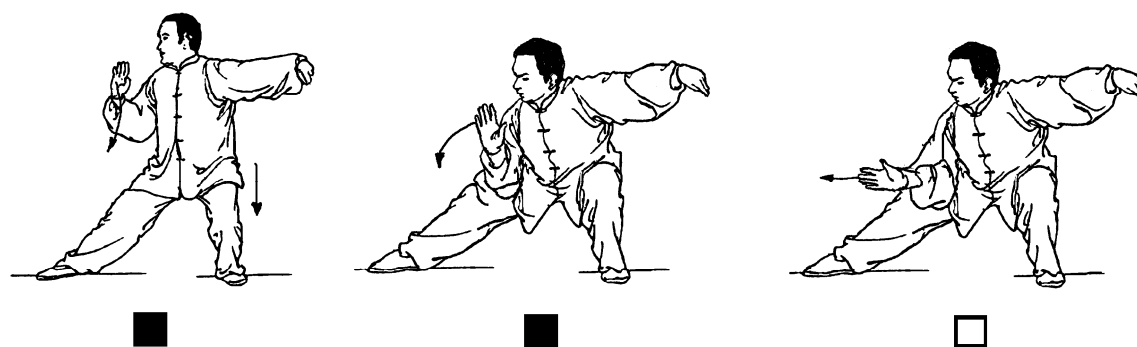
Forme 25 3 H : claquer (frapper) le pied droit avec la main d



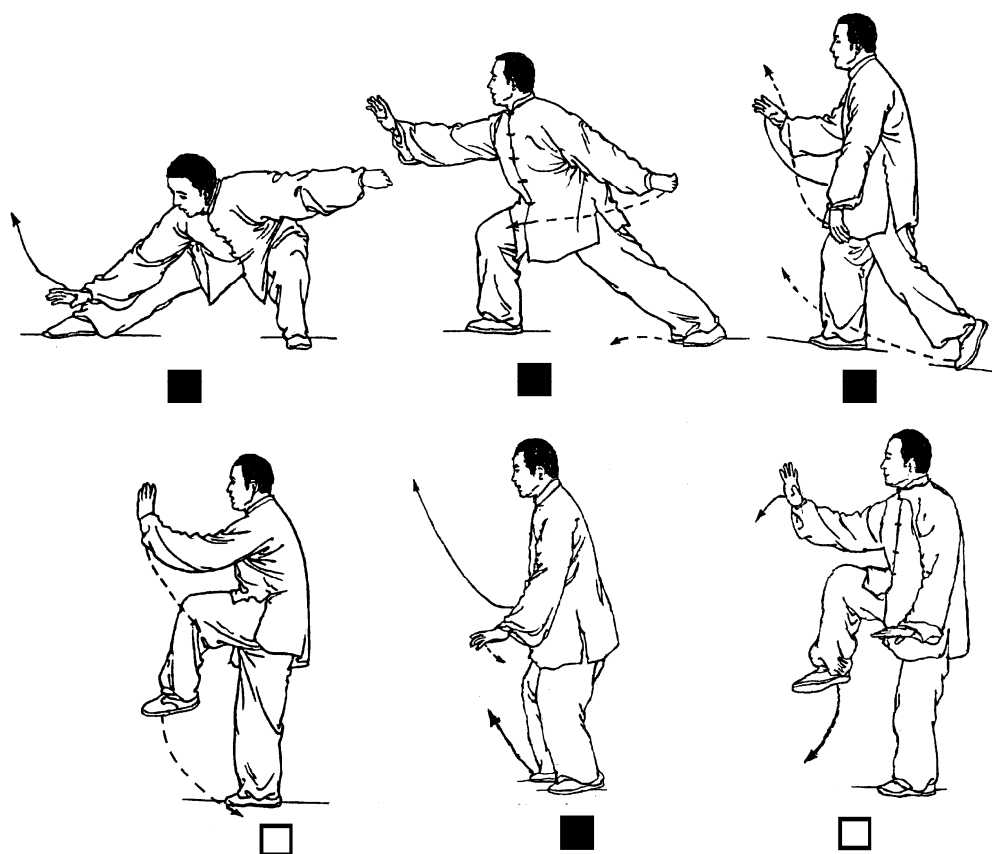
Forme 26 0 H : $\frac{1}{4}$ U et maîtriser le tigre des deux côtés



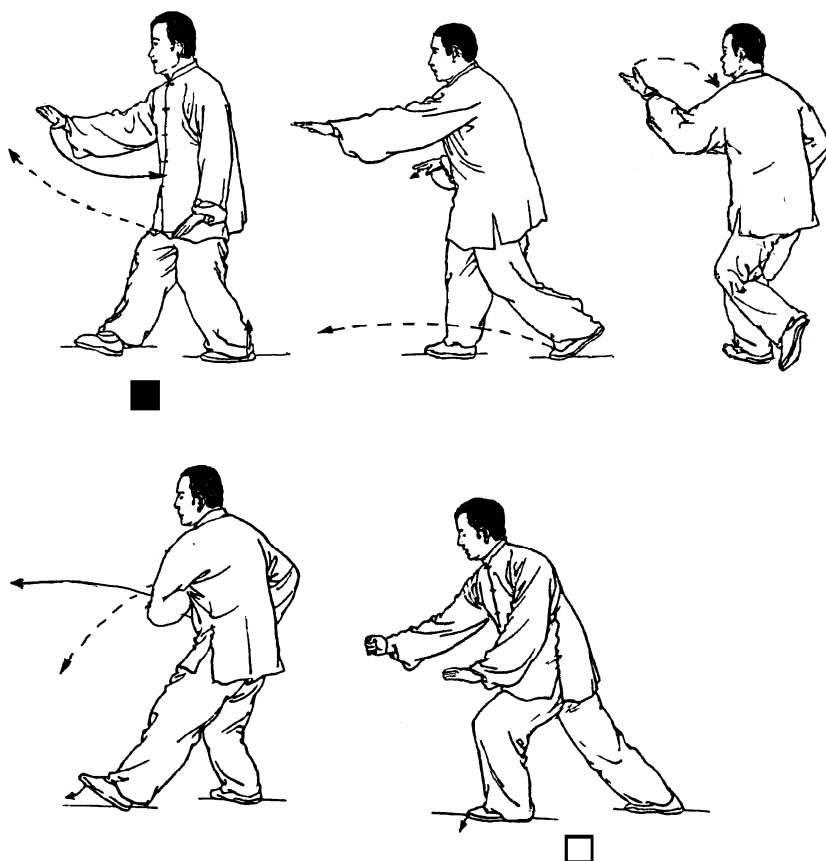
Forme 27 0 H : pousser la main d en bas – style à droite



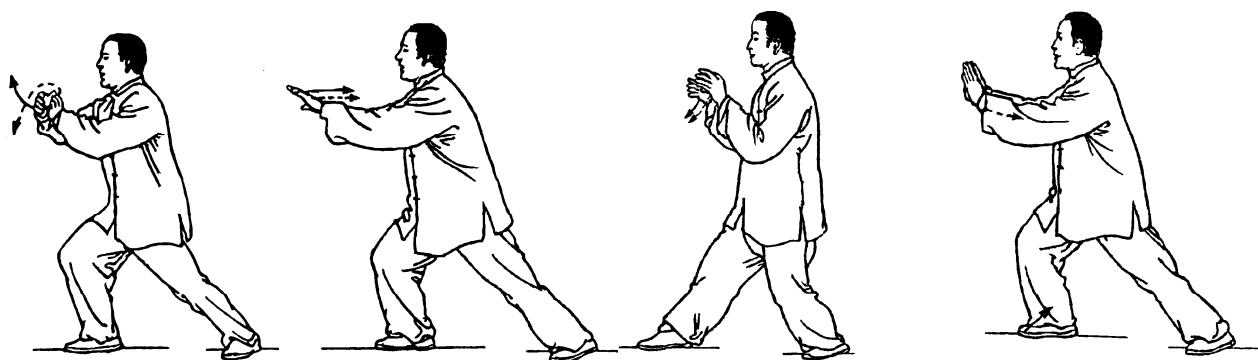
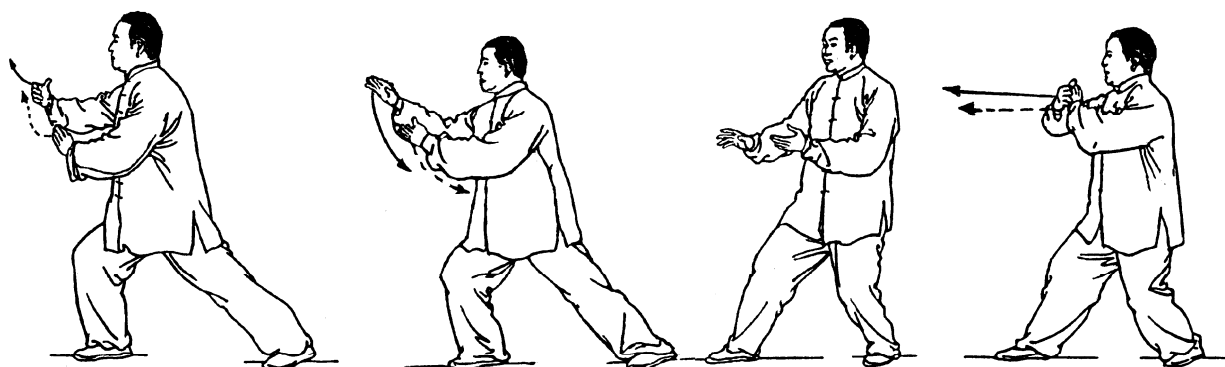
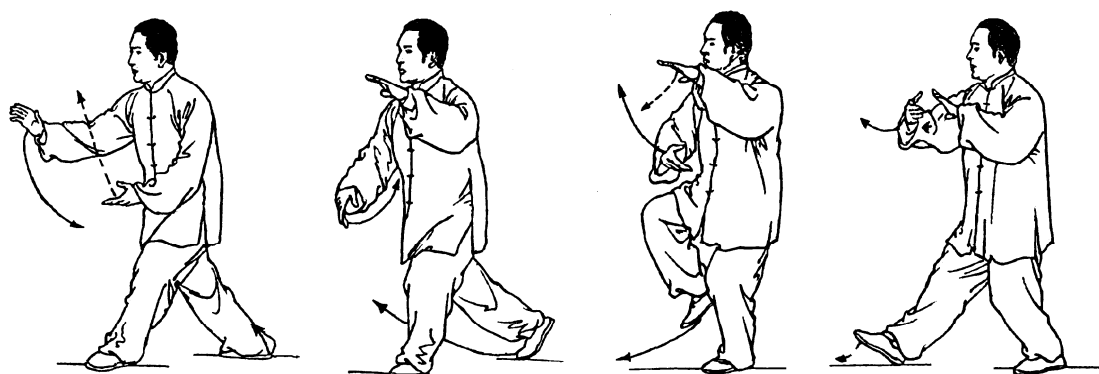
Forme 28 3 H : $\frac{1}{4}$ U puis le Coq d'or à g et à d



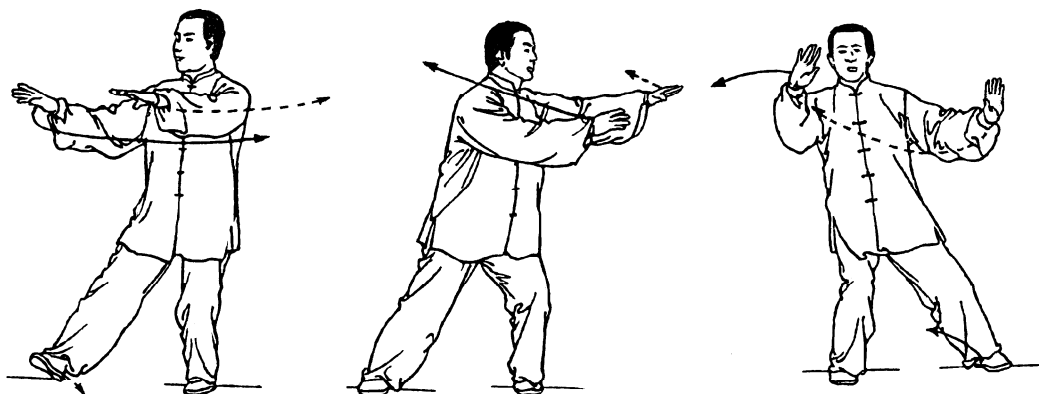
Forme 29 3 H : frapper l'aine avec le poing



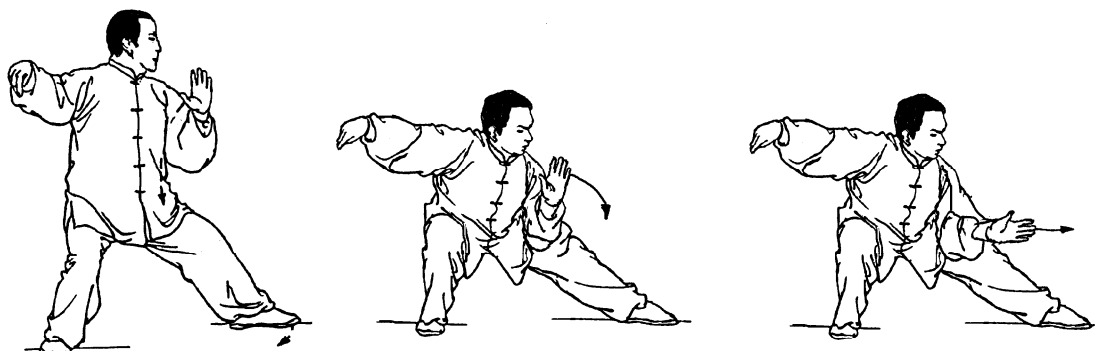
Forme 30 3 H : saisir la queue du paon



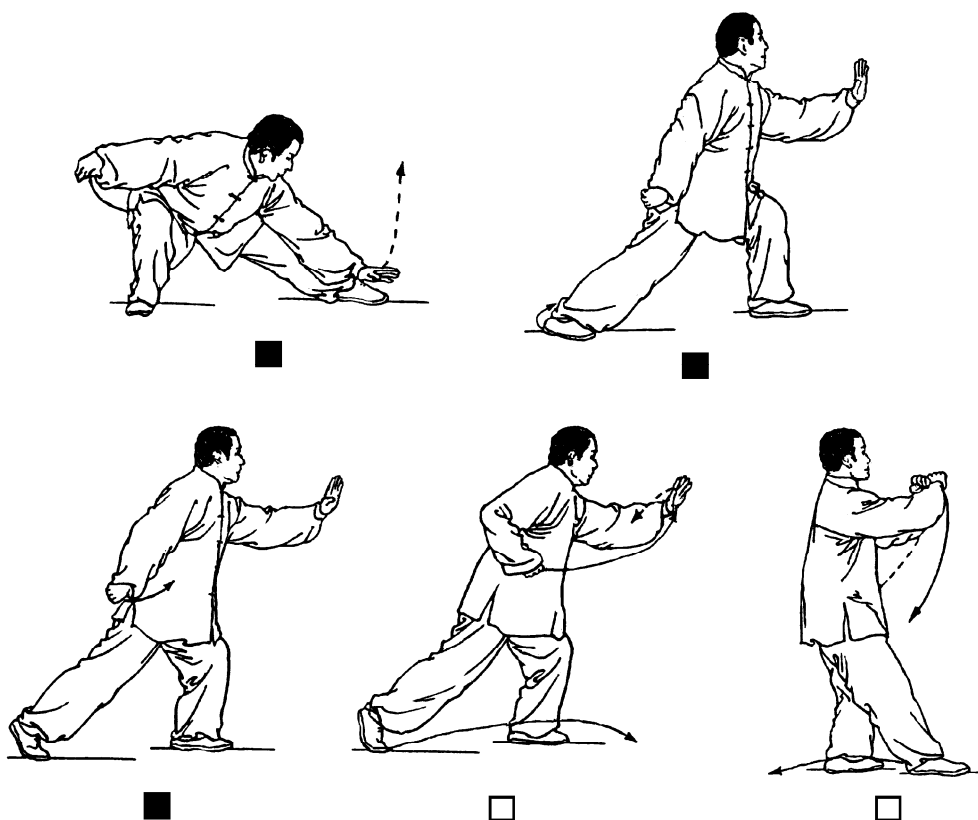
Forme 31 9 H : $\frac{1}{2}$ U et simple fouet



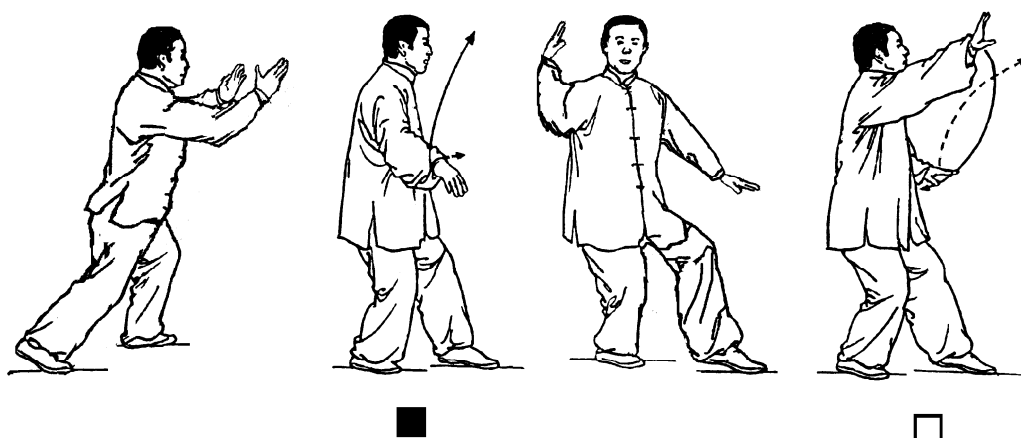
Forme 32 0 H : $\frac{1}{4}$ U et pousser la main g en bas- style à gauche



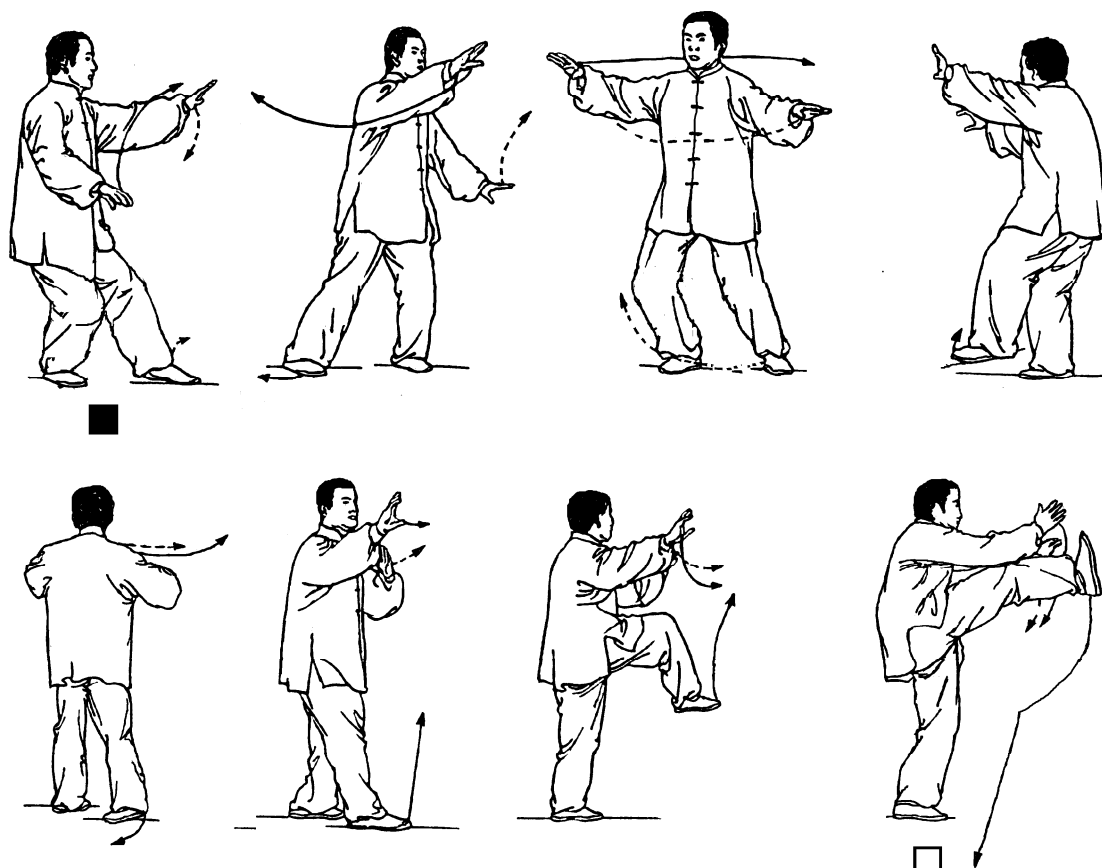
Forme 33 9 H : ¼ U et former les sept étoiles



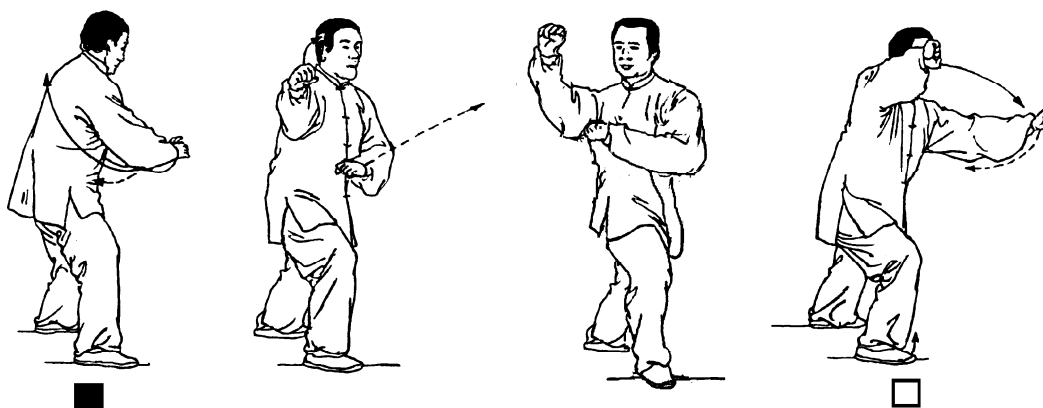
Forme 34 9 H : marcher en arrière et chevaucher le tigre



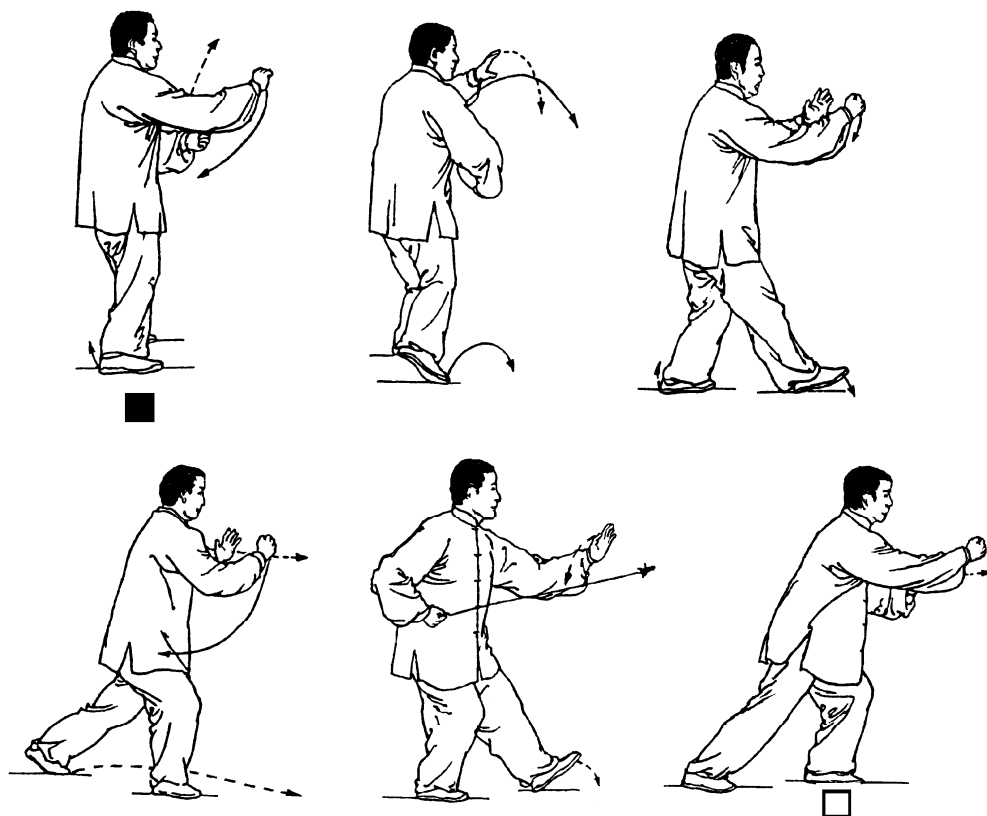
Forme 35 9 H : 1 U et le lotus (coup de pied en claquant de chaque main)



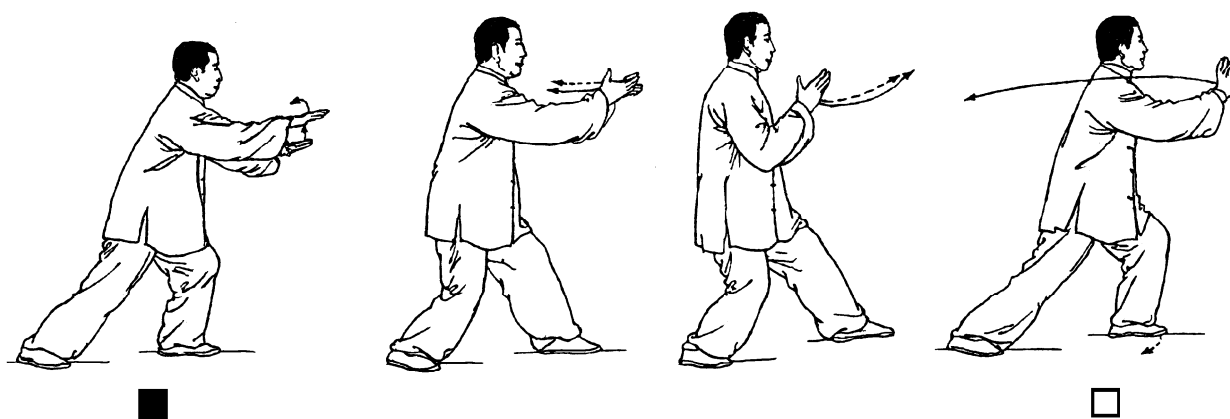
Forme 36 9 H : repousser le tigre



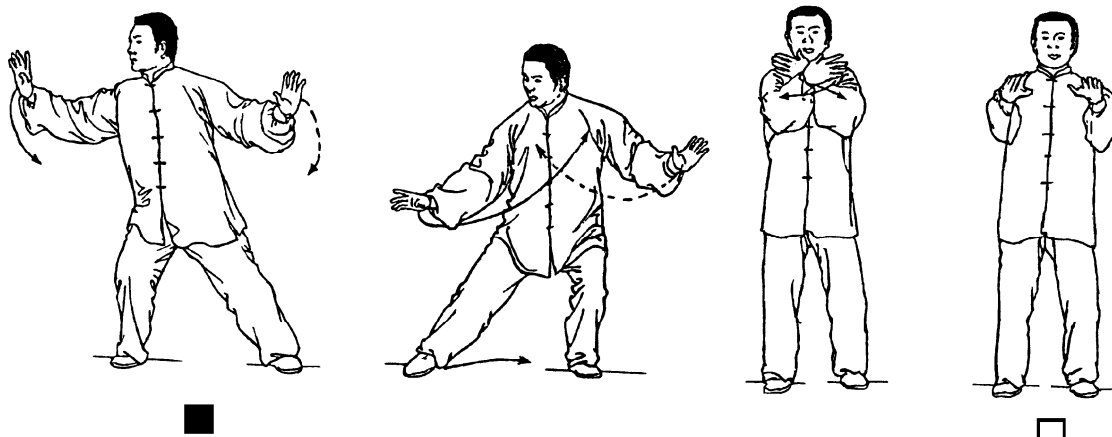
Forme 37 9 H : parer et donner un coup de poing



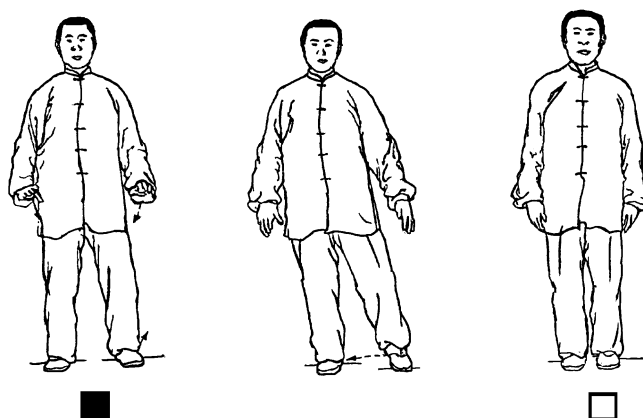
Forme 38 9 H : fermer en haut en apparence



Forme 39 0 H : $\frac{1}{4}$ U et croiser les mains



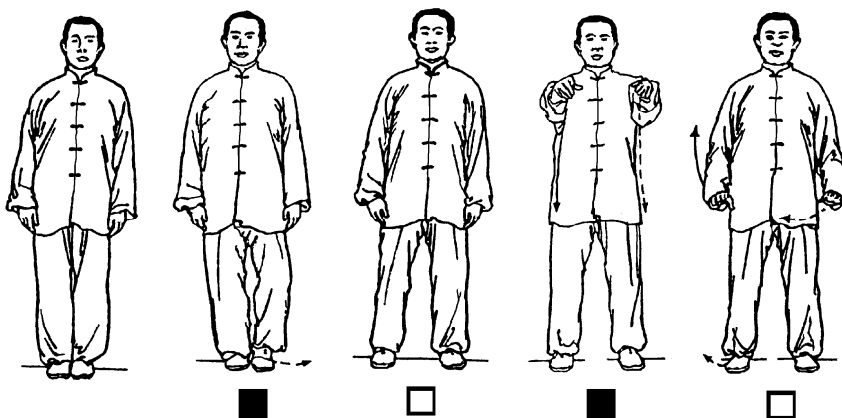
Forme 40 0 H : fermeture



LE STYLE YANG TRADITIONNEL

Section 1

Forme 1 0 H : Forme d'ouverture



01 □ 0 H : Position initiale : pieds joints, bras le long du corps

02 ■ 1 H : porter le poids sur pied d

Emt, pivoter très légèrement le torse à d

03 □ 0 H : écarter la pied g à la largeur des épaules : pplé

Emt, redresser le torse

04 ■ 0 H : Lever les bras devant soi jusqu'à la hauteur des épaules

S'imaginer que le poids intérieur à l'abdomen monte :

05 □ 0 H : abaisser les bras le long du corps, les 2 paumes vers le bas 2p ∩

S'imaginer que le poids intérieur au corps descend dans le ventre :

Figure 01-01

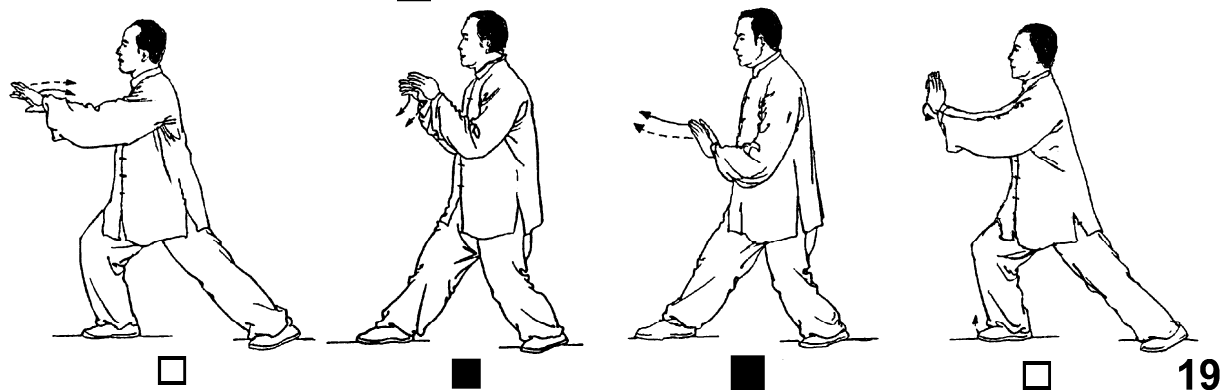
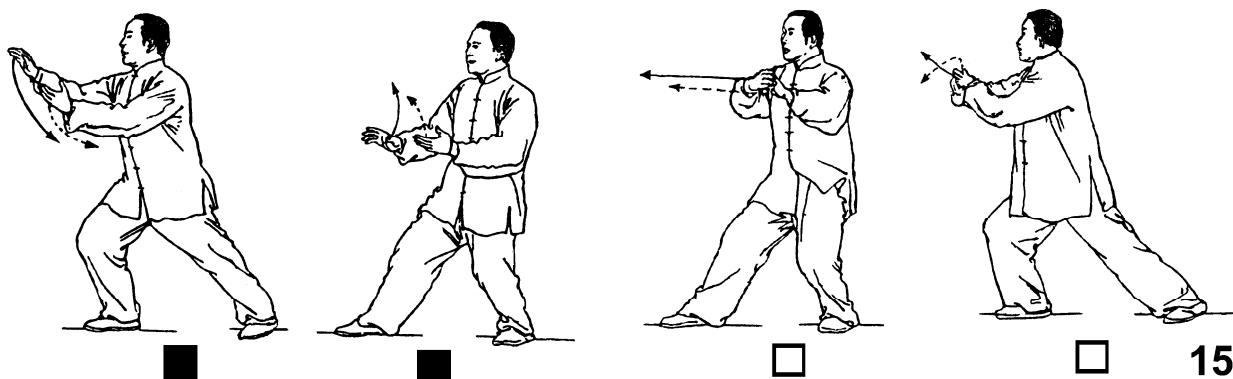
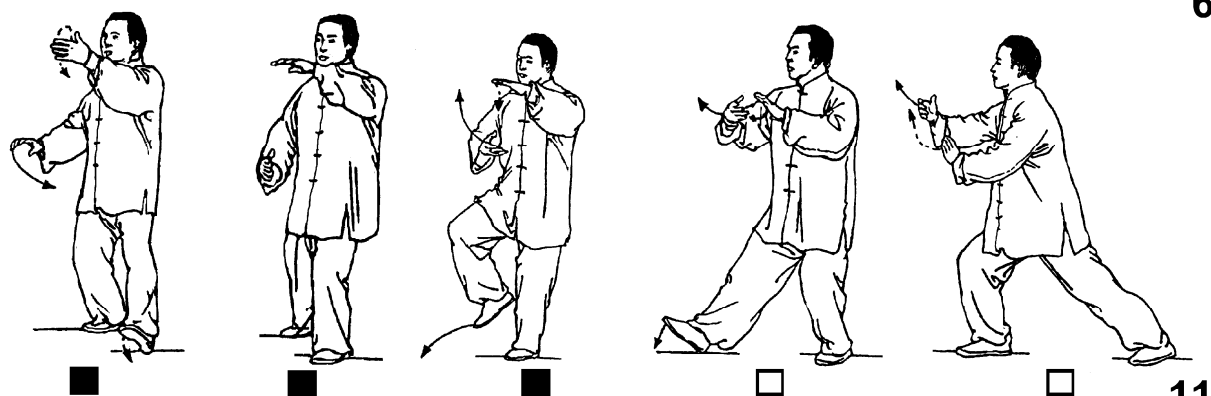
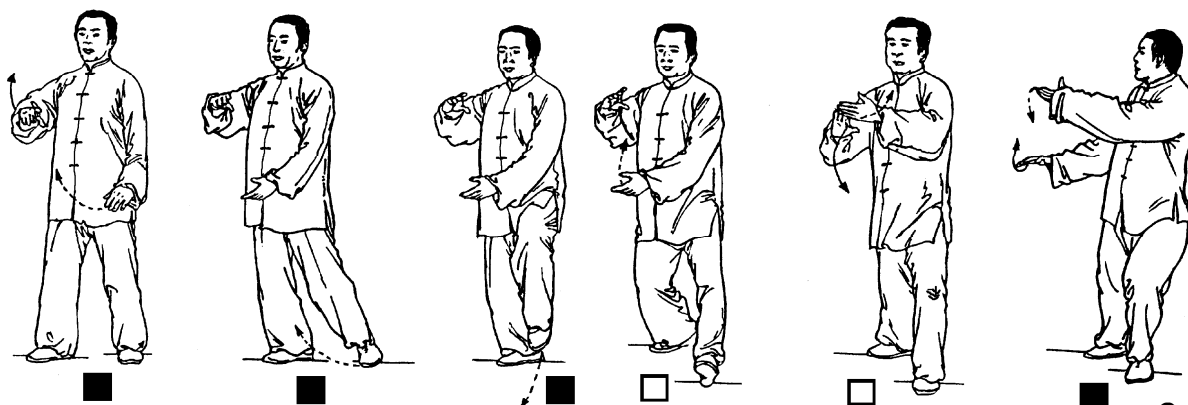
Figure 01-02

Figure 01-03

Figure 01-04

Figure 01-05

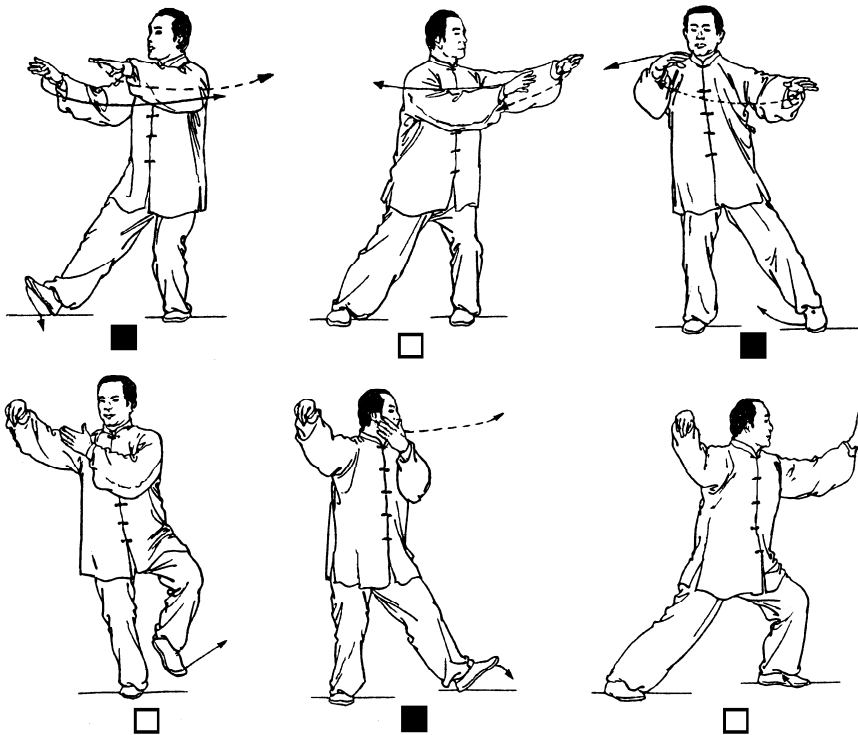
Forme 2 3 H : $\frac{1}{4}$ U parer puis saisir la queue du paon



Forme 2 3 H : ¼ ∪ parer puis saisir la queue du paon

- 01 ■ 0 H : lever légèrement les orteils d et pivoter le talon d de 45°
Emt, porter le poids sur la jambe d, Figure 02-01
Emt, lever le bras d, paume d vers le bas :
- 02 ■ 1 H : pivoter le torse à 1H, le talon g se soulève Figure 02-02
Emt, prendre la balle avec la main g, paume g vers le haut :
- 03 ■ 1 H : lever le genou g Figure 02-03
sans fléchir la genou d
- 04 □ 1 H : et poser le talon g en pas vide à 0 H en s'enracinant fort: Figure 02- 04
Emt, fléchir le genou d
- 05 □ 0 H : **parer avec le bras g : en paré traditionnel** Figure 02-05
Emt, allonger le corps, pousser du talon arrière, tirer la tête vers l'avant,
Emt, pousser du dos en l'ouvrant, et pousser du coude g,
Pct, incliner la main d vers l'avant, paume d vers le bas, doigts d dirigés vers main g
- 06 ■ 3 H : tourner ¼ ∪ le torse vers 3 H **en ouvrant la hanche g** avec le poids Figure 02-06
maintenu sur pied g
Emt, déplacer le bras et la main d vers la droite et le bas **pd ∩**
– les 2 bras quasi tendus vers la d :
- 07 ■ 1 H : lever les orteils g et pivoter sur le talon g de 0 H à 2 H : Figure 02-07
- 08 □ 1 H : avancer le torse pour porter tout le poids sur la jambe g Figure 02-08
Emt, poser le pied g et lever le talon d
avec le poids sur jambe g, prendre la balle à g :
- 09 ■ 3 H : lever le genou d et ouvrir la hanche d: Figure 02-09
Emt, tourner le torse ∪ de 0 à 3 H
- 10 □ 3 H :réaliser un pas vide sur le talon d Figure 02-10
Emt, prendre une petite balle
- 11 □ parer avec le bras d à 3 H Figure 02-11
les extrémités des doigts g sont dirigés vers la main d et touchent quasi
le tranchant cubital de la main d (débutants)
Variante (pratiquants) : la paume g est posée sur la base de la main d
- 12 ■ préparer le tiré : avancer les mains vers 4 H en tournant les 2 poignets Figure 02-12
en même temps, paume d en bas, paume g en haut **pd ∩ pg ∪**
Emt, pousser des coudes, pousser du dos
- 13 ■ 3 H : **tirer** en gardant les orteils g et d au sol et en pivotant de 4 H à 2 H : Figure 02-13
Absorber avec souplesse, légèreté, en se détendant, en s'enracinant convenablement
■ 3 H : redresser le torse par rotation des hanches : ce mouvement suffit à placer
les mains en position « presser » sans devoir les déplacer,
- 14 □ 3 H : **presser** en gardant les orteils g et d au sol : revoir 4) Figures 02-14 à 16
- 17 ■ 3 H : tirer Figures 02-17 à 18
- 19 □ 3 H : puis **repousser** à 3H en maintenant les orteils g et d au sol : Figure 02-19

Forme 3 9 H : ½ U et le simple fouet



- 01 ■ 3 H : s'asseoir sur jambe g en levant les orteils d
Emt, les épaules tirent les coudes - les bras s'allongent horizontalement – les mains ne se déplacent pas et restent à hauteur des épaules **Figure 03-01**
- 02 □ 10 H : tourner le torse U de 3H à 10 H, en entraînant rapidement, avec légèreté et souplesse, les bras horizontaux dans la direction de 10 H :
Emt, le talon d pivote vers 0 H et le pied d se pose complètement **Figure 03-02**
- 03 ■ 0 H : transférer le poids à d et s'asseoir sur jambe d,
puis tourner le torse U de 10 H à 0 H:
Emt, tirer les mains horizontalement vers soi en pliant les coudes vers l'extérieur **Figure 03-03**
- 04 □ 0 H : tendre les bras et mains vers 2 H et lever le talon g (ou lever le genou g)
Pct, préparer le simple fouet avec un crochet de la main d (doigts pincés, poignet plié, coude en bas) **Figure 03-04**
Emt, réaliser un « paré » de la main g, regard à 1 H
- 05 ■ 9 H : tourner le torse et la tête d'¼ U à 9 H ,
puis poser le pied g en pas vide sur talon le g (avec du poids à g)
Emt , suivre avec le bras g le mouvement de rotation
Pct, déplacer les mains en rond (les mains accompagnent le mouvement du torse) **Figure 03-05**
- 06 □ 9 H : réaliser le simple fouet, avec pas de l'arc à gauche : **Figure 03-06**
Attention : la main g reste à la même hauteur pendant tout le repoussé,
Terminé en s'ancrant davantage : s'ancrer dans le sol en abaissant épaules (donc les mains aussi)
et en s'asseyant fortement dans la hanche g

Forme 4 0 H : ¼ U et jouer du pipa



01 ■ 9 H : s'asseoir très bas sur la jambe d (poids à d)

Emt, lever la pointe g

Figure 04-01

02 □ 11 H : tourner U le torse et le bassin

Emt, pivoter U sur le talon g de 60° :

Emt, fermer les hanches

Figure 04-02

Emt, s'asseoir sur jambe d, fortement assis dans la hanche d

Emt, entraîner les bras et le regard vers 0 H

03 ■ 0 H : porter le poids sur jambe g en s'asseyant très fort dans la hanche g :

Emt, lever le talon d et ouvrir les coudes

Figure 04-03

04 □ 0 H : lever puis déplacer le pied d, pour réaliser un pas vide sur le talon d

Emt, réaliser un mouvement spiralé des bras, avec les coudes qui se rapprochent, pour jouer du pipa : pipa traditionnel

Figure 04-04

La posture finale est la suivante : main d un peu plus haute que la main g

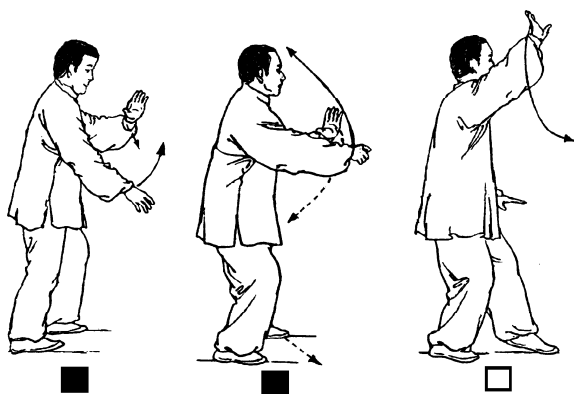
La stabilité avant-arrière est assurée avec une répartition du poids avant-arrière 30 / 70

Regard vers la main d.

Les 2 mains sont écartées de 15 cm et inclinées de 45° 2p ⊗ comme suit :

- les mains sont dirigées un peu vers l'intérieur, un peu vers le bas : paumes dirigées dans les diagonales vers les coins inférieurs

Forme 5 9 H : ¼ U et la grue blanche déploie ses ailes



01 ■ 9 H : tourner ¼ U le torse de 0 H à 9 H en conservant le poids à g : **Figure 05-01**

Emt, pivoter le pied d sur le talon de 0 H à 9 H et le poser complètement (hanches fermées)

Emt, prendre la grande balle à gauche : la main d descend et le main g monte

00 ■ 9 H : reculer très peu le pied d en posant les orteils d,

02 ■ 10.30 H pivoter U le torse de 9 H à 10.30 H :

Figure 05-02

Emt, porter le poids sur la jambe d

Emt, remonter la main d et descendre la main g

03 □ 9 H : **grue blanche traditionnelle**

redresser U le bassin de 10.30 H à 9 H en avançant le pied g en pas vide sur les orteils :

Figure 05-03

1) baisser la main g au niveau de la hanche g, paume g vers le bas : pg ∩ pd ⊗

2) lever la main d pour protéger la tempe d, paume d vers l'extérieur et l'avant

3) ouvrir la hanche g fortement

Approche de l'apprentissage du Tai chi chuan

Les cinq clés mentales de la compétence

* * *

- 1. Choisir et nourrir ses projets**
- 2. Etudier beaucoup et en profondeur, enquêter, questionner**
- 3. Réfléchir soigneusement, faire nettement la part des choses**
- 4. Se fixer des objectifs réalistes avec des délais raisonnables**
- 5. Etre persévérant dans son travail, s'y tenir avec volonté**

Nourrir un projet par la pensée est possible en se créant des occasions d'y penser souvent :
UTILITE DES OBJETS ET PHOTOS EXPOSES , DES LECTURES, ETC.

Procéder par ordre pour parvenir à maîtriser l'Art du Tai chi chuan : étudier et assimiler la forme seule, puis ses applications martiales, puis la forme de combat à deux (mains collantes), les armes , la méditation et le chi kung.

UTILITE DES CAHIERS, DES ENTRAINEMENTS A DOMICILE, DES STAGES INTERNES

Pratiquer les Arts martiaux avec le plus grand nombre de partenaires possibles. Etudier avec d'autres professeurs, d'autres groupes, pour connaître d'autres spécialités et étendre ses compétences. Plus vous questionnez, plus vous apprenez !

UTILITE DES STAGES EXTERNES, DES LIVRES, DES CD ROM

Se permettre d'apprendre, avec humilité et ouverture d'esprit, de n'importe qui, dans n'importe quelle circonstance. Réfléchir soigneusement sur tout ce qui est vu, entendu, ressenti, perçu !

Faire la part des choses, entre le bon et le mauvais, entre le vrai et le faux, entre le valable et l'inutile.

UTILITE DES DISCUSSIONS, DES REMISES EN QUESTION, DES EXPERIENCES PERSONNELLES.

Vérifier régulièrement les progrès (feedback) et reconnaître l'objectif atteint. Adhérer à un groupe de Taijiquan qui permet de progresser rapidement, sans perte de temps ni d'argent, et trouver le moment venu un groupe qui permet d'être propulsé plus en avant encore vers le Taijiquan supérieur.

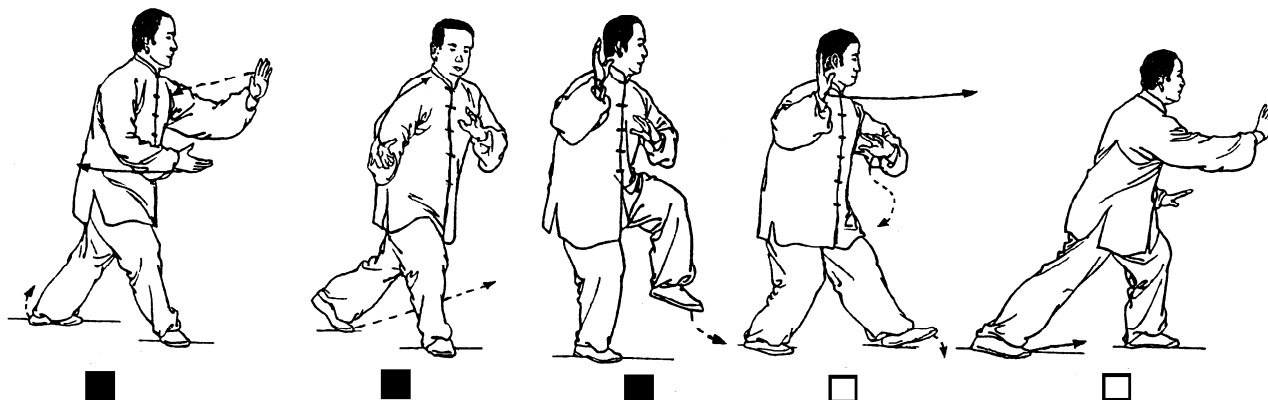
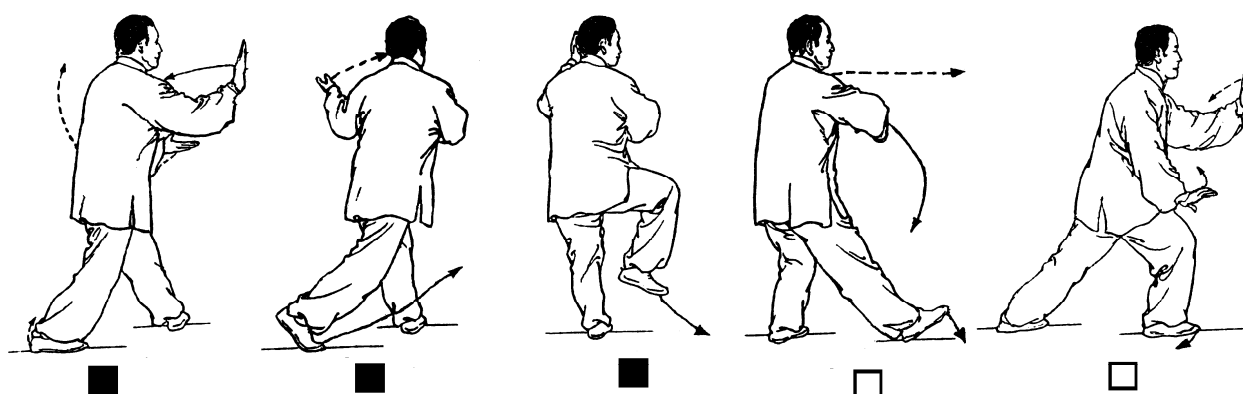
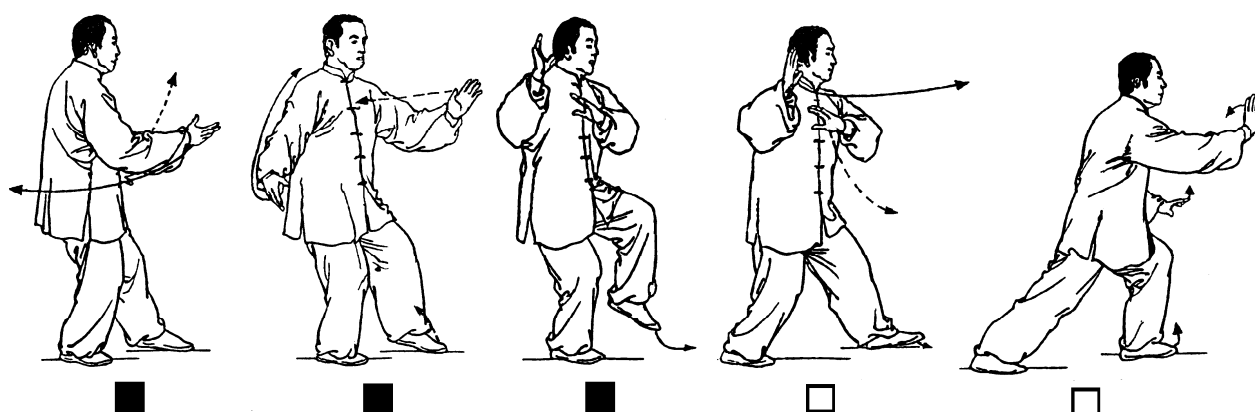
UTILITE DES GROUPES REGIONAUX & INTERNATIONAUX, DES EPREUVES DE RECONNAISSANCE.

Persévérer dans ses entreprises est l'attitude la plus auto-gratifiante, abandonner est l'attitude la plus néfaste. Peu importe l'activité choisie ou pratiquée, l'important est bien d'évoluer lentement, sans à coups, en harmonie avec la Nature. Si vous ne voulez pas, avoir de bons professeurs ne sert à rien !

Commencer des cycles de formation, s'entraîner seul, et surtout achever ces cycles de formation.

UTILITE DE LA VOLONTE, D'UNE BONNE POLITIQUE PERSONNELLE DE GRIGNOTAGES.

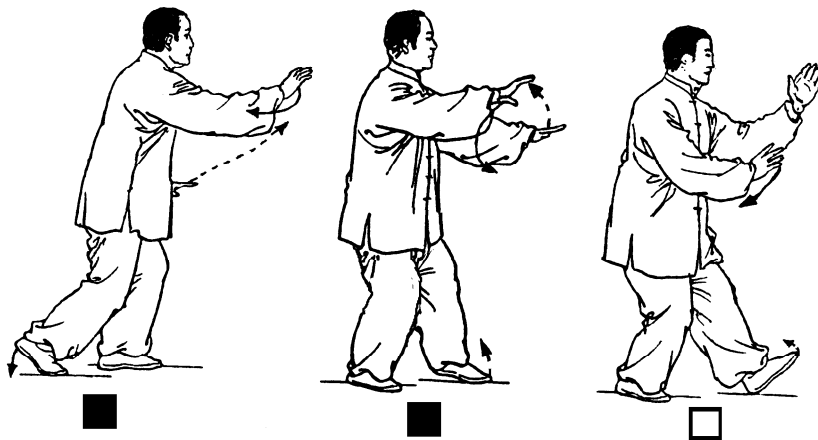
Forme 6 9 H : brosser le genou avec pas de l'arc (g, d, g)



Forme 6 9 H : broser le genou et pas de l'arc (g, d, g)

- 01 ■ 9 H : baisser la main d en la retournant, paume d vers le haut, avant-bras d horizontal
Emt, lever légèrement la main g, $pg \cap pd \cup$ **Figure 06-01**
Emt, poser le talon g
- 02 □ 10 H : tourner le torse $\cup$ de 9 à 10 H
Emt, avancer le pied g et poser les orteils g **Figure 06-02**
Emt, baisser la main d, en la retournant, paume d vers l'intérieur
Emt, giffler de la main g vers 9 H $pg \subset pd \supset$
- 03 ■ 9 H : Préparer les mains vers la droite pour broser du genou g : **Figure 06-03**
en brossé traditionnel, avec une faible amplitude
Emt, ***lever le genou g***
- 04 □ 9 H : avancer et poser le talon g, puis faire un pas de l'arc à gauche
Emt, broser le genou g avec la main g **1^e brossé :** **Figures 06-04 à 05**
Emt, pousser avec la main d
- 06 ■ 9 H : préparer le brossé traditionnel : ***revenir très peu en arrière***
pour pivoter le talon q avec le poids maintenu sur le pied q **Figure 06-06**
- 07 ■ 7 H 30 : avancer le torse en portant le poids à gauche :
Emt, préparer le broser à gauche, avec le genou d levé **Figures 06-07 à 08**
- 09 □ 9 H : broser le genou d avec la main d : **2^e brossé** **Figures 06-09 et 10**
- 11 ■ 9 H : préparer le brossé traditionnel: ***revenir très peu en arrière***
pour pivoter le talon d avec poids maintenu sur le pied d **Figures 06-11**
- 12 ■ 10 H : avancer le torse en portant le poids à d : **Figures 06-12**
- 13 □ 10 H : Emt, préparer le broser à d, avec le genou g levé **Figures 06-13**
- 14 □ 9 H : broser le genou g avec la main g : **3^e brossé**
pousser avec la main d, avec pas de l'arc à gauche **Figures 06-14 et 15**

Forme 7 9 H : Gratter des mains le luth



- 01 ■ 9 H : Avancer le pied d d'un ½ pas, en posant les orteils d

Emt, fléchir la main d **pd ⊗** devient **pd ∩**

Figure 07-01

- 02 ■ 9 H : Revenir un peu en arrière pour poser le talon d et s'asseoir légèrement

Emt, lever le talon g

Emt, monter la main g vers l'avant, quasi à la hauteur de la main d
(en maintenant le paume g en bas) : **pg ∩ pd ∩**

Figure 07-02

- 03 □ 9 H : S'asseoir sur jambe d arrière avec pas vide sur le talon g

Emt, gratter le luth (main g plus haute que main d) :

– les paumes vers l'intérieur se regardent **pg ⊂ pd ⊃**

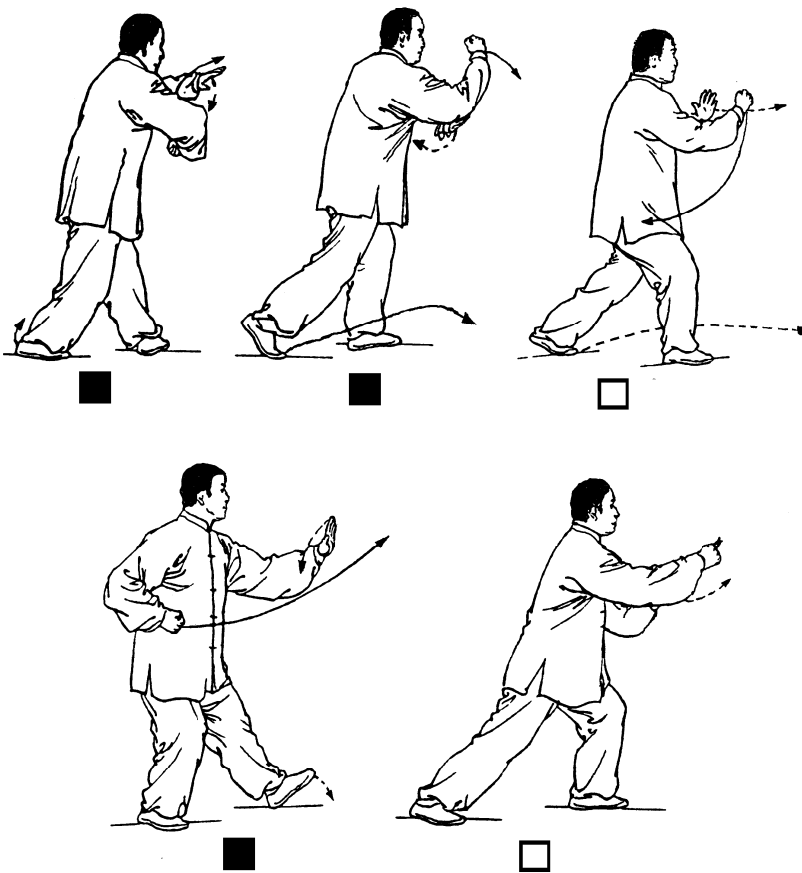
Les avant-bras sont quasi verticaux, les paumes tournées vers l'intérieur se regardent.

Poser le regard vers la main g - répartir le poids avant-arrière 30 / 70

Variante acceptée : Idem que ci-dessus avec les avant-bras inclinés comme dans l'image 07-03

Figure 07-03

Forme 8 9 H : Parer et donner un coup de poing



- 01 ■ 9 H : pivoter le talon g vers l'extérieur à 7 H
et avancer le torse avec le poids sur les 2 pieds à plat
Emt, replier l'avant bras d vers le plexus, en fermant le poing d : **pg** ∩
Emt, replier l'avant-bras g au-dessus de l'avant-bras d, main g ouverte **pd** ○
- 02 ■ 9 H : avancer le torse
et porter le poids sur la jambe g en levant le talon d (pied d en arrière)
Emt, lever le bras d , paume du poing d vers soi **pg** ∩ **pd** ⊙
Emt, baisser l'avant-bras g paume g en bas.
- 03 □ 9 H : laisser tomber le poing d vers 9 H, paume d en haut :
Emt, avancer le pied d de 2 pas
et porter le poids sur la jambe d (petit pas de l'arc à d avec talon g levé)
Emt, la paume g fait face à l'avant-bras d **pg** ⊂ **pd** ∪
- 04 ■ 9 H : avancer le pied g de 2 pas en pas vide sur le talon g :
Emt, tirer le poing d vers la hanche d dans une trajectoire rectiligne
Emt, repousser de la main g vers 9 H **pg** ⊗ **pd** ⊃
- 05 □ 9 H : avancer le torse et réaliser un pas de l'arc à g
Emt, donner un **cou de poing** d à 9 H dans une trajectoire rectiligne :
Emt, guider de la main g le poing d, paume g à hauteur de l'avant bras d
pg ⊂ **pd** ⊃

Figure 08-01

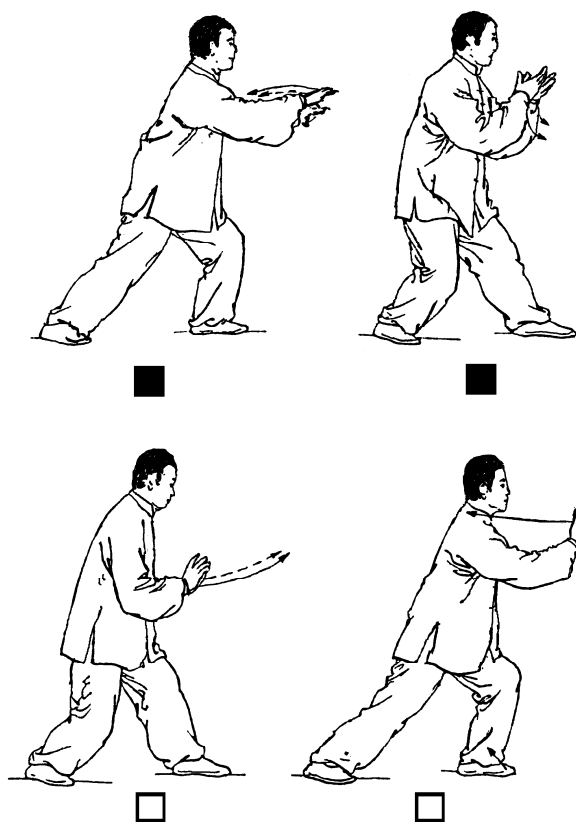
Figure 08-02

Figure 08-03

Figure 08-04

Figure 08-05

Forme 9 9 H : Fermeture apparente : tirer, repousser



- 01 ■ 9 H : passer la main g **pg** ∩ sous le poignet d et allonger le bras g pour avoir les 2 bras horizontaux à 9 H :

Emt, ouvrir la main d, paumes vers le bas

pg ∩ **pd** ∩

Figure 09-01

- 02 ■ 9 H : s'asseoir sur jambe d en pas vide à g :

Emt, replier les bras ensemble, en retournant les coudes en bas, **pg** ∪ **pd** ∪

Figure 09-02

- 03 □ 9 H : abaisser les mains en se regroupant :

Emt, retourner les poignets avec paumes vers l'avant

pg ⊗ **pd** ⊗

Figure 09-03

- 04 □ 9 H : réaliser un pas de l'arc à gauche :

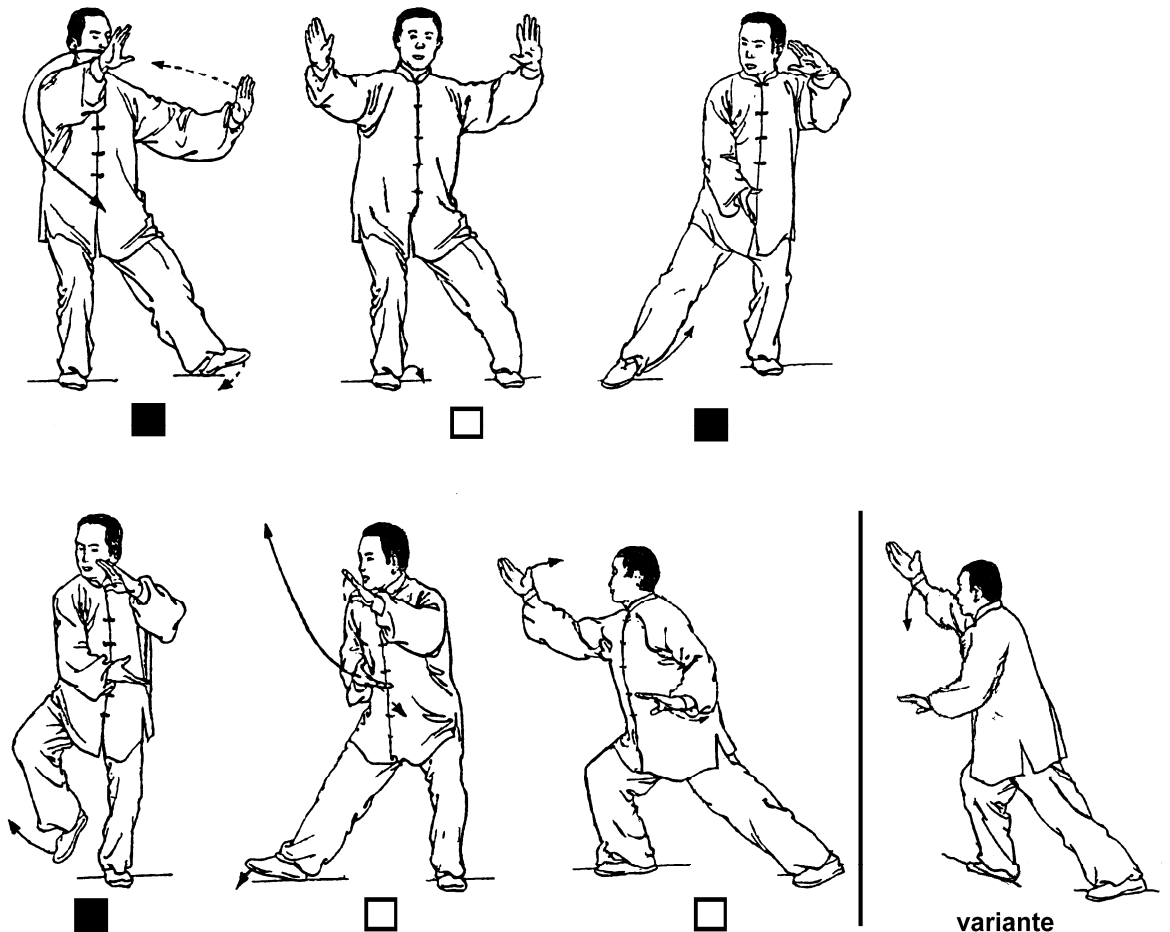
Emt, repousser des 2 mains.

Figure 09-04

Section 2

Départ : pas de l'arc à g et repoussé à 9 H

Forme 10 3 H : $\frac{1}{2}$ U et réaliser le grand séparé oblique volant



- 01 ■ 9 H : S'asseoir sur jambe d en levant les orteils g
Emt, pivoter sur le talon d, ouvrir la hanche d
Pct, laisser suivre les mains en repoussé **pg ⊗ pd ⊗**
- 02 □ 0 H : maintenir le poids sur jambe d et tourner $\frac{1}{4}$ U le torse de 9H à 0 H
Emt, pivoter le talon g et poser le pied g complètement
Emt, maintenir les mains en position « repoussé »
- 03 ■ 0 H : porter le poids à g et prendre une grande balle à gauche :
Emt, lever le talon d **pg ∩ pd ∪**
- 04 ■ 0 H : lever le pied d:
Emt, placer les avant-bras parallèles // et inclinés
- 05 □ 3 H : tourner $\frac{1}{4}$ U le torse de 0H à 3 H en ouvrant la hanche g
Emt, poser le talon d
- 06 □ 4.30 H : laisser glisser la main d sous l'avant-bras g et,
dans un grand mouvement, réaliser le grand séparé oblique,
main d et regard à 4.30 h, main d à hauteur du visage
Emt, fermer l'angle du pied arrière g en pivotant sur la pointe

Figure 10-01

Figure 10-02

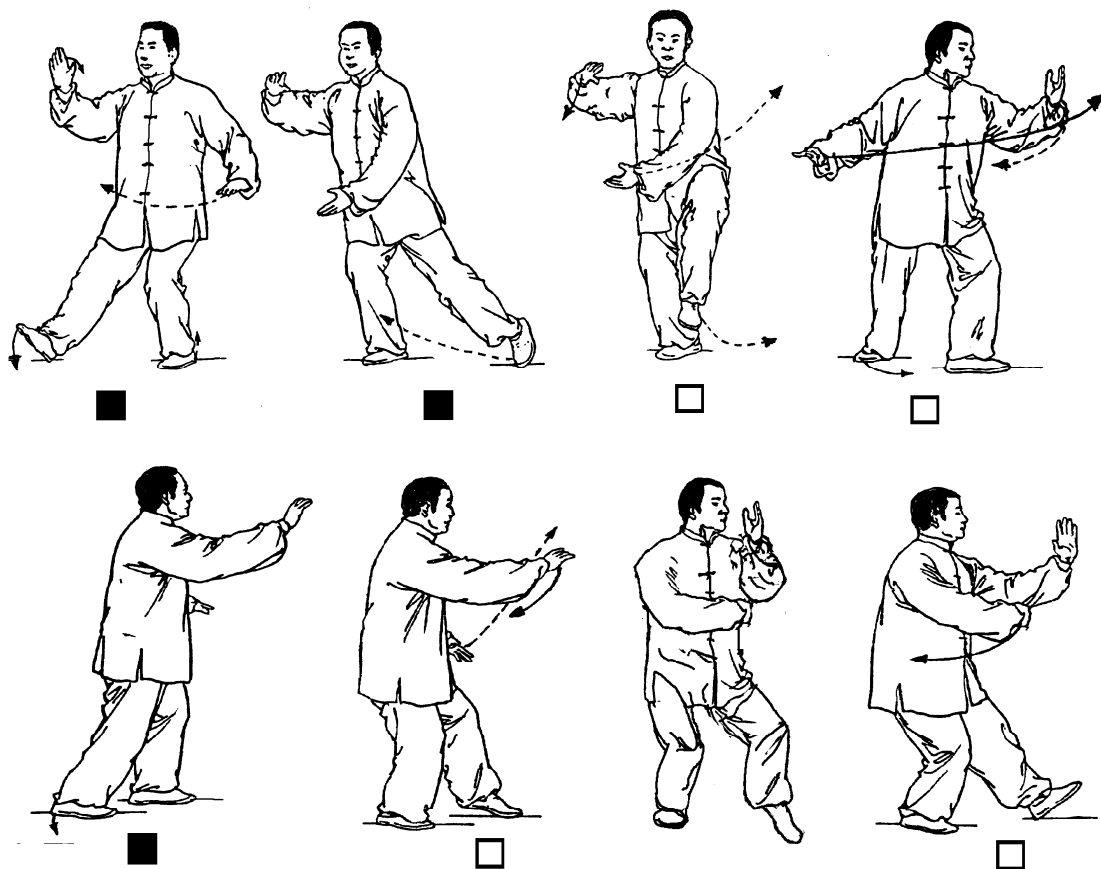
Figure 10-03

Figure 10-04

Figure 10-05

Figure 10-06

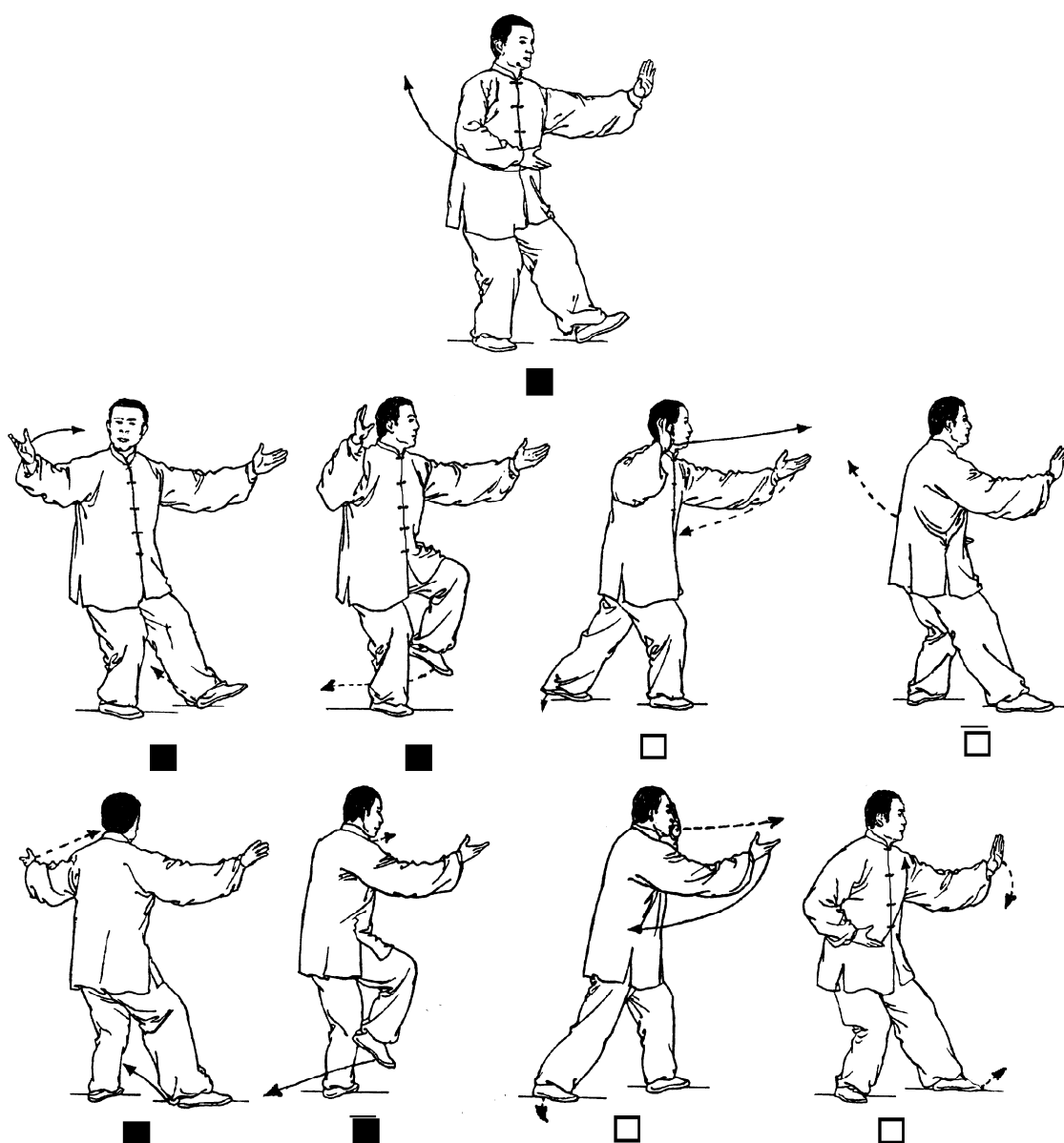
Forme 11 9 H : $\frac{1}{2}$ U parer ouvert en pas croisé, puis le poing d sous le coude



Forme 11 9 H : ½ ∪ parer ouvert en pas croisé, puis le poing d sous le coude

- 01 ■ 3 H : s'asseoir sur la jambe g en levant les orteils d Figure 11-01
Emt, retourner la main d (paume vers l'avant) et la rapprocher **pd** ⊗
- 00 ■ 0 H : tourner ¼ ∪ le torse de 3 H à 0 H en pivotant sur le talon d,
puis poser les orteils d
variante : Emt, faucher ∪ avec la main d horizontalement **pd** ∪ Figure 11-02
- 02 □ porter le poids sur jambe d et prendre la grande balle à d :
Emt, lever le talon d Figure 11-03
- 03 ■ 0 H : Regrouper avec le poids sur le pied d en levant le genou g : Figure 11-03
- 04 □ 9 H : réaliser d'abord un pas vide en posant le pied g en avant (pas vers 0 H)
mais avec le pied g tourné vers l'extérieur (pied vers 9 H),
enchaîner immédiatement en avançant le torse pour répartir le poids sur les 2 pieds,
tous deux posés à plat (pas croisé) Figure 11-04
Emt, réaliser un **paré ouvert** à 9 H : main d en position « appuyée » et dirigée
vers 0 H, et avant-bras g en paré à 9 H
- 05 ■ 9 H : tourner d' ¼ ∪ et avancer le torse et de 0 H à 9 H
et réaliser un ½ pas circulaire ∪ avec le pied d vers 9 H Figure 11-05
Emt, abaisser la main g vers l'extérieur g, paume g vers le bas **pg** ∩
Pct, lever la main d jusqu'à hauteur de l'épaule, paume d vers l'avant **pd** ⊗
- 06 ■ 8 H : S'asseoir sur jambe d en pas vide à g sur orteils g Figure 11-06
Emt, approcher la main g du corps **2p** ∩
- 07 □ 10 H : tourner ∪ torse et bassin de 8 à 10 H Figure 11-07
Emt, piquer la main g vers 0 H en passant au-dessus de la main d
Emt, baisser la main d
- 08 □ 9 H : réaliser le pas vide sur le talon g en descendant et redressant le bassin vers 9 H :
Emt, réaliser une courbe ∩ verticale de la main g
et repousser, avec paume g vers l'avant **pg** ⊗ Figure 11-08
Pct, baisser la main d et fermer le poing d sous le coude g

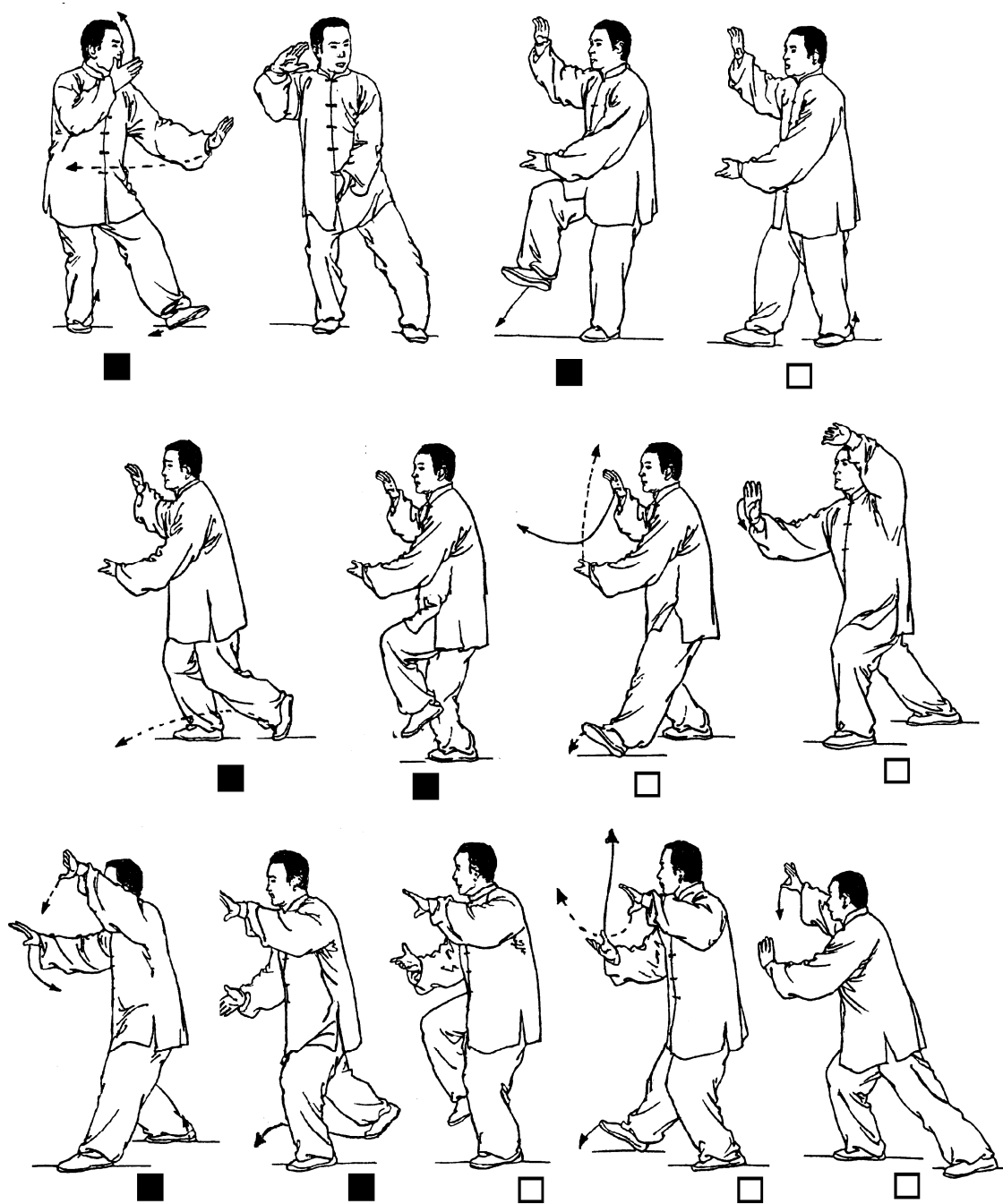
Forme 12 9 H : 2 pas arrière en repoussant le singe à g et à d (2x)



Forme 12 9 H : 2 pas arrière en repoussant le singe à g et à d (2x)

- 01 ■ 9 H : repousser avec la main g, paume vers l'avant **pg** ⊗
Pct, ouvrir la main d et la descendre à hauteur du nombril **Figure 12-01**
- 02 ■ 11 H : Pivoter le torse $\frac{1}{4}$ ∪ de 9H à 11H – regard vers 0 H
Emt, écarter latéralement vers l'arrière d le bras d en ouvrant la main d : **Figure 12-02**
Pct, écarter la main g ouverte latéralement, paume en haut **pg** ∪
- 03 □ 9 H : lever le genou g **Figure 11-03**
Pct, plier le coude d pour amener la main d à l'oreille ;
- 04 □ 9 H : reculer le torse et le pied g en posant la pointe g en arrière :
pour porter le poids avant /arrière en 50/50 **Figure 11-04**
En yang traditionnel :
- *le pied g est posé à un endroit différent : poser ce pied g pour que les talons g et d soient sur une même ligne* (en yang moderne, la pose du pied est plus à intérieure)
- *les mains vont moins vite ! la main d est encore à l'oreille quand le pied est déjà reculé !*
- 05 ■ 9 H : reculer complètement le torse
Emt, repousser avec la main d pour réaliser un pas vide à d :
Emt, tirer de la main g vers la hanche g paume vers le haut **pg** ∪ **Figure 11-05**
Emt, **pivoter le pied d (avant) sur le talon**
(en yang moderne, le pivot se fait sur les orteils avant)
- 06 ■ 7 H : tourner le torse à g
Emt, ouvrir la hanche d **Figure 11-06**
- 07 □ 9 H : Lever le genou d puis reculer le pied d en posant la pointe d en arrière
Emt, plier le coude g et amener la main g à l'oreille: **Figure 11-07**
- 08 □ 9 H : reculer le torse
et porter le poids 50/50 **Figure 11-08**
- 09 □ 9 H : reculer le torse, repousser de la main g pour réaliser un pas vide à g
Emt, poser le talon g **Figure 11-09**

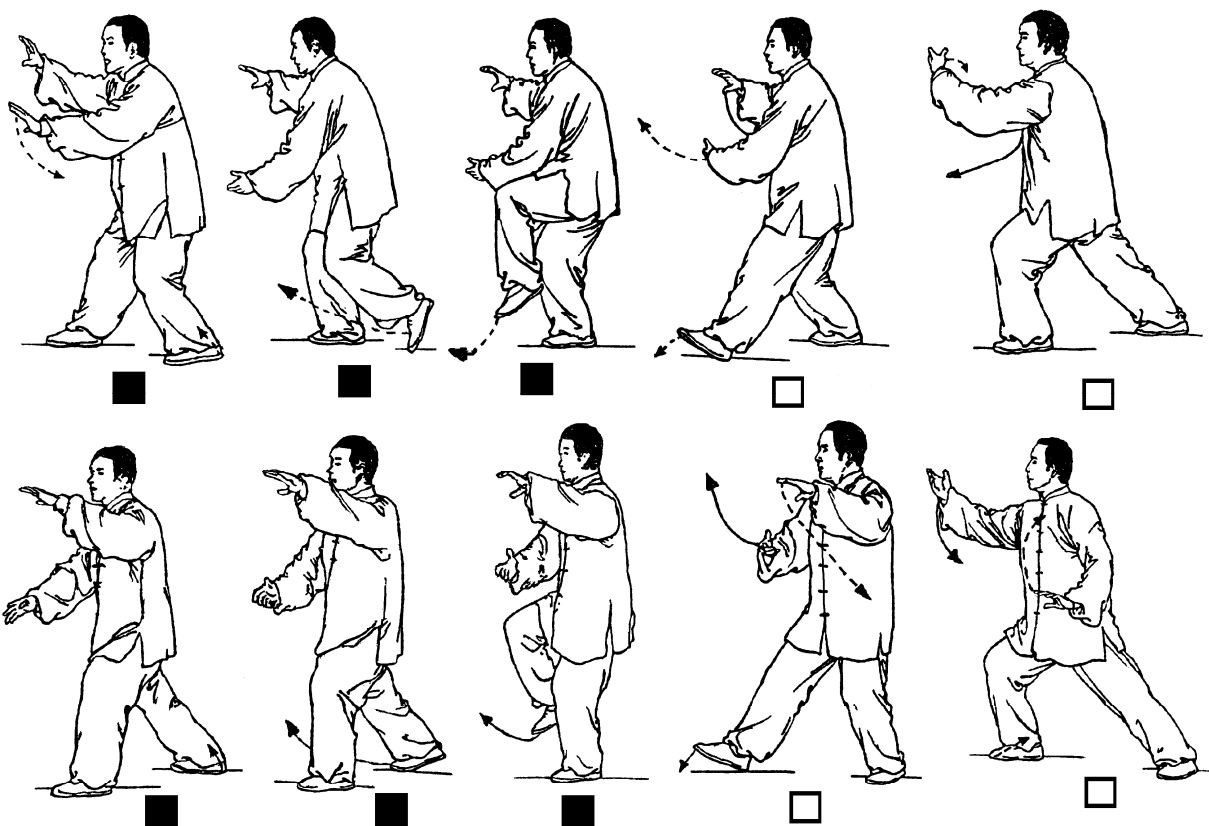
Forme 13 3 H : $\frac{1}{2}$ U et lancer la navette (fille de Jade) : g, d



Forme 13 3 H : ½ U et lancer la navette (fille de Jade) : g, d

- 01 ■ 9 H : Faire un petit pas avancé du pied g en posant le talon g Figure 13-01
Emt, changer les bras ↓↑ :
descendre la main g, monter la main d pd ∪ pd ∩
- 02 ■ 0 H : tourner le torse ¼ U de 9 H à 0 H en pivotant sur le talon g vers l'intérieur Figure 13-02
Emt, suivre la rotation du torse avec la main g, en ramassant
Emt, continuer à monter la main d pour préparer le repoussé
- 03 □ 3 H : transférer le poids sur la jambe g en pivotant sur la pointe g Figure 13-03
puis continuer à tourner le torse ¼ U de 0 H à 3 H, en levant le genou d
Emt, prendre la grosse balle à droite
- 04 □ 3 H : avancer le torse pour poser le pied d à plat Figure 13-04
répartir le poids sur chaque pieds : 50/50
- 05 ■ 3 H : avancer encore pour porter tout le poids sur la jambe d Figure 13-05
Emt, lever le genou g Figure 13-06
- 07 □ 2 H : avancer le pied g en pas vide sur le talon g dans la diagonale Figure 13-07
- 08 □ 2 H : réaliser le pas de l'arc à g Figure 13-08
Emt, réaliser la **fille de Jade à g** (protection avec main g, poussé avec main d)
- 09 ■ 3 H : s'asseoir très légèrement sur jambe d en maintenant le poids à d Figure 13-09
Emt, pivoter rapidement le pied g vers l'extérieur
- 10 □ 3 H : avancer en portant le poids sur la jambe g en levant le genou d Figures 13-10 et 11
- 12 □ 4 H : poser le pied d en pas vide puis réaliser un pas de l'arc à d Figures 13-12 et 13
Emt, réaliser la **fille de Jade à d**

Forme 14 3 H : Séparer la crinière du cheval sauvage à g et à d (2x)



01 ■ 3 H : s'asseoir très léger sur jambe g, en baissant un peu les mains

Figure 14-01

02 ■ 3 H : avancer le torse et transférer le poids sur la jambe d

Figure 14-02

Emt, prendre la grande balle à d et lever le talon g

03 ■ 3 H : Lever le genou g

Figure 14-03

04 □ 3 H : préparer le 1^e séparé à g par un pas vide sur le talon g

Figure 14-04

05 □ 3 H : réaliser le 1^e séparé à g avec pas de l'arc à g

Figure 14-05

06 □ 3 H : reculer très peu sur la jambe d en maintenant le poids à g

Figure 14-06

Emt, pivoter rapidement le pied g sur le talon vers l'extérieur

07 ■ 3 H : avancer le torse et transférer le poids sur jambe g

Figure 14-07

Emt, préparer et avancer le pied d de 2 pas

08 ■ 3 H : lever le genou d

Figure 14-08

09 □ 3 H : préparer le 2^e séparé à d avec pas vide sur talon d

Figure 14-09

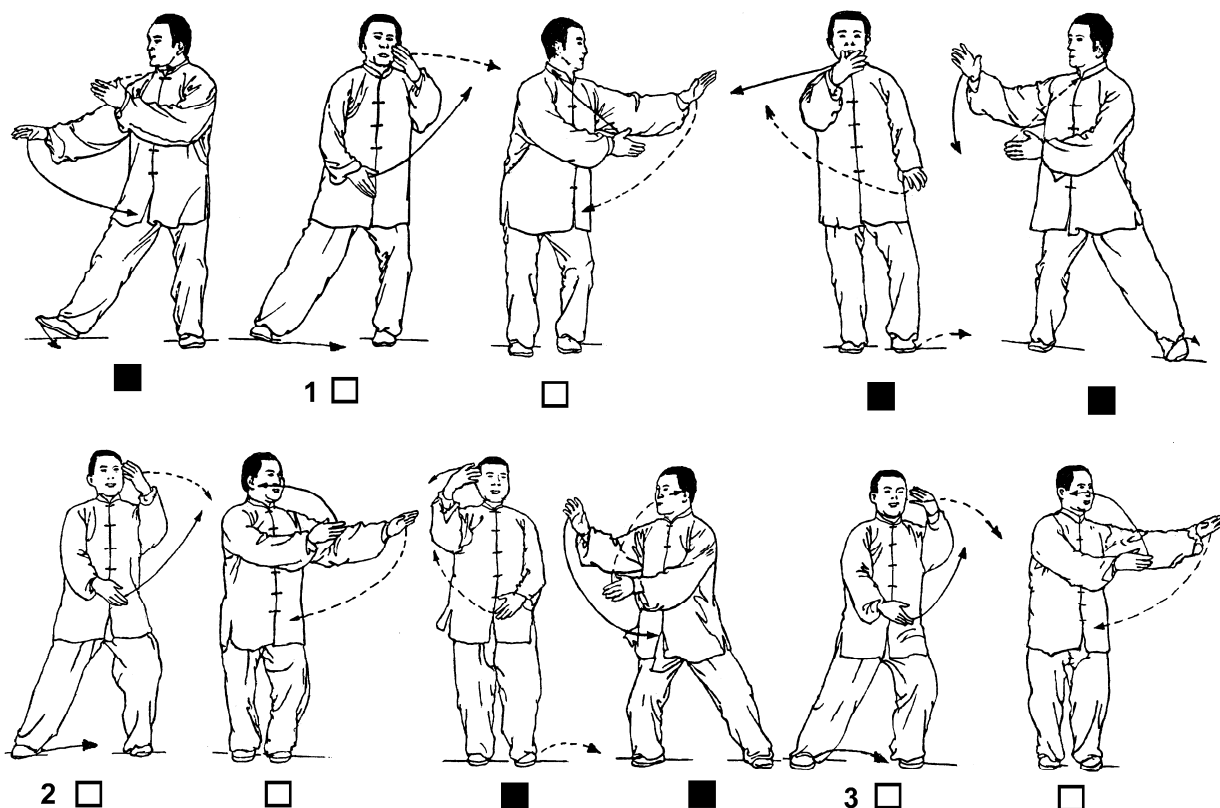
10 □ 3 H : réaliser le 2^e séparé à d en pas de l'arc à d

Figure 14-10

Section 3

Départ : séparer à d à 3 H avec pas de l'arc à d

Forme 15 0 H : $\frac{1}{4}$ U et onduler les mains comme des nuages à g (3 x)



- 01 ■ 3 H : s'asseoir sur la jambe g,
Emt, lever les orteils d et pivoter sur le talon g
Emt, lever le bras g en parer pg ⊙
Emt, baisser la main d en ramassant à hauteur de la hanche d pd ∩
- 02 ■ 0 H : 1^e nuage: tourner le torse $\frac{1}{4}$ U à 0 H en pivotant sur le talon d
Emt, onduler les mains: ramasser de la main d vers la g
et déplacer la main g vers la g pg ⊙ pd ⊙
- 03 □ 0 H : approcher le pied d du pied g
puis repousser de la main g à 10 H et parer de la main d pg ⊗ pd ⊙
- 04 □ 0 H : pivoter le torse de 10 à 0 H
Emt, descendre la main g, monter la main d, puis les déplacer vers la d
- 05 □ 1 H : écarter le pied g latéralement vers la g
Emt, placer la main d en repoussé et la main g en paré
- 06 □ 0 H : 2^e nuage : déplacer le poids de d vers la g latéralement
Emt, onduler les mains une 2^e x
- 07 ■ 0 H : approcher le pied d du pied g et préparer
- 08 □ 0 H : monter main d, baisser main g
- 09 □ 0 H : écarter le pied g latéralement vers la g
- 10 □ 0 H : 3^e nuage - déplacer le poids de d vers la g latéralement
Emt, onduler des mains une 3^e x
- 11 □ 0 H : approcher le pied d du pied g et
prendre la position de référence

Figure 15-01

Figure 15-02

Figure 15-03

Figure 15-04

Figure 15-05

Figure 15-06

Figure 15-07

Figure 15-08

Figure 15-09

Figure 15-10

Figure 15-11

Forme 16 9 H : ¼ U et le simple fouet

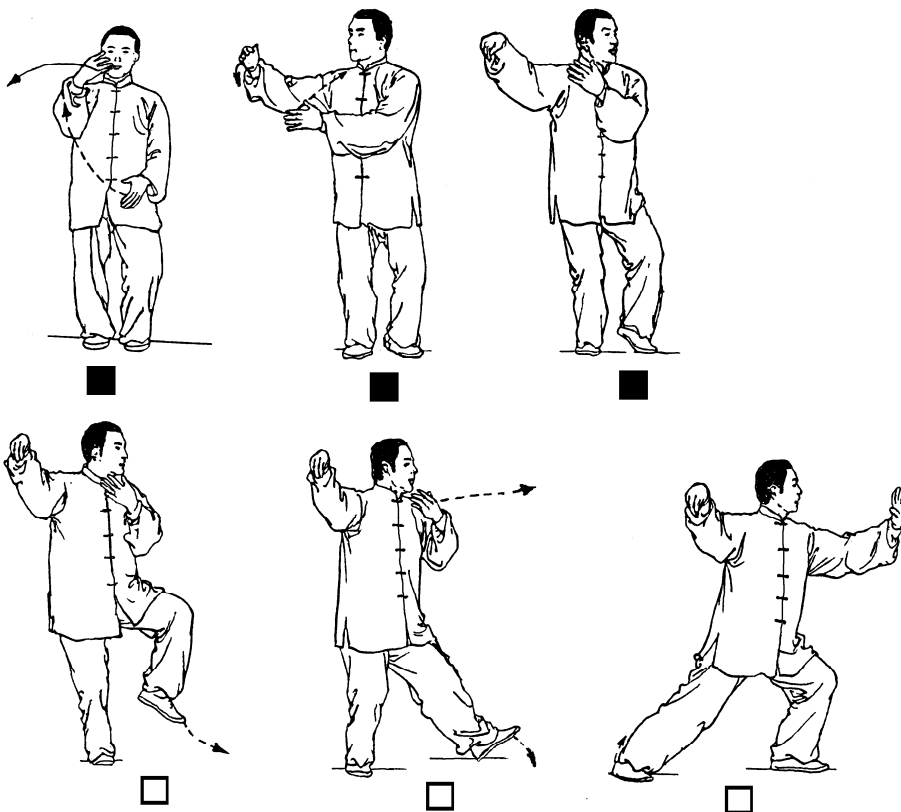


Figure 16-01

- 01 ■ 0 H : tourner ¼ le torse de 10 à 0 H
Emt, en restant en pas du clou, transférer le poids de g à d
Emt, lever la main d à hauteur du visage,
Emt, descendre la main g sous la main d

2p⊙

Figure 16-02

- 02 ■ 0 H : lever les bras latéralement vers 3 H en suivant du regard
(paume g vers le haut, paume d vers le bas)

pg ∪ pd ∩

- 03 ■ 10 H : tourner le torse ¼ et crocheter de la main d
pour préparer le simple fouet

Emt, ouvrir l hanche g et lever le talon g
Emt, tourner le regard vers 10 H

Figures 16-03 et 16-04

- 05 □ 9 H : poser le talon g à 9 H en pas vide

Emt, continuer à tourner le torse, avec le bras g en « paré » qui suit ce mouvement

Figure 16-05

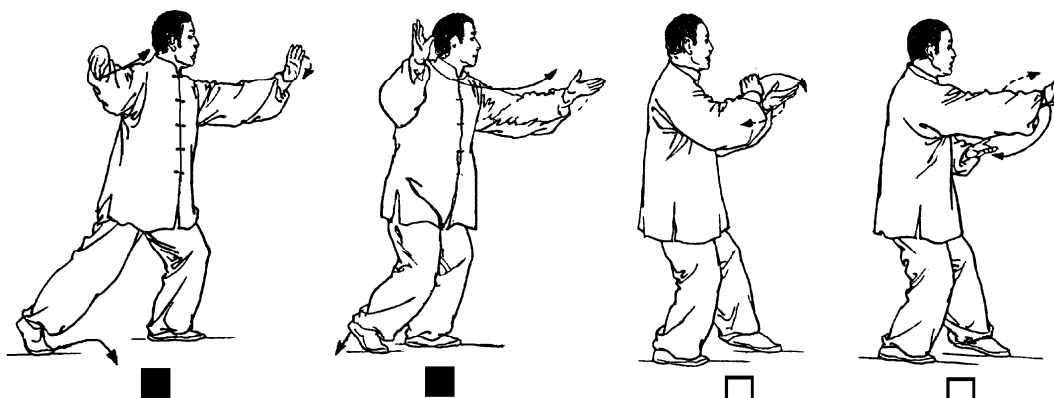
- 06 □ 9 H : réaliser le pas de l'arc à g

Emt, réaliser le simple fouet à g, en repoussant avec la paume g
et avec le poignet d

pg ⊗ pd ∩

Figure 16-06

Forme 17 9 H : caresser l'encolure du cheval



01 ■ 9 H : avancer le torse,
Emt, lever le talon d

Figure 17-01

02 ■ 9 H : avancer le pied d d'un demi pas et poser les orteils d
Emt, ouvrir les mains (mains à la même hauteur, grande balle),
les paumes se regardent

Figure 17-02

03 □ 9 H : s'asseoir sur la jambe d en pas vide à g sur orteils g
Emt, approcher les mains et prendre une toute petite balle (main d au-dessus)

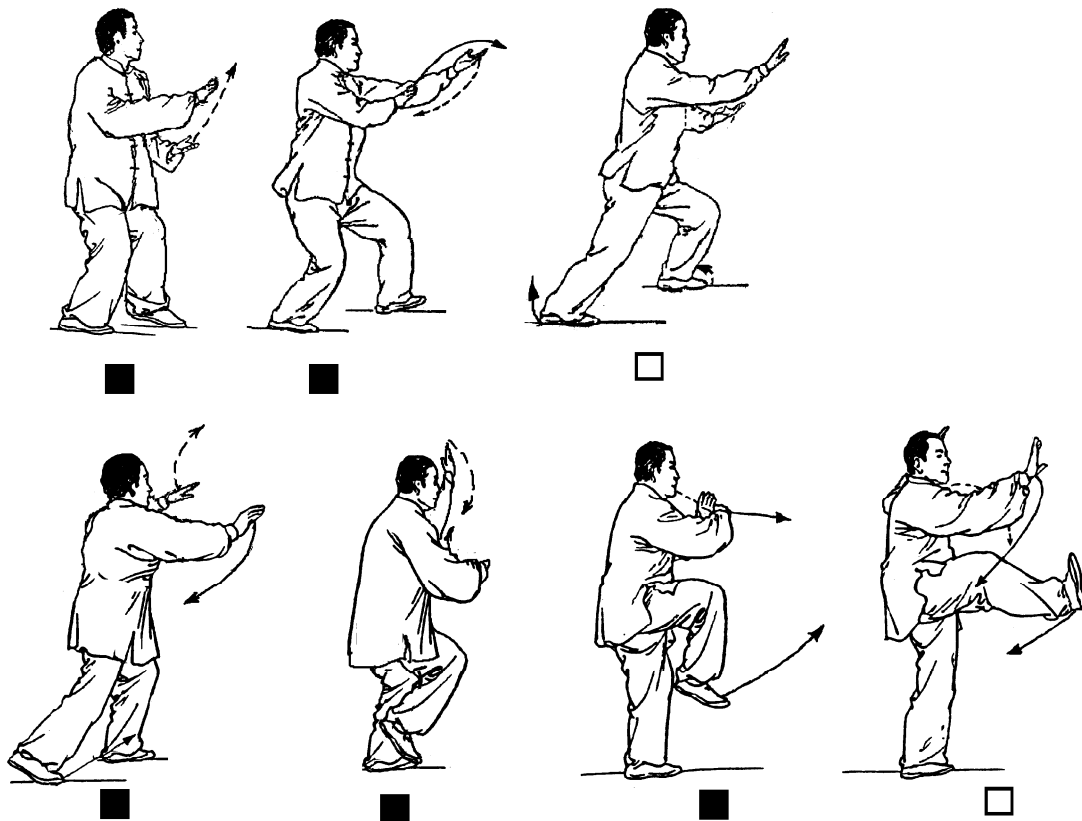
Figure 17-03

04 □ 9 H : s'asseoir davantage pour tirer un peu le pied g en arrière
Emt, repousser de la main d,

Figure 17-04

Pct, coller le tranchant cubital de la main g à l'avant de la hanche g pg ∪ pd ⊗

Forme 18 9 H : sabrer et donner un coup de talon droit



01 ■ 10 H : tourner $\curvearrowright$ le torse et le bassin de 9 à 10 H
puis fléchir le genou d davantage

Figure 18-01

02 ■ 9 H : préparer le sabré : tourner $\curvearrowright$ le bassin et le torse vers 7.30 H
puis réaliser un petit pas avancé en posant le talon g à l'endroit de pose de la pointe g
Emt, abaisser le coude d et avancer la main g vers l'extérieur g $pg \cup pd \cap$

Figure 18-02

03 □ 9 H : **sabrer** : avancer le torse en portant le poids sur jambe g avancée
Emt, réaliser un pas de l'arc sur pied g en tournant $\curvearrowright$ le bassin à d
Emt, réaliser avec les 2 mains des cercles horizontaux horlogiques :

Figure 18-03

- passer $\curvearrowright$ avec la main d au-dessus du bras g .
- Pct, réaliser un arc de cercle $\curvearrowright$ avec la main g

04 ■ 7.30 H : avancer le torse sur le pied g avancé, en levant le talon d
Emt, écarter les mains latéralement,
en baissant main d et levant main g

2p $\cap$

Figure 18-04

05 ■ 7.30 H : lever la main g en arc de cercle $\curvearrowright$
Emt, abaisser la main d en arc de cercle $\curvearrowright$

Figure 18-05

06 ■ 7.30 H : lever le genou d et les coudes
puis, croiser les 2 poignets avec la main d à l'extérieur

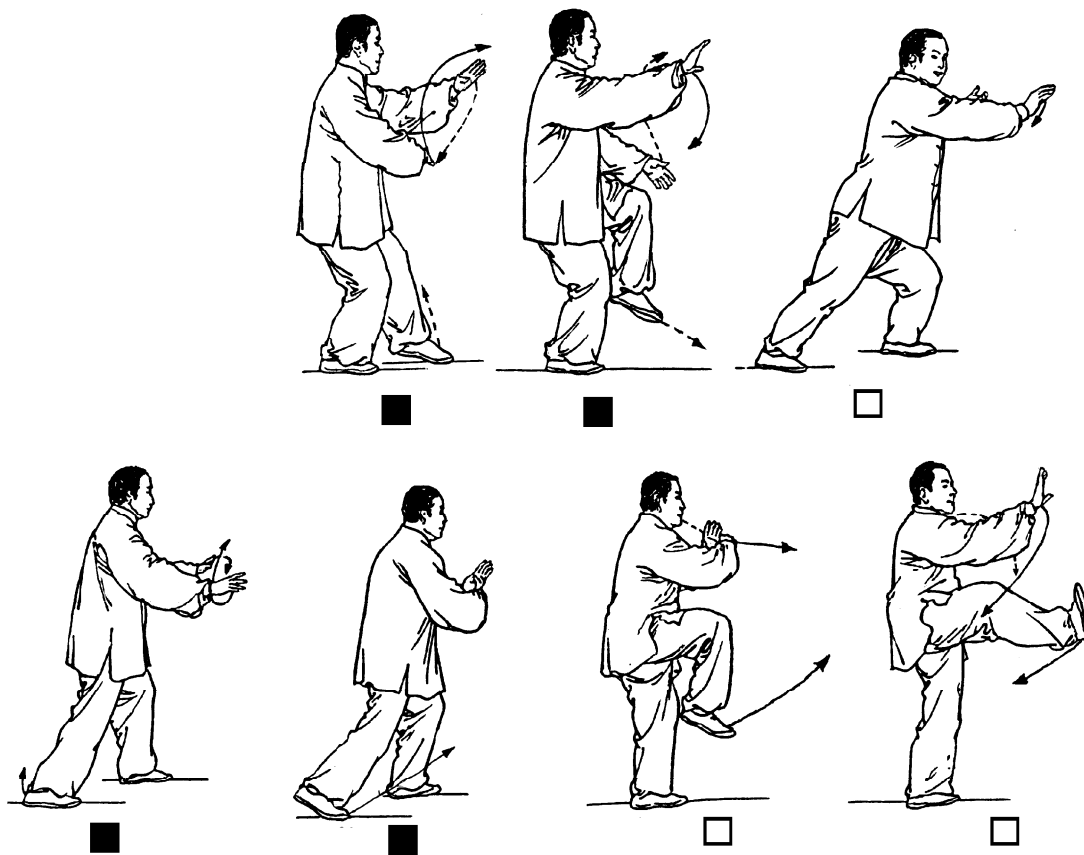
Figure 18-06

07 □ 9 H : tourner $\curvearrowright$ le bassin à d

Emt, écarter les mains en poussant latéralement de la main g,
et vers l'avant avec la main d

Figure 18-07

Forme 18 (variante) 9 H : sabrer et donner un coup de talon droit



- 01 ■ 9 H : inverser la position des mains et bras :
 - monter la main g à hauteur de l'épaule g
 - et replier l'avant-bras d, bord radial de la main d sur la partie antérieure de la hanche d

pg ∪ pd ∩

Figure 18-01

- 02 ■ 9 H : lever le genou g
 Emt, descendre la main g à hauteur du genou g, paume vers l'intérieur
 Emt, allonger le bras d vers l'avant à hauteur de l'épaule d

pg ⊙ pd ∩

Figure 18-02

- 03 □ 9 H : réaliser un pas de l'arc à g à 9 H
 Emt, ouvrir les bras et écarter les mains latéralement

Figure 18-03

- 04 ■ 9 H : s'asseoir légèrement en approchant un peu les mains 2p ∩

Figure 18-04

- 05 ■ 9 H : pivoter ∪ sur le talon g et avancer le torse
 Emt, lever le talon d

Figure 18-05

Emt, croiser les poignets à hauteur du foie, main d à l'extérieur 2p ⊙

- 06 □ 9 H : avancer le pied d puis lever le genou d
 Emt, retourner les mains croisées

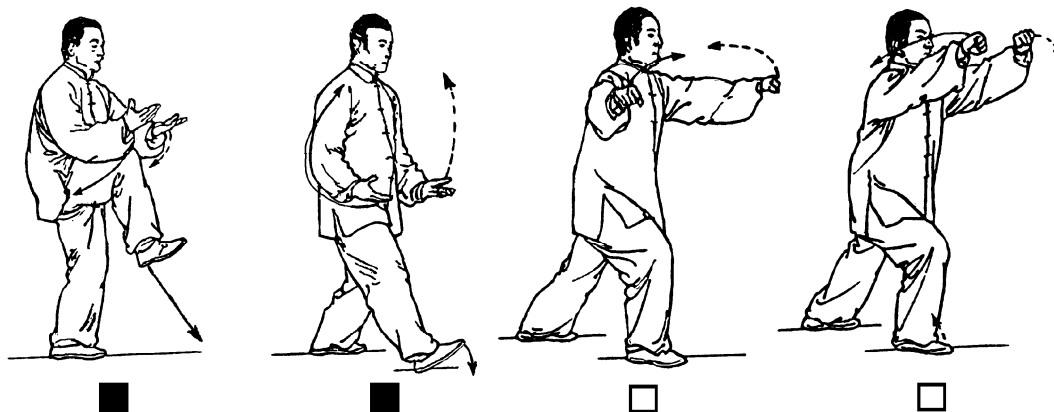
2p ⊗

Figure 18-06

- 07 □ 9 H : donner un coup de talon d
 Emt, écarter les mains latéralement

Figure 18-07

Forme 19 9 H : frapper le tigre aux 2 oreilles



01 ■ 9 H : abaisser le pied en tenant le genou d levé 2p ∪

Figure 19-01

Emt, abaisser les mains, paumes en haut, coudes pliés, avant-bras horizontaux

02 ■ 9 H : poser le talon d, en pas vide à d

Figure 19-02

Emt, appuyer le dos des 2 mains

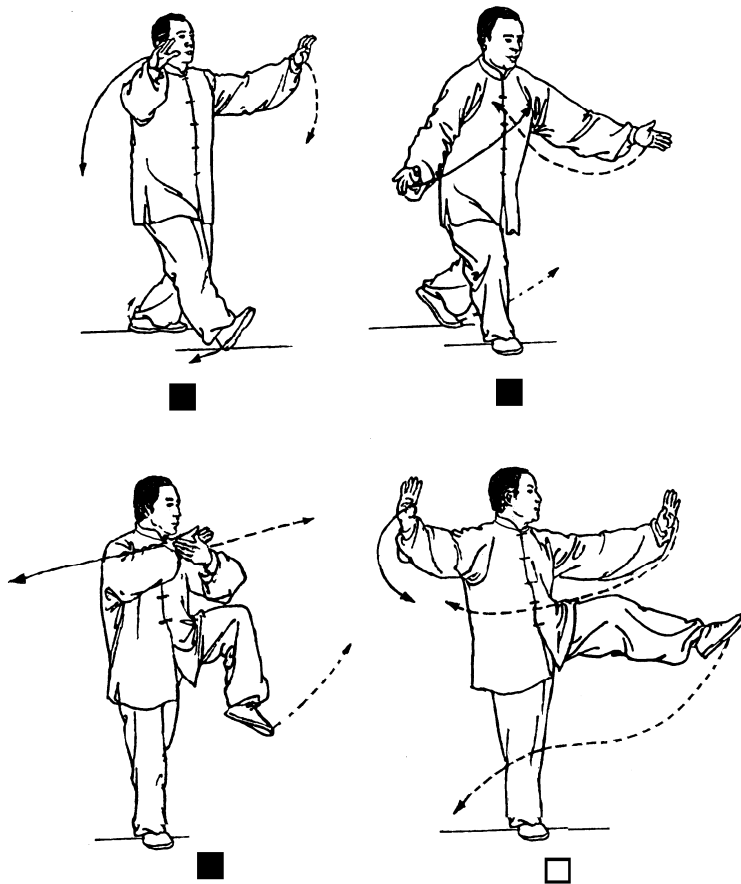
pg ∪ pd ∪

04 □ 9 H : réaliser un pas de l'arc à d

Figures 19-03 et 04

Emt, réaliser 2 grands cercles ↻ ↻ et frapper des deux poings aux oreilles

Forme 20 9 H : séparer du pied g avec la pointe g



- 01 ■ 10 H : s'asseoir sur la jambe g, en levant les orteils d et ouvrir les 2 poings $2p \cap$
Emt commencer avec les mains deux grands cercles extérieurs – bras allongés devant soi $\cap \cap$
- 02 ■ 10 H : avancer sur la jambe d , en pivotant les orteils d vers 0 H $pg \subset pd \supset$
Emt, continuer les deux grands cercles extérieurs $\cup$ et $\cup$
- 03 ■ 10 H : préparer le séparé du pied en approchant le pied g de la cheville d puis lever le genou g, hanche g fermée (pied g près du genou d)
Emt, croiser les poignets, main g à l'extérieur $pg \odot pd \otimes$
- 04 □ 10 H : séparer du pied g en donnant un coup de pied g vers 7.30 h avec les orteils tendus en avant à 7.30 h
Emt, réaliser l'éventail en écartant les mains latéralement : main g à 7.30 h main d à 1 h . $pg \supset pd \subset$
Dans cette forme du coup de pied, la jambe d porteuse est tendue.

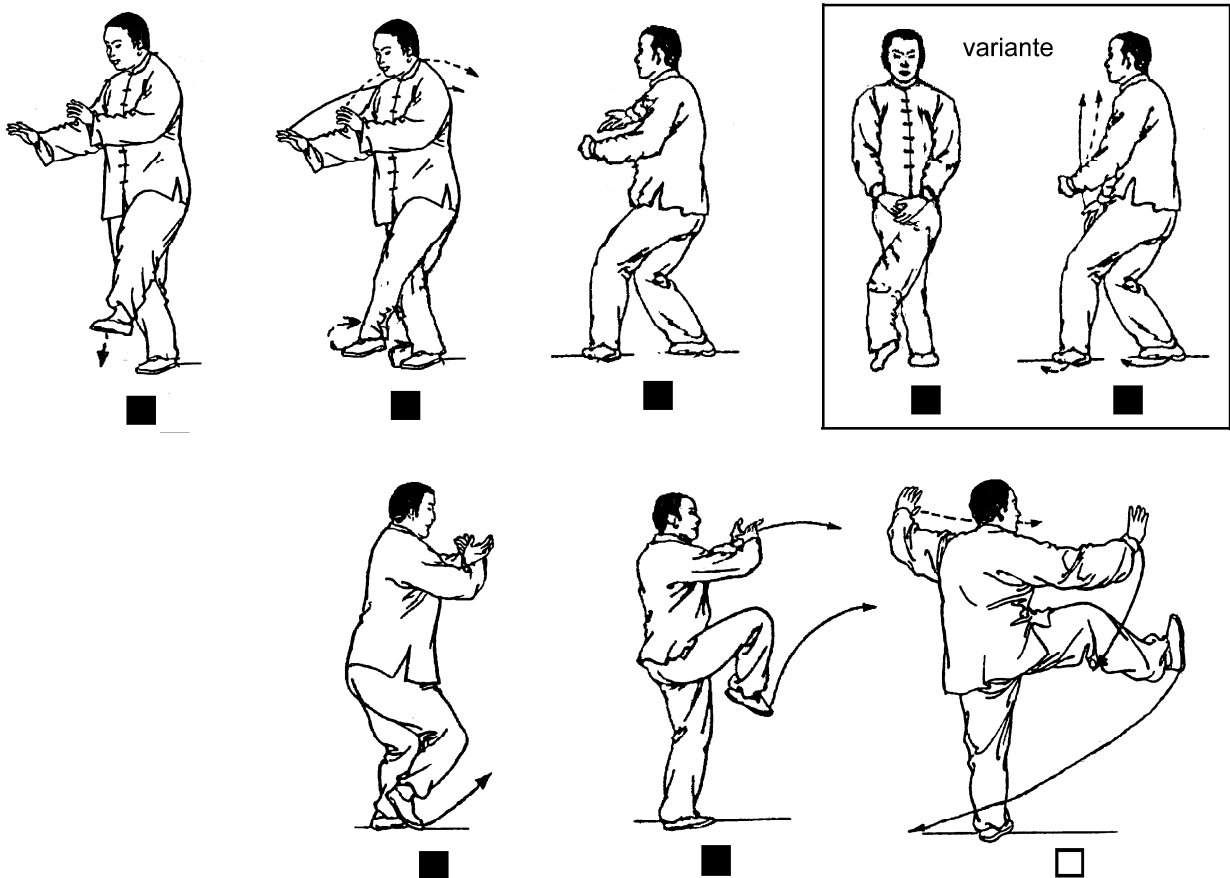
Figure 20-01
 $pg \cap pd \cap$

Figure 20-02

Figure 20-03

Figure 20-04

Forme 21 8 H : 1 U et 2^e coup de talon d



- 01 ■ 3 H : tourner U le bassin et le torse de 10 à 3 H
Emt, fléchir le genou d, abaisser le pied g, et le poser à d du pied g et parallèle
Emt, approcher les mains à hauteur du Dantien, paumes en bas 2p ∩
- 02 ■ 3 H : poser le pied g à droite du pied d et parallèle
Emt, refermer la hanche g,
Emt, approcher les mains, paumes en vis-à-vis pg ⊂ pd ⊃
- 04 ■ 9 H : tourner U le torse de 2 à 9 H en transférant le poids de d → g
Emt, pivoter sur les orteils g et d en même temps U de 0 à 6 H
Emt, croiser les poignets avec main d à l'extérieur
- 05 □ 6 H : lever le genou d et ouvrir la hanche d vers 9 H
Emt, écarter les mains légèrement et préparer le coup de talon d
- 06 □ 9 H : Tourné U le torse à 8 H, et donner un coup de talon d à 9 H

Figure 21-01

Figure 21-02

Figure 21-04

Figure 21-05

Figure 21-05

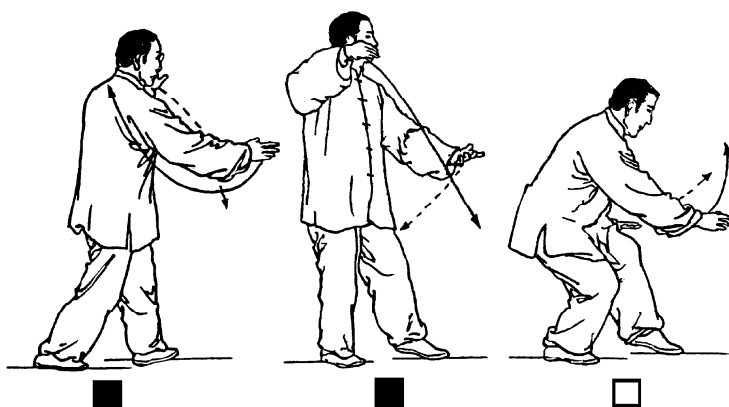
Variante

- 01 ■ 0 H : tourner U le bassin
Emt, poser la pointe g à droite du pied d
Emt, croiser les poignets à hauteur du tantien, main g à l'extérieur 2p ⊙
- 02 ■ 6 H : pivoter U sur les 2 pointes jusqu'à 6 H
Emt, remonter les mains à hauteur du thorax, poignets croisés, 2p ⊗

Figure 21v-01

Figure 21v-02

Forme 22 9 H : l'aiguille au fond de la mer



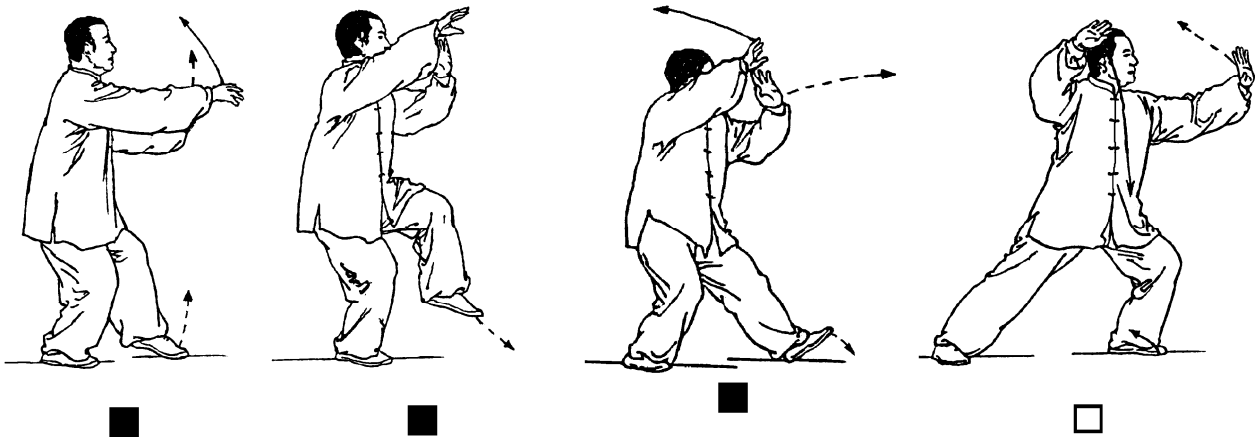
- 01 ■ 8 H : baisser le pied d et le poser derrière le pied g en pas croisé (pied g à 6H, pied d à 9 H) en posant le pied g,
Emt, tourner le torse ∪ de 6 à 8 H et descendre légèrement les mains écartées
- 02 ■ 10 H : S'asseoir sur jambe d en pivotant le bassin
Emt, pivoter sur les orteils g **2p** ∩
Emt, armer pour préparer l'aiguille en levant la main d
et en baissant la main g (paumes et doigts vers le bas) **pg** ∩ **pd** ∩
- 03 □ 9 H : S'abaisser sur jambe d en pliant les 2 genoux pour piquer l'aiguille au fond de la mer en brossant le genou g de la main g **pg** ∩ **pd** ∩
Emt, maintenir le poids à d et rester sur la pointe (orteils) g

Figure 22-01

Figure 22-02

Figure 22-03

Forme 23 9 H : pousser à travers le dos (l'éventail)



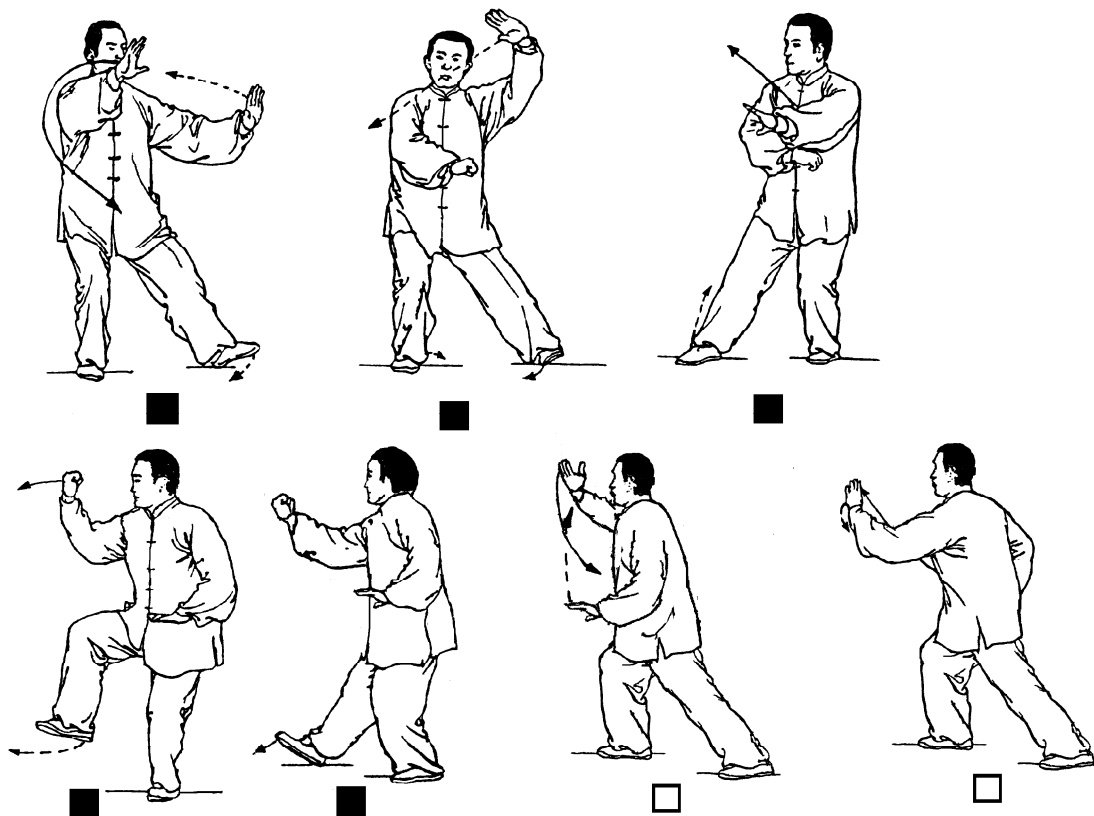
- 01 ■ 9 H : redresser le torse, poids sur jambe d arrière, et pas vide sur les orteils g **Figure 23-01**
 Emt, lever les 2 bras devant soi à hauteur des épaules, paumes vers le bas **2p** ∩
- 02 ■ 9 H : lever le genou g bien haut. **Figure 23-02**
 Emt, lever les bras puis croiser les poignets devant le visage, main g en dessous
- 03 ■ 9 H : réaliser un long pas vide sur talon g **Figure 23-03**
- 04 □ 9 H : réaliser l'éventail (ou l'esquive) en pas de l'arc sur le pied g à 9 H **Figure 23-04**
 Emt, ouvrir les bras :
 - pousser la main g vers 9 H et pousser la main d vers 0 H **pg** ⊗ **pd** ⊂

Variante non retenue :

- 01 ■ 10.30 H : redresser le torse en pivotant à 10 h, poids sur jambe d, avec pas vide sur les orteils g **Figure 23-00**
 Emt, lever les 2 bras et croiser les poignets intérieurs main d à l'extérieur
- 02 ■ 9 H : lever le genou g bien haut, retourner la main d vers l'avant **2p** ⊗ . **Figure 23-02**

Section 4

Forme 24 3 H : ½ U et le serpent blanc crache sa langue (le poing d s'ouvre, suivi d'un repoussé-tiré)



01 ■ 9 H : s'asseoir sur la jambe d en levant les orteils g
Emt, pivoter sur le talon d,

Figure 24-01

02 ■ 0 H : tourner ½ le torse à 9 H en pivotant sur le talon g
Emt, descendre la main d et fermer le poing d, pouce contre l'estomac
Emt, protéger la tempe g avec la main g

Figure 24-02

03 ■ 2 H : tourner ½ le torse de 0 H à 2H en portant le poids sur la jambe g
Emt, lever le talon d et pivoter le pied d sur la pointe
Emt, piquer la main g de l'avant vers 1 H au-dessus de l'avant-bras d :
- main g et poing d se croisent .

Figure 24-03

04 □ 3 H lever le genou d
Emt, lever le poing d fermé

Figure 24-04

05 ■ 3 H - poser le pied d et réaliser un pas vide sur le talon d
Emt, donner un coup de poing d descendant à 4 H (maintenir poing fermé) **pd U**
Emt, descendre la main g au niveau de la hanche g **pg U**

Figure 24-05

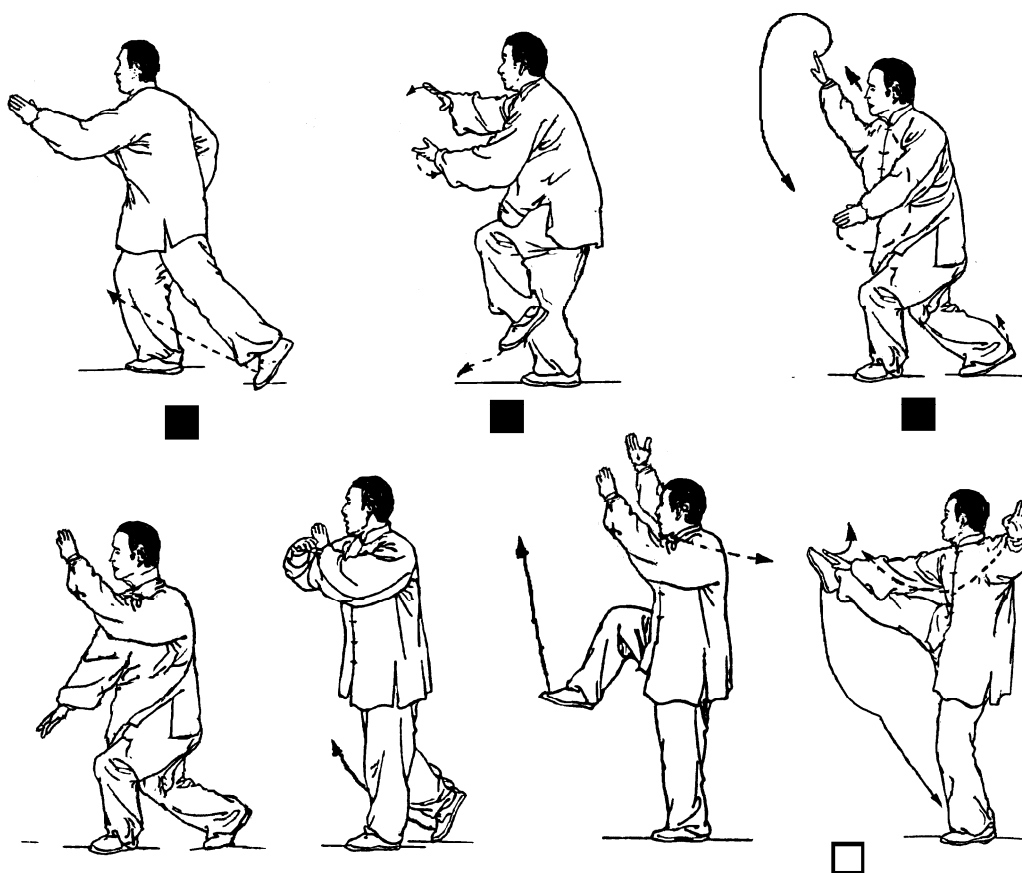
06 ■ 3 H - réaliser un pas de l'arc sur pied d très bas
Emt, **le serpent crache sa langue**: étendre le bras d à hauteur du cou vers 4 H
Emt, ouvrir progressivement la main d tendue

Figure 24-06

07 □ 4.30 H : pousser rapidement la main g à 4.30 H
en pivotant le tronc vers la droite.
Pct, tirer la main d jusqu'à la hanche d en la retournant **pd U**
en la passant sous la main g

Figure 24-07

Forme 25 3 H : frapper le pied d avec la main d



01v ■ 3 H : avancer légèrement le torse et lever le talon g

Emt, pousser la main g plus loin

Figure 25-01

02v ■ 3 H : lever le genou g et le pied g

Emt, prendre une petite balle à d

pd ∩ pg ∪

Figure 25-02

03v ■ 1.30 H : avancer et poser le pied g en pas croisé devant le pied d

Emt, descendre très bas sur les jambes, plier très fort les genoux

Figure 25-03

Emt, agrandir la balle en levant main d et en baissant la main g pd ∩ pg ∪

04v ■ 1.30 H : descendre encore plus bas le torse sur le pas croisé

Emt asseoir le genou d antérieur sur le genou g postérieur

Figure 25-04

Emt, réaliser des ½ cercles verticaux avec les mains dans le sens horlogique : (hélices d'avion) main d ↻ et main g ↻

pour terminer avec main g bien haut et main d bien basse

05v ■ 3 H : se redresser

Emt, lever les coudes et les mains légèrement

puis croiser les poignets

2p ⊙

Figure 25-05

06v ■ 3 H : lever le genou d

Emt, lever les mains bien haut, au-dessus de la tête

Figure 25-06

07v □ 3 H : lancer le pied d vers le haut, avec les orteils en avant

Emt, frapper le pied d de haut en bas avec la main d,

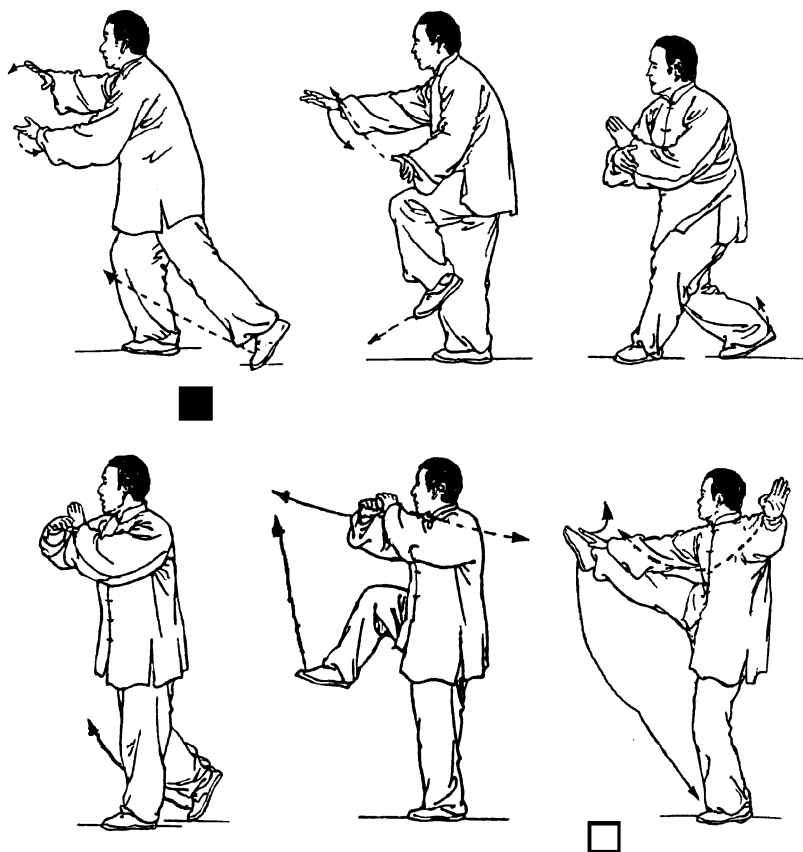
et écarter les deux mains

2p ∩

Figure 25-07

tandis que le pied d et l'avant-jambe d redescendent avec le genou haut et immobile.

Forme 25 3 H : frapper le pied d avec la main d (variante non utilisée)



- 01 ■ 3 H : avancer légèrement le torse et lever le talon g
Emt, prendre la grande balle à d en baissant le bras g $pg \cup pd \cap$
et en avançant le bras d vers le haut
- 02 ■ 3 H : lever le genou et le pied g
Emt, déplacer les mains vers la gauche
Emt, retourner la main g $2p \cap$
- 03 ■ 1.30 H : avancer et poser le pied g en pas croisé devant le pied d
Emt, descendre sur les jambes, en pliant très fort les genoux
Emt, croiser les poignets avec la main d à l'extérieur $2p \odot$
- 04 ■ 3 H se baisser sur le pas croisé et asseoir le genou d antérieur
sur le genou g postérieur
puis se redresser et lever les coudes et mains, lever le talon d
- 05 ■ 3 H : lever le genou d
Emt, lever les mains bien haut, au-dessus de la tête
- 06 □ 3 H : lancer le pied d vers le haut, avec les orteils en avant
Emt, frapper le pied d de haut en bas avec la main d,
et écarter les deux mains $2p \cap$
- 00 abaisser l'avant-jambe d en maintenant le genou d bien haut
Emt, ramener le bras g devant soi, parallèle au bras d

Figure 25-01

Figure 25-02

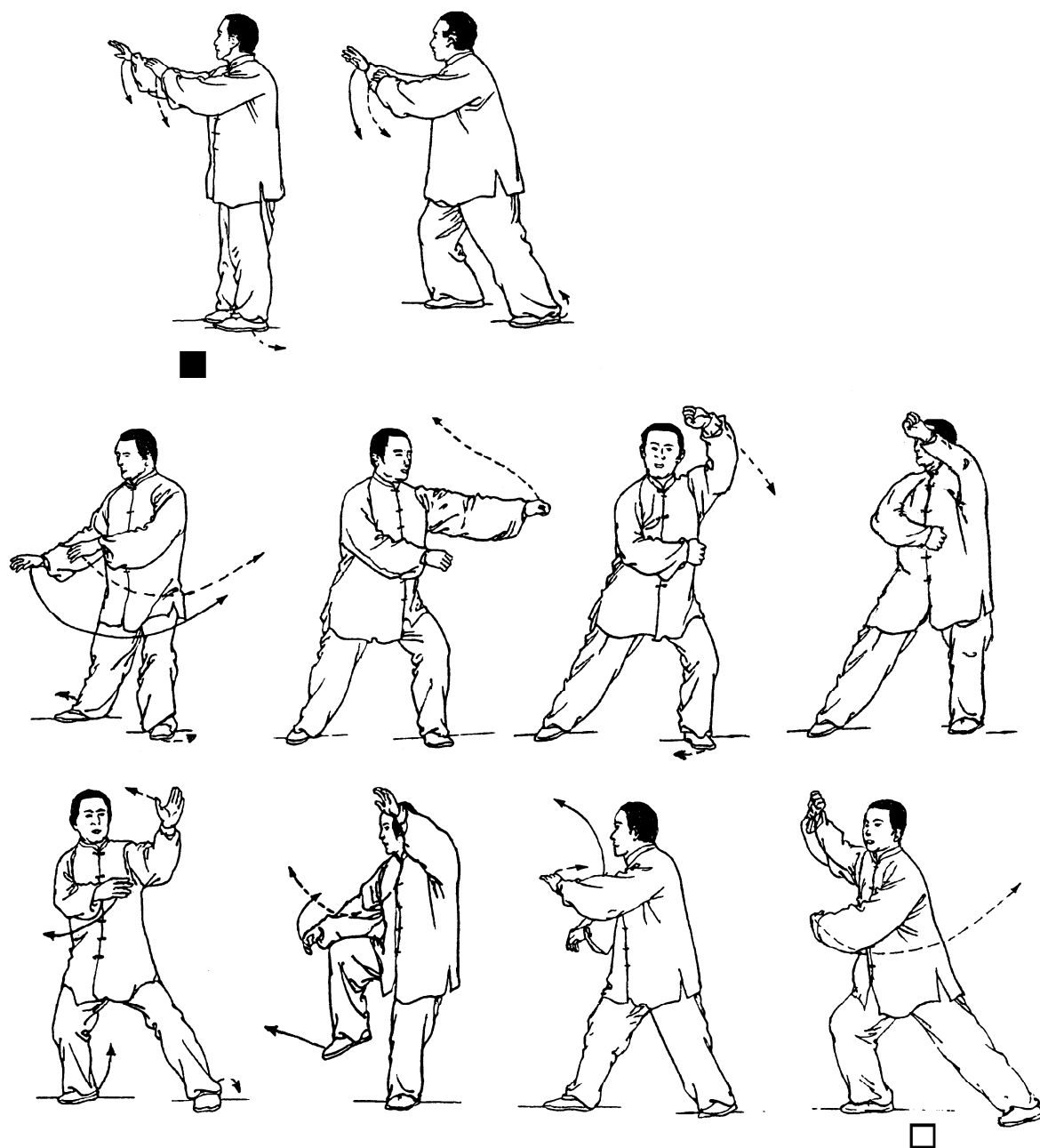
Figure 25-03

Figure 25-04

Figure 25-05

Figure 25-06

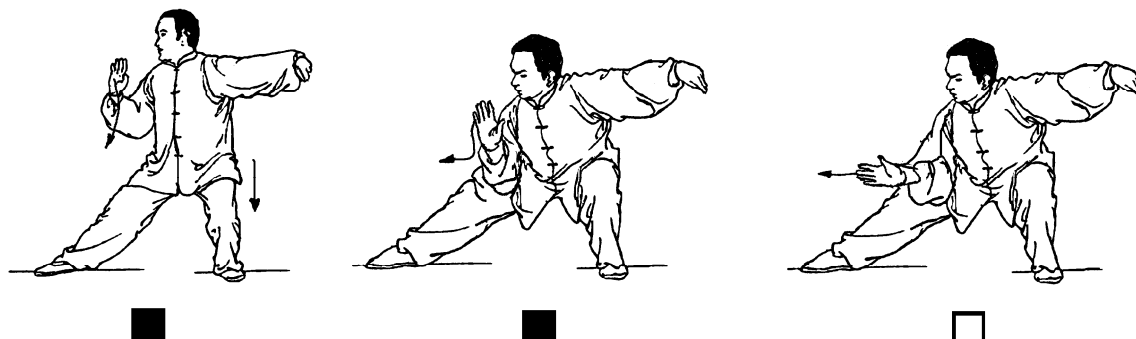
Forme 26 0 H : ¼ U et maîtriser le tigre des deux côtés (g - d)



Forme 26 0 H : ¼ U et maîtriser le tigre des deux côtés (g - d)

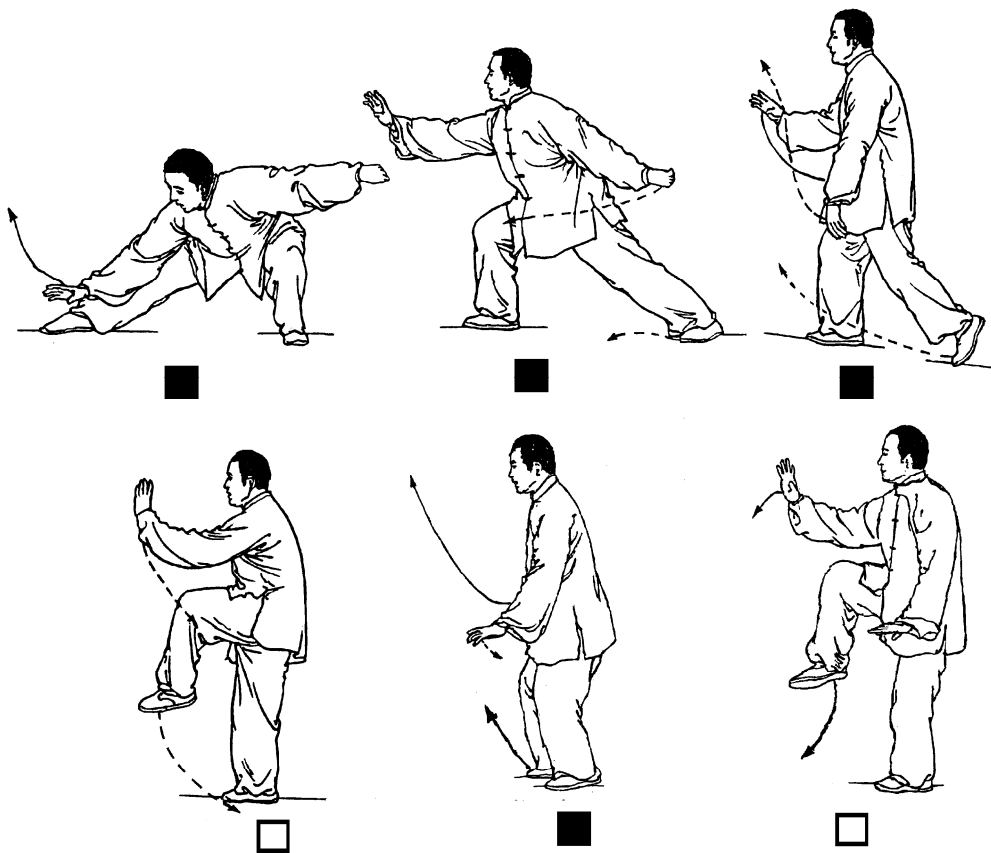
- 01 ■ 3 H : baisser l'avant-jambe d et le pied d puis, avec fluidité,
poser le pied d doucement près du pied g, en pas du clou
Emt, tendre les mains horizontalement vers 4 H, 2p ∩ **Figure 26-01**
(la main d est légèrement plus éloignée que la main g)
Variante acceptée : poser lentement le pied d près du pied g (pour débutants)
- 02 ■ 3 H : transférer le poids à d
puis reculer le pied g en pas de l'arc sur le pied d
Emt, tendre davantage les bras, et descendre les mains un peu vers la g **Figure 26-02**
- 00 0 H : tourner U le torse et le bassin de 3H à 0 H en pivotant sur la pointe g
Emt, maintenir le poids à d
Emt, placer les mains en position appuyée 2p ∩
- 03 0 H : transférer le poids à g pour s'asseoir dans la hanche g
Emt, descendre U les bras et mains vers la g en suivant la rotation du torse **Figure 26-03**
coudes écartés, 2p ∩
En arrivant à hauteur du ventre, fermer les poings
(en variante, attendre la fin du mouvement 04 pour fermer les poings)
- 04 10 H : continuer à tourner U le torse de 0 à 10 H
en pivotant sur le talon g et la pointe d
Emt, réaliser le pas de l'arc à g et suivre la rotation du torse **Figure 26-04**
avec les poings fermés pour avoir le bras g tendu latéralement 2p ∩
- 05 0 H : **maîtriser le tigre à g**
redresser le torse et le bassin à 0 H en fermant la hanche g **Figure 26-05**
Emt, lever le poing g et protéger la tempe g (pouce g en bas) , pg ⊗
Emt, replier l'avant-bras d et placer le poing d sous le poing g
(pouce d en haut) – regard à 12 H (variante : regard vers le poing g) pg ⊙
- 06 2 H - tourner le torse de 2 H à 10 H en s'asseyant davantage dans la hanche g **Figure 26-06**
Emt, pivoter le pied g sur le talon vers l'intérieur (pour les débutants)
Variante acceptée : sans pivoter le pied g, en protégeant le genou g (ne pas le rentrer)
- 07 10 H : tourner U le torse de 2 à 10 H
Emt, s'asseoir dans la hanche d, ouvrir les mains et jouer du pipa (spécial) **Figure 26-07**
- 00 lever la pointe g et pivoter sur le talon g vers l'intérieur
Emt, pivoter U le torse à 0 H en pivotant sur le talon g à 1.30 H (en jouant du pipa)
- 08 2 H : tourner U le torse de 0 à 2 H en transférant le poids à g
puis lever le genou d
Emt, retourner la main g 2p ∩ **Figure 26-08**
En arrivant à hauteur du ventre, fermer les poings
(en variante, attendre la fin du mouvement 09)
- 09 3 H : continuer à tourner U le torse de 2 à 3 H en pivotant sur le talon d **Figure 26-09**
Emt, réaliser le pas vide sur le talon d puis le pas de l'arc sur la jambe d
Emt, suivre avec les poings la rotation pour avoir le bras d tendu latéralement 2p ∩
- 10 □ 2 H : **maîtriser le tigre à d**
terminer le pas de l'arc sur jambe d
Emt, redresser U le torse à 2 H en fermant la hanche d **Figure 26-10**
Emt, placer les poings fermés dans la position : poing d au-dessus de poing g
- regard à 2 H (variante : regard vers le poing d)

Forme 27 0 H : pousser la main d en bas – à droite



- 01 ■ 1 H : transférer le poids en arrière de d à g en s'asseyant fort sur la hanche g **Figure 27-01**
 Emt, pivoter ↺ le pied g sur le talon vers l'extérieur à 0 H
 Emt, écarter le bras g latéralement et pincer les doigts g
 Emt, replier l'avant-bras d contre le bras d, coude rentré, doigts d dirigés vers le haut **pd** ⊃
- 02 ■ 1 H : descendre très bas sur la jambe arrière g **Figure 27-02**
 Maintenir la position du bras g et de la main g **pd** ⊃
- 03 □ 1 H : continuer à descendre le bassin (si possible) **Figure 27-03**
 Emt, abaisser l'avant-bras d vers 9 H, en tirant d'abord le coude d en arrière
 les doigts d sont pointés vers 9 H **pd** ⊃

Forme 28 3 H : ¼ U et le coq d'or (sur jambe d, puis sur jambe g)



- 01 ■ 3 H : avancer la main d, doigts en avant, vers le pied d
Pct, maintenir le torse vertical, regard vers 3 H
- 02 ■ 3 H : avancer et remonter le torse en pas de l'arc sur le pied d
avec rotation ¼ de 0 H à 3 H
Emt, pousser de la main d, doigts en avant, retourner la main g pg ∪ pd ⊗
- 03 ■ 3 H : avancer et remonter sur la jambe d
Pct, rapprocher les deux mains
- 04 □ 3 H: lever le genou g en coq d'or pg ∩ pd ⊂
en yang traditionnel : main g avec doigts verticaux et paume g vers la droite
- 05 ■ 3 H : descendre le genou g et poser le pied g à côté ou un peu
derrière le pied d
Emt, réaliser avec la main g un arc de cercle extérieur et
l'amener en position appuyée
- 06 □ 3 H : lever le genou d en coq d'or à droite (Yang traditionnel)
Emt, lever la main d pg ∩ pd ⊗

Figure 28-01

Figure 28-02

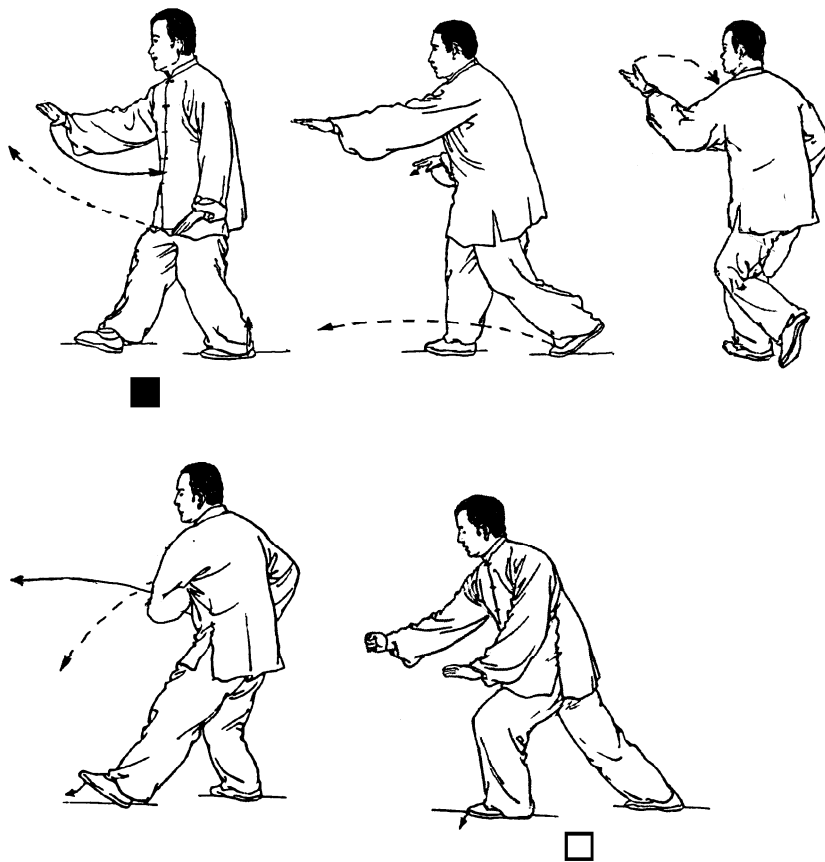
Figure 28-03

Figure 28-04

Figure 28-05

Figure 28-06

Forme 29 3 H : frapper l'aîne avec le poing



- 01 ■ 3 H : poser le pied d en avant tourné vers l'extérieur
et porter le poids sur les 2 jambes
Emt, abaisser la main d à hauteur de la ceinture
et la main g en position appuyée 2p ∩
- 02 ■ 4 H : tourner le torse ↻ de 3 à 4 H
Emt, pousser de la main g vers 3 H et tirer de la main d 2p ∩
- 03 ■ 4 H : regrouper
Emt, lever l'avant-bras g et retourner la main g pg ⊂
- 04 ■ 3 H : Avancer le pied g en pas vide sur le talon g
Emt, fermer le poing d à hauteur de la hanche d
Emt, descendre la main g pour préparer le brosse pg ∩
- 05 □ 3 H : avancer le torse et réaliser un pas de l'arc à g assez bas
Emt, brosse le genou g avec la main g
Emt, lancer le poing d à 3 H (assez bas) à hauteur de l'aîne. pg ∩ pd ⊃

Figure 29-01

Figure 29-02

Figure 29-03

Figure 29-04

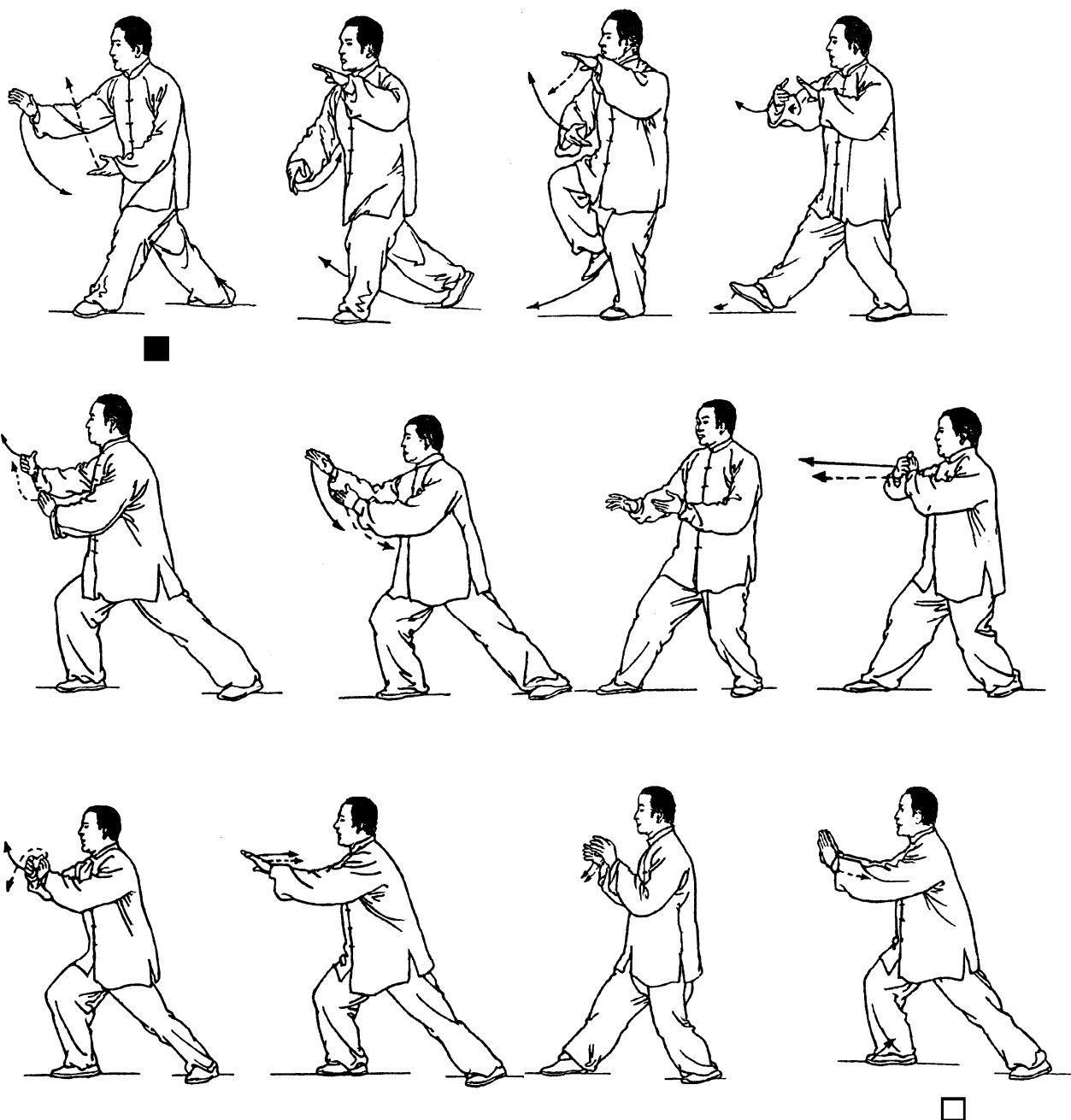
Figure 29-05

Variante :

- 01 poser le pied d en pas vide sur le talon d, pied d tourné vers l'extérieur
et prendre une position basse
Emt, avancer la main g plus loin en retournant la main g pg ∩
- 02 ■ 4 H : tourner le torse ↻ de 3 à 4 H
Emt, faucher avec la main g, paume g vers le haut pd ∪

Figure 29-02

Forme 30 3 H : Saisir la queue du paon



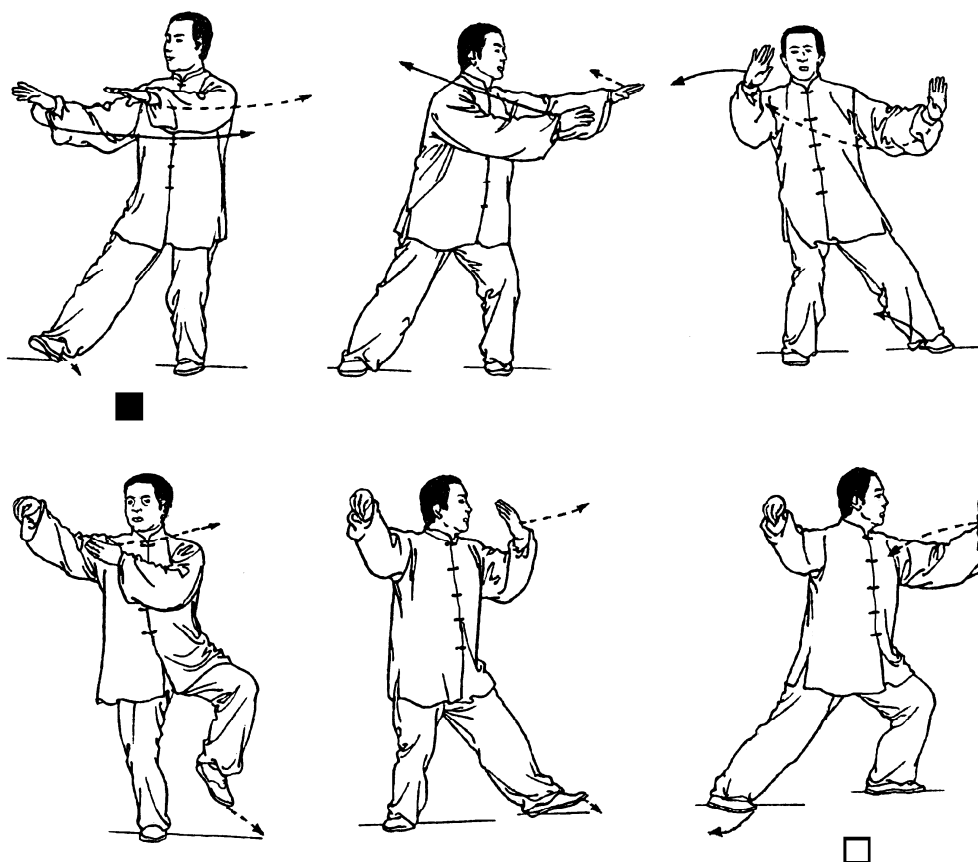
- 01 ■ 3 H : tourner le torse U de 3 à 2 H
Emt, ouvrir la main d, paume d en bas, et retourner la main g, paume g en haut
- 02 ■ 3 H : porter le poids sur la jambe g
Emt, prendre la grande balle à g à 3 H
- 04 □ 3 H : parer, tirer, presser, repousser avec pas de l'arc à d

Figure 30-01

Figure 30-02

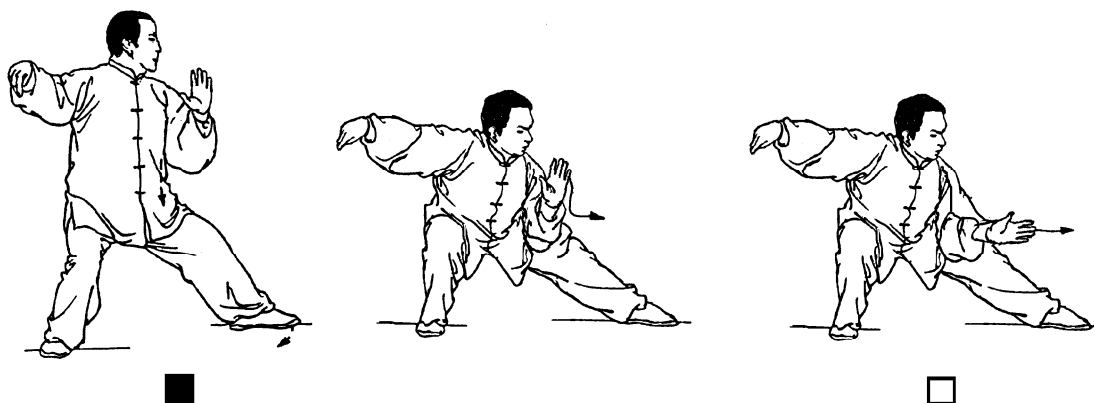
Figures 30-03 et 04

Forme 31 9 H : ½ U et le simple fouet



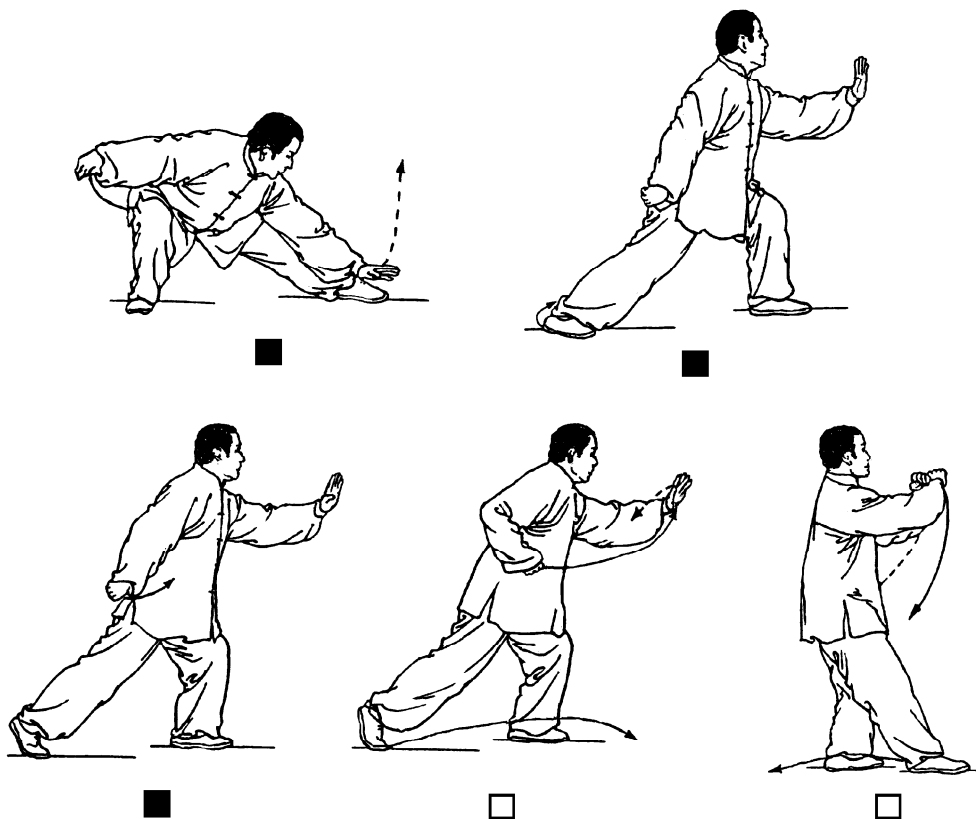
- 01 ■ 3 H : S'asseoir sur la jambe g en baissant et relâchant légèrement les mains
Emt , lever les orteils d 2p ∩ **Figure 31-01**
- 02 ■ 11 H : tourner le torse U de 3 H à 11 H en pivotant sur le talon d
Emt, pivoter les bras ensemble horizontalement de 3 H U vers 9 H 2p ∩ **Figure 31-02**
- 03 ■ 11 H : transférer le poids de g à d, poids sur la jambe d
Emt, approcher les mains vers soi 2p ⊗ **Figure 31-03**
- 04 ■ 1 H : tourner le torse vers 1 H, lever le genou g
Emt, préparer le simple fouet : doigts d pincés, main g en paré **Figure 31-04**
- 05 □ 9 H : réaliser le simple fouet (Y. Trad). en tournant U le torse de 0 H à 9 H
Emt, réaliser le pas de l'arc sur jambe g puis descendre très bas dans la hanche pg ⊙ **Figures 31-05 et 06**

Forme 32 0 H : ¼ U et pousser la main g en bas- à gauche



- 01 ■ 01 H : transférer le poids en arrière de g à d en s'asseyant fort sur la hanche d **Figure 32-01**
 Emt, pivoter ¼ le pied d sur le talon vers l'extérieur à 0 H
 Emt, écarter le bras d latéralement et pincer les doigts d
 Emt, replier l'avant-bras g contre le bras, coude rentré, doigts g dirigés vers le haut
 pg <
- 02 ■ 11 H : descendre très bas sur la jambe arrière d
 Maintenir la position du bras g et de la main g
 pg < **Figure 32-02**
- 03 □ 11 H : continuer à descendre le bassin (si possible)
 Emt, abaisser l'avant-bras g vers 9 H, en tirant d'abord le coude g en arrière
 les doigts g sont pointés vers 9 H
 pg < **Figure 32-03**

Forme 33 9 H : ¼ U et former les sept étoiles



01 ■ 0 H : Pousser la main g vers le pied g

Figure 33-01

02 ■ 9 H : remonter en pas de l'arc à g à 9 H en poussant de la main g
Pct, retourner la main d en crochet, à hauteur de la hanche d **pd** ∪ **pg** ⊗

Figure 33-02

03 ■ 9 H : Porter tout le poids sur la jambe g en levant le talon d
Emt, pousser la main g plus en avant

Figure 33-03

04 ■ 9 H : Lever la main d en pliant le coude d
Emt, fermer le poing d qui se place contre les côtes d

Figure 33-04

05 □ 9 H : avancer le pied d en pas vide sur la pointe d
avec les deux genoux fléchis

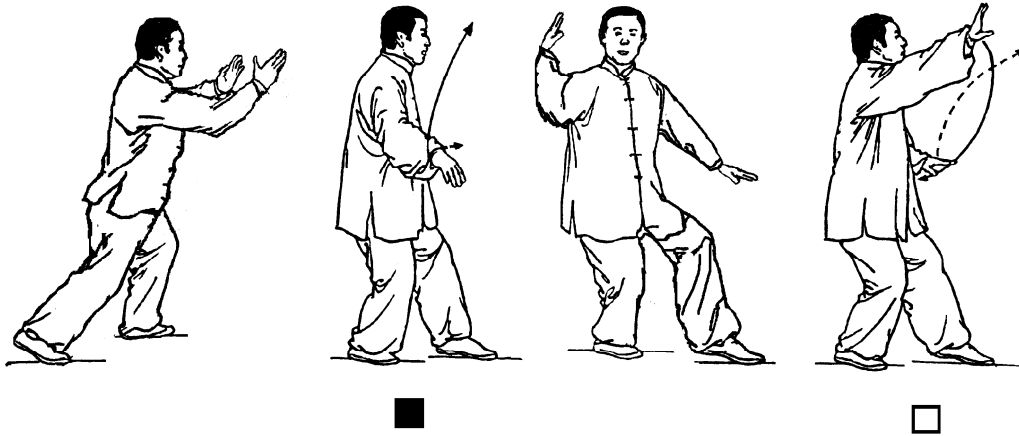
Emt, croiser les poignets à hauteur du plexus, en fermant les 2 poings, **2p** ⊙
poing d à l'extérieur (bord cubital g contre bord radial d)

En fin de mouvement, **former les 7 étoiles** en poussant les coudes en avant et
en tournant le poignet d (poing d) avec paume d en avant **pd** ⊗ **pg** ⊙

Figure 33-05

Terminer en position basse avec les 2 genoux pliés et le pas vide sur pointe d

Forme 34 9 H : marcher en arrière et chevaucher le tigre



- 01 ■ 9 H : reculer le pied d derrière le g et poser la pointe d,
Pct, maintenir le poids sur la jambe g

Emt, tendre les bras en avant et parer avec le bras d :
ouvrir et tourner les mains g et d pour parer

pg ⊗ pd ⊙

Figure 34-01

- 02 ■ 9 H : s'asseoir sur la jambe d

Emt, abaisser les mains devant soi en prenant une balle

pg ∩ pd ∪

Figure 34-02

- 03 ■ 10.30 H tourner ∪ le torse à d et lever légèrement le talon g

Emt, fléchir le genou d

Emt, lever la main d à hauteur de l'oreille d en tendant le bras d latéralement

Emt, amener la main g au-dessus du genou g

2p ∩

Figure 34-03

- 04 □ 9 H redresser ∪ le torse et s'asseoir davantage sur la jambe d

Emt, lever et pousser la main d très haut en protégeant la tempe d
(pousser le coude d)

pd ⊗

Figure 34-04

Emt, brosser le genou g de la main g

pg ∩

Variante

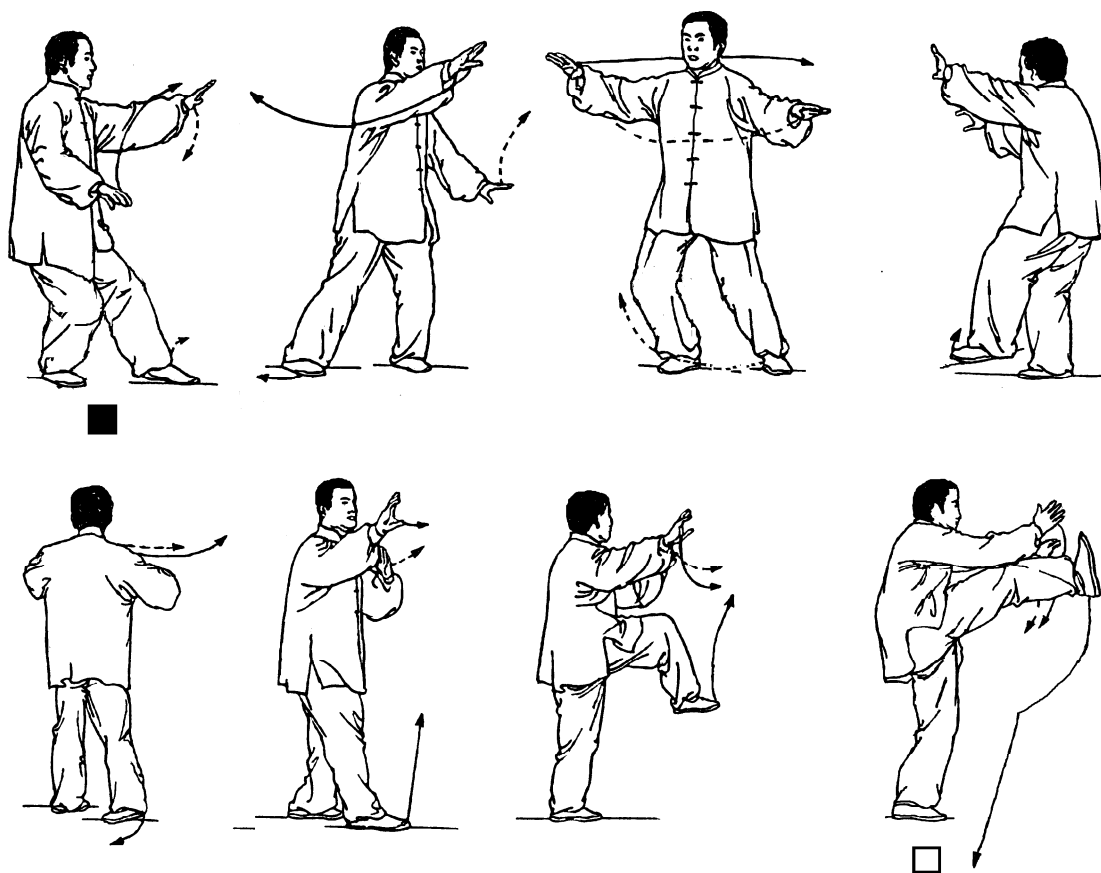
- 02v ■ 9 H : s'asseoir sur la jambe d

Emt, abaisser les mains devant soi en position appuyée sur le dos des mains
et croiser les poignets devant soi

(placer le dos de la main g dans le creux de la main d)

pg ∪ pd ∪

Forme 35 9 H : 1 U et le lotus : frapper des 2 mains le pied d



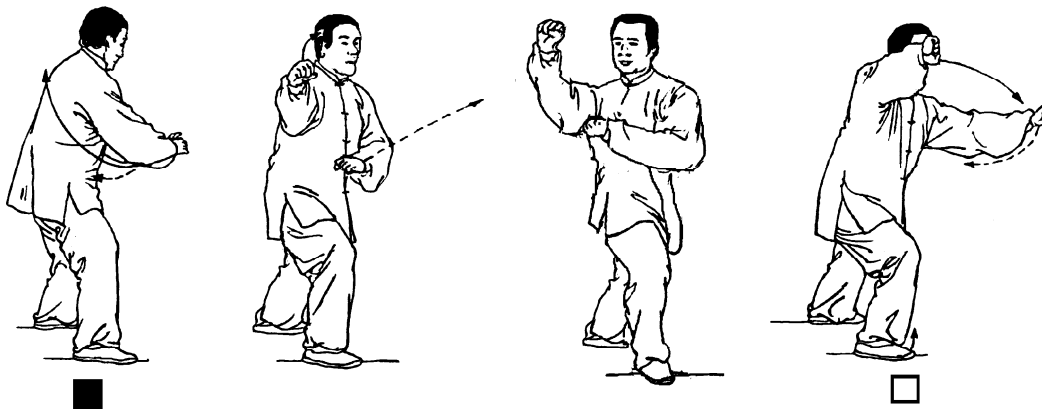
Forme 35 9 H : 1 U et le lotus : frapper le pied d des 2 mains

- 01 ■ 9 H : changer les bras ↑↓ - lever le bras g, baisser le bras d Figure 35-01
- 02 11 H : changer les bras ↓↑ - lever le bras d, baisser le bras g
Emt, tourner U le torse de 9 à 11 H en transférant le poids à g Figure 35-02
Emt, pivoter sur les orteils g de 90° jusqu'à 0 H,
- 03 2 H : changer les bras ↑↓ - amener les mains à la même hauteur **pg ⊗ pd ⊙**
Emt, tourner le torse U de 11 H à 2 H en transférant le poids à d Figure 35-03
Emt, pivoter U sur le talon d de 10 H à 1.30 H
Puis pivoter U sur la pointe g en levant le talon g pour pouvoir pousser avec la pointe g
- 04 3 H : tourner U le torse de 3 H à 6 H Figure 35-04
Emt, passer le pied g devant le pied d et le poser vers 3 H
à droite du pied d (pieds croisés),
Emt, abaisser la main g
- 05 9 H : tourner d'½ U le torse en pivotant sur les 2 pointes en même temps Figure 35-05
puis transférer le poids à g
Emt, tendre les 2 bras en avant **2p ∩**
- 06 9 H : réaliser un pas vide sur la pointe d Figure 35-06
Emt, diriger les mains vers la d à hauteur de l'épaule d
- 07 □ 9 H : lever le genou d vers l'intérieur g, puis lancer le pied d latéralement Figure 35-07
vers la droite en réalisant un cercle U avec le pied d
Emt, lever les mains vers la d pour réaliser un cercle U avec les deux mains
- 08 □ 9 H : claquer successivement les 2 mains en touchant le pied d Figure 35-08
qui balaie de g vers la d

Variante 1

- 01 cette phase disparaît dans la variante
- 02v 11 H : tourner U le torse de 9 à 0 H Figure 35-02 var.
Emt, pivoter sur les orteils g jusqu'à 0 H,
Emt, répartir le poids g-d : 50 / 50
- 03 pivoter sur le talon d et tourner le torse de 0 à 2 H Figure 35-03
- 04 tourner le torse de 2 H à 5 H Figure 35.04 var.
Emt, passer le pied devant le pied d et le poser vers 6 H,
talon g contre pointe d et pieds posés avec un angle de 90°
- 05 cette phase disparaît
- 06 reprendre de 06 jusqu'à 08

Forme 36 9 H – Repousser le tigre



- 01 ■ 9 H : abaisser lentement le pied d vers 9 H et le poser à 20 cm du pied g
Emt, tourner U le torse à 8 H
Emt, abaisser les 2 mains avec les paumes vers l'intérieur 2p ⊙
puis fermer les poings

Figure 36-01

- Variante pratiquée :
abaisser le pied d et le poser vers 10.30 h en pas vide sur le talon d
- 02 □ 10 H : déplacer les poings vers 0 H, pouces vers soi, 2p ∩
poings l'un au-dessus de l'autre, paumes en bas
Emt, tourner le torse à 10.30 H en pivotant sur le pied d (de 9 à 10 H)
Emt, porter le poids sur la jambe d et fermer la hanche d en pas de l'arc à d

Figure 36-02

- Variante pratiquée :
avancer un peu le torse vers 10.30 h en posant les orteils d
- 03 ■ 0 H : tourner U davantage le torse vers 0 H, en suivant du regard, pg ∩ pd ⊗
Emt, lever le poing d vers la d en rentrant le coude d,
Emt, suivre la main d du regard (le poing d protège la tempe)
Emt, amener le poing g sous le coude d pg ∩
avant-bras g horizontal et coude g fléchi

Figure 36.03

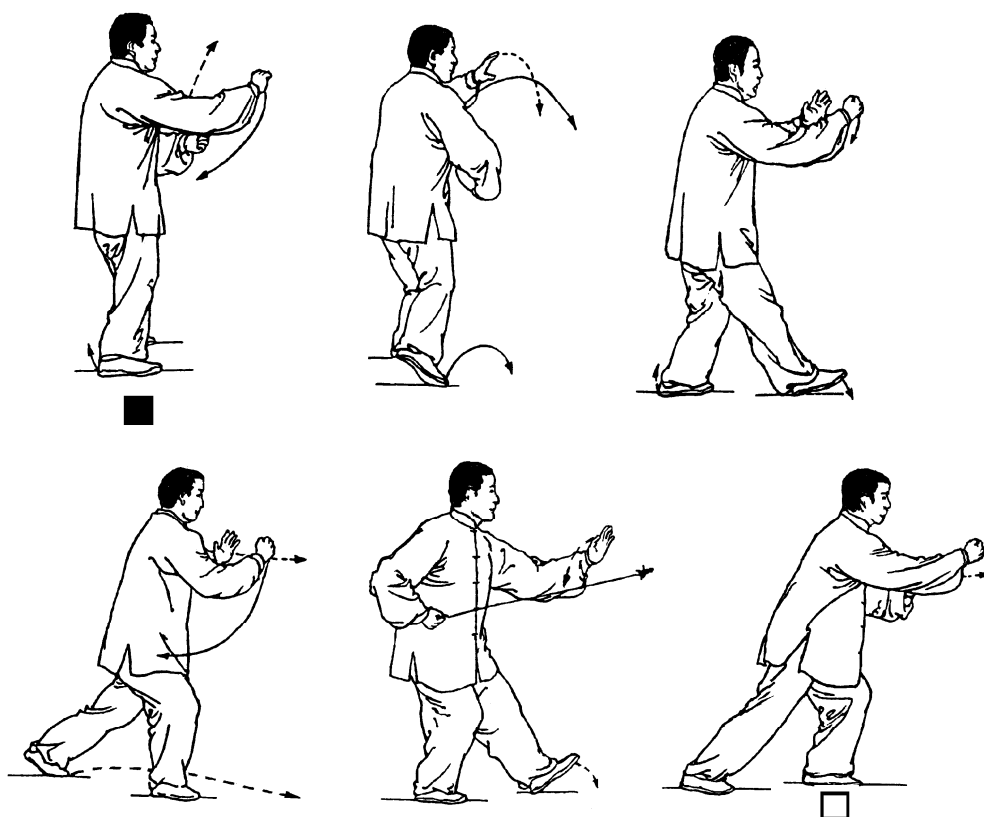
- Variante acceptée : amener le poing g en face du poumon d (image 03)
- 04 □ 10 H : tirer le poing g vers l'extérieur comme on tend un élastique
Emt, lever les 2 coudes vers l'extérieur avec pronation forcée de la main d 2p ⊂
avec le pouce g en haut et le pouce d en bas

Figure 36-04

- Variante acceptée : pronation forcée des 2 mains, les 2 pouces en bas
- 05 □ 9 H : redresser le torse en maintenant le poids sur la jambe d
Emt, abaisser les coudes en les poussant en avant, (pour fermer le thorax
et écarter les omoplates) avec retournement de la main d en pronation
(les 2 pouces en haut) 2p ⊃

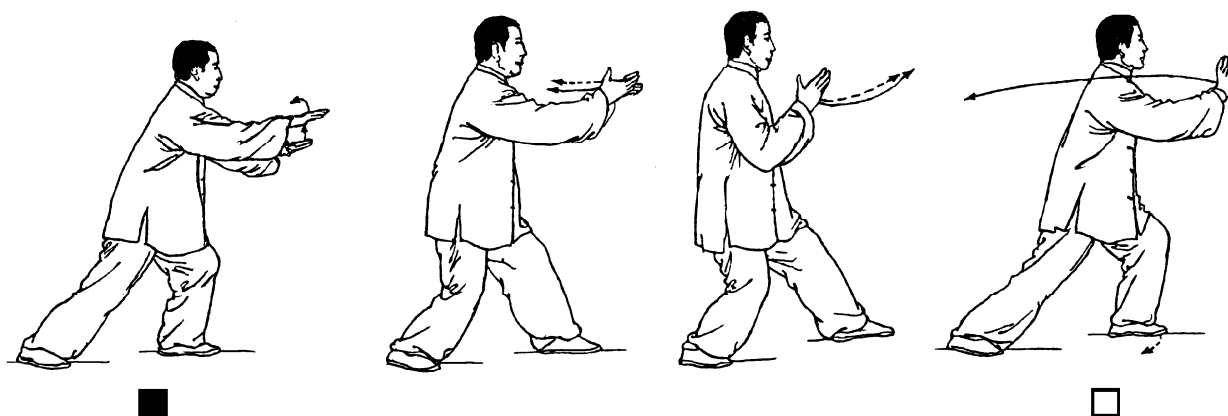
Forme 37 9 H : parer et donner un coup de poing

Voir forme 8

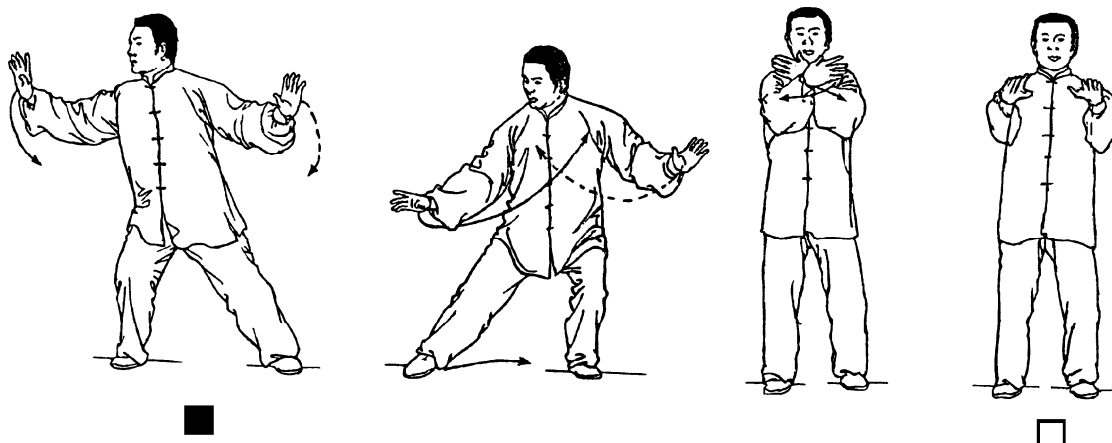


Forme 38 9 H : fermer en haut en apparence

Voir forme 9



Forme 39 0 H : ¼ U et croiser les mains



01 ■ 1 H : tourner le torse U de 9 à 1 H en s'asseyant sur la jambe d

Emt, pivoter sur le talon g

Emt, ouvrir les bras latéralement

Figure 39-01

02 ■ 0 H : transférer le poids de d à g en levant le talon d, en tenant une position basse

Emt, abaisser les mains et tourner les paumes vers l'intérieur

Figure 39-02

03 0 H : approcher le pied d du pied g (à 20 cm)

Emt, remonter sur les jambes et croiser les poignets, 2p ⊙

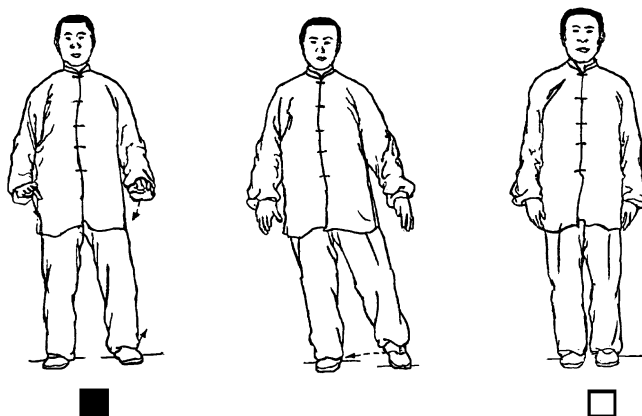
Figure 39-03

04 □ 0 H : séparer les mains et les retourner, paumes en bas

pg ⊃ pg ⊂ pd ∪ pd ∩ pd ⊗ pg ⊙ U et U

Figure 39-04

Forme 40 0 H : fermeture



01 ■ 0 H : abaisser les bras et mains le long du corps

Figure 40-01

02 ■ 0 H : porter le poids sur jambe d

Figure 40-02

03 □ 0 H : lever le pied g et le poser contre le pied d

Figure 40-03

*J'exprime verbalement mes besoins pour les connaître et les respecter
Je réalise des projets pour satisfaire mes besoins*

INVENTAIRE DES BESOINS HUMAINS selon la pyramide d'Abraham Maslow

1 Actualisation de soi (*s'actualiser*)

Besoins de créer (créativité), d'agir (avec sagesse), de révéler, de réaliser sa force d'être
de mettre son potentiel en action, de s'offrir,
de s'épanouir sur les plans esthétique, spirituel, philosophique, religieux
d'intégrité, d'authenticité, de créativité, d'honnêteté
d'enthousiasme, de joie de vivre, de plaisir : chanter, danser, etc.
de signification, de sens, de but, de direction, de spiritualité, de transcendance
d'harmonie, de paix, de beauté, d'ordre, de rituel et de célébration, de détente (sérénité), de
ressourcement (se réenergiser)

2. Réalisation de soi (*être reconnu*)

Besoins d'indépendance, d'autonomie,
de confiance, de se sentir responsable (délégation, auto-gestion)
de soutien, d'encouragement, de chaleur humaine, d'empathie, d'écoute, de sollicitude
de compréhension, de clarté, de structures, de challenges (résoudre des problèmes),
de reconnaissance, d'appréciation, de succès et de réussite,
d'acquérir des moyens d'autonomie (de déplacement, d'argent, d'initiatives, etc.), de l'espace et de l'air
d'apprentissage, d'éducation, d'information : d'apprendre par le jeu, d'être éduqué sur le plan sexuel, sur
le plan relationnel, d'être préparé à la vie professionnelle
de grandir (pour les jeunes),
d'acquérir la liberté de choisir ses amis, son école, son métier, son partenaire, sa maison, ses hobbies et
loisirs , ses temps d'activité, ses propres rythmes, etc.
de structurer et hiérarchiser ses valeurs, ses connaissances, ses activités, ses relations, etc.
de développer son identité : confiance en soi, acceptation et estime de soi, sens de sa propre valeur, de
développer son énergie, son rayonnement : faire le meilleur usage de son temps et de son énergie

3. Relations (*appartenance, affection*)

Besoins d'intégration sociale, de solidarité, de participation, de contribution
de considération, d'appartenance, d'interaction, d'échanges, de partage
d'avoir un rôle et un achèvement social
d'acceptation , de compréhension, d'amour, d'affection, d'attention,
de s'exprimer (parler, crier, pleurer, rire), d'être accepté et respecté pour ce qu'on est,
d'avoir des échanges avec des personnes de son âge, de son statut, etc.
d'être respecté dans ses valeurs,

4. Sécurité physique et psychologique

Besoins d'abri et de territoire physique et affectif,
d'être assuré de pouvoir survivre: protection, sécurités matérielle et affective,
de se reproduire
d'avoir sa place dans le milieu familial, scolaire, professionnel, sportif, etc.
de proximité, d'aides matérielle et/ou physique
de tendresse, d'affection, d'intimité, de fidélité, de soutien psychologique, de conseil

5. Survie physiologique

Besoins de respirer, boire, manger, évacuer (uriner, déféquer),
de bouger (mouvement), dormir, se reposer (sommeil suffisant),
de stimulation sensorielle (toucher, vue, odorat, goût, ouïe, sexualité)
de se faire du bien: se soigner (thérapies), se préserver de la douleur, se chauffer, s'éclairer
(lumière), s'habiller, se ventiler, se laver, etc.

J'exprime bien haut et souvent mes sentiments positifs - Je reconnais et affirme mes sentiments négatifs

∩ Je dépose ∪ J'accepte ⊗ Je donne ⊙ Je reçois ⊃ J'impose ⊂ Je subis

+ AMOUR ∩ Compatissant, compréhensif, tolérant rayonnant, chaud plein d'affection amical, cordial sensible, amoureux, émerveillé, proche, empli de tendresse plein d'amour, fraternel gratifiant, reconnaissant	+ PAIX ∩ Serein Calme, tranquille Paisible, détendu relaxé, centré, béat, ouvert concentré, absorbé, communicatif,	- CONFUSION ⊗ Désolé, perplexe, Empli de culpabilité, hésitant, troublé Empli de remords Consterné, embrouillé Malheureux, tiraillé Débordé, découragé, Partagé, embarrassé Embêté, mal à l'aise, Déstabilisé	- COLERE ⊗ Fâché, terrifiant, enragé, Furieux, compulsif, exaspéré Hors de soi, agité, agacé, Contrarié, irrité Amer, dégoûté, écoeuré Plein de ressentiment Amer, pessimiste, Vengeur, boudeur D'humeur noire	+/- PUISSANCE ⊃ Fort, énergique Influent, capable, compétent Prévoyant, clairvoyant, riche Aventureux, libre Innovant, créatif ----- Terrorisant, abusant Harcelant, imposant, Manipulant, autoritaire, Péremptoire, fermé
+ JOIE, BONHEUR ∪ Gai, heureux Revigoré, enjoué, Enthousiaste, joyeux Plein d'entrain, stimulé Vivifié, émoustillé Rafraîchi, énergétisé Nourri, satisfait, Excité, ravi Epanoui, gonflé	+ CONTENTEMENT ∪ Soulagé, rassuré Confiant, fier Reconnaissant, touché Rasséréné Plein de courage Inspiré, excité, Encouragé, Epanoui plein d'appréciation	-/+ TRISTESSE ⊙ Mécontent Malheureux d'injustice Blessé, indigné, Déprimé, découragé En détresse, Démoralisé, désespéré, Accablé, abattu, Frustré, déchiré, tiraillé Avoir pitié ----- attendri, chaleureux empathique (à l'écoute de ...) auto empathique assertif (sans jugement) compatissant, avoir de la compassion	-/+ PEUR ⊙ Terrifié, terrorisé Effrayé ; apeuré, Inquiet, craintif Anxieux, angoissé Epouvanté, paniqué, horrifié Bloqué, méfiant ----- Alarmé, tendu, sous pression Sur la réserve, sur ses gardes saisi, étonné	-/+ FRAGILITE ⊂ Fatigué, vulnérable Se sentir dévalorisé, nul Démuni, épuisé, Soumis, culpabilisé Inerte, léthargique, Indifférent, ramolli Las, dépassé, impuissant, lourd, endormi, saturé Sans élan, rompu ----- Surpris, étonné Décontenancé, ébahi Sidéré, ahuri, intrigué Impatient, curieux

