YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Première séquence

Claudy Jeanmougin

楊家秘傳太極拳

Ce document a été réalisé pour faciliter la mémorisation de l'enchaînement de la forme du style du Yangjia michuan transmis par Maître Wang Yen-nien. En aucun cas il ne peut se substituer à un cours prodigué par un professeur. Cette discipline, comme tout enseignement véritable, ne peut se transmettre qu'avec une présence physique.

Il ne remplace pas non plus les ouvrages de Maître Wang Yen-nien qui sont les références incontestées avec des descriptions détaillées.

Volontairement, nous avons réduit au maximum les explications relatives à la description des gestes puisque cela a déjà été fait. Le vocabulaire succinct fait appel aux principes constants que nous avons édictés à partir des principes essentiels contenus dans les Classiques du Taiji quan.

Les photos ont été prises en 3/4 arrière gauche de manière à ce que le lecteur se retrouve dans la situation d'un cours derrière son professeur. La direction est légèrement oblique ce qui fait apparaître les directions diagonales sur des médianes. Nous avons procédé de cette manière afin d'éviter d'avoir trop de gestes de mains cachés par l'exécutant.

Au début, il y aura quelques difficultés à se repérer . Très vite elles seront résolues avec un peu d'habitude à la lecture des enchaînements de photos.

Ce travail a été motivé par nos élèves qui souhaitaient avoir un outil simple qui leur permettrait de pouvoir avancer dans la discipline.

Notre seul souhait est d'avoir répondu à cette demande.

採手 CAI SHOU

Diagonale

Médiane

Diagonale

Expirer Inspirer Expirer Inspirer

Attention à bien prendre la diagonale à gauche.
La vue étant de 3/4 arrière, l'impression donnée par les photos est une direction médiane.

Cai shou - Cueillir
Transférer le poids du corps sur pied gauche.
Tourner sans oublier de tourner la pointe du pied droit.
Transférer le poids du corps sur pied droit.
Recentrer. Plier la taille, pas en avant.
Déplier en poussant.

推手 TUI SHOU

Médiane

Diagonale

Médiane

Expirer Inspirer

Tui shou - Pousser
Plier et ransférer le poids du corps sur le pied arrière.
Faire un pas dans la médiane.
Transférer le poids sur le pied avant et pousser droit devant avec la main droite.

Principe constant.
Pour bouger un pied je dois mettre tout le poids du corps sur l'autre.
Pour fermer pour changer de direction.

如封似閉 RU FENG SI BI

Inspirer Expirer Inspirer

Ru feng si bi - Fermeture apparente (suite)
Transférer le poids du corps sur le pied avant.
Déplier en faisant le geste de pousser vers l'avant. Le pied arrière vient buter derrière le pied avant.
Plier, faire un pas.
Déplier, faire le geste de pousser vers l'avant avec les mains.

攬雀尾 LAN QIAO WEI

Diagonale

Expirer Inspirer Expirer Inspirer

Lan qiao wei - Saisir la queue du moi'neau
Plier la taille, relâcher les coudes, les paumes se regardent.
Rotation des mains dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
Quand les mains sont l'une au-dessus de l'autre, celle du haut presse celle du bas vers l'avant.

Ru feng si bi - Fermeture apparente
Plier la taille et relâcher les coudes.
Tourner à gauche, la paume gauchee regarde vers le haut.
Dans la continuité de la descente, tourner à droite et la main gauche regarde vers le bas.

起 勢 QI SHI　　預備勢 YUBEI SHI

Inspirer　Expirer　Inspirer　Expirer　Inspirer　Expirer

Yubei shi - ouvrir

Qi Shi - Faire monter la force

採手 CAI SHOU

Se rendre à la page 7.

Inspirer Expirer Inspirer Expirer

Cai shou - Cueillir
Transférer le poids du corps sur pied gauche.
Tendre la jambe gauche.
Tourner, relâcher la droite.
Recentrer.
Plier la taille, pas en avant.
Déplier en poussant.

Le nom Cai shou peut vous surprendre puisqu'on fait une poussée de la main droite. Le Cai est en fait exécuté par la main gauche.

À partir de Cai shou, inspirer c'est plier la taille et expirer c'est déplier.

Principe constant.
À chaque fois que je plie la taille tout le poids du corps est porté sur le pied arrière, à condition d'avoir un pied arrière. Pour cela, à chaque fois que je fais un demi-pas glissé après transfert du poids du corps sur le pied avant, je laisse mon pied arrière venir buter derrière le pied avant.

Expirer

Inspirer

Tui shou - Pousser

Principe constant.
Pour bouger un pied je dois mettre tout le poids du corps sur l'autre.
Je me recentre pour changer de direction.

採 手 CAI SHOU

Continuité de la page 7 à la page 6.

Expirer Inspirer Expirer Inspirer

Cai shou - Cueillir

Attention à bien prendre la diagonale à gauche.
La vue étant de 3/4 arrière, l'impression donnée par les photos est une direction médiane.

單 通 臂 DAN TONG BEI

Inspirer

Expirer

Principe constant.
Le changement de direction se fait dans la continuité de la descente ou de la montée. Ici c'est lors de la descente.

Dan tong bei - Simple balayage

插 手 CHA SHOU

Inspirer

Cha shou - Ficher la main

Expirer

Principe constant.
Quand le bassin tourne et que les pieds sont fixes il y a automatiquement transfert du poids du corps.
Ici, le transfert se fait avec la rotation du bassin à droite et pour ficher la main droite on applique le principe : Le changement de direction se fait dans la continuité de la descente ou de la montée. Ici c’est lors de la descente.

掤 手 PENG SHOU

攬 雀

Inspirer Expirer Inspirer

Peng shou - Parer

尾 LAN QIAO WEI

如 封 似 閉 RU FENG SI BI

Expirer

Lan qiao wei - Saisir la queue du moineau

Ru feng si bi - Fermeture apparente

Principe constant.
Le changement de direction se fait dans la continuité de la descente ou de la montée. Ici c'est d'abord lors de la descente en tournant à gauche, puis dans la montée pour tourner à droite. Il y a donc deux mouvements du bassin ce qui génère un mouvement spiralé au niveau des mains.

如 封 似 閉 RU FENG SI BI

Expirer Inspirer Expirer

Ru feng si bi - Fermeture apparente (suite)

Vous pouvez obtenir cet ouvrage en vous adressant

à

La Griffe du Tigre
3 rue de la Croix Blanche
17610 CHÉRAC

ou

lagriffe.dutigre@orange.fr