

FORME en 10 Mouvements

Forme simplifiée de Tai Ji Quan de style Yang



Chaque mouvement s'exécute à gauche et à droite, en continu comme l'eau qui s'écoule... Les mains suivent le mouvement de la taille.

1. Ouverture

Lever les 2 bras, les redescendre comme des plumes devant soi.

2. Repousser le singe 2 fois.

Repousser à droite puis à gauche.
Lever une main devant soi, une sur le côté. Pivoter la taille à droite. Repousser le singe de la main gauche. La droite recule à la taille. Ramener le buste de face.

Effectuer le même mouvement à gauche.

3. Brosser le genou.

A gauche. Transferts et pivots des pieds. Le corps va tourner à 90° vers la gauche.

Sur la jambe droite, pointer du pied gauche, les 2 mains sur le côté droit du corps. Faire un pas du pied gauche. Transférer en avant et broser le genou gauche, repousser de la main droite devant soi.

Puis à droite. Transferts et pivots des pieds. Le corps va tourner à 180° vers la droite.

Effectuer le même mouvement en opposé. Faire 1 pas du pied droit, transférer en avant. Brosser le genou droit, repousser de la main gauche devant soi.

4. Séparer la crinière de cheval

A nouveau le corps va pivoter à gauche de 180°, puis à droite de 180°.

Préparer son pas et prendre un ballon entre les mains. Faire un pas du pied droit. Transférer en avant et séparer la crinière. La main gauche coupe devant soi, la droite descend à la taille.

Reprendre le mouvement à droite.

5. Mouvoir les mains comme des nuages vers la gauche puis vers la droite.

Pivoter à 90° vers la gauche. Le corps se replace de face comme pour l'ouverture.

Une main monte et l'autre descend en alternance. Elles s'inversent (haut et bas) et se croisent. Elles dessinent 2 grands cercles verticaux devant soi en sens opposé.

Avec un déplacement à gauche puis à droite = ramener le pied puis un pas de côté, de chaque côté.

6. Le coq d'or sur une patte

Sur la patte gauche. la main droite monte le genou droit, la main gauche se rabat à la taille. Reposer le pied.

Puis la patte droite. La main gauche monte le genou gauche, la droite se rabat à la taille. Reposer le pied.

7. **Coup de talon** à droite puis à gauche

Transférer à gauche. Croiser les mains devant soi, les déployer de chaque côté. Lever le genou et donner un coup de talon droit.

Reposer le pied, transférer à droite et de la même façon donner un coup de talon du pied gauche.

8. **le petit tai ji à droite, à gauche**

Le petit tai ji se déroule avec une alternance de transfert du poids du corps en avant et en arrière.

Saisir la queue de l'oiseau. Pivoter le corps à 90° vers la gauche et tenir un ballon à gauche du corps. Faire un pas du pied gauche. Transférer le poids en avant et séparer les mains : la droite se place devant la poitrine, la gauche descend à la taille.

9. **Double Parer et Tirer**

La main gauche rejoint la droite comme tenir un petit ballon devant soi. C'est le Double Parer.

Les avant-bras pivotent comme pour lancer le ballon. Puis transférer en arrière et tirer des 2 mains vers la gauche. C'est le Tirer.

10. **Presser des 2 mains devant soi**

Ramener les mains devant soi, arrondir le bras droit et placer la paume gauche contre le poignet. Transférer le poids en avant et Presser des 2 mains.

11. **Appuyer**

Séparer les 2 mains horizontalement devant soi, transférer en arrière et appuyer vers le bas puis transférer en avant et pousser devant soi avec les 2 paumes à hauteur de poitrine.

12. **Pivoter à 180° vers la droite**

Dérouler à nouveau le petit Tai Ji : saisir la queue de l'oiseau, tirer, presser et appuyer.

13. **Croiser les mains** de face

Pivoter le corps à 90° vers la gauche, aller piquer à gauche puis à droite. Placer le poids du corps au centre sur les 2 pieds, aller ramasser devant soi des 2 mains. Les remonter à la poitrine en les croisant.

14. **Fermeture**

Séparer les mains croisées devant soi comme pour offrir quelque chose. Pivoter les paumes vers le sol, les descendre le long du corps. Transférer le poids à droite puis rapprocher le pied gauche. Répartir le poids au centre.

15. **Venir croiser les 2 mains sur le ventre**, y porter son attention. Rester un moment, respirer tranquillement.

Bonne pratique à vous...