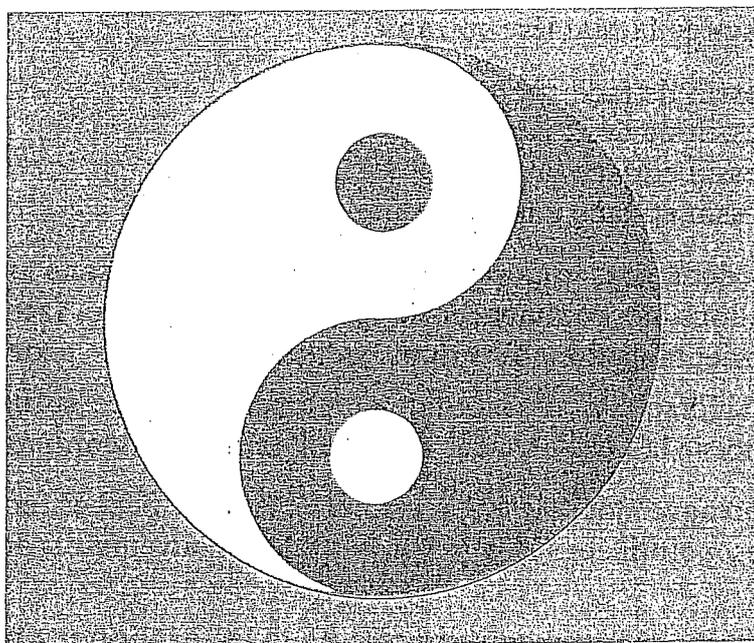


TAICHI CHUAN YANG

Forme longue classique traditionnelle

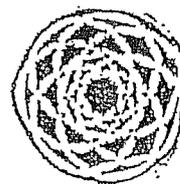
Dessins d'après les photos de Yang Chen Fu par Fu Zong Wen

APPELLATIONS DES MOUVEMENTS



FORME YANG STYLE TUNG

LES TOUM & AMIS



NOTES EXPLICATIVES AU SUJET DES FIGURES

1) Dans ce livre nous vous présentons cinq cents dessins indiquant les positions et les directions des mouvements de chacune des quatre-vingt-cinq séquences.

Ces dessins sont des reproductions directes d'après soixante-seize photos originales du Maître Yang Chen-fou. Ils sont donc de la précision la plus authentique.

2) Pour faciliter l'étude personnelle du lecteur, nous proposons d'orienter chaque dessin de la manière suivante :

le dessin de face : *vers le sud*

le dessin de dos : *vers le nord*

le dessin en face latérale gauche : *vers l'ouest*

le dessin en face latérale droite : *vers l'est.*

Pour les débutants qui veulent apprendre seuls, sans professeur, nous leur conseillons de commencer la première séquence face au sud et de suivre les orientations et directions indiquées dans les textes d'explication.

Plus tard, lorsqu'ils auront acquis une connaissance suffisante, ils seront libres de choisir la direction par laquelle ils préfèrent commencer.

3) Dans presque tous les dessins, il y a des flèches en lignes pleines et en lignes pointillées. Elles indiquent les mouvements des mains et des pieds.

Pour certains mouvements simples nous les expliquons par le texte sans recours aux flèches.

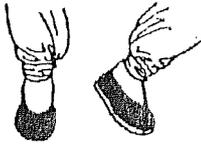
4) Les flèches en lignes pleines indiquent les mouvements des mains et pieds droits ; les flèches en lignes pointillées les mouvements des mains et pieds gauches.

5) Certaines flèches sont dessinées en parties épaisses et parties minces. Les parties épaisses indiquent que les mouvements se font près du corps. Tandis que les positions et mouvements plus éloignés du corps sont indiqués par les parties minces des flèches.

6) Pour mieux discerner les mouvements des pieds au sol, nous illustrons leurs positions avec ou sans ombre de la manière suivante :



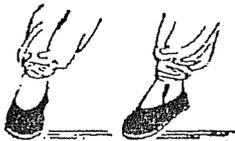
ce dessin avec beaucoup d'ombre = les pieds entiers posés sur le sol.



ce dessin sans ombre = les pieds entiers au-dessus du sol.



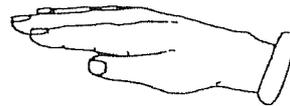
ce dessin avec peu d'ombre = le talon sur le sol.



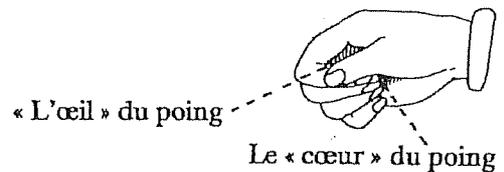
ce dessin avec peu d'ombre = les pointes sur le sol.

7) Position des mains :

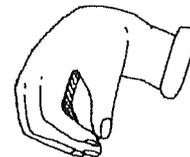
Position de la main pendant
l'exécution du Tai Chi Chuan



Poing fermé naturellement
sans crispation, le pouce sur les
phalanges médianes de l'index et du majeur



Position des « cinq doigts réunis »



8) Nos figures sont numérotées de 1 à 468 avec de nombreux numéros bis. Ces « bis » indiquent les mêmes mouvements orientés différemment (profil, dos, parfois face).

LA TERRE

1 YU PEI SHIH
Position préparatoire

2 TAI CHI CH'I SHIH
Mouvement initial du Tai Chi Chuan

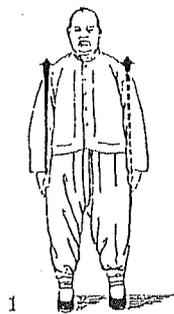
3 LAN CHA'O WEI Etreindre la queue du Paon

3a PANG Parer

3b LU Presser

3c DJI Tirer

1



2



3



4



5



6



7



3a

8



9



9 bis



3b

10



11



12



3c

13



14



3d

ANN

Repousser

4

TAN PIEN

Simple Fouet

5

TISHOU

Rapprocher les mains

6

PAI HO LIANG CH'IH

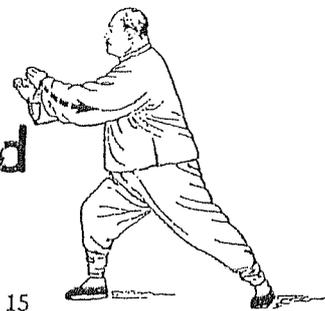
La Grue blanche déploie ses ailes

7

TSO LU HSI NIU PU

Brosser le genou gauche - 1

3d



15



16



17

4



19



20



21



22



5



24



25



26



27



6



28

7



29



30



31



32

33



8

SHOU HUI PIPA

Jouer de la guitare ou du pipa

9

TSO LU HSI NIU PU

Brosser le genou gauche - 2

10

YO LU TSI NIU PU

Brosser le genou droit

11

TSO LU HSI NIU PU

Brosser le genou gauche - 3

12

SHOU HUI PIPA

Jouer de la guitare ou du pipa

8



9



10



11



12



13

TSO LU HSI NIU PU

Brosser le genou gauche - 4

14a

CHIN PU

Pas en avant

14b

PAN LAN CHUI

Coup de poing

15

JU FENG SZU PI

Reculer et sceller

16

SHIH TZU SHOU

Croiser les mains

13



50



51



52



53

14a



54



55



55 bis

14b



56



57



58

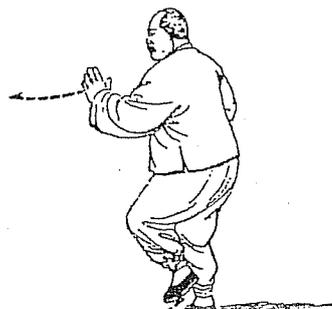


59

14b bis



56 bis



57 bis



58 bis



59 bis

15



60



61



62

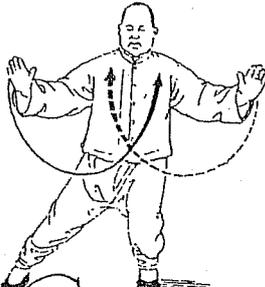


63

16



64



65



66

L'HOMME

17

PAO HU KUEI SHAN

Conduire le Tigre
dans la montagne

17a

PANG

Parer

17b

LU

Presser

17c

DJI

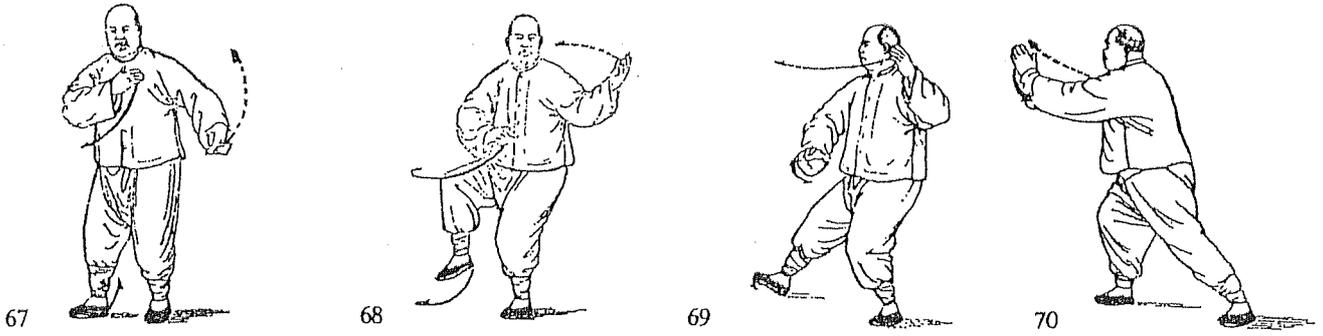
Tirer

17d

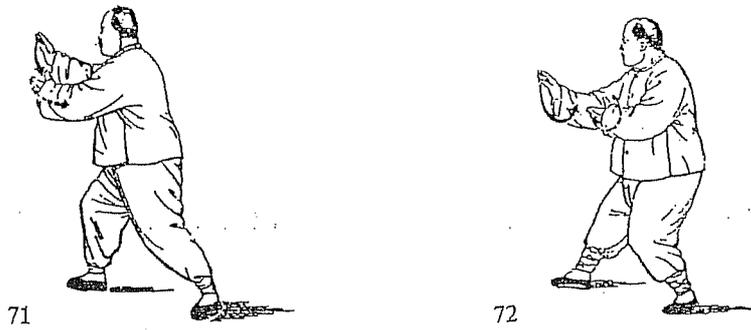
ANN

Repousser

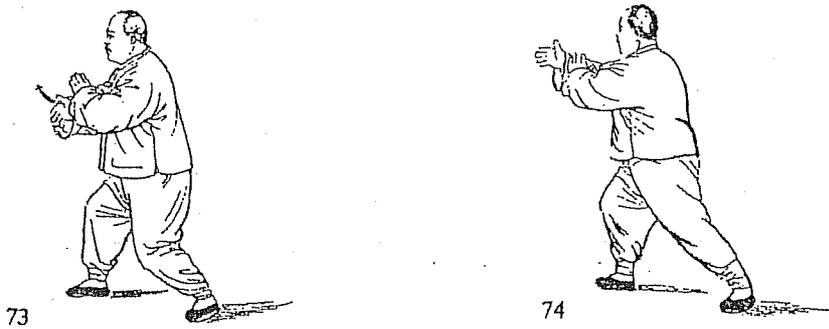
17a



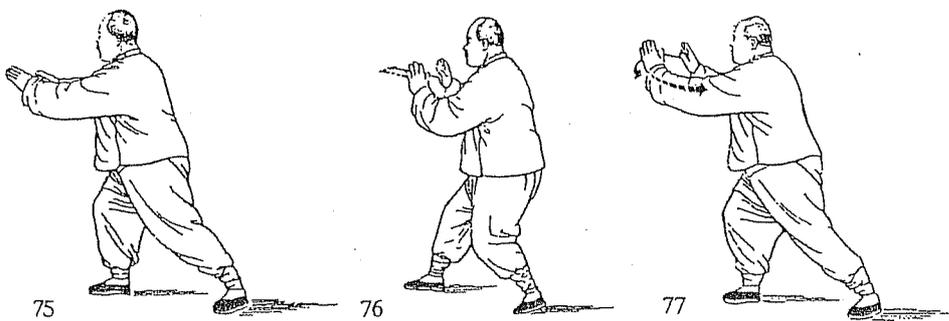
17b



17c



17d



18

CHOU TI KAN CHUI

Poing sous le coude

19

TAO NIEN HOU

Pas en arrière et repoussez le singe (faire 3 , 5 ou 7 fois)

Repoussez le singe de la main droite

Repoussez le singe de la main gauche

Repoussez le singe de la main droite

18-1



78



79



80



81

18-2



82



83



84

19-1



85



86

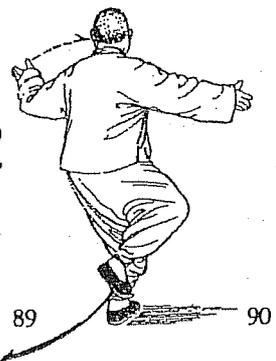


87



88

19-2



89



90



91

19-3



92



93



94

20

HSIEH FEI SHIH

Vol oblique (en diagonale)

21

TISHOU

Rapprocher les mains

22

PAI HO LIANG CH'IH

La Grue blanche déploie ses ailes

23

TSO LU HSI NIU PU

Brosser le genou gauche

24

HAI TI CHEN

Aiguille au fond de la mer

20



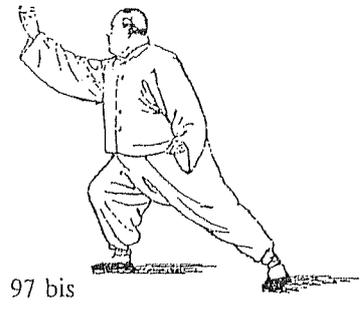
95



96



97



97 bis

21



98



99



100



101



102

22



103

23



104



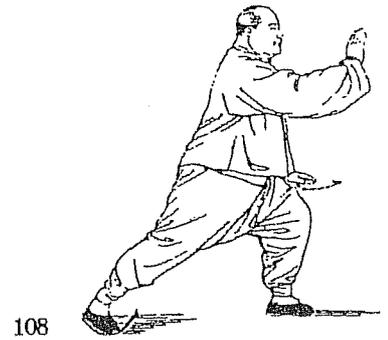
105



106



107



108

24



109



110



111

25

SHAN T'UNG PING

Elever les mains et pousser " Comme un éventail "

26

PIEH SHEN CHUI

Poing près de la taille

27a

CHANG PU

Pas en avant

25



112



113

26



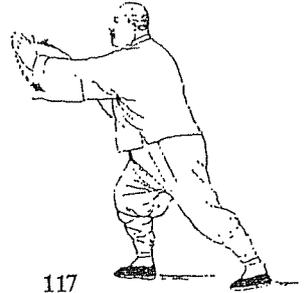
114



115

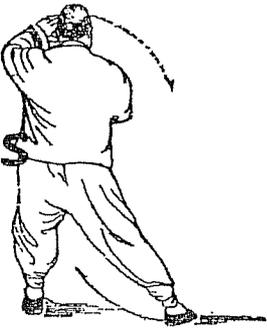


116



117

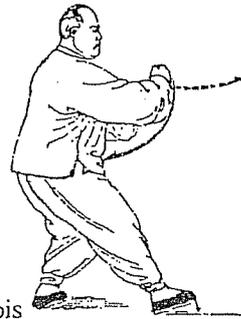
26bis



114 bis



115 bis



116 bis



117 bis

27a



118



119



120

27b

PAN LAN CHUI

Coup de poing

28

LAN CHA'O WEI

Etreindre la queue du Paon

28a

PANG

Parer

28b

LU

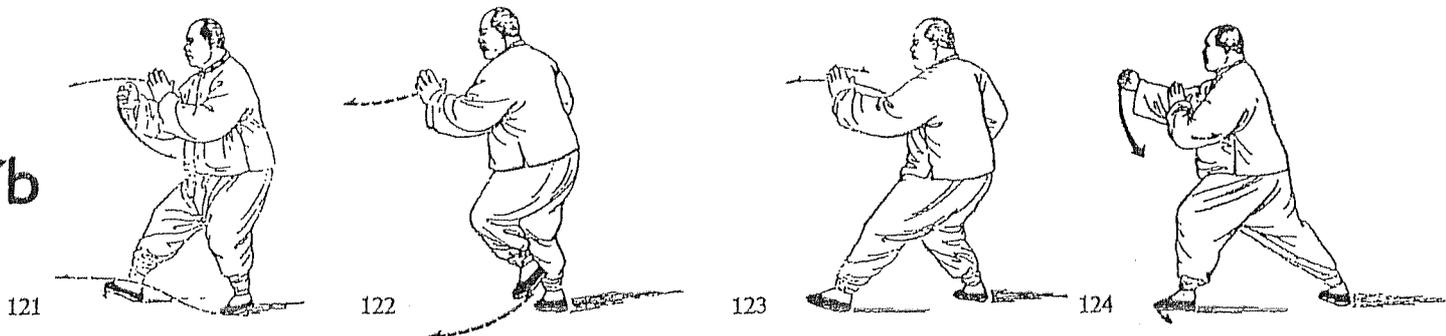
Presser

28c

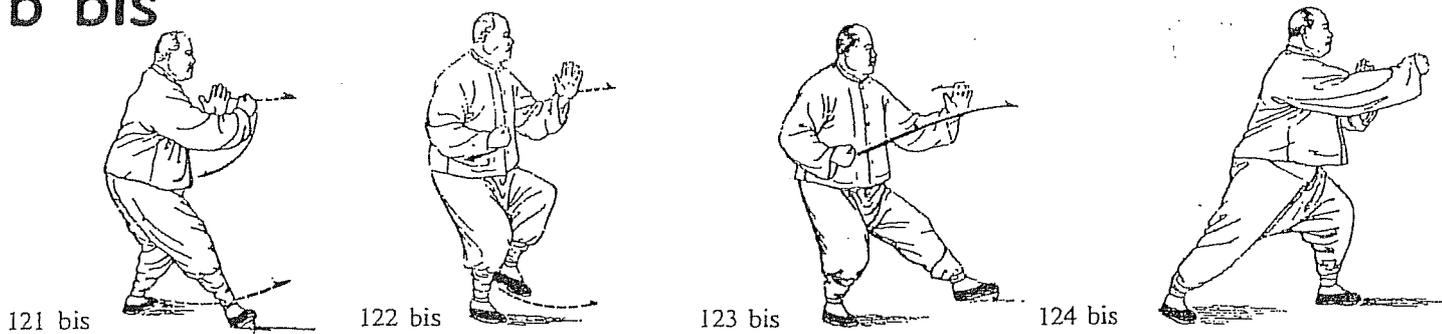
DJI

Tirer

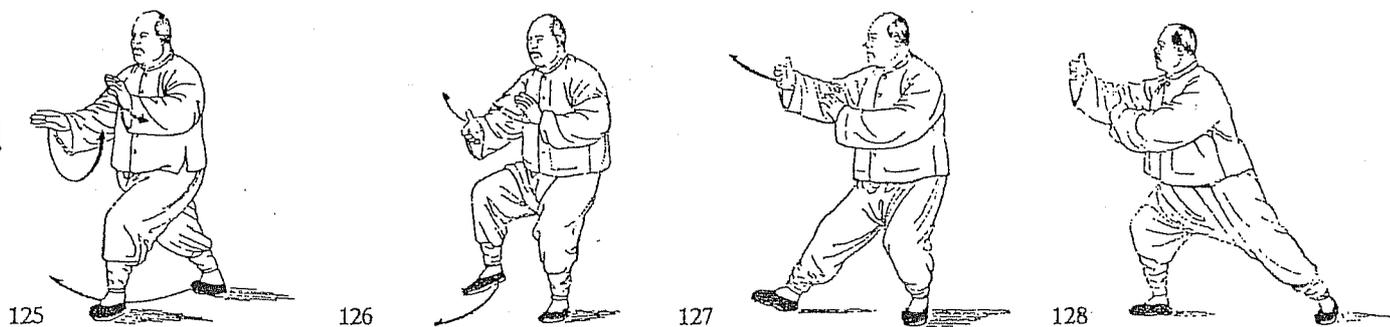
27b



27b bis



28a



28b



28c



28d

ANN

Repousser

29

TAN PIEN

Simple Fouet

30

YUNSHOU

" Mains Nuages "

30a

Mouvoir les mains vers la droite

30b

Mouvoir les mains vers la gauche

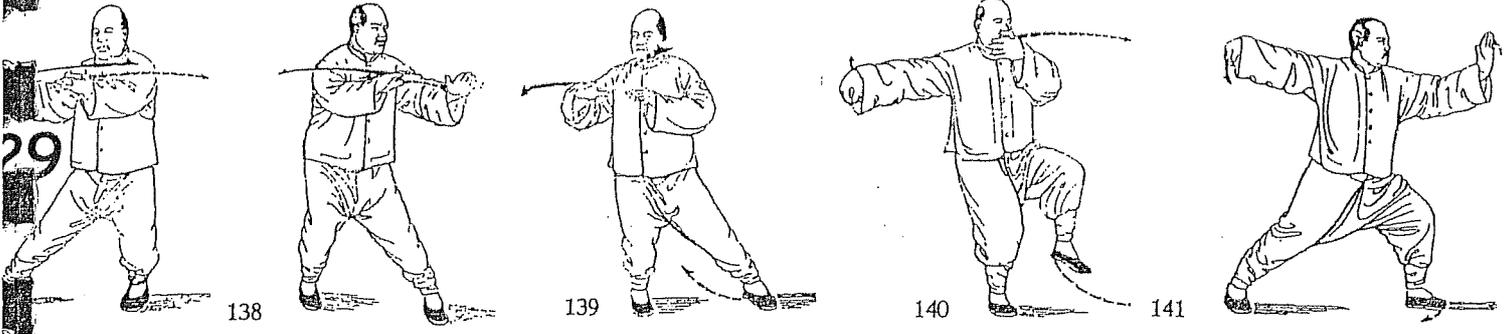
30c

Mouvoir les mains vers la droite
puis vers la gauche

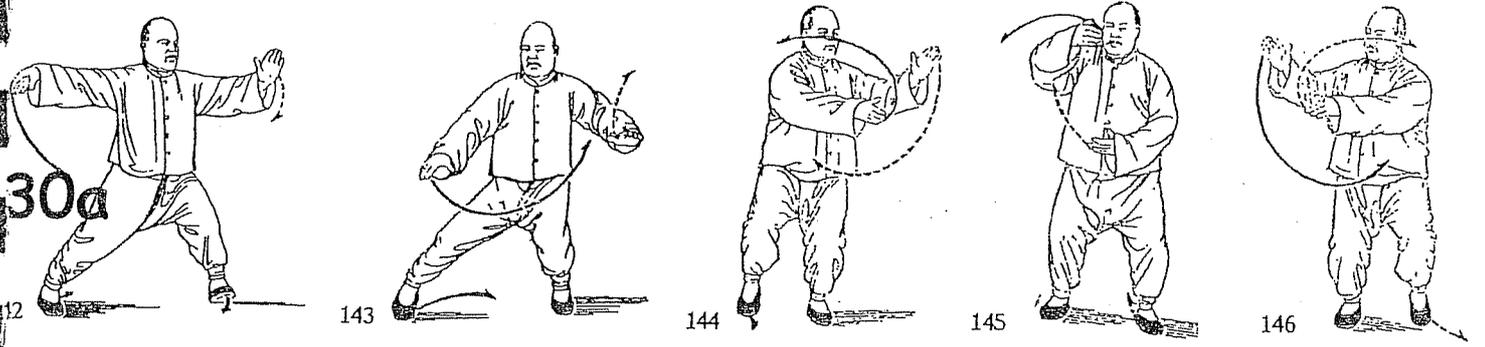
28d



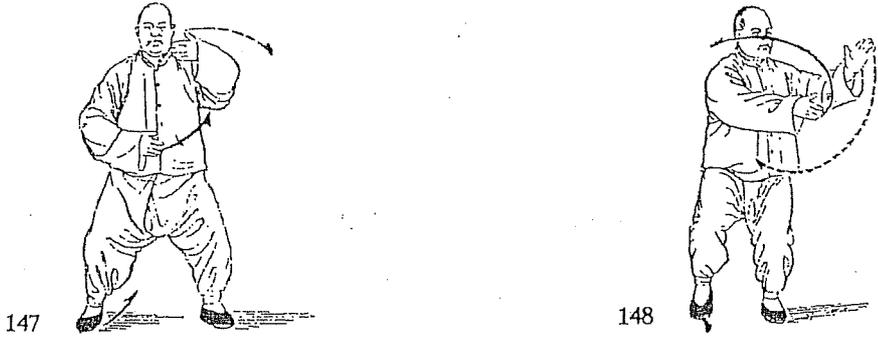
29



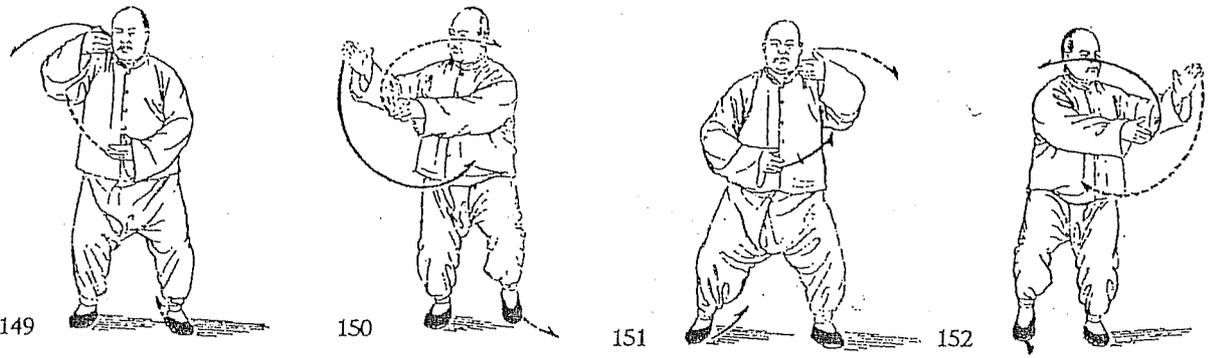
30a



30b



30c



30d

Mouvoir les mains vers la droite
puis vers la gauche

30e

Mouvoir les mains vers la droite

31

TAN PIEN

Simple Fouet

32

KAO TAN MA

"Flattez l'encolure du Cheval"

Encourager le Cheval

33

YU FEN CHIO

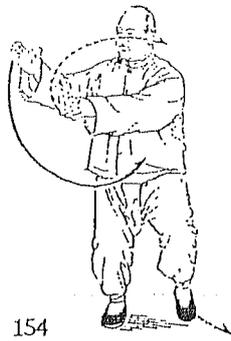
Séparer le pied droit

Coup de pied à droite

30d



153



154



155



156

30e

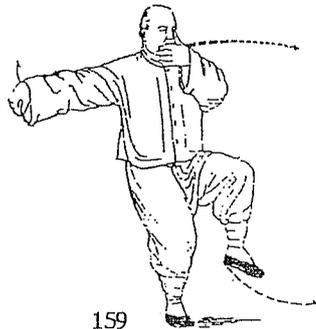


157

31



158



159



160

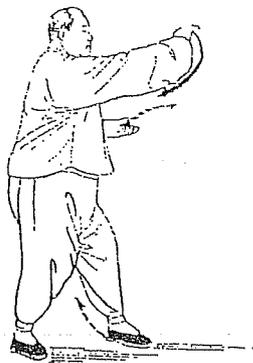


161

32



162



163

3a



164



165



166

33b Coup de pied à droite

34 TSO FEN CHIO Coup de pied à gauche

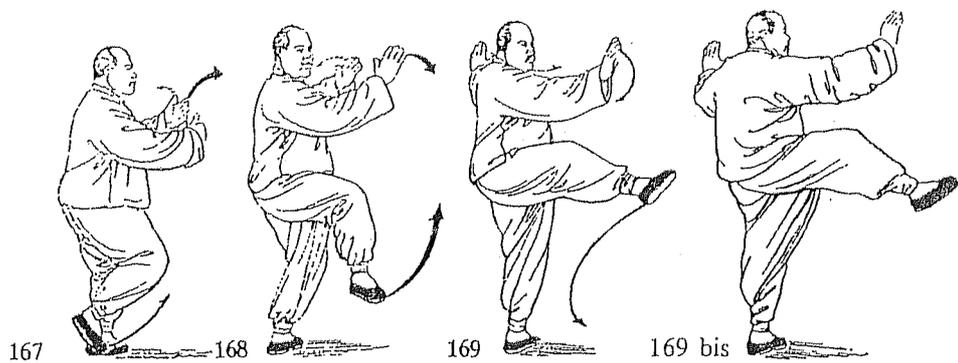
34a Séparer le pied gauche

34b Coup de pied à gauche

35 CHUEN SHEN TENG CHIO
Demi tour et coup de pied

36 TSO LU HSI NIU PU
Brosser le genou gauche

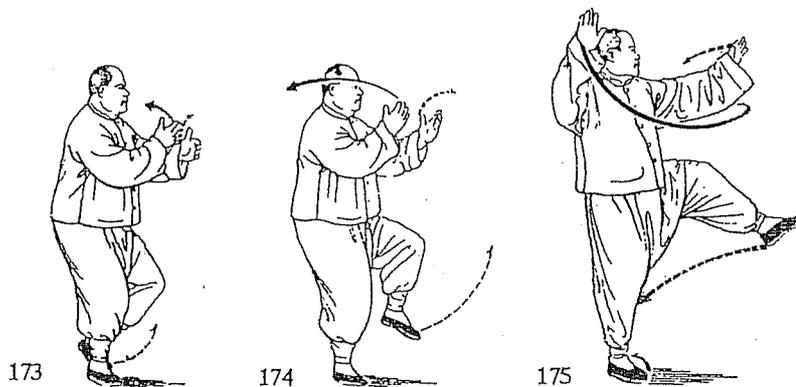
33b



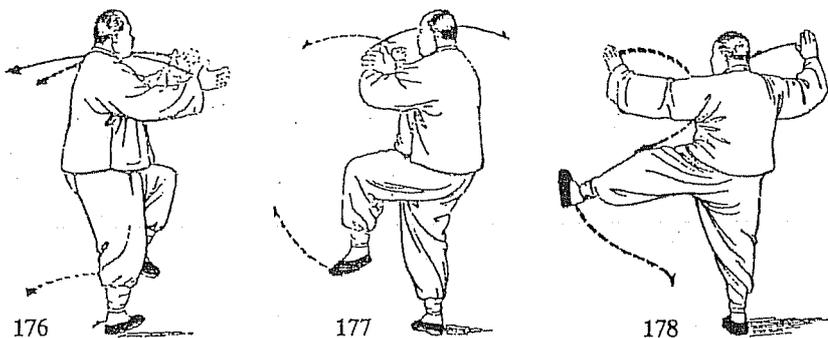
34a



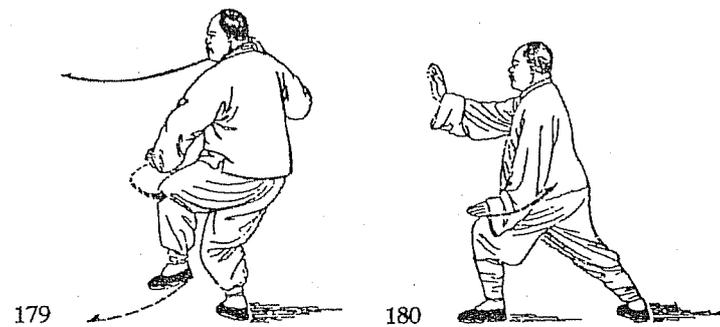
34b



35



36



37

YO LU TSI NIU PU

Brosser le genou droit

38

CHIN PU TSAI CH'UI

Pas en avant et coup de poing vers le sol

39

PIEH SHEN CHUI " Se retourner et donner le coup de poing

Poing près de la taille

37

181



182



183

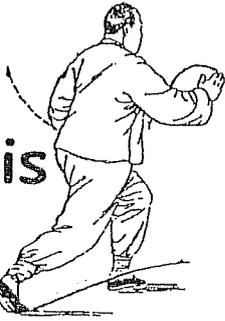


184



37bis

181 bis



182 bis



183 bis



184 bis



38

185



186

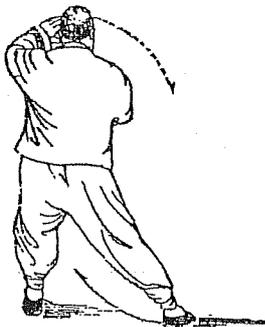


187



39

188



189



190



191



39bis

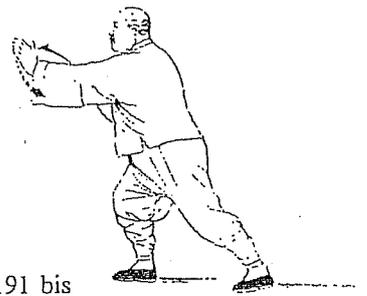
189 bis



190 bis



191 bis



40

CHANG PU PAN LAN CHUI Pas en avant et coup de poing

40a

Pas en avant

40b

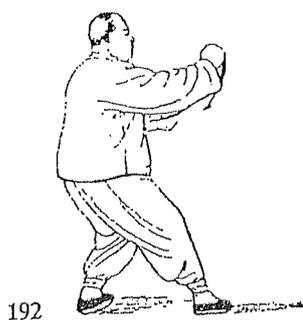
Coup de poing

41

HSIEH SHEN YU TENG CHIO

Coup de talon droit

40a



192



193



194



195

40a bis



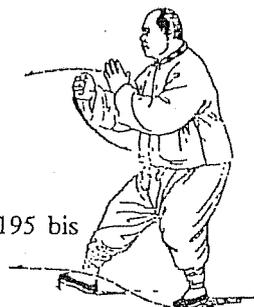
192 bis



193 bis



194 bis



195 bis

40b



196



197

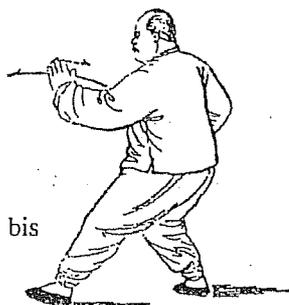


198

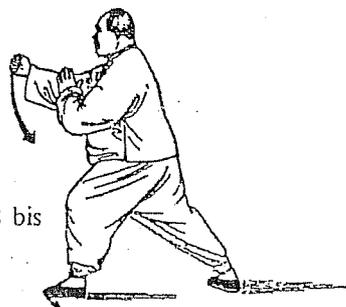
40b



196 bis



197 bis



198 bis

41



199



200



201

42

TA HU SHIH

Frappez le Tigre

42a

Frappez le Tigre à gauche

42b

Frappez le Tigre à droite

43

HUI SHEN YU TENG CHIO

Coup de talon droit

44

SHUANG FENG KUAN ERH

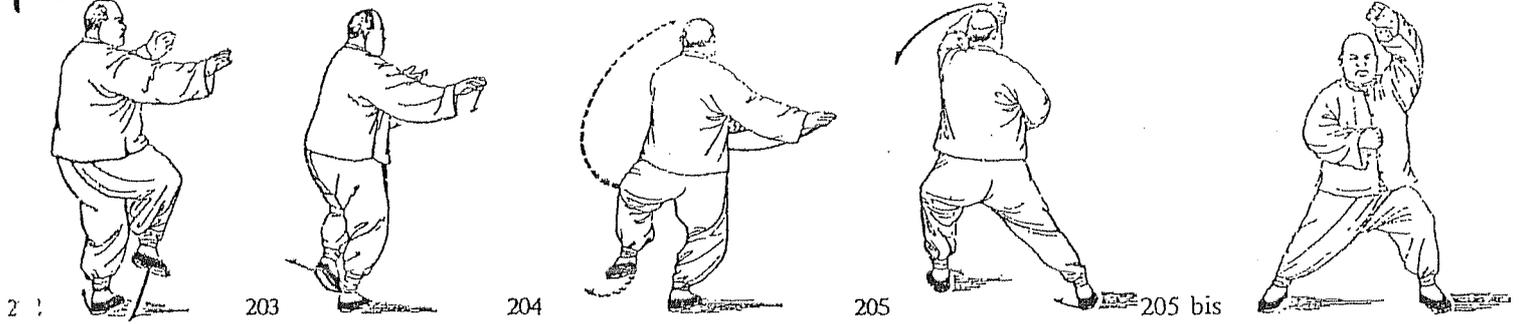
Double spire à travers les oreilles

45

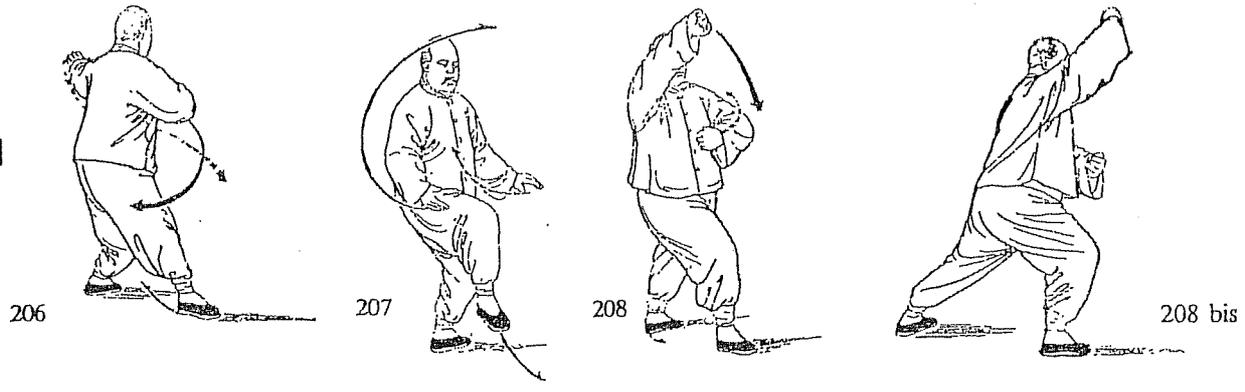
TSO TENG CHIO

Coup de talon gauche

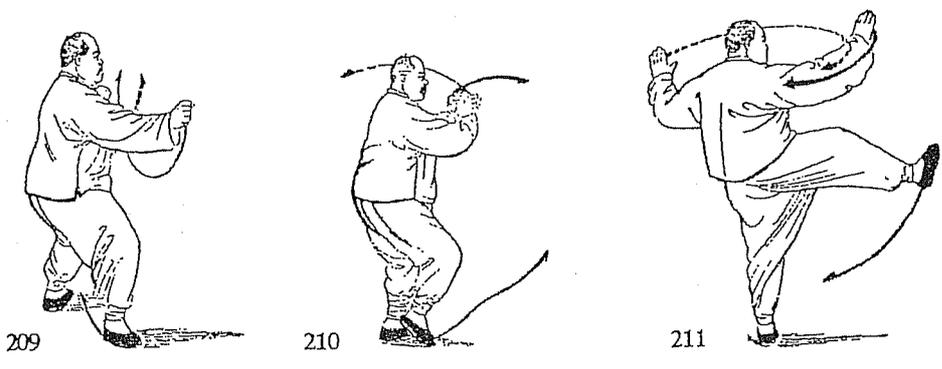
42a



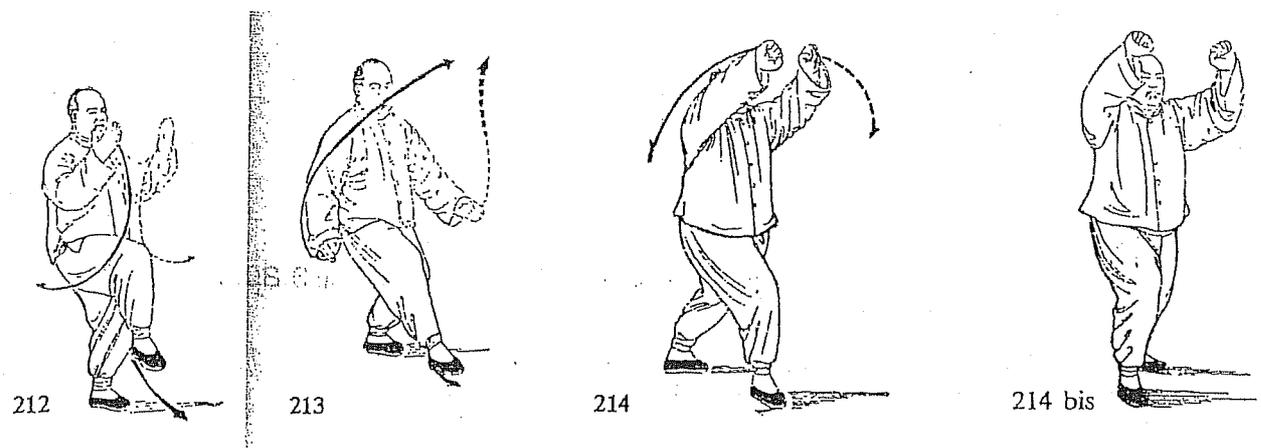
42b



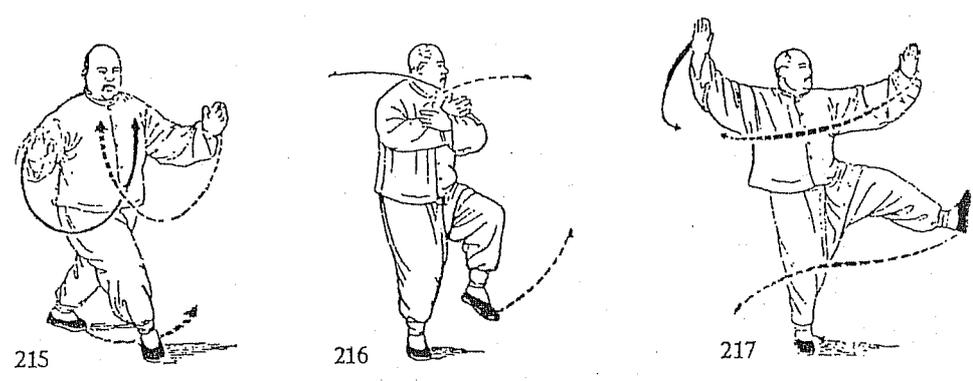
43



44



45



46

CHUAN SHEN YU TENG CHIO

Tour sur place et coup de pied à droite

47

CHIN PU PAN LAN CHUI

Pas en avant et coups de poing

47



221

48

JU FENG SZU PI

" Fermeture apparente "

Reculer et sceller

49

SHIH TZU SHOU

Croiser les mains

46



218



219



220



222



223



224



225

47bis



22 bis



223 bis



224 bis



225 bis

48



226



227



228



229

49



230



231



232

LE CIEL

50

PAO HU KUEI SHAN

Conduire le Tigre
et retourner dans la montagne

50a

PANG

Parer

50b

LU

Presser

50c

DJI

Tirer

50d

ANN

Repousser

50a



233



234



235



236

50b



237



238

50c



239



240

50d



241



242



243

51

HSIEH TANPIEN

Simple fouet en diagonale

52

HSIEH TANPIEN

Séparer la crinière du Cheval sauvage

52a

Séparez la crinière à droite

52b

Séparez la crinière à gauche

52c

Séparez la crinière à droite

53

LAN CHA'O WEI

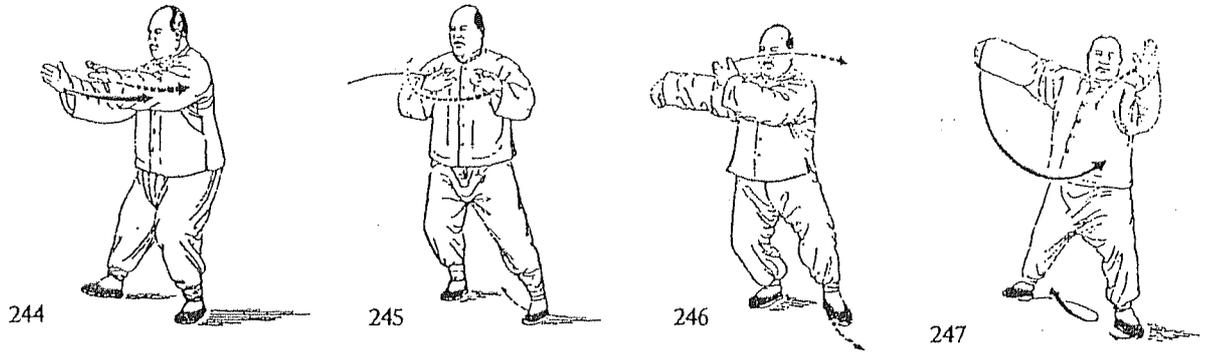
Etreindre la queue du Paon

53a

PANG

Parer

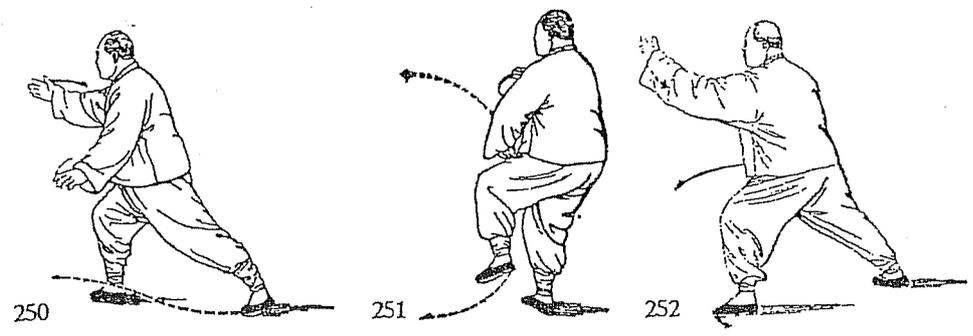
51



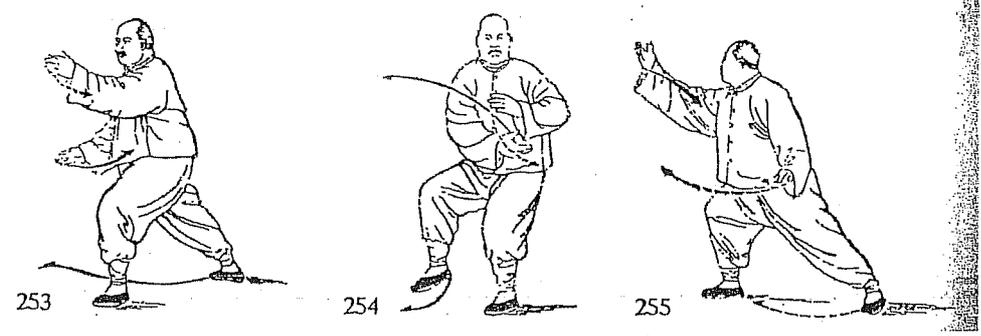
52a



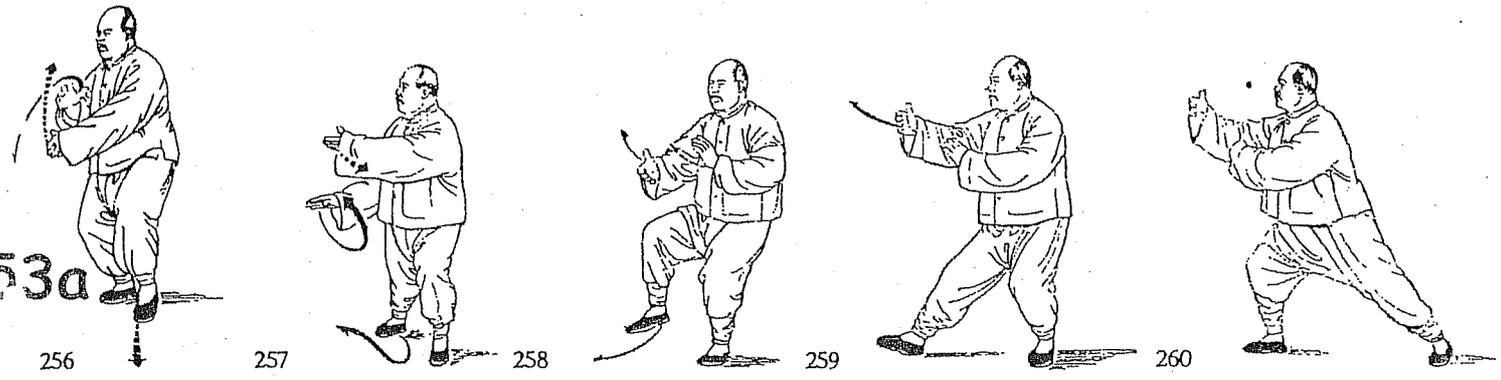
52b



52c



53a



53b

LU

Presser

53c

DJI

Tirer

53d

ANN

Repousser

54

TAN PIEN

Simple fouet

55

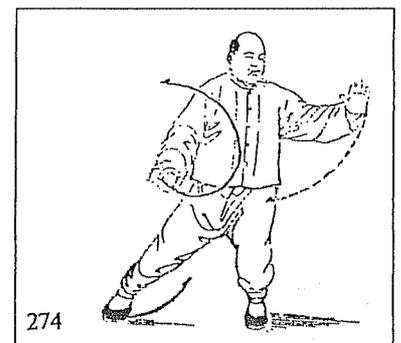
YU NU CHUAN SO

Belle dame à la navette

"la fille de Jade tisse et lance ses navettes
aux quatre coins de l'horizon"

55a

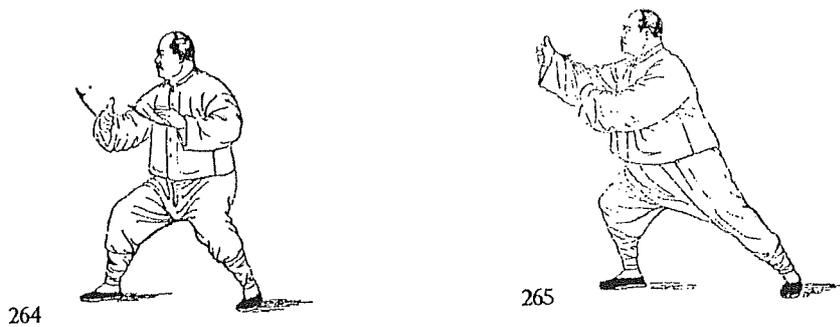
Lancer la navette à gauche
une première fois



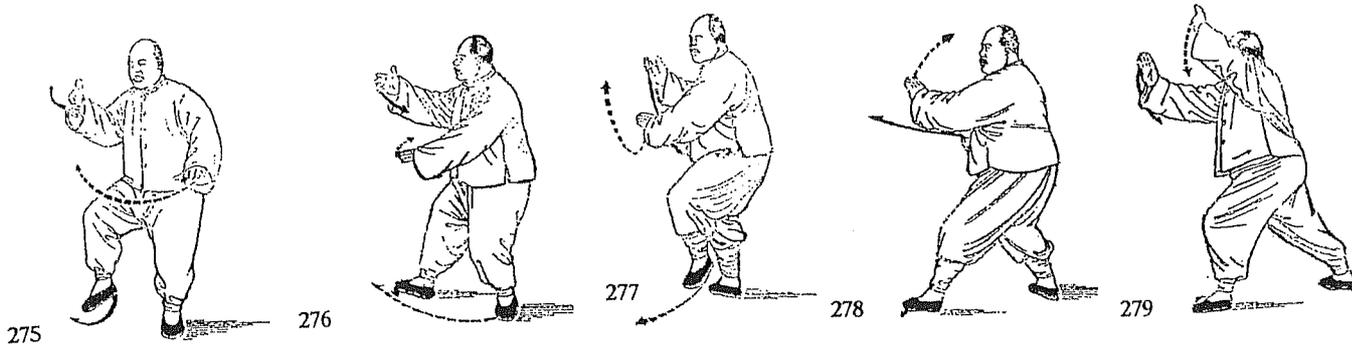
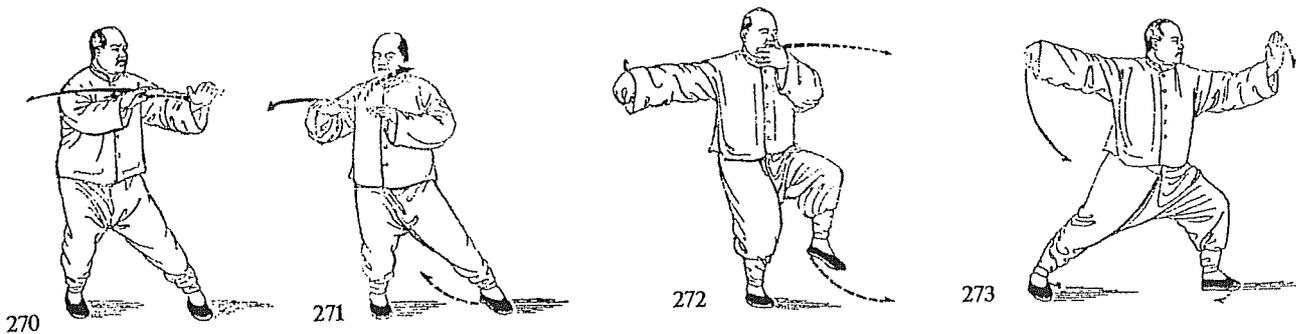
53b



53c



53d



55b Lancer la navette à droite
une première fois

55c Lancer la navette à gauche
une deuxième fois

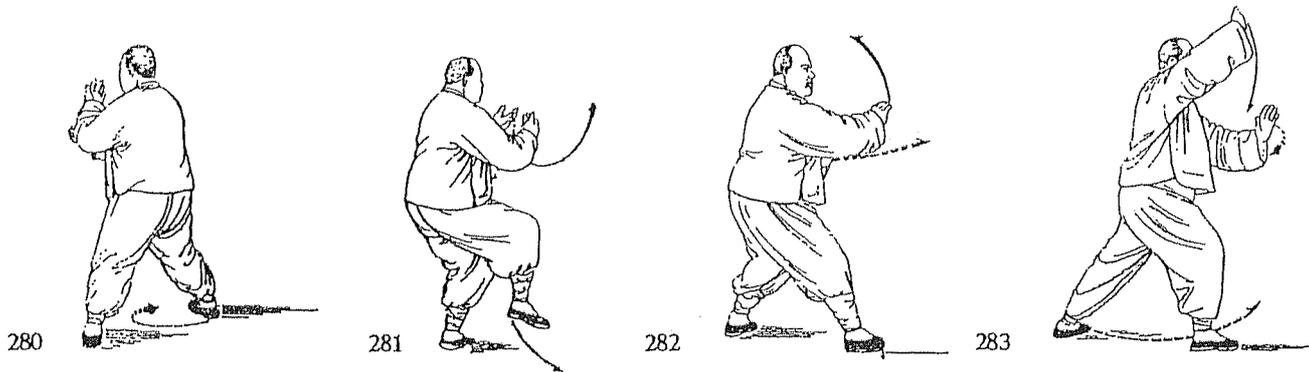
55d Lancer la navette à droite
une deuxième fois

56 LAN CHA'O WEI Etreindre la queue du Paon

56a PANG Parer

56b LU Presser

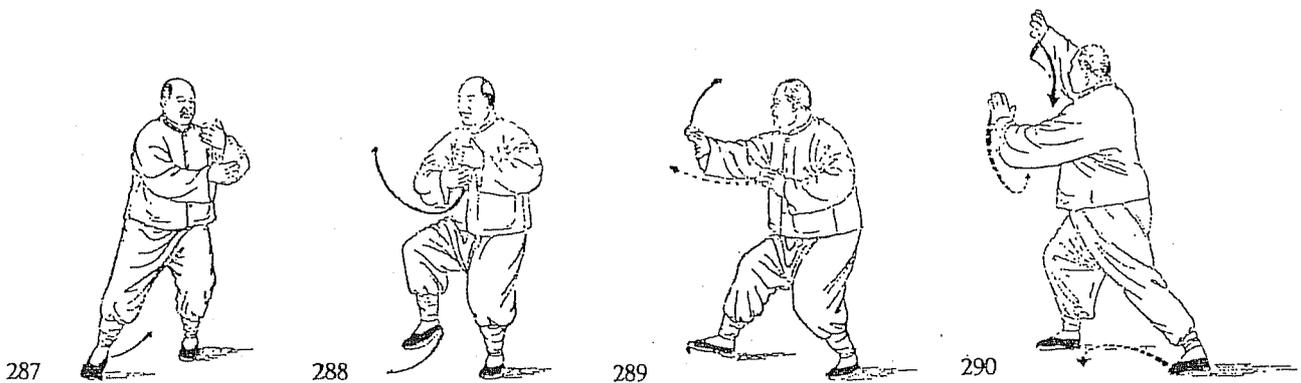
55b



55c



55d



56a



56b



56c

DJI

Tirer

56d

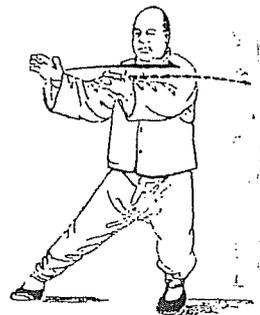
ANN

Repousser

57

TAN PIEN

Simple fouet



303

58

YUNSHOU

" Mains Nuages "

58a

Mouvoir les mains vers la droite

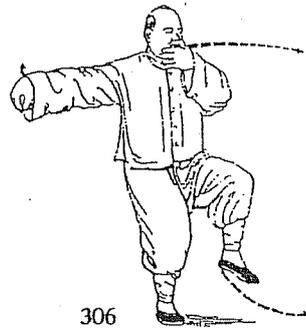
58b

Mouvoir les mains vers la gauche

56c



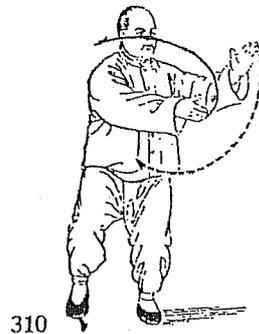
56d



57



303



58b



313



314

58c Mouvoir les mains vers la droite
puis vers la gauche

58d Mouvoir les mains vers la droite
puis vers la gauche

58e Mouvoir les mains vers la droite

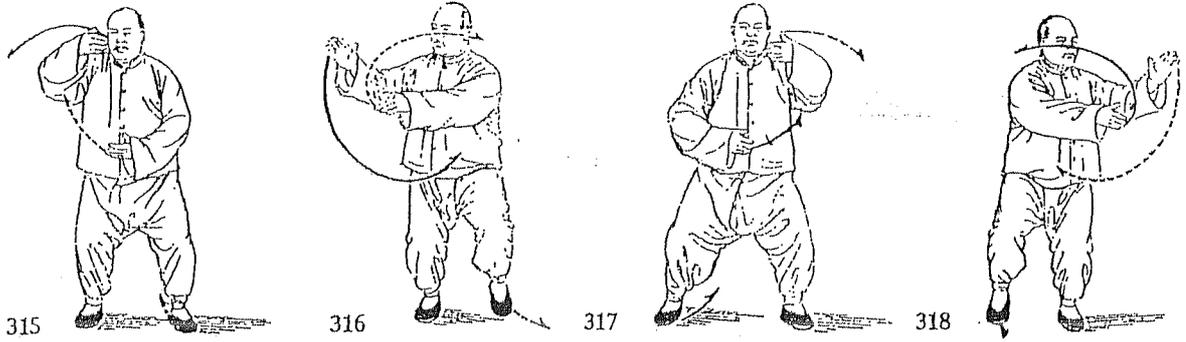
59 TAN PIEN
Simple Fouet

60 TAN PIEN HSIA SHIH " Le Serpent qui rampe "
Simple Fouet posture plus basse

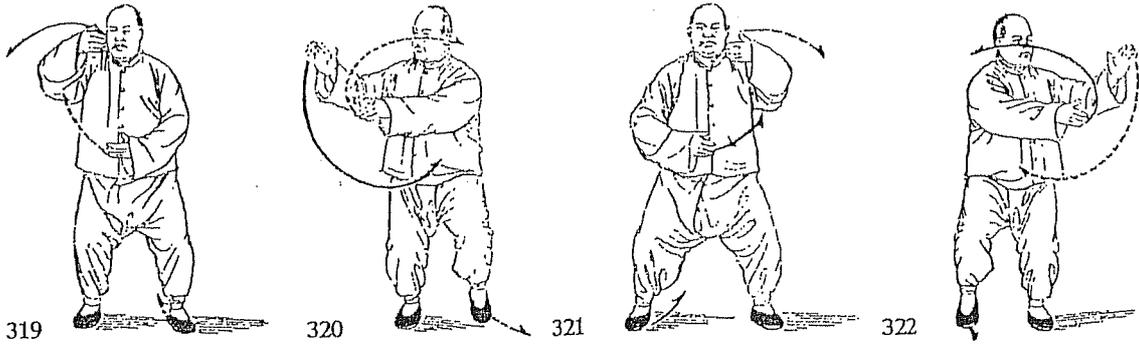
61 TAN PIEN HSIA SHIH
Le Coq doré sur une patte

61a Sur la patte gauche

58c



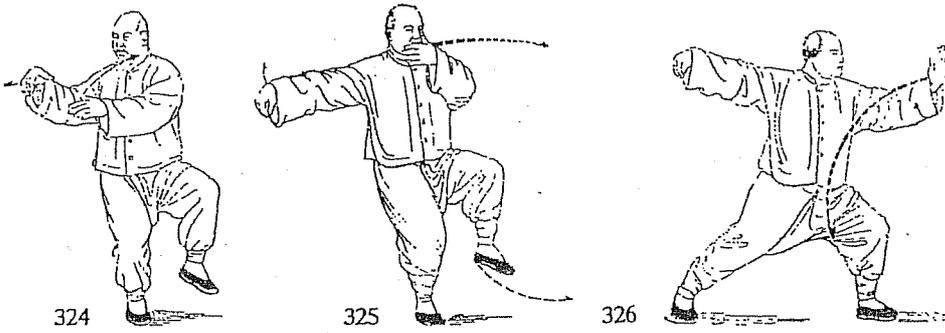
58d



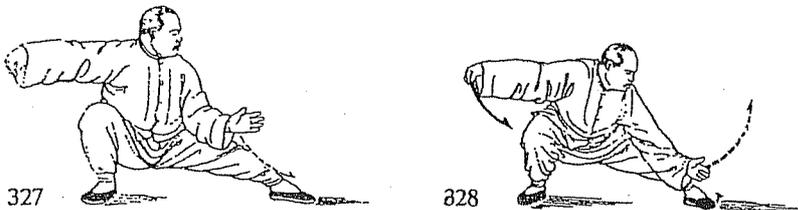
58e



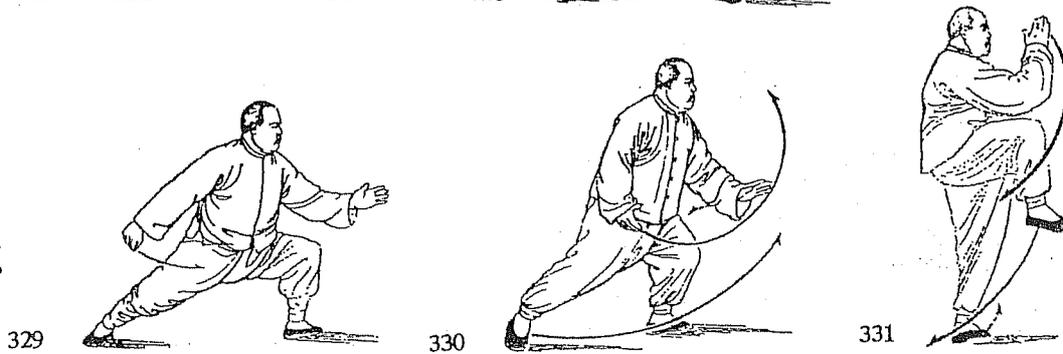
59



60



61a



61b Sur la patte gauche

62

TAO NIEN HOU

Pas en arrière et repoussez le singe (faire 3 , 5 ou 7 fois)

62a Repoussez le singe de la main droite

62b Repoussez le singe de la main gauche

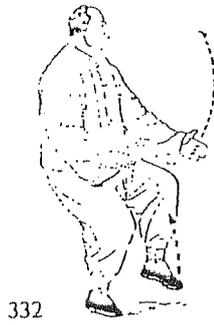
62c Repoussez le singe de la main droite

63

HSIEH FEI SHIH

Vol oblique (en diagonale)

61b



332



333

62a



334



335



336

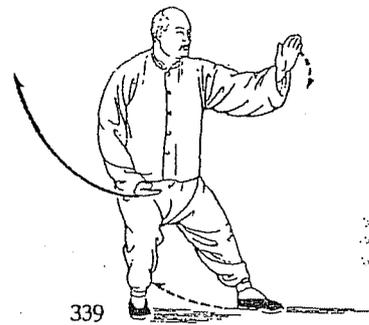
62b



337



338



339

62c



340



341



342

63



343



344



345

64

TISHOU

Rapprocher les mains

65

PAI HO LIANG CH'IH

La Grue blanche déploie ses ailes

66

TSO LU HSI NIU PU

Brosser le genou gauche

67

HAI TI CHEN

Aiguille au fond de la mer

68

SHAN T'UNG PING

Elever les mains et pousser " Comme un éventail "

64



346



347



348



349



350

65



351

66



352



353



354



355



356

67



357



358



359

68



360



361

69

PAI SHE TU HSIN

Le Serpent blanc darde sa langue

70a

CHIN PU

Pas en avant

70b

PAN LAN CHUI

Coup de poing

71

LAN CHA'O WEI

Etreindre la queue du Paon

71a

PANG

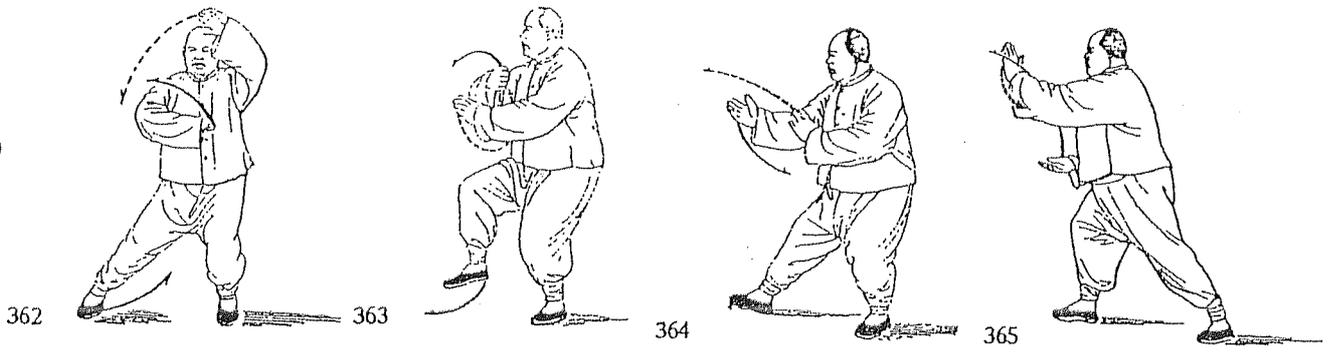
Parer

71b

LU

Presser

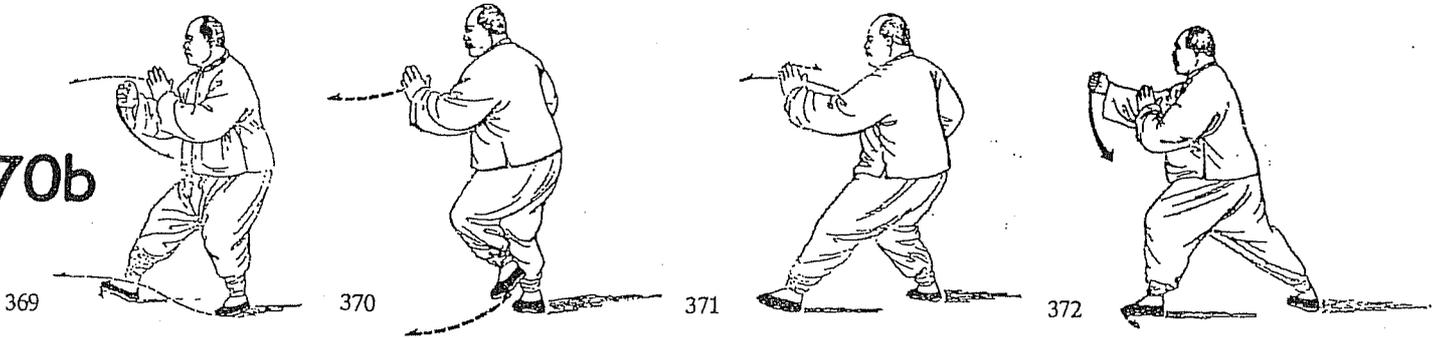
69



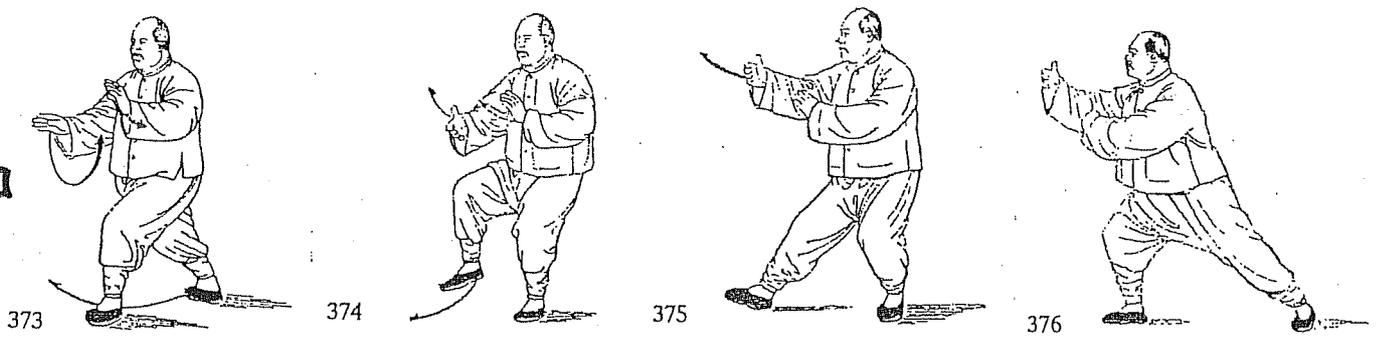
70a



70b



71a



71b



71c DJI Tirer

71d ANN Repousser

72 TAN PIEN
Simple fouet

73 YUNSHOU " Mains Nuages "

73a Mouvoir les mains vers la droite

73b Mouvoir les mains vers la gauche

73c Mouvoir les mains vers la droite
puis vers la gauche

73d Mouvoir les mains vers la droite
puis vers la gauche

73e Mouvoir les mains vers la droite

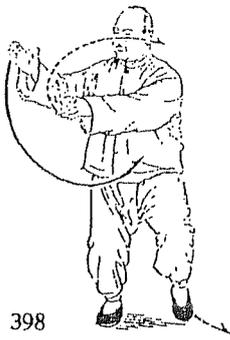
74 TAN PIEN
Simple Fouet

75 KAO TAN MA "Flattez l'encolure du Cheval"
Encourager le Cheval

73c



397



398



399



400

73d



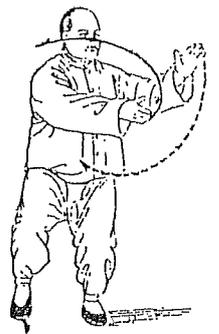
401



402



403



404

73e



405

74



406



407



408

75



409

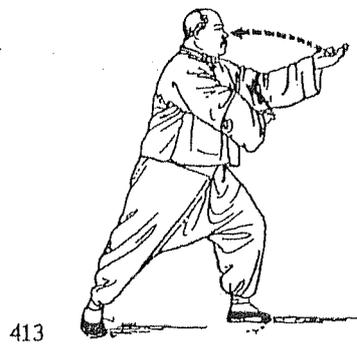


410



411

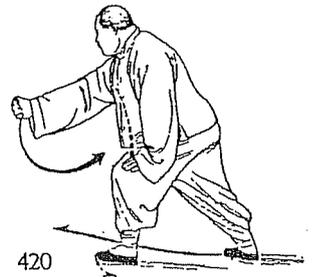
76



77



78



79a



79b



79c DJI

Tirer

79d ANN

Repousser

80

TAN PIEN
Simple fouet

80



432

81

TAN PIEN HSIA SHIH
Simple Fouet posture plus basse

" Le Serpent qui rampe "

82

SHANG PU CHI HSING CHUI
Pas en avant et coup de poing croisé

" Aller vers les 7 étoiles "

83

TUIPU KUA PU
Pas en arrière et chevaucher le Tigre

79c



427



428

79d



429



430



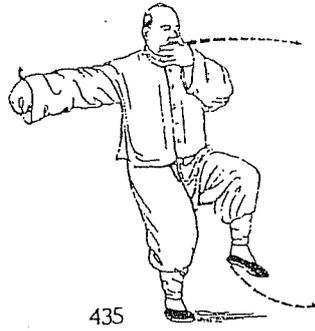
431



433



434



435



436

81



437



438

82



439



440

83



441



442

84

CHUAN SEN SHUANG PAI LIEN

Pivoter

Frapper un coup de pied

85

WAN KUNG SHE HU

Soulever l'arc et viser le Tigre

86a

CHIN PU

Pas en avant

86b

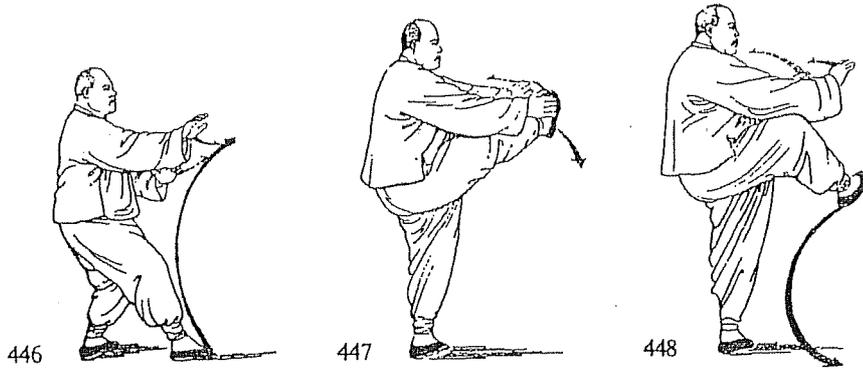
PAN LAN CHUI

Coup de poing

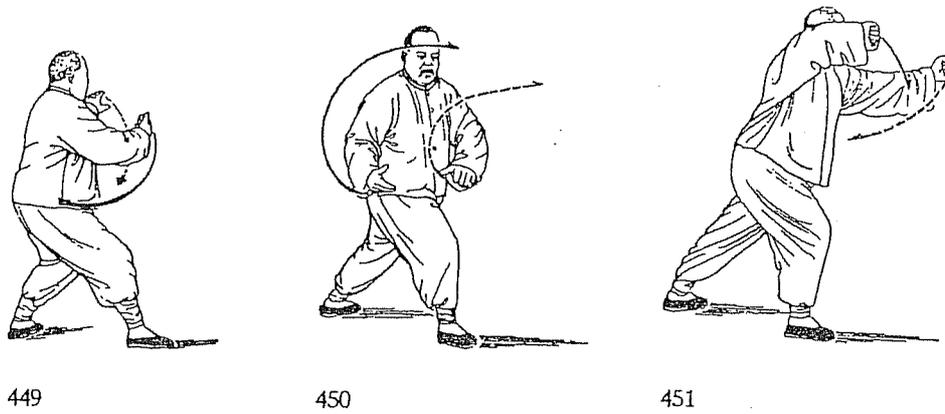
84a



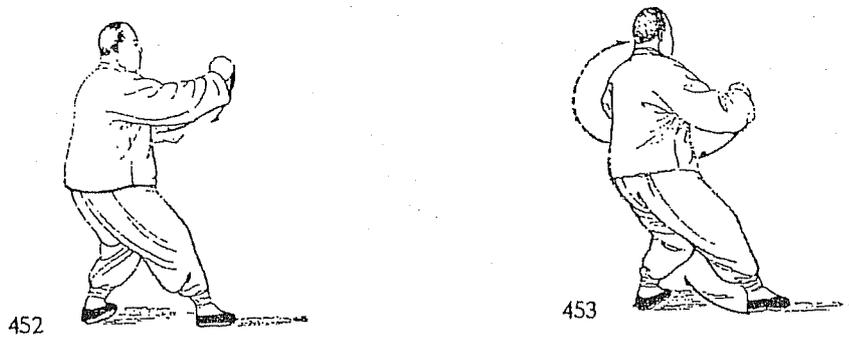
84b



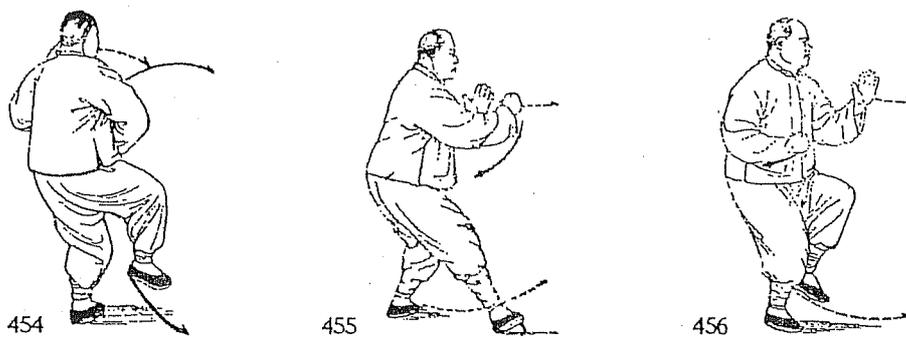
85



86a



86b



86c

PAN LAN CHUI

Coup de poing

87

JU FENG SZU PI

" Fermeture apparente "

Reculer et sceller

88

SHIH TZU SHOU

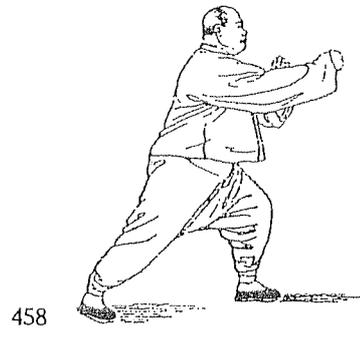
Croiser les mains

89

HO TAI CHI

Mouvement final du TAI CHI CHUAN

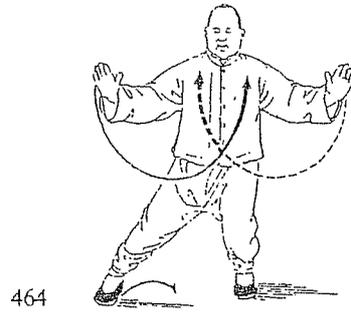
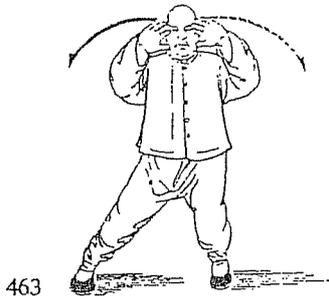
86c



87



88



89

