BIBLIOTHÈQUE DES FORMES

Tai Chi Chuan 24 Mouvements, Forme Simplifiée

24 mouvements · fiche de référence A4 · gratuite

La séquence dans l'ordre, avec les points à surveiller sur chaque mouvement. C'est une fiche à garder près de vous pendant la pratique — pour vérifier ce qui vient ensuite et vous rappeler ce qu'il faut surveiller. C'est une référence, pas un cours ; les mouvements eux-mêmes demandent un professeur ou une démonstration.

LA SÉQUENCE

00	预备势	Posture de préparation
01	起势	Posture de départ
02	左右野马分鬃	Séparer la crinière du cheval sauvage, des deux côtés
03	白鹤亮翅	La grue blanche déploie ses ailes
04	左右搂膝拗步	Brosser le genou et pas torsadé, des deux côtés
05	手挥琵琶	Jouer du luth
06	左右倒卷肱	Reculer et enrouler l'avant-bras, des deux côtés
07	左揽雀尾	Saisir la queue de l'oiseau — côté gauche
08	右揽雀尾	Saisir la queue de l'oiseau — côté droit
09	单鞭	Simple fouet
10	云手	Mouvoir les mains comme les nuages
11	单鞭	Simple fouet
12	高探马	Caresser l'encolure du cheval
13	右蹬脚	Coup de talon droit
14	双峰贯耳	Les deux pics frappent les oreilles
15	转身左蹬脚	Tourner le corps et coup de talon gauche
16	左下势独立	Pousser vers le bas et se tenir sur une jambe — côté gauche
17	右下势独立	Pousser vers le bas et se tenir sur une jambe — côté droit
18	左右穿梭	Travailler à la navette, des deux côtés
19	海底针	L'aiguille au fond de la mer
20	闪通臂	Faire jaillir les bras
21	转身搬拦捶	Tourner le corps, tirer, bloquer et frapper
22	如封似闭	Fermeture apparente
23	十字手	Croiser les mains
24	收势	Posture de clôture

00 预备势

Posture de préparation

Debout, les pieds joints, le corps droit et les bras pendant le long du corps, tout le corps en Song (relâchement).
Xu Ling Ding Jin (élever le sommet de la tête) : le sommet de la tête est légèrement suspendu, le menton légèrement rentré et la respiration naturelle.

01 起势

Posture de départ

Écartez le pied gauche à la largeur des épaules ; gardez le poids stable, sans osciller.
Levez les deux bras vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules ; baissez les épaules, sans les hausser.

02 左右野马分鬃

Séparer la crinière du cheval sauvage, des deux côtés

Achevez le geste de « tenir la balle » devant le corps en ramenant le pied.
Avancez un pas en posant d'abord le talon, puis installez-vous progressivement dans la posture de l'arc (Gong Bu).

03 白鹤亮翅

La grue blanche déploie ses ailes

Après le pas de suivi, transférez le poids vers l'arrière en gardant le tronc centré.
En déployant l'aile, élevez légèrement le sommet de la tête vers l'avant et le haut.

04 左右搂膝拗步

Brosser le genou et pas torsadé, des deux côtés

La paume qui brosse le genou décrit un arc léger devant le genou.
Envoyez la paume de poussée vers l'avant depuis le côté de l'oreille, la force atteignant la racine de la paume.

05 手挥琵琶

Jouer du luth

Transférez le poids vers l'arrière en un pas à demi-assis, avec une nette distinction Xu-Shi (vide-plein).
Enlacez les deux bras devant la poitrine comme pour tenir un luth.

06 左右倒卷肱

Reculer et enrouler l'avant-bras, des deux côtés

Reculez en posant d'abord la pointe du pied, puis asseyez-vous lentement.
En enroulant le bras, ramenez-le en arrière en arc, près du corps.

07 左揽雀尾

Saisir la queue de l'oiseau — côté gauche

Gardez les bras arrondis en étendant le peng, avec une sensation d'expansion vers l'extérieur.
Tirez vers l'arrière en arc, en déplaçant le poids vers l'arrière en synchronie.

08 右揽雀尾

Saisir la queue de l'oiseau — côté droit

Gardez les bras arrondis en étendant le peng, avec une sensation d'expansion vers l'extérieur.
Tirez vers l'arrière en arc, en déplaçant le poids vers l'arrière en synchronie.

09 单鞭

Simple fouet

Formez le crochet par une flexion naturelle du poignet — sans force rigide.
Poussez la paume avec le poignet assis, la paume tournée droit devant.

10 云手

Mouvoir les mains comme les nuages

Laissez la taille conduire les bras dans un mouvement latéral fluide et continu.
En vous déplaçant latéralement, soulevez d'abord le talon ; montez et posez avec douceur.

11 单鞭

Simple fouet

Formez le crochet par une flexion naturelle du poignet — sans force rigide.
Poussez la paume avec le poignet assis, la paume tournée droit devant.

12 高探马

Caresser l'encolure du cheval

Transférez le poids vers l'arrière en un pas vide, la pointe du pied avant effleurant le sol.
Avancez la paume vers l'avant depuis le côté de l'oreille, sans dépasser la hauteur des yeux.

13 右蹬脚

Coup de talon droit

Pliez légèrement la jambe d'appui et tenez-vous fermement ; stabilisez-vous avant de lever l'autre jambe.
Dirigez la force vers le talon, les orteils naturellement relevés.

14 双峰贯耳

Les deux pics frappent les oreilles

Lancez les deux poings en diagonale vers le haut, depuis les côtés, les pouces se faisant face.
Dirigez les yeux des poings obliquement vers les tempes, sans dépasser la hauteur des oreilles.

15 转身左蹬脚

Tourner le corps et coup de talon gauche

Pliez légèrement la jambe d'appui et tenez-vous fermement ; stabilisez-vous avant de lever l'autre jambe.
Dirigez la force vers le talon, les orteils naturellement relevés.

16 左下势独立

Pousser vers le bas et se tenir sur une jambe — côté gauche

En descendant dans la posture, étendez le pas accroupi bien à plat et enfoncez le poids vers le bas.
Tenez-vous fermement sur une seule jambe, en élevant le genou à hauteur de la taille.

17 右下势独立

Pousser vers le bas et se tenir sur une jambe — côté droit

En descendant dans la posture, étendez le pas accroupi bien à plat et enfoncez le poids vers le bas.
Tenez-vous fermement sur une seule jambe, en élevant le genou à hauteur de la taille.

18 左右穿梭

Travailler à la navette, des deux côtés

Après le pas, formez une posture de l'arc en diagonale, orientée vers l'avant en diagonale.
Élevez la paume qui soutient au-dessus du côté de la tête ; poussez l'autre vers l'avant.

19 海底针

L'aiguille au fond de la mer

Tenez-vous fermement dans le pas vide, le tronc légèrement incliné vers l'avant.
Poussez les doigts obliquement vers le bas et l'avant, la force atteignant le bout des doigts.

20 闪通臂

Faire jaillir les bras

Poussez la paume avant et affermissez la paume arrière, en ouvrant les deux bras en même temps.
Le pied avant de la posture de l'arc pointe dans la même direction que la poussée.

21 转身搬拦捶

Tourner le corps, tirer, bloquer et frapper

Tournez en laissant la taille conduire le corps ; évitez que le poids ne flotte.
Enchaînez le poing qui dévie, la paume qui bloque et le coup en une seule séquence compacte.

22 如封似闭

Fermeture apparente

Croisez et tirez les deux paumes vers l'arrière, puis pressez-les vers l'avant.
Pressez les paumes à hauteur de poitrine, la force atteignant les racines des paumes.

23 十字手

Croiser les mains

Croisez les deux bras devant la poitrine, en les enlaçant en un arc arrondi.
Transférez lentement le poids entre les deux jambes et tenez-vous fermement.

24 收势

Posture de clôture

Séparez les mains sur les côtés et laissez-les descendre lentement ; relâchez tout le corps.
Allongez l'expiration de façon appropriée ; la respiration descend naturellement jusqu'au Dantian.