

# Forme en 10 mouvements

**Me Xu Yunjin (徐運金老師)**

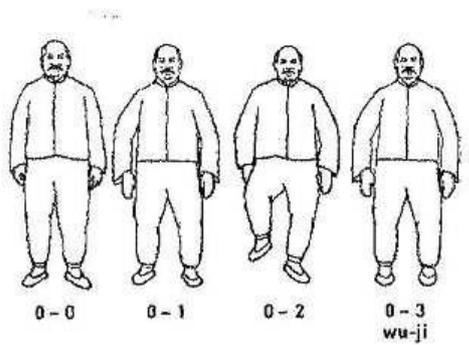
[https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=yEt6t\\_AAM7g](https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=yEt6t_AAM7g)

## Forme en 10 mouvements pour le maintien de la santé (5'36)

00. Posture de wuji (tàijíquán qǐshì)
01. Commencement du taijiquan (tàijíquán qǐshì)  
Transition : dévier, parer (4 fois)
02. Mouvoir les mains comme les nuages (yun shou) (1 fois à droite, 1 fois à gauche)
03. Saisir la queue de l'oiseau (lǎn què wěi) (1h30)
04. Le simple fouet (dān biān) (7h30)
05. Élever le bras (tí shǒu shàng shì) (1h30)
06. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi) (10h30)
07. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuǒ lǒu xī ao bù zhang) (10h30)  
Transition : Jouer du pipa (shǒu huī pí pa)
08. Reculer et repousser le singe (dao nian hou) (4h30) (2 fois)
09. Déployer l'éventail (shang tong bei) (9h). Le début du mouvement poings fermés  
comme  
dans « Tirer à l'arc sur le tigre (wan gong she hu) »
10. Ecarter les bras (12h) (Rester dans la posture 30 secondes)

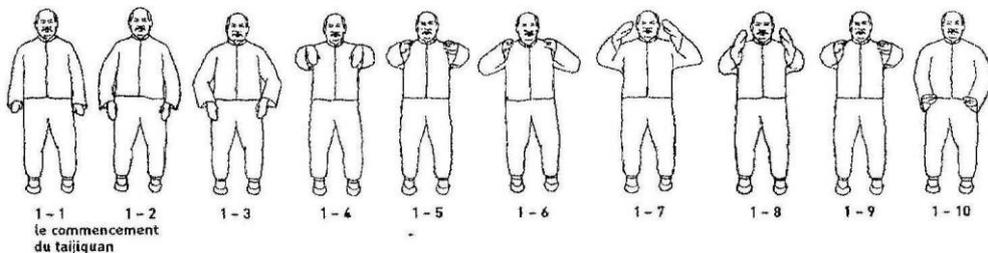
Retour à la posture de wuji (he tai ji)

## 00 Posture de wuji (wújí shì) (無極式) :



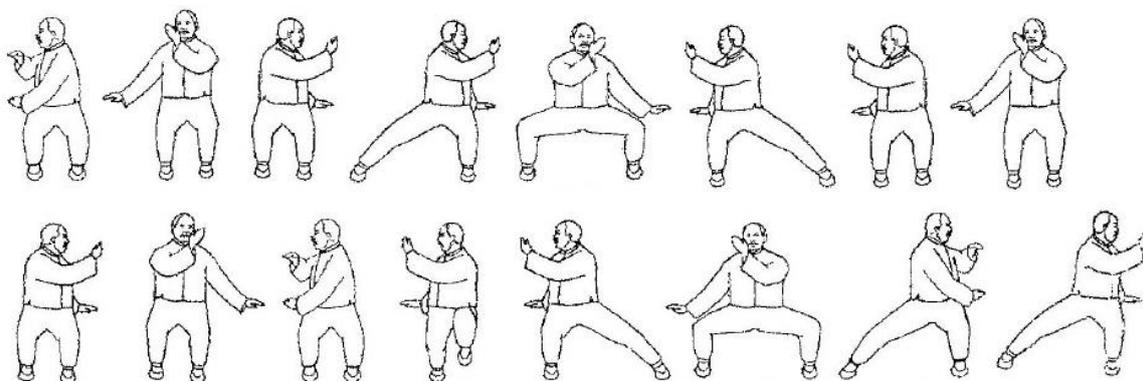
Entrer en posture de wuji, avec la salutation du taijiquan

## 01 Commencement du taijiquan (taijiquan qǐshì)(太極拳起式) :



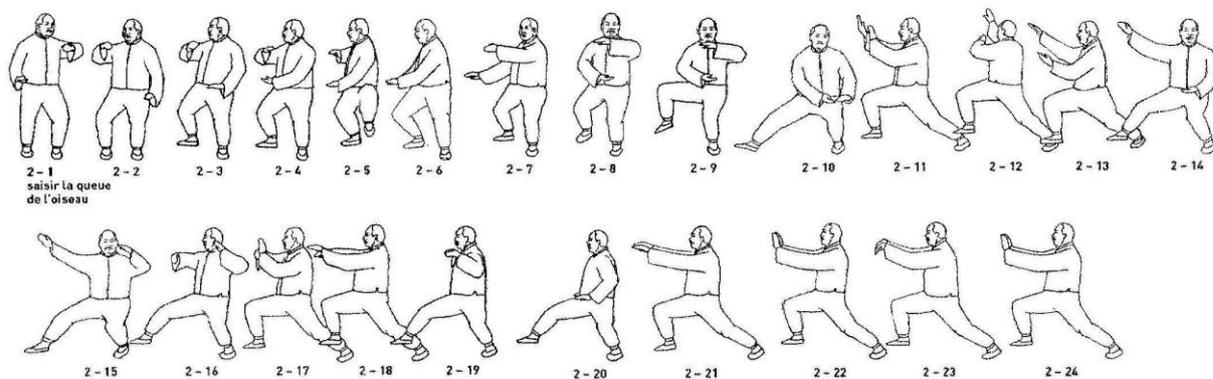
1. serrer les coudes vers l'arrière
2. relâcher les mains vers l'avant
3. hausser les poignets
4. élever les bras
5. étendre les doigts
6. plier les bras
7. avancer les poignets
8. étendre les bras
9. abaisser les mains
10. arrondir les bras

## 02 Mouvoir les mains comme les nuages (yun shou) (雲手) :



01. former un taiji droit vers 3h
02. séparer les mains à droite
03. relâcher le buste vers 12h
04. former un taiji gauche vers 9h
05. séparer les mains à gauche
06. déplacer le pied droit d'un pas a droite
07. relâcher le buste vers 12h
08. former un taiji droit vers 3h
09. séparer les mains à droite
10. rapprocher le pied gauche du pied droit
11. relâcher le buste vers 12h
12. former un taiji gauche vers 9h
13. séparer les mains à gauche
14. relâcher le buste vers 12h
15. former un taiji droite vers 3h
16. séparer les mains à droite
17. déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
28. former un taiji gauche vers 9h

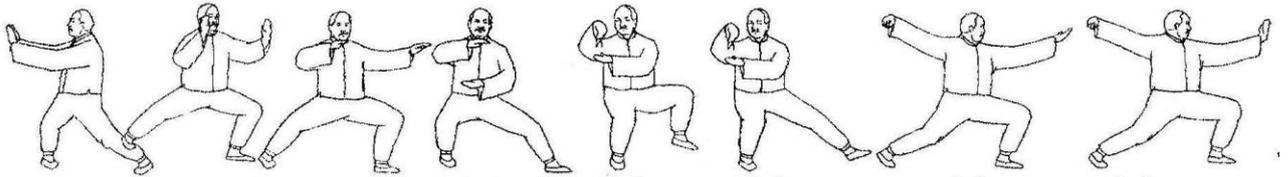
## 03 Saisir la queue de l'oiseau (lǎn que wěi) (攬雀尾) : (vers 1h30)



1. mouvoir les mains en parant à gauche
2. mouvoir les mains en parant à droite
3. pivoter sur le talon droit vers l'extérieur de 90°

4. former un taiji droit
5. lever la cuisse gauche
6. déplacer le pied gauche d'un pas vers 12h en abaissant la main droite
7. le vol oblique en parant à gauche
8. tourner le buste vers 12h en formant un taiji gauche
9. lever la cuisse droite
10. déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en abaissant la main gauche
11. avancer et saisir la queue de l'oiseau
12. retourner la queue de l'oiseau
13. relâcher le buste vers 3h
14. adhérer en tirant vers l'arrière
15. faire une rotation de l'avant-bras gauche
16. relâcher le buste vers 3h
17. donner une pression
18. séparer les mains
19. reculer en pliant les bras
20. abaisser les mains
21. avancer en relevant les mains
22. donner une impulsion
23. relâcher les poignets
24. redonner une impulsion

#### 04 Le simple fouet (dān biān) (單鞭) : (vers 7h30)



##### *Les bras tranchants :*

1. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
2. tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps
3. relâcher les mains
4. former un taiji droit

##### *Le simple fouet :*

5. main droite en crochet vers 1h30
6. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
7. avancer en ouvrant le bras gauche
8. tourner la main gauche et donner une impulsion.

## 05 Elever le bras (ti shǒu shang shi) (提手上勢) :

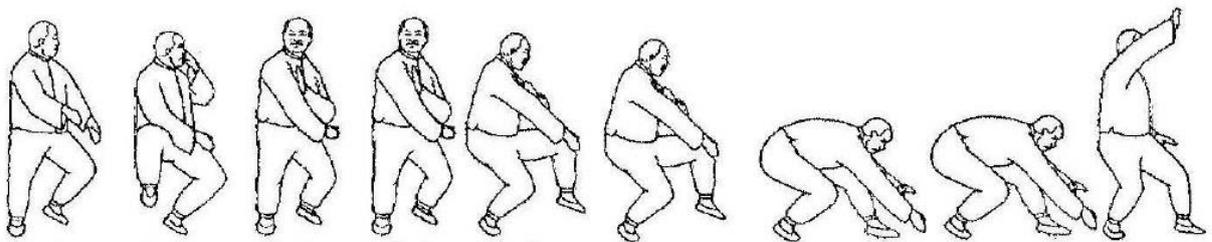


1. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 60°
2. élever le bras en tournant le buste vers 10h30

Jouer du pipa:

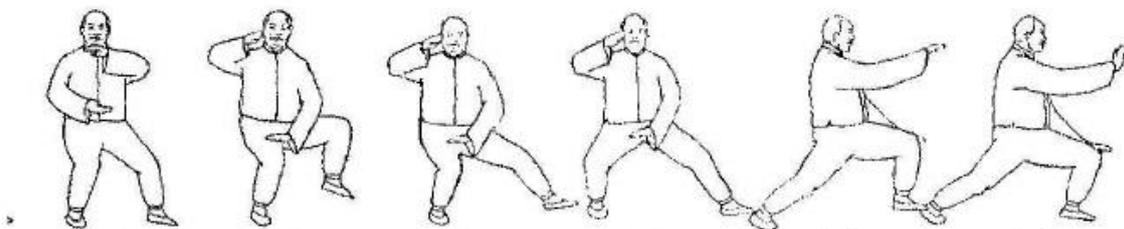
3. poser le talon droit au sol vers 1h30
4. jouer du pipa avec la main gauche vers 1h30

## 06 La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi) (白鶴亮翅) :



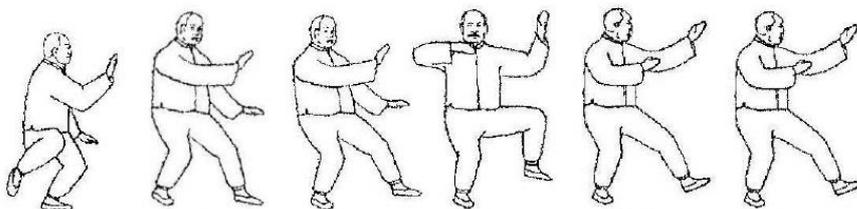
1. adhérer en tirant vers l'arrière
2. faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
3. déplacer le pied droit d'un pas vers 1h30
4. donner un coup de kao (kao = appui contre)
5. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30° en portant tout le poids du corps sur la jambe droite
6. poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 10h30
7. plier le corps vers l'avant
8. la grue blanche déploie ses ailes
9. relâcher le corps

## 07 Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuǒ lǒu xī aobu zhang) (左樓膝拗步) :



1. former un taiji gauche vers 1h30
2. faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
3. déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30
4. relâcher le poids du corps vers l'avant
5. tourner le buste en effleurant le genou gauche
6. donner une impulsion

## 08 Jouer du pipa (shǒu huī pǐ pà) (手揮琵琶) :



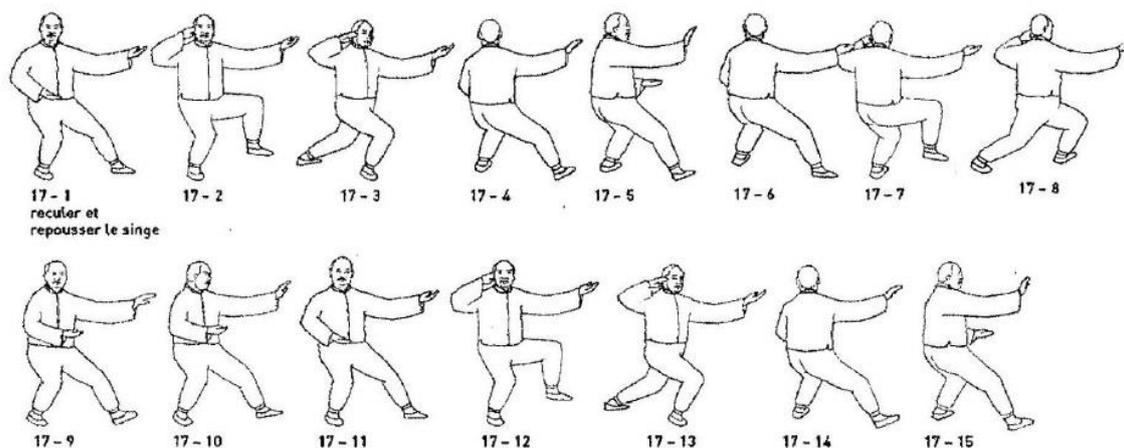
### *Elever les mains:*

1. remonter le talon droit vers la fesse
2. reposer le pied droit en arrière
3. reculer le poids du corps

### *Jouer du pipa:*

4. élever le bras en tournant le buste vers 1h30
5. poser le talon gauche au sol vers 10h30
6. jouer du pipa avec la main droite

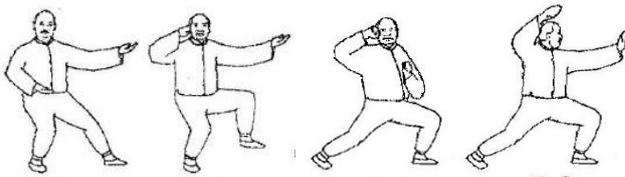
## 09 Reculer et repousser le singe (dào nián hóu) (倒攆猴) :



1. tourner le buste vers la droite
2. faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche

3. déplacer le pied gauche d'un pas en arrière
4. reculer en repoussant le singe à droite
5. relâcher le corps vers 10h30
6. tourner le buste vers la gauche
7. faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
8. déplacer le pied droit d'un pas en arrière
9. reculer en repoussant le singe à gauche
10. relâcher le corps vers 10h30
11. tourner le buste vers la droite

## 10 Déployer l'éventail (shang tong bei) (扇捅臂) :



1. faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
2. poser le pied droit d'un pas vers 9h
3. former les poings
5. avancer et déployer l'éventail

## 11 Retour à la posture de wuji (he tai ji) (合太極) :

1. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90°
2. déplacer le pied droit d'un pas à droite (parallèle au pied gauche sur la même ligne)
3. tourner le corps vers 12h en écartant les bras
4. transférer le poids du corps sur la jambe droite
5. lever la cuisse gauche vers 12h
2. rapprocher le pied droit parallèle au pied gauche
3. rapprocher les bras
4. abaisser les mains
5. relâcher les bras à côté du corps
6. déplacer le pied gauche d'un petit pas en arrière
7. ramener le pied droit parallèle au pied gauche et la salutation
8. revenir à la posture de wuji