

Tai Chi Gong

10 séquences

1 . Ouverture et simple fouet



Départ pieds parallèles, position du cavalier. Lever les mains jusqu'aux épaules et les redescendre devant le corps.

Puis les relever vers la droite à 45° et les glisser horizontalement vers la gauche à 45°. Tourner le pied droit sur le talon, de 45°. Ramener les mains devant le torse en formant un losange. Le bras droit finit de se déplier avec la main en forme de crochet, la main gauche est en berceau devant soi, le pied gauche a obliqué sur le Yong Chuan (balle du pied).

Positionner le pied gauche en pas de l'arc, planter le coude gauche et étendre le bras gauche en visant notre adversaire avec notre « gueule du tigre ».

2 . Poing sous le coude



Passer le poids sur la jambe gauche en en profitant pour ramener le pied droit en position Chi Bou (pas sans espace).

Descendre la main gauche paume au sol vers la cuisse (pousser avec l'avant du pied gauche) et remonter la paume verticale (enfoncer le talon gauche).

Dans le même temps, refermer le poing droit dans un mouvement circulaire et le positionner au niveau du coude gauche.

3 . Reculez en repoussant le singe (une fois à gauche puis à droite)



Descendre la main droite en arc de cercle et l'armer à l'épaule. En même temps, orienter la paume gauche vers le ciel et reculer le pied gauche en le positionnant ouvert à 45°. Puis, en passant le poids sur la jambe gauche, ramener la main gauche sous les côtes flottantes et repousser l'adversaire de la main droite.

Refaire la même chose en armant la main gauche à l'épaule, paume droite vers le ciel, reculer le pied droit, et, en s'aidant de la taille, ramener la main droite sous les côtes flottantes et repousser l'adversaire de la paume gauche.

4 . Brossez le genou gauche



Descendre la main droite en arc de cercle et l'armer à l'épaule. En même temps, positionner le bras gauche devant le buste, paume au sol, écarter le pied gauche de manière à avoir un pas de l'arc. Armer la main droite à l'épaule pendant que l'avant bras droit s'ouvre en balayant devant le buste, puis détendre le bras droit pour frapper avec le tranchant de la main, alors que la main gauche vient se ranger au niveau de la cuisse, paume horizontale vers le sol.

5 . Séparez la crinière du cheval (2 fois à gauche puis à droite)



Passer un peu de poids sur l'arrière pour pouvoir ouvrir le pied gauche à 22°. Soulever le bras gauche, positionner la main droite sous la gauche comme si elle tenait un ballon. Avancer le pied droit et séparer les mains comme si on lançait un « frisbee » de la main droite. Puis, mettre un peu de poids sur l'arrière pour ouvrir un peu plus le pied droit, la paume droite se tourne vers le sol, la main gauche se positionne sous la main droite comme pour tenir un ballon. Avancer le pied gauche et séparer les mains pour lancer un « frisbee » vers la gauche.

6 . *La fille de Jade tisse les navettes* (2 fois à gauche puis à droite)



Ramèner le pied droit vers le gauche, croiser les mains (la droite vers l'extérieur). Avancer le pied droit en position de l'arc, déployer le bras droit vers le haut pour se protéger la tête (on finit paume verticale vers l'extérieur) puis envoyer le bras gauche pour frapper l'adversaire avec le tranchant de la main gauche.

Rabattre les mains (paumes vers le sol), lever le pied droit et le faire pivoter de 90° vers la droite, croiser les bras (le gauche à l'extérieur), avancer la jambe gauche en pas de l'arc déployer le bras gauche vers le haut pour se protéger la tête (on finit paume verticale vers l'extérieur) envoyer le bras droit pour frapper l'adversaire avec le tranchant de la main droite.

7 . Se retourner et coup de talon



Pivoter sur la jambe gauche pour ramener le pied droit à 90° devant le pied gauche, croiser les bras (le gauche à l'extérieur) et lever la jambe gauche.

Puis, donne un coup de talon avec le pied gauche et ouvrant les bras.

8 . Pan Lan Chui



Poser le pied gauche ouvert à 45°, fermer le poing droit, pivoter le buste vers la gauche en descendant le poing (paume vers le sol), puis avancer la jambe droite (pied ouvert à 45°), le poing rebascule de l'autre côté en faisant un mouvement de huit, l'armer à la hanche, avancer le pied gauche en pas de l'arc et avec la taille envoyer un coup de poing droit devant. La main gauche vient se placer, paume verticale, au milieu de l'avant bras droit sans le toucher.

9 . Queue de l'oiseau



Ouvrir légèrement le pied gauche pendant que le bras gauche vient au contact et que le poing droit commence à tourner un peu vers le sol. Puis, les deux mains dans un mouvement circulaire se placent l'une sur l'autre, la gauche au dessus. Avancer le pied droit en pas de l'arc. Séparer les mains, le bras droit vient en « paré » devant le buste alors que la main gauche descend légèrement, les doigts pointent le milieu de l'avant bras droit. Puis le buste pivote vers la droite pendant que les paumes tournent, la gauche vers le ciel et la droite presque verticale. Pivoter le buste vers la gauche, puis plaquer la paume gauche sur le milieu de l'avant bras droit et repousser l'adversaire. Séparer les mains paumes vers le sol, les ramener vers le buste, paumes verticales, et on repousse.

10 . Bras croisés et fermeture



Faire un mouvement circulaire avec le bras gauche vers la gauche en pivotant le pied droit de 90°. Les bras se croisent en passant par le bas. Ramener le pied gauche, parallèle au pied droit.

Ouvrir les bras, paume au ciel, celles-ci tournent vers le sol et les bras redescendent paumes horizontales vers le sol à côté des jambes, puis tournent pour se replacer le long du corps.