

## **dzLes 24 postures ou la « petite forme de Pékin »**

1)- **Ouverture**. Ce mouvement est le même pour tous les enchaînements de Tai-CHI.

Les pieds sont joints, fléchir légèrement les genoux, le poids du corps passe sur la jambe droite, la jambe gauche s'écarte de la largeur des épaules, la pointe du pied se pose dans la diagonale puis le pied pivote vers la cardinale (on expire), le talon se pose. On se redresse en respirant, les bras restent souples.

On plie de nouveau les genoux en expirant, les bras descendent le long du corps puis légèrement en arrière. On se redresse, les bras montent lentement le long du corps (on inspire). Les bras montent au niveau des épaules, les jambes se plient légèrement, les bras se plient, les mains reviennent vers le buste, on expire et dans le même temps les bras poussent en avant tout en restant semi fléchi, les mains forment la gueule du tigre (Cette position est dite « du cavalier »).



2)- **Séparer la crinière du cheval (3fois)**.

Le poids du corps passe sur la jambe gauche, la jambe droite pivote sur la gauche, le poids du corps passe sur la jambe droite, le corps se tourne dans la diagonale, la jambe gauche se rapproche de la jambe droite et repose sur l'avant du pied talon en l'air. Dans le même temps les bras passent sur le côté droit à hauteur de la hanche et semblent tenir un ballon, la main gauche dessous, la droite au-dessus. Le poids du corps est sur la jambe arrière (la droite).

La jambe gauche décrit un quart de cercle et se pose en avant et à gauche de la droite, le poids du corps est toujours sur la jambe arrière. La jambe arrière pousse vers l'avant, le poids du corps passe sur l'avant tandis que le bassin qui était dans la diagonale pivote dans la cardinale.

Toujours dans le même mouvement, le bras droit (qui tient le dessus de ballon) remonte vers l'avant en réalisant un quart de cercle vers le haut la main finit à hauteur des yeux (paume vers les yeux), le bras gauche lui descend vers le bas le long de la jambe gauche, la paume de la main qui tenait le dessous du ballon se tourne paume vers le sol.

La jambe avant pousse vers l'arrière, le poids du corps repasse sur la jambe arrière, le pied avant s'ouvre sur la gauche en diagonale, la jambe arrière pousse vers l'avant, le poids du corps passe sur la jambe avant, la jambe arrière se rapproche de celle de devant et l'on est en appui sur la jambe gauche et la pointe du pied droit, talon en l'air.

Séparer la crinière du cheval à gauche (mouvement identique à ci-dessus mais inversé), puis de nouveau séparer la crinière du cheval sur la droite.

**ATTENTION** : lorsque l'on réalise le mouvement vers l'avant, le corps ne se penche jamais en avant et la tête ne dépasse jamais le genou avant, le genou ne dépasse pas la pointe du pied.



### 3)- La grue étend ses ailes.

A la fin du mouvement précédent, le poids du corps reste sur la jambe avant et l'on ramène la jambe arrière (droite) derrière la jambe avant (gauche) le pied de la jambe arrière repose sur l'avant du pied talon en l'air. Dans le même temps où l'on rapproche la jambe arrière, le bras droit monte devant la tête, légèrement au-dessus et la main se retourne paume en l'air. Le bras gauche suit le mouvement avant de la jambe arrière et reste le long de celle-ci. Le poids du corps passe alors sur la jambe arrière dont le talon se pose au sol, la jambe gauche repose sur l'avant du pied talon en l'air.

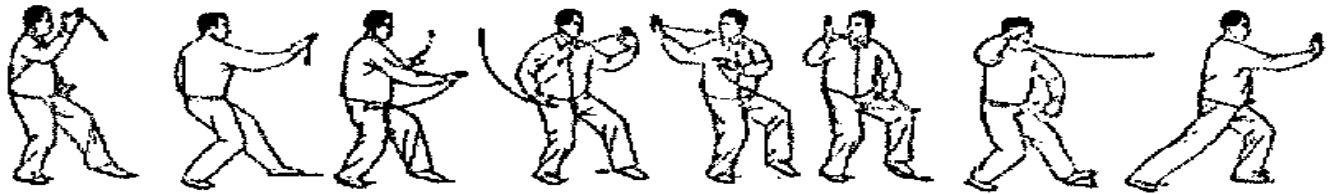


### 4)- Brosser le genou (3 fois : gauche/droite/gauche).

Le buste qui est dans la cardinale se place dans la diagonale, dans le même temps, le bras droit qui est en l'air descend, paume vers l'extérieur, à hauteur des épaules tandis que le bras droit remonte vers l'arrière jusqu'à hauteur des épaules. A ce moment-là, l'on descend légèrement sur la jambe arrière (droite) la jambe gauche décrit un quart de cercle et se pose en avant et sur la gauche de la droite. Le bras gauche continue sa course vers le bas, passe légèrement sur le côté droit et va brosser le genou gauche, le bras droit (en même temps) avance vers l'avant à hauteur de l'oreille. Le bassin pivote sur la gauche, les épaules suivent le mouvement, le bras droit continue sa course vers l'avant et repousse (main en forme de gueule de tigre C).

ATTENTION : On ne dépasse pas le genou avant et c'est le pivot du bassin qui entraîne les épaules qui fait avancer le bras droit vers l'avant.

Le poids du corps repasse sur la jambe arrière (droite), le pied avant (gauche) s'ouvre dans la diagonale, la jambe arrière pousse vers l'avant et l'on réalise le brosser du genou à droit, puis de nouveau à gauche.



### 5)- Jouer du Pipa.

A la fin du mouvement précédent, le poids du corps passe sur la jambe avant (gauche), la jambe arrière (droite) se rapproche et se pose légèrement en arrière de la jambe avant, le poids du corps passe sur la jambe arrière. Les bras se portent en avant légèrement pliés et au niveau du buste, la jambe avant avance et à gauche de la jambe arrière puis se pose sur le talon pointe du pied en l'air. (nota les mains se positionnent sur l'avant comme si elles tenaient un bras).



### 6)- Repousser le singe (4 fois). Ce mouvement est un mouvement de recul.

Le bras droit décrit un demi-cercle vers le bas et l'arrière puis remonte à hauteur de l'arrière de la tête coude replié et main repliée relâchée vers l'avant. Au moment où le bras droit remonte vers la tête, le corps recule et la jambe avant (gauche) se rapproche de la jambe arrière (droite) et se pose à côté d'elle et légèrement sur l'avant sur la pointe du pied. Le bras gauche est toujours en avant légèrement fléchi coude vers le bas.

Le corps recule lorsque la jambe avant passe sur l'arrière est sur la gauche de la jambe avant, le bras gauche reste dans sa position (vers l'avant légèrement plié coude vers le bas), il suit simplement le bassin et les épaules qui pivotent sur la gauche et sur l'arrière. Dans le même temps le bras droit, qui était en l'air, suit le mouvement bassin/épaule et passe naturellement vers l'avant puis descend vers les bras gauche au niveau du coude. Le corps continue de pivoter sur la gauche, le bras gauche suivant le mouvement bassin/épaule s'efface vers l'arrière le bras droit et la main droite restent devant repoussant le singe.

Le mouvement réalisé sur la gauche se reproduit à droite puis à gauche et en fin sur la droite.

**ATTENTION :** C'est le bassin puis les épaules qui entraînent le mouvement des jambes et des bras. Les jambes sont souples et très légèrement fléchies le poids du corps supporté alternativement par chaque jambe qui poussent vers l'arrière.



7-8)- Petit Tai-Chi ou saisir la queue de l'oiseau d'un côté puis demi-tour et de l'autre côté.

En appui sur la jambe droite, la jambe gauche sur le côté de la droite (appui sur la pointe du pied. Les mains sont sur la côté droit et tiennent le ballon, la droite dessous, la gauche dessus. La jambe gauche décrit un  $\frac{1}{4}$  de cercle et se pose en avant et sur la gauche de la jambe droite, le corps est en appui sur la jambe arrière (droite). La jambe arrière pousse et le poids du corps passe sur la jambe gauche. Le bras gauche avance vers l'avant à hauteur de la poitrine (comme si l'on entourait quelque chose devant soi). Le bras droit descend le long de la jambe droite paume de la main vers le sol.

La main droite remonte vers le bras gauche comme si elle saisissez une manche. La jambe gauche pousse vers l'arrière, le poids du corps passe sur la jambe arrière (droite), les bras, comme s'ils tenait un bras vont vers l'arrière et le buste fait une rotation d'un quart de tour sur la droite. Une fois les bras arrivés ver la hanche droite, la main droite se pose sur le poignet gauche. La jambe arrière droite pousse vers l'avant le poids du corps passe sur la jambe avant tandis que les bras à hauteur de la poitrine repoussent vers l'avant.

La jambe avant pousse vers l'arrière le transfert du poids du corps se réalise sur la jambe arrière (droite) les bras, main écartées de la largeur des épaules reviennent vers le corps. Une fois le mouvement de recul sur la jambe arrière réalisé, la jambe arrière repousse vers l'avant, le poids du corps repasse vers l'avant les mains avancent et repoussent.

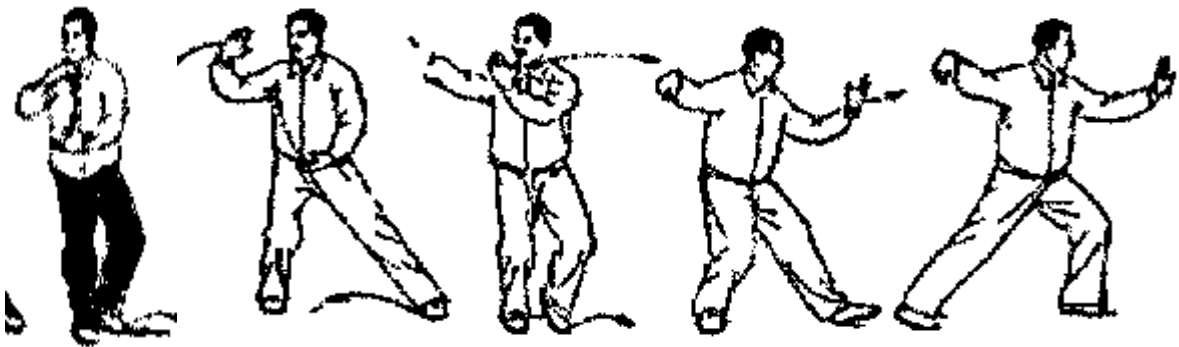
Enfin le poids du corps repasse de nouveau sur la jambe arrière (droite), le pied gauche rentre le plus possible sur la droite, le poids du corps passe sur la jambe avant (gauche), le bassin pivote d'un demi-tour sur la droite, le corps se redresse en appui sur la jambe gauche, la jambe avant (droite se rapproche de la gauche en reculant, en appui sur la pointe du pied talon en l'air/ Les mains tiennent le ballon sur le côté gauche du corps main droite dessus, gauche dessous.

On refait un petit Tai-Chi sur la gauche. A la fin, l'on fait de nouveau un demi tour mais sur la gauche on se retrouve en position de départ de p Tai-Chi en appui sur la jambe droite.



### 9)- Simple fouet

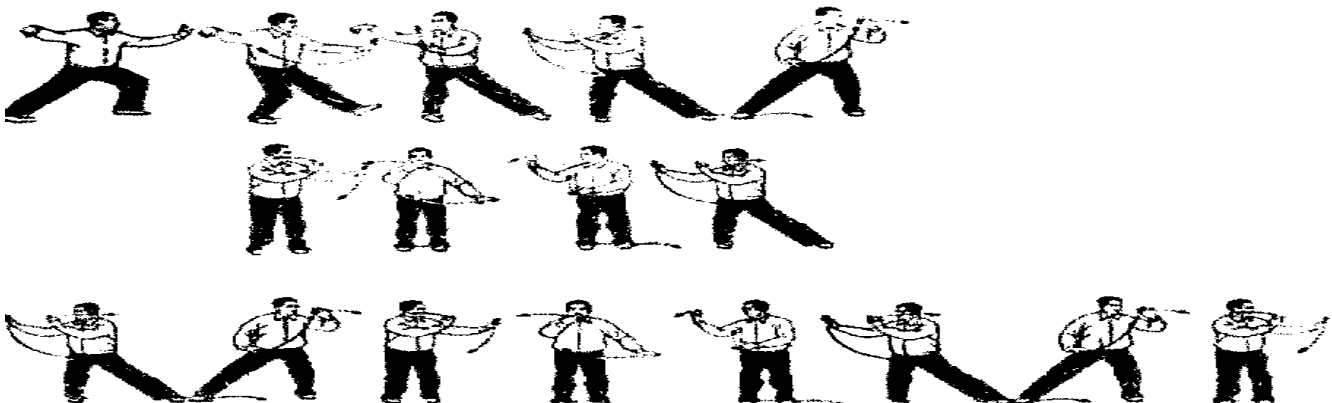
A la fin du petit tai-chi on revient dans la position de départ en appui sur la jambe droite jambe gauche reposant sur la pointe du pied, talon en l'air, le buste tourné dans la diagonale et les bras tenant le ballon à hauteur de la hanche droite, main droite en dessus main gauche au-dessous. Le bras droit monte vers l'arrière le coude plié vers le bas, la main en forme de pince à hauteur de l'épaule et dans l'axe de celle-ci. La jambe gauche réalise  $\frac{1}{4}$  de cercle sur la gauche et se pose en avant et à gauche de la droite, on est toujours en appui sur la jambe droite. Le buste réalise  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche (passant de la diagonale à la cardinale). La main gauche remonte mains vers le visage (à hauteur du menton) paume vers le visage. La jambe arrière (droite) pousse vers l'avant le poids du corps est transféré vers l'avant. Dans le même temps, la main gauche se tourne vers l'avant (paume vers l'extérieur gueule de tigre) et pousse. ATTENTION : le buste ne doit jamais aller au-delà du genou de la jambe avant, le genou au-delà du pied.



### 10)- Mouvoir les mains comme les nuages (3 fois)

Le transfert du corps se fait sur la jambe arrière (droite) par poussée de la jambe avant (gauche). Le pied gauche se tourne dans la cardinale sur la droite, le buste pivote d' $\frac{1}{4}$  de tour sur la droite, le bras droit reste dans sa position et le bras gauche viens vers la droite passe devant le buste et continue jusqu'à arriver au niveau de l'épaule droite. Le bassin puis les épaules pivotent alors d' $\frac{1}{4}$  de tour sur la gauche entraînant les bras. Le gauche reste à hauteur des épaules et passes devant le buste, le droit descend vers le bas à hauteur de la taille puis passe devant le buste. Dans le même temps le transfert du poids se fait de la jambe droite vers la gauche et la jambe droite allégée se rassemble vers la jambe gauche.

Le poids du corps passe sur la jambe droite, la jambe gauche allégée fait un pas latéral sur la gauche et le mouvement reprend une fois puis deux fois.



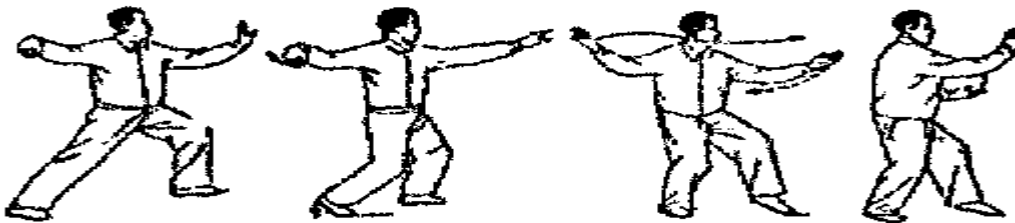
### 11)- Simple fouet

Même mouvement que le simple fouet précédent.



### 12)- Caresser l'encolure du cheval

La jambe arrière (droite) se rapproche de la jambe avant (gauche) et se positionne à côté en appui sur la pointe du pied. Dans le même temps, le bras droit qui faisait le fouet viens au contact du bras gauche à hauteur du pli du coude. On procède à un changement d'appui pour passer sur l'appui jambe droite, le buste se tourne dans la diagonale, la main gauche caresse l'avant-bras gauche puis la main gauche passe derrière la main droite les poignets se frôlent.



### 13)- Coup de talon à droite

On passe en appui la jambe gauche, les deux bars s'écartent en faisant  $\frac{1}{2}$  cercle sur les côtés du buste. Au moment où les deux mains se rapprochent du buste la jambe droite se replie et quitte le sol. Les deux mains se détendent à hauteur du buste légèrement sur le côté et dans la diagonale en avant de celui-ci, la jambe droite se déplie pour frapper avec le talon (pointe de pied rentré en arrière). NOTA : En fonction de vos capacités la jambe frappe plus ou moins haut. Privilégier une frappe à hauteur du genou).



### 14)- Frapper les oreilles

La jambe qui a frappé (droite se replie en arrière et viens glisser le long de la jambe gauche puis vers l'avant, le buste reste en arrière en appui sur la jambe gauche, les bras reviennent vers le buste et glissent vers les hanches. La jambe arrière pousse vers l'avant le buste avance dans le même me temps, les bras se décrivent un arc de cercle du bas vers le haut pour finir à hauteur des oreilles d'un possible adversaire. ATTENTION : le buste ne se penche pas en avant et ne dépasse pas le genou.



15)- demi-tour et coup de talon à gauche

Le poids du corps passe sur la jambe arrière (gauche) les bras se replient dans le même temps sur le buste (à hauteur du sternum), le pied droit rentre sur la gauche au maximum. Le poids du corps passe sur la jambe droite, le bassin fait ¼ de tour sur la gauche. La jambe gauche se replie vers la droite, se lève et se détend pour frapper du talon à hauteur du genou « adverse », les mains s'écartent comme pour le mouvement précédent.



16)-Le serpent à gauche

La jambe qui a frappé (gauche) se replie vers la droite, et se pose sur la pointe du pied à côté du pied droit, rapidement les bras se rassemblent pour « tenir » le ballon sur la droite, le buste (les hanches) est tourné dans la diagonale à droite. Le bras gauche s'écarte et forme la pince (comme pour le simple fouet). Le buste pivote dans la cardinale se penche légèrement vers l'avant, le poids du corps est sur la jambe arrière (droite), la jambe gauche est tendue en avant. La main gauche descend le long de la jambe gauche le plus loin possible (en fonction des capacités de chacun), pendant ce temps le bras droit se replie dans le dos en maintenant la pince. Le poids du corps passe sur la jambe avant, qui se plie. Pendant que le corps remonte la jambe arrière pousse et le poids du corps passe sur la jambe avant le bras gauche remonte comme pour frapper à la gorge et le pied arrière talon levé pivote de la diagonale dans la cardinale. ATTENTION : autant que possible le buste ne se penche que peu vers l'avant et l'on ne dépasse jamais le genou avant.



17)- Le coq se tient sur la jambe droite

Le mouvement vers l'avant se poursuit, le poids du corps passe sur la jambe avant (gauche). Le bras droit et la jambe droite passent en se relevant devant le côté gauche le buste et les hanches ont ½ tour de la droite vers la gauche. NOTA : suivant les capacités de chacun au lieu de lever la jambe droite, celle-ci peut rester en avant au sol en appui sur la pointe du pied. Les bras sont en position de défense.



### 18)- Le serpent à droite

La jambe droite se pose en avant de la gauche le buste se tourne dans la diagonale à gauche, le bras gauche fait la pince (comme dans le simple fouet). Le poids du corps passe sur la jambe arrière (gauche) la droite se tend. Le buste se tourne dans la cardinale légèrement penché en avant, le bras droit descend le long de la jambe droite le plus loin possible selon les capacités de chacun. NOTA : ne pas se plier sur l'avant sinon très légèrement, le bras gauche (en pince) passe dans le dos. La jambe arrière pousse vers l'avant le poids du corps passe sur la jambe avant (droite) le corps se redresse le bras droit continuant son mouvement comme pour frapper la gorge « adverse ».



### 19)- Le coq se tient sur la jambe gauche

Le mouvement se poursuit, le poids du corps passe sur la jambe droite et l'on réalise le même mouvement que précédemment mais sur la droite. NOTA : suivant les capacités de chacun au lieu de lever la jambe droite, celle-ci peut rester en avant au sol en appui sur la pointe du pied. Les bras sont en position de défense.



### 20)- La navette à droite puis à gauche

La jambe gauche se pose en avant et sur la gauche de la jambe droite pied dans la cardinale. Le poids du corps passe sur la jambe gauche, les hanches et le buste pivotent à droite dans la diagonale. La



jambe gauche vient se poser sur la pointe du pied à côté de la jambe gauche, les mains tiennent le ballon sur la gauche. La jambe droite réalise  $\frac{1}{4}$  de cercle sur la droite et se pose en avant et à droite. Dans le même mouvement le poids du corps passe sur la jambe droite, la gauche pousse vers l'avant, le bras droit se lève au niveau de la tête en protection, le bassin pivote dans le diagonale faisant avancer le bras gauche vers l'avant qui repousse.

Le poids du corps passe sur la jambe arrière (gauche). Le pied droit passe de la diagonale dans la cardinale, le poids du corps passe sur la jambe droite le corps dans le diagonale, les bras viennent tenir le ballon sur la droite, la jambe gauche est en appui sur la pointe du pied et le long de la jambe droite. La jambe gauche droite réalise  $\frac{1}{4}$  de cercle sur la gauche, la droite pousse vers l'avant,



### 21)- L'aiguille au fonds de la mer

La jambe droite avance et se pose en arrière de la gauche. Le poids du corps qui était sur la jambe avant (gauche) passe sur la jambe arrière (droite). On descend sur la jambe arrière les bras mains ouvertes descendent également (au niveau des hanches) main gauche en avant.



### 22)- L'éventail

La jambe avant (gauche) avance, les hanches et le buste pivotent sur la droite, le bras gauche montent à hauteur du buste sans que le gauche passe au-dessus de la tête et avance au-dessus du bras gauche, la jambe arrière (droite) pousse en avant. NOTA : Le buste est en avant mais ne dépasse pas le genou gauche le regard droit devant le bassin rentre vers le côté droit autant que possible



23)- Se retourner, coup de pied, écraser, dévier, frapper du poing.

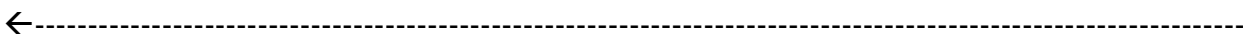
Le poids du corps passe sur la jambe arrière (droite), le pied gauche rentre vers la droite le plus possible, le poids du corps passe sur la jambe gauche les hanches entraînent les épaules dans un demi-tour sur la droite. Les bras sont en position de protection main gauche plus haute que la droite et plus en avant. La jambe droite se lève et se porte en avant coup de pied (privilegier à hauteur de genou) puis se pose en avant le talon en premier afin d'écraser le pied « d'un possible adversaire ». Le poids du corps passe dans la jambe droite, la gauche pousse. On fait un pas en avant le poids du corps repasse sur la jambe gauche, le bras gauche en protection devant soi, le bras droit poing fermé s'écarte sur la droite (comme pour chasser/se dégager un bras « adverse »). La jambe droite avance et se positionne derrière la gauche le poing droit frappe devant soi au niveau du plexus.

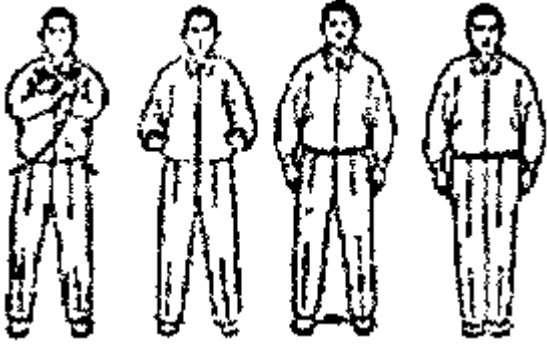


24) Fermeture (Sceller fermer, ¼ de tour à droite, croiser les mains terminer position du cavalier)

La main gauche se porte en avant à hauteur du pli du coude droit, repousse et s'écarte pour se trouver à la même hauteur que la droite. Le poids du corps passe sur la jambe arrière (droite) les mains reviennent en arrière à hauteur du ventre puis repoussent en avant tandis que le poids du corps passe sur la jambe avant (gauche). Le poids du corps repasse sur la jambe arrière droite, le pied gauche fait ¼ de tour à droite (dans la cardinale) le corps fait ¼ de tour sur la droite.

Le corps se penche sur la droite, la main droite descend vers le pied droit (le buste reste le plus droit possible bassin rentré vers l'avant) et fait action de « ramasser ». Le corps se redresse vers la gauche et les deux mains se croisent devant la poitrine main gauche devant la main droite. Le poids du corps descend légèrement sur les jambes les genoux se plient et les deux mains repoussent en avant. Le poids du corps passe sur la jambe droite, la jambe gauche rejoint la droite talons joints, les bras se baissent le long du corps.





Nota : Pour terminer, avant de regrouper les jambes on peut réaliser le mouvement dit « chercher le tigre et le ramener à la montagne. Dans ce mouvement le dos doit rester le plus droit possible, on descend vers la bas les fesses au plus près des jambes. Pour faciliter la remontée on expire le poids du corps sur les talons qui poussent.

Enfin pendant une dizaine de seconde une fois les jambes jointes on peut croiser les mains devant soit légèrement sous le nombril, la main gauche dessous la main droite pour les hommes la droite dessous pour les femmes. Le pouce de la main qui est dessous est à hauteur du nombril.