

(Style Yang)

Forme longue 108 mouvements de” Yang Chen Fu “

Première partie

LA TERRE.

Dans cette première séquence l’accent est mis sur l’enracinement :
(Le travail de la terre)

Bonne relation avec la matière être bien dans son corps bien l’habiter les 2 pieds sur terre et le développement des racines toute l’énergie envoyée dans la terre nous revient en énergie dynamique.

Le placement des pieds qui oriente la forme est d’une grande importance

- 1) Préparation.
 - 2) Ouverture du Tai Ji.
 - 3) Saisir la queue de l’oiseau à gauche (PENG).
 - 4) Parer à droite (double PENG).
 - 5) Tirer en arrière (LÜ).
 - 6) Presser en avant (JI).
 - 7) Repousser (AN).
 - 8) Simple fouet.
 - 9) Élever les mains.
 - 10) La grue blanche déploie ses ailes.
 - 11) Brosser le genou gauche.
 - 12) Jouer du pipa.
 - 13) Brosser le genou à gauche.
 - 14) Brosser le genou à droite.
 - 15) Brosser le genou à gauche.
 - 16) Jouer du pipa.
 - 17) Brosser le genou à gauche.
 - 18) Pas croisé
 - 19) Avancer d’un pas, parer et frapper du poing.
 - 20) Ramener et pousser (fermeture apparente).
 - 21) Croiser des mains.
- } Simple Manœuvres
} Ou
} Refrain