

PROGRAMME et CURSUS DU TAÏCHI CHUAN

Le **Grand enchaînement** ou **forme longue** : il se compose de 80 à 108 mouvements. L'apprentissage de cette forme requiert **entre six mois à trois ans de travail**, puis encore **trois ans pour atteindre un bon niveau de relaxation et intérioriser la coordination exacte de la respiration**.

La forme du Taïchi Chuan est **avant tout un art martial**. Cet aspect représente une **partie essentielle de l'entraînement** d'un pratiquant d'arts martiaux, mais peut aider aussi ceux qui ne sont pas attirés par cet aspect de l'art à **mieux comprendre la séquence**, et ainsi, à mieux faire circuler l'énergie (le chi). Avec l'aide d'un professeur expérimenté, il faut au minimum **deux à trois ans pour maîtriser les techniques**.

Apprentissage de la forme = 6 mois à 3 ans

Bonne relaxation et maîtrise de la respiration = 3 ans

Maîtrise de l'application des techniques = 3 ans

Les différents aspects du Taïchi Chuan

Travail à mains nues

- 1- La séquence individuelle;
- 2- Application de la séquence individuelle
- 3- Entraînement rapide
- 4- Méditation immobile
- 5- Entraînement à la circulation de l'énergie (chi)
- 6- Entraînement du Jin (force explosive)
- 7- Applications martiales des techniques
- 8- Formes de combat et application martiales avancées
- 9- « Poussées de mains » et entraînement libre

Le Taïchi Chuan c'est également la pratique de l'Épée, du Sabre, de la lance, du bâton, de la balle. À L'académie du Tao seulement la pratique du Baton et de la balle est abordée.

LA PRATIQUE

- Les 8 postures fondamentales

- Posture du cavalier (Ma Bu) en Tôte Kika dachi
- Posture « Gravier la montagne » (Deng Shan Bu) en Tôte Zen kotsu
- Posture « Assis sur les jambes croisées » (Zuo Pan Bu)
- Posture « Quatre-six » (Si Liu Bu) en Tôte Ko kutsu
- Posture « Dompter le tigre » (Fu Hu Bu) en Tôte Ko kutsu tres bas
- Posture fausse (Xuan Ji Bu) en Tôte Neiko aschi dachi
- Posture « Le coq d'or se tient sur une patte » (Jin Gi Li)
- Posture fléchie (Zuo Dun) en Tôte kiba très bas

Les déplacements

- Jin Bu (pas en avant)
- Tui Bu (pas en arrière)
- Zuo Gu (pivoter à gauche)
- You Pan (pivoter à droite)
- Zhong Ding (équilibre central : enracinement et axe)

- Les 8 portes (les principes)

- Peng (parer, utiliser les arc).
- Lu (rouler vers l'arrière) (céder, guider et neutraliser, absorber,rouler).
- Ji (presser)
- An (pousser, appuyer)
- Cai (cueillir, saisir)
- Lie (séparer , verrouiller)
- Zhou (coude)
- Kao (tamponner)

- Les techniques éducatives en déplacements

- Mouvoir les mains comme des nuages
- Le vol oblique
- Tourner le corps et décrire des cercles du poing
- Le Pas de la Jambe
- Brosser le genou et Pas vrillé

Les techniques

- 1- Saisir la queue de l'oiseau
- 2- Parer (arquer les bras et le thorax)
- 3- Rouler vers l'arrière (diriger, pivoter, pousser)
- 4- Presser (Presser, appuyer)
- 5- Pousser
- 6- Simple fouet
- 7- Lever les mains pour la posture haute
- 8- La grue blanche déploie ses ailes
- 9- Brosser le genou et avancer
- 10- Jouer de la guitare
- 11- Pivoter et donner un coup de poing
- 12- Avancer, dévier vers le bas, parer et frapper
- 13- Sceller étroitement
- 14- Embrasser le tigre et retourner à la montagne
- 15- Forme de transition
- 16- Le poing sous le coude
- 17- Reculer et repousser le singe
- 18- Vol oblique**
- 19- Cueillir l'aiguille au fond de la mer
- 20- Éventer en arrière
- 21- Mouvoir les mains comme des nuages**
- 22- Se redresser pour chercher le cheval
- 23- Séparer le pied
- 24- Donner un coup de talon

- 25- Avancer et donner un coup de poing vers le bas
- 26- Frapper le tigre
- 27- Attaquer les oreilles avec le poings
- 28- Le cheval sauvage divise sa crinière
- 29- La fille de jade tisse et lance la navette
- 30- Le serpent qui rampe
- 31- Le coq d'or se tient sur une patte
- 32- Le serpent blanc se tourne et crache son venin
- 33- Croiser les mains
- 34- Brosser le genou et donner un coup de poing vers le bas
- 35- Avancer d'un pas et former les sept étoiles
- 36- Reculer et chevaucher le tigre
- 37- Se tourner et balayer le lotus de la jambe
- 38- Bander l'arc et tirer sur le tigre

- La pratique du cercle Yin-Yang du Taïchi (seul et a deux)
- La forme de combat du Taïchi Chuan

LA PROGRESSION DE L'APPRENTISSAGE

Réguler le corps en Taïchi Chuan

1^{er} niveau :

- Lenteur du mouvement. Travail symétrique et asymétrique.

2^e niveau :

- Recherche de l'équilibre (verrouillage et enracinement), de l'axe, du relâchement (surtout articulaire)

3^e niveau :

- Relâcher les articulations
- Absorption des poussés sur les épaules et les hanches
- Rondeur du mouvement. Relier le bas et le haut

Réguler la respiration en Taïchi Chuan

1^{er} niveau :

- Respiration naturel,
- Synchronisée avec les mouvements
- Précède le mouvement (le mouvement « glisse » sur la respiration)

2^e niveau :

- Respiration abdominale normale (surtout pour ceux qui ne sont intéressés que par la santé)
- Respiration abdominale inversée (pour progresser dans les

applications martiales).

3^e niveau :

- Respiration des 2 portes (respirer dans les pieds) et des 4 portes
- Les son Hen et Ha Inspire (aspire) (réception) et Expire expansion

Réguler le mental en Taïchi Chuan

- D'abord comprendre (étudier, observer, analyser).
- Le mental c'est l'attention, la concentration et l'observation.

1^{er} niveau

Mental cognitif

- Mémorisation de la forme Yang : 1^{er}, 2^e et 3^e partie et symbole du Taïchi
- Attention soutenu sur le mouvement et la respiration

2^e niveau

- Regard périphérique

3^e niveau

- Attention avec les autres sens (ouïe, odorat, touché)
- Mental émotionnel
- Observation de chaque centre (sans interprétation, jugement,...)
- Observation des mouvements parasites du visage et les éviter en restant avec une expression neutre
- Appliquer le sourire intérieur (augmenter la relaxation)
- Observer ses émotions pendant la pratique (essayer de se souvenir à quel moment de la forme on a pensé à autre chose. Quelles émotions sont apparues.
- Apprendre à calmer ses états émotionnels grâce à la respiration et au sourire.

Réguler l'énergie en Taïchi Chuan

1^{er} niveau :

- visualisé l'application

2^e niveau :

- Mouvements avec la « vague », la fluidité : faire parcourir « la vie -le souffle » dans notre corps, ensuite avec la nature et ensuite avec l'autre ; a vague dans chaque mouvement (grande circulation). Ou « faire « la vague » « le fouet ». La vague qui nous parcourt. Faire parcourir « la vie » dans notre corps, ensuite avec la nature et enfin avec « l'autre ». Le Tai Chi Chuan implique d'agir comme un fouet.

3^e niveau :

- Le Jin : travail du fouet,
- Visualisation de l'application martiale
- Le Fa Jin (puissance martiale)

ORGANISATION DES COURS

(Liste non exhaustive)

NIVEAU 1 *(Liste non exhaustive)*

Réguler le corps

- Lenteur du mouvement. Travail symétrique et asymétrique.

Réguler la respiration

- Respiration naturel.
- Synchronisée avec les mouvements.
- Précède le mouvement (le mouvement « glisse » sur la respiration).

Réguler le mental

- D'abord comprendre (étudier, observer, analyser).
- Mémorisation de la forme Yang : 1^{er}, 2^e et 3^e partie et symbole du Taïchi
- Attention soutenu sur le mouvement et la respiration

- Les 8 postures fondamentales

- Posture du cavalier (Ma Bu) en Tôte Kika dachi
- Posture « Gravier la montagne » (Deng Shan Bu) en Tôte Zen kotsu
- Posture « Assis sur les jambes croisées » (Zuo Pan Bu)
- Posture « Quatre-six » (Si Liu Bu) en Tôte Ko kutsu
- Posture « Dompter le tigre » (Fu Hu Bu) en Tôte Ko kutsu tres bas
- Posture fausse (Xuan Ji Bu) en Tôte Neiko aschi dachi
- Posture « Le coq d'or se tient sur une patte » (Jin Gi Li)
- Posture fléchie (Zuo Dun) en Tôte kiba très bas

Les déplacements

- Jin Bu (pas en avant)
- Tui Bu (pas en arrière)
- Zuo Gu (déplacement de coté)
- You Pan (déplacement à droite)
- Zhong Ding (équilibre central : enracinement et axe)

- Les techniques

- 1- Saisir la queue de l'oiseau
- 2- Parer (arquer les bras et le thorax)
- 3- Rouler vers l'arrière (diriger, pivoter, pousser)
- 4- Presser (Presser, appuyer)
- 5- Pousser
- 6- Simple fouet
- 7- Lever les mains pour la posture haute
- 8- La grue blanche déploie ses ailes
- 9- Brosser le genou et avancer
- 10- Jouer de la guitare

NIVEAU 2 (*Liste non exhaustive*)

Réguler le corps

- Recherche de l'équilibre (verrouillage et enracinement), de l'axe, du relâchement (surtout articulaire)

Réguler la respiration

- Respiration abdominale normale (surtout pour ceux qui ne sont intéressés que par la santé)
- Respiration abdominale inversée (pour progresser dans les applications martiales).

Réguler le mental

- Regard périphérique

Réguler l'énergie

- Mouvements avec la « vague », la fluidité :
faire parcourir « la vie -le souffle » dans notre corps, ensuite avec la nature et ensuite avec l'autre ; à vague dans chaque mouvement (grande circulation). Ou « faire « la vague » « le fouet ». La vague qui nous parcourt. Faire parcourir « la vie » dans notre corps, ensuite avec la nature et enfin avec « l'autre ». Le Tai Chi Chuan implique d'agir comme un fouet.

- Les techniques éducatives en déplacements

- Mouvoir les mains comme des nuages
- Le vol oblique
- Tourner le corps et décrire des cercles du poing
- Le Pas de la Jambe
- Brosser le genou et Pas vrillé

Les techniques

- 11- Pivoter et donner un coup de poing
- 12- Avancer, dévier vers le bas, parer et frapper
- 13- Sceller étroitement
- 14- Embrasser le tigre et retourner à la montagne
- 15- Forme de transition
- 16- Le poing sous le coude
- 17- Reculer et repousser le singe
- 18- Vol oblique
- 19- Cueillir l'aiguille au fond de la mer
- 20- Éventer en arrière
- 21- Mouvoir les mains comme des nuages
- 22- Se redresser pour chercher le cheval
- 23- Séparer le pied
- 24- Donner un coup de talon
- 25- Avancer et donner un coup de poing vers le bas
- 26- Frapper le tigre
- 27- Attaquer les oreilles avec le poings
- 28- Le cheval sauvage divise sa crinière
- 29- La fille de jade tisse et lance la navette

- 30- Le serpent qui rampe
- 31- Le coq d'or se tient sur une patte
- 32- Le serpent blanc se tourne et crache son venin
- 33- Croiser les mains
- 34- Brosser le genou et donner un coup de poing vers le bas
- 35- Avancer d'un pas et former les sept étoiles
- 36- Reculer et chevaucher le tigre
- 37- Se tourner et balayer le lotus de la jambe
- 38- Bander l'arc et tirer sur le tigre

NIVEAU 3 (Liste non exhaustive)

Réguler le corps

- Relâcher les articulations
- Absorption des poussés sur les épaules et les hanches
- Rondeur du mouvement. Relier le bas et le haut

Réguler la respiration

- Respiration des 2 portes (respirer dans les pieds) et des 4 portes
- Les son Hen et Ha Inspire (aspire) (réception) et Expire expansion

Réguler le mental

- Attention avec les autres sens (ouïe, odorat, touché)
- Mental émotionnel
- Observation de chaque centre (sans interprétation, jugement,...)
- Observation des mouvements parasites du visage et les éviter en restant avec une expression neutre
- Appliquer le sourire intérieur (augmenter la relaxation)
- Observer ses émotions pendant la pratique (essayer de se souvenir à quel moment de la forme on a pensé à autre chose. Quelles émotions sont apparues. Apprendre à calmer ses états émotionnels grâce à la respiration et au sourire

Réguler l'énergie

- Le Jin : travail du fouet,
- Visualisation de l'application martiale
- Le Fa Jin (puissance martiale)
- La pratique du cercle Yin-Yang du Taïchi (seul et a deux)
- La forme de combat du Taïchi Chuan

Les 8 portes (les principes)

- Peng (Parer, utiliser les arc).
- Lu (Rouler, diriger vers l'arrière) (céder, guider et neutraliser, absorber, rouler).
- Ji (Presser)
- An (Pousser, appuyer)
- Cai (cueillir, saisir)
- Lie (séparer , verrouiller)
- Zhou (coude)
- Kao (tamponner)