



TAI JI QUAN 太極拳
UNION SPORTIVE D'IVRY

www.taijiquan-ivry.fr
admin@taijiquan-ivry.fr

TAI JI QUAN
STYLE YANG
FORME LONGUE
À MAINS NUES

Petit memento de Christophe Chari



TAI JI QUAN 太極拳
UNION SPORTIVE D'IVRY

STRUCTURE DE LA FORME

**Pour mémoriser la forme,
il est important de bien connaître
sa structure.**

**Afin de l'exécuter de façon correcte,
il nous faut aussi en comprendre
l'agencement des parties.**

**Malgré une division en séquences,
la forme est continue et comporte à la fois
une grande fluidité dans l'exécution
et une articulation très précise
des ouvertures/déplacements/fermetures.
Traditionnellement, dans le style Yang,
la forme longue est divisée en 3 parties.**

**Pour des raisons éducatives,
l'école Yang Jia Lao Jia a juxtaposé
une division en 4 sections quasi égales,
à la structure en 3 parties traditionnelle.**

La forme longue est composée de **108** mouvements (les 108 constellations dans le ciel) ou, selon le découpage, de **83** séquences.

C'est une combinatoire de **37** mouvements différents, dont certains sont répétés (6 « saisir la queue de l'oiseau », 11 « simple fouet », 3 « nuages », etc.).

La forme se structure en 3 parties (duàn) ou en 4 sections (jié).



STRUCTURE DE LA FORME EN 3 PARTIES (DUÀN*)

* le même « duan » que dans les 八段錦 (bāduàn jīn : 8 pièces de brocart)

前段 (qiánduàn) > partie avant P1
中段 (zhōngduàn) > partie centrale P2
後段 (hòuduàn) > partie après P3

STRUCTURE SPATIALE (orientation des mouvements)

P1 : orientation 12h - 3h - 9h
P2 : idem + 6h - 13h30 - 4h30 - 7h30
P3 : toutes les directions

STRUCTURE TEMPORELLE (séquence des mouvements)

En durée : la 2^e partie est le double de la 1^{ère} ; la 3^e partie, l'équivalent des 2 premières réunions. Chacune des 3 parties s'achève par le mouvement « croiser les avant-bras ».

Même si les 3 trésors de l'univers 天 (ciel), 地 (terre), 人 (homme) ont une importance considérable pour la compréhension de la pensée chinoise et la transmutation des 3 trésors de l'homme 精 (essence), 氣 (souffle), 神 (esprit) à travers la pratique du tai ji quan, « cette triade n'a jamais été en rapport avec les 3 parties que compte l'enchaînement de tai ji quan » (Antoine Ly).

Cependant, certaines écoles associent la terre à la 1^{ère} partie, l'homme à la 2^e et le ciel à la 3^e.

STRUCTURE DE LA FORME EN 4 SECTIONS (JIÉ*)

* jié : passages/segments (le bambou fait apparaître des joints)

- 第一節 (diyījié) > première section S1
第二節 (dìèrjié) > deuxième section S2
第三節 (dìsānjié) > troisième section S3
第四節 (dìsìjié) > quatrième section S4

STRUCTURE SPATIALE (direction des mouvements)

S1 : direction 12h - 3h - 9h - 10h30 - 4h30 - 13h30

S2 : idem + 6h - 7h30

STRUCTURE TEMPORELLE (séquence des mouvements)

Pour faciliter l'apprentissage, la forme a été divisée en 4 sections presque égales en durée.

Cette division permet aussi de faire apparaître la grande similitude du début de la 2^e section avec celui de la 4^e section, d'« élever les bras » jusqu'à « caresser l'encolure du cheval ».

Aussi, ces découpages éclairent les relations et les correspondances :

- entre la 1^{ère} et la 3^e section : 017 倒攏猴 (dàoniǎnhóu) « reculer et repousser le singe » (fin de la 1^{ère} section) et 057 (fin de la 3^e section)

- entre la 2^e et la 3^e partie :

014 抱虎歸山 (bàohǔ guīshān) « emporter le tigre à la montagne » (début de la 2^e partie) et 045 (début de la 3^e partie)

P1

001
à
013

- 000 無極式 (wújí shì) : saluer et entrer en posture de wújí
 001 太極起式 (tàijí qǐshì) : le commencement du tai ji quan
 002 攬雀尾 (lǎnquèwěi) : saisir la queue de l'oiseau
 003 單鞭 (dānbiān) : le simple fouet
 004 提手上勢 (tí shǒu shàng shì) : élever les bras
 005 白鶴亮翅 (báihè liàngchì) : la grue blanche déploie ses ailes
 006 攙膝拗步 (lǎuxī āobù) : effleurer le genou gauche et donner une impulsion
 007 手揮琵琶 (shǒuhuī pípá) : jouer du pipa
 008 攙膝拗步 (lǎuxī āobù) : effleurer le genou et donner une impulsion
 009 手揮琵琶 (shǒuhuī pípá) : jouer du pipa
 010 攙膝拗步 (lǎuxī āobù) : effleurer le genou gauche et donner une impulsion
 011 搬攔捶 (bānlán chuí) : dévier, parer et donner un coup de poing
 012 如封似閉 (rúfēng sībì) : la fermeture apparente
 013 十字手 (shízishǒu) : croiser les avant-bras (1)
 014 抱虎歸山 (bàohǔ guīshān) : emporter le tigre à la montagne
 015 單鞭 (dānbiān) : le simple fouet en diagonale
 016 肘底捶 (zhǒudǐchuí) : le poing sous le coude
 017 倒攢猴 (dàoniǎnhóu) : reculer et repousser le singe
 018 斜飛 (xiéfēi) : le vol oblique
 019 提手上勢 (tí shǒu shàng shì) : élever les bras (2)
 020 白鶴亮翅 (báihè liàngchì) : la grue blanche déploie ses ailes
 021 攙膝拗步 (lǎuxī āobù) : effleurer le genou gauche et donner une impulsion
 022 海底針 (hǎidǐzhēn) : ramasser l'aiguille au fond de la mer
 023 扇捅臂 (shàntōngbì) : déployer l'éventail
 024 搬身捶 (piānshēnchuí) : frapper avec le dos du poing
 025 搬攔捶 (bānlánchuí) : dévier, parer et donner un coup de poing
 026 攬雀尾 (lǎnquèwěi) : saisir la queue de l'oiseau
 027 單鞭 (dānbiān) : le simple fouet
 028 雲手 (yúnrshǒu) : mouvoir les mains comme des nuages
 029 單鞭 (dānbiān) : le simple fouet
 030 高探馬 (gāotànmǎ) : caresser l'encolure du cheval
 031 分腳 (fēnjiǎo) : frapper avec le dessus du pied
 032 蹬腳 (dēngjiǎo) : donner un coup de talon
 033 攙膝拗步 (lǎuxī āobù) : effleurer le genou et donner une impulsion
 034 栽捶 (zāichuí) : donner un coup de poing vers le bas
 035 搬身捶 (piānshēnchuí) : frapper avec le dos du poing
 036 搬攔捶 (bānlánchuí) : dévier, parer et donner un coup de poing
 037 二起 (èrqǐ) : donner un double coup avec la pointe du pied
 038 打虎 (dǎhǔ) : frapper le tigre avec les poings
 039 蹬腳 (dēngjiǎo) : donner un coup de talon
 040 雙風貫耳 (shuāngfēng guànr) : frapper les oreilles de l'adversaire
 041 蹬腳 (dēngjiǎo) : donner des coups de talon
 042 搬攔捶 (bānlánchuí) : dévier, parer et donner un coup de poing
 043 如封似閉 (rúfēng sībì) : la fermeture apparente
 044 十字手 (shízishǒu) : croiser les avant-bras (1)

P2

014
à
044

S1

001
à
019

S2

019
à
044

- 045 抱虎歸山 (bàohǔ guīshān) : **emporter le tigre à la montagne**
 046 單鞭 (dānbiān) : **le simple fouet en diagonale**
 047 野馬分鬃 (yěmǎ fēn zōng) : **le cheval sauvage déploie sa crinière**
 048 攏雀尾 (lǎnquèwěi) : **saisir la queue de l'oiseau**
 049 單鞭 (dānbiān) : **le simple fouet**
 050 玉女穿梭 (yùnnǚ chuānsuō) : **la fille de jade lance la navette de tissage**
 051 攏雀尾 (lǎnquèwěi) : **saisir la queue de l'oiseau**
 052 單鞭 (dānbiān) : **le simple fouet**
 053 雲手 (yúnshǒu) : **mouvoir les mains comme des nuages**
 054 單鞭 (dānbiān) : **le simple fouet**
 055 下式 (xiàshì) : **le serpent qui rampe**
 056 金雞獨立 (jīnjīdúlì) : **le faisan doré se tient sur une patte**
 057 倒擡猴 (dàoniǎnhóu) : **reculer et repousser le singe**
 058 斜飛 (xiéfēi) : **le vol oblique**
 059 提手上勢 (tí shǒu shàng shì) : **élever les bras (2)**
 060 白鶴亮翅 (báihè liàngchì) : **la grue blanche déploie ses ailes**
 061 攏膝拗步 (lǒuxī āobù) : **effleurer le genou gauche et donner une impulsion**
 062 海底針 (hǎidǐzhēn) : **ramasser l'aiguille au fond de la mer**
 063 扇膀臂 (shàntǒngbì) : **déployer l'éventail**
 064 白蛇吐信 (báishé tǔ xìn) : **le serpent blanc darde sa langue**
 065 搬攔捶 (bānlánchuí) : **dévier, parer et donner un coup de poing**
 066 攏雀尾 (lǎnquèwěi) : **saisir la queue de l'oiseau**
 067 單鞭 (dānbiān) : **le simple fouet**
 068 雲手 (yúnshǒu) : **mouvoir les mains comme des nuages**
 069 單鞭 (dānbiān) : **le simple fouet**
 070 高探馬 (gāotānmǎ) : **caresser l'encolure du cheval**
 071 單擺蓮 (dānbǎilián) : **le simple balayage du lotus**
 072 指襠捶 (zhǐdāngchuí) : **donner un coup de poing vers le bas ventre de l'adversaire**
 073 攏雀尾 (lǎnquèwěi) : **saisir la queue de l'oiseau**
 074 單鞭 (dānbiān) : **le simple fouet**
 075 下式 (xiàshì) : **le serpent qui rampe**
 076 七星 (qīxīng) : **avancer d'un pas en former les sept étoiles**
 077 跨虎 (kuàhǔ) : **reculer d'un pas pour chevaucher le tigre**
 078 雙擺蓮 (shuāngbǎilián) : **le double balayage du lotus**
 079 挽弓射虎 (wǎngōng shèhǔ) : **tirer à l'arc sur le tigre**
 080 搬攔捶 (bānlánchuí) : **dévier, parer et donner un coup de poing**
 081 如封似閉 (rúfēng sībì) : **la fermeture apparente**
 082 十字手 (shízìshǒu) : **croiser les avant-bras**
 083 合太極 (hétàiji) : **retour à la posture de wújí**

- (1) Au début des parties P2 et P3 (S3), le mouvement « croiser les avant-bras » qui précède « emporter le tigre à la montagne » n'est pas nommé car il est tronqué (seuls le pas en diagonale et « croiser les avant-bras » sont exécutés).
 (2) La séquence « élever les bras » qui débute les sections S2 et S4 est tronquée, seul le mouvement « jouer du pipa » est exécuté.