

Le 30 octobre 2015

## Stage du Taiji avec Maître Tian Liyang :

### **Etape 1 :** « ramener l'esprit et apaiser le cœur »

Ramener l'esprit dans le cerveau et le détendre... dans le cervelet et le détendre... toute la colonne en partant du haut et en passant par chaque vertèbre et détendre... les épaules... les bras... avant bras... poignets... mains... doigts... puis le thorax... la poitrine... le ventre... les hanches... les fesses... les cuisses... les jambes... jusqu'aux pieds...  
A faire 3X...

### **Etape 2 :** « concentrer l'esprit et ramener le souffle »

Cracher le vieux

- Inspire dans le thorax... 3" d'apnée... expire par la bouche... 3X
- Inspire dans le thorax, puis le détendre pour continuer à inspirer dans le ventre... remonter le périnée... 3" d'apnée... expire par la bouche... 3x
- Inspire dans le thorax + ventre + tout le corps... remonter le périnée et accrocher le sol avec les orteils... 3" d'apnée... relâcher et expire par la bouche... 3x  
→ très lentement pour que les souffles rentrent !

### **Etape 3 :** « ramener l'esprit, apaiser le cœur, consolider les reins et fermer les portes »

- Trouver le cerveau... y visualiser une fleur de lotus... à l'inspire elle s'ouvre... 3" d'apnée... à l'expire elle se referme en bouton... 3x
- Trouver le cœur... y visualiser une fleur de lotus... à l'inspire elle s'ouvre... 3" d'apnée... à l'expire elle se referme en bouton... 3x
- Fermer les portes dans le Tantien par contractions du périnée :
  - 9x contracter/relâcher le périnée...
  - inspire dans le thorax + ventre... 9x contracter/relâcher le périnée...
  - inspire dans le thorax + ventre + tout le corps... accrocher les orteils... 9x contracter/relâcher le périnée...→ consolidation de l'essence de chacun des organes !

### **Etape 4 :** « cultiver le Qi du Tantien »

Trouver le Tantien... y visualiser une petite balle de ping pong... perle rose adorable...

- à l'inspire on la voit grossir sans effort, (comme un poing), uniquement l'intension + le souffle... 3" d'apnée...
- à l'expire on la voit rétrécir... 3x  
→ Renforce les Reins !

« **Séparation du Yin et du Tang** » passage du Wudji au Taiji (de l'unité à la dualité)

Ouverture :

Inspire, ouvrir un peu les yeux... visualiser le Qi du Tantien qui remplit tout le corps... 3" d'apnée...

Expire, descendre dans les jambes et amener tout le poids dans la jambe droite.

1. Le ventre entraîne la hanche, qui entraîne le genou d'abord un peu vers l'intérieur, les 2 pieds sont encore ensemble.
2. Ouverture de la jambe gauche, en basculant légèrement le corps à droite, la tête reste dans le prolongement du corps, le regard suit l'écartement du pied (de la largeur des épaules) qui se pose sur la pointe, sur la même ligne.
3. Descendre dans la jambe droite pour poser le talon du pied gauche //
4. Pousser sur les 2 jambes pour se redresser, le regard vient à l'horizontale.

Fermeture :

1. Bascule du poids sur la jambe dr, en plaçant la main dr (paume vers le haut) devant le Tantien côté dr.
2. Ramener le pied g (tout en faisant la rotation et l'allongement du bras g vers l'avant), paume vers le haut, ramener la main devant le Tantien côté g
3. Ramener à nouveau le poids dans jambe dr pour réajuster la posture du pied g (si nécessaire, avec le mouvement de spirale du bras) et descendre un peu plus dans les jambes sans pencher le tronc en avant, ni sortir les fesses, juste un peu arrondir le haut du dos pour voir les pointes de pieds !
4. Remonter dans les jambes sans bouger les mains, paumes vers le haut, puis seulement le tronc se redresse et s'incline légèrement en arr, entraînant la montée des bras allongés paumes vers le bas (pas trop haut !)
5. Lâcher dans les jambes, puis les épaules, puis les coudes...
6. Sortir les coussinets des mains (sigle du Tao) terminer le S, les mains sont devant le Tantien
7. Pousser pour se redresser et ramener les bras le long du corps, le regard devant soi, petit sourire bienveillant...

### « Ouverture des 3 principes dans la paix »

Inspire : ouvrir un peu les yeux... visualiser le Qi du Tantien qui remplit tout le corps... 3" d'apnée...

Expire : détente, les jambes restent tendues, affaissement du haut du dos + tête, les Bs pendent les paumes se regardent.

1. Le dos se redresse, entraînant les bras en ouverture latérale (coudes vers le haut) jusqu'à les avoir un peu plus bas que l'axe des épaules.
2. Ouverture du thorax, les bras pivotent, coudes vers le bas, les doigts pointent vers le haut (ne pas tirer les bras en arrière, un peu en avant de l'axe du corps)
3. Les bras montent en couronne jusqu'au dessus de la tête (sans les tendre), le regard suit les mains qui restent écartées de la largeur de la tête
4. Les mains descendent devant la tête en écartant les coudes pour que les avants bras soient à l'horizontale, les doigts orientés les uns vers les autres.
5. A hauteur de la bouche : avaler la salive
6. Lâcher les genoux, puis les épaules, puis les coudes... le dos s'arrondit (vertical) et les coussinets des mains sortis, les mains descendent devant le corps jusqu'au Tantien. Les doigts orientés vers l'avant, à l'horizontal.
7. Le corps se redresse par la tête et les bras se détendent

8. Le corps se penche doucement en arrière (sortir le sternum) entraînant la montée des bras allongés en avant jusqu'à l'horizontal, les poignets relâchés, le regard droit devant.
9. Lâcher les genoux, les épaules, les coudes, le dos s'arrondit et les Ms descendent relâchées
10. Continuer à descendre jusqu'au Tantien, les doigts orientés vers le centre, les coussinets sortis (2<sup>ème</sup> partie de la descente)
11. Remonter dans les jambes en même temps que les mains remontent paumes vers le corps, doigts vers le centre, jusqu'à hauteur de la poitrine
12. Commencer par avancer un peu le corps tout en gardant les mains près du corps, puis « ouvrir » en reculant à la fois le tronc vers l'arrière et les mains vers l'avant pour retrouver la posture confortable et équilibrée de « l'arbre »...  
Fermeture.

### « L'immortel fait flotter ses manches »

Inspire : le Qi s'étend dans tout le corps

Expire : en partant des hanches, sans changer le poids du corps, rotation vers la gauche (¼ t) en descendant main droite pour « soutenir la balle »

1. Rotation des hanches vers la droite (¼ t) en transférant le poids du corps sur la jambe dr qui amène le bras dr allongé devant soi et la main g au coude dr, paume vers le haut.
2. Rotation des hanches vers la droite qui entraînent le tronc et les bras (¼ t) tout en rentrant la pointe du pied g.
3. Transfert du poids du corps sur le pied arrière en soulevant la pointe du pied avant et en écartant les bras latéralement (comme si on portait une tarte sur chaque main)
4. Ramener les mains près du cou, les doigts vers l'arrière, paumes vers le haut tout en posant la pointe du pied au sol.
5. Transfert du poids sur la jambe avant sans bouger les mains
6. Ramener simultanément la jambe arrière près de l'autre tout en poussant un peu les mains vers l'avant (la main dr est + haute que la g dont le majeur arrive à hauteur du pouce de la main dr, le regard passe au-dessus des doigts).

### « Embrasser la lune »

1. Avancer la main dr et reculer le pied g en même temps, la main g se retourne paume vers le haut, le corps se penche un peu vers l'avant. Le poids reste sur la jambe avant le pied arrière se pose juste sur la pointe de l'orteil.
2. Poser le talon du pied arrière sans bouger le reste du corps
3. Transfert du poids du corps en descendant les 2 mains (½ cercle) main dr coussinets sortis jusque devant le Tantien. La pointe du pied avant se soulève.
4. Rotation des hanches qui entraînent la rotation de 45° du pied dr vers l'intérieur et le poser au sol, tout en glissant la main dr au dessus de la g
5. Transfert du poids du corps sur la jambe dr en ramenant les mains près du corps devant la poitrine, paumes vers soi, main dr plus haute que main g.
6. Ouverture en avançant à la fois les mains à l'horizontal, tout en reculant le tronc, sans bouger les hanches mais en réajustant le pied arrière.

Les bras tiennent un gros ballon devant soi, bel arrondi du dos et des bras, les mains sont décalées (main dr au dessus) en laissant l'écart de la largeur d'une main entre elles, les paumes s'orientent vers soi. Poids réparti 6/4 avant

### « L'immortel fait flotter ses manches »

1. Transfert du poids en avant en ramenant un peu le talon arrière en angle droit sans bouger le reste.
2. Rotation légère des hanches vers la g, qui entraînent l'ouverture lat du bras g devant soi, la main dr se place au coude du bras g, paume vers le haut, la pointe du pied dr se soulève.
3. Continuer la rotation pour terminer le  $\frac{1}{2}$  t, les hanches entraînent les bras latéralement, le poids reste sur la jambe g, le pied dr pivote sur le talon pour rentrer la pointe. (+ de  $90^\circ$ ) le tronc est légèrement incliné vers l'avant.
4. Déplacement du poids du corps en arrière en ouvrant les bras latéralement (coudes un peu fléchis, mains flex (tartes) tout en pivotant sur la pointe du pied g qui reste au sol. Le trajet du bras g est + grand que celui du bras dr
5. Déposer le talon du pied g devant soi, en le déplaçant dans le prolongement du talon du pied arrière, tout en ramenant un peu les mains, qui restent flex, vers le cou.
6. Ramener les mains près du cou doigts vers l'arrière, paumes vers le haut tout en posant la pointe du pied au sol.
7. Transfert du poids sur la jambe avant sans bouger les mains
8. Ramener simultanément la jambe arrière près de l'autre tout en poussant un peu les mains vers l'avant (la main g est + haute que la dr, dont le majeur arrive à hauteur du pouce de la main dr, le regard passe au-dessus des doigts).

### « Embrasser la lune »

1. Avancer la main g et reculer le pied dr en même temps, la main dr se retourne paume vers le haut, (comme pour prendre un bras), le corps se penche un peu vers l'avant. Le poids reste sur la jambe avant le pied arrière se pose juste sur la pointe de l'orteil.
2. Poser le talon du pied arrière sans bouger le reste du corps
3. Transfert du poids du corps en descendant les 2 mains décalées ( $\frac{1}{2}$  cercle vers le bas) main g coussinets sortis, paume vers le bas, jusque devant le Tantien. La pointe du pied avant se soulève.
4. Rotation des hanches qui entraînent la rotation de  $45^\circ$  du pied g vers l'intérieur et le poser au sol, tout en glissant la main g au dessus de la dr
5. Transfert du poids du corps sur la jambe g en ramenant les mains près du corps devant la poitrine, paumes vers soi, main g plus haute que main dr.
6. Ouverture en avançant à la fois les mains à l'horizontal, tout en reculant le tronc, sans bouger les hanches mais en réajustant le pied arrière.  
Les bras tiennent un gros ballon devant soi, bel arrondi du dos et des bras, les mains sont décalées (main g au dessus) en laissant l'écart de la largeur d'une main entre elles, les paumes s'orientent vers soi. Poids réparti 6/4 avant

## « Pousser la barque dans le courant »

1. Reculer le poids du corps en soulevant les bras pour se protéger la tête, (les pouces sont vers le haut et les coudes lâchés), tout en soulevant la pointe du pied avant.
2. Les hanches rentrent légèrement entraînant la légère rotation interne du pied g. que l'on pose au sol, tout en descendant les mains près de la tête.
3. Transfert du poids sur la jambe g en plaçant les mains décalées sur le côté g, main g plus haute que dr, le regard au dessus des doigts.
4. Ramener le pied dr à côté du g, posé sur les coussinets à la moitié du pied dr, tout en poussant légèrement les mains vers l'avant.
5. Avancer un peu le talon dr dans le prolongement du milieu du pied g, tout en gardant le genou fléchi et le poser au sol, pointe levée, en même temps, le regard suit la main dr qui descend (paume vers le bas) à hauteur du genou dr, alors que le bras g s'allonge paume vers le bas dans le prolongement arrière des épaules, le corps est un peu penché en avant.
6. Pivot par les hanches sur le talon dr (90°) en gardant le poids du corps sur le pied g, le dos s'arrondit, le bras arrière monte encore un peu.
7. Transfert du poids sur la jambe avant, « pousser la barque » dans un mouvement de ½ cercle par le bas, pour arriver devant soi, avec les 2 mains l'une au dessus de l'autre, main g plus basse que dr, les 2 paumes orientées vers la dr, lâcher le talon du pied g. le dos est arrondi.
8. Le tronc se redresse, un peu plus que la verticale, entraînant les bras jusqu'à l'horizontale, (les mains restent décalées, paume main g vers le haut, paume main dr, vers la dr), en même temps que le pied g avance (dans le prolongement du talon dr), et se pose pointe levée, la jambe g reste un peu fléchie.
9. Rotation des hanches qui entraînent la rotation du corps d' ¼ t vers la dr, les mains glissent horizontalement devant la poitrine, tout en pivotant le talon g (90°)
10. Transfert du poids du corps sur la jambe g en tournant les hanches vers la dr (ce qui entraîne les mains décalées devant soi à hauteur de la poitrine, main dr plus haute que g) tout en lâchant le talon du pied dr qui pivote sur sa pointe.
11. Le dos s'arrondit en descendant les mains vers le Tantien (paumes vers le bas), tout en ramenant le pied dr que l'on pose sur l'avant du pied à hauteur du milieu du pied g
12. Le dos se redresse tout en soulevant les mains devant le corps, paumes vers le haut, ensuite en dépassant un peu la verticale, il entraîne l'avancement du pied dr (dans le prolongement du talon g) que l'on pose sur le talon, en même temps que les mains s'avancent un peu à hauteur des épaules (paumes vers le haut et doigts vers l'avant)
13. Poser au sol la pointe du pied dr tout en pivotant les mains vers l'extérieur (paumes toujours vers le haut)
14. Transfert du poids du corps dans la jambe dr en tournant les mains, paumes vers l'avant, main dr + haute que g
15. Ouverture simultanée du tronc qui recule et des mains qui avancent, tout en réajustant le talon g

### « Pousser la barque dans le courant »

1. Transfert du poids sur la jambe g en soulevant la pointe du pied dr
2. Rotation des hanches vers la g, en rentrant de 90° le pied dr et le poser au sol, le regard reste sur les mains
3. Transfert du poids sur la jambe dr sans bouger les mains ni le regard
4. Descendre la main g devant le Tantien tout en ramenant le pied g posé près du dr, le regard est devant soi.
5. Avancer un peu le talon g dans le prolongement du milieu du pied dr, tout en gardant le genou fléchi et le poser au sol, pointe levée, en même temps, le regard suit la main g qui descend (paume vers le bas) à hauteur du genou g, alors que le bras dr s'allonge paume vers le bas dans le prolongement arrière des épaules, le corps est un peu penché en av.
6. Pivot par les hanches sur le talon g (90°) en gardant le poids du corps sur le pied dr, le dos s'arrondit, le bras arrière monte encore un peu.
7. Transfert du poids sur la jambe avant, « pousser la barque » dans un mouvement de ½ cercle par le bas, pour arriver devant soi, avec les 2 mains l'une au dessus de l'autre, main dr plus basse que g, les 2 paumes orientées vers la g, lâcher le talon du pied dr. le dos est arrondi.
8. Le tronc se redresse, un peu plus que la verticale, entraînant les bras jusqu'à l'horizontale, (les mains restent décalées, paume main dr vers le haut, paume main g, vers la g), en même temps que le pied dr avance (dans le prolongement du talon g), et se pose pointe levée, la jambe dr reste un peu fléchie.
9. Rotation des hanches qui entraînent la rotation du corps d' ¼ t vers la g, les mains glissent horizontalement devant la poitrine, tout en pivotant le talon dr (90°)
10. Transfert du poids du corps sur la jambe dr en tournant les hanches vers la g (ce qui entraîne les mains décalées devant soi à hauteur de la poitrine, main g plus haute que dr) tout en lâchant le talon du pied g qui pivote sur sa pointe.
11. Le dos s'arrondit en descendant les mains vers le Tantien (paumes vers le bas), tout en ramenant le pied g que l'on pose sur l'avant du pied à hauteur du milieu du pied dr
12. Le dos se redresse tout en soulevant les mains devant le corps, paumes vers le haut, ensuite en dépassant un peu la verticale, il entraîne l'avancement du pied g (dans le prolongement du talon dr) que l'on pose sur le talon, en même temps que les mains s'avancent un peu à hauteur des épaules (paumes vers le haut et doigts vers l'avant)
13. Poser au sol la pointe du pied g tout en pivotant les mains vers l'extérieur (paumes toujours vers le haut)
14. Transfert du poids du corps dans la jambe g en tournant les mains, paumes vers l'avant, main g + haute que dr
15. Ouverture simultanée du tronc qui recule et des mains qui avancent, tout en réajustant le talon dr

### « Le dragon vert entre dans l'eau »

1. Déplacement du poids sur le pied arrière en soulevant la pointe du pied g, tout en ramenant la main dr vers soi, paume devant le visage (avant bras reste à l'horizontale)

2. Rotation des hanches d'  $\frac{1}{4}$  t vers la dr en pivotant sur le talon g pour rentrer et poser la pointe à  $90^\circ$ , le coude dr se relâche et descend un peu, la paume de la main dr s'oriente vers l'avant.
3. Transfert du poids du corps sur la jambe g, la main dr reste près du corps
4. Ramener la jambe dr et poser la pointe du pied au milieu du pied g en « poussant la main dr, paume vers l'avant, en dépassant la main g, le regard sur main dr.
5. Avancer le pied dr dans le prolongement du milieu du pied g et le poser sur le talon en même temps que les bras descendent devant le Tantien au dessus du genou g, le dos est arrondi
6. Poser la plante du pied dr, tout en écartant les bras latéralement, les doigts restent orientés les uns vers les autres.
7. Transfert du poids du corps sur la jambe dr avec rotation des 2 mains vers l'extérieur, (la main dr frappe l'entre jambe) en même temps que la pointe du pied g rentre de  $45^\circ$
8. Transfert du poids sur la jambe arrière en soulevant la pointe du pied avant, en soulevant les bras vers l'avant, coudes lâchés, pouces vers le haut (se protéger la tête)
9. Poser la pointe du pied avant dr en descendant un peu les mains (pouces toujours levés) coudes lâchés
10. Transfert du poids sur la jambe avant dr en descendant les mains (paumes vers le bas devant la poitrine)
11. Ramener le pied arrière g pointé au sol à la moitié du pied dr, en avançant les mains, paumes vers l'avant, (pour repousser l'adversaire dans le bidou).

Le 29 octobre 2016

### « Le vent balaye les branches du Saule »

1. Poser le talon g en relâchant épaules et coudes en transférant le poids, le talon dr se soulève, les mains sont //, doigts vers l'avant.
2. Simultanément, dans 1 même plan latéral, en se penchant légèrement vers la g, sortir la jambe dr et les bras (comme pour prendre 1 jambe), poser le pied à plat au sol, la main g déjà 1 peu yang. Le regard suit les mains.
3. Transfert du poids sur jambe dr, sans changer la position des bras qui restent solidaire du tronc. Sortir les coussinets de la main g, les pieds restent à plat, les mains arrivent au dessus du genou g.
4. Simultanément, ramener pied g contre pied dr (sans le poser) et mains décalées (main g plus basse que dr) au dessus du genou dr. (sortir mingmen et rentrer la poitrine)
5. Simultanément, soulever les mains, poignets croisés devant le visage (main g à l'arrière), et sortir le talon du pied g (par rotation des hanches, mais sans bouger le haut du corps) à  $90^\circ$  dans le prolongement du talon dr.  
Ne pas faire 1 pas trop grand, la jambe doit rester 1 peu fléchie.
6. Poser la plante du pied g ouvert à angle dr
7. Sans bouger la position, transfert du poids sur la jambe g.
8. Sortir le talon dr en tournant par les hanches, le regard reste sur les mains qui se retrouvent au dessus du pied g (l'avant bras g est à l'horizontale la paume détendue vers soi, la main dr est posée (coussinets sortis), sur le poignet g.

### **« Une brise légère souffle »**

1. Transfert du poids sur la jambe dr, la plante g se soulève, les mains détendues montent par les pouces paumes face à face, les coudes pendent, (pour se protéger la T).
2. Les hanches tournent vers la dr pour entraîner la fermeture du pied g de 90°, que l'on pose à plat. Les mains se rapprochent de la tête.
3. Transfert du poids sur pied g, les mains continuent le cercle (dans le sens de la jambe avant), de chaque côté de la tête.
4. Simultanément, ramener le pied dr, le corps se redresse, pousser avec les mains, paumes vers l'extérieur, main g un peu plus haute mais sous le regard.
5. Simultanément, à partir des hanches ouverture de la jambe dr, poser le talon dr dans le prolongement du talon g et ouverture des bras dans un plan latéral : main g monte en ½ cercle paume vers l'extérieur, doigts vers le haut plus haut que la tête et main dr descend (sigle Tao) paume vers le bas à hauteur du genou dr doigts vers l'avant, le regard suit la main dr.
6. Simultanément : poser la plante du pied dr, tourner les 2 poignets pour que les doigts s'orientent vers le bas. Le dos de la main dr contre le genou dr.
7. Sans bouger la structure, transfert du poids en relevant la main dr doigts un peu écartés, (pour piquer entre les jambes).
8. Le corps se redresse entraînant la montée du bra dr (pour frapper au visage) alors que la main g descend pouce dans l'aine, paume vers le bas, coussinets sortis, tout en sortant le talon g pour avoir le pied à 45° les 2 talons séparés par 1 ligne.

### **« La ceinture (très jolie) de jade s'enroule autour de la taille »**

1. Transfère du poids sur la jambe arrière en soulevant la plante du pied dr (les mains ne bougent pas)
2. Par rotation des hanches, détendre la main dr paume un peu vers le haut et rentrer le pied g à 45°
3. Transfert du poids sur jambe avant, les se font face au dessus du genou dr
4. Soulever le talon g puis ramener le pied, le corps se redresse à la verticale pour piquer avec la main g (paume vers soi) sous la main dr (paume vers l'extérieur, avant bras à l'horizontale devant le visage)
5. Descendre dans la jambe dr pour simultanément : ouvrir (par la hanche) la jambe g, poser le talon dans le prolongement du talon dr et soulever le coude g, les avant bras croisés à l'horizontale sous le regard.
6. Poser la plante du pied g en ouverture (angle droit), les bras ne bougent pas
7. Transfert du poids dans la jambe g, les bras s'ouvrent un peu à l'horizontale.
8. Par rotation des hanches ouvrir en même temps les 2 bras : le g reste solidaire avec les hanches, à l'horizontale paume en couteau doigts ensemble, oblique vers le bas et l'extérieur, et le dr descend paume vers le bas pour se placer pouce dans l'aine coussinets sortis (comme pour nouer une ceinture).

### « L'enfant doré présente son offrande »

1. Transfert du poids sur la jambe arrière sans bouger les bras, soulever la pointe du pied g.
2. Les hanches tournent vers la droite entraînant la fermeture du pied g de 45° posé à plat. Le bras g sort 1 peu.
3. Transfert du poids sur la jambe avant le regard descend, le bras dr se détend vers le bas.
4. Ramener le pied dr contre le milieu du pied g et la main dr qui tourne en tranchant, prête à piquer, doigts vers le bas
5. Soulever les doigts de la main dr (1 peu écartés) et sortir le pied dr par le talon en le posant dans le prolongement du talon arrière (petit pas pour garder le genou dr 1 peu fléchi), le bras g s'ouvre 1 peu.
6. Poser la plante du pied dr.
7. Transfert du poids pour piquer l'entre jambe, le corps reste aligné.
8. Piquer le menton en redressant le tronc et arriver simultanément avec la main g à l'aine et la dr devant le nez, au dessus du genou.

### « Ecarter les nuages pour voir le soleil »

1. Transfert du poids en arrière en levant la pointe du pied avant.
2. Ramener le pied dr, le poser à plat en ouverture à 45° devant l'autre et ouvrir 1 peu la main dr (paume vers le haut)
3. Transfert du poids en ramenant le pied g (sans le poser) contre le milieu du pied dr, en descendant la main dr devant le Tantien paume vers le haut et en montant la main g le long du corps jusqu'à « chapeauter » la balle, paume vers le bas.
4. La main dr monte d' ¼ t (les doigts vers le bas), entraînée par l'épaule, donc le tronc se penche un peu vers la g, en même temps que la main g descend d' ¼ t (les doigts vers le haut). Le tronc se porte un peu vers l'arrière pour sortir le pied g qui se pose à plat, ouvert à 45° devant le dr.
5. Transfert du poids sur le pied g, ramener le pied dr contre le milieu du pied g, tout en continuant à tourner la balle pour que la main dr soit au dessus et la g en dessous.
6. La main g monte d' ¼ t (les doigts vers le bas), entraînée par l'épaule, donc le tronc se penche un peu vers la dr, en même temps que la main dr descend d' ¼ t (les doigts vers le haut). Le tronc se porte un peu vers l'arrière pour sortir le pied dr qui se pose sur le talon dans le prolongement du talon g (ne pas tendre la jambe).
7. Poser le pied dr à plat en positionnant les 2 mains en « couteaux » dans le prolongement des avant bras, la g plus en avant, à hauteur du Tantien.
8. Avancer le poids par les hanches en piquant avec la main dr qui passe sous le poignet g pour s'arrêter avec le petit doigt g au poignet dr. La main dr pique dans le prolongement du bras, au dessus et dans l'alignement du pied dr

Pour les transferts, d'abord bouger sans lever le pied, ensuite soulever le talon puis seulement le pied !

### « La grue blanche déploie ses ailes »

1. Transfert du poids en avant en piquant avec main dr, tout en reculant un peu main g, puis rentrer le talon g de plus de 45°
2. Transfert du poids sur jambe arrière g en rentrant la pointe du pied dr de plus de 90°. Le bras g fait ½ cercle par le bas et s'arrête sur le côté g à hauteur de l'épaule g paume vers l'intérieur et le bras dr descend jusqu'à pendre devant l'entre jambe.
3. Transfert du poids sur pied dr pendant que les bras continuent le cercle (comme pour tenir une balle), le bras g descend avant bras devant la tête, paume vers le bas, le bras dr monte à l'extérieur du genou, en ½ cercle devant le corps pour s'arrêter paume plus vers soi à hauteur du visage, le talon g se soulève un peu.
4. La main g prend « appui » vers le bas pour s'arrêter à hauteur de l'aisselle dr, alors que le bras dr monte latéralement avec le regard paume vers l'intérieur et que la jambe g s'ouvre latéralement de 2 pieds pour pointer l'intérieur du gros orteil dans le prolongement du milieu du pied dr.
5. (En fermant les yeux) Rotation des hanches d' ¼ t vers la g sans bouger le bras dr mais en descendant la main g paume vers le bas les doigts vers l'intérieur un peu en avant du corps, en gardant l'arrondi du coude, tout en pivotant sur la pointe du gros orteil, le genou g au dessus du pied g  (sigle du Tao)

(La main dr dessine un « s » en commençant par avancer pour « piquer » puis descend en ½ cercle par le bas puis en ouverture vers le haut et l'extérieur

La main g revient un peu en arrière, s'ouvre en ½ cercle vers l'extérieur puis chapeaute vers l'intérieur devant le corps avant de s'ouvrir vers le bas lors du pivot du corps.)

### « Le vieil arbre entremêle ses racines »

1. poser le talon g, transfert du poids en avant et « couper la tête » avec la main dr tout en rentrant le talon dr, la main g se détend un peu.
2. transfert du poids en arrière en soulevant la pointe du pied g tout en orientant les 2 paumes vers l'avant dans le même prolongement, la main g la plus avancée.
3. Soulever le genou g, pied flex, en montant un peu les 2 bras à l'horizontale
4. Rotation des hanches en ramenant le genou fléchi devant soi, l'avant bras g se place à la verticale paume vers la dr, le coude g au dessus du dos de la main dr dont l'avant bras est à l'horizontale
5. Le corps se penche un peu vers la dr pour ouvrir dans le plan latéral, simultanément jambe g par la pointe et les 2 bras (comme pour prendre 1 jambe), le dr plus loin que le g descend par ½ cercle.
6. Poser le talon du pied g
7. Transfert du poids sur jambe g en descendant dans les jambes et en ramenant les bras. L'avant bras dr se relève à la verticale paume vers la g, tandis que le g balaie horizontalement devant le genou g pour s'arrêter sur la g
8. Détente du bras g la main g tourne paume vers le haut, rentrer la poitrine, l'avant bras dr descend à l'horizontale
9. Allongement du bras g pendant le réajustement du pied dr
10. Transfère de poids en remontant dans les jambes, tout en ramenant la main g près de la tête et en balayant à l'horizontale avec la main dr

11. Rotation des hanches en piquant vers l'avant avec main g (coude relâché vers le bas) et en balayant autour du genou dr avec main dr pour terminer paume vers le bas à côté et devant la hanche dr.

### **« Le corps s'avance pour piler »**

1. Transfert du poids sur la jambe arrière en soulevant la plante du pied g
2. Rentrer le pied g de 45° et déposer la plante, tout en tournant un peu la paume g vers l'intérieur
3. Transfert du poids sur la jambe avant en formant le poing (creux) avec la main dr et ramenant la main g vers le Taintien
4. Simultanément, ramener le pied arrière à mi hauteur de la plante du pied dr et redresser le tronc qui entraîne le poing dr sur la main g

### **« Pousser le bateau contre le courant »**

1. Le corps se redresse en ramenant le pied g et en le posant à plat ouvert à 45° devant le dr, tout en montant les mains, paumes vers le bas (main dr au dessus de g) jusqu'au niveau du front, le regard sous les mains
2. Transfert du poids sur pied g en relâchant la jambe dr qui reste posée au sol sur le gros orteil, tout en ouvrant les bras latéralement dans un mouvement de grand cercle (+ grand avec le main dr) sortir les coussinets. Continuer le cercle jusqu'en bas, les mains sur une même ligne, main dr décalée plus loin que main g, paumes vers le haut.
3. Remonter dans les jambes sans redresser le tronc, sans soulever les bras
4. Redresser le tronc en se penchant un peu en arrière, le genou dr monte devant, plus haut que 45°, pied flex, avec les bras qui restent décalés, à l'horizontale au dessus de la cuisse
5. Les bras viennent à l'horizontale, coudes écartés paumes vers le bas, devant le haut de la poitrine, alors que le pied dr descend vers le centre de l'autre pied sans se poser au sol
6. Le corps un peu en arrière, sortir le pied dr par le talon que l'on pose dans le prolongement du talon g sans tendre la jambe, les bras ne bougent pas
7. Poser la plante du pied dr devant soi sans bouger les bras
8. Transfert du poids sur pied dr
9. Le corps se redresse en ramenant le pied g, et en poussant avec les mains, paumes vers l'avant, à hauteur du « bidou ». Le milieu des 2 mains se trouve au dessus du genou dr et les coussinets sont sortis. On peut poser la base du gros orteil g à côté du milieu du pied dr.

### **« Onduler le corps pour donner un coup »**

1. La force vient du pied dr et monte dans le bras dr qui s'élève par le coude pour laisser tomber le dos de la main dr sur le nez de l'adversaire
2. Le corps se penche un peu en avant entraînant le pied g vers l'arrière et la main g vers l'avant, dans un même plan. Le pied g se pose sur la pointe alors que la main g « pousse le visage » paume vers l'av, doigts ensemble mais pouce écarté, un peu au dessus de la main dr

3. Déposer le talon du pied g au sol ouvert à 45°, tout en pivotant la main g à la verticale (comme pour prendre un bras)
4. Ramener le poids du corps en arrière en soulevant la pointe du pied dr, les mains descendent en arc de cercle pour venir à hauteur de la hanche dr
5. Poser la pointe du pied dr et former le poing creux par ½ cercle avec la main dr
6. Transfert du poids vers l'avant en avançant le poing dans la main g ouverte relâchée.

### « Le tigre noir rôde dans la montagne »

1. Avancer un peu le corps en ramenant légèrement le talon g
2. Transfert du poids sur la jambe arrière en soulevant la pointe du pied dr et en relâchant les 2 bras qui restent // au dessus de la jambe dr
3. Par rotation des hanches vers la g en ramenant le pied dr près du g tout en ramenant les 2 mains devant le visage
4. A partir du Tiantien, sortir le pied dr par le talon, le poser dans le prolongement du talon arrière (petit pas pour garder le genou dr 1 peu fléchi), la main dr descend accompagnée du regard paume vers le bas à l'intérieur de la cuisse dr, le bras g s'ouvre et monte 1 peu.
5. Simultanément : poser la plante du pied dr, tourner les 2 poignets pour que les doigts s'orientent vers le bas. Le dos de la main dr à l'intérieur du genou dr.
6. Sans bouger la structure, transfert du poids en relevant la main dr doigts un peu écartés, (pour piquer entre les jambes). La main g revient à l'aîne, paume vers le bas
7. Le tronc se redresse en ramenant le pied arrière g près du dr sans toucher le sol, la main dr frappe au visage en montant l'avant bras à la verticale devant le tronc alors que le bras g se détend pour pendre devant l'entre jambe
8. Le corps se penche vers la dr pour sortir le talon g posé dans le prolongement du talon dr, les 2 avant bras se croisent à l'horizontale devant le visage, bras g à l'intérieur.
9. Poser la plante du pied g, le bras g sort un peu
10. Transfert du poids sur la jambe g, avancer le coude g sur une même trajectoire, le regard est toujours sur le bras dr
11. Par les hanches, simultanément ouverture de l'avant bras g qui frappe du haut vers le bas jusqu'à la verticale, la main en couteau à hauteur du visage alors que la main dr descend jusqu'à l'aîne dr, paume vers le bas

### « Repiquer le Saule »

1. Transfert du poids sur pied g en rentrant le talon dr et en ouvrant un peu la main dr
2. Transfert du poids sur la jambe dr, par les hanches le corps tourne un peu vers la dr, ouverture latérale des 2 bras, ramener pied g (la pointe en dernier) la main dr est à la verticale devant le tronc, orientée doigts vers le haut, la main g est sur le même alignement que la dr mais les doigts sont orientés vers le bas
3. Par les hanches, ouverture du pied g à 45° posé à plat devant le dr, les bras ne bougent pas, le poids du corps est sur le pied arrière
4. Transfert du poids sur la jambe g, le corps continue à pivoter, la pointe du pied dr se pose dans le prolongement du talon g

5. Plier la jambe g, puis simultanément l'avant bras dr bascule vers l'intérieur et la main dr pivote pour arriver avec le dos de la main contre le genou dr, alors que l'avant bras g monte par le coude g pour amener la main g paume tournée vers l'extérieur à côté de la tête (à une largeur de main)

### « 2 coups de pied »

1. 3 choses en même temps : l'avant bras arrière g s'ouvre, la main dr se redresse pour piquer, et le pied avant dr se pose à plat, ouvert à 45° (le milieu du pied se pose à la place de la pointe)
2. Transfert du poids sur la jambe avant dr, les hanches tournent un peu vers la dr, ramener la main arrière g par ½ cercle vers le bas pour venir derrière la dr, poignets croisés paumes vers soi, tout en relâchant la jambe arrière g qui ne repose plus que sur le gros orteil
3. Le corps se redresse, puis le genou g suit pied flex, le corps se porte un peu en arrière pour que le genou puisse monter plus haut que l'horizontale, les 2 mains sont toujours croisées
4. Simultanément, la jambe g s'allonge à l'horizontale en gardant le pied flex et se détend, sans bouger la cuisse, alors que les 2 bras s'ouvrent latéralement et se détendent // à la jambe g, les bras restent écartés, avant bras vers le haut
5. Déposer le pied g en ouverture à 45° devant le dr en descendant la main g paume vers le bas, doigts orientés vers la dr au dessus du genou g
6. Transfert du poids sur la jambe avant g, les hanches tournent un peu vers la g, ramener la main arrière dr par ½ cercle vers le bas pour venir derrière la g, poignets croisés paumes vers soi, tout en relâchant la jambe arrière dr qui ne repose plus que sur le gros orteil
7. Le corps se redresse, puis le genou dr suit pied flex, le corps se porte un peu en arrière pour que le genou puisse monter plus haut que l'horizontale, les 2 mains sont toujours croisées
8. Simultanément, la jambe dr s'allonge à l'horizontale en gardant le pied flex et se détend, sans bouger la cuisse, alors que les 2 bras s'ouvrent latéralement et se détendent // à la jambe dr, les bras restent écartés, avant bras vers le haut

### « Le cheval effrayé fait ½ t »

1. Ramener le pied dr en fermeture et le poser à plat. La main dr à hauteur de la taille, paume vers le haut
2. Transfert du poids, ouverture du bras dr vers l'avant. La main à hauteur du visage porte une « tarte », l'autre est à hauteur de la taille
3. Rotation par le bassin, ce qui fait pivoter le pied g et la main dr se place avec les doigts en arrière, au dessus de la tête, « porte la tarte »
4. Sortir le pied g par la pointe en l'avancant dans le prolongement du talon dr. La main dr descend en avant, bras tendu devant l'épaule, la main g monte près du corps dans le prolongement de la main dr, coude écarté.
5. Légère bascule du tronc en avant, ce qui entraîne les bras : la main g passe au dessus de la main dr par ½ cercle et s'arrête au dessus du pied g. les 2 mains sont sur une même horizontale (elles tiennent un bras)

### « Les manches dansantes se retournent comme une fleur »

1. Le corps se redresse, entraînant les bras, légère rotation des hanches vers la dr, les mains sont devant le visage
2. Simultanément, ouvrir les mains paumes vers l'extérieur et le pied g qui se pose ouvert à 45° devant le dr
3. Transfert du poids sur le pied g, le corps reste droit. Les bras descendent en ½ cercle par le bas, la jambe dr se relâche la pointe du pied dr rejoint le pied g.
4. Simultanément, légère inclinaison du tronc en arrière en levant le coude dr pour que la main dr soit à hauteur de la joue dr, sortir le pied dr et poser le talon dans le prolongement du talon g.
5. Poser la plante du pied dr tout en fermant le poing de la main dr
6. Transfert du poids, relâcher l'épaule, laisser pendre le coude, le poing se place dans la main g. Les 2 pieds restent à plat au sol.
7. Relâcher la jambe arrière qui reste avec la pointe du pied au sol.
8. Ramener le pied g près du dr sans le poser. Le tronc se penche légèrement vers la dr pour écarter le pied g latéralement par ½ cercle en avant, poser la pointe sur la même ligne que le pied dr.
9. Poser le talon du pied g pour que les 2 pieds soient //
10. Glisser le corps au centre. Les 2 jambes restent légèrement fléchies. Sortir Mingmen. Rentrer la poitrine.

Le 1<sup>er</sup> novembre 2017

### « Le singe blanc sort de sa grotte »

1. Transfert du poids sur le pied droit, les 2 mains s'ouvrent sans bouger de place.
2. Pivoter le talon gauche en gardant la pointe au sol, ouvrir le « yin-yang » par ½ cercle, 1 main en haut, l'autre en bas, (les 2 paumes un peu orientées vers le corps)
3. Transfert du poids, les bras continuent le cercle jusqu'à les avoir latéralement, paumes ouvertes vers l'avant, la jambe arrière est vide posée sur le gros orteil.
4. Ramener le pied droit à côté du gauche sans le poser, les bras continuent à tourner pour terminer le cercle comme pour tenir une « balle » mais les paumes un peu tournées vers le corps. (main g en haut, main dr en bas)
5. Simultanément, amener la « balle » vers l'arrière en penchant un peu le tronc et sortir le talon du pied dr. dans le prolongement du talon g. le regard sur la « balle »
6. Poser la pointe du pied droit au sol en remontant un peu le bras droit, paumes vers le bas
7. Transfert du poids en sortant le coude droit (comme pour tirer le sabre de son fourreau) le regard est toujours sur le coude arrière
8. Simultanément, le bras dr s'ouvre pour sabrer à la verticale, la main g descend (en ½ cercle) pour se poser pouce à l'aine, paume vers le bas, coussinets sortis, le talon arrière recule pour s'ajuster.  
Arriver dans la posture devant/derrière en même temps !

### « Le dragon noir balance la queue »

1. Ramener le poids du corps en arrière en soulevant la plante du pied dr.
2. Pivoter le bassin pour rentrer le pied dr à 90°, la paume dr tournée vers soi
3. Transfert du poids, ramener le pied g, 1 main en haut, l'autre en bas, les 2 paumes orientées vers la g.
4. Déposer la pointe du pied g juste derrière le talon du pied dr, en montant le bras dr
5. Poser le talon g pour former un angle dr avec les 2 pieds, transfert du poids, ramener le pied dr à côté du gauche, sans le poser.
6. Ouvrir simultanément les bras latéralement (paumes vers l'avant) ainsi que la jambe dr, pour poser la pointe du pied dr au sol, le genou étant orienté vers le sol.
7. « Pousser » le talon dr en piquant avec la main dr, (mouvement de la vague du haut vers le bas) coussinets sortis, index // au bord interne du pied g, à hauteur du nez, coude relâché. La main g descend paume vers le bas, coussinets sortis, à hauteur de la cuisse g, coude un peu fléchi.

1. Ramener le poids en arrière en soulevant la pointe du pied g.
2. Rotation des hanches pour rentrer la pointe du pied g de 90°
3. Transfert du poids
4. Ramener le pied dr à côté du g sans le poser, en tournant la paume de la main g vers le haut
5. Simultanément, monter le bras g allongé vers l'avant en ouvrant la jambe dr pour poser le talon dans le prolongement du talon g
6. Poser la plante du pied dr tout droit
7. Transfert du poids en ramenant un peu la main g vers la tête
8. Simultanément, balayer avec la main dr horizontalement devant le genou dr paume vers le sol, coussinets sortis, jusqu'à hauteur de la cuisse dr, et ramener la main g en « piquant » à hauteur du nez, index // au bord interne du pied dr, coussinets sortis, coude pendu ! tout en réajustant le talon g.  
(Il y a juste une ligne qui sépare le bord interne du pied avant avec le talon du pied arrière)

### « Coup de poing vers le ciel »

1. Transfert du poids en arrière
2. Par rotation des hanches, (mais pas du tronc qui reste orienté vers l'avant), rentrer le pied dr un peu plus de 45° tout en pivotant la main gauche, paume vers le haut.
3. Transfert du poids en avant en fermant le poing dr à hauteur de la hanche dr, tout en ramenant un peu le bras g vers soi (coude au corps)
4. Simultanément, ramener le pied g près du dr sans le poser au sol, le poing dr longe le corps pour frapper à la verticale (le plat des doigts sous les yeux), la main g monte un peu et se place sur la face interne du coude dr, (pouce sur le bras et les 4 doigts sur l'avant bras)

### « Le faisan doré bat des ailes »

1. Simultanément, sortir le talon g en arrière, sur la même ligne que le talon dr, en ouvrant les 2 bras latéralement. La main g descendant au genou g, paume tournée vers le pied g, doigts vers le bas, le poing dr monte en arc de cercle vers l'arrière, dans le prolongement de l'autre bras.  
Attention de ne pas casser les poignets !
2. Poser la plante du pied g tout droit sur le sol, rentrer un peu la poitrine et le ventre, la main g avance devant le genou g, la paume toujours tournée vers l'extérieure.
3. Transfert du poids vers l'avant en fermant le poing g (pour frapper dans l'entre jambe)
4. Frapper au menton en se redressant. Le bras avant est fléchi, le plat des doigts à l'horizontale, le poing arrière est plus bas que celui de devant et le bras plus allongé. (le dos est comme appuyé contre un mur)

### « Pillons les 7 étoiles »

1. Ramener le poids en arrière tout en soulevant la plante du pied g
2. Simultanément, ouvrir le pied g de 45° et rotation du poing g vers la dr.
3. Transfert du poids en avant, le bras dr se détend vers le bas, la jambe arrière se détend mais le pied reste au sol.
4. Ramener le pied dr près du g sans le poser, les 2 poignets se croisent vers le corps.
5. Le corps se redresse (un peu en arrière) en soulevant les poignets croisés à hauteur du visage et en avançant le pied dr posé sur la pointe dans le prolongement du talon g. Le genou dr est un peu rentré.
6. Retourner les poings vers l'extérieur en les maintenant croisés, rentrer la poitrine et sortir ming men.

### « Le tigre noir ouvre la voie »

1. Les 2 mains s'ouvrent et les bras s'écartent légèrement au dessus des yeux, le pied dr se pose ouvert à 45°, devant le g
2. Transfert du poids en avant, les bras s'ouvrent latéralement paumes vers l'avant, coussinets sortis. A l'horizontale les mains se détendent pour continuer le cercle. Le mouvement est plus ample du bras g de manière à ramener les 2 mains alignées devant soi, la main dr posée sur l'avant bras g
3. Le corps uniquement, se redresse un peu
4. Le corps continue à se redresser entraînant les bras à l'horizontale, en même temps que le genou g monte vers l'avant (un peu plus haut que l'angle droit)
5. Coup de pied élastique du pied g sans que le reste du corps ne bouge !

### « La foudre s'abat sur la plaine »

1. Sortir le pied g et le poser à 45° replier l'avant bras g par dessus le dr
2. Transfert du poids vers l'avant avec la rotation du tronc vers la g

3. Frappe du pied dr avec la main dr en écartant un peu les 2 bras en même temps, puis les relâcher toujours à l'horizontale, un peu en avant du corps. Le pied redescend sur la pointe devant l'autre.

#### « L'homme fort nettoie ses vêtements »

1. Sortit le talon dr en avant sur la même ligne que le talon g
2. Poser la plante du pied dr tout droit devant
3. Transfert du poids en avant en « plongeant » avec les 2 mains paumes vers l'extérieur, pas plus bas que le genou dr, en ramenant le talon arrière à 45°
4. Transfert du poids en arrière en soulevant la plante du pied avant dr. les paumes pivotent vers l'intérieur et les bras montent (coudes pendants) par les pouces un peu plus haut que la tête, le tronc un peu en arrière
5. Poser la plante du pied dr tout droit, en ramenant les mains de chaque côté de la tête, paumes vers l'intérieur, entraînant le tronc dans une rotation vers la g.
6. Transfert du poids en avant, le corps revient de face, les coudes s'écartent, les doigts pointent aux joues, les paumes vers le bas,
7. En trajectoire arrondie vers l'avant, pousser les 2 mains paumes vers l'extérieure, (dans le bidou) tout en ramenant le pied g à côté du milieu du pied dr  
Rentrer la poitrine et sortir ming men.

#### « Le dragon jaune tourne la tête »

1. Descendre dans les jambes, ramener les coudes vers le bas, les paumes vers le sol, main dr un peu décalée vers l'avant,
2. Continuer à descendre un peu dans les jambes en tournant les paumes vers le haut
3. Spirale par l'intérieur des 2 mains en même temps, tout en remontant dans les jambes et en avançant le pied g ouvert à 45° dans le prolongement du talon du pied arrière. Les bras s'arrêtent à l'horizontale, les paumes tournées vers la g (comme pour tenir un bras). L'ouverture entre les mains se trouve au-dessus du pied g
4. Transfert du poids en avant, sans bouger les bras. Relâcher la jambe arrière.
5. Par déplacement du pied dr, rotation de tout le corps (d'un bloc) vers la g. Le pied dr se place en fermeture à 45° dans le prolongement de la pointe du pied g. l'ouverture entre les 2 mains se trouve au-dessus du pied g.
6. Transfert du poids en arrière tout en effectuant un ½ cercle vers le bas avec les 2 mains ensemble, alignées, paumes vers le bas. Les bras se détendent un de chaque côté du pied dr. le pied g revient près du dr.
7. Simultanément, soulever les 2 mains ensemble, paumes vers le bas, (comme pour soulever qqe chose) tout en se penchant un peu vers la dr pour sortir le pied g par le talon et le poser dans le prolongement du talon dr
8. Poser la plante du pied g tout droit en fermant le poing de la main dr,
9. Transfert du poids en avant en gardant le regard sur le poing.
10. Rotation du corps de 45° en avançant le poing pour frapper (vers le ventre) et en tournant la paume de la main g vers l'avant (prendre un menton). L'avant bras g est à la verticale devant le corps. Ramener le pied dr près du g, la pointe du pied au milieu de la plante, sans la poser.

### « Les 3 halos de la lune »

1. Sans rien bouger, poser le pied dr à plat en évitant juste le talon g.
2. Transfert du poids sur pied dr. Soulever en même temps, le bras dr vers l'avant jusqu'à hauteur de la tête, (par l'épaule, puis le coude, puis le poignet), paume relâchée orientée vers le bas, la paume de la main g se tourne vers le haut tout en reculant le pied g (sans tendre la jambe) pour poser la pointe dans le prolongement du talon dr
3. Poser la plante du pied g ouvert à 45° en descendant un peu dans la jambe dr.
4. Transfert du poids en arrière en relâchant le bras dr par l'épaule, le coude et en allongeant un peu la main dr, ajuster le talon du pied dr.
5. Reculer encore un peu en sortant les coussinets de la main dr et en soulevant la plante du pied dr. le corps se tourne légèrement vers la g, l'espace entre les 2 mains se trouve au-dessus du pied arrière
6. Ramener le pied dr soulevé à mi plante du pied g, alors que le corps revient de face, en ramenant l'avant bras dr vertical devant la ligne médiane du corps, la main allongée petit doigt devant sous le regard. La main g se place paume vers le haut, petit doigt dans l'aine g

1. La main dr pivote un peu, le bras g s'allonge vers l'avant, entraîné par l'épaule qui guide le coude puis la main. Sortir le pied dr en arrière, posé sur la pointe sur la ligne du talon g.
2. Déposer la plante du pied dr ouvert à 45° en pliant un peu la jambe g
3. Transfert du poids en arrière en relâchant épaule, coude, main g
4. Les bras reculent encore un peu en sortant les coussinets de la main g et en réajustant le talon g pour que le pied soit droit.
5. Soulever la plante du pied g, la main g continue le ½ cercle en croisant la dr sur le côté, le corps a un peu tourné vers la dr
6. Le pied g revient à hauteur le la ½ de la plante du pied dr, alors que le corps revient de face avec l'avant bras g devant, à la verticale et la main dr paume vers le haut petit doigt dans l'aine dr

1. La main g pivote, le bras dr s'allonge vers l'avant (par l'épaule), le pied arrière recule dans le prolongement du talon avant, la pointe posée au sol. (bras et jambe s'ouvrent en même temps !)
2. Poser le pied arrière ouvert à 45°
3. Transfert du poids en arrière, les bras reculent
4. Les bras reculent encore en alignant le talon du pied avant dr, sortir les coussinets de la main dr
5. Les bras reculent encore, la plante du pied dr se soulève, le corps tourne un peu vers la g, l'espace entre les 2 mains se trouve à la verticale du pied g.

### « Le faisan doré debout sur une patte »

1. Ramener un peu le pied dr et le poser ouvert à 45° devant le g, la main dr paume vers le bas se place au-dessus du pied dr, les doigts vers la g
2. Transfert du poids sur la jambe dr, relâcher bras et jambe g, la main dr touche le ventre par le pouce

3. Le haut du corps se redresse un peu plus que la verticale, entraînant l'élévation du genou g ainsi que la main g qui suit la cuisse et « décolle » à la verticale du genou (tout sur la ligne centrale). La main dr paume vers le bas, pouce dans l'aine dr
1. Poser le pied g au sol ouvert à 45° devant le pied dr, la main g paume vers le bas se place au-dessus du pied g, les doigts vers la dr
2. Transfert du poids sur le pied g, détente des bras et jambe dr, la main g touche le ventre par le pouce
3. Le haut du corps se redresse un peu plus que la verticale, entraînant l'élévation du genou dr ainsi que la main dr qui suit la cuisse et « décolle » à la verticale du genou (tout sur la ligne centrale). La main g paume vers le bas, pouce dans l'aine g

### « Coup de poing dans la poitrine »

1. Descendre le pied et la main dr, sans poser le pied au sol, la main g se tourne paume vers le haut et s'avance un peu
2. En se penchant un peu en arrière, simultanément, sortir le talon du pied dr sur la ligne du talon g, et monter le coude dr, main relâchée, pour qu'elle arrive à hauteur de la joue dr
3. Poser la plante du pied dr tout droit tout en refermant le poing dr
4. Transfert du poids vers l'avant, en relâchant épaule, coude, pour placer le poing sur la main g, paume ouverte.
5. Détente de la jambe dr qui reste avec la pointe du pied au sol.
6. Ramener le pied g en redressant le corps, puis par ½ cercle avant et déséquilibre du corps à dr, écarter le pied g pour poser la pointe sur la même ligne que la pointe du pied dr
7. Poser le pied g à plat par flexion de la jambe dr
8. Retour du poids du corps au centre, sans remonter dans les jambes.

### « Le soleil et la lune brillent ensemble »

1. Transfert du poids sur jambe dr, le poing tourne vers l'intérieur puis la main s'allonge en « couteau » les doigts pointent vers le bas (pour piquer dans l'entre jambe). L'autre main s'allonge dans la même direction. Le talon g sort un peu.
2. Transfert du poids sur jambe g, entraînant les bras qui tournent autour des coudes vers le haut pour arriver devant le visage, la main g un peu plus haute, le talon dr rentre de 45°
3. Transfert vers la dr, les bras sont entraînés à continuer le cercle vers le bas, pour se détendre au dessus du pied dr. la jambe g se détend mais le pied reste au sol.
4. Tout en ramenant le pied g près du dr, les bras continuent le cercle vers la dr pour se croiser poignet contre poignet (sur les faces internes) devant le visage. L'avant bras dr est à l'horizontale, la main fermée en poing le pouce à l'intérieur. (la pointe du pouce à la base de l'annulaire). L'avant bras g est à la verticale, la main g est tendue, coussinets sortis, dans le prolongement de son avant bras.

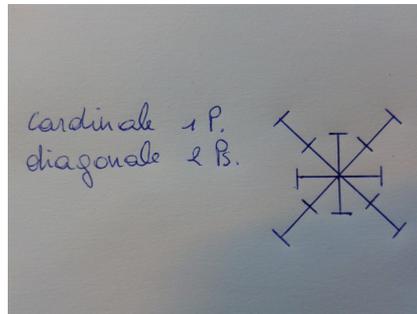
### « Le simple fouet »

1. Descendre dans la jambe dr et se pencher un peu en avant, pour sortir le talon du pied g sur la ligne du talon dr, tout en soulevant le coude g pour croiser les 2 avants bras // au sol
2. Poser la plante du pied à 45°
3. Transfert du poids vers la g en écartant un peu les 2 bras
4. Simultanément, le corps se redresse et revient au centre (en gardant 60% du poids sur le pied g), et les bras s'ouvrent latéralement sur l'horizontale. Le poing de la main dr au dessus du pied dr, et la main g ouverte, paume vers le bas, dans le prolongement du pied g, sortir le talon du pied dr.  
Arriver devant/derrière en même temps.

### « Coup de poing au fond de la mer »

1. Ramener le poids à dr en soulevant la plante du pied g, rentrer le pied g de 30° tout en pivotant la main g, paume vers le haut
2. Ramener le poids à g, ce qui ramène le talon dr pour être à 45°. Le poing dr s'ouvre paume vers le haut, alors que la g se repositionne paume vers le bas, les coudes ouverts à l'horizontale.
3. Transfert du poids vers la dr, fermer le poing dr et les 2 mains se réunissent. La main g en tranchant, le petit doigt sur le poignet dr (près de la poitrine). La jambe arrière est relâchée, mais le pied reste au sol.
4. Ramener le pied g sans le poser au sol, et presser avec les 5 doigts, le poignet dr qui pivote vers l'avant, à hauteur du ventre.
5. Lever les 2 mains par le poignet g (qui est le plus haut), devant le visage, tout en sortant le P g pour poser le talon g sur la ligne du talon dr en se penchant un peu à dr.
6. Poser la plante du pied g, alors que la main g descend paume vers l'extérieur, devant le genou g, et que le poing dr monte tourné vers soi.
7. Transfert du poids vers l'avant en « piquant » l'entre jambe avec la main g tendue, doigts serrés, tout en ramenant la pointe du pied dr à 45° et le poing dr, pouce dans l'aîne.
8. Transfert du poids en arrière et « piquer » le visage, en montant la main g à la verticale jusqu'à hauteur du visage, tout en soulevant la pointe du pied g.
9. Ouvrir et poser la plante du pied g à 45° tout en pivotant la main g paume vers le haut
10. Transfert du poids en avant en ramenant un peu le coude g près du corps tout en relâchant le bras dr et la jambe dr et en détendant le poing.
11. Le corps se redresse en même temps que la jambe arrière revient près de la jambe g sans poser le pied au sol, avancer le talon du pied dr un peu à dr de la ligne du talon g, tout en soulevant le coude dr jusqu'à hauteur de la joue dr
12. Poser la plante du pied dr tout droit devant tout en fermant le poing dr.
13. Transfert du poids en avant tout en relâchant épaule, coude, pour que le poing « tombe » sur la paume g
14. Relâcher la jambe arrière g, sans lâcher la pointe de pied du sol.
15. Redresser le corps en ramenant la jambe g près de la dr, sans poser le pied au sol, puis, en se penchant un peu vers la dr, écarter la jambe g de la largeur des épaules, pour poser la pointe du pied dans le prolongement de la pointe du pied dr.

16. Poser la plante du pied g à plat, par flexion légère de la jambe dr.
17. Glisser à g pour ramener le poids au centre, sans remonter.



Le 30 octobre 2018

### « Les 4 portes et les 8 méthodes »

1. Transfert du poids à dr en ramenant le talon g à 45°, les 2 mains s'ouvrent en formant le signe yin/yang. Les 2 paumes orientées vers le corps, les mains l'une au dessus de l'autre, les doigts de la main haute vers le haut et de la main basse vers le bas
  2. Transfert du poids à g, les 2 bras s'ouvrent latéralement en continuant le cercle, jusqu'à l'horizontale, les coudes restent près du corps. On relâche la jambe arrière pour ne garder que le contact du gros orteil au sol.
  3. Ramener le pied dr contre le genou. les 2 mains « tiennent la balle », main dr paume vers le haut au Tantien et main g paume vers le bas à l'estomac.
  4. Le corps se penche à g. La « balle » et le pied dr s'écartent en direction opposée. La « balle » avec le regard en son centre est tirée à g et le talon du pied dr sort à dr (à l'extérieur de la diagonale)
  5. Sans bouger le corps, poser la plante du pied dr au sol tout droit le long du bord de la diagonale, sans la toucher.
  6. Transfert du poids à dr sans bouger la position du corps.
  7. Les 2 mains remontent à droite par le bas en ½ cercle, pour arriver plus haut que la tête. La main g flex, doigts vers l'avant, paume vers l'extérieur, descend un peu avant de remonter, et la dr, horizontale, doigts vers la g, monte en se retournant pour amener la paume dr vers l'extérieur. Main g verticale, main dr horizontale, le regard oblique vers le haut entre les 2 mains, (on regarde par la fenêtre), les coussinets des 2 mains sortis. Les doigts sont sur une même ligne (extrémité des doigts de la main dr, index g, nez, gros orteil dr) Le talon g sort à 45° en même temps.
- 
1. transfert du poids en avant, la main dr forme un petit ½ cercle, paume de la main vers le haut (on tranche un cou) pas plus loin que la diagonale, rentrer le talon arrière à 90°

2. transfert du poids en « tranchant la gorge » la main g vient vers l'aine g le bras dr, paume vers le haut, tranche jusqu'à la diagonale ! le bras dr un peu fléchi. Lâcher la jambe arrière pour ne garder que le contact du gros orteil au sol.
3. Le corps se redresse en même temps que le pied dr revient contre le g sans le poser au sol. le bras g remonte en couronne ( $\frac{1}{2}$  arbre), paume vers soi à hauteur du visage, la main au dessus de la cardinale. Le bras dr se fléchit pour ramener la main, paume vers l'épaule dr, coude dégagé.
4. Les hanches tournent pour sortir le pied dr et le poser tout à fait en ouverture sur la cardinale, les bras montent progressivement, la main g arrive au dessus de la diagonale.
5. Transfert du poids, jusqu'à lâcher la jambe arrière sans quitter le sol. Le tronc tourne un peu vers la droite, les bras gardent la posture, la main g se trouve au dessus de la cardinale.
6. Tourner les hanches, ensuite ramener le pied g par dessus le dr, pour le placer en fermeture sur le milieu de la diagonale. La main g est au dessus de la diagonale.
7. Transfert du poids, le corps se penche un peu à g, l'épaule g descend entraînant l'avant bras g à la verticale, en même temps que le coude dr monte amenant les doigts sous l'aisselle. La tête se penche sur l'épaule g en ramenant la main g, doigts arrondis derrière la nuque (sans la toucher) alors que la main dr « pique » en direction du centre du diagramme, paume vers la dr, accompagnée du regard, pour former une ligne avec le coude g et le bras dr.
8. Pivoter sur la pointe du pied dr, en descendant le bras g paume vers l'intérieur // au bras dr dont la paume tourne aussi vers l'intérieur, tout en restant pointé vers le centre. Le bras g reste plus fléchi que le dr
9. Le corps se penche en arrière pour sortir le talon dr vers le centre accompagné du regard tout en montant un peu les 2 bras allongés devant soi, coudes relâchés, pouces levés, le regard monte alors avec les mains, plus haut que la tête, (on se protège la tête) bras dr un peu plus haut que g,
10. Poser la plante du pied dr tout droit, en descendant les mains, paumes de chaque côté des oreilles.
11. Transfert du poids en avant, les coudes s'écartent et les doigts pointent vers le visage, lâcher la jambe arrière qui garde le contact du gros orteil au sol.
12. Ramener le pied g sur le centre en « poussant » des 2 mains retournées, paumes vers l'extérieur, coussinets sortis, à hauteur du ventre. Poitrine rentrée ainsi que le sacrum.

## **2ème porte**

1. le talon du pied g s'ouvre pour le placer sur la cardinale. En même temps, le bras g se détend.
2. Transfert du poids et ouvrir le pied dr pour placer la pointe sur le collant de la cardinale et le pied // à la diagonale.
3. Transfert du poids, ramener le pied g à côté du dr sans le poser à terre, les mains tiennent la « balle » (la main g est en dessous)
4. Le corps se penche à dr. La « balle » et le pied g s'écartent en direction opposée. La « balle » avec le regard en son centre est tirée à dr et le pied g sort à g (à l'extérieur du point de la diagonale)
5. Sans bouger le corps, poser la plante du pied g au sol tout droit le long du bord de la diagonale, sans la toucher.

6. Transfert du poids à g sans bouger la position du corps.
  7. Les 2 mains remontent par le bas en  $\frac{1}{2}$  cercle, pour arriver plus haut que la tête. La M dr flex, doigts vers l'avant, descend, et la g, horizontale, doigts vers la dr, monte en se retournant pour amener la paume g vers l'ext. Main dr verticale, main g horizontale, le regard oblique vers le haut entre les 2 mains, les coussinets des 2 mains sortis. Les doigts sont sur une même ligne (extrémité des doigts de la main g, index dr, nez, gros orteil g) Le talon dr sort à  $45^\circ$  en même temps.
1. transfert du poids en avant, la main g forme un petit  $\frac{1}{2}$  cercle, paume de la main vers le haut (on tranche un cou) pas plus loin que la diagonale, rentrer le talon arrière à  $90^\circ$
  2. transfert du poids en « tranchant la gorge » la main dr vient vers l'aine dr, le bras g, paume vers le haut, tranche jusqu'à la diagonale ! le bras g un peu fléchi. Lâcher la jambe arrière pour ne garder que le contact du gros orteil au sol.
  3. Le bras dr remonte en couronne, paume vers soi à hauteur du visage, la main au dessus de la cardinale. Le bras g se fléchit pour ramener la main, paume vers l'épaule g, coude dégagé, en même temps que le pied g revient contre le dr sans le poser au sol.
  4. Les hanches tournent pour sortir le pied g et le poser tout à fait en ouverture sur la cardinale, les bras montent progressivement, la main dr arrive au dessus de la diagonale.
  5. Transfert du poids, jusqu'à lâcher la jambe arrière sans quitter le sol. Le tronc tourne un peu, la main dr se trouve au dessus de la cardinale.
  6. Tourner les hanches, ensuite ramener le pied dr par dessus le g, pour le placer en fermeture sur le milieu de la diagonale. La main dr est au dessus de la diagonale.
  7. Transfert du poids, le corps se penche un peu à dr, l'épaule dr descend entraînant l'avant bras dr à la verticale, en même temps que le coude g monte amenant les doigts sous l'aisselle. La tête se penche sur l'épaule dr en ramenant la main dr, doigts arrondis derrière la nuque (sans la toucher) alors que la main g « pique » en direction du centre du diagramme, paume vers l'arrière, accompagnée du regard, pour former une ligne avec le coude dr et le bras g.
  8. Pivoter sur la pointe du pied g, en descendant le bras dr paume vers l'intérieur // au bras g dont la paume tourne aussi vers l'intérieur, tout en restant pointé vers le centre. Le bras dr reste plus fléchi que le g
  9. Le corps se penche en arrière pour sortir le talon g vers le centre accompagné du regard tout en montant un peu les 2 bras allongés devant soi, coudes relâchés, pouces levés, le regard monte alors avec les mains, plus haut que la tête, (on se protège la tête) bras g un peu plus haut que le dr.
  10. Poser la plante du pied g tout droit, en descendant les mains, paumes de chaque côté des oreilles.
  11. Transfert du poids en avant, les coudes s'écartent et les doigts pointent vers le visage, lâcher la jambe arrière qui garde le contact du gros orteil au sol.
  12. Ramener le pied dr sur le centre et pousser des 2 mains retournées, paumes vers l'extérieur, coussinets sortis, à hauteur du ventre. Poitrine rentrée ainsi que le sacrum.

**3<sup>ème</sup> porte** idem que 1 sauf les 3 premiers points

1. Déposer le talon dr tout droit sur la diagonale en relâchant la main dr.

2. Déplacer le pied g pour poser la pointe sur le collant de la cardinale et le pied posé // à la diagonale (les 2 pieds sont //)
3. Ramener le pied dr contre le pied g sans le poser au sol en prenant la « balle » (main dr en dessous)
4. Continuer comme au point 4 de la 1<sup>ère</sup> porte...

**4<sup>ème</sup> porte** idem que la 2<sup>ème</sup> porte

**« Une marée de brume »**

1. Poser le talon dr et détendre coudes et mains.
2. Transfert du poids, le corps se redresse, les mains se détendent, main g un peu plus longue que main dr.
3. Le corps se penche un peu à dr, en même temps qu'on écarte le pied g que l'on pose à plat ouvert à 45°, sur la même ligne que le dr. Les bras montent ensemble sur la dr, la main dr par l'intérieur de la g, (comme pour frapper sur le nez avec le dos de la main), la g suit la dr.
4. Transfert du poids, les bras redescendent en lâchant épaule, coude, poignet du bras dr (comme si les 2 mains tenaient un bras). La main dr sort les coussinets. Relâcher la jambe dr, sans lâcher le gros orteil du sol. Les mains s'arrêtent au dessus du pied dr.
5. Ramener le pied dr contre le g, et les mains continuent jusqu'au dessus du pied g, le bras dr un peu plus long que le g.
6. Le corps se penche un peu à g, en même temps qu'on écarte le pied dr, que l'on pose à plat ouvert à 45°, sur la même ligne que le g. Les bras montent ensemble sur la g, (coude g arrondi vers le haut, mais pas haut)
7. Transfert du poids en relâchant épaule, coude, poignet et sortir les coussinets de la main g. détente de la jambe g en gardant la pointe du gros orteil au sol.
8. Ramener le pied g contre le dr sans le poser au sol, ainsi que les bras allongés vers le bas, devant le corps, au dessus du pied dr le bras g un peu plus long que le dr.

**« L'immortel ivre se couche sur le lit du dragon »** aîe aîe !

1. écarter le talon g dans le prolongement du dr en balançant les 2 bras (pas tout à fait allongés) vers la dr jusqu'à hauteur du visage, la main dr plus éloignée que la g.
2. ouvrir et poser la plante g tout dr en formant les poings creux des 2 mains
3. transfert du poids à g avec croisement des 2 bras à l'horizontale (le bras dr balaye vers la g +/- tendu au dessus du g, celui ci suit le dr dans l'arc de cercle, pour s'arrêter allongé devant soi au dessus du pied g alors que le dr se fléchit pour que le poing dr arrive dans le pli du coude g, fermé vers le bas).
4. Le corps tourne d' ¼ t vers la g en ouvrant latéralement le bras g poing fermé vers le haut, et en descendant l'avant bras dr le long de la cuisse dr (la gueule du tigre contre la cuisse) en même temps, sortir le talon dr.
5. Transfert du poids en arrière en soulevant la plante du pied g et la ramener à la verticale (le talon reste au sol), tout en ouvrant légèrement le bras g latéralement, poing vertical. (comme si on ouvrait une fenêtre ;-)

6. Poser la plante du pied g tout droit, tout en fléchissant l'avant bras g pour ramener le poing vers le visage.
7. Déplacement du poids du corps en avant en ramenant le coude g devant soi (le bras reste fléchi et le coude est encore vers le bas)
8. Pivoter le tronc vers la dr, (comme si on se plaçait dos au mur), soulever le coude g en plaçant le poing g derrière la nuque (sans la toucher) en regardant à l'horizontale en arrière, sortir le talon dr, le poing dr reste à l'aine dr.  
Il y a alignement entre coude dr, axe des épaules et coude g. mais aussi une ligne droite entre la jambe arrière dr, le tronc et le coude g

### « Contempler une fleur dans la brume »

1. transfert du poids à dr en levant la plante du pied g, la tête tourne de 90°
2. poser la plante du pied g tout droit, la tête continue à tourner de 90° (devant soi) en même temps que l'avant bras g s'ouvre à l'horizontale, à angle droit avec le bras, la main droite s'ouvre paume vers le bas.
3. Transfert du poids en avant, jusqu'à détendre la jambe dr tout en gardant le gros orteil au sol. Le corps est penché en avant, la main dr tourne et s'ouvre un peu.
4. Ramener le pied dr contre le g, ainsi que la main dr, pour « tenir la balle »
5. Incliner le tronc à g en amenant la balle à g tout en écartant le talon dr, le poser dans le prolongement du g.
6. Poser la plante du pied dr tout droit.
7. Transfert du poids à droite.
8. Ecarter les 2 mains pour descendre la g avec le pouce dans l'aine g, paume vers le bas, coussinets sortis et écarter horizontalement le bras dr arrondi, paume vers soi, main devant soi à hauteur du visage. Sortir le talon du pied g à 45° Arriver en même temps devant et derrière.

### « La tortue sacrée sort la tête »

1. Transfert du poids en avant en tournant la paume de la main dr vers le haut. Rentrer le talon arrière à 90°
2. Transfert du poids en arrière en soulevant la pointe du pied dr, tourner le tronc vers la g, en fléchissant l'avant bras dr à la verticale devant soi, jusque devant l'épaule g
3. Ramener le pied dr à côté du g en pivotant le bras g autour de l'épaule g tout en amenant la paume g vers le haut mais en gardant le bras allongé vers le bas.
4. Ecarter le pied dr en posant le talon un peu plus écarté (de l'autre côté de la ligne) tout en soulevant le bras g en sens contraire jusqu'à l'horizontale, paume vers le haut. L'avant bras dr descend à l'horizontale, paume vers le bas. (les 2 bras sont alignés)
5. Poser la plante du pied dr tout droit
6. Transfert du poids en se penchant un peu en avant, le bras g se soulève un peu, le dr descend un peu.
7. Arriver devant et derrière en même temps. Le talon du pied arrière sort à 45° alors que le bras g descend devant le visage, en formant « une vague » pour piquer devant à hauteur des yeux, le coude est relâché, les doigts joints, serrés, dans le prolongement de l'avant bras, l'index au dessus de la ligne médiane et la paume vers le bas. En même temps, la main dr balaye en ½ cercle devant le

genou dr, paume vers le bas, et s'arrête à dr du genou dr, coussinets sortis. Le corps est penché en avant, le regard sur la main g.

### « Le dragon blanc plonge dans l'eau »

1. Transfert du poids en arrière en gardant la posture et en soulevant la plante du pied dr.
2. Ouvrir le pied dr de 25° et poser la plante au sol, sans mettre de poids sur la jambe dr. Les bras ne bougent toujours pas.
3. Transfert du poids en avant jusqu'à détendre la jambe arrière qui garde le gros orteil au sol.
4. Le corps se redresse en ramenant le pied g contre le dr, sans le poser. En même temps la main dr monte et avance pour croiser par dessus le poignet g (les 2 poignets sont croisés, les doigts allongés et serrés, oblique vers l'avant et le bas, à hauteur du regard)
5. Rentrer la tête, creuser la poitrine, ramener les 2 mains près de la poitrine, les coudes écartés, tout en sortant le talon g à 45° du talon dr.
6. Poser la plante du pied g au sol, en écartant un peu les bras latéralement.
7. Transfert du poids, les 2 mains s'ouvrent encore un peu plus à partir de l'intérieur, en restant près du corps, jusqu'à lâcher la jambe arrière mais le gros orteil reste au sol.
8. Le corps se redresse en ramenant le pied dr et en ouvrant les 2 bras latéralement en arc de cercle, les paumes obliques vers l'extérieure, les index // au sol et les coussinets sortis. (posture de l'arbre) Les mains sont un peu plus écartées que la largeur des épaules.

### « Le tigre noir rode dans la montagne »

1. Poser simplement la plante du pied dr au sol,
2. Transfert du poids dans la jambe dr et détente du bras g qui reste à l'horizontale, mais qui permet à la main g de se tourner un peu vers l'intérieur.
3. Pencher le corps à dr pour écarter le talon g dans le prolongement du talon dr, tout en ramenant à l'horizontale le bras g vers la droite, paume tournée vers le haut.
4. Poser la plante du pied g à 45° et former le poing creux de la main g
5. Transfert du poids en ramenant le petit doigt de la main dr contre le poignet de la main g, jusqu'à lâcher la jambe dr, en gardant le contact du gros orteil au sol
6. Ramener le pied dr contre le g en gardant le genou dr ouvert vers l'avant. Presser avec les coussinets sortis de la main dr sur le poignet g qui pivote vers l'extérieur. Le corps est tourné vers la g.

### « Le tigre noir rode dans la montagne » de l'autre côté

1. Le corps se redresse, juste poser le talon dr. Transfert du poids en relâchant les bras et en pointant les doigts des 2 mains vers le bas au dessus du pied g
2. Balancement latéral vers la droite des 2 bras par le bas, pas trop haut, en écartant le pied g sur la même ligne que le droit, le poser à plat ouvert à 45°

3. Transfert du poids à g, jusqu'à détendre la jambe dr en gardant le contact du gros orteil dr. Les 2 bras restent à dr, mais montent un peu plus, la paume de la main dr se tourne vers le haut
4. Le corps se tourne un peu vers la g, en ramenant le pied dr près du g. Les bras restent, mais la rotation du tronc à g amène les bras à l'horizontale pour que le bras dr soit devant soi, paume dr vers le haut.
5. Le corps se penche à g en écartant le talon dr latéralement sur la même ligne que le g. Le bras dr continue à l'horizontale vers la g et rejoint la main g à hauteur des yeux.
6. Poser la plante du pied dr au sol à 45° et fermer la main dr en poing creux ; le petit doigt de la main g est au poignet dr.
7. Transfert du poids à dr jusqu'à relâcher la jambe g en gardant le gros orteil au sol.
8. Ramener le pied g près du dr et « presser » avec les coussinets de la main g sur le poignet dr qui pivote vers l'extérieur. Le corps est tourné vers la dr.

### « Le buffle de fer laboure la terre »

1. Le corps se penche un peu à dr, en écartant le talon g sur la même ligne que le dr et en levant les 2 mains par le poignet dr, jusqu'à hauteur des yeux. La main g « coiffe » le poignet dr, mais reste allongée, les coudes sont détendus vers le bas.
2. Poser la plante du pied g tout droit. Le poignet dr continue à monter, alors que le corps se penche à g pour amener la main g paume vers l'extérieur, jusqu'à hauteur du genou g.
3. Rotation du corps en descendant et en transférant le poids dans la jambe g. Piquer avec la main g, doigts tendus dans le prolongement du bras, qui remonte devant soi à la verticale (vers l'entre jambe de la victime), le tronc est redressé et le regard passe au dessus de l'extrémité des doigts de la main g. Le poing dr se place à l'aîne dr et le genou dr est presque au sol, un peu écarté... pffffff !!!

### « La pie joyeuse se pose sur une branche »

1. Remonter dans les jambes, ensuite déplacement du corps sur la jambe arrière en soulevant la plante du pied g. La main g reste à hauteur des yeux, le poing de la dr reste dans l'aîne.
2. Pivoter et poser le pied g à 45° ainsi que la main g, paume vers le haut.
3. Transfert du poids sur la jambe avant, en ramenant un peu la main g vers soi, jusqu'à lâcher la jambe arrière en gardant le contact du gros orteil au sol
4. Le tronc se redresse, en ramenant la jambe dr contre la g en détendant les 2 bras et mains vers le bas, devant soi.
5. Pencher le tronc en arrière en avançant la jambe dr par le talon, tout en soulevant les 2 bras // par les pouces, coudes relâchés. Poser le talon en le regardant, puis regarder les mains qui continuent à monter plus haut que la tête. La main dr un peu plus haute que la g.
6. Poser la plante du pied dr tout droit devant en ramenant les 2 mains, paumes devant les oreilles.
7. Transfert du poids en avant en « enroulant » les mains autour des oreilles.
8. Le corps se redresse en repoussant les 2 mains devant soi, paumes un peu ouvertes vers l'avant, main dr un peu plus haute que g, l'extrémité des doigts de la main dr sous le regard, tout en rentrant un peu le talon g. (l'extrémité du

pouce dr se trouve à hauteur de l'extrémité de l'index g, à la verticale du pouce g).

### « La lune frappe à la porte de la montagne »

1. Transfère du poids en arrière en levant la plante du pied dr. Les bras gardent la posture.
2. Par pivot du bassin, rentrer le pied dr à plus de 90°, les mains s'ouvrent un peu.
3. Transfert du poids sur la jambe dr, jusqu'à détendre la jambe arrière g sans lâcher le gros orteil du sol. Les bras s'ouvrent en « yin/yang » (la dr monte et la g descend)
4. Rotation du corps vers la gauche en gardant le gros orteil g au sol. cela entraîne la montée du bras g paume vers l'extérieur, le coude plus haut que la main (pour se protéger la tête latéralement), la main dr descend le long du corps, le pouce à l'aîne, coussinets sortis..
5. Lâcher le pied g et l'écarter pour poser le talon g devant soi, les 2 bras continuent le cercle, le bras dr monte allongé devant soi jusqu'à l'horizontale, le bras g descend fléchi en tirant le coude en arrière pour s'aligner sur le bras dr.
6. Poser la plante du pied g au sol tout en relâchant un peu l'épaule et le bras g. le bras dr monte un peu. (oblique)
7. Transfert du poids, détente de la jambe arrière, les 2 bras continuent le cercle pour que les 2 mains arrivent l'1 au dessus de l'autre devant le corps. La main dr étant près du visage.
8. Le tronc se redresse en ramenant le pied dr près du g, Les 2 mains font un arc de cercle. La main g remonte à la verticale devant la médiane du corps, paume tournée vers la droite, les doigts serrés tendus, le bout des doigts sous le regard. La main dr descend paume vers le bas, pouce dans l'aîne, coussinets sortis.

### « Les mains jouent du pipa »

1. Le corps se penche un peu en avant pour reculer le pied dr, le poser sur la pointe. Les bras dessinent un cercle dans l'autre sens. Le bras dr par le bas, monte jusque derrière la tête, le g descend jusqu'à se placer « en appui » devant la hanche g. (oblique)
2. Poser le talon dr au sol en ramenant le bras dr devant la tête à hauteur des yeux, le bras g continue à descendre pour que les 2 mains soient au dessus l'1 de l'autre.
3. Transfert du poids en arrière en soulevant la plante du pied g, tout en continuant le cercle avec les bras. Le bras dr allongé devant à l'horizontale, et le coude g tiré en arrière dans le prolongement du bras dr, la main g à hauteur de l'épaule g, les 2 paumes tournées vers le bas. Les 2 bras sont alignés.
4. Poser la plante du pied dr tout droit, en montant un peu la main g à hauteur du visage et en descendant le bras dr allongé devant à hauteur de la poitrine.
5. Transfert du poids en avant en relâchant la jambe arrière qui garde le gros orteil au sol, en amenant la main g un peu plus en avant et en descendant la main dr pour qu'elles se retrouvent l'1 au dessus de l'autre devant le corps.
6. Le corps se redresse en ramenant le pied dr contre le g. La main g remonte à la verticale devant la médiane du corps, paume tournée vers la droite, les doigts

serrés tendus, le bout des doigts sous le regard. La main dr descend paume vers le bas, pouce dans l'aine, coussinets sortis.

Le 31 octobre 2019

### **« Le dragon de feu joue avec une perle »**

1. descendre légèrement dans la jambe g, en rentrant un peu la tête, la poitrine, le dos, tout en pivotant la paume de la main g vers le haut (tenir une assiette)
2. remonter dans la jambe g en montant la main dr sous la main g, paume vers le haut.
3. Se pencher un peu en arrière en sortant le pied dr ouvert, la largeur d'un pied entre les 2, les 2 pointes sur une même ligne.  
En même temps, le bras dr s'avance en un petit arc de cercle (pour arriver au dessus du pied dr) à hauteur du visage, la main g se trouve dans le pli du coude dr.
4. transfert du poids en lâchant la jambe arrière, les bras continuent l'arc de cercle pour arriver droit devant
5. ramener le pied g en fermeture devant le pied dr pour que la pointe du pied dr soit au milieu du pied g et écarté d'un bon  $\frac{1}{2}$  pied. En même temps, les bras s'écartent latéralement (tenir des assiettes)
6. transfert du poids, le corps pivote, lâcher la jambe dr en pivotant sur le gros orteil du pied dr, les bras s'ouvrent un peu plus.
7. Avancer le pied dr dans le prolongement du talon g en ouvrant encore un peu les bras (assiettes)
8. Poser la plante du pied dr tout droit, en ramenant les mains au dessus des épaules, les doigts vers l'arrière, les coudes lâchés (assiettes sur les mains)
9. Transfert du poids du corps jusqu'à lâcher la jambe arrière, tout en basculant les mains doigts vers la tête et en levant les coudes.
10. Le corps se redresse en ramenant la jambe arrière, le gros orteil du pied g se place au milieu de la plante du pied dr, tout en ouvrant les bras latéralement en tournant les paumes vers l'extérieur, dans un  $\frac{1}{2}$  cercle (comme si on avait un gros ballon dans les bras)

### **« Le vent balaye les feuilles tombées »**

1. Sortir le pied g en diagonale à partir du talon dr, la main g pivote vers la g en ramenant le coude g vers l'intérieur (les doigts des 2 mains sont orientés vers la g sur la même horizontale)
2. Poser la plante du pied g ouvert à  $45^\circ$ , en même temps que les 2 mains pivotent pour orienter les doigts vers la dr, sans bouger les bras.
3. Transfert du poids sans bouger les bras
4. Frappe du pied dr sur les 2 mains dans un mouvement de g à dr, déposer la pointe du pied dr près du pied g, les mains restent un peu écartées et tournées vers la dr à hauteur du visage
5. Sortir latéralement le pied dr par le talon sur la ligne du talon g en descendant un peu la main g
6. Poser la plante du pied dr ouvert à  $45^\circ$  en fermant les 2 poings
7. Transfert du poids

8. Arrondir le dos et rentrer le coccyx, descendre un peu dans la jambe avant, les 2 poings tournés l'un vers l'autre sur une même verticale à hauteur du thorax, au dessus de la pointe du pied dr, les poignets sortis. Détente de la jambe arrière, la pointe du pied restant au sol.

### « Le bâton d'encens »

1. le corps se redresse, poser le talon du pied arrière au sol sans poids
2. transfert du poids, lever la plante du pied dr, les mains montent un peu.
3. Déposer la plante du pied dr à un peu moins de 45°
4. Transfert du poids et arriver dans la posture : le tronc se tourne vers la g, les 2 mains arrivent en même temps : le bras dr monte pour protéger la tête, le poignet retourné vers l'extérieur, l'avant bras g est vertical, le poing à hauteur du nez. Réajuster le talon arrière en le repoussant à 45°

### « Hisser la voile pour prendre les vagues »

1. ramener le poids en arrière et soulever la plante avant
2. poser le pied dr tout droit, les mains s'ouvrent sans bouger les bras.
3. Transfert du poids, le bras g descend, relâcher la jambe arrière.
4. Ramener le pied g à côté de l'autre, les mains se croisent devant le thorax
5. Ouvrir le talon g en arrière, sur la même ligne que le talon dr, le haut du corps se penche un peu vers la dr.
6. Poser la plante du pied g tout droit
7. Transfert du poids, avancer le coude g en gardant le regard sur le coude dr.
8. Sortir le « couteau » en faisant un arc, le corps se redresse, arriver dans la posture : ajuster le talon arrière, l'avant bras g est vertical, au dessus du pied g, la main en dessous des yeux. La main dr sort les coussinets, le pouce à hauteur de l'aîne dr.

1. transfert du poids en arrière et lever la plante du pied g,
2. ramener le pied g pour le poser devant le dr, ouvert à 45°, le talon g à hauteur de la pointe du pied dr. la paume de la main g se tourne vers le haut.
3. Transfert du poids en avant, jusqu'à lâcher la jambe arrière
4. Ramener le pied dr près du g, les 2 bras se croisent devant le Tientien
5. Sortir le talon dr tout droit dans le prolongement du talon g
6. Poser la plante tout dr
7. Transfert du poids en avant, avancer le coude dr en gardant le regard sur le coude g
8. Sortir le « couteau » en faisant un arc, le corps se redresse, arriver dans la posture : ajuster le talon arrière, l'avant bras dr est vertical, au dessus du pied dr, la main en dessous des yeux. La main g sort les coussinets, le pouce à hauteur de l'aîne g.

### « L'hippocampe crache la brume »

1. ramener le poids en arrière et soulever la plante du pied dr
2. ramener le pied droit ouvert à 45° devant le g (le talon dr à hauteur de la pointe g) la paume de la main dr se tourne vers le haut

3. transfert du poids en avant, ramener le pied g près du droit, la main dr descend devant Tantien, la g monte pour « coiffer la balle » le regard est sur la balle.
4. Avancer et poser le pied g ouvert à 45° devant le pied dr (le talon g à hauteur de la pointe dr) le corps se tourne vers la droite en écartant les 2 bras latéralement : la main g fait comme si elle frappait sur un nez avec le dos de la main, le bras dr s'ouvre dans le prolongement, paume vers le haut
5. Transfert du poids en avant, le bras dr fait un arc de cercle par le haut pour rejoindre la main g devant Tantien, les 2 paumes ouvertes en « gueule », ramener le pied dr près du g en descendant un peu dans les jambes.
6. Remonter dans les jambes, le tronc se redresse, avancer le pied dr dans le prolongement du talon g
7. Poser la plante du pied dr tout droit sur la ligne du talon g
8. Transfert du poids en avant en sortant les coussinets des 2 mains. Le regard est sur les mains, à hauteur des hanches, ouvertes vers l'avant (main dr en haut, main g en dessous)

### **« Un Qi pourpre vient de l'est »**

1. ramener le poids en arrière en levant la plante du pied dr, les mains ne bougent pas.
2. Les hanches tournent légèrement sur la g en rentrant la plante du pied dr pour la poser à 45°
3. Transfert du poids en avant jusqu'à lâcher la jambe arrière, les mains tournent déjà un peu
4. Ramener le pied arrière contre l'autre en faisant passer la main dr par l'intérieur et piquer avec les 2 mains pointant vers le bas (l'entre jambe) la main dr descend plus bas que la g, les 2 paumes sont tournées vers la g, le regard sur les mains.
5. Le corps se redresse, les hanches tournent un peu vers la g en même temps qu'on sort le pied g ouvert pour poser le talon à hauteur du talon dr et que les mains montent paumes vers l'avant, doigts vers la dr, pour s'arrêter à hauteur du thorax, au dessus de pied g
6. Transfert du poids jusqu'à lâcher la jambe arrière, les bras montent encore un peu, à l'horizontale, doigts vers la dr.
7. Le haut du corps pivote encore un peu vers la g ramenant la jambe dr, genou dr levé à angle droit, pied dr relevé, sous le bras dr pour que la main dr soit au dessus du pied dr.

### **« L'étoile filante poursuit la lune »**

1. ramener pied et main dr droit devant, la paume de la main dr se tourne vers le haut, la main g dans le pli du coude dr, le genou dr redescend un peu,
2. rapprocher le poignet dr de la main g en sortant le pied dr pour poser le talon dr dans le prolongement du talon g
3. poser la plante du pied dr et former le poing creux de la main dr
4. transfert du poids en ramenant le petit doigt de la main g contre le poignet dr, relâcher la jambe arrière
5. descendre dans la jambe et « dji » presser avec la base des doigts de la main g (sans casser le poignet) sur le poignet dr qui se retourne vers l'extérieur, en ramenant le pied arrière contre le pied dr. Le tronc est orienté vers la droite.

## « Les 10 phénomènes reviennent à leur source »

1. le corps se redresse, les mains restent dans la même position
2. la main dr s'ouvre paume vers le haut et un peu à dr  
simultanément, le talon du pied g s'avance dans le prolongement du talon dr en même temps que la main g s'écarte horizontalement paume vers le bas.  
A la pose du talon g au sol, la pente continue à s'ouvrir à plus de 90°  
La main g est à hauteur de l'épaule g et au dessus du pied g
3. transfert du poids en avant, la main dr pivote en passant sous le coude du bras dr en entraînant l'avancement de la jambe dr qui se pose sur le talon oblique avant g la main dr s'arrête paume vers la dr (frappe d'un visage avec le dos de la main) au dessus du pied dr  
en même temps, le bras g dessine une grande trajectoire latérale pour se placer avec le dos de la main sur la zone des reins
4. en gardant le poids du corps sur la jambe arrière, la main dr tourne en continuant le cercle, paume vers le haut, en même temps que le pied dr s'ouvre vers la g sans lâcher le talon du sol, la main dr passe à plat devant les yeux puis revient en avant en continuant le cercle (comme pour trancher un cou) tout en basculant le poids du corps sur la jambe avant
5. la main dr continue à « couper » à l'horizontale entraînant la pose du pied g dans l'alignement (on a fait ½ tour)
6. transfert du poids en continuant à « trancher » avec la main dr jusqu'à la diagonale avant gauche
7. continuer à « trancher » les 45° en ajustant le pied dr // au g
8. transfert du poids sur les 2 pieds // en ramenant la main dr devant le tantien, paume vers le haut



Inspirer dans le Tantien, expirer dans tout le corps en remontant dans les jambes et en laissant couler les bras le long du corps  
récolte du Qi du ciel et de la terre en ouvrant les bras latéralement jusqu'à la verticale, puis en inspirant, conduire le Qi en l'aspirant par le sommet du crane, dans la poitrine... remonter le périnée, accrocher les orteils au sol... les mains descendent devant la ligne médiane du corps jusqu'à les poser sur Tantien  
Avaler la salive.  
Ramener le Qi au Tantien