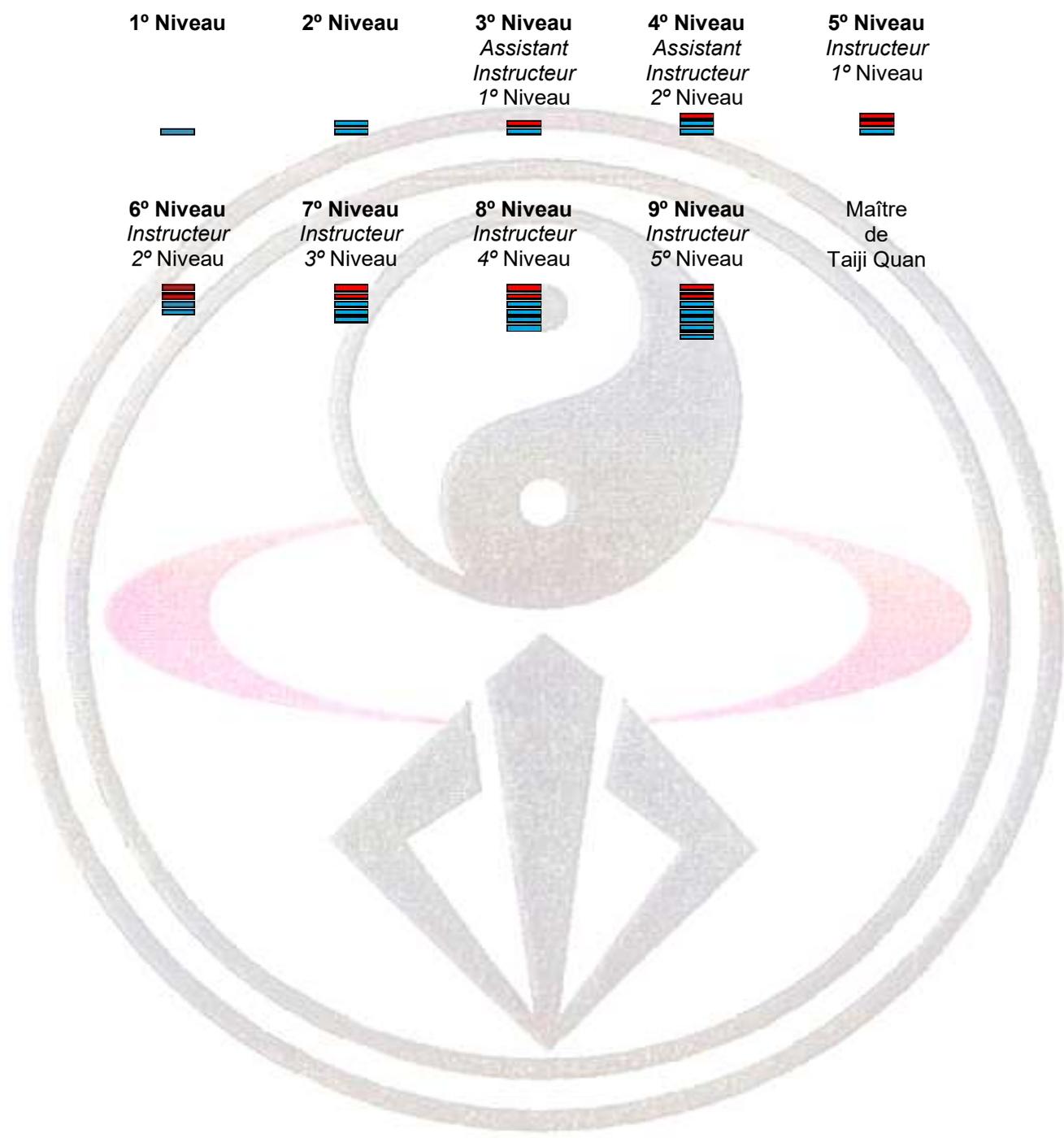


Programme de Taijiquan
Style Yang Classique de Taijiquan (傳統 楊氏太極拳)

Progression



Programme de Taijiquan
Style Yang Classique de Taijiquan (傳統 楊氏太極拳)

(*) Items à présenter au passage de grades

(**) Items à présenter lors d'un passage de grades optionnel

Items du Premier Niveau (第一級)

Six premiers mois

I. Séquence à mains nues (Quan Tao, 拳套)

1. Positions Fondamentales en Taiji - Huit Formes (Taiji Ji Ben Zhuang Bu, 太極基本庄步)

2. Techniques de Respiration en Taiji (Taiji Hu Xi Fa, 太極呼吸法)

En Taijiquan, l'élève doit apprendre à coordonner sa respiration avec le mouvement abdominal. Nous devons apprendre la respiration abdominale normale dite Bouddhiste autant que la respiration abdominale inversée dite Taoïste. La respiration abdominale normale aide, en débutant le Taiji (太極) à relâcher et à obtenir une meilleure santé, tandis que la respiration abdominale inversée aide à conduire le Qi (氣) vers les extrémités à des fins martiales.

3. Taiji Qigong - Sequence Primaire (Ji Ben Taiji Qigong, 基本太極氣功)

En Taiji, l'élève doit comprendre ce qu'est le Qi et le sentir. Cela aide l'élève à être conscient de l'intérieur de son corps et de son état énergétique. Cette séquence aide aussi l'étudiant à utiliser le Qi lors de la pratique du Taiji. On commencera avec quatre des formes de la séquence de Qigong du Taiji. Plusieurs mouvements de base du Taiji sont utilisés pour l'entraînement de la coordination du mental (Yi, 意) avec la respiration, le corps et le Qi. A travers cet entraînement l'élève construira de solides fondations pour la pratique du Taiji.

4. *Séquence à mains nues (113 postures) - Taijiquan Style Yang (Yang Shi Taijiquan, 楊氏太極拳)

Six second mois

I. Séquence à mains nues (Quan Tao, 拳套)

1. Séquence à mains nues du Taijiquan Style Yang (Correction des postures) (Yang Shi Taiji Jiao Zheng, 楊氏太極拳矯正)

Après que l'élève ait appris la séquence à mains nues du Taiji, celui-ci continuera à recevoir de la part des instructeurs, des corrections des postures pour que la séquence soit fluide et plus correcte.

2. Taiji Qigong – Séquence d'Enroulement (Chan Zhuan Taiji Qigong, 纏轉太極氣功)

L'entraînement du Qigong d'Enroulement, enseigne à l'élève à conduire le Qi vers la surface du corps ainsi que vers la moëlle des os.

II. Poussées de mains (Taiji Tui Shou, 太極推手)

1. *Ecouter, Comprendre, Coller, Adhérer, Céder, Neutraliser et Guider (Ting, Dong, Zhan, Nian, Zou, Hua, Yin, 聽, 懂, 沾, 黏, 走, 化, 引)

Ces capacités constituent l'entraînement le plus basique des poussées de mains du Taiji (Tui Shou, 推手).

Les apprendre et les pratiquer avec un partenaire jusqu'à être capable des les exécuter de façon fluide, pendant que l'on se maintient centré et en équilibre.

2. *Poussées de mains Simples (Dan Tui Shou, 單推手)

L'élève commence par augmenter sa sensibilité, ainsi que la manière de céder, diriger et neutraliser avec les « poussées de mains simples », qui se composent de quatre techniques neutralisation horizontales, neutralisation ascendante, neutralisation latérale et neutralisation descendante.

3. *Poussées de mains doubles (Shuang Tui Shou, 雙推手)

Lorsque l'élève se sentira à l'aise dans les Tui Shou simples, il devra commencer l'apprentissage des « poussées de mains doubles ». A partir de l'entraînement continue en Céder, Neutraliser et diriger, il devra également apprendre l'autre main pour sceller le coude de l'adversaire. Les poussées de mains doubles possèdent les quatre neutralisations des poussées de mains simples ainsi que deux autres techniques : repousser et Sceller.

4. *Peng, Lu, Ji et An – Pas fixe (Ding Bu Peng, Lu, Ji, An, 定步棚, 履, 擠, 按)

Cette séquence internationale de “Poussées de mains doubles” est très populaire et est pratiquée partout à travers le monde entier. Dans ce niveau, l’élève doit apprendre la séquence à pas fixe.

5. *Entraînement du Centre - Niveau I (Zhong Ding Yi, 中定一)

Cet entraînement, doit se pratiquer avec un partenaire en position haute (debout) chacun recherchant le centre de l’autre. Un fois localisé, l’élève doit détruire son centre et déraciner son partenaire à travers de mouvements du corps corrects (surtout la zone Pelvienne) tout en conservant son propre enracinement fort et son intégrité énergétique.



Programme de Taijiquan
Style Yang Classique de Taijiquan (傳統 楊氏太極拳)

(*) Items à présenter au passage de grades

(**) Items à présenter lors d'un passage de grades optionnel

Items du second Niveau (第二級)

I. Séquence à mains nues (Quan Tao, 拳套)

1. *Première Partie Taijiquan – Vitesse moyenne (Taijiquan Zhong Su - Di Yi Duan, 太極拳中速 - 第一段)

Une fois maîtrisée, la séquence à mains nues de Taiji, nous devons pratiquer la séquence très lentement de façon à étendre le Qi jusqu'à la superficie du corps et vers la moëlle des os. Puis nous devons nous entraîner à réaliser la séquence plus rapide sans jamais perdre de la concentration sur le Qi, le Jin (勁) et l'enracinement. La pratique à vitesse moyenne, nous enseigne à stocker le Yi, le Qi, et le Jin pour que l'on puisse l'appliquer en combat.

2. *Applications du Taijiquan – Première Partie (Taijiquan Ying Yong - Di Yi Duan, 太極拳應用 - 第一段)

Il existe plus de 200 techniques de combat dans la séquence à mains nues. Nous devons analyser la Séquence et nous familiariser avec les applications pour développer notre connaissance défensive et offensive.

II. Poussées de mains (Taiji Tui Shou, 太極推手)

1. *Entraînement du Symbole du Taiji – Enrouler la soie, côté Yang – Pas fixes, déplacement vers l'avant et vers l'arrière (Taiji Quan Chan Shou Lian Xi - Yang Shi, 太極圈纏手練習-陽勢)

Dans ce niveau, nous devons apprendre et maîtriser le côté Yang de « l'entraînement du symbole de Taiji – Enrouler la soie » qui inclut l'entraînement sur place et en déplacement vers l'avant et vers l'arrière les yeux fermés.

2. *Petit Enrouler vers l'arrière, Grande enrouler vers l'arrière et Presser (Shiao Lu, Da Lu, Ji, 小履, 大履, 擠)

Dans cet entraînement, les techniques Petit Enrouler vers l'arrière, Grande enrouler vers l'arrière et Presser doivent s'exécuter en déplacement. Les pas doivent être fermes et les angles d'enroulé et les pressions doivent être corrects.

3. *Peng, Lu, Ji e An - en Mouvement (Dong Bu, Peng Lu, Ji, An, 動步棚, 履, 擠, 按)

Cette séquence Internationale de "Poussées de mains doubles" est pratiquée dans tout le monde. Dans ce niveau, l'élève devra apprendre les déplacements.

4. * Entraînement du Centre - Niveau II (Zhong Ding Er, 中定二)

Dans ce niveau, nous apprendrons non seulement à céder, ou neutraliser la force qui entre, de façon à protéger notre centre et nos racines, mais aussi à réagir de manière fluide et à changer notre position défensive vers une position offensive plus avantageuse.

Programme de Taijiquan
Style Yang Classique de Taijiquan (傳統 楊氏太極拳)

(*) Items à présenter au passage de grades

(**) Items à présenter lors d'un passage de grades optionnel

Items du troisième Niveau (第四級)

I. Séquence à mains nues (Quan Tao, 拳套)

1. *Deuxième partie du Taijiquan - Vitesse Moyenne (Taijiquan Zhong Su - Di Er Duan, 太極拳中速 - 第二段)
2. *Applications du Taijiquan - Deuxième Partie (Taijiquan Zhi Ying Yong - Di Er Duan, 太極拳之應用 - 第二段)
3. *Première Partie - Taijiquan Jin (Taijiquan Kuai Su - Di Yi Duan, 太極拳快速 - 第一段)

II. Poussées de mains (Taiji Tui Shou, 太極推手)

1. *Grand Enroulement vers l'arrière (Da Lu, 大履)
2. *Entraînement des Jin Na (Contrôler) et Jin Chan (Vriller) (Na, Chan Jing Lian Xi, 拿纏勁練習)
3. * Entraînement du Centre - Niveau III (Zhong Ding San, 中定三)

Items du quatrième Niveau (第四級)

I. Séquence à mains nues (Quan Tao, 拳套)

1. *Troisième Partie du Taijiquan - Vitesse Moyenne (Taijiquan Zhong Su - Di San Duan, 太極拳中速 - 第三段)
2. *Applications du Taijiquan - Troisième Partie (Taijiquan Zhi Ying Yong - Di San Duan, 太極拳之應用 - 第三段)
3. *Deuxième Partie - Taijiquan Jin (Taijiquan Kuai Su - Di San Duan, 太極拳快速 - 第二段)

II. Poussées de mains (Taiji Tui Shou, 太極推手)

1. *Séquence Internationale - (Cai, Lie, Zhou, Kao, 採, X, 肘, 靠)
2. *Jin d'Empreinter (Jie Jin, 借勁)
3. * Luxations/Torsions de Taiji - Cinq Formes (Taiji Qin Na, 太極擒拿)
4. * Applications des poussées de mains simples et doubles (Dan Tui, Shuang Tui Shou Zhi Ying Yong, 單推, 雙推手之應用)
5. * Entraînement du Symbole du Taiji– Enrouler la soie, côté Yang – Cercle de Bagua (Taiji Quan Chan Shou Lian Xi - Ba Gua Quan, 太極圈纏手練習 - 八卦圈)

Items du cinquième Niveau (第五級)

I. Séquence à mains nues (Quan Tao, 拳套)

1. * Séquence complète du Taijiquan - Vitesse Moyenne (Taijiquan Zhong Su, 太極拳中速)
2. * Troisième Partie - Taijiquan Jin (Taijiquan Kuai Su - Di San Duan, 太極拳快速 - 第三段)
3. * Séquence de combat à mains nues du Taiji (Taiji San Shou Tui Lian (Dui Shou), 太極散手對練 (對手))

II. Entraînements spéciaux (Zhuan Ti Lian Xi, 專題練習)

1. * Entraînement de la Bougie (La Zhu Zhi Lian Xi, 蠟燭之練習)

2. * Luxations/Torsions de Taiji - Cinq Formes (Taiji Qin Na, 太極擒拿)
3. * Applications des poussées de mains (Tui Shou Zhi Ying Yong, 推手之應用)

Items du sixième Niveau (第六級)

I. Entraînement Seul (Du Lian, 獨練)

1. * Séquence complète du Taiji - Taijiquan Jin (Taijiquan Kuai Su, 太極拳快速)
2. * Applications de la Séquence de Combat du Taiji à deux, mains nues (Taiji San Shou Zhi Ying Yong, 太極對手之應用)
3. * Epée de Taiji (Taiji Jian, 太極劍)
4. * Qigong – Sphère de Taiji (Taiji Qiu Qigong, 太極球氣功)

II. Entraînements spéciaux (Zhuan Ti Lian Xi, 專題練習)

1. * Entraînement de l'épée de Taiji avec la bougie (Taiji Jian La Zhu Zhi Lian Xi, 太極劍蠟燭之練習)
2. * Luxations/Torsions de Taiji - Cinq Formes (Taiji Qin Na, 太極擒拿)
3. * Applications des poussées de mains (Tui Shou Zhi Ying Yong, 推手之應用)

Items du septième Niveau (第七級)

I. Entraînement Seul (Du Lian, 獨練)

1. * Applications de la Séquence de Combat du Taiji à deux, mains nues (Taiji San Shou Zhi Ying Yong, 太極對手之應用)
2. * Applications de l'épée du Taiji (Taiji Jian Zhi Ying Yong, 太極劍之應用)

II. Entraînement à deux (Dui Lian, 對練)

1. * Séquence de Combat – Epée de Taiji - Cinq Formes (Taiji Jian Dui Lian, 太極劍對練)
2. * Luxations/Torsions de Taiji - Cinq Formes (Taiji Qin Na, 太極擒拿)
3. * Applications des poussées de mains (Tui Shou Zhi Ying Yong, 推手之應用)

Items du huitième Niveau (第八級)

I. Entraînement Seul (Du Lian, 獨練)

1. * Applications de la Séquence de Combat du Taiji à deux, mains nues (Taiji San Shou Zhi Ying Yong, 太極對手之應用)
2. * Applications d'épée du Taiji (Taiji Jian Zhi Ying Yong, 太極劍之應用)
3. * Sabre du Taiji (Taiji Dao, 太極刀)

II. Entraînement à deux (Dui Lian, 對練)

1. * Séquence Taiji épée à deux Armés (Taiji Dui Lian - San Cai Dui Jian, 太極對劍 - 三才對劍)
2. * Formes de Combat – Epée du Taiji – Cinq Formes (Taiji Jian Dui Lian, 太極劍對練)
3. * Luxations/Torsions de Taiji - Cinq Formes (Taiji Qin Na, 太極擒拿)
4. * Applications des poussées de mains (Tui Shou Zhi Ying Yong, 推手之應用)

Items du neuvième Niveau (第九級)

I. Entraînement Seul (Du Lian, 獨練)

1. * Applications de sabre de Taiji (Taiji Dao Zhi Ying Yong, 太極刀之應用)
2. * Baton de Taiji (Taiji Gan, 太極桿)

II. Entraînement à deux (Dui Lian, 對練)

1. * Formes de Combat - Epée de Taiji - Cinq Formes (Taiji Jian Dui Lian, 太極劍對練)
2. * Formes de Combat - Sabre Taiji - Cinq Formes (Taiji Dao Dui Lian, 太極刀對練)
3. * Luxations/Torsions de Taiji - Cinq Formes (Taiji Qin Na, 太極擒拿)
4. * Application des poussées de mains (Tui Shou Zhi Ying Yong, 推手之應用)

Items du dixième Niveau (第十級)

I. Entraînement Seul (Du Lian, 獨練)

1. * Applications de Baton de Taiji (Taiji Gan Zhi Ying Yong, 太極桿之應用)
2. * Lance de Taiji (Taiji Qiang, 太極槍)

II. Entraînement à deux (Dui Lian, 對練)

1. * Formes de Combat - Sabre Taiji - Cinq Formes (Taiji Dao Dui Lian, 太極刀對練)
2. * Luxations/Torsions de Taiji - Cinq Formes (Taiji Qin Na, 太極擒拿)
3. * Application des poussées de mains (Tui Shou Zhi Ying Yong, 推手之應用)