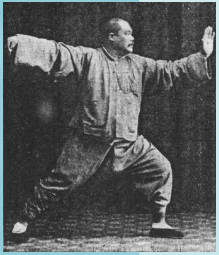




# « *Taijiquan* & l'équilibre du *Yin* et du *Yang* »

Dr Florence Phan-Choffrut  
DEJPS *Taijiquan*, 4<sup>ème</sup> Duan AMCI *Taijiquan*

ARFAE  
15/12/2018  
Strasbourg



## Histoire du *Taijiquan*, 太極拳(太极拳)

- « Le Taijiquan fut fondé par Zhang Sanfeng des Song ».
- Wang Zongyue (1795-1870?) Traité du tai-chi-chuan (太極拳論)
- Tang Hao (1897-1959: démontre l'absence de fondements historiques concernant la création du tai-chi-chuan par Zhang Sanfeng.
- Styles: Chen, Yang, Wu (Hao), Wu, Sun

## Différents aspects du *Taijiquan*

- *Quan*
  - Sabre
  - Épée
  - Bâton
  - Éventail
  - Lance
  - Hallebarde
  - Canne
  - Etc.
- *Tuishou*
  - *Sanshou*

## Art martial

- Développement d'une force souple et dynamique appelée *jing* (勁), par opposition à la force physique pure *li* (力)
- Relâchement *song* (鬆): garantit la fluidité des mouvements et leur coordination.
- Peut aussi être vu comme un *qigong*
- Pratique philosophique: méditation en mouvement

## Intérêt médical

- Ensemble d'enchaînement de mouvements lents, ronds et souples, visant à harmoniser l'énergie vitale : le *Qi*...
- *Taijiquan* évalué efficace dans le traitement de plusieurs pathologies (fibromyalgie, douleurs, équilibre, HTA...)
- Associé à la longévité: « *Art martial, technique de longue vie* »

## Numérologie: 1,2,3,4, etc.

- 1: *Wuji*, 無極 (无极): posture indifférenciée, source de tous les possibles
- 2: *Yin/Yang*: côté droit, bas du corps, devant / côté gauche, haut du corps, arrière; statique/dynamique; plein/vide
- 3: Ciel-Homme-Terre
- 4: Espace orienté
- Etc.

## Un peu de chinois:

正, *zhèng*

- Correct
- Normal → irréprochable

治, *zhì*

- Gouverner, contrôler, soigner ...
- 治療, *zhìliáo*, soigner, traiter

- Chaque mouvement permet l'imprégnation des souffles dans tous les espaces du corps
- Diversité des mouvements permet une imprégnation spatiale optimale



- Mouvements sont arrondis (pas d'angle)



- Répétition & lenteur



## Wuji, 無極 (无极)



- Pieds
- Poids du corps
- Lombes
- Épaules-Bassin
- Sommet

## Yin, 陰 / Yang, 陽

- 冪 : colline
- 雲: nuage
- 易: changer
- 陰: côté ombragé de (cette) colline
- 陽: côté ensoleillé de (cette) colline



## *Yin*, 陰 / *Yang*, 陽

### *Yin*, 陰

- Droite
- Bas
- Arrière
- Reculer

### *Yang*, 陽

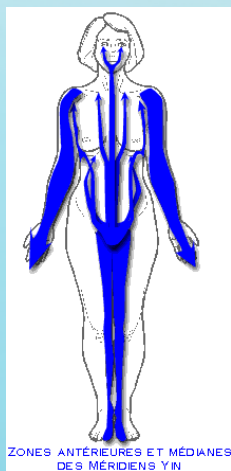
- Gauche
- Haut
- Avant
- Avancer



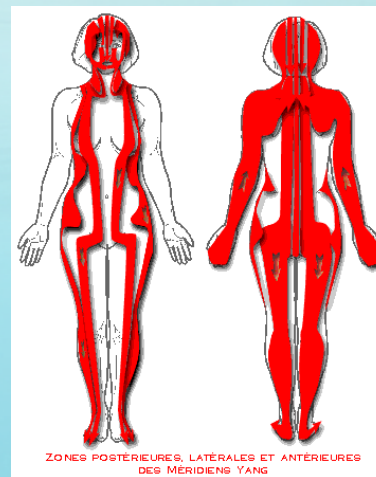
Est *Yin* ce qui va devenir *Yang* et inversement

# Méridiens

*Yin*, 陰



*Yang*, 陽



Pause : 10h 15



Reprise à 10h 45

## *Yin/Yang* dans quelques mouvements

- La grue blanche déploie ses ailes
- Effleurer le genou
- Mouvoir les mains comme des nuages
- Reculer et repousser le singe
- La fille de jade lance la navette de tissage
- Le coq d'or se tient sur une patte
- Séparer la crinière du cheval

# La grue blanche déploie ses ailes

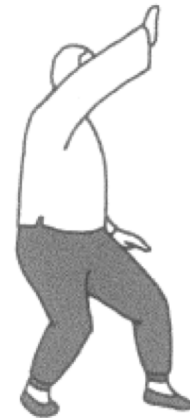
Si on regarde le bras droit ( 𠄎 ):

Bas & côté droit



Yin de Yin

Haut & côté droit



Yang de Yin



8. 〇五式(二)-①

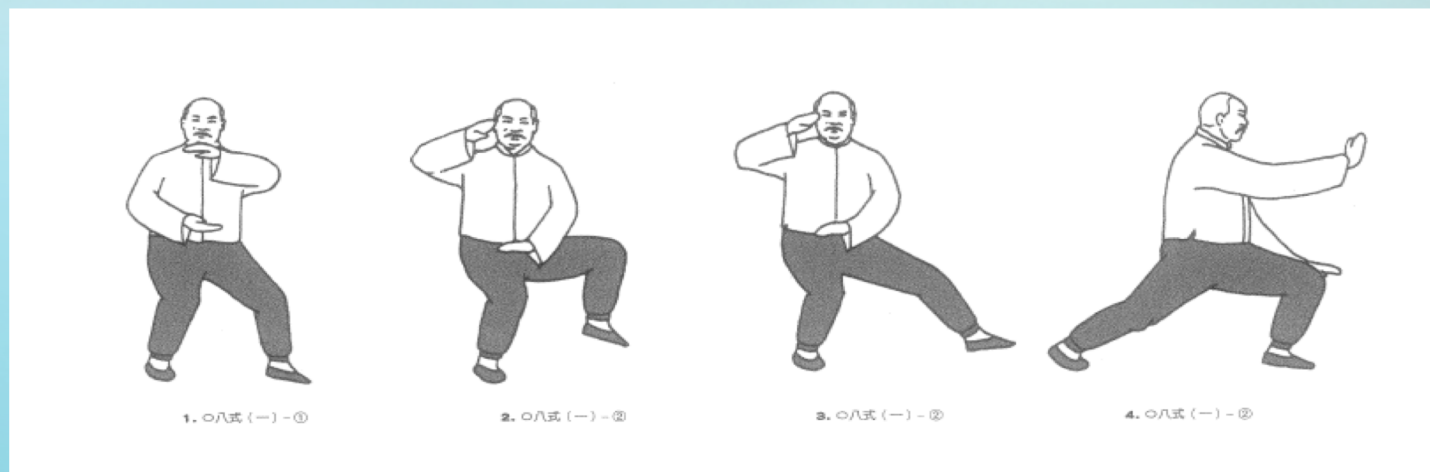
# Effleure le genou et donner une impulsion

Bras gauche

Gauche  
Haut  
Avant

Gauche  
Bas  
Avant

Gauche  
Bas  
Arrière



Bras droit

Droit  
Bas  
Arrière

Droit  
Haut  
Arrière

Droit  
Haut  
Avant



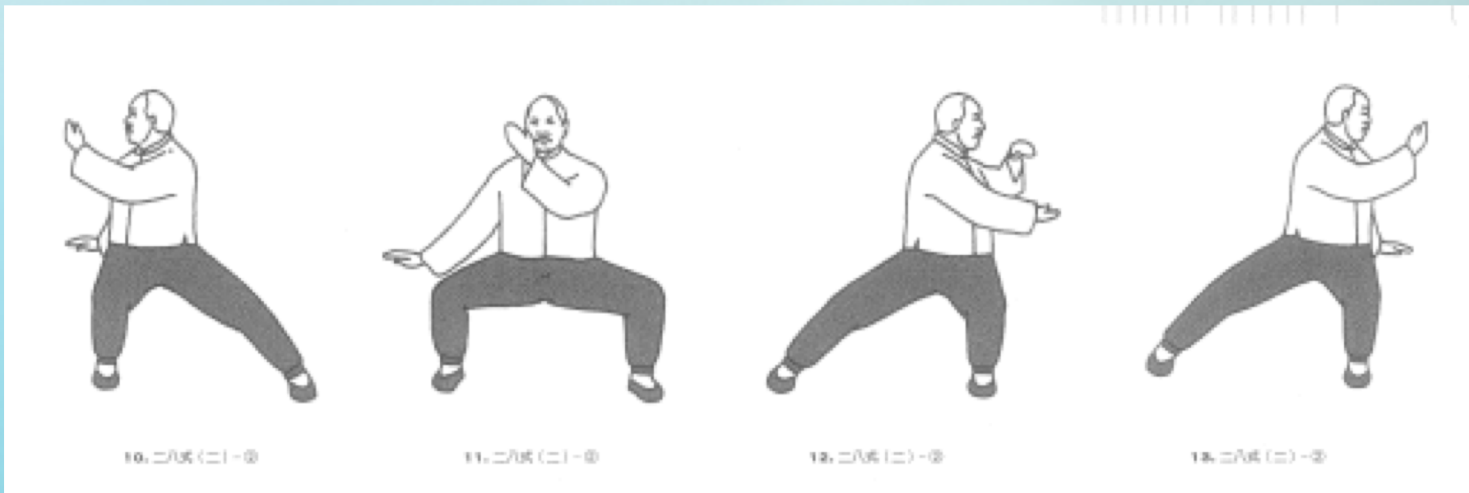
# Mouvoir les mains comme des nuages

Bras gauche

Gauche  
Haut  
Avant

Gauche  
Haut  
Arrière

Gauche  
Bas  
Arrière



Bras droit

Droite  
Bas  
Arrière

Droite  
Bas  
Avant

Droite  
Haut  
Avant

# Reculer et repousser le singe

Hémicorps gauche

MS en Avant  
MI en Avant

MS en Avant  
MI en Arrière

MS en Arrière  
MI en Arrière

*Versus*



Hémicorps droit

MS en Arrière  
MI en Arrière

MS en Arrière  
MI en Avant

MS en Avant  
MI en Avant

# La fille de jade lance la navette de tissage



Les mouvements et leur coordination sont plus complexes  
Associés à des déplacements dans les directions intermédiaires

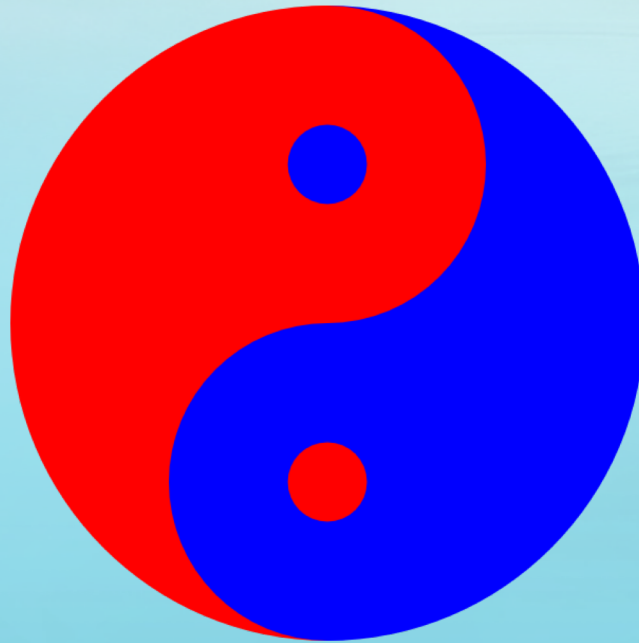
# Le faisan doré se tient sur une patte



Plus « physique » (*Yin* et *Yang Qiaomai*)

## Le plus important

- N'EST PAS ce qui est *Yin* ou ce qui est *Yang*
- C'EST que le *Yin* se transforme en *Yang* et inversement



## Bibliographie (succinte)

- <https://chantaijiwuyi93.wordpress.com/>
- Catherine Despeux: *Taijiquan*, art martial et technique de longue vie.
- Jean Gortais: *Taijiquan*, l'enseignement de Li Guang Hua, la tradition de l'école Yang
- Gu Meisheng: à la recherche du *qi*  
(<https://www.youtube.com/watch?v=Cyuep0I2S1s&t=111s>)
- Traduction du traité du Taijiquan:  
<http://wenwu.blogspirit.com/archive/2007/01/20/un-ancien-traite-de-taiji-quan.html>









Rendez-vous à 14 h 15. Remise en ordre collective des locaux à 16h 30