



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

Dr Florence Phan-Choffrut
DEJPS *Taijiquan*, 4^{ème} 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

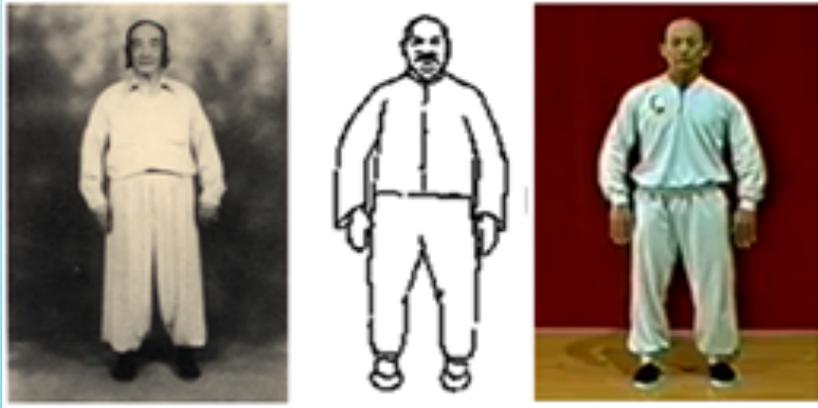


- Mouvements sont arrondis (pas d'angle)



- Répétition & lenteur

Wuji, 無極 (无极)



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

Yin, 陰 / Yang, 陽

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



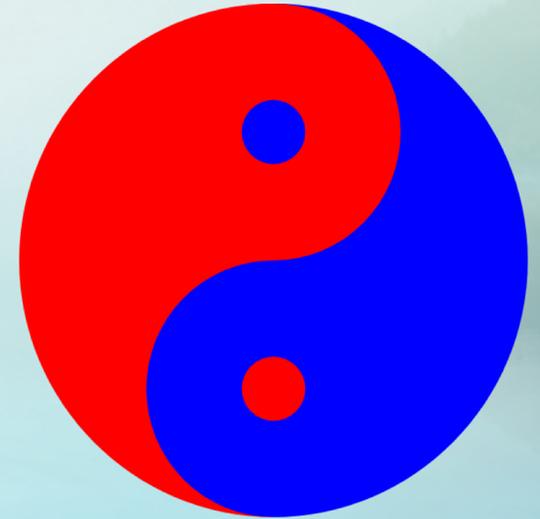
Yin, 陰 / *Yang*, 陽

Yin, 陰

- Droite
- Bas
- Arrière
- Reculer

Yang, 陽

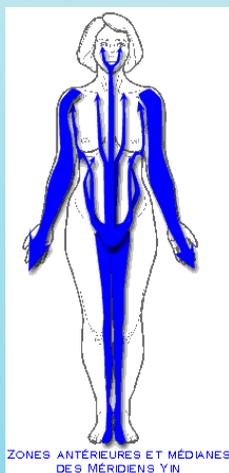
- Gauche
- Haut
- Avant
- Avancer



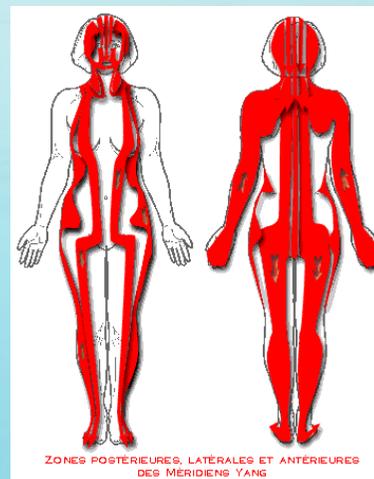
Est *Yin* ce qui va devenir *Yang* et inversement

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

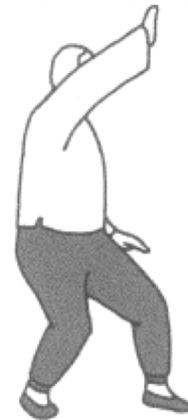
Si on regarde le bras droit (𠄎):

Bas & côté droit



Yin de Yin

Haut & côté droit



Yang de Yin



8. 〇五式(二)-①

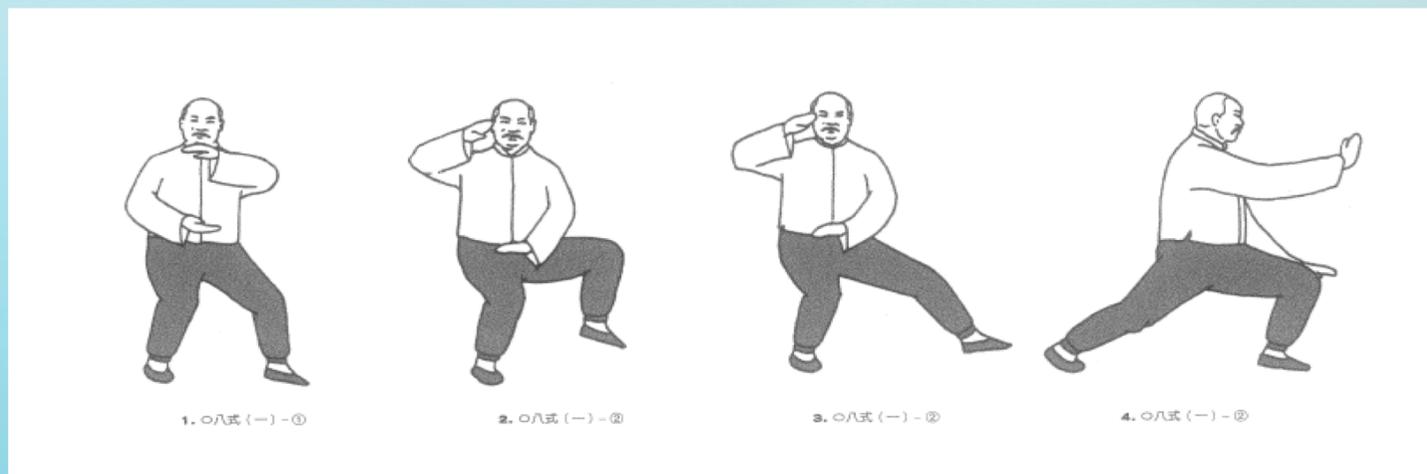
Effleure le genou et donner une impulsion

Bras gauche

Gauche
Haut
Avant

Gauche
Bas
Avant

Gauche
Bas
Arrière



Bras droit

Droit
Bas
Arrière

Droit
Haut
Arrière

Droit
Haut
Avant

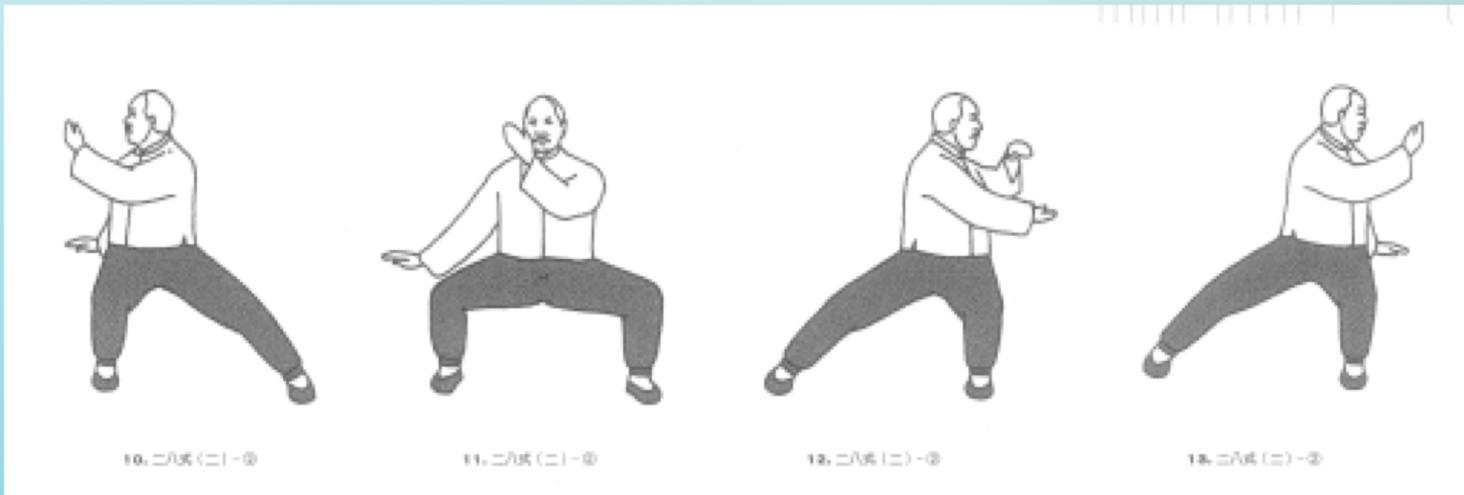
Mouvoir les mains comme des nuages

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



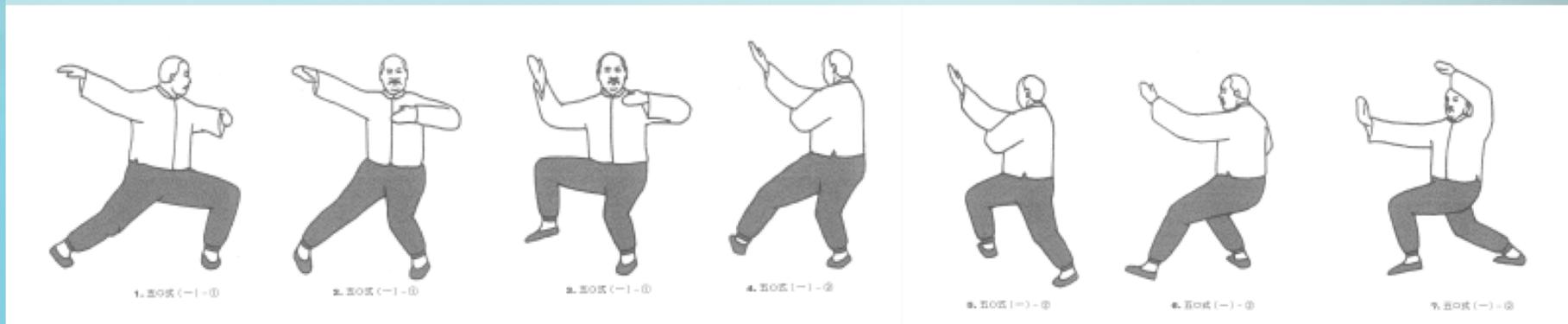
Hémicorps droit

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

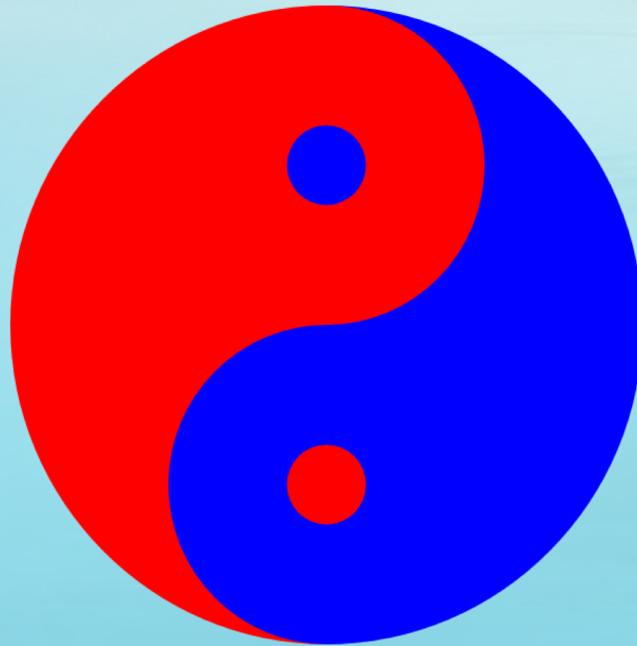
Le faisan doré se tient sur une patte



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