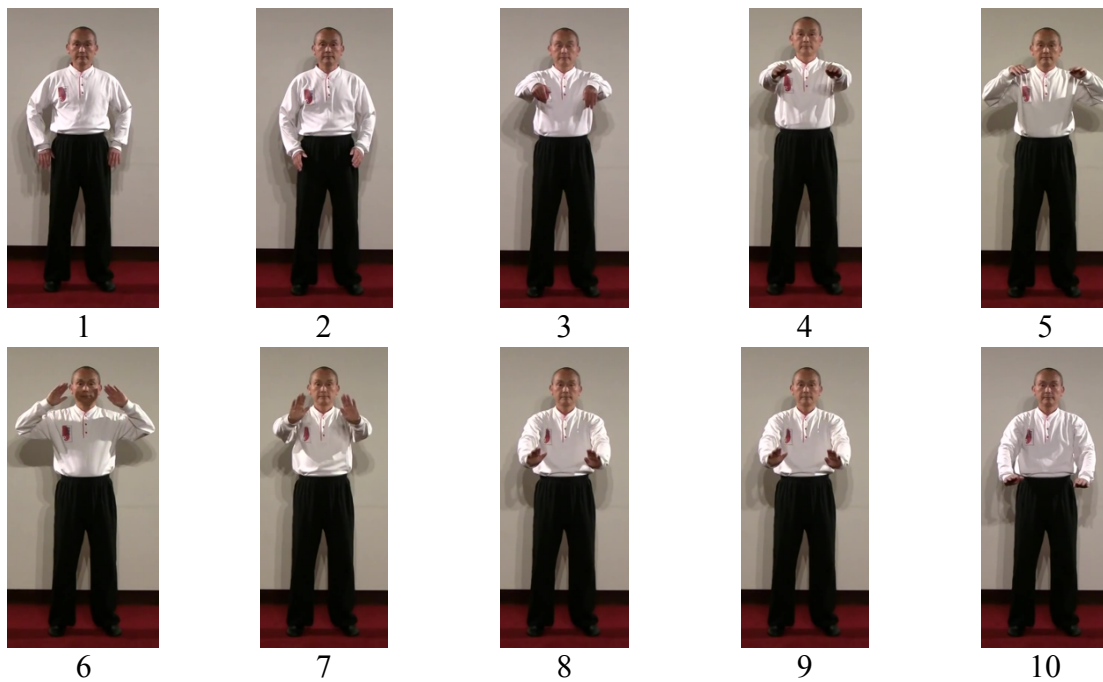


Xu Yunjin -*Taijiquan* en 10 postures pour l'« entretien de la santé »



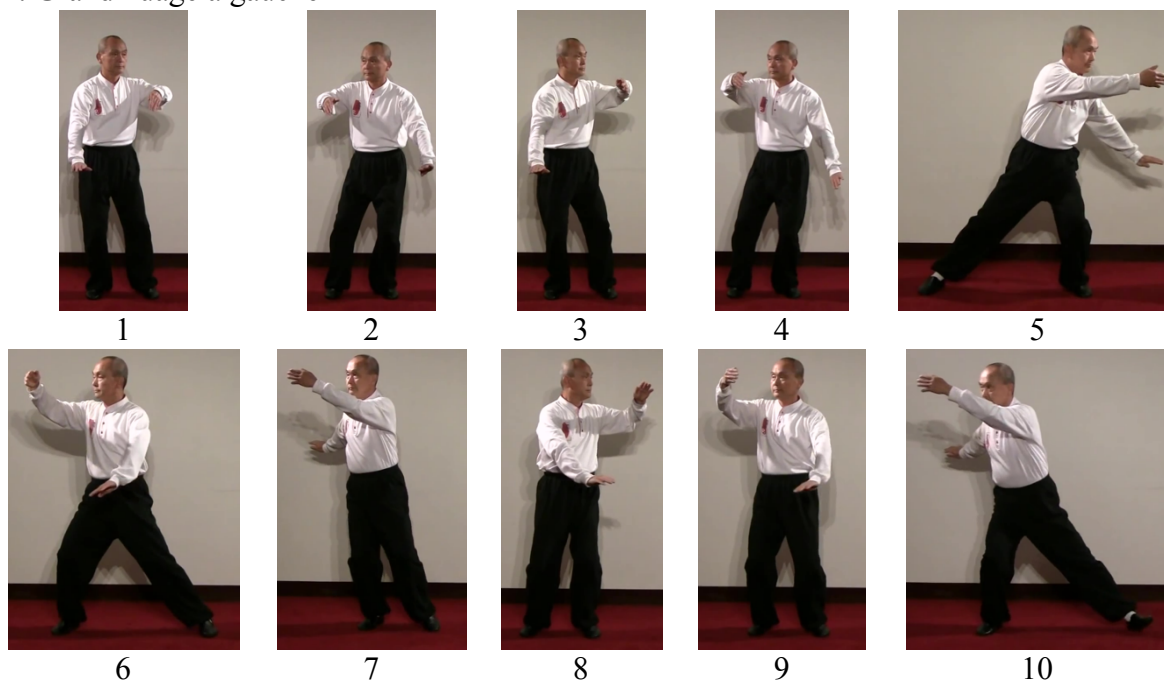
01 Commencement, entrer en posture Wuji (12h00)

1. Serrer les coudes vers l'arrière
2. Relâcher les mains vers l'avant
3. Hausser les poignets
4. Élever les mains
5. Étendre les doigts
6. Plier les coudes
7. Dresser les paumes
8. Étendre les mains
9. Abaisser les mains
10. Arrondir les bras



02 Mouvoir les mains comme les nuages (12h00)

1. Petit nuage à gauche
2. Petit nuage à droite
3. Moyen nuage à gauche
4. Moyen nuage à droite
5. Grande enjambée à droite
6. Grand nuage à droite
7. Rapprocher le pied gauche
8. Grand nuage à gauche
9. Grand nuage à droite
10. Grande enjambée à gauche
11. Grand nuage à gauche

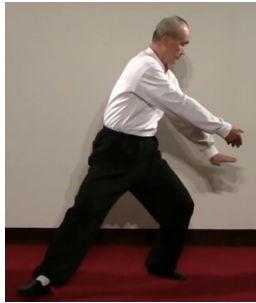




11

03 Saisir la queue de l'oiseau (01h30)

1. Grande enjambée droite en diagonale
2. Vol oblique se transforme en saisir la queue de l'oiseau
3. Tourner la taille, retourner les mains
4. Tirer vers l'arrière
5. Rotation de l'avant-bras
6. Tourner le buste
7. Presser
8. Reculer
9. Séparer les bras
10. Avancer et double impulsion
11. Assoir les poignets



1



2



3



4



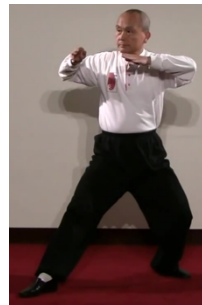
5



6



7



8



9



10



11

04 Simple fouet (07h30)

1. Pivoter le talon droit vers l'intérieur
2. Se retourner et paume en *lie*
3. Reculer, paumes face à face
4. Former le crochet, déplacer le pied
5. Avancer en ouvrant le bras
6. Retourner la main, simple fouet



1



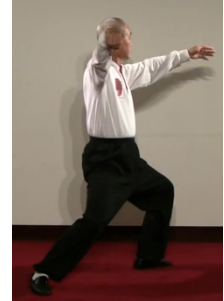
2



3



4



5



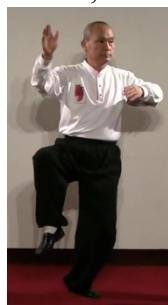
6

05 Élever les bras (01h30)

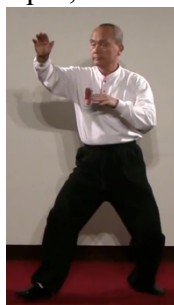
1. Fermer le pied gauche
2. Élever le bras, déposer le pied
3. Jouer du Pipa
4. Adhérer en tirant vers l'arrière
5. Rotation de l'avant-bras, allonger le pas, donner un coup de *kao*



1



2



3



4



5

06 La grue blanche déploie ses ailes (10h30)

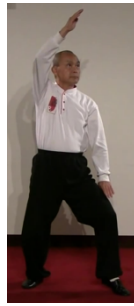
1. Fermer le pied droit
2. Plier le corps
3. Remonter et la grue blanche déploie ses ailes



1



2



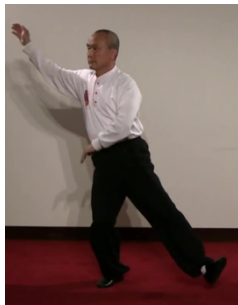
3

07 Effleurer le genou (10h30)

1. Tourner le buste, paumes face à face
2. Rotation de l'avant-bras
3. Avancer d'un pas
4. Effleurer le genou gauche
5. Avancer en remontant le talon
6. Reposer le pied d'un demi pas
7. Élever le bras
8. Poser le talon
9. Jouer du pipa



1



2



3



4



5



6



7



8



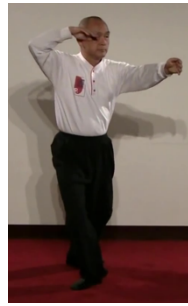
9

08 Reculer et repousser le singe (04h30)

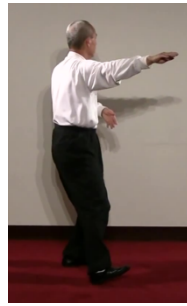
1. Tourner le buste, rotation de l'avant-bras
2. Reculer le pas
3. Repousser le singe à droite
4. Tourner le buste, rotation de l'avant-bras
5. Reculer le pas
6. Repousser le singe à gauche



1



2



3



4



5



6

09 Déployer l'éventail (09h00)

1. Tourner le buste, rotation de l'avant-bras
2. Avancer le pied gauche, déployer l'éventail



1



2

10 Fermer le Taiji (12h00)

1. Fermer le pied gauche
2. Se retourner et posture des « 3 Yang »
3. Rester 30 secondes
4. Rapprocher le pied droit
5. Fermeture du *Taiji*
6. Retour à la posture de *Wuji*



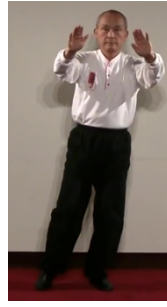
1



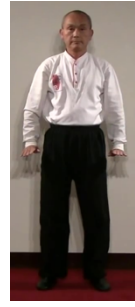
2



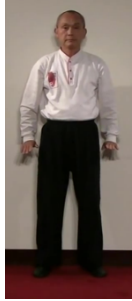
3



4



5



6