

Mouvements de la forme de Pékin

Le taïchi style Yang comprend des enchaînements spécifiques dont l'une, développée au XX^e siècle : la forme des vingt-quatre mouvements de Pékin.

La forme de Pékin est une compilation conçue par la Commission chinoise des sports en 1956, à la demande du Gouvernement, avec pour objectif de standardiser et de populariser le taiji Quan. Les 24 postures sont issues de la séquence longue du taiji Quan de style yang.

Les principes de la forme de Pékin

Démarrage face au Sud

1 - La posture arc et flèche

Le poids du corps est réparti 70% sur le pied avant et 30% sur le pied arrière. Les pieds sont placés de façon à respecter la largeur du bassin. La jambe avant est fléchie (arc), la jambe arrière est tendue (flèche) et la colonne vertébrale est droite.

2 - La posture du pas vide

L'essentiel du poids du corps repose sur la jambe arrière (jambe substantielle), le pied avant repose délicatement au sol, sur le talon ou la pointe.

1. Ouverture (Qi Shi)



2. Séparer la crinière du cheval sauvage (trois fois)

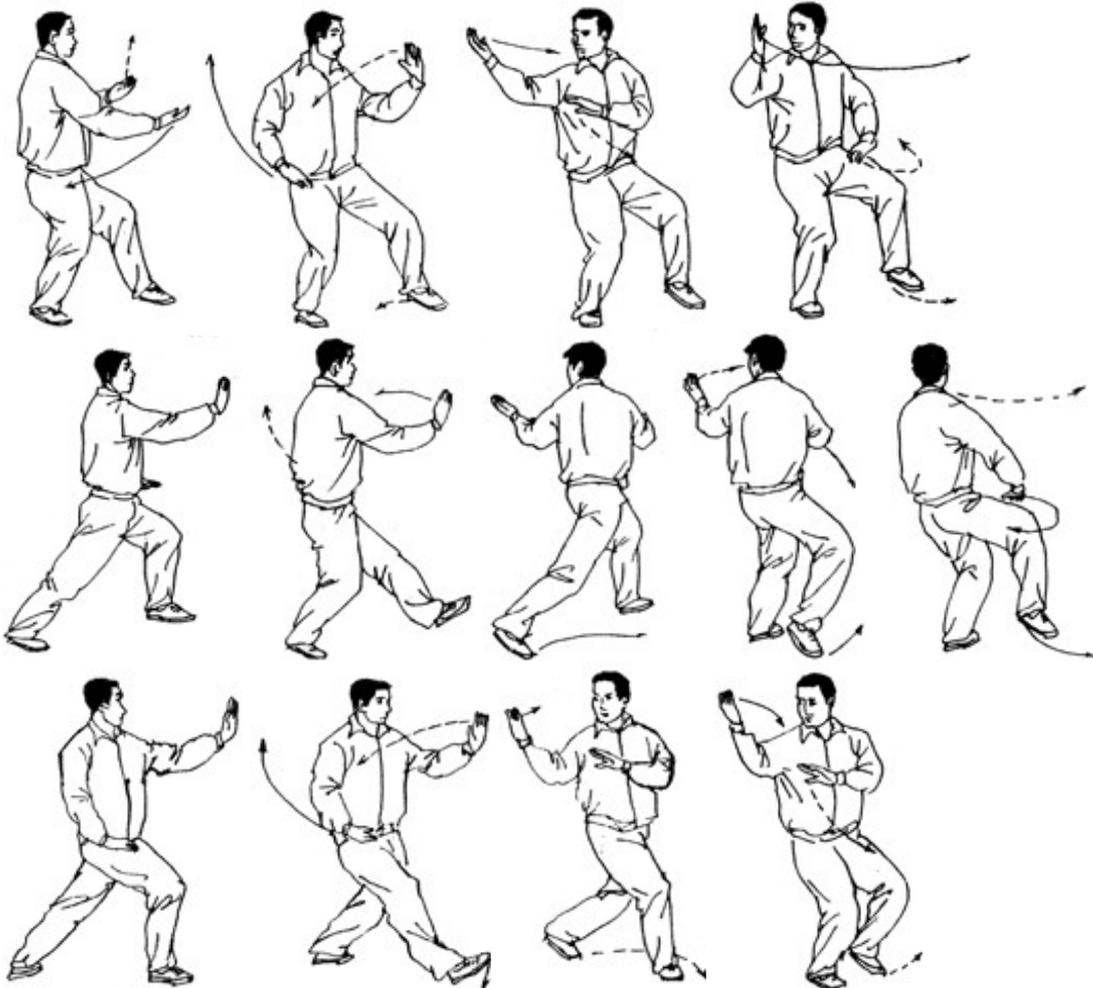




3. La grue blanche déploie ses ailes



4. Brosser le genou et pas tournant des deux côtés (trois fois)

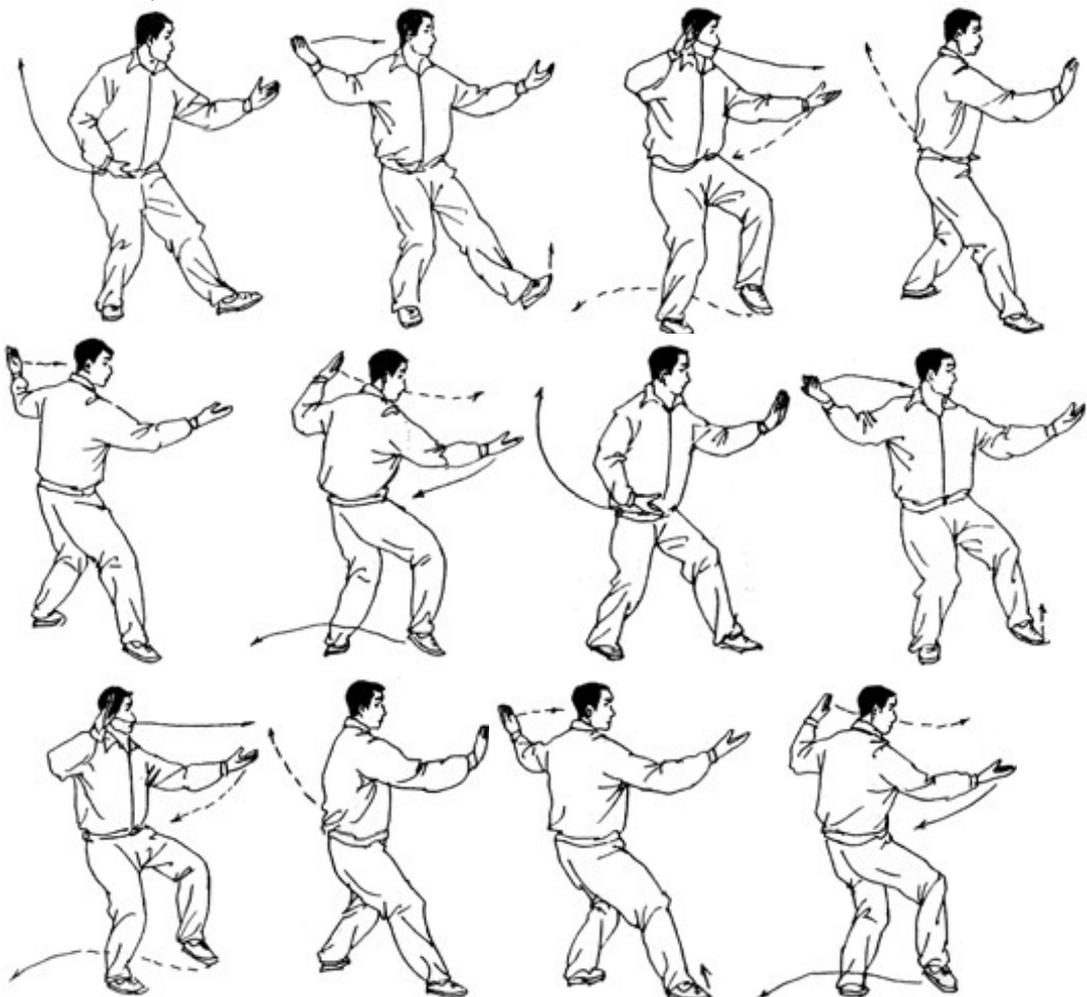




5. Jouer du pipa



6. Repoussez le singe (un pas en arrière avec poussée alternative des mains en avant, quatre fois)



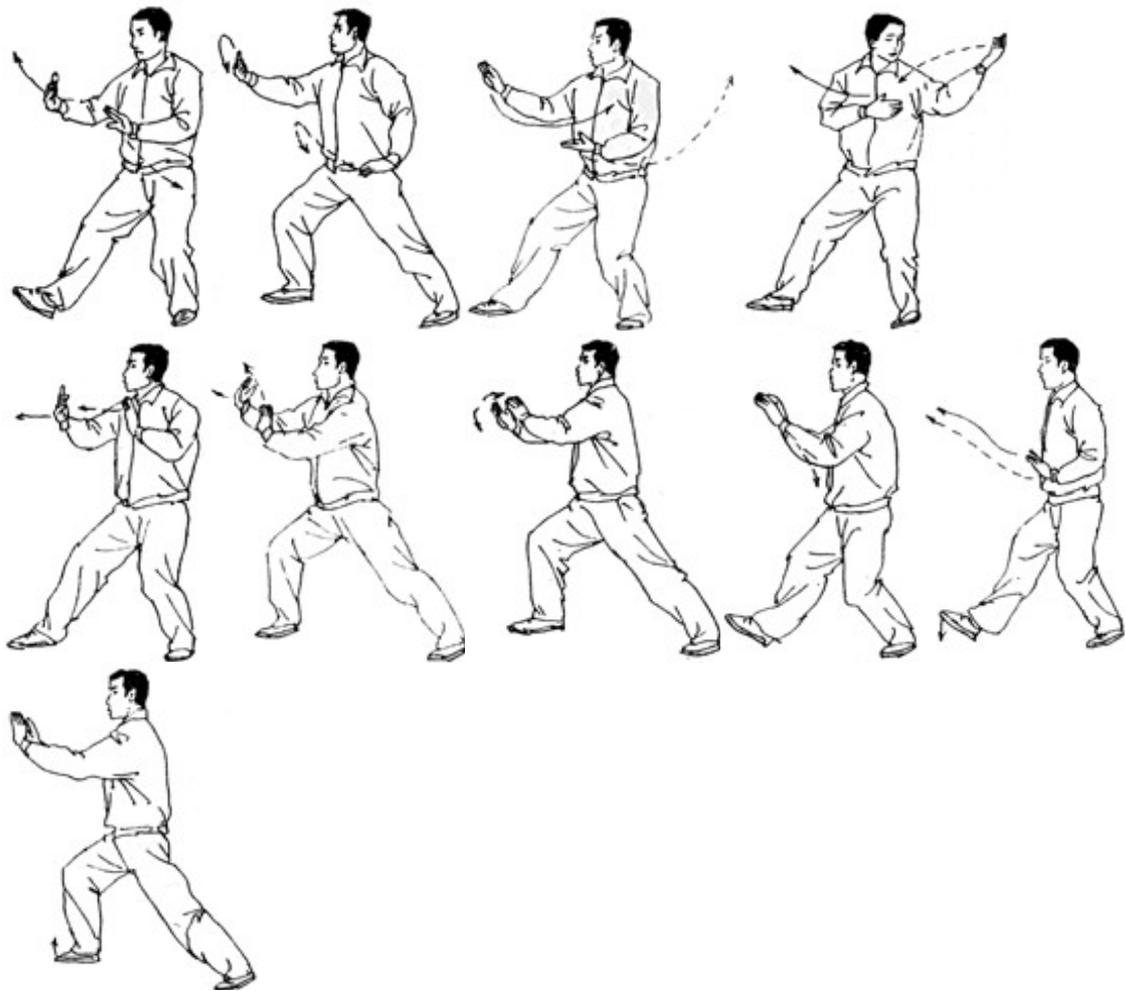


7. Saisir la queue de l'oiseau (gauche)

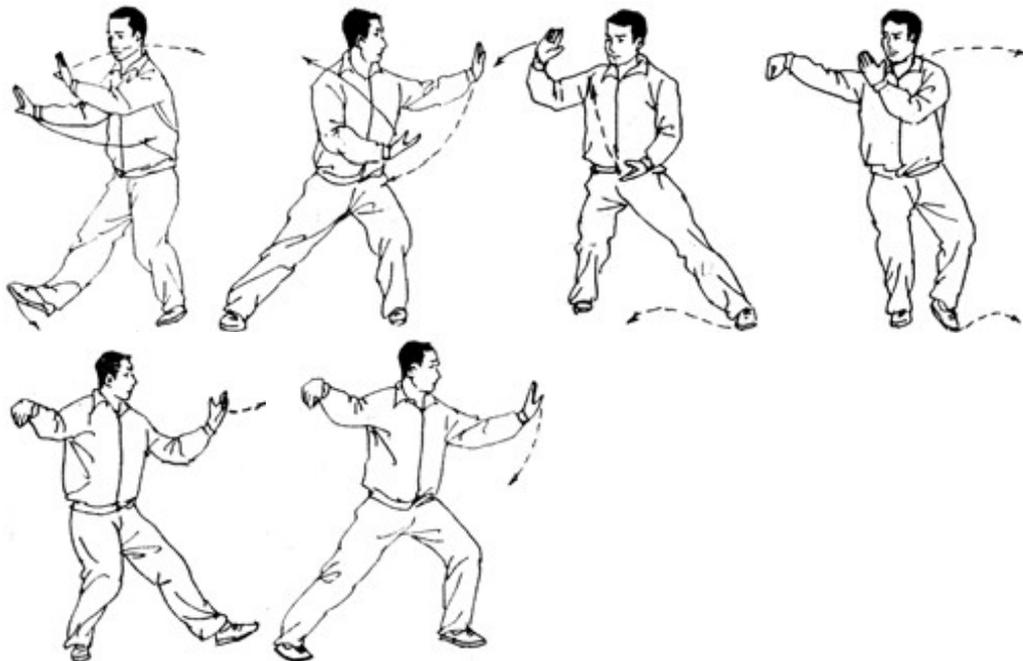


8. Saisir la queue de l'oiseau (droite)

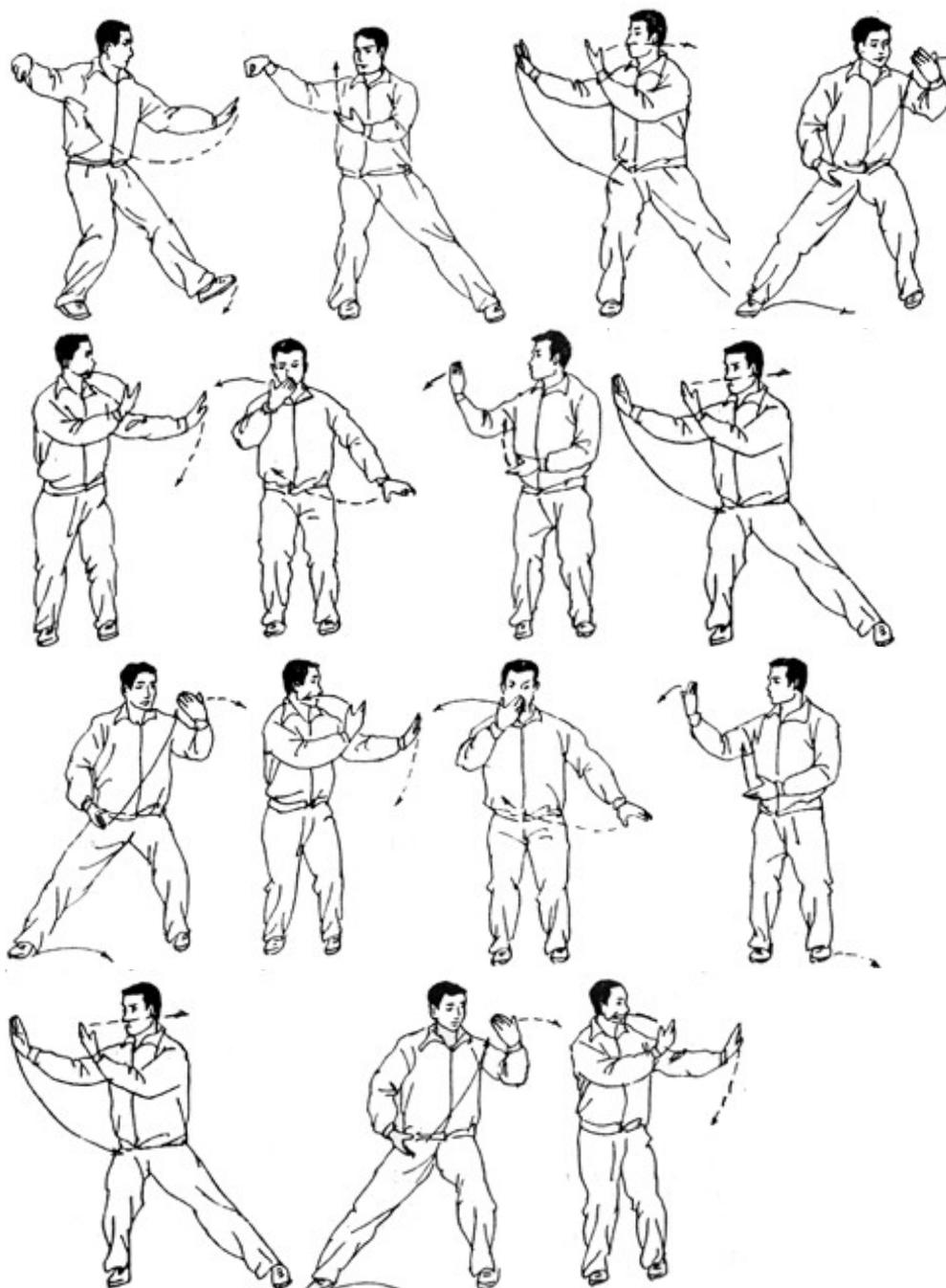




9. Simple fouet



10. Mouvoir les mains comme les nuages (gauche)



11. Simple fouet

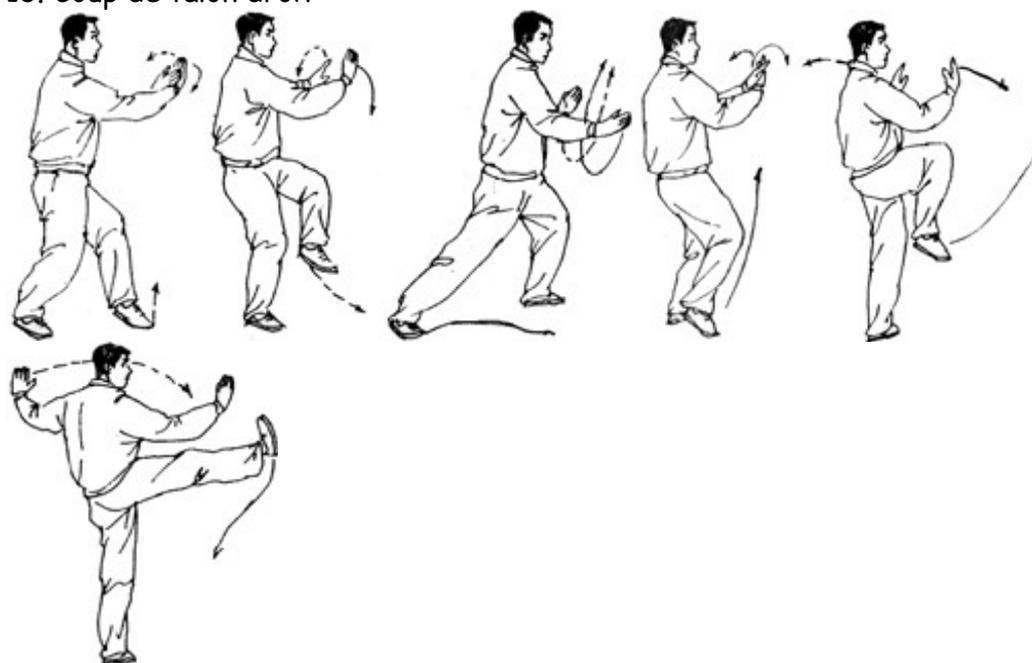




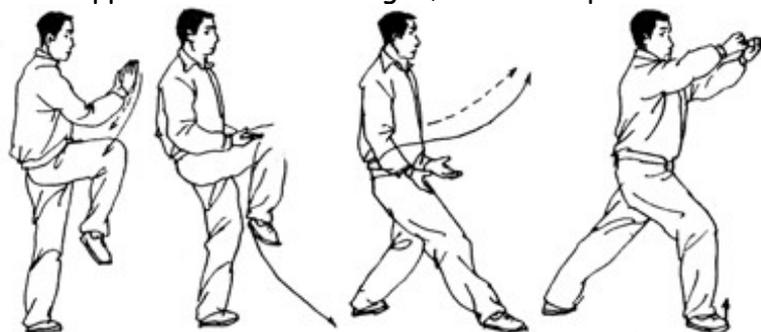
12. Flatter l'encolure du cheval



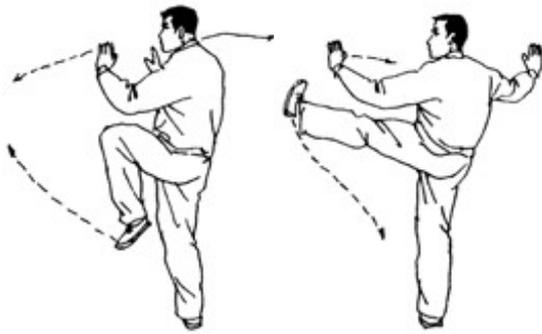
13. Coup de talon droit



14. Frapper les oreilles du tigre, ou le vent perce les oreilles



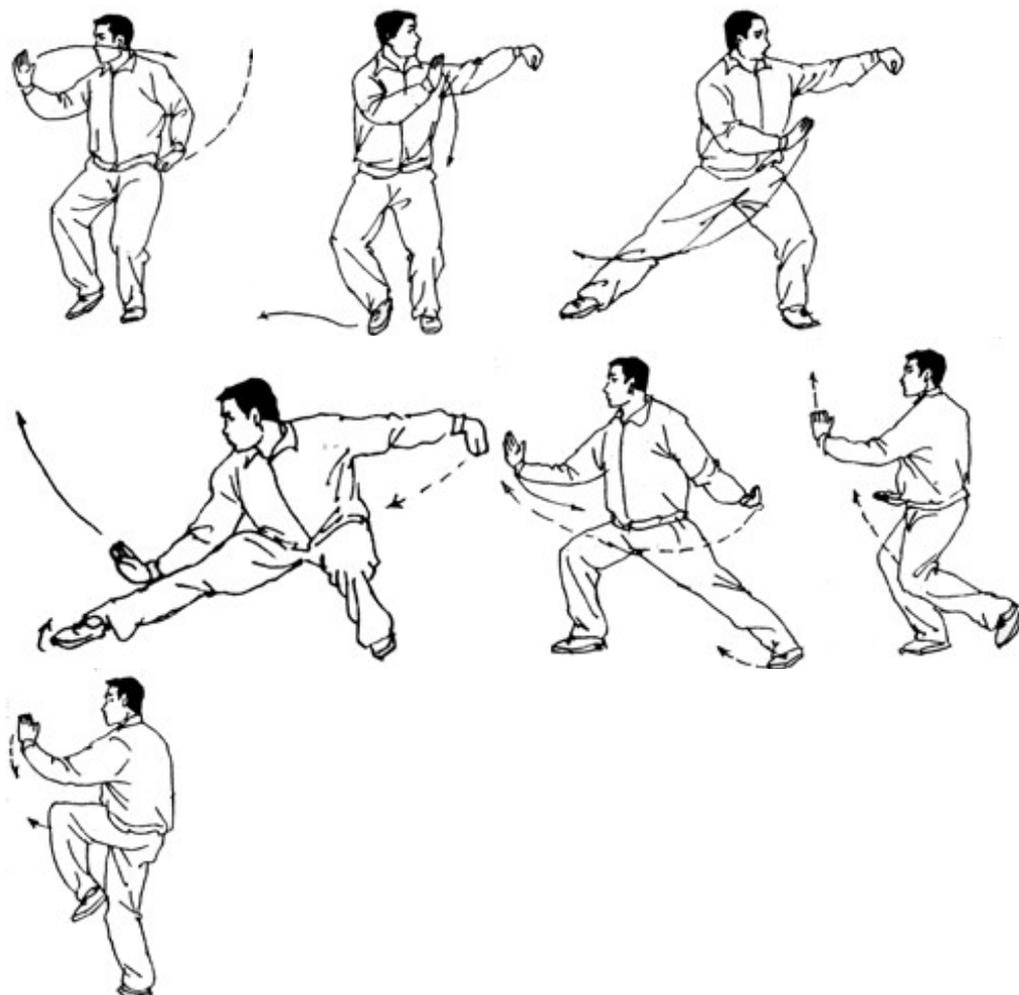
15. Tourner et coup de talon gauche



16. Le serpent se love, le faisan doré se tient sur une patte (gauche)



17. Le serpent se love, le faisan doré se tient sur une patte (droite)



18. La fille de jade lance sa navette (des deux côtés)



19. L'aiguille au fond de la mer



20. Ouvrir les bras en éventail ou éventer en arrière



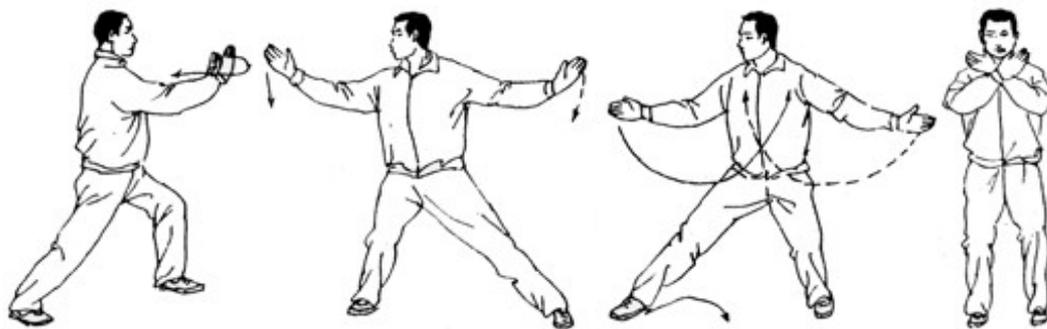
21. Tourner, esquive baissée, parer et donner un coup de poing



22. Fermeture apparente



23. Croiser les mains



24. Fermeture (Shou Shi)

