

Les Cahiers de

# TAI JI QUAN

\*

\* \*

**STYLE YANG**

## **LA PETITE FORME DES 10 POSTURES**

Jean-Louis

**BALLANT**



Editions de l'auteur

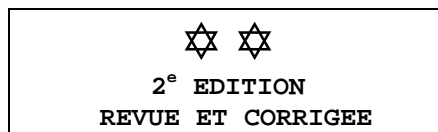
Thuin – 1<sup>e</sup> édition – nov. 2008



**Tous droits de photocopiage, de reproduction,  
d'utilisation des images et de traduction  
sont AUTORISES par l'auteur  
à la condition que le nouvel éditeur donne les mêmes autorisations.**

POURQUOI ?

*Le matières d'enseignement et les connaissances appartiennent à L'HUMANITE.  
AUCUN EDITEUR ne peut donc s'appropriier ces enseignements UNIVERSELS par cupidité*



D/2008/Jean-Louis Ballant, éditeur

**Editions Ecole de Taijiquan et Qigong de la Haute Sambre  
Drève des Alliés, 99  
6530 Thuin (Belgique)**



[www.taiji-hts.be](http://www.taiji-hts.be)

## Avertissement

Le présent cahier s'adresse en particulier aux pratiquants qui cherchent à intégrer les principes de Taijiquan au sein d'un groupe.  
Il ne peut pas constituer une aide aux néophytes parce que les principes et fondements sont d'emblée considérés connus.

Un livre reprend les quelques **50 principes à intégrer** dans sa pratique et dans son vécu au quotidien.

## **Vocabulaire**

- Paré = le bras et l'avant-bras sont horizontaux, bras vers l'avant et avant-bras parallèle au corps, la paume de la main tournée vers soi
- Ramassé = le bras est vertical, coude légèrement plié de sorte que l'avant-bras reviennent vers l'intérieur, main à hauteur du hara à 15 ou 20 cm de distance, paume de la main tournée vers soi.
- Séparé = le bras est horizontal et vers l'avant, coude légèrement plié, l'avant-bras revient vers l'intérieur, main en face du visage avec doigts dirigés dans la diagonale, paume vers soi
- s'appuyer = bras vers le bas, main horizontale, paume vers le bas
- fendre = prendre la position pas de l'arc.

Du même auteur,

## **Les Cahiers de TAI JI QUAN et de QI GONG**

- Les 24 formes de Pékin - style Yang moderne - 2<sup>e</sup> édition 2005
- Les 32 formes d'épée - style Yang moderne - 2<sup>e</sup> édition 2005
- Les 40 formes traditionnelles - style Yang - 1<sup>e</sup> édition 2005
- Les 42 formes d'épée - Yang
- Les 42 formes de compétition

Selon l'enseignement du Prof. **Men Huifeng** et du Prof. **Kan Guixiang** de l'**Université de Pékin**.

- Les trois Grands classiques du Weitan Qigong

## **Les livres de SÄNTE**







- Principes du Taijiquan, principes de vie.
- Comprendre et gérer sa santé en harmonie avec la Nature
- A base de jus de pommes BIO+

Pour obtenir cahiers et livres,




Les cahiers de Taijiquan et Qigong sont téléchargeables sur le web  
Site Internet : [www.taiji-hts.be](http://www.taiji-hts.be)

# Abréviations

## Abréviations et représentations symboliques

PI	Position initiale
Emt, Pct	En même temps, Pendant ce temps,
g ou d	gauche ou droite
g-d , d-g	de gauche vers la droite ; de droite vers la gauche
↓ ↑	en bas en haut monte descend
xx	plusieurs fois
pplé	<b>p</b> ieds <b>p</b> arallèles écartés à la largeur des <b>é</b> paules
= ⊥	parallèle - perpendiculaire au torse
—	horizontal - vertical
➤1.30H	diagonale 1.30 H (directions 0, 3, 6 diagonales 1.30- 4,30 petites diagon. 1, 2, 4)
↻ et ↺	rotation horizontale dans le sens horlogique ou dextrogyre
¼ ↻	rotation horizontale d'un ¼ tour : changement de direction du torse, du corps, des mains
↻ ↺ ↻ ↺	mouvement circulaire vertical des bras, mains ( courbe inférieure ou supérieure)
∠ >	fermer l'angle des hanches (d'une hanche) ou l'ouvrir
∞ 8	réaliser des huit horizontaux ou verticaux
■ □	inspirer - expirer
 ou 	main <b>n</b> ormale
 ou 	main en adduction cubitale - inclinée vers auriculaire (ad = qui rentre) (bord radial du poignet en extension)
 ou 	main en abduction radiale - inclinée vers pouce (ab = qui sort) (bord cubital du poignet en extension)
<b>s</b>	main en <b>s</b> upination (pour porter à bras)
<b>p</b>	main en <b>p</b> ronation (pour pousser ou s'appuyer)
<b>pg</b> ⊃ <b>pg</b> ⊂	<b>p</b> aume <b>g</b> à gauche <b>p</b> aume <b>g</b> à droite
<b>pd</b> ∪ <b>pd</b> ∩	<b>p</b> aume <b>d</b> en haut <b>p</b> aume <b>d</b> en bas
<b>pd</b> ⊗ <b>pg</b> ○	<b>p</b> aume <b>d</b> en avant (cachée) ⊗ <b>p</b> aume <b>g</b> vers soi (visible) ○

### Exemples

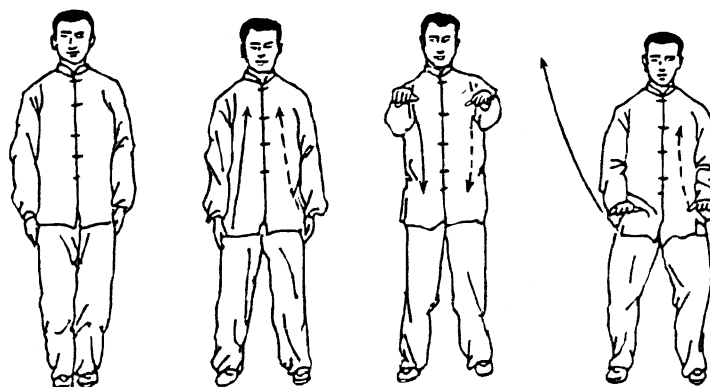
 **pd** ⊃ main d **n**ormale , avant bras d vers l'avant, **p**aume d vers l'intérieur ⊃  
 **pd** ○ main d **n**ormale, avant-bras tourné vers l'intérieur, **p**aume d vers soi ○  
 **pd** ⊗ main d **n**ormale, avant-bras d tourné vers l'extérieur, **p**aume d en avant ⊗

**pd** ∪ **s-pd** ∪ main d en **s**upination, avant bras en avant, **p**aume en haut ∪  
**pd** ○ **s-pd** ○ main d en **s**upination, avant-bras levé, **p**aume d vers soi ○  
**pd** ⊗ **s-pd** ⊗ main d en **s**upination, avant-bras abaissé, **p**aume d vers l'avant ⊗  
**s-pd** ⊂ main d en **s**upination forcée, avant bras d ∪, paume d ⊂, pouce en bas)

**pd** ∩ **p-pd** ∩ main d en **p**ronation, avant bras en avant, **p**aume d en bas ∩  
**pd** ⊗ **p-pd** ⊗ main d en **p**ronation, avant-bras levé, paume d vers l'avant  
**pd** ○ **p-pd** ○ main d en **p**ronation, avant-bras abaissé, paume d vers l'arrière ou vers soi  
**p-pd** ⊂ main d en **p**ronation forcée, avant-bras d ∪ (paume d ⊂, pouce en bas)

← ↔ → épée horizontale pointée à gauche, devant/derrière ou à droite, lame couchée

## Forme 01 0 H – Ouverture



P.I.: Debout, Position Wuji, pieds joints

- 1) 0 H : poids sur jambe d
- 2) 0 H : écarter latéralement le pied g – pplé
- 3) 0 H : lever les mains
- 4) 0 H – s’asseoir dans le bassin en pliant les 2 jambes  
Emt, baisser les mains, position « s’appuyer » avec les paumes en bas p

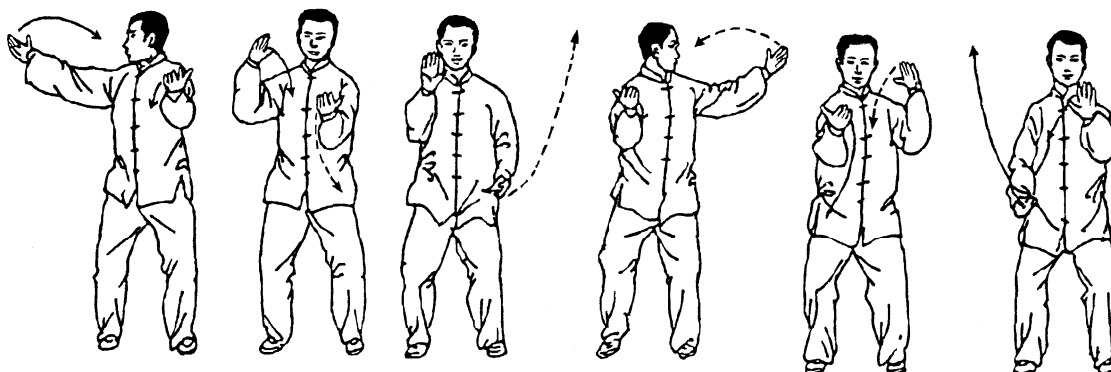
**Figure 01-01**

**Figure 01-02**

**Figure 01-03**

**Figure 01-04**

## Forme 02 0 H – Repousser le singe à d et à g



- 1) 1 ½ H : tourner U le torse,  
Emt, ouvrir la grande balle et poids sur jambe d
- 2) 1 ½ h : approcher la main d de l’oreille d en pliant l’avant-bras  
Emt, approcher légèrement la main g du torse
- 3) 0 H : redresser U le torse et prendre une petite balle  
- les mains sont bien éloignées du torse, la main d qui va repousser prend déjà légèrement la direction « avant »
- 4) 0 H : repousser de la main d  
Emt, baisser la main g avec pg U à gauche de la taille
- 5) 10 ½ H : poids sur jambe d
- 6) 0 H : petite balle
- 7) 0 H : repousser de la main g

**Figure 02-01**

**Figure 02-02**

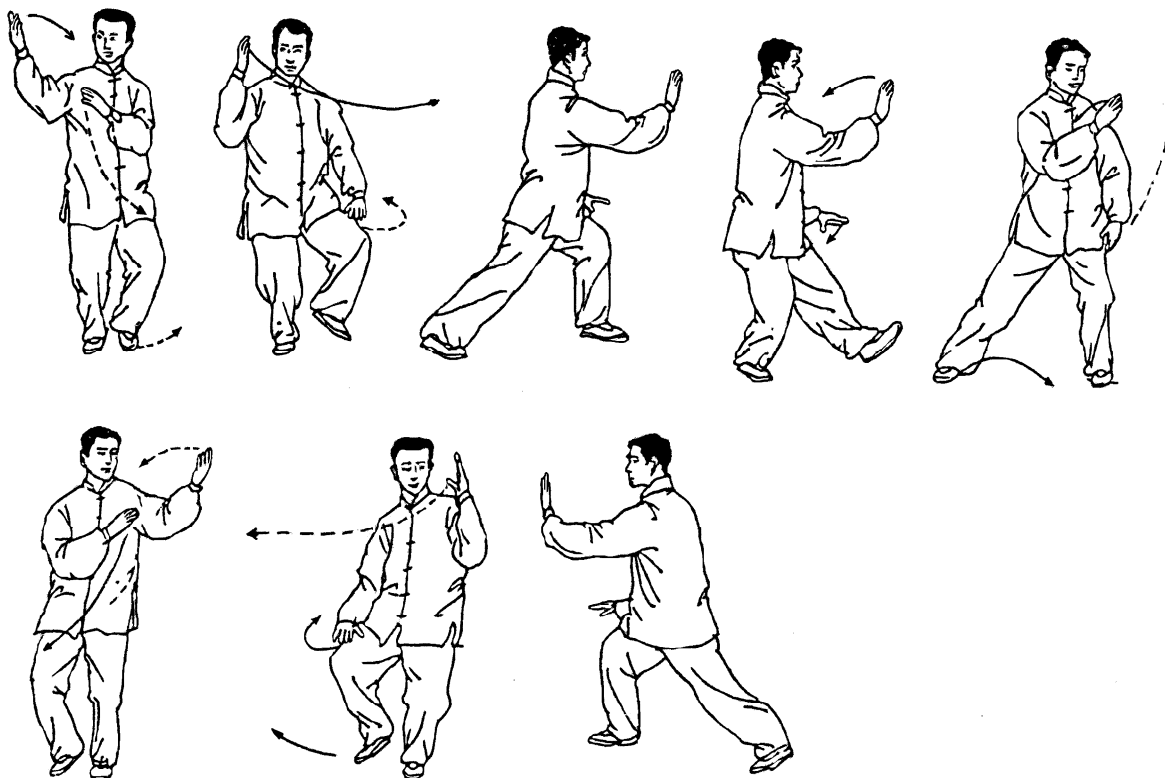
**Figure 02-03**

**Figure 02-04**

**Figure 02-05**

**Figure 02-06**

**Forme 03 0 H – brosser le genou g puis le genou d**



- 1) 10 ½ H : poids sur jambe d en pas du clou - préparation brosser à g
- 2) 10 ½ H : ouvrir la hanche g et pas vide sur le talon g à 90°  
préparer le brossé à g : main g ↓ main d à l'oreille
- 3) 9 H : brosser le genou g avec main g, en repoussant de la main d
- 4) 9 H : s'asseoir sur jambe d en levant la pointe g,
- 5) 0 H : tourner le torse à 0 H en pivotant sur le talon g  
puis transférer le poids à g
- 6) 1 ½ H : poids sur jambe g - préparation du brosser à d
- 7) 1 ½ H : ouvrir hanche d et pas vide sur le talon g à 90°
- 8) 3 H : brosser le genou d

**Figure 03-01**

**Figure 03-02**

**Figure 03-03**

**Figure 03-04**

**Figure 03-05**

**Figure 03-06**

**Figure 03-07**

**Figure 03-08**



Forme 04 0 H – séparer la crinière du cheval sauvage à g puis à d



- 1) 3 H : s'asseoir sur jambe g
- 2) 0 H : tourner U le torse en pivotant sur le talon d  
Emt, lever la main d
- 3) 0 H : transférer le poids à d et regrouper en pas du clou à d  
Emt, prendre la balle à d
- 4) 9 H : ouvrir la hanche g et réaliser un pas vide sur talon g à 90°  
pour la préparation du « séparé » à g
- 5) 9 H : séparer à g
- 6) 9 H : s'asseoir
- 7) 0 H : tourner le torse à 0 H en pivotant sur le talon g
- 8) 9 H : prendre la balle, puis préparer le séparé à d, puis séparer à d

**Figure 04-01**  
**Figure 04-02**

**Figure 04-03**

**Figure 04-04**

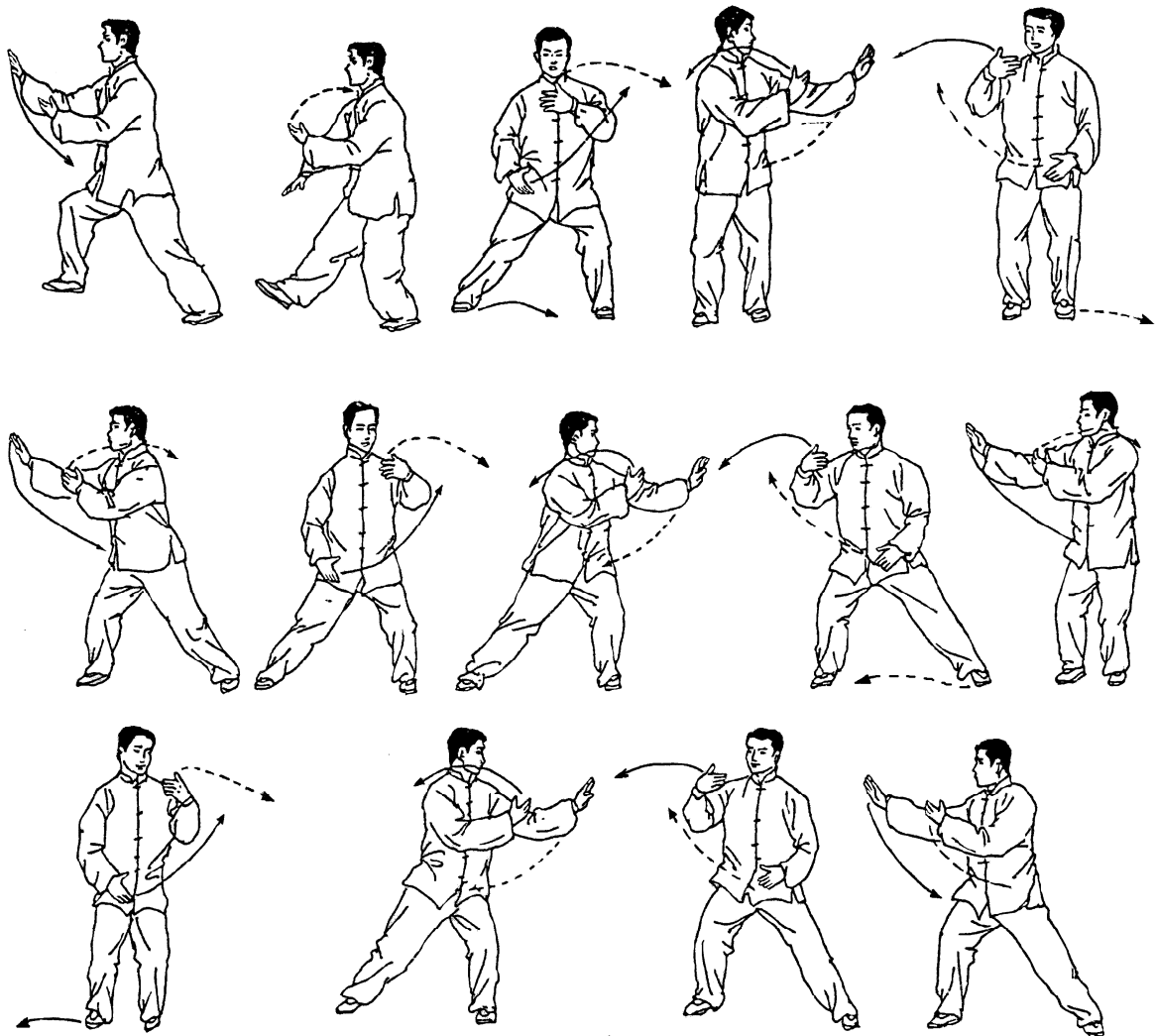
**Figure 04-05**

**Figure 04-06**

**Figure 04-07**

**Figures 04-08 à 10**

Forme 05 0 H – Mouvoir les mains comme des nuages - 3x à g



- 1) 4 ½ H : tendre les mains dans la diagonale d **pg** ∪ **pd** ∩ **Figure 05-01**
- 2) 3 H : s'asseoir sur la jambe g en levant le talon d **Figure 05-02**  
Emt, abaisser la main d en position 'ramassé' **pd** ∪ plus basse que la main g
- 3) 0 H : tourner ∪ le torse à 0 H en pivotant sur le talon d - poids tenu à g, **Figure 05-03**  
paumes des mains vers soi **po** : main g au-dessus de main d.
- 4) 1<sup>e</sup> nuage avec déplacement g : **approcher le pied d du g** en pas du clou : **Figure 05-04**  
pieds // largeur d'épaules poids à g  
Emt, déplacer les mains vers la gauche  
puis prendre la position de référence : retourner la main g **pg** ⊗ relever la main d **pg** ∪
- 5) transférer le poids à d - **Figure 05-05**
- 6) 2<sup>e</sup> nuage avec déplacement g : **écarter le pied g** **Figure 05-06**  
Emt, placer les mains en position de référence
- 7) transférer le poids à g par déplacement latéral du torse **Figures 05-07 à 08**  
puis prendre la position de référence avec les mains
- 9) 3<sup>e</sup> nuage avec déplacement d : transférer le poids à d par **Figures 05-09 à 10**  
déplacement latéral du torse puis **ramener le pied g seul**
- 11) 4<sup>e</sup> nuage avec déplacement d : **écarter le pied d seul** **Figures 05-11 à 12**  
puis transférer le poids à d en changeant les mains vers la droite
- 12) transférer le poids à d - par déplacement latéral du torse **Figures 05-12 à 14**

**Résumé** : pieds d ← pied g ← sur place pied g → pied d →

Forme 06 0 H – Le coq d’or se tient sur une patte à d et à g



- 1) 0 H : transférer le poids sur la jambe g  
Emt, poser la main d (position appuyée) et retourner la main g **pg** ∩ **pd** ∩
- 2) 0 H : lever le genou d  
emt, lever la main d en coq d’or et poser la main g en position appuyée
- 3) 0 H : transférer le poids sur la jambe d  
Emt, poser la main g (position appuyée)  
Emt, retourner et descendre la main d dans un arc de cercle vers la g  
puis vers l’extérieur **pg** ∩ **pd** ∩
- 4) 0 H : lever le genou g en rentrant légèrement les orteils vers le bas  
Emt, lever la main g en coq d’or

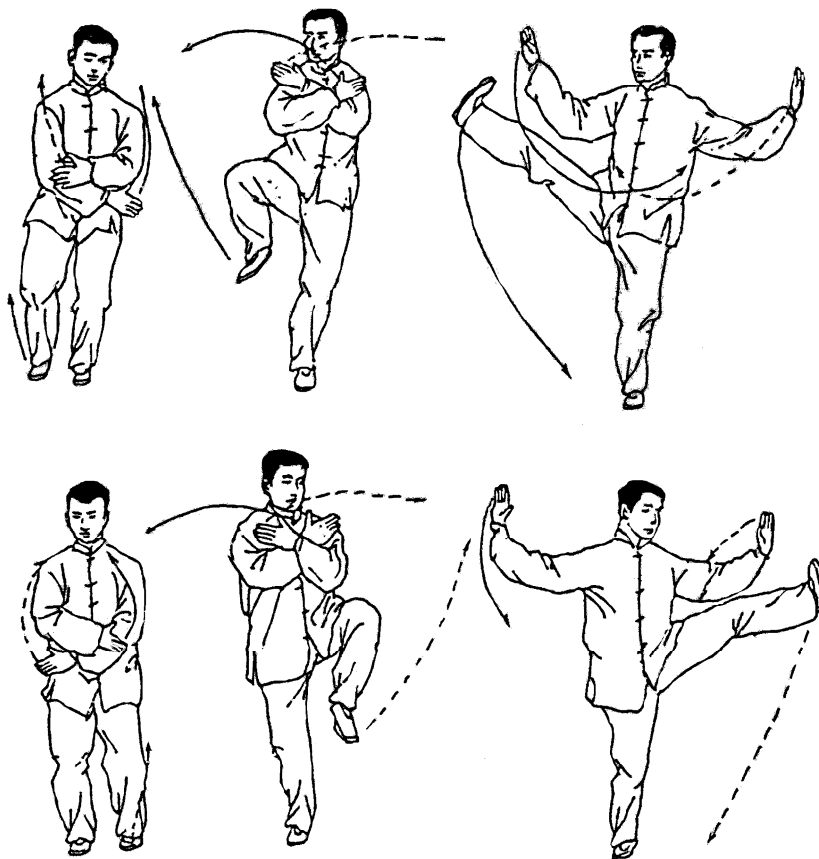
**Figure 06-01**

**Figure 06-02**

**Figure 06-03**

**Figure 06-04**

Forme 07 0 H – Donner un coup de talon à d et à g



- 01 0 H : poser le pied g avec les genoux fléchis,  
Emt, croiser les poignets avec la main d à l'extérieur 2p ☉
- 02 1 H: tourner le torse en ouvrant la hanche d et lever le genou d  
Emt, lever les poignets croisés
- 03 1 H : ouvrir les bras en éventail  
Emt, lever le talon d du côté droit
- 04 0 H : poser le pied d près du pied g et transférer le poids à d  
Emt, croiser les poignets avec la main g à l'extérieur 2p ☉
- 05 9 H : lever le genou g avec la pointe rentrée en ouvrant la hanche g  
Emt, lever les poignets croisés
- 06 9 H : donner un coup de pied g en tendant la jambe g

**Figure 07-01**

**Figure 07-02**

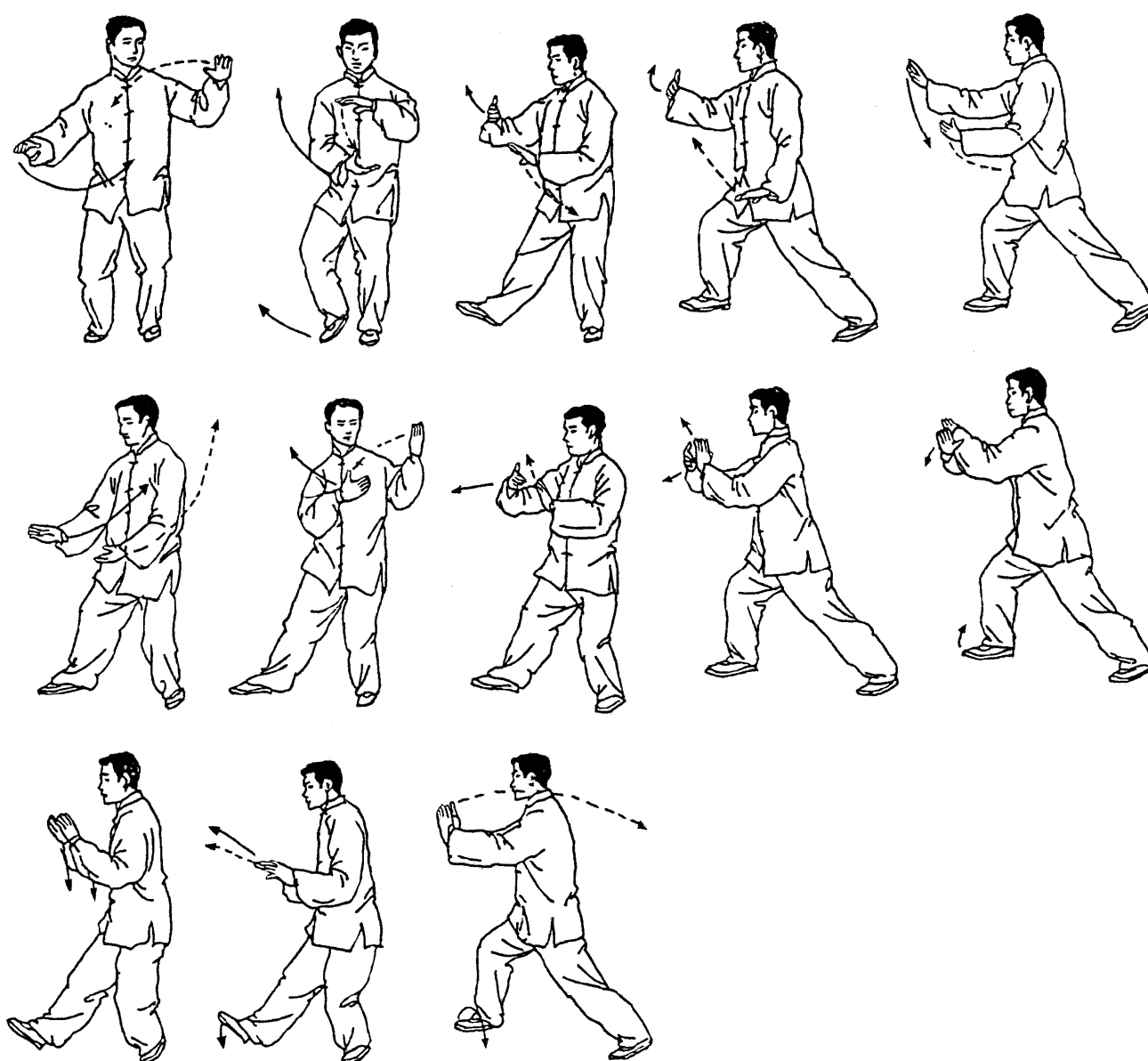
**Figure 07-03**

**Figure 07-04**

**Figure 07-05**

**Figure 07-06**

Forme 08 3 H et 9 H – Saisir la queue de l’oiseau à d et à g



- 01 0 H : poser le pied g et transférer le poids à g
- 02 0 H : prendre la balle qau dessus du genou g en pas du clou sur pointe d  
Emt, ouvrir la hanche d
- 03 3 H : passer en pas vide sur talon d: tourner U le torse à 3 H,  
amorcer le paré en levant coude d et bras dg, en abaissant un peu la main g
- 04 3 H : **parer** (mouvement court ) en réalisant un pas de l'arc sur jambe d :  
lever bras et avant-bras d vers l'avant, d'un bloc, l'avant-bras g devient  
horizontal et parallèle au torse **pd** ⊙
- 05 4 H : préparer le tiré - tourner U le torse en éloignant les 2 mains dans la  
diagonale d à hauteur de l'épaule d, **pg** ∪ **pd** ∩
- 06 9 H - **tirer** en redressant le torse de 4 à 3 H  
Emt, s'asseoir sur jambe g en pas à vide avec le pied d posé  
Pct, tirer des 2 mains dans la diagonale arrière g, vers le bas **pg** ∪ **pd** ∩
- 07 0 H - tourner U le torse à 0 H en relevant les mains U
- 08 3 H - préparer le pressé - redresser le torse et le bassin vers 3 H  
Emt, amener la main g quasi sur le poignet d avec coude g relevé,
- 10 3 H - **presser**, en séparant les mains latéralement **2p** ∩

**Figure 08-01**

**Figure 08-02**

**Figure 08-03**

**Figure 08-04**

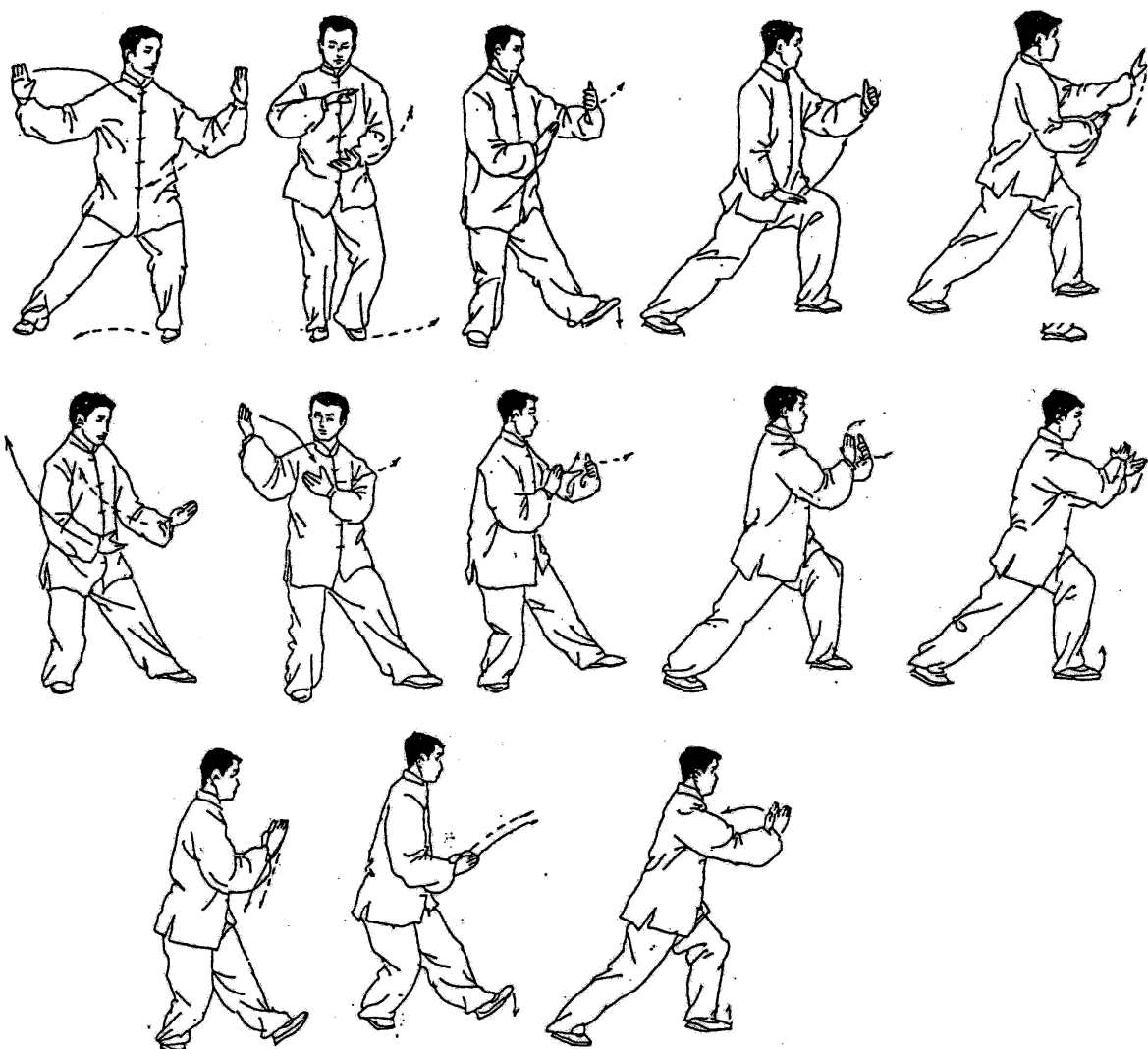
**Figure 08-05**

**Figure 08-06**

**Figure 08-07**

**Figure 08-08**

**Figures 08-09 et 10**



11 3 H - s'asseoir sur jambe g en levant la pointe d  
Emt, ramener les mains vers soi, paume vers l'avant 2p ⊗

**Figure 08-11**

12 3 H : préparer le repoussé : abaisser les mains le long du corps 2p ⊗

**Figure 08-12**

13 3 H - **repousser** des mains (bras horizontaux devant soi  
Emt, réaliser un pas de l'arc sur jambe d 2p ⊗

**Figure 08-13**

**S'asseoir en transférant le poids sur la jambe g, pivoter le corps à 0H en séparant les mains, regrouper le poids à d en prenant une balle au-dessus du genou d, puis continuer en pratiquant le même enchaînement dans l'autre sens.**

**Forme 09 0 H – Croiser les mains**



- 01 9 H : s'asseoir sur la jambe d en pas à vide sur le talon g **Figure 09-01**
- 02 1.30 H: tourner ↻ le torse et le bassin de 9 à 1.30 H en pivotant sur le talon g, puis sur le talon d **Figure 09-02**  
Emt, écarter les mains en conservant la symétrie par rapport au corps  
Emt, prendre le pas de l'arc à d à 1.30 H
- 03 0 H : transférer le poids à g pour s'asseoir sur la jambe g **Figure 09-03**  
Emt, pivotant le pied d vers l'intérieur, sur le talon d  
Emt, abaisser les bras et mains en réalisant des ½ cercles ↻ ↻ vers l'intérieur et croiser les poignets, main g sous la main d, paumes vers soi **2p ⊙**
- 04 0 H : relever la jambe d en poussant avec la pointe d puis poser le pied d près du pied g à la largeur des épaules **Figure 09-04**  
Emt, lever les mains verticalement, avec les poignets croisés, **2p ⊙**

**Forme 10 0 H – Fermeture**



- 01 0 H : retourner les poignets, paumes vers l'avant **2p ⊗** **Figure 10-01**
- 02 0 H : descendre les bras le long du corps : abaisser les mains en décroisant les poignets et prendre la position appuyée **2pd ∩** **Figure 10-02**
- 03 1 H : tourner ↻ le torse légèrement vers la d, **Figure 10-03**  
Emt, porter le poids sur la jambe d et lever le talon g  
Emt, placer les mains le long du corps
- 04 0 H : redresser ↻ le torse et poser le pied g près du pied d terminer en recentrant le poids entre les deux jambes. **Figure 10-04**