# Zhang sanfeng Taiji 36 Mouvements 1 à 6

Sur la base des vidéos de notre excellentissime Maître Lô Ran, je me suis permis de résumer les séquences clés de l’ensemble des mouvements. Il permet de réajuster lorsque la confusion s’installe sans devoir visionner la vidéo s’y rattachant.

Table des matières

[Zhang sanfeng Taiji 36 Mouvements 1 à 6 1](#_Toc62393547)

[Zhang sanfeng Taiji 36. 1er mvt: Yin Yang s'articulent. 1](#_Toc62393548)

[Taiji 36 Zhang Sanfeng: « 2ème mvt.: « accueillir le sage dans les 4 directions » 2](#_Toc62393549)

[Zhang sanfeng 3 : La grue blanche déploie ses ailes 6](#_Toc62393550)

[Zhangsanfeng 36: 4 et 5 loriot et lièvre 8](#_Toc62393551)

[Zhang sanfeng 36 : 6 Ling Guan détache le premier tronc céleste 10](#_Toc62393552)

Afin de limiter la taille du document, les résumés des mouvements suivants seront contenus dans différents documents.

## Zhang sanfeng Taiji 36. 1er mvt: Yin Yang s'articulent.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Position initiale  Ouverture | Les deux pôles Yin Yang  Vider le Kua à gauche  Tourner / talon gauche  Mettre le poids / jambe droite | Vider le Kua à droite  Tourner / talon droite  Mettre le poids / jambe gauche | Fermeture et ouverture s’enchainent |
|  |  |  |  |

## Taiji 36 Zhang Sanfeng: « 2ème mvt.: « accueillir le sage dans les 4 directions »

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pousser  Venir laver le visage | Brosser le genou | Ne pas passer le poids comme dans les 13 postures |  |
|  |  |  |  |
| lǚ | 掤pěng (peung) | Vider le Kua à gauche => 挤jǐ (tyi) |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pousser / jambe droite  按.n (ane)  Aller sous la gorge avec la main droite | On s’assied  Main gauche ouverte vers le haut  Main droite ouverte vers le bas | Main gauche vers le haut, je soulève l’adversaire et lui met une clé  挒li. (li.)  Pivotement vers la droite |  |
|  |  |  |  |
| Coup d’épaule  靠k.o  Coup de coude  肘zhǒu (djo) | Tourner sur talon gauche  Bras gauche en expansion, renvoyer mon énergie à l’intérieur du bras  Descendre la force  Pousser vers le bas  Pousser vers le haut | Positionner le bassin en tournant sur la pointe du pied droite  Pousser 按.n (ane)  Les doigts sont en expansion |  |
|  |  |  |  |
| Ouvrir en tournant sur le talon gauche  L’arrête de l’avant-bras droite vient dans le pli du coude de l’autre et on tient derrière le poignet | 掤pěng (peung)  挤jǐ (tyi) | Pousser dans la jambe gauche  Le Kua droite s’enracine et emmène l’omoplate |  |
|  |  |  |  |
| Je viens sous le côté du bras de l’autre et je soulève |  | Coup d’épaule  靠k.o  Coup de coude  肘zhǒu (djo) |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Je pousse sur l’avant-bras droite, bras en expansion | Je descends la force, je l’enracine | Positionner le bassin en tournant sur la pointe du pied gauche  Pousser  按.n (ane) |  |
|  |  |  |  |

## Zhang sanfeng 3 : La grue blanche déploie ses ailes



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Position initiale | Vider le Kua à droite.  Le poids est dirigé dans la jambe gauche, la cuisse s’enracine  Pousser avec le coude en avant, descendre |  | Je remonte |
|  |  |  |  |
| Parer devant  (bras droite en expansion) | Relâcher coude et avant-bras  Reculer le pied droite | Parer (bras gauche en expansion)  Pied gauche légèrement devant pied droite | Donner la gifle  Pied avant = sur la pointe du pied |
|  |  |  |  |
|  | Frappe hauteur de mon propre front |  |  |
|  |  |  |  |

## Zhangsanfeng 36: 4 et 5 loriot et lièvre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Position initiale | Ouvrir un peu le pied droite  Les bras descendent lourdement : poing  (parer un coup de pied) | | Poser le talon gauche  Les bras montent (hauteur coude)  Mains détendues et lourdes dirigées vers le sol | | Dévier sur le côté (gauche) & en même temps avancer | |
|  |  | |  | |  | |
| Coup de hanche, la jambe droite entraîne la gauche | Coup de coude  肘 zhǒu (djo) | | Ouvrir le bras gauche (en expansion, détendu, force redirigée) et descendre le bras droite | | Le bras droite monte  Le pied droite s’aligne sur le milieu du gauche | |
|  |  | |  | |  | |
| Pas du dragon  Descendre le poing droite qui doit être lourd et en même temps le coude gauche se lève  Regard légèrement vers le haut | |  | |  | |  |
|  | |  | |  | |  |

## Zhang sanfeng 36 : 6 Ling Guan détache le premier tronc céleste

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Position initiale | Je me place en diagonale  Je tourne sur mon talon  Pied droite recule | J’absorbe  Je pousse légèrement dans le sol | Je remonte  按.n (ane) |
|  |  |  |  |
| J’enracine la cuisse gauche et je tourne sur mon talon  Je pousse dans ma jambe gauche  La montée de l’énergie doit se transmettre à l’épaule droite | Quelque chose arrive sur ma diagonale droite | Parer  Descendre  Je décroche le tronc céleste sur la même ligne diagonale  Pousses croisés | Je reviens vers moi et je tourne comme si je brassais dans un chaudron.  Puis les mains se séparent |
|  |  |  |  |