

Tai chi chuan 1° partie de la forme Yang longue. (*Rappel Yin inspiration, on se gonfle, Yang expiration*)

0. Préparation : face au Nord, calme, pieds joints, épaules relâchées, menton rentré, tête tirée vers le ciel
 1. Se gonfler, porter son poids sur le pied gauche, écarter pied droit parallèlement, lever poignets (Yin)
 2. Yang : la mer : avancer les poignets jusqu'à la hauteur des épaules
 3. Yin appuyer /ramener les mains en ouvrant les coudes
 4. Cercles des mains par la droite vers le haut puis la gauche Yang
 5. Finir le cercle rassembler les mains vers le bas en fléchissant et ouvrant le pied droit Yin
 6. Retourner main gauche, prendre un petit ballon, avancer sur pied gauche en **parant main gauche** à hauteur de la poitrine Yang
 7. S'enrouler un peu, pivoter à 90 ° vers la droite en déroulant Yin
 8. Pas vers l'Est : **parer de 2 mains** sur pied droit en avant Yang
 9. Retourner et dévier vers la gauche en transférant poids arrière Yin
 10. **Presser** main gauche en croix sur la droite, sur pied droit avant Yang
 11. Caresser dessus du poignet, transférer poids arrière en avançant les coudes (pattes de la tortue) Yin
 12. **Repousser** des 2 mains tranchant en avant Yang
 13. Pencher les mains en rapprochant les doigts lever le coude gauche transférer poids arrière Yin
 14. Pivoter sur pied gauche et frapper horizontalement à gauche (NW) comme un coup de manchette Yang
 15. Revenir sur pied droit en levant coude droit Yin
 16. Pivoter sur pied droit et frapper à droite coup de manchette (NE) Yang = **Simple manœuvre**
 17. Caresser le ciel, enrouler les doigts de la main droite et former le bec (pouce contre majeur) pivoter à 90 ° sur pied droit bras droit en cercle devant la poitrine coude gauche jusque vers SW Yin = **Simple fouet**
 18. Poser le talon gauche sous le coude gauche et pousser en déroulant le pied gauche, tendre le bras droit
 19. Pivoter sur pied gauche revenir direction N, bras en cercle Yin
 20. Lever les mains, la droite la plus haute, paumes en directions opposées Yang
 21. Fléchir le buste pour tirer vers le bas NW Yin
 22. Redresser le buste, poser le talon droit écarté venir en fente coup d'épaule, coup de coude, la main gauche en protection paume vers l'avant, parer du bras droit Yang
 23. Pivoter bras droit en cercle horizontal, " tendre la main " dir W Yin
 24. **La grue blanche déploie son aile droite** lever main droite en cercle et retourner pour frapper du revers
 25. Retirer le chapeau en face, prendre un ballon et geste du semeur à droite Yin
26. Ramener la vague pousser main droite tranchant verticalement vers l'avant, écarter de la gauche = **brosser au dessus du genou**, en avançant en fente sur le pied gauche W Yang
 27. Demi pas en glissant le pied droit près du gauche W Yin
 28. Revenir poids arrière, poser le talon gauche et geste du " **joueur de pipa** ", en garde, bras gauche comme un bouclier, main droite à la hauteur du coude gauche, prête à frapper W Yang
 29. Prendre un grand ballon, ouvrir à droite, 2 ° geste du semeur Yin
 30. Ramener la vague, pousser main droite tranchant verticalement vers l'avant, écarter de la gauche = brosser au dessus du genou, en avançant en fente sur le pied gauche W Yang
 31. Ouvrir pied et bras gauche 3 ° geste du semeur à gauche Yin
 32. Ramener la vague placer main gauche tranchant verticalement vers l'avant, écarter de la droite = brosser au dessus du genou, en avançant en fente sur le pied droit W Yang
 33. Grand ballon 4 ° geste du semeur à droite Yin
 34. Ramener la vague, pousser main droite Yang comme 26
 35. Second demi pas en glissant le pied droit près du gauche W Yin
 36. Second **joueur de pipa** W Yang
37. Ouvrir le pied gauche rengainer le sabre, lever les bras en cercle horizontal Yin
 38. Bras en cercle **coup de poing** vers la droite en avançant le pied droit, finir poing à la hanche, avancer main gauche Yang
 39. Venir sur le pied droit en rapprochant le gauche Yin
 40. Avancer le pied gauche et **coup de poing droit direct** hauteur visage
 41. Se dégager en ouvrant les bras, double geste du semeur main gauche en avant Yin
 42. **Repousser** des 2 mains venir poids pied gauche Yang
 43. Revenir sur pied droit cercle des bras pivoter vers N Yin fermeture :
 44. Poids pied gauche ramener pieds parallèles dir N en avançant les poignets croisés paumes vers soi
- Fin de la première partie : revenir à la position de départ mains à hauteur des hanches