

Tai Chi à la Croisée des Abers

Forme 24 à mains nues - Style Yang

Cette forme composée de 24 postures est appelée parfois forme de Pékin. C'est une version courte de Tai Chi, destinée au peuple. Elle fut ramenée à 24 postures et prend environ six minutes pour l'exécuter. Le débutant y trouve les éléments essentiels du Tai Chi de la forme traditionnelle qui compte 85 ou 108 postures. La forme 24 est probablement la forme de Taiji avec le plus de pratiquants en Chine et dans le monde entier.

Liste des Postures :

1. Ouverture
2. Séparer la crinière du cheval sauvage (trois fois)
3. La grue blanche déploie ses ailes
4. Brosser le genou (trois fois)
5. Jouer du pipa
6. Repoussez le singe (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
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 qui rampe, le coq dor se tient sur une patte (gauche)
17. Le serpent qui rampe, le coq d'or 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
21. Tourner, esquive baissée, parer et donner un coup de poing
22. Fermeture apparente
23. Croiser les mains
24. Fermeture (Shou Shi)

Voici un lien pour exécuter ces figures, et vous entraîner chez vous

<https://www.youtube.com/watch?v=eOctMkFonAA>