

Le Taikyoku Ken Tai Chi Chuan

Ce Style était enseigné au Japon par son créateur YANG MING SHI et il est à l'origine de la compilation de la Forme 24 de Pekin. Des grands Maîtres de Karaté de renommée mondiale ont pratiqué le Taikyoku Ken Tai Chi avec YANG MING SHI et parmi eux, le plus connu est le **Maître KANAZAWA, le légendaire 10e Dan du Karaté SHOTOKAN.**

Les Katas CHUAN en Version « at Home » :

Le mot CHUAN a ici toute son importance : (Il signifie **le poing, l'engagement, le combat.**)

Les CHUAN reprennent des techniques issues des Formes 24 et 48 et comme les Katas de Karaté, ils sont classés par DAN suivant le niveau de difficultés : **ce sont de véritables Katas énergétiques de bien-être et de santé** qui nous permettront de garder plus longtemps notre autonomie et conserver ainsi un **parfait équilibre du corps et de l'esprit.**

Les 5 Katas présentés ci-après sont extraits du Taikyoku Ken Tai Chi Chuan :

- Le Taikyoku Ken **Shodan (1^{er} Chuan)** est une Forme 10 exécutée en Miroir sur 1 pas.
- Le Taikyoku Ken **Nidan (2e Chuan)** est une Forme 20 exécutée en Miroir sur 2 pas.
- Le Taikyoku Ken **Sandan (3e Chuan)** est une Forme 12 avec les enchaînements de mains de la Forme 24 : **c'est la Forme 24 Short** exécutée sur 3 pas.
- Le Taikyoku Ken **Yodan (4e Chuan)** est la Forme 24 complète en version « at Home » exécutée sur 3 pas.
- Le Taikyoku Ken **Godan (5e Chuan)** est une Forme 14 avec les Techniques de début et de fin de la Forme 48 : **c'est la Forme 48 Short** exécutée sur 3 pas.

TAIKYOKU KEN SHODAN (1ER CHUAN)

FORME 10 MIRROR 1 STEP

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

DEBUT DE LA FORME :

(de face)

1) **REPOUSSER LE SINGE**

à gauche et à droite 2) **BROSSER GENOU**

à gauche et à droite 3) **SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL**

à gauche et à droite 4) **BASCULER EN SIMPLE FOUET**

KICK

à gauche et à droite 5) **LE SERPENT QUI RAMPE**

CHANGEMENT DE SENS

à droite et à gauche 6) **RECULER ET SEPARER LES MAINS**

& PUNCH

à droite et à gauche 7) **RAMENER ET PRESSER LES MAINS**
(en oblique)

à droite et à gauche 8) **LE SERPENT BLANC TIRE LA LANGUE**

FIN DE LA FORME :

à droite et à gauche 9) **LA FILLE DE JADE LANCE LA NAVETTE**
(en oblique)

à droite et à gauche 10) **STOPPER LE TIGRE**
ET REPOUSSER LE TIGRE

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI

TAIKYOKU KEN NIDAN (2EME CHUAN)

FORME 20 MIRROR 2 STEPS

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

DEBUT DE LA FORME :

<u>(de face)</u>	1) RECULER & REPOUSSER LE SINGE
à gauche et à droite	2) BROSSER GENOU & JOUER DU LUTH
à gauche et à droite	3) SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL & LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES
à gauche et à droite	4) BASCULER EN SIMPLE FOUET & CHASSER LES NUAGES

KICK

à gauche et à droite	5) LE SERPENT QUI RAMPE & <u>PIVOTER DE FACE</u> LE COQ D'OR SUR 1 PATTE
*****	<u>CHANGEMENT DE SENS</u> *****
à droite et à gauche	6) RECULER ET SEPARER LES MAINS & COUP DE PIED AU TIGRE ET FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE

& PUNCH

à droite et à gauche <u>(en oblique)</u>	7) RAMENER ET PRESSER LES MAINS & <u>DEMI-TOUR</u> DEVIER , BLOQUER <u>PIVOTER DE FACE</u> AVANCER ET PUNCH LE TIGRE
à droite et à gauche	8) LE SERPENT BLANC TIRE LA LANGUE & PUNCH LE TIGRE AU SOL

FIN DE LA FORME :

à droite et à gauche <u>(en oblique)</u>	9) LA FILLE DE JADE LANCE LA NAVETTE & AIGUILLE AU FOND DE LA MER
à droite et à gauche	10) STOPPER LE TIGRE & SAISIR LA QUEUR DE L'OISEAU ET REPOUSSER LE TIGRE

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI

TAIKYOKU KEN SANDAN (3EME CHUAN)

FORME 12 CHAINED HANDS

C'est une Forme 24 Short 3 steps

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

BOUCLE 1

jonction 1

jonction 2

PARTIE I : LES FORMES DE DÉFENSE

- 1) **SEPARER LA CRINIÈRE (1X)**
- 2) **LA GRUE BLANCHE**
- 3) **BROSSER GENOU (1X)**
- 4) **ET JOUER DU LUTH**
- 5) **RECULER ET REPOUSSER SINGE (2X)**
- 6) **SAISIR QUEUE DE L'OISEAU (GA & DR)**

BOUCLE 2

PARTIE II : LES FORMES DE MAINS

- 7) **BASCULER EN SIMPLE FOUET (GA)**
 - 8) **LES MAINS DANS LES NUAGES (3X)**
- retour 3X à droite pour répéter la boucle 2.

BOUCLE 3

jonction 4

PARTIE III : FIN DE LA FORME

- 9) **LANCER LA NAVETTE (DR & GA)**
- AUX EXTREMITES DE L'HORIZON**
- 10) **ET AIGUILLE AU FOND DE LA MER (GA)**
 - 11) **L'EVENTAIL S'OUVRE (GA)**
- DEMI-TOUR**
- 12) **ENCHAINEMENT: DEVIER, BLOQUER**
- AVANCER ET COUP DE POING DROIT**
- ET REPOUSSER LE TIGRE A LA MONTAGNE**

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI

TAIKYOKU KEN YODAN (4EME CHUAN)

FORME 24 COMPLÈTE

VERSION AT HOME (3 STEPS) :

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

BOUCLE 1

jonction 1

jonction 2

PARTIE I : LES FORMES DE DÉFENSE

SEPARER LA CRINIÈRE (2X à GA + 1X à DR)

LA GRUE BLANCHE

BROSSER GENOU (1X à DR + 2X à GA)

ET JOUER DU LUTH (GA)

RECULER ET REPOUSSER SINGE (2X)

SAISIR QUEUE DE L'OISEAU (GA & DR)

BOUCLE 2

jonction 3

PARTIE II : LES FORMES DE MAINS

BASCULER EN SIMPLE FOUET (GA)

LES MAINS DANS LES NUAGES (2Aller & 2Ret.)

& RETOUR EN SIMPLE FOUET (GA)

ET CARESSER TÊTE DU CHEVAL (GA))

reculer la jambe gauche pour répéter la boucle 2.

BOUCLE 3

PIVOTER DE FACE

PIVOTER DE FACE

PARTIE II : LES FORMES FRAPPÉES

DEMI-TOUR

RECULER ET SEPARER LES MAINS (DR)

& COUP DE PIED DROIT

ET FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE

DEMI-TOUR

RECULER ET SEPARER LES MAINS (GA)

& COUP DE PIED GAUCHE

SERPENT QUI RAMPE (GA)

& COQ D'OR SUR 1 PATTE (GA)

SERPENT QUI RAMPE (DR)

& COQ D'OR SUR 1 PATTE (DR)

BOUCLE 4

jonction 4

PARTIE III : FIN DE LA FORME

LANCER LA NAVETTE (DR & GA)

AUX EXTREMITES DE L'HORIZON

ET AIGUILLE AU FOND DE LA MER (GA)

L'EVENTAIL S'OUVRE (GA)

DEMI-TOUR

ENCHAINEMENT: DEVIER, BLOQUER

AVANCER ET COUP DE POING DROIT

ET REPOUSSER LE TIGRE A LA MONTAGNE

FERMETURE :

CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI

TAIKYOKU KEN GODAN (5EME CHUAN)

FORME 14

C'est une Forme 48 Short 3 STEPS

OUVERTURE :

SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

ORIENTATION :

de face

1) **RECULER ET LA GRUE BLANCHE
SE RAFRAICHIT LES AILES**

de face

2) **BROSSER LE GENOU GAUCHE
ET REPOUSSER LE TIGRE**

à droite
demi-tour gauche

3) **LE SERPENT SE REDRESSE (A DROITE)
ET REVENIR EN SIMPLE FOUET (A GAUCHE)**

à gauche

4) **ET JOUER DU LUTH (A GAUCHE)**

demi-tour droite

5) **AVANCER ET PRESSER LES MAINS (3X)**

demi-tour gauche

6) **DEVIER ET BLOQUER (A GAUCHE)
& PIVOTER DE FACE**

de face

ET AVANCER & COUP DE POING GAUCHE

à gauche

7) **SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU (A GAUCHE)**

à droite

8) **COUP D'EPAULE EN DIAGONALE
DOUBLE BLOCAGE :
BLOCAGE HAUT A DROITE
BLOCAGE BAS DE FACE**

à gauche

9) **TOURNER ET POING SOUS LE COUDE**

reculer

10) **RECULER ET REPOUSSER LE SINGE (2X)**

oblique 4 directions

11) **TOURNER & POUSSER LES MAINS (4X)**

à droite

12) **RECULER ET JOUER DU LUTH (A DROITE)**

à droite

13) **DEVIER ET BLOQUER (A DROITE)
& PIVOTER DE FACE**

de face

ET AVANCER & COUP DE POING DROIT

à droite

14) **SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU (A DROITE)**

FERMETURE :

CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI