

## Le Taikyoku Ken Tai Chi Chuan

Les 5 Katas présentés ci-après sont issus du  
Taikyoku Ken Tai Chi Chuan.

Taikyoku signifie "**Le Grand Principe Originel**" d'où tout naît:  
**C'EST LE RETOUR AUX BASES DES FONDAMENTAUX**  
et le Taikyoku Ken, c'est le combat du Grand Principe.

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 est très important : (Il signifie **le poing, 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 et font partie du Tai Chi at Home (sur peu de place) :

- Le Taikyoku Ken **Shodan (1<sup>er</sup> Chuan)** est une Forme 8 exécutée en Miroir sur 1 pas.
- Le Taikyoku Ken **Nidan (2e Chuan)** est une Forme 16 exécutée en Miroir sur 2 pas.
- Le Taikyoku Ken **Sandan (3e Chuan)** est une Forme 16 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 18 avec les Techniques de début et de fin de la Forme 48 :  
**c'est la Forme 48 Short** exécutée sur 3 pas.