

# Taiji Nanpai et les Forces Taiji

## TàijíQuán ShíSānShì 太极拳 十三势

**lundi 15 et mardi 16 juillet**

Cet été nous allons découvrir et/ou retrouver les fondamentaux du Taiji Quan.

Shen Zhengyu va nous transmettre ses connaissances du TàijíQuán ShíSānShì 太极拳 十三势

Le ShíSānShì est l'étude du WǔBù – cinq directions et du BāMén – huit techniques.

Il couvre les connaissances de base dans l'étude du mouvement et constitue un principe commun aux différents styles et écoles de Tàijí.

WǔBù est basé sur WǔXíng (théorie des cinq éléments). BāMén a ses origines dans le BāGuà.

Le Shi San Shi contient les bases et les mouvements essentiels du Taiji quan,

- Le Shi San Shi se compose de huit techniques de mains  
**peng, lü, an, ji, cai, lie, zhou, kao**
- et de cinq déplacements  
**avancer, reculer, pas à droite, pas à gauche, se centrer**

WǔBù comprend cinq déplacements :

JìnBù 进步 avancer

TuìBù 退步 reculer

ZuǒGù 左顾 regarde à gauche et à droite latéralement vers l'avant

YòuPàn 右盼 feinte droite et côté gauche en arrière

ZhōngDìng 中定 occuper et préserver le milieu

BāMén comprend huit techniques de mains:

Péng 棚 parer

Lǚ 履 tirer vers l'arrière

Jǐ 挤 essorer, tordre

Àn 按 pousser

Cǎi 採 cueillir - faire tomber

Liè 掇 se diviser

Zhǒu 肘 coup de coude

Kào 靠 Poussée d'épaule

Pour les 8 mouvements Shen Zhengyu nous fera pratiquer les applications martiales qui leur sont associés pour une compréhension totale des mouvements.

Un petit livret de 20 pages vous sera envoyé avec votre lettre de confirmation d'inscription suite à votre inscription.

Diagramme des 5 éléments

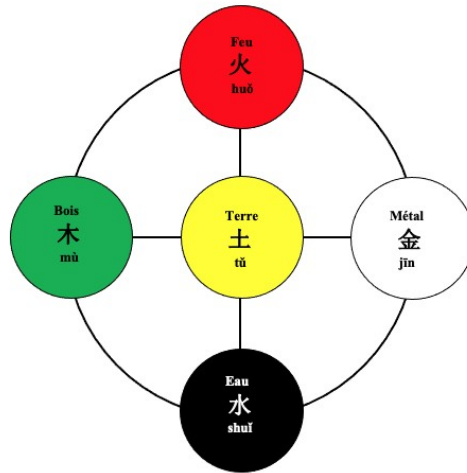


Diagramme du BaGua



Diagramme des 8 mouvements basés sur le BaGua

