



YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Cours de Claudy Jeanmougin
à partir de l'enseignement de
Maître Wang Yen-nien

TOME 6

ÉDITEUR - LA GRIFFE DU TIGRE







**Texte et dessins
Frappe et mise en page
Photographies**

Relecture et corrections

**Partenaire photos
Démonstration Qigong
Calligraphies**

**Claudy Jeanmougin
Claudy Jeanmougin
Madeleine Blanchard
Christine Angoulevant
Anne-Marie Guibaud
Madeleine Blanchard
André Musso**

**Gilles Raffoux
Madeleine Blanchard
Claudy Jeanmougin**

Éditeur

**La Griffe du Tigre
3 rue de la Croix Blanche
17610 CHÉRAC**





SOMMAIRE

INTRODUCTION

- INTRODUCTION	11
- De la lenteur dans la pratique du Taiji quan	13

PREMIÈRE PARTIE

- NEUROSCIENCES ET ENSEIGNEMENT DU TAIJI QUAN (suite)	
. 2 Les apprentissages	31

DEUXIÈME PARTIE

- Spécificité du Yangjia michuan taiji quan	51
---	----

TROISIÈME PARTIE

- ÉNERGÉTIQUE

- Introduction	63
- Bibliographie succincte	67
- Principes généraux de la diététique chinoise.....	73
- Orbe du mouvement TERRE.....	91
. Saison et Orient - 5 ^e saison - Centre.....	92
. Organe, entrailles et leurs fonctions	94
- Régulation de la saison TERRE en diététique chinoise	101
- Qigong du mouvement TERRE de Zhang Guangde	107
. Qigong d'harmonisation de l'estomac	
et d'affermissement de la rate	109
. Tous les fleuves mènent à la mer.....	111
. Le cerf magique invite la bonne chance	115
. Le tigre blanc soutient la poutre	119
. Nourrir la Grande Harmonie	123
. La grue et le cerf partagent le printemps.....	127
. Bonne fortune	131
. Le Marteau d'or frappe le point wei shu	135
. Le Phénix est venu présenter ses hommages	139



QUATRIÈME PARTIE

- PRINCIPES ESSENTIELS

- La taille commande	145
----------------------------	-----

CINQUIÈME PARTIE

CHANG QUAN

1 . LÜ et ses transformations	153
Introduction	155
Étude de dix gestes	
. Étude technique 20 - Tuīshǒu 推手 (Poussée des mains)	157
. Étude technique 21 - Dān dōng bēi 單通臂 (Simple balayage du bras)	165
. Étude technique - 22 - Chāshǒu 插手 (Ficher la main).....	172
. Étude technique - 23 - Lǎn qiāo wěi 攬雀尾 (Saisir la queue du moineau)	176
. Étude technique - 24 - Dān biān 單鞭 (Simple fouet).....	182
. Étude technique - 25 - Liāo bēi pū xīn zhǎng 撩臂撲心掌 (Soulever un bras et frapper au cœur avec la paume)	190
. Étude technique - 26 - ái hè liàng chì 白鶴亮翅 (La grue blanche déploie les ailes)	197
. Étude technique - 27 - Lǒu xī ào bù 摟膝拗步 (Cocheter le genou en faisant un pas)	201
. Étude technique - 28 - Shǒu huī pípá 手揮琵琶 (Jouer du pipa).....	206
. Étude technique - 29 - Bào hǔ guī shān 抱虎歸山 (Prendre le tigre dans ses bras et le ramener dans la montagne).	212
2 . Liaison de la deuxième séquence - III -.....	219
Introduction	221
Étude des liaisons de la 2 ^e séquence (suite)	
25. De xià shì 下勢 (se baisser) à fēn jiǎo 分腳 (séparer les pieds)	224
26. De fēn jiǎo 分腳 (séparer les pieds) à zhuǎn shēn dēng tuǐ 轉身蹬腿 (tourner, coup de talon)	226
27. De zhuǎn shēn dēng tuǐ 轉身蹬腿 (tourner, coup de talon) à lǒu xī ào bù 摺膝拗步 (cocheter le genou)	228
28. De lǒu xī ào bù 摺膝拗步 (cocheter le genou) à zhǐ dāng chuí 指裆捶 (frapper le bas-ventre)	230
29. De zhǐ dāng chuí 指裆捶 (frapper le bas-ventre) à bān shǒu 扳手 (faire levier)	232
30. De bān shǒu 扳手 (faire levier) à bān shǒu 扳手 (faire levier)	234
31. De bān shǒu 扳手 (faire levier) à zhǒu dǐ chuí 肘底捶 (frapper par dessous le coude)	238



32. De zhǒu dǐ chuí 肘底捶 (frapper par dessous le coude) à dēng tuǐ 蹤腿 (coup de talon)	242
---	-----

3. Tuishou	245
Et si nous parlions un peu du Tuishou tel que nous le concevons ?	247

INDEX

- Index des termes chinois	251
- Index des noms de localités.....	256
- Index des noms de personnes	256
- Index des dynasties.....	258
- Noms des ouvrages chinois	259

