

TP / L3-STAPS APAS

PRATIQUE DES ENCHAINEMENTS

QI GONG GENERAL

Ouverture (5A)

1. Yin Yang Tai Ji en image (YUAN)
2. Porter le ciel (B/18 EX)
3. Tourner la taille et pousser avec la paume (18 EX)
4. Etirer la taille (MWD)
5. Le tigre affamé se jette sur la nourriture (YUAN)
6. Le Cerf (2) (5A)
7. Croiser les mains (YUAN)
8. Fortifier les reins et les lombes (B)
9. La Grue (5A)
10. L'oiseau Roc déploie ses ailes (YUAN)

Fermeture (5A)

Mouvements tirés d'enchaînements de QI GONG traditionnels :

B Les huit pièces de Brocart (BA DUAN JIN)

5A Les cinq animaux (WU QIN XI)

MWD QI GONG de MA WANG DUI

18EX Les dix-huit exercices de santé (LIAN GONG SHI BA FA)

YUAN Les 18 mouvements de TAI JI / QI GONG de Maître YUAN

TAI JI QUAN

Ouverture

1. Les mains comme les nuages
2. Prendre un ballon
3. Séparer la crinière du cheval
4. La grue blanche déploie ses ailes
5. Brosse le genou
6. Coup de genou

Fermeture

Mouvements tirés des enchaînements traditionnels de TAI JI QUAN de style YANG : formes 8, forme 16 et forme 24