



COLLEGE EUROPEEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Cursus du Yangjia Michuan Taiji Ouan

«Tradition secrète du Taiji quan de la Famille Yang»

Le **Yangjia Michuan Taiji quan** fait partie des écoles traditionnelles du style Yang.

Il a été transmis de 1950 à 2008 par le Maître **Wang Yen-Nien** (1914 - 2008) à Taiwan, en Europe, aux USA, en Asie et en Afrique. Wang Yen-Nien a été l'un des derniers grands maîtres de Taiji de l'école Yang, reconnu et respecté par ses pairs. Il a été l'élève de Zhang Qinlin (1888-1967) qui lui a transmis la connaissance du Taiji Quan du Yangjia Michuan. Zhang Qinlin a été formé par Yang Jian-Hou (1839-1917) et Yang Cheng-fu (1882-1935), respectivement troisième fils et petit-fils de Yang Lu-Chan (1799-1872), le fondateur du style Yang.

En 1989, Maître Wang Yen-Nien a créé le Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan et a soutenu la création de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan.

1. CURSUS

EXERCICES DE BASE (Ji ben dong zuo). Composés de 3 parties :

- **Mouvements lents** d'enroulements, d'étirements et relâchement accompagnés par la respiration (Neigong) :
Flexion du corps vers l'avant puis vers les côtés en appuis bipodaux et monopodaux ;
exercices d'assouplissement, "frapper du talon et étirement de la jambe" ;
étirements et ouvertures articulaires ; s'accroupir sur une jambe ;
embrasser le tigre et le rendre à la montagne.
- **Postures statiques d'enracinement et d'équilibre** :
Vers l'avant (ma bu) et sur les côtés en appuis bipodaux ou monopodaux.
- **Exercices dynamiques préparatoires au Tuishou** :
15 exercices en solo (esquives en flexion ou extension ; poussées en flexion ou extension ; parer ; etc) et avec partenaire incluant le Dalu et les Bafa (8 techniques de mains Peng ; Lü ; An ; Ji ; Cai ; Lie ; Zhou et Kao).

FORMES A MAINS NUES : **Grande forme de 127 séquences** divisée en 3 parties appelées «duan» :
Duan 1 : 18 séquences ; duan 2 : 44 séquences ; duan 3 : 83 séquences.

Forme des 13 postures «Shi-San Shi» 8 techniques de mains/ 5 directions.

Réelle spécificité du style, la scansion accompagne le rythme de compression/décompression (Kai/He) du squelette à chaque mouvement.

FORMES d'ARMES :

- **Formes d'épée** :
Kunlun Taiji Jian : Epée de Kunlun appelée «ancienne» : 32 séquences ;
Wudang Taiji Jian : Epée de Wudang appelée «nouvelle» : 60 séquences.
- **Forme d'éventail** :
Yannian Taiji Shan : 36 séquences.
- **Forme de perche** :
Les 13 gestes.

TUI SHOU : Traditionnel : applications des mouvements des formes et des 8 potentiels (Yongfa). Libre ou conventionnel : à pas fixes et mobiles.

NEIGONG : *Ecole Taoïste de la Montagne d'or*

Socle technique énergétique, respiratoire et méditatif des exercices de base, des formes, du tuishou et des approches méditatives taoïstes du Yangjia Michuan Taiji Quan.

2. CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

ATTITUDE GÉNÉRALE ET PLACEMENT DU CORPS

- Le corps est naturellement redressé, aligné sur la verticale, la nuque est étirée ;
- la distance entre les pieds est de la largeur du bassin pour un écart latéral et courte pour un écart sagittal ;
- la ligne de gravité se place et évolue entre les talons des deux pieds ;
- l'alignement hanche, genou, cheville est respecté ;
- le pied avant donne la direction, le pied arrière est ouvert entre 30 à 60 degrés pour libérer la cheville et offrir un contre-appui ;
- la jambe d'appui avant ou arrière est marquée par une flexion du genou sans exagération ;
 - Quand le poids est sur l'arrière, le talon avant est légèrement soulevé.
 - Quand le poids est sur l'avant le talon arrière est légèrement soulevé.
- les ceintures scapulaires et pelviennes sont coordonnées (en rotation homologue ou contrastée) et reliées par l'axe vertébral ;
- les épaules et les coudes sont naturellement relâchés tout en gardant une tonicité ;
- les articulations sont souples et ouvertes ;
- Les poignets et parfois les mains sont dans le prolongement de l'avant-bras, les doigts sont étendus sans tension ni mollesse.

DÉPLACEMENTS ET ROTATIONS

- La «double lourdeur» est évitée par le fait de l'alternance de l'appui sur les jambes ;
- le déplacement des pieds et la prise de direction (avancée, retrait, déplacement latéral) sont induits par une alternance de flexion et d'extension des jambes (genou) ;
- le bassin génère une très légère antéversion ou légère rétroversion avec la flexion ou l'extension des jambes. Il suscite le mouvement de la colonne vertébrale. Spirales et hélicoïdales accompagnent le mouvement corporel ;
- dans le pas, l'appui se déroule du talon vers les orteils ;
- le regard précède l'intention des gestes ;
- les mouvements se déroulent avec lenteur et harmonie sans interruption ni projection d'énergie (fa jing) ;
- la respiration accompagne naturellement le déroulement des mouvements en respectant les ouvertures et fermetures du corps.

3- RÉFÉRENCES :

BIBLIOGRAPHIE:

- Wang Yen-nien, *Livre de poche des bases essentielles du Yangjia Michuan Taiji Quan*, Amicale du Yangjia Michuan éditions,
- Wang Yen-nien, *Yangjia Michuan Taiji Quan, transmission secrète du Taiji Quan par la famille Yang*, volume 1 : Taipei, 1988 et Volume 2 *Applications Martiales*, Taipei, 1997.
- Wang Yen-nien : *L'éventail du Taiji Yen-nien*, Taipei, 2008

LIENS INTERNET

- Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan : <https://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org>
- Collège Européen du Yangjia Michuan Taiji Quan : <http://www.college-yangjia-michuan-tjq.org/>