

Eventail
de la forme
Nangjia Michuan

Joël PANHELLEUX

Enchaînement d'après une vidéo de
Hervé MAREST

Eventail
de la forme
Yangjia Michuan

main droite
&
main gauche

太极扇

Joël PANHELLEUX

Enchaînement d'après une vidéo de

Hervé MAREST

Graphisme de la couverture :
Nathalie MARY-PANHELLEUX

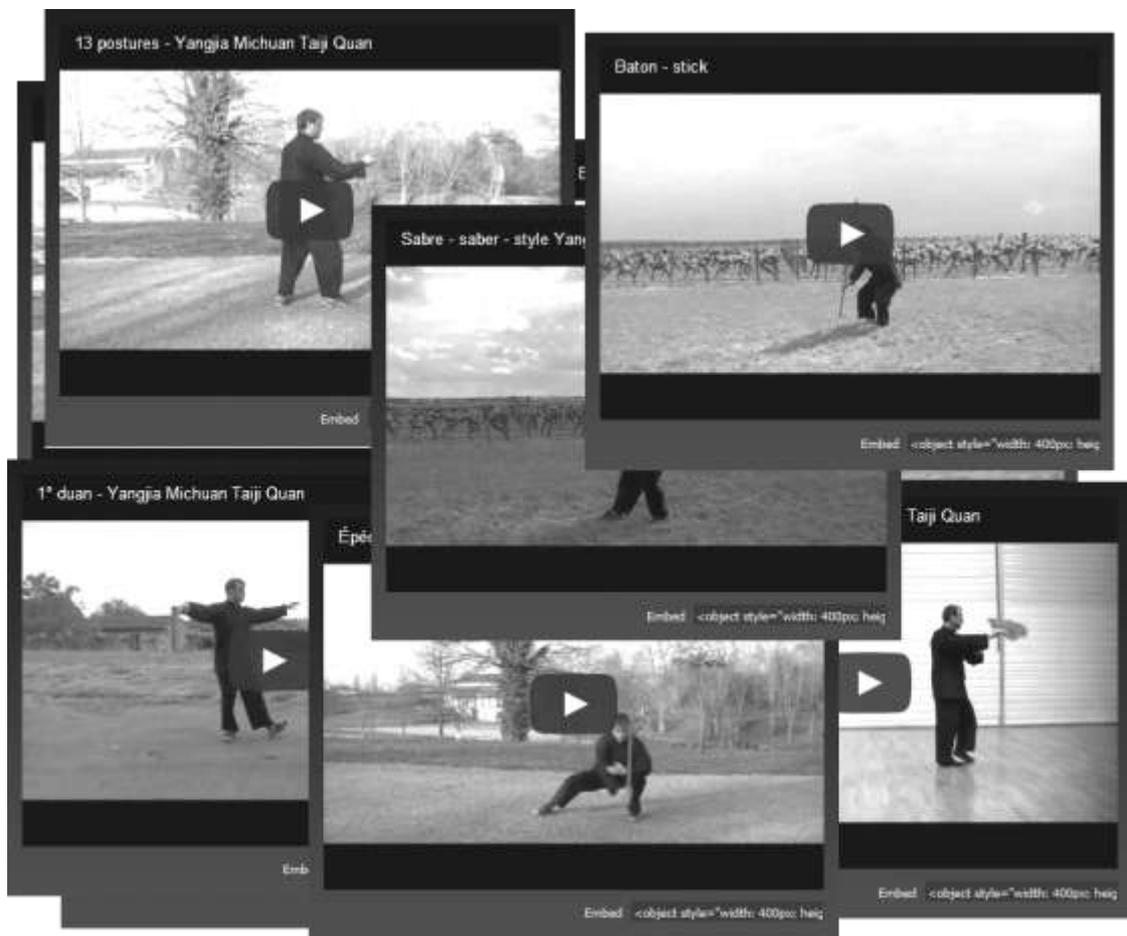


Préface d'Hervé

Joël nous gratifie cette année d'une nouvelle et originale production :

L'éventail de Me Wang Yen-Nien à gauche.

Franchement ça m'éclate bien ! En plus ça va encore être moi sur les photos, puisqu'il a, comme pour le bâton de sourcil, repris ma vidéo copyleft (faites ce que vous voulez avec, sauf mettre un copyright).



S'il vous plaît regardez avec bienveillance ce plaisir puéril et narcissique, ainsi que tous les détails qui pourraient offenser votre sens de l'exactitude. Quand j'ai été filmé, j'ai fait de mon mieux. Quand Joël écrit ce livre, il fait de son mieux. Il y a quelque chose à exprimer et nous l'exprimons comme plantes qui poussent...



Pour être encore plus franc, ça ne m'a pas éclaté tout de suite. Au début, ça a plutôt été un « Ouais ! Bof ! Il a vraiment rien d'autre à faire, ou alors il a besoin de faire l'original pour exister ou quoi ? (pardon Joël) ». Parce qu'en plus d'être narcissique j'ai l'esprit naturellement obtus et malveillant.

Et puis ça a commencé à tourner dans ma tête. À quoi ça peut me servir à moi (*égocentrique*) ? Sûrement pas à apprendre l'éventail à gauche, je le connais déjà très bien (*prétentieux*) ? À quoi ça peut servir aux autres ? Faudrait déjà qu'ils sachent l'enchaînement à droite (*méprisant*). C'est alors que j'ai eu un éclair de génie (*mégalomaniac*) en repensant au film « Le cercle des poètes disparus ».

Ça sert à changer de point de vue.

Du coup je me suis mis à regarder ces images avec attention. En le faisant régulièrement j'ai ressenti comme un reformatage de ma connaissance de l'éventail.

Lorsque je pratique, mon moi et mon anti-moi commencent à travailler ensemble et il se passe des choses bizarres. En plus de mes autres défauts, peut-on rajouter « *gros mytho* » ? Peut-être. Peut-être pas... Maintenant c'est à vous de voir et de pratiquer.



Préface d'Hervé MAREST

Également, je me suis dit que ça pouvait servir aussi aux gauchers. Ce n'est pas tous les jours qu'une production est nativement dédiée à ces pauvres personnes à qui la nature a joué un bien mauvais tour (*ignorant, condescendant, méprisant*).

Et puis dans ce livre vous trouverez plein de petites choses intéressantes, allant de la genèse du livre de Me Wang sur l'éventail, à des illustrations de samouraï avec éventail (*ça rime*), en passant par une approche des applications.

Alors là « re-franchement » nous pouvons encore une fois remercier Joël pour cette contribution et cette recherche, d'autant plus qu'elle est en libre téléchargement sur internet. Chapeau-bas messire Joël ! Il ne vous reste plus qu'à vous emparer de ce travail et à poursuivre le vôtre ! Ce sera sa plus belle rétribution.

Un dernier mot à propos de lourdeur et de légèreté.

L'écrivain Céline trouvait les humains d'une lourdeur sans nom. « Ils sont tellement lourds » disait-il. Un autre écrivain, Milan Kundera, parlait de leur insoutenable légèreté.

Ce n'est peut-être pas en rapport avec le Taiji Quan, mais ce contraste m'y fait penser. À la différence peut-être d'autres moments de la vie quotidienne, lorsque nous pratiquons nous sommes en conscience, ce qui nous permet aussi de faire des choix.

Le choix préconisé par Me Wang pour l'enchaînement de l'éventail, c'est celui de la légèreté. L'épée et plus particulièrement l'épée ancienne dans notre style, va nous faire travailler l'intention et l'affirmation de la présence.

Profitez de l'éventail pour travailler l'évanescence.

Il y a là matière à avancer dans notre art et dans la vie.

Hervé MAREST



_____ *Eventail* _____



_____ *Yangjia Michuan* _____



Remerciements

Je tiens à remercier tout particulièrement Hervé MAREST pour l'utilisation de sa vidéo « Éventail - Fan form - Yangjia Michuan Taiji Quan », pour la rédaction de la préface, pour son accompagnement sans réserve dans la réalisation de ce manuel, pour sa disponibilité, pour ses conseils experts.

Je tiens aussi à remercier Annie GUILBERT-ECKGOLD et Yves TERRAZZONI pour leurs avis, leurs suggestions sur la pratique de l'éventail main gauche et leur travail de relecture.

Je tiens également à remercier Raymonde RADIGOIS, Béatrice FOURNY, Fabrice COUET et Luc NORDSTRÖM-SCHÜLER pour leur participation et leur point de vue sur ce manuel comme débutants dans la forme éventail.

Je tiens à remercier Nathalie, ma fille, pour sa contribution dans la mise en œuvre des fichiers informatiques pour l'élaboration de ce manuel.

Je tiens enfin à remercier Danièle, mon épouse et professeur de Taiji Quan, pour les photographies, pour le travail de relecture et ses conseils de présentation, mais surtout pour m'avoir fait découvrir la pratique de l'éventail.







Sommaire

Préface d'Hervé MAREST	Page 005
Remerciements	Page 009
Introduction	Page 013
Première partie : Généralités	Page 021
Seconde partie : L'enchaînement Eventail main droite	Page 051
Troisième partie : L'enchaînement Eventail main gauche	Page 159
Conclusion	Page 271
Annexes :	
_ Annexe 1 L'ouvrage « Yen-Nien Taiji Fan »	Page 275
_ Annexe 2 Eventail Taiji/Kung Fu forme 52	Page 281
_ Annexe 3 Applications martiales	Page 287







Introduction

Mes débuts dans le Taiji Quan

Alors que je regardais Danièle, mon épouse, pratiquer le Taiji quan depuis une dizaine d'année j'ai finalement décidé en 2010 d'arrêter le Judo Jujitsu pour découvrir cet art martial chinois qui finissait par m'intriguer.

Nous habitons au cœur d'un ensemble de petites communes au nord-ouest d'Angers dans lesquelles la pratique du Taiji Quan était encore méconnue en comparaison, par exemple, avec le yoga ou d'autres activités de bien-être.

Avec l'intention de faire découvrir au plus grand nombre les bienfaits de la pratique du Taiji Quan, nous avons créé, cette même année, l'association Akti'Zen animations sous la responsabilité technique de Danièle qui était déjà membre du Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan.

C'est donc au sein de notre toute nouvelle association composée essentiellement de débutants comme moi que j'ai entamé ma progression dans le vaste monde du Taiji Quan.

A ma grande surprise je me suis très rapidement mis à penser Taichi en dehors même des cours, aidé en cela par la présence de mon épouse qui apportait les réponses à mes nombreuses questions ou me renvoyait sur l'ensemble des documents (livres et vidéos) qu'elle a constitué au fil de ses années de pratique.

C'est ainsi que pour approfondir mes connaissances du Shi San Shi et de la première partie du grand enchaînement Yangjia Michuan, en plus des conseils avisés de Danièle, j'ai consulté « Le petit manuel du débutant » et « l'aide mémoire du 1^{er} Duan » d'Hervé MAREST.

Puis dans un second temps, le livre :

_ Yangjia Michuan Taijiquan (Transmission secrète du Taijiquan de la famille Yang).

« Le mouvement par l'image »

Volume 1 : illustré et commenté, par Wang Yen-nien

Anglais/Français édition 1988.

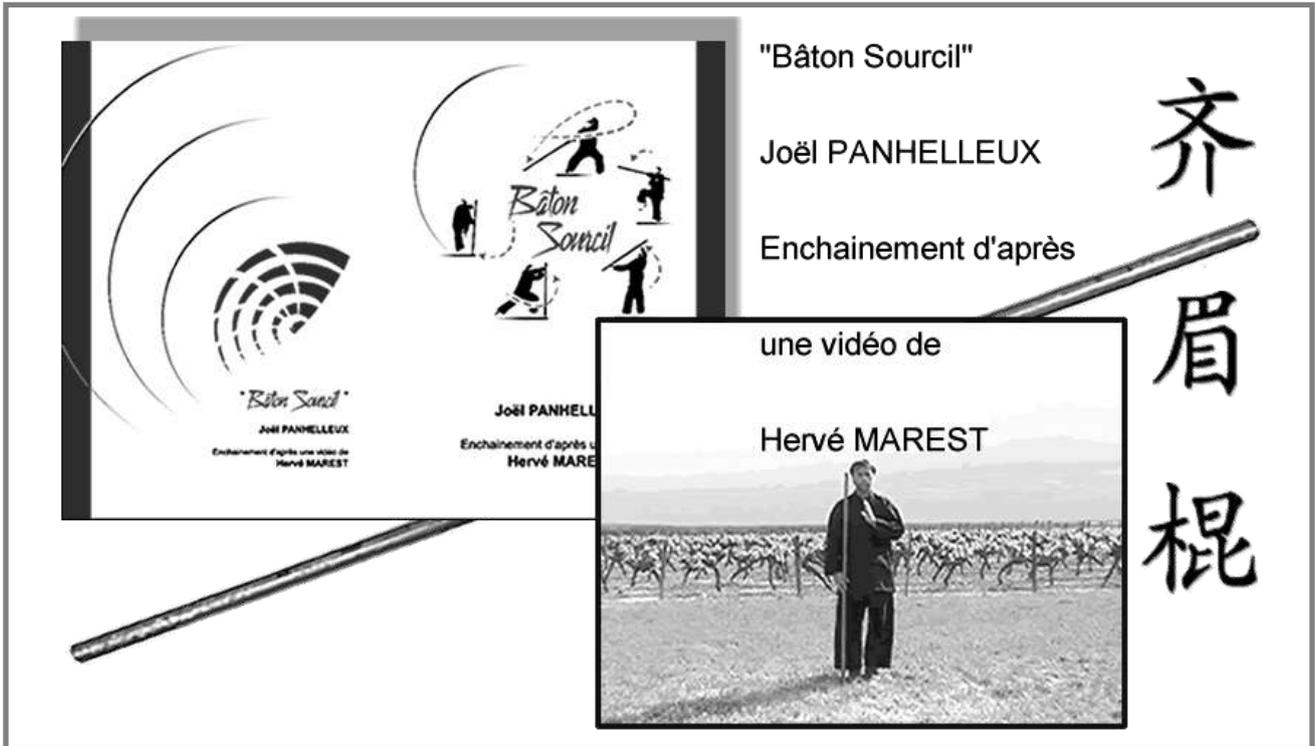
L'écriture de mon premier livre

Après quelques mois, en complément à l'entame du cursus Yangjia Michuan, j'ai voulu apprendre un enchaînement « bâton sourcil ». J'ai commencé à l'apprendre seul avec uniquement l'aide de la vidéo d'Hervé MAREST disponible sur le net.

Puis j'ai complété cet auto-apprentissage en suivant un stage que proposait Hervé durant l'été 2011, car livres et/ou vidéos ne remplacent pas les apports directs d'un enseignant.

L'absence de livre pour m'aider à apprendre par moi-même cet enchaînement « bâton sourcil » m'a donné l'idée d'écrire un manuel « Bâton Sourcil » d'après la vidéo d'Hervé MAREST (avec son accord d'utiliser des captures d'images de sa vidéo).





Cette expérience d'écriture m'a apporté tellement que j'ai su que je récidiverais dès que l'occasion se présenterait. Le travail de recherche personnelle qu'impose la réalisation d'un livre est vraiment bénéfique. Tout comme la volonté d'enseigner, cela pousse à une attitude plus active que de manifester sa curiosité en posant des questions à son enseignant et de compter sur ses réponses pour satisfaire sa soif de progresser.

Ma progression dans la forme Taiji à mains nues

Continuant dans la découverte du Taichi Chuan, j'aurais pu comme beaucoup, dans la foulée du premier duan, commencer à mémoriser le deuxième duan (la suite du grand enchaînement).

Mais, encouragé par Danièle qui m'a souvent dit de ralentir mon appétit à vouloir découvrir l'enchaînement suivant, à peine le précédent tout juste mémorisé, j'ai préféré revisiter le Shi San Shi et le premier duan en prêtant notamment une attention particulière aux applications martiales.

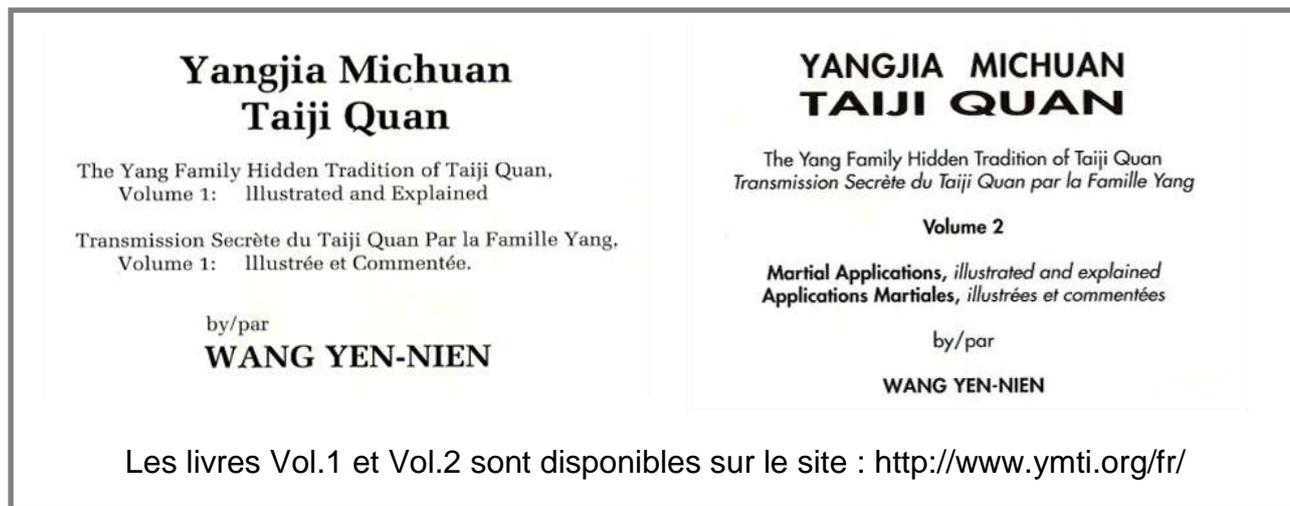
Les connaissances acquises durant mes années de pratique du Judo/Jujitsu m'ont été fort utiles pour aborder le second livre de Me Wang :

- _ Yangjia Michuan Taijiquan (Transmission secrète du Taijiquan de la famille Yang).
« Applications martiales »
Volume 2 : illustré et commenté, par Wang Yen-nien
Anglais/Français édition 1997.



Introduction

Le Taiji Quan n'est pas un art martial figé ; il peut certes encore évoluer, ceci dit, en ce qui concerne la pratique du Taiji Quan à mains nues, ces deux livres sont incontestablement les fondations sur lesquelles on peut s'appuyer pour conduire ces éventuelles mutations.



Ma progression dans l'apprentissage des armes du Yangjia Michuan

En parallèle à l'apprentissage du Taiji Quan à mains nues, j'ai décidé de découvrir la pratique des armes du cursus Yangjia Michuan.

Je me suis fixé la chronologie suivante :

- 1_ la forme éventail.
- 2_ la forme épée nouvelle (épée « Wudang »)
- 3_ la forme épée ancienne (épée « Kunlun »)

Danièle m'a donc aidé dans la mémorisation de la forme éventail.

Si la pratique de l'éventail semble ne pas faire envie à tous les hommes (qui font le choix des formes avec épée), en ce qui me concerne j'ai très rapidement été séduit à la fois par l'objet « éventail » et par les sensations qu'il procure à le faire évoluer dans l'espace.

La passion a pris à nouveau le dessus et très vite j'ai " harcelé " Danièle d'une foultitude de questions sur l'enchaînement.

Mes documents références pour étudier la forme éventail

Je me suis très vite embarqué dans un travail personnel sur la forme de l'éventail en m'appuyant, d'une part, sur la vidéo d'Hervé MAREST disponible (en copyleft) sur son site :

_ <http://herve.marest.free.fr/>

Et d'autre part, sur nos différentes sources personnelles collectées, notamment le DVD :



Introduction

_ DVD4 : Maître Wang Yen-Nien, filmé en 1981 à Taïnan, pratique le Yangjia Michuan Taijiquan Section 1 à 3, l'éventail Yen-Nien, l'épée Wudang et l'épée Kunlun.

, et, surtout, « LE » livre :

_ Yangjia Michuan Taijiquan (Transmission secrète du Taijiquan de la famille Yang).

« L'éventail du Taiji Yen-Nien »

Volume 3 : illustré et commenté, par Wang Yen-nien

Chinois/Anglais/Français édition 2008, traduit par A. Huang, J.F. Fairchild et A. Dourday.



Le livre Vol.3 et le DVD4 sont disponibles sur le site : <http://www.ymti.org/fr/>

Me Wang a achevé la conception de la forme éventail du cursus Yangjia Michuan en 1978.

La grande richesse du volume 3 tient, selon moi, dans les commentaires originaux de Me Wang Yen-Nien et les explications de chacune des 253 photos de lui-même posant pour chaque mouvement de la forme éventail.

Vous trouverez quelques informations complémentaires apportées très aimablement par Julia Fairchild dans l'annexe sur l'ouvrage « Yen-Nien Taiji Fan ».



L'idée d'un livre sur l'éventail

La seule lecture du volume 3 de Maître Wang sur la forme de l'éventail ne m'a pas systématiquement permis de trouver une réponse à mes questionnements.

Ce livre est assurément un outil précieux pour les enseignants ou initiés mais plus difficilement accessible par un débutant comme moi.

J'ai donc dû, à chaque fois, visionner les vidéos pour trouver les réponses. Le côté laborieux d'une telle démarche m'a rappelé mon expérience de l'apprentissage de la forme bâton sourcil.

C'est donc assez naturellement que m'est venue l'idée d'un manuel sur la forme éventail avec une vidéo associée.

Un ensemble manuel/vidéo à la fois ambitieux et modeste

J'ai pris un peu de temps avant de me lancer dans l'élaboration de ce manuel, et ma réflexion m'a conduit à la liste suivante :

_ Le but premier est d'apporter une aide la plus accessible et complète possible aux débutants sur la forme éventail du Yangjia Michuan.

_ L'élaboration du manuel « bâton sourcil » m'a convaincu de l'intérêt d'avoir un livre avec des photos extraites d'une vidéo afin d'apporter une cohérence et une facilité de lecture de l'ensemble.

_ Ce livre n'a surtout pas la prétention d'être « LA » Référence ou « LA » Vérité. Bien au contraire, il doit aller dans le sens de ceux qui acceptent qu'il existe plusieurs interprétations d'un enchaînement tout en respectant les principes fondamentaux du Taiji.

_ Ce doit être le résultat d'un travail de recherche suffisamment sérieux pour être une base de travail exploitable à une recherche personnelle des lecteurs qui veulent pratiquer cet enchaînement passionnant.

Le choix de la vidéo

Pour me guider dans la décision à prendre concernant la vidéo, je me suis remémoré ce proverbe chinois :

« Si nous avons chacun un objet et que nous les échangeons, nous avons chacun un objet. Si nous avons chacun une idée et que nous les échangeons, nous avons chacun deux idées. »

J'aurais pu me filmer ou plus judicieusement filmer Danièle, mon épouse et professeur de Taiji, mais Hervé a accepté à nouveau que j'utilise des captures d'images de sa vidéo sur l'éventail Yangjia Michuan, comme il l'avait déjà fait pour l'enchaînement « bâton sourcil ». Une manière de transformer le proverbe précédent en :

« Je fais une vidéo, tu fais une vidéo, nous avons chacun une vidéo. Tu fais une vidéo, je fais un manuel, nous créons un ensemble manuel/vidéo associée »



_ Pourquoi essayer de refaire aussi bien qu'Hervé alors que sa vidéo est déjà appréciée par un grand nombre de pratiquants ?

_ N'est-il pas plus judicieux de mettre l'énergie ainsi économisée dans le livre uniquement ?

Eventail main droite et main gauche

Quand il s'est agi de définir le contenu du manuel, je me suis interrogé sur le bien fondé de la pratique de l'éventail des deux mains.

Cette question ne se pose pas pour le Shi San Shi ou le grand enchaînement, tout simplement du fait que l'on travaille autant à droite qu'à gauche. Cette question ne s'est pas posée pour l'enchaînement « bâton sourcil », tout simplement du fait que le maniement d'un bâton à deux mains (bâton sourcil, « jo », ...) fait travailler naturellement le côté gauche comme le côté droit.

Dans ces deux cas, dès lors que les enchaînements sont équilibrés en techniques à droite et à gauche, les droitiers et les gauchers sont sur le même pied d'égalité.

Pour la pratique d'armes à une main comme l'épée ou le sabre, l'apprentissage de l'enchaînement pour chaque main se justifie sauf si ceux-ci incluent équitablement des passages de main droite à main gauche.

Le problème de la pratique à droite et à gauche ne se pose bien-sûr pas pour les formes doubles épées ou doubles sabres (c'est-à-dire une arme dans chaque main) ni pour les armes doubles lames.



Dans le cas de l'éventail, la particularité est que l'on distingue « éventail pour droitier » et « éventail pour gaucher » car ils ne s'ouvrent pas dans le même sens.

Il existe donc forcément une distinction droite/gauche pour un enchaînement éventail.

Le contenu du livre

Ainsi a pu débuter mon travail d'écriture de ce manuel qui se compose de trois parties.

Introduction

_ **La première partie** commence par des généralités sur l'éventail, sa place parmi les différentes catégories d'armes, quelques conventions ...

Cette partie se poursuit par la liste des mouvements de « l'éventail Yangjia Michuan ». Ceux-ci numérotés de 00 à 36 sont la base de la convention suivie tout au long du manuel pour décrire les différentes phases de l'enchaînement. Cette convention permet de savoir à tout moment où on se situe dans la forme.

Elle se termine enfin par une comparaison entre les formes épée et éventail et un renvoi vers les annexes « applications martiales ».

_ **La deuxième partie** décrit l'enchaînement « main droite » du mouvement 00 au mouvement 36. L'ensemble de la forme est ainsi agrémenté de plus de 700 captures d'écran de la vidéo d'Hervé commentées pour décrire les gestes effectués.

_ **La troisième et dernière partie** traite de l'enchaînement « main gauche » sur le même schéma que la seconde partie, mais avec une convention de lecture différente.

En ce qui concerne la vidéo de l'enchaînement « main gauche », j'ai appliqué une rotation horizontale sur la vidéo d'Hervé.

La vidéo ainsi obtenue est disponible (au format .avi) sur le site d'Akti'Zen animations :

<http://aktizen.free.fr/>, rubrique « Téléchargement ».

La conclusion est suivie de trois annexes :

_ Annexe 1 : des informations sur l'ouvrage « Yen-Nien Taiji Fan ».

_ Annexe 2 : une présentation succincte de « L'éventail Taiji/Kung Fu forme 52 ».

_ Annexe 3 : quelques propositions « Applications martiales ».

Hervé MAREST et moi-même lui présentant l'ébauche du futur manuel (août 2013 à Septmoncel dans le Jura).







Première partie

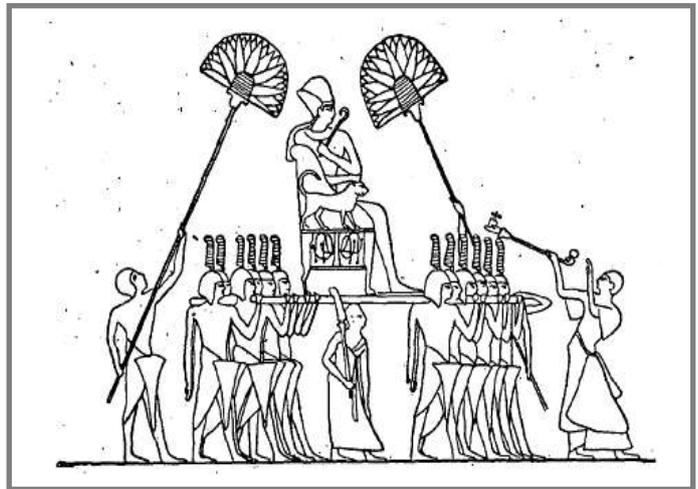
L'éventail : sa fonction ?

On peut citer quelques fonctions attribuées aux éventails au cours du temps : « chasser les mouches », « s'éventer » ou « converser ». Il peut aussi être un accessoire de danse.

1_ Chasser les mouches

Alors appelé flabellum ou « esmouchoir », l'ancêtre de l'éventail permettait de protéger les souverains des mouches (dans les régions chaudes comme la méditerranée).

Il était alors de type « écran », formé d'un manche réunissant, par exemple, des plumes ou des feuilles de végétaux.



2_ S'éventer

Le principe est de créer un flux d'air à la surface de la peau, ce qui augmente le taux d'évaporation des gouttelettes de sueur.

Cette évaporation entraîne un effet de refroidissement dû à la chaleur latente d'évaporation de l'eau.

Cet usage de l'éventail est attesté dès l'Antiquité.



3_ Converser

Pour des raisons de marketing, certains marchands d'éventails auraient inventé un pseudo « langage de l'éventail » pratiqué en particulier à la cour.



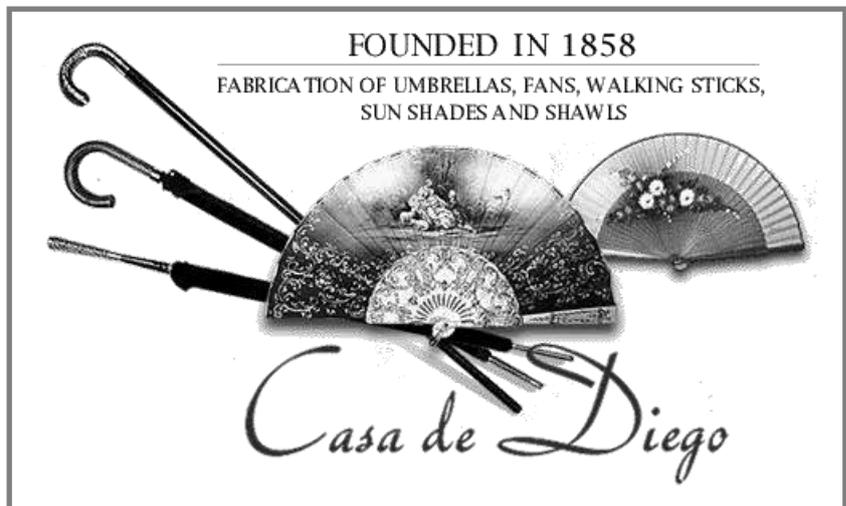
Première partie

Trois exemples :

- _ Faites-le tourner pour dire « *nous sommes surveillés* »
- _ Appliquez l'éventail ouvert contre la joue droite : « *oui* »
- _ Appliquez l'éventail ouvert contre la joue gauche : « *non* »



Un alphabet aurait été élaboré. Les différentes lettres avaient une zone attitrée sur les doigts ou la paume des mains, Il était alors possible de converser en touchant ces endroits avec l'éventail pour les femmes et la canne ou le bâton pour les hommes.

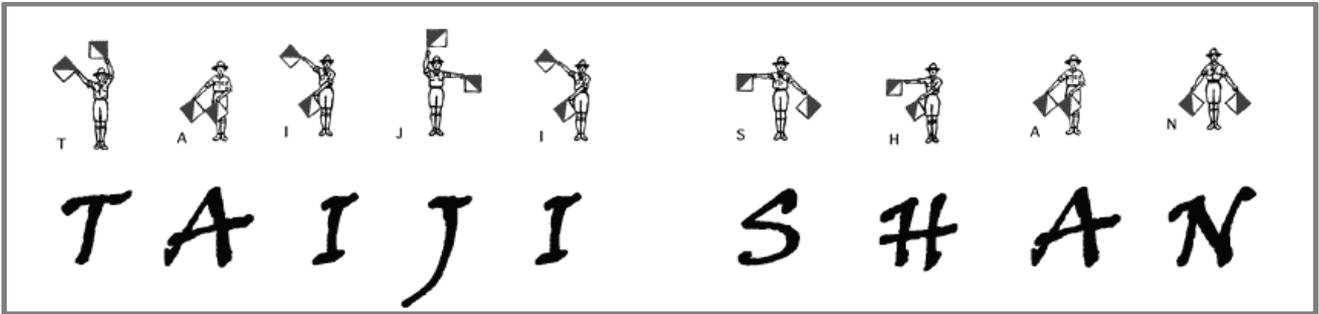


4_ Accessoire de danse



Les types d'éventails

1_ L'éventail « écran »



Il est composé d'une feuille collée sur un manche fixe.

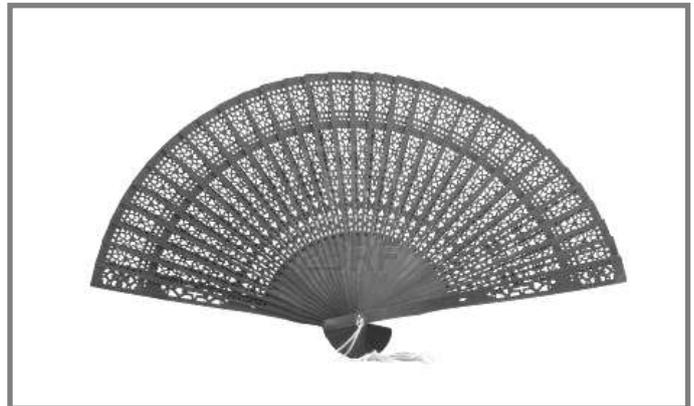
Ce type d'éventail était utilisé, par exemple, pour la communication sur les champs de bataille à l'image des drapeaux utilisés par les sémaphores (voir le film « Le dernier samouraï »).



2_ L'éventail « brisé »

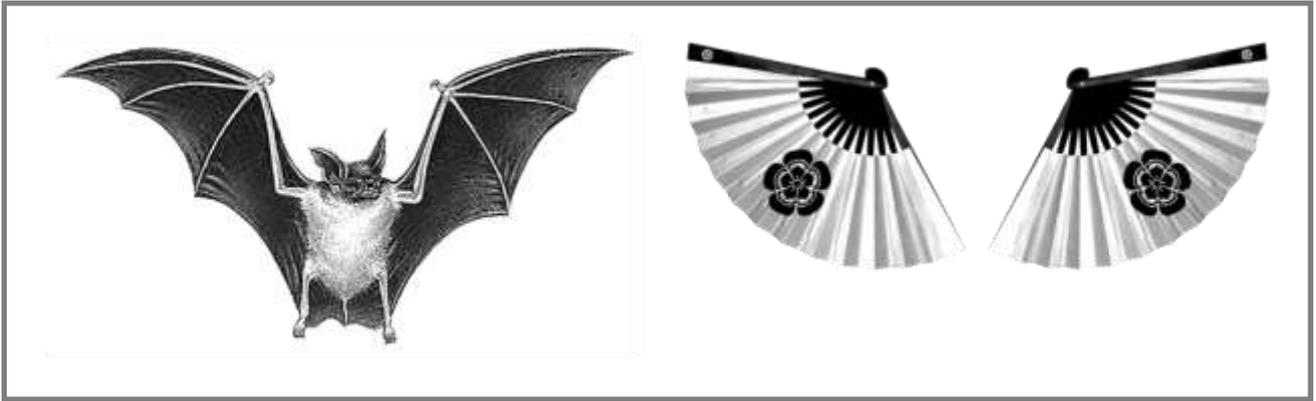
Il est composé de lames reliées entre elles (il n'y a pas de feuille).

Les lames qui sont en matériau dur tels que l'ivoire, la nacre ou le bois, sont réunies par un fil ou un ruban.



3_ L'éventail « plié »

Ce serait un artisan japonais qui aurait inventé l'éventail en s'inspirant des ailes de la chauve souris.



Note : On peut constater que les éventails pliés ne s'ouvrent pas forcément jusqu'à 180°, certains, rappelant l'angle d'ouverture des ailes de chauve souris (ou d'oiseaux), s'ouvrent à 135° environ.

En Europe, l'invention du moule à plisser en 1760 (perfectionné en 1847) a permis de s'affranchir des imprécisions du pliage à la main et de travailler des feuilles plus fines et fragiles comme la soie.

La feuille de l'éventail est insérée entre deux feuilles en carton pliées en accordéon (une échelle de 90 modèles différents en fonction des tailles des montures) et le tout comprimé pendant plusieurs jours.

Par la suite, l'application d'un apprêt (avant de placer la feuille dans le moule) a amélioré le processus de fabrication, grâce à une mise en plis instantanée.

Les parties de l'éventail plié (Vocabulaire du langage des éventailistes)

Un éventail plié est composé d'une monture (parfois appelé le bois) et d'une feuille.

La monture est elle-même composée de lames (baguettes rigides) reliées en leurs bases par la rivure constituée du rivet et de la paire d'yeux.

Les lames intérieures (une dizaine) sont les brins.

Les deux lames extérieures (les plus rigides) sont les maître-brins ou panaches.

Le contre-panache ou panache du revers est le maître-brin situé côté face arrière (le dos de l'éventail).

La monture (pliée) est divisée en trois zones : la tête, la gorge et le bout (ou flèche) (partie du brin cachée par la feuille parfois doublée d'une contre-feuille).

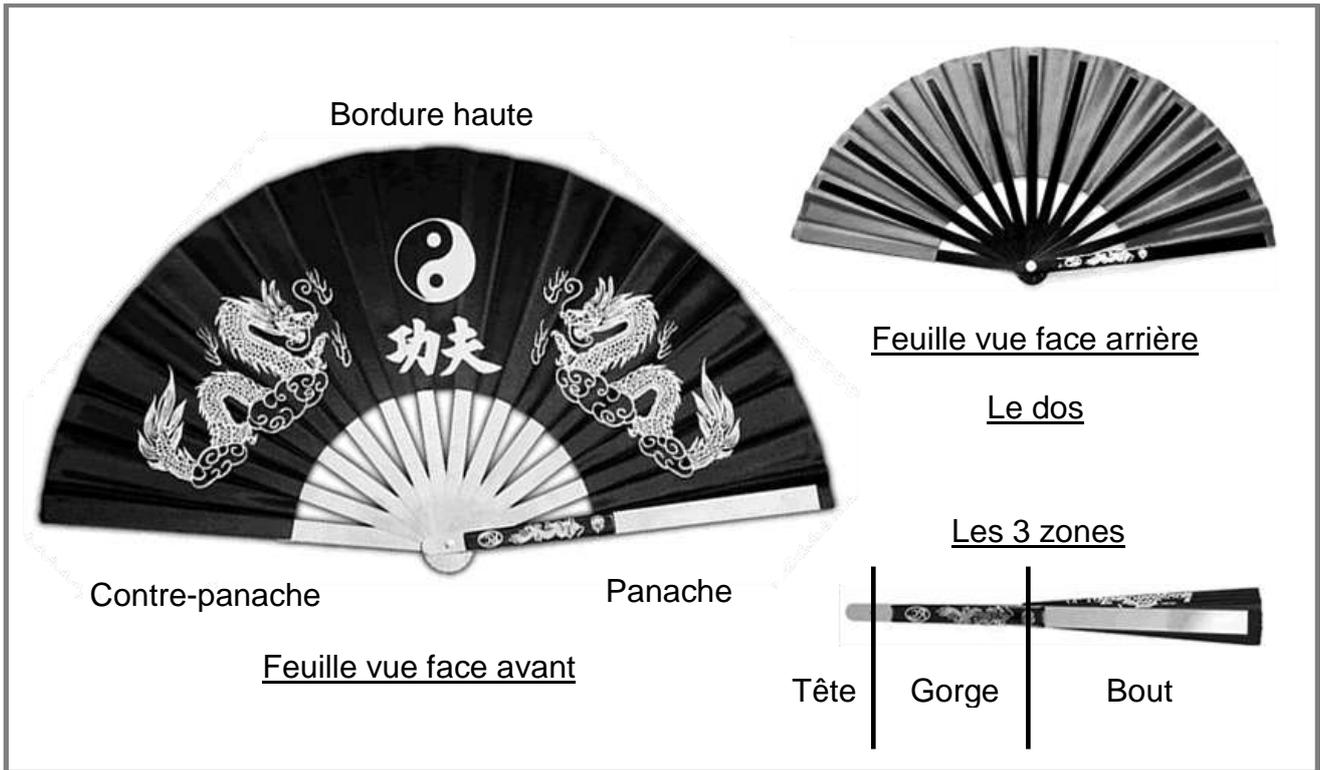
La feuille compte deux faces : la face avant (côté « motif ») et la face arrière.

La feuille est mise en forme à l'aide d'un moule à plisser.

Le nombre de plis (collés sur les lames) et de contre-plis (libres) est déterminé par le nombre de brins.

La feuille compte une bordure haute et une bordure basse.





Les parties de l'éventail « plié ».

L'éventail : Une arme par destination

Définition :

Une arme par destination est un objet dont la fonction première n'est pas d'être une arme mais qui est utilisée ou destinée à être utilisée comme telle dans certaines situations. Elle est opposée aux armes par nature.

Vocabulaire :

扇 Shan (en chinois), 扇 Sen (en japonais), Fan (en anglais)

铁扇 Tie Shan (en chinois), 鉄扇 Tes Sen (en japonais) : éventail en fer

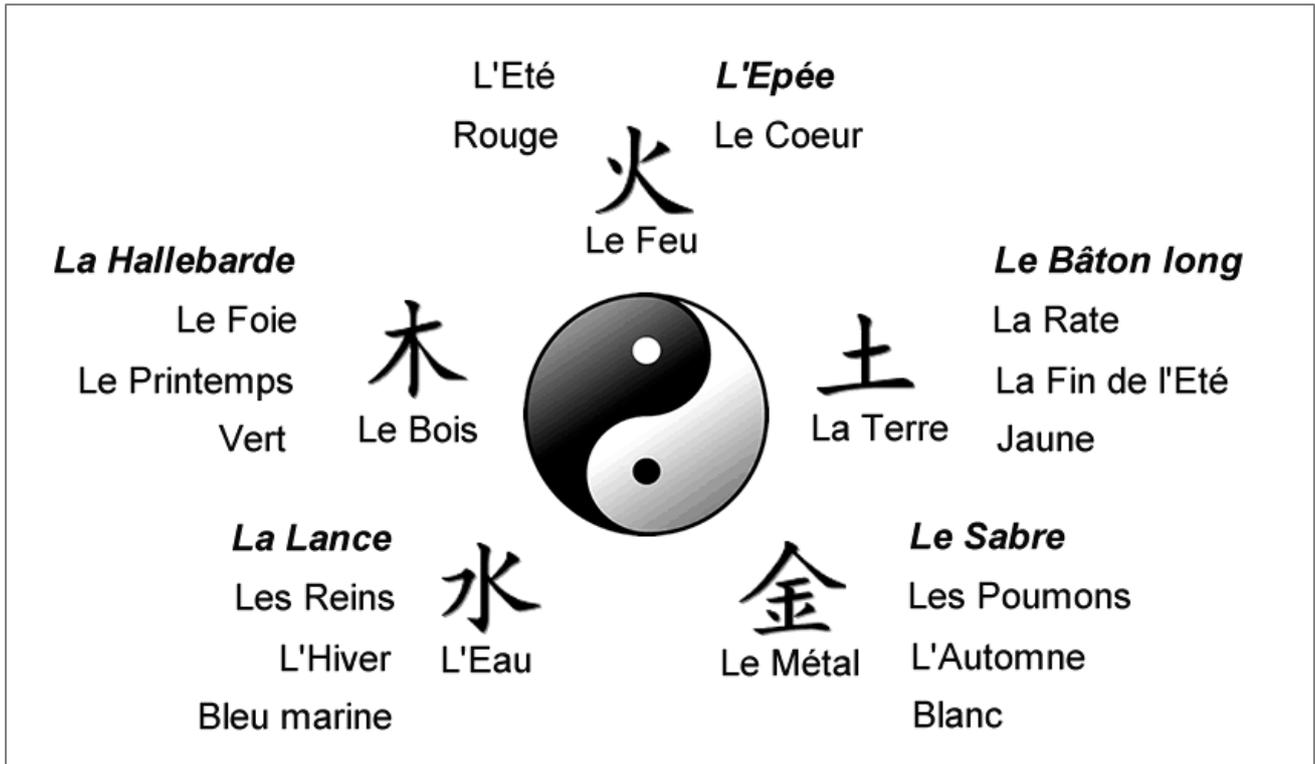
軍扇 Gun Sen (en japonais) : éventail de guerre

太极扇 Taiji Shan (en chinois) : éventail taiji

On notera que l'éventail ne fait pas partie des cinq armes fondamentales (Wuqi Wufa) selon la classification des « wuxing » ou cinq phases (bois, feu, terre, métal et eau) constituantes de la cosmologie chinoise traditionnelle.

Il ne fait pas non plus partie d'une autre classification qui compte dix huit armes principales.





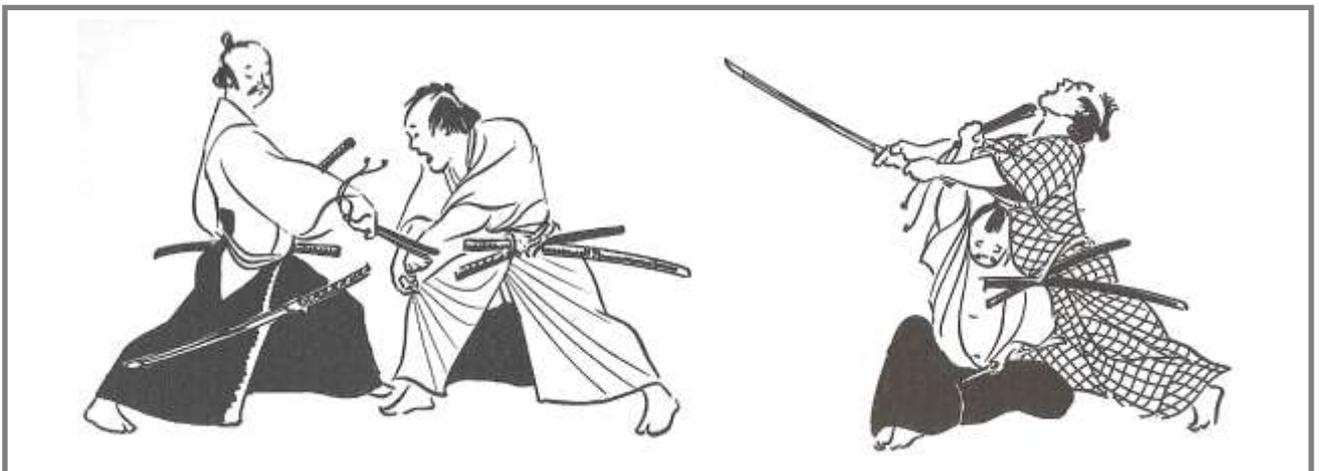
Les cinq armes fondamentales

L'élément auquel l'éventail est souvent rattaché est « l'Air » ou « le Vent ».

L'éventail : plusieurs types d'armes

1_ L'éventail replié peut être utilisé comme :

- _ Un bâton court (voir les techniques à un ou deux bâtons courts comme, par exemple, en Arnis Eskrima ou en Keibojutsu)
- _ Un poignard (la pointe acérée des brins pour des coups d'estoc)

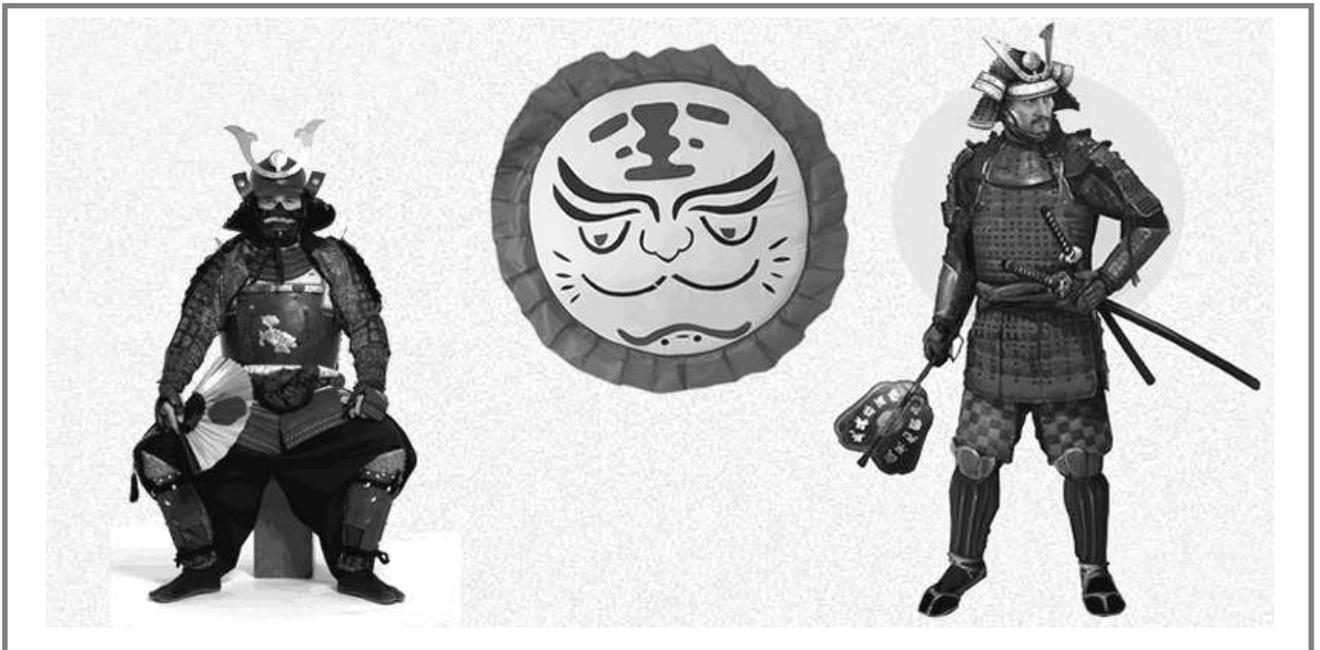


2 _ L'éventail ouvert peut être utilisé comme :

- _ Un poignard (avec la bordure haute ou le tranchant des brins pour des coups de taille).
- _ Des griffes (arme « ninja »)
- _ Un bouclier (à l'image des éventails écrans portés par les gradés samourais (voir : gunbai, gumbai, gunpai, gumpai ou dansen uchiwa).



Armes « Ninja » :shurikens, couteaux de jet, griffes.



Samourai avec tessen, bouclier kung fu (en bambou), samourai avec dansen uchiwa

3_ L'éventail peut-être une arme de diversion :

Arme de jet, il s'ouvre automatiquement quand on le jette pour déstabiliser l'adversaire et prendre l'avantage en dégainant son sabre, par exemple.



Première partie

Autre élément de diversion de l'éventail, son claquement à l'ouverture qui permet de déstabiliser l'adversaire à l'image du cri « Kiai ».

Note : Il est dit que l'éventail peut aussi cacher un mécanisme permettant d'envoyer des fléchettes empoisonnées.



L'art de surprendre fait partie des techniques de combat.

La maîtrise de l'éventail (martial) nécessite donc une certaine expertise dans le maniement de plusieurs armes comme le bâton, l'épée, le sabre ...

L'éventail est donc une arme (par destination) subtile qui peut s'apparenter à différentes autres armes (par nature).

L'éventail et la connaissance des points vitaux

L'éventail martial n'est bien-sûr pas aussi fragile qu'il n'y paraît, car sa monture est le plus souvent constituée de lames métalliques.

Néanmoins, Il ne supporte pas la force « brutale » du sabre.

L'éventail demande donc de la part de celui qui le manie, de la finesse, l'utilisation de la feinte, la connaissance des points vitaux et la dextérité à atteindre ces points vulnérables.



« Points Vitaux » et « Points de Vie »
de Henry Plée (Editions BUDO)



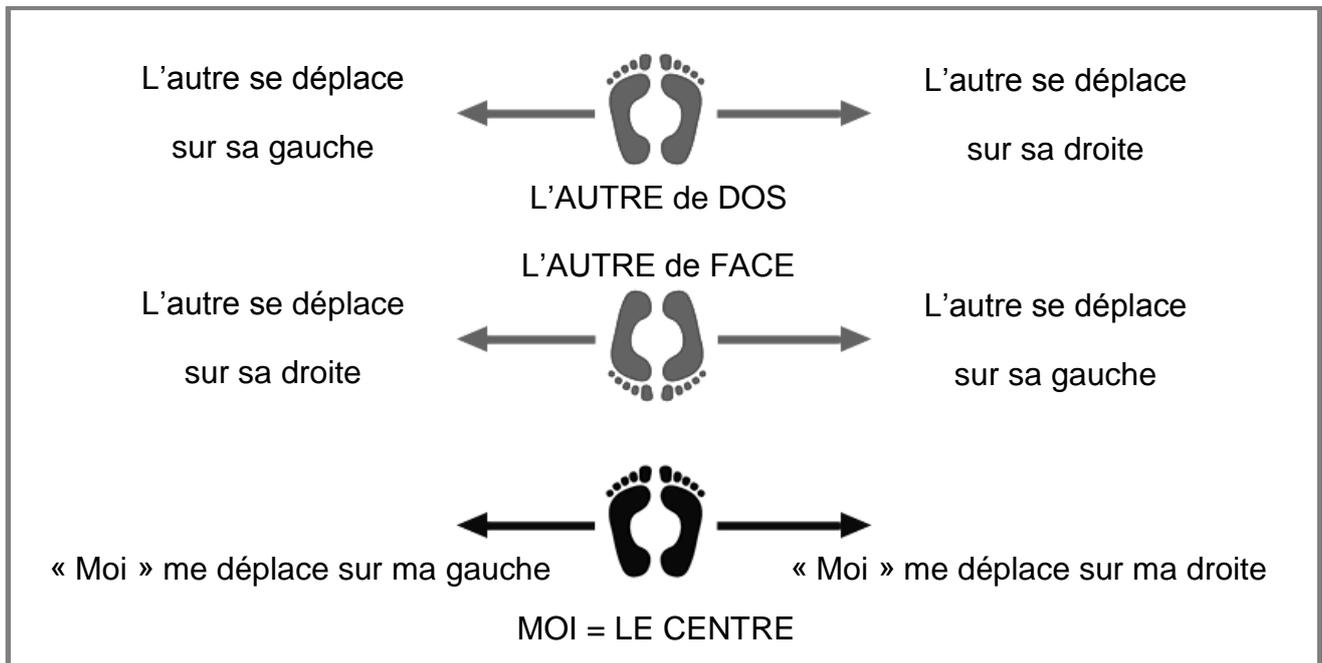
Directions et Déplacements

Pour apprendre l'enchaînement « éventail Yangjia Michuan » on est amené, comme pour tous les enchaînements de Taiji Quan, à observer et à reproduire les gestes de celui qui nous l'enseigne.

Pour effectuer correctement cela nous devons intégrer l'aspect « miroir ».

La démarche n'est pas aisée, et, c'est d'ailleurs pour cette raison que les enseignants sont amenés à montrer les gestes tantôt en faisant face aux élèves tantôt en tournant le dos aux élèves.

La difficulté est amplifiée si certains pratiquent à droite et d'autres à gauche. Il peut être nécessaire de prendre du temps avec le groupe pour définir les conventions.



Différences suivant que l'autre est de face ou de dos

Dans la suite du manuel, les directions seront définies par rapport au « centre » c'est-à-dire décrites pour celui qui effectue le mouvement.

De ce fait, la lecture des photos ou de la vidéo peut être déroutante, au moins dans un premier temps.

Pour palier partiellement cette difficulté, il peut être judicieux, dans la phase d'apprentissage, de se faire lire par une autre personne les commentaires qui décrivent les différentes photos de ce manuel, et ensuite seulement de regarder les photos ou la vidéo.

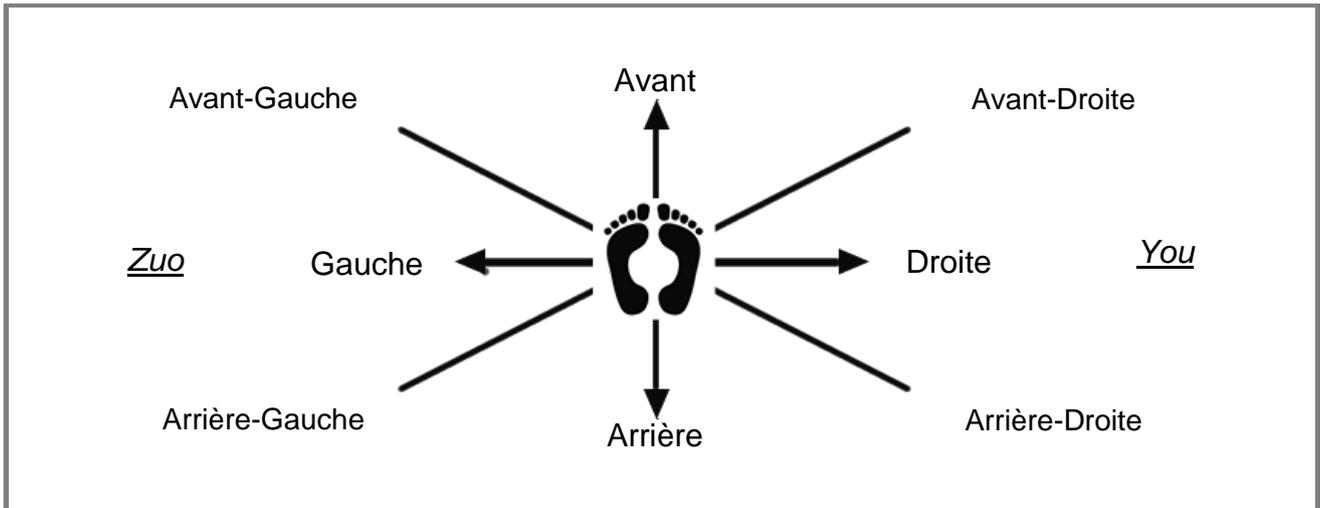
Afin de décrire les changements de sens qui relient les différents déplacements de l'enchaînement « éventail Yangjia Michuan », les huit directions utilisées seront nommées :

Avant, Arrière, Droite, Gauche pour les 4 cardinales, et,

Avant-Droite, Arrière-Droite, Avant-Gauche, Arrière-Gauche pour les 4 diagonales.



Première partie



Le vocabulaire utilisé pour les directions
En italique souligné : les directions droite et gauche en chinois

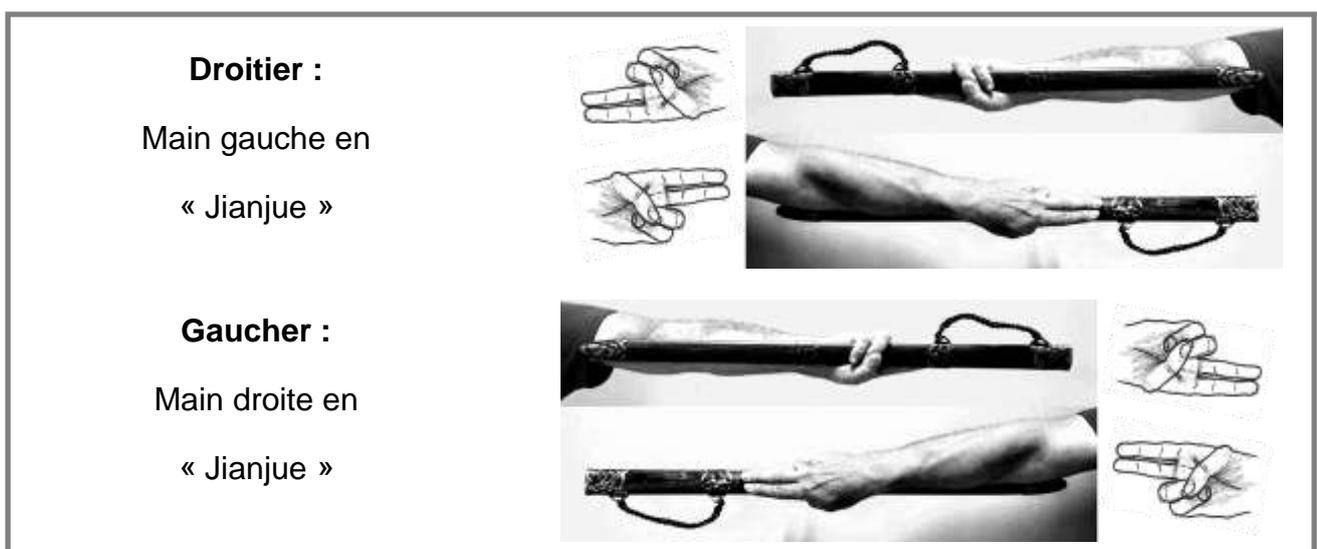
La position « Jianjue » ou « épée secrète »

La main libre participe à l'enchaînement (comme toutes les autres parties du corps). Pendant une grande partie du déroulement de la forme, cette main se positionne en « Jianjue » ou « épée secrète ».

L'index et majeur sont tendus, le pouce recouvre l'annulaire et l'auriculaire.

Ce geste existe à l'épée (Contrairement au sabre où la main libre reste ouverte). Ceci justifie le terme « jian » qui signifie « épée » dans « jianjue ».

On trouve plusieurs explications sur ce geste. Celle que je retiens est que cette main contrôle le fourreau enserré par le pouce, l'annulaire et l'auriculaire alors que l'index et le majeur tendus le maintiennent contre l'avant bras. Le fourreau peut faire office de bouclier mais aussi apporter de l'équilibre.



Première partie

Même sans fourreau, comme dans le cas de l'éventail (ou des enchaînements « épée Kunlun » et « épée Wudang » du Yangjia Michuan) la main libre se place souvent sur le poignet de la main qui tient l'arme pour apporter force et équilibre.

Cette vidéo de SDFitnessMartialArts disponible sur le net sous « YouTube » à l'adresse suivante,

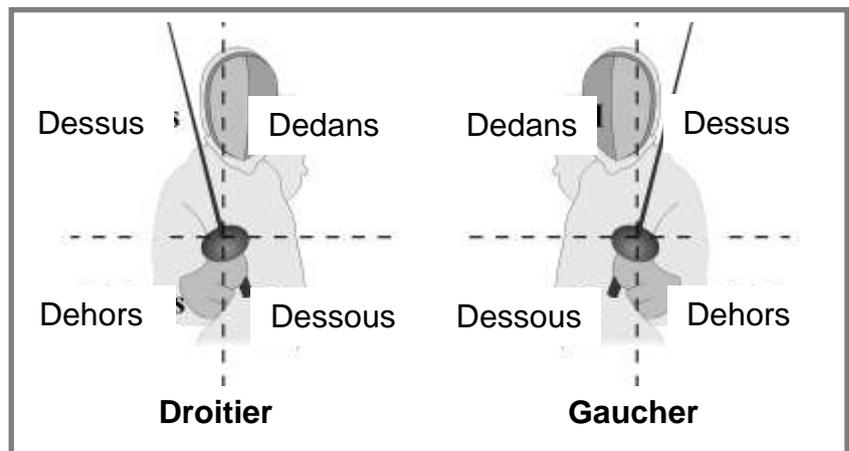
<http://www.youtube.com/watch?v=4iRWkMrq8YI>

présente un enchaînement « San Cai Dui Jian : Three Treasures Sword » sous une forme duel avec épée et fourreau.

Les positions de base de l'éventail

En escrime moderne, on définit 4 zones appelées « lignes » d'attaques et de parades.

- _ Dessus ou de sixte
- _ Dedans ou de quarte
- _ Dehors
- _ Dessous



Les positions de la main sur l'arme sont définies comme suit :

- _ Pronation: position de la main lorsque la paume et le pouce sont dirigés vers le sol.
- _ Supination: position de la main lorsque la paume et le pouce sont dirigés vers le ciel.

Combiné aux 4 « lignes », on obtient huit façons différentes de positionner son arme en escrime :

- _ Prime : position du dessous, main en pronation.
- _ Seconde: position du dehors, main en pronation.
- _ Tierce: position du dessus, main en pronation.
- _ Quarte: position du dedans, main en supination.
- _ Quinte: position du dedans, main en pronation.
- _ Sixte: position du dessus, main en supination.
- _ Septime: position du dessous, main en supination.
- _ Octave: position du dehors, main en supination.

Le *Yin* (principe féminin) et le *Yang* (principe masculin) sont les deux faces d'un même ensemble, ils s'opposent et en même temps se complètent.

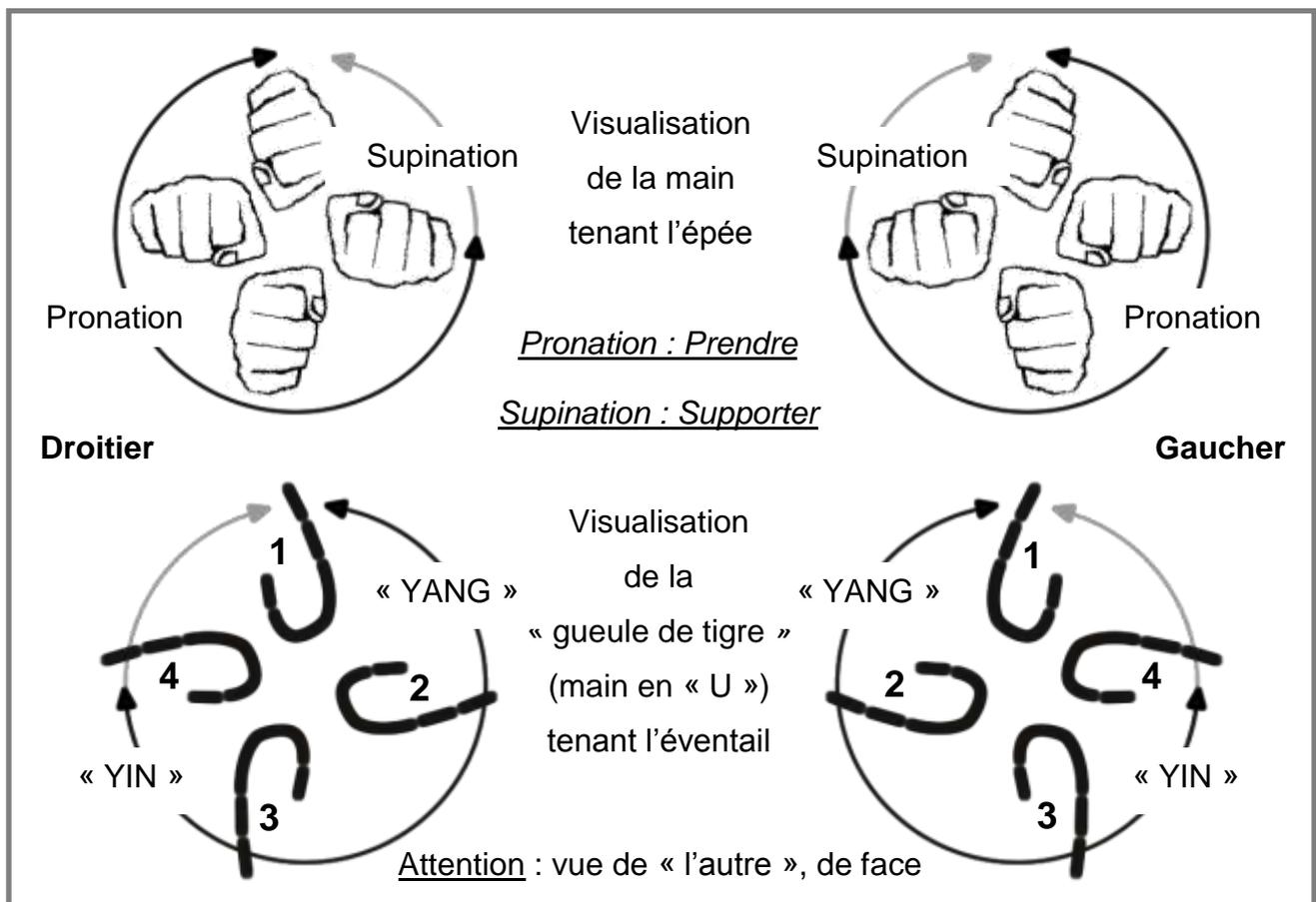


Première partie

Noir (黑) et blanc (白), inspiration (吸) et expiration (呼), pronation (内旋) et supination (外旋), vide (空) et plein (满), pair (偶) et impair (奇), terre (地) et ciel (天), etc.

L'attribution « Yin » ou « Yang » des positions de l'éventail dépend de la manière dont la main le tient, c'est-à-dire, en pronation ou en supination.

- _ Yin, Pronation, Terre, et,
- _ Yang, Supination, Ciel.



L'éventail vient se loger dans le creux de la main. On a alors deux positions horizontales et deux positions verticales avec chaque fois une en pronation et une en supination, d'où quatre positions fondamentales :

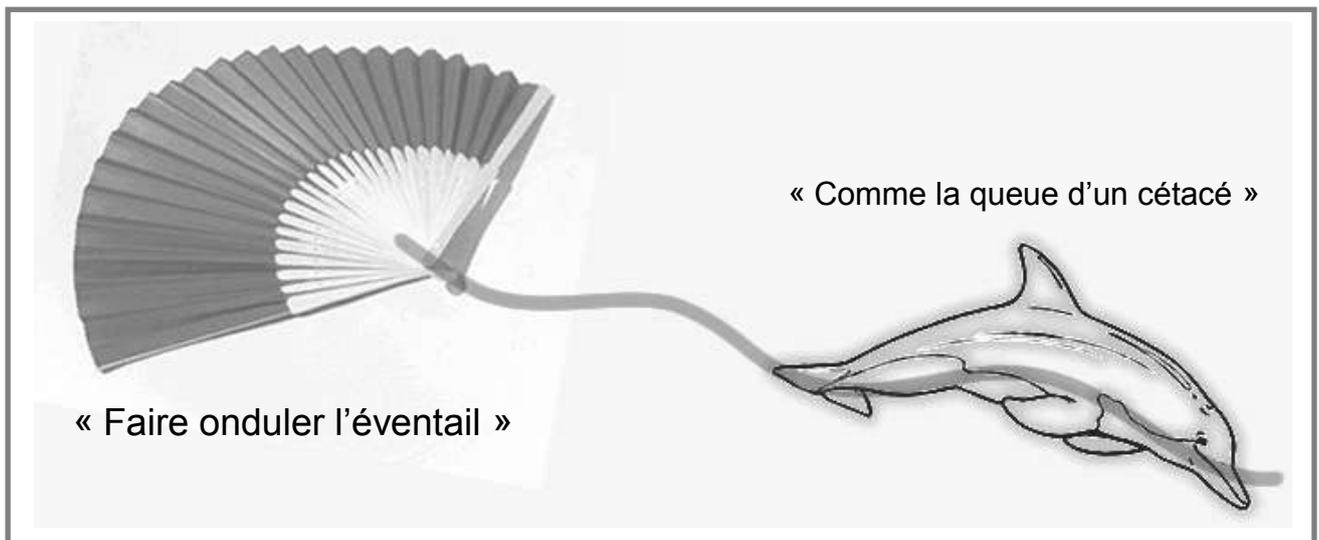
- 1 _ Eventail vertical en supination ou « Yang Vertical »
- 2 _ Eventail horizontal en supination ou « Yang Horizontal »
- 3 _ Eventail vertical en pronation ou « Yin Vertical »
- 4 _ Eventail horizontal en pronation ou « Yin Horizontal »
- 1 _ *Eventail vertical en supination ou « Yang Vertical » (moins confortable)*



Les recommandations de Maître Wang pour la pratique de « l'éventail Yen-Nien »

A la fin de son premier volume « Le mouvement par l'image », dans l'annexe sur l'enchaînement des mouvements de l'éventail du Taiji selon Wang Yen-Nien, on peut lire :

« Les mouvements de l'éventail seront aussi légers et souples que le vol du phénix. Les poignets, les coudes, les épaules, la taille, les cuisses tous seront légers, souples et relâchés. Que les mouvements soient d'avance, de recul ou d'esquive, ou que ce soit des sauts, tous seront légers et souples aussi bien que stables et fermes. »



Liste des mouvements de l'éventail Yangjia Michuan (main droite) (main gauche)

Pour chaque mouvement :

Son numéro (de 00 à 36), le nombre de captures d'écran saisies sur la vidéo d'Hervé MAREST.

Puis, pour main droite et main gauche (*en italique*), le nom en chinois et la traduction française. Enfin la respiration, avec la séquence d'Inspire(s) et d'Expire(s).

00	預備式 起勢 Préparation, Ouverture (<i>Idem à gauche</i>) Respiration : E, I, E	Yùbèi shì, Qǐ shì	08	captures
01	白鶴亮翅 La grue blanche déploie les ailes (<i>Idem à gauche</i>) Respiration : I, E, I, E	Bái hè liàng chì	10	captures



Première partie

02	青龍出水 Le dragon vert surgit des eaux (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E, I, E	Qīng lóng chū shuǐ	16	captures
03	左化右擗 Esquiver à gauche et éventer à droite 右化左擗 Esquiver à droite et éventer à gauche Respiration : I, E, I, E	Zuǒ huà yòu shān Yòu huà zǒu yòu shān	10	captures
04	上步推扇 Avancer, pousser avec l'éventail (Idem à gauche) Respiration : I, E	Shàng bù tuī shàn	07	captures
05	轉身背扇橫掃 Se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E	Zhuǎn shēn bèi shàn héng sǎo	11	captures
06	探海式 Explorer la mer (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E, I, E, I, E	Tàn hǎi shì	23	captures
07	烏龍擺尾 Le dragon noir agite la queue (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E	Wū lóng bǎi wěi	12	captures
08	魚腹藏扇 Dissimuler l'éventail dans le ventre du poisson (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E, I, E	Yú fù cáng shàn	19	captures
09	犀牛望月 Le rhinocéros observe la lune (Idem à gauche) Respiration : I, E	Xī niú wàng yuè	08	captures
10	青龍探爪 Le dragon vert explore avec ses griffes (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E	Qīng lóng tàn zhǎo	14	captures



Première partie

- | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|----|----------|
| 11 | 指天擊地
Pointer le ciel, frapper la terre
<i>(Idem à gauche)</i>
Respiration : I, E, I, E | Zhǐ tiān jí dì | 15 | captures |
| 12 | 獅子搖頭
Le lion secoue la tête
<i>(Idem à gauche)</i>
Respiration : I, E, I, E | Shī zi yáo tóu | 18 | captures |
| 13 | 轉身背扇橫掃
Se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement
<i>(Idem à gauche)</i>
Respiration : I, E, I, E | Zhuǎn shēn bèi shàn héng sǎo | 15 | captures |
| 14 | 順水推舟
Pousser la barque dans le courant
<i>(Idem à gauche)</i>
Respiration : I, E, I, E, I, E, I, E, I, E | Shùn shuǐ tuī zhōu | 28 | captures |
| 15 | 流星趕月
L'étoile filante poursuit la lune
<i>(Idem à gauche)</i>
Respiration : I, E, I, E | Liú xīng gǎn yuè | 12 | captures |
| 16 | 鳳凰三點頭
Le phénix dodeline trois fois de la tête
<i>(Idem à gauche)</i>
Respiration : I, E, I, E, I, E | Fèng huáng sān diǎn tóu | 24 | captures |
| 17 | 左右飛扇
L'éventail flotte à gauche et à droite
右左飛扇
L'éventail flotte à droite et à gauche
Respiration : I, E, I, E, I, E, I, E | Zuǒ yòu fēi shàn
Yòu zuǒ fēi shàn | 22 | captures |
| 18 | 左右落花
Les fleurs tombent à gauche et à droite
右左落花
Les fleurs tombent à droite et à gauche
Respiration : I, E, I, E, I, E, I, E | Zuǒ yòu luò huā
Yòu zuǒ luò huā | 31 | captures |
| 19 | 橫掃擊頂
Balayer latéralement, frapper le sommet
<i>(Idem à gauche)</i>
Respiration : I, E, I, E, I, E | Héng sǎo jí dǐng | 20 | captures |



Première partie

20	白蛇吐信 Le serpent blanc darde sa langue (Idem à gauche) Respiration : I, E	Bái shé tǔ xìn	08	captures
21	力劈華山 Fendre avec force le mont Hua (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E, I, E	Lì pī huá shān	24	captures
22	魁星式 Le dieu de la littérature (Idem à gauche) Respiration : I, E	Kúei xīng shì	12	captures
23	轉身烏龍攪柱 Tourner, le dragon noir s'enroule autour du pilier (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E	Zhúan shēn wū lóng jiǎo zhù	63	captures
24	靈貓捕鼠 Le chat rusé attrape le rat (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E	Líng māo bǔ shǔ	14	captures
25	引進落空 Attirer dans le vide (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E, I, E, I, E, I, E	Yǐn jìn luò kōng	36	captures
26	三環扇 Trois cercles avec l'éventail (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E, I, E	Sān huán shàn	32	captures
27	上下三刺 Piquer trois fois en haut et en bas (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E, I, E, I, E, I, E	Shàng xià sān cì	38	captures
28	回頭望月 Tourner la tête et observer la lune (Idem à gauche) Respiration : I, E, I, E	Huí tóu wàng yuè	16	captures
29	大鵬展翅 Le grand rock déploie ses ailes (Idem à gauche) Respiration : I, E	Dà péng zhǎn chì	08	captures



Première partie

- | | | | | |
|----|--|--|----|----------|
| 30 | 左右搖扇
Balancer l'éventail à gauche et à droite
右左搖扇
Balancer l'éventail à droite et à gauche
I, E, I, E, I, E, I, E | Zǔo yòu yáo shàn

Yòu zǔo yáo shàn | 32 | captures |
| 31 | 轉身背扇橫掃
Se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement
(Idem à gauche)
Respiration : I, E, I, E | Zhǔan shēn béi shàn héng sǎo | 18 | captures |
| 32 | 白猿獻果
Le gibbon blanc offre des fruits
(Idem à gauche)
Respiration : I, E, I | Bái yuán xiǎn guǒ | 15 | captures |
| 33 | 燕子入巢
L'hirondelle rentre dans son nid
(Idem à gauche)
Respiration : I, E, I, E | Yàn zǐ rù cáo | 19 | captures |
| 34 | 風掃梅花
Le vent balaie les fleurs de prunier
(Idem à gauche)
Respiration : I, E, I, E | Fēng sǎo méi huā | 16 | captures |
| 35 | 上步指南
Avancer, pointer le sud
(Idem à gauche)
Respiration : I, E | Shàng bù zhǐ nán | 08 | captures |
| 36 | 抱扇合太極
Recouvrir l'éventail, fermeture du Taiji
(Idem à gauche)
Respiration : I, E, I, E, I, E | Bào shàn hé tàijí | 24 | captures |

Soit plus de 700 captures pour l'enchaînement main droite (*idem à gauche*).

La vidéo d'Hervé dure 11 minutes et 37 secondes et comprend 3561 vues.

Les parties 2 (pour l'éventail main droite) et 3 (pour l'éventail main gauche) sont donc réalisées à partir d'une capture par seconde ou une image sur 5 environ par rapport à la vidéo.

La forme de « l'éventail Yen-Nien » est inspirée de « l'Épée Wudang » (ou épée moderne) et « l'Épée Kunlun » (ou épée ancienne) qui appartiennent elles aussi au cursus de l'école Yangjia Michuan. Pour le constater, il suffit de regarder les vidéos suivantes :



Première partie

_ « l'Épée Wudang » d'Hervé Marest disponible :

1_ sous « YouTube » à l'adresse suivante :

<http://www.youtube.com/watch?v=epdCZjf8wjQ>

2_ sur le site d'Hervé : <http://herve.marest.free.fr/>

3_ sur le site d'Akti'Zen animations :

<http://aktizen.free.fr/> sous la rubrique « Téléchargement » (au format .avi)

_ « l'Épée Kunlun » d'Hervé Marest disponible :

1_ sous « YouTube » à l'adresse suivante :

<http://www.youtube.com/watch?v=fDH0toboxV8>

2_ sur le site d'Hervé : <http://herve.marest.free.fr/>

3_ sur le site d'Akti'Zen animations :

<http://aktizen.free.fr/> sous la rubrique « Téléchargement » (au format .avi)

On retrouve effectivement des gestes ou mouvements de l'enchaînement « éventail » dans « l'épée Kunlun ». Exemples : « Pousser la barque (le bateau) dans le courant », « Le rhinocéros observe la lune » ou encore « Le dragon noir agite la queue ».

Comparaison « éventail Yen-Nien » et « épée Wudang »

La comparaison avec « l'épée Wudang » est peut-être encore plus aisée.

A _ Wū lóng bǎi wěi
Le dragon noir agite la
queue

Mouvement
N° 07 Eventail
N° 27 Epée Wudang



B _ Xī niú wàng yuè
Le rhinocéros observe
la lune

Mouvement
N° 09 Eventail
N° 48 Epée Wudang



Première partie

C _ Shùn shǔi tūi zhōu
Pousser la barque (le bateau)
dans le courant

Mouvement
N° 14 Eventail
N° 40 Epée Wudang



D _ Fèng húang sān
dǎn tóu
Le phénix dodeline trois
fois de la tête

Mouvement
N° 16 Eventail
N° 46 Epée Wudang



E _ Zhúan shēn wū
lóng jiǎo zhù
Tourner, le dragon noir
s'enroule autour du pilier

Mouvement
N° 23 Eventail
N° 55 Epée Wudang



F _ Líng māo bǔ shǔ
Le chat rusé (agile) attrape
le rat

Mouvement
N° 24 Eventail
N° 17 Epée Wudang



Première partie

G _ Dà péng zhǎn chì
Le grand rock déploie
ses ailes

Mouvement
N° 29 Eventail
N° 22 Epée Wudang



H _ Bái yuán xiǎn gǔ
Le gibbon blanc offre des
fruits

Mouvement
N° 32 Eventail
N° 51 Epée Wudang



I _ Yàn zǐ rù cáo
L'hirondelle rentre dans
son nid

Mouvement
N° 33 Eventail
N° 52 Epée Wudang



J _ Fēng sǎo méi hūa
Le vent balaie les fleurs
de prunier

Mouvement
N° 34 Eventail
N° 58 Epée Wudang



K _ Shàng bù zhǐ nán
Avancer, pointer le sud

Mouvement
N° 35 Eventail
N° 59 Epée Wudang



Applications martiales de l'éventail

Il s'agit d'un sujet trop vaste qui ne peut pas se réduire à un paragraphe ou bien même à un chapitre. Il y a place à la rédaction de manuels (ou de feuillets) sur les applications martiales des armes de manière générale, car les photos précédentes montrent bien qu'il existe des similitudes, par exemple, entre éventail et épée (Une amorce de ce travail est présentée en annexe 3). Pour donner envie au lecteur de compléter sa connaissance de l'enchaînement en abordant effectivement l'aspect martial, voici quelques interprétations martiales sur quelques gestes choisis de la forme :

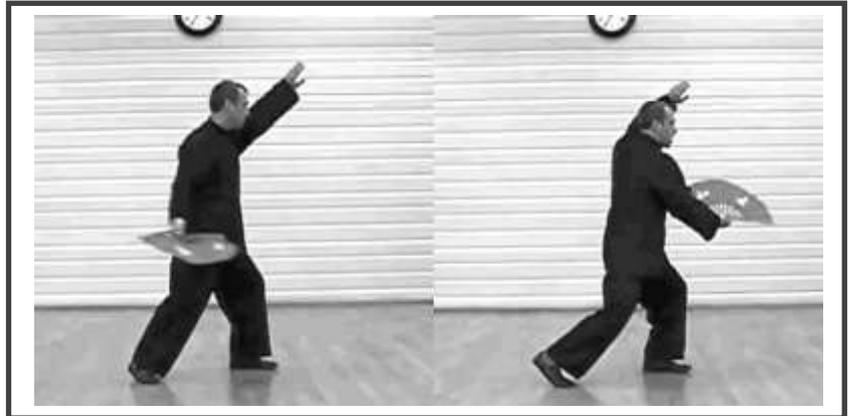
A _ Mouvement N° 01
Bái hè liàng chì
La grue blanche déploie
les ailes

« Cacher une attaque avec
l'éventail »



B _ Mouvement N° 03
Zǔo huà yòu shān
Esquiver à gauche et
éventer à droite

« Trancher horizontalement
au ventre, aux flans ou aux
reins »



Première partie

C _ Mouvement N° 05
Zhǔn shēn bēi shàn héng sǎo
Se retourner, passer
l'éventail dans le dos et
balayer latéralement

« Protéger le haut du corps
avec l'éventail ouvert »



D _ Mouvement N° 17
Zǔo yòu fēi shàn
L'éventail flotte à gauche
et à droite

« Piquer à la hauteur des
yeux (éventail ouvert) »



E _ Mouvement N° 17
Zǔo yòu fēi shàn
L'éventail flotte à gauche
et à droite

« Piquer à la hauteur de la
gorge (éventail ouvert) »



F _ Mouvement N° 20
Bái shé tǔ xīn
Le serpent blanc darde
sa langue

« Piquer à la hauteur de la
gorge (éventail fermé) »



Première partie

G _ Mouvement N° 25

Yǐn jìn lùo kōng

Attirer dans le vide

« Piquer à la hauteur du ventre (éventail ouvert) »



H _ Mouvement N° 33

Yàn zǐ rù cáo

L'hirondelle rentre dans son nid

« Piquer à la hauteur du ventre (éventail fermé) »



La respiration

La respiration, c'est-à-dire, le placement des inspirations et des expirations est un élément essentiel dans la pratique du Taiji Quan.

La respiration est liée aux mouvements :

_ L'inspiration (dans l'absorption donc de type « yin ») est utilisée en général lors des techniques d'esquives et de protection

_ L'expiration (dans l'action donc de type « yang ») est utilisée en général lors des techniques d'attaques.

Extrait de la préface d'Hervé dans mon livre « Bâton Sourcil » d'après la vidéo d'Hervé MAREST :

« ...

Il se peut que vous perceviez des différences dans la vidéo et le livre avec ce que fait votre enseignant. Ne vous formalisez pas et comprenez qu'aucune transmission n'est uniforme. Sur 50 élèves restant 50 ans avec un maître, vous aurez toujours des différences au bout du compte.

Dans tous les cas, privilégiez la version de votre professeur tant que vous travaillez avec lui et n'oubliez pas que la forme n'est qu'un outil, pas une fin en soi.

... »



Eventail



Yangjia Michuan

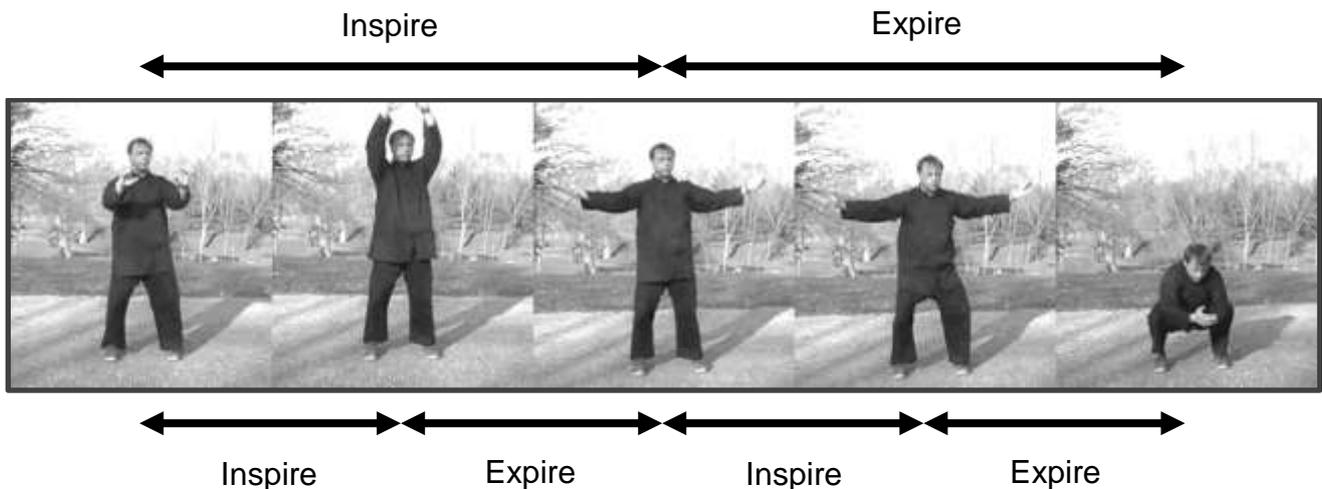
Première partie

Ces différences peuvent notamment porter sur la respiration :

Pour des raisons pédagogiques, l'enseignant peut décider, par exemple, d'augmenter le nombre de « inspire/expire » pour les débutants puis de les réduire dans un second temps avec ses élèves avancés.

L'interprétation qui est faite de la forme (geste d'esquive ou geste d'attaque) peut aussi expliquer des différences sur le nombre ou le placement des inspirations et des expirations.

Extrait de la vidéo « 13 postures Yangjia Michuan Taiji Quan » d'Hervé MAREST
bào hǔ guī shān : reporter le tigre à la montagne



Variante dans la forme (débutants) ou pour les exercices préparatoires

Le choix de placement des inspires et des expires pour la forme éventail

Je ne connais pas le chinois, mais j'ai pu identifier les caractères,

吸 « xi » pour « inspiration » et 呼 « hu » pour « expiration »

dans les textes originaux des commentaires de Maître WANG que l'on trouve dans son livre « l'éventail du Taiji Yen-Nien » (Yangjia Michuan, Volume 3).

J'ai donc choisi de sectoriser les captures d'écran dans les parties deux et trois du livre en suivant la respiration définie par Maître WANG.

La motivation de ce choix est le résultat du cheminement suivant :

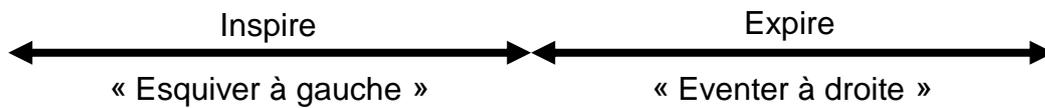
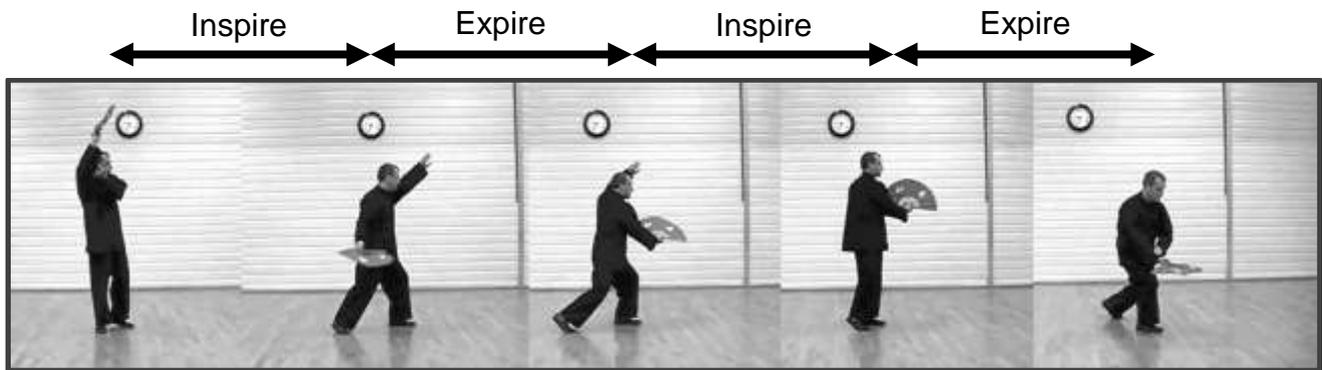
_ Cette version originale détermine très probablement le plus grand nombre possible de « inspire/expire » de la forme.

_ Pour le lecteur qui découvrira l'enchaînement avec le livre, il sera plus facile de diminuer le nombre de respiration que l'inverse quand en cours ou lors d'un stage, l'enseignant lui donnera son interprétation.

Première partie

Exemple : Mouvement N° 03 Zǔo huà yòu shān Esquiver à gauche et éventer à droite

Respiration définie par Maître Wang dans son livre



Respiration proposée par certains enseignants

Voici un sujet qui pourrait être développé dans les feuillets annexes « applications martiales » pour apporter une justification aux deux cas.

Les deux versions sont certainement cohérentes chacune dans leur contexte martial particulier. Ces situations différentes seront probablement accompagnées de détails conséquents (angle d'inclinaison de l'éventail, regard, répartition des appuis, ...).

Introduction aux parties 2 et 3 du livre

Les parties 2 et 3 à suivre présentent le déroulement de l'enchaînement éventail pour droitier et pour gaucher au travers d'un ensemble d'images commentées.

Elles se découpent en 37 paragraphes (mouvement 00 à mouvement 36). Chaque paragraphe débute par :

Mouvement 00 預備式 起勢 Yùbèi shì, Qǐ shì Préparation, Ouverture	(De 00 à 36) (Nom en chinois) (Nom en pinyin) (Nom en français)	
--	--	--

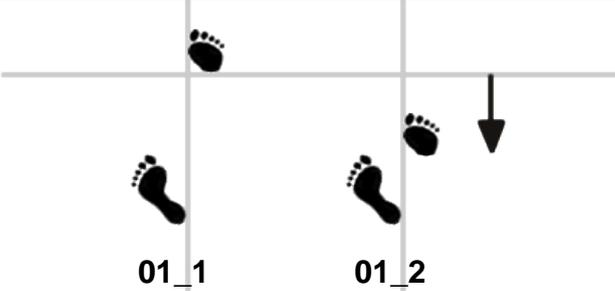
Les déplacements de chaque mouvement sont présentés en début de paragraphe.

Les deux premiers chiffres correspondent au numéro du mouvement. Le premier déplacement est identique au dernier du mouvement précédent (exemple 01_1 = 00_3).



Mouvement 01
 白鶴亮翅
 Bái hè liàng chì
 La grue blanche déploie les ailes

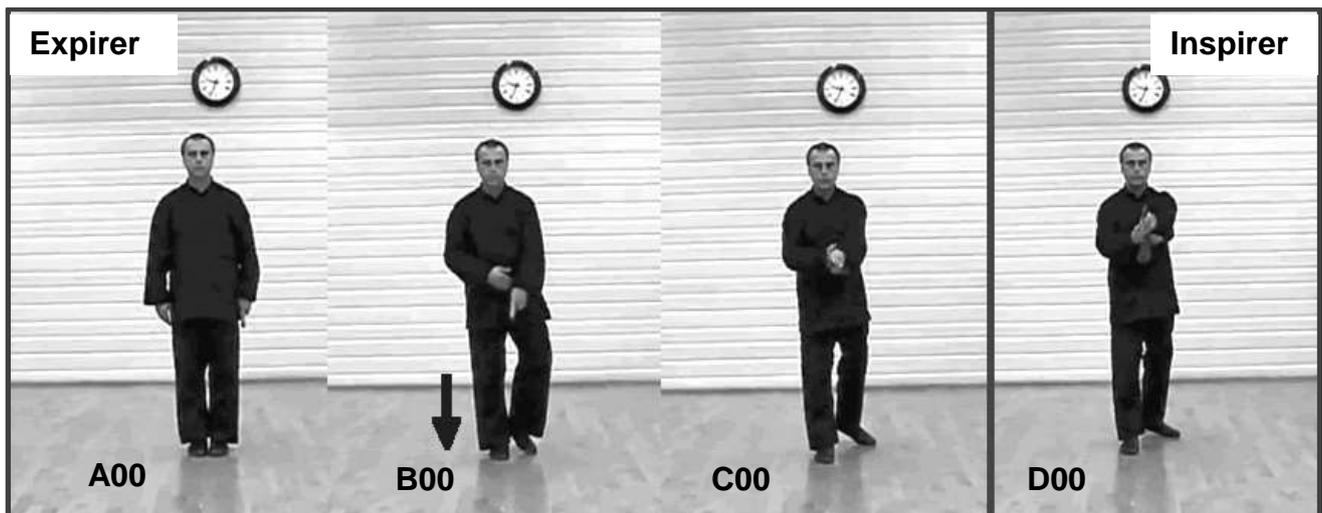




Le « curseur temps » permet de situer le mouvement par rapport à la durée globale de l'enchaînement.



Tout comme les numéros des déplacements, la référence de chaque photo (une lettre + numéro du mouvement) est unique. Les échanges entre plusieurs personnes distantes faisant référence au livre peuvent se trouver ainsi facilités.



Des dessins tels que des flèches, des arcs de cercle, ... viennent compléter les images pour aider à la compréhension des commentaires.

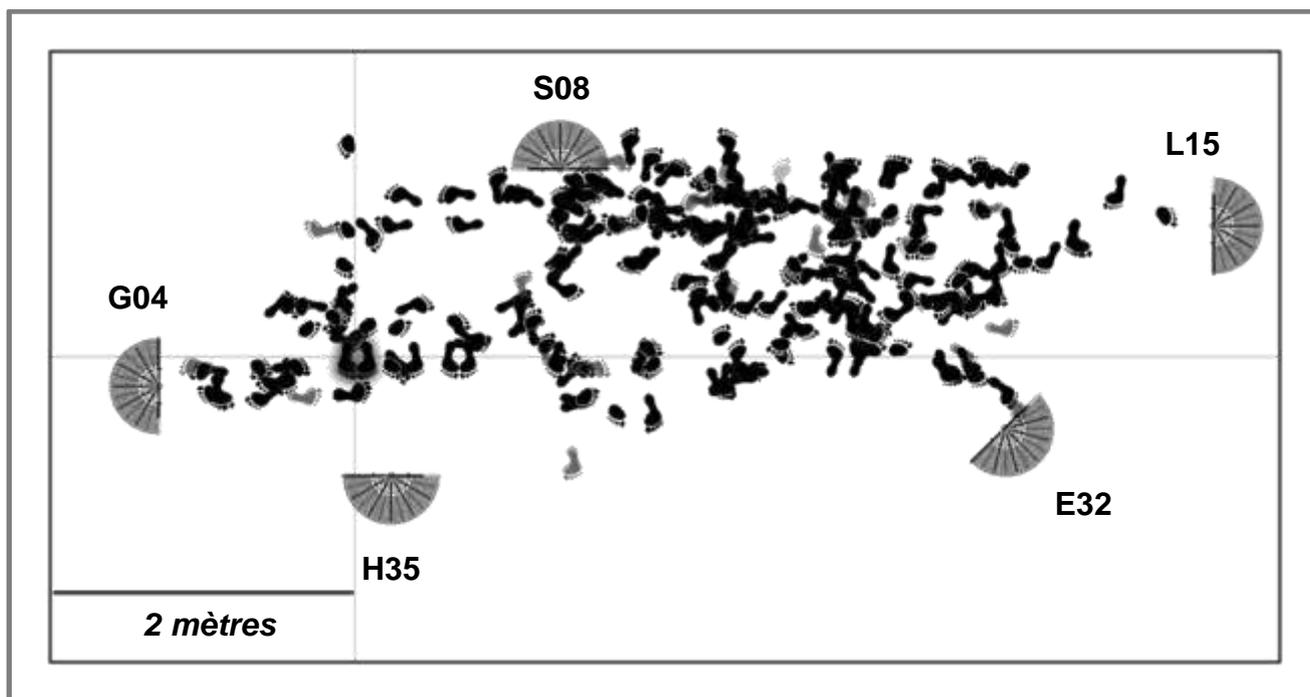
Signature des déplacements de la forme éventail Yangjia Michuan

Pour « dérouler » la forme éventail, par rapport au point de départ, on va se déplacer d'environ :

- _ 2 mètres devant et derrière
- _ 2 mètres sur sa gauche et 6 mètres sur sa droite (inversement pour les gauchers)

Première partie

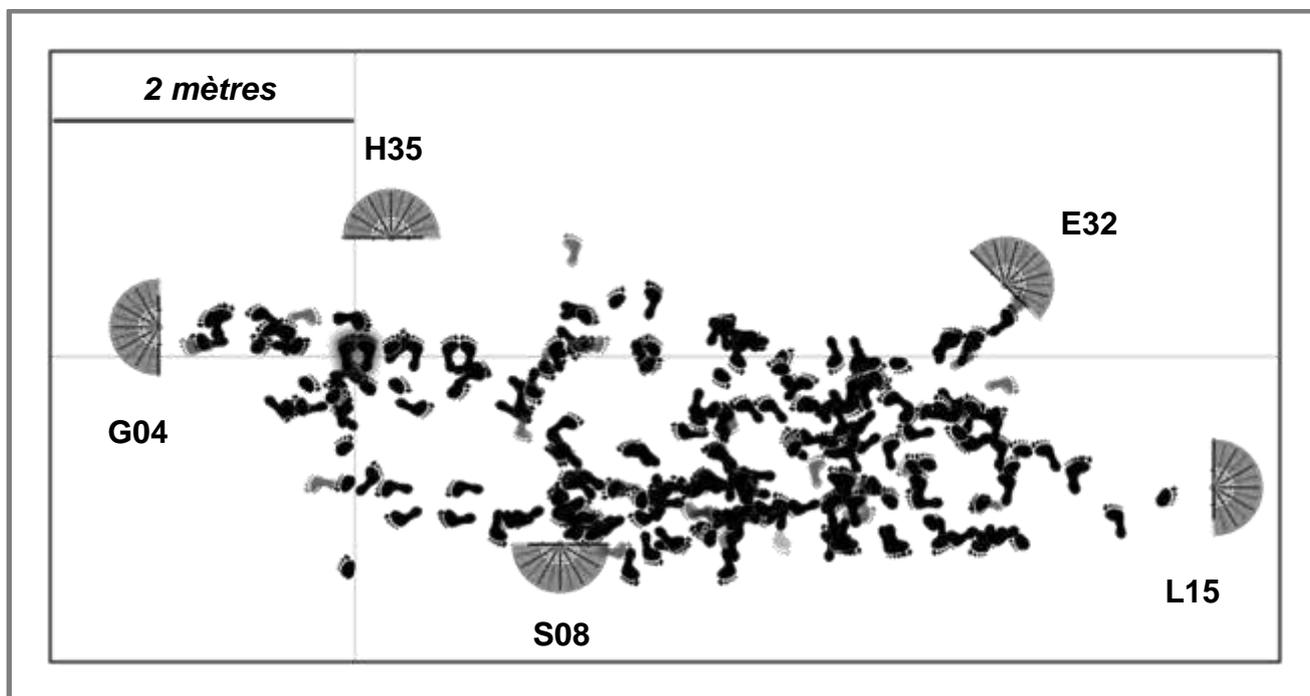
Un rectangle de 9 mètres par 5 mètres « utiles » est donc tout à fait approprié.



Pour gaucher

Diagramme « signature des déplacements de la forme éventail Yangjia Michuan »

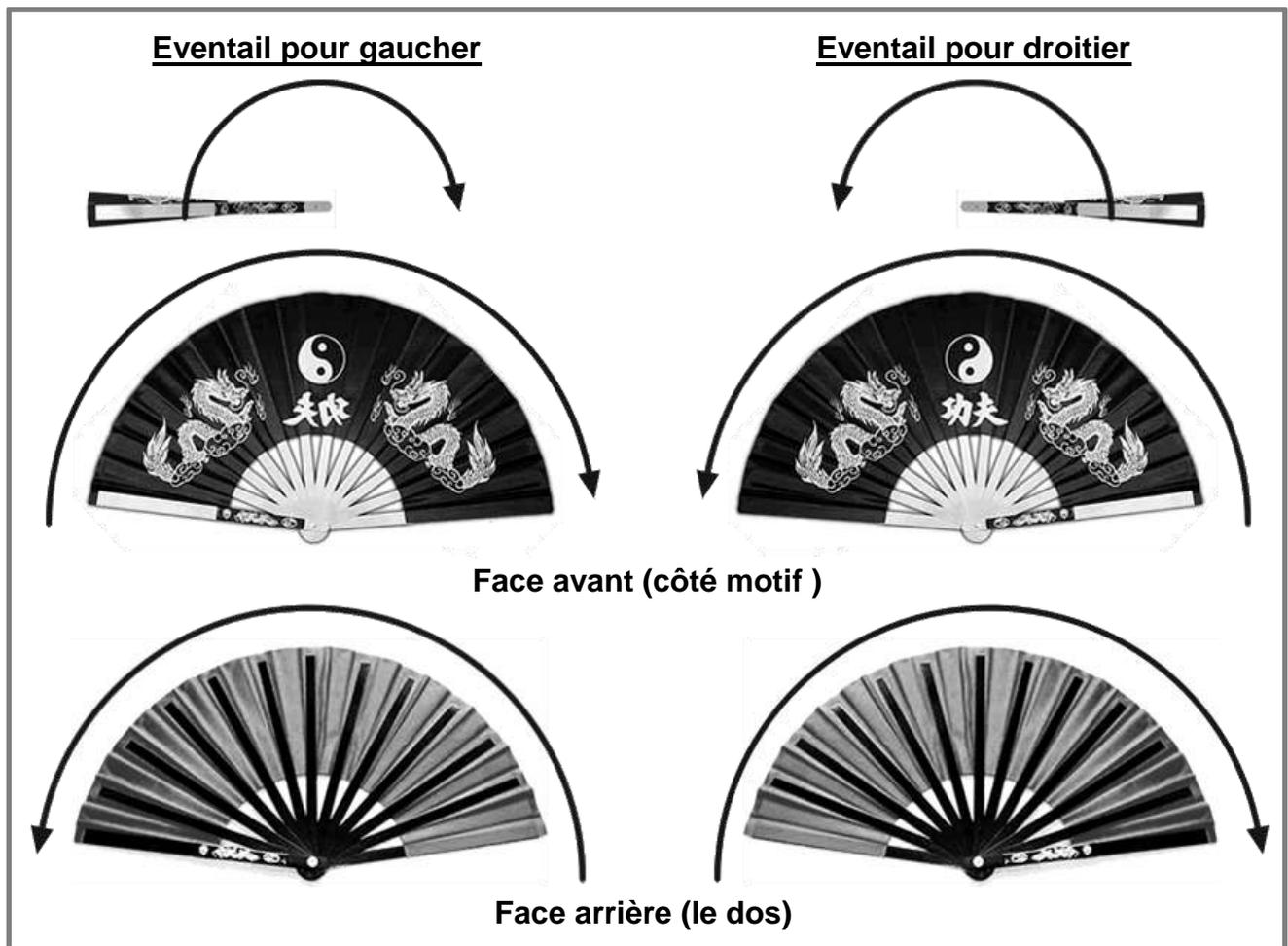
Pour droitier



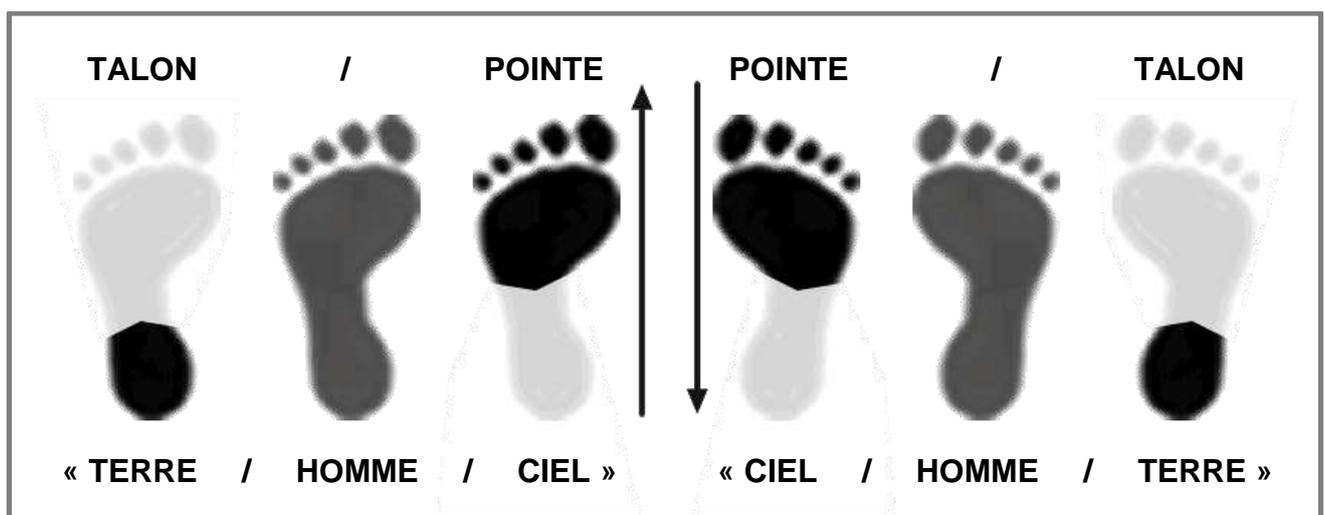
Note : L'enchaînement se conclue approximativement à la position de départ.



Ouverture des éventails pour droitier et pour gaucher

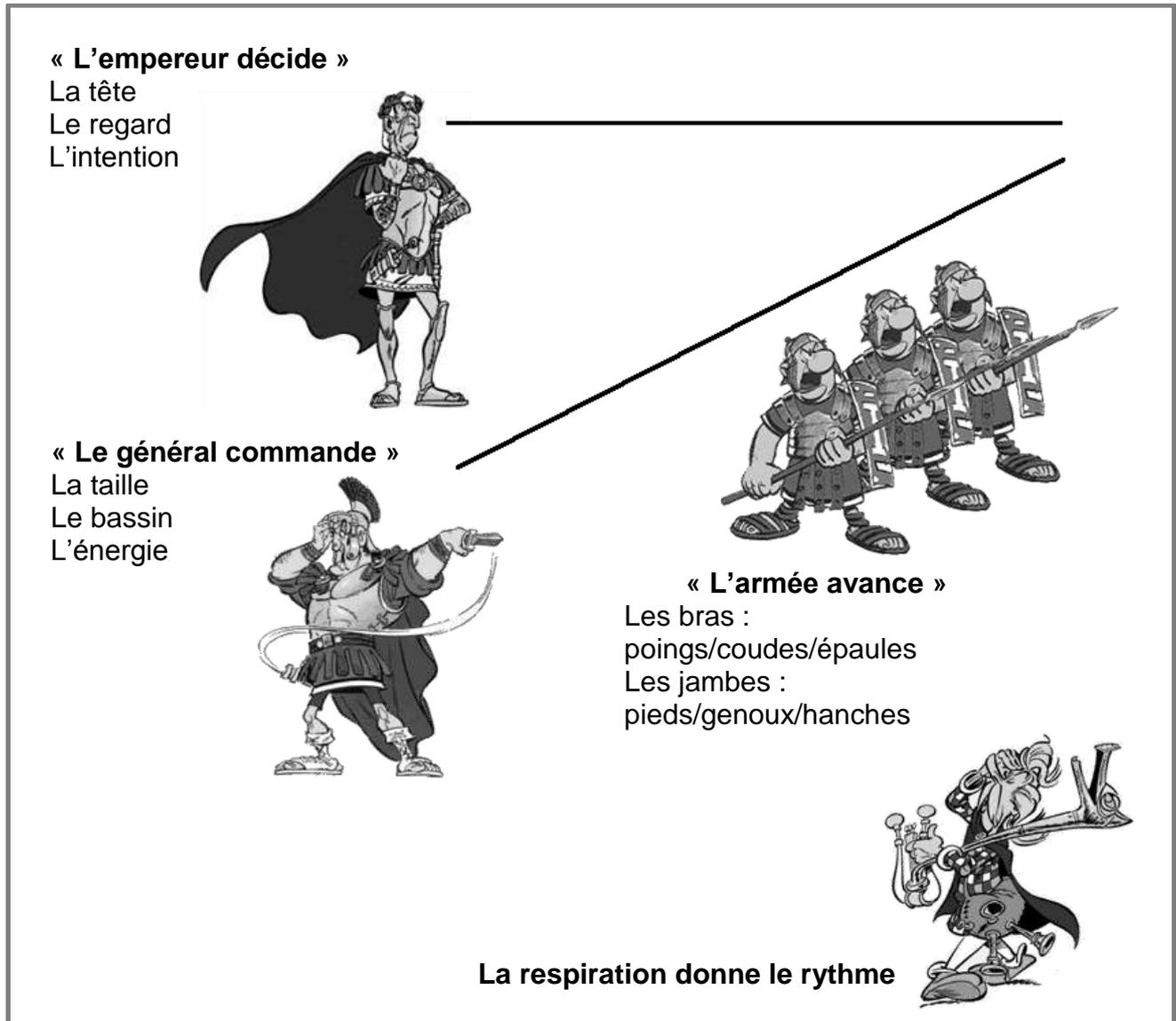


Dérouler talon/pointe



L'Empereur, le Général et l'Armée

L'Empereur commande et observe (décision, anticipation), le Général ordonne le mouvement et l'Armée concrétise l'action.







Deuxième partie

Enchaînement commenté et illustré de l'éventail Yangjia Michuan, main droite

Mouvement 00
 預備式 起勢
 Yùbèi shì, Qǐ shì
 Préparation, Ouverture

00_1 00_2 00_3

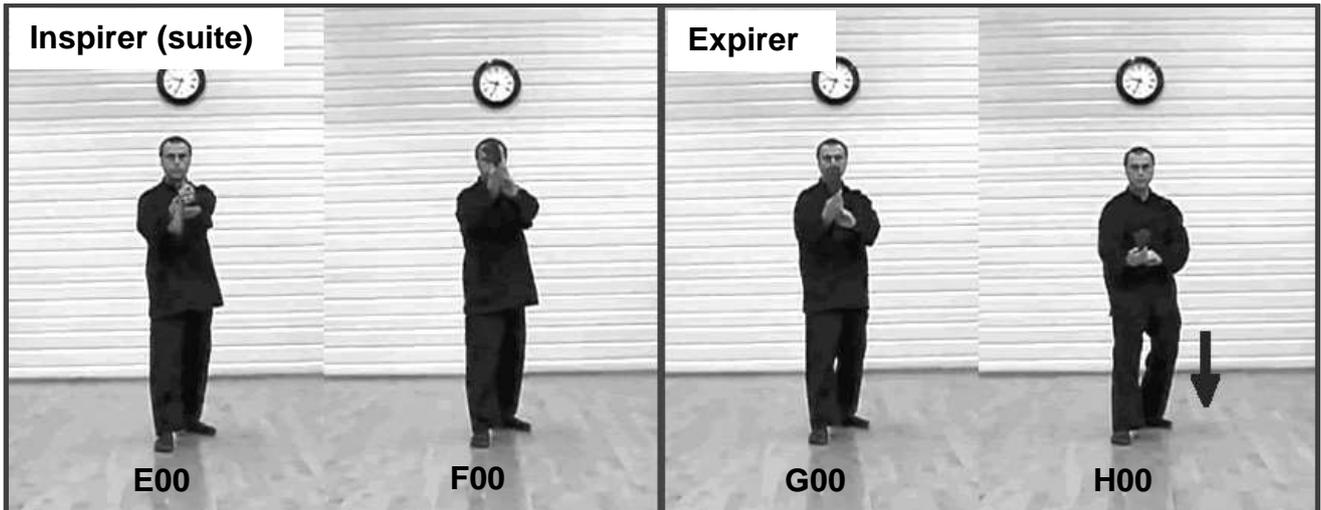
<p>Expirer</p> <p>A00</p>	<p>Inspirer</p> <p>B00</p>	<p>C00</p>	<p>D00</p>
---	--	-------------------	-------------------

On débute les pieds joints, les talons écartés de 2 à 3 centimètres. L'éventail dans la main gauche, le bout de l'index posé sur le rivet (côté panache), face avant de l'éventail (côté motif) vers soi (A00).

(Saluer en s'inclinant légèrement vers l'avant en amenant la main droite ouverte au niveau du sternum. Se redresser lentement en ramenant la paume droite contre la cuisse)

Amener le poids du corps à droite (B00) et reculer le pied gauche (position 00_1 à 00_2). Dans le même temps, lever le bras gauche devant soi tout en amenant la main droite au niveau du coude gauche ; puis la main droite glisse du coude vers le poignet gauche paume vers le ciel. L'éventail fait un demi-tour, la main droite prend la place de la gauche (C00 à F00).

Deuxième partie

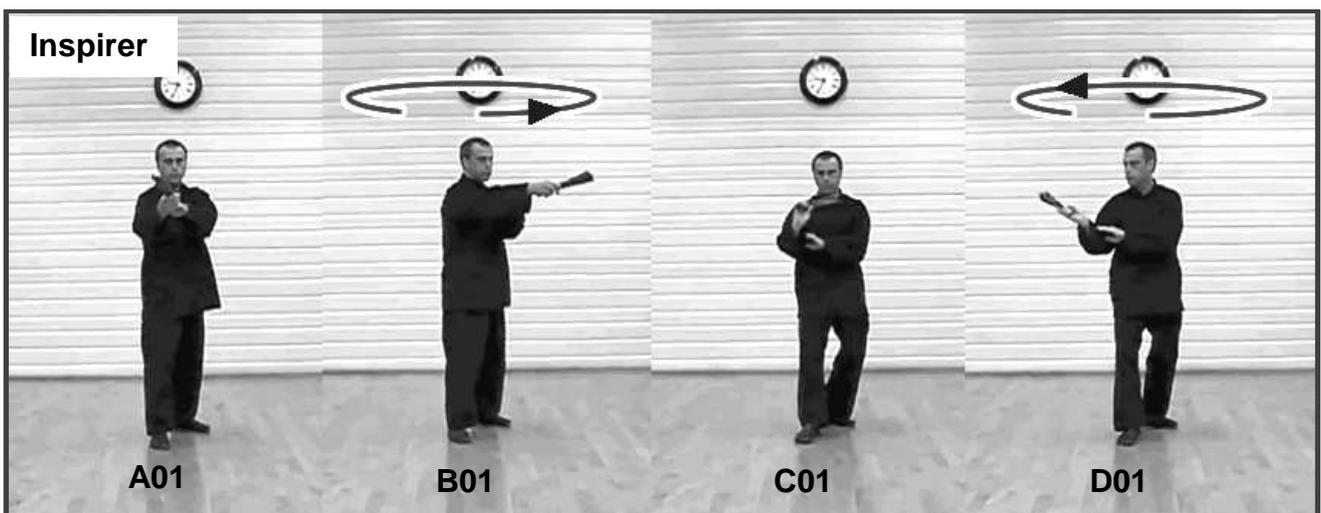


La main droite tient l'éventail le pouce sur le contre-panache. L'index et le majeur gauches viennent dans le creux du poignet droit.

Transférer le poids du corps dans la jambe gauche (position 00_2 à 00_3), plier les bras, amener la tête de l'éventail à la hauteur du « dantian » (G00 et H00). S'enraciner franchement sur la jambe arrière (H00).

Mouvement 01
 白鶴亮翅
 Bái hè liàng chì
 La grue blanche déploie les ailes

01_1 01_2

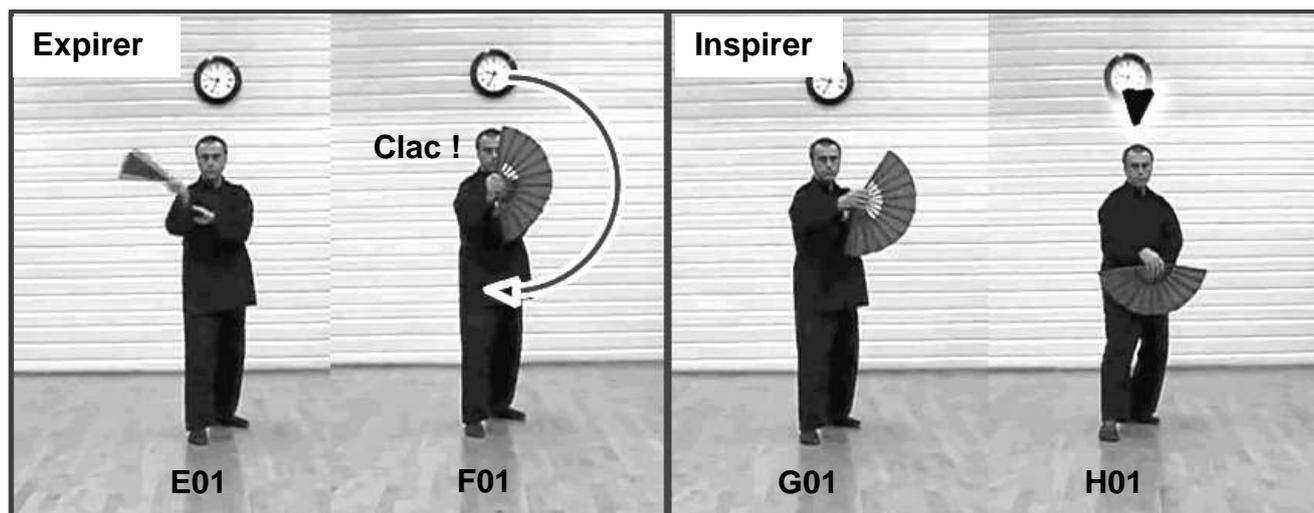


Deuxième partie

Sans bouger les pieds (position 01_1), en remontant sur la jambe arrière, allonger le bras droit devant soi tout en tournant le poignet dans le sens antihoraire d'un quart de tour (la paume vers le sol). La main gauche accompagne à la hauteur du poignet droit (A01).

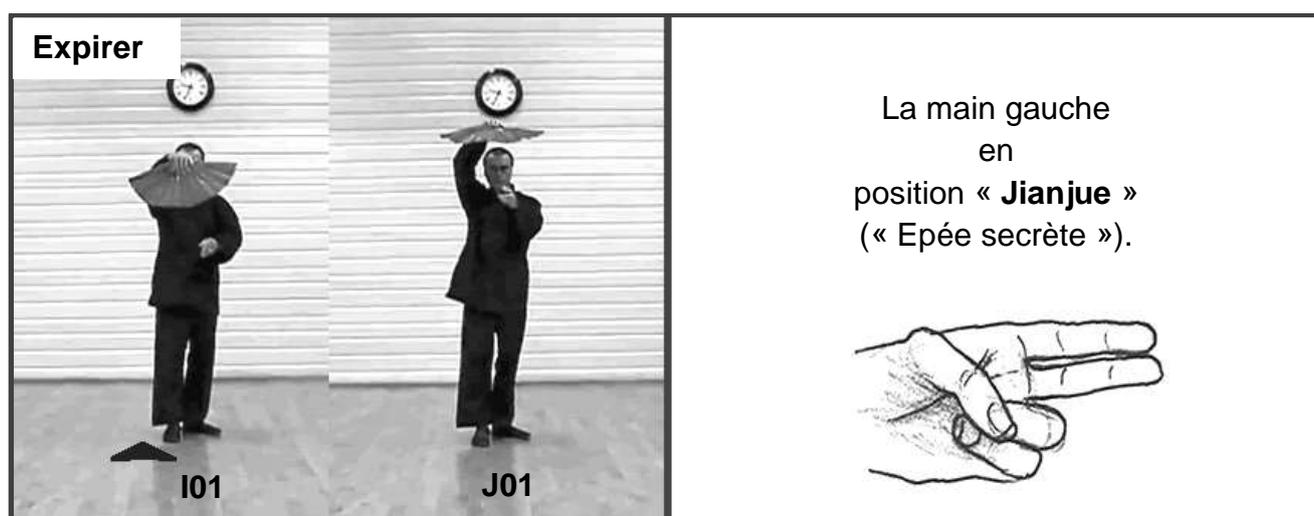
Les deux mains entament un grand mouvement circulaire horizontal. Le poignet continue à tourner dans le sens antihoraire d'un quart de tour (le pouce vers le sol) (B01).

En fléchissant sur la jambe arrière, faire passer l'extrémité de l'éventail sous le menton (C01). Au passage, la paume droite se tourne vers le ciel et le pouce finit sur le panache (l'éventail fait un demi-tour dans le creux de la main) (B01, C01 et D01).



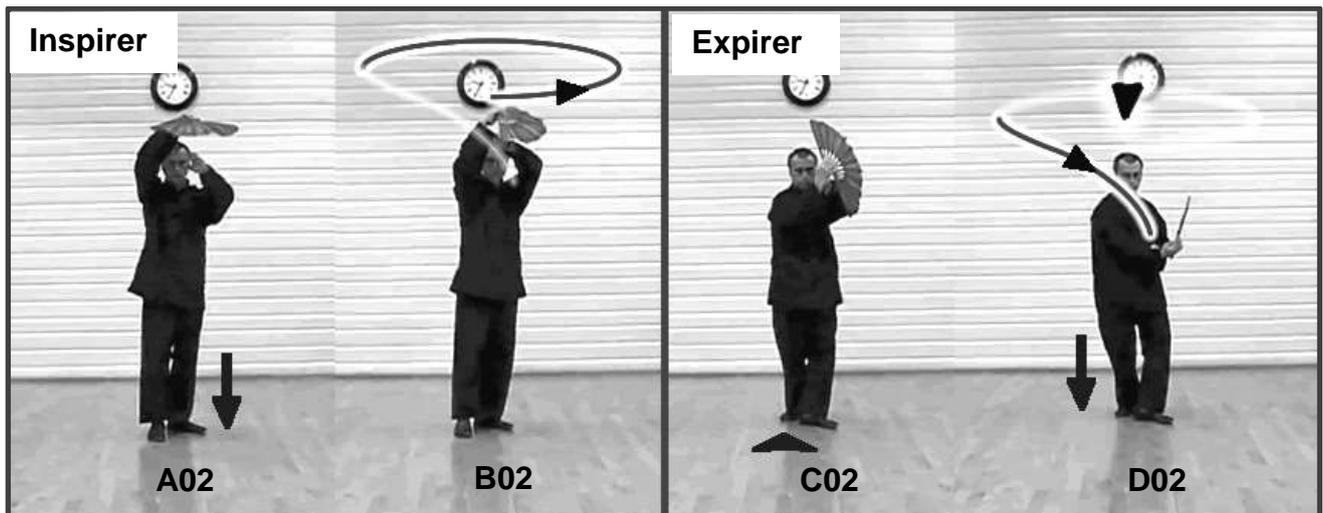
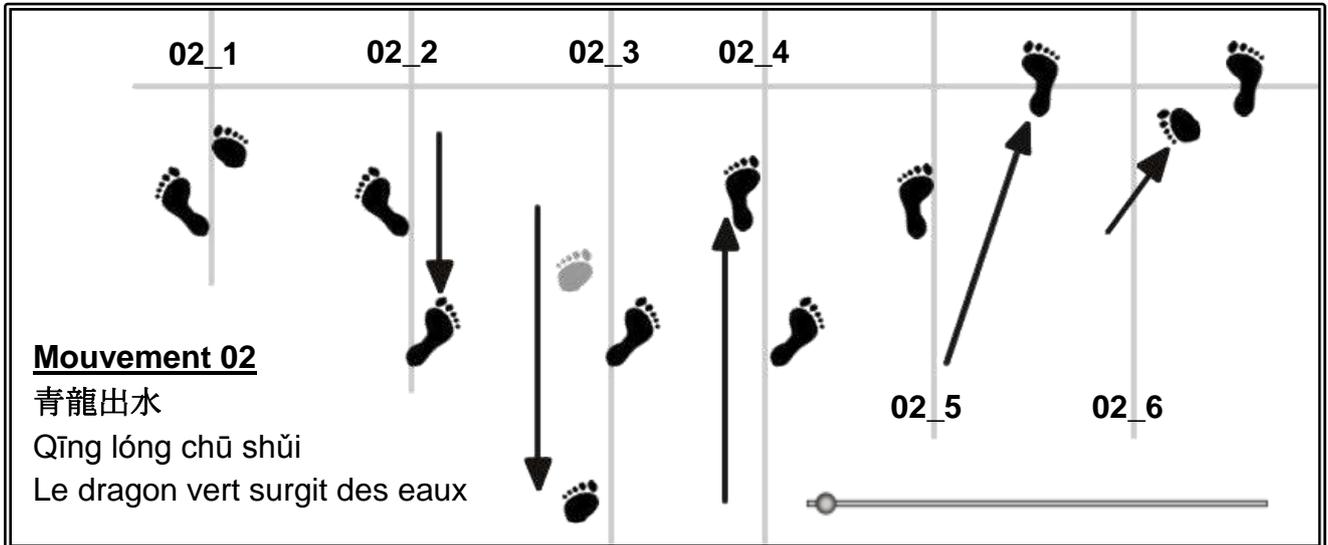
En remontant à nouveau sur la jambe arrière, ouvrir énergiquement l'éventail, la face avant vers soi, le panache en haut vertical (E01 et F01).

En fléchissant à nouveau sur la jambe arrière, tourner l'éventail ouvert d'un quart de tour dans le sens antihoraire (les deux panaches horizontaux), la main gauche vient à hauteur du ventre (cachée par l'éventail) (G01 et H01).



Deuxième partie

Rapprocher légèrement le pied gauche (position 01_1 à 01_2), la main droite ramène l'éventail au dessus de la tête en décrivant un arc de cercle (comme une barrière de chemin de fer) et, simultanément, le bras gauche s'allonge et monte à hauteur du cou avec la main en position « Jianjue ».

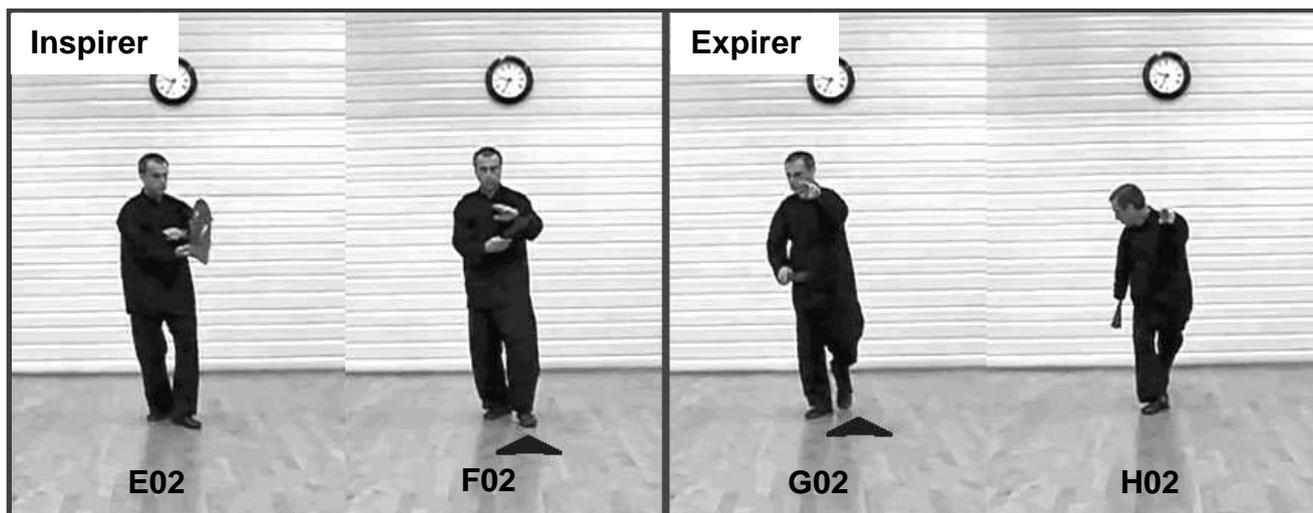


Prendre appui sur le pied gauche et faire tourner l'éventail à plat au dessus de la tête en amenant la main gauche à hauteur de l'avant bras droit (A02 et B02).

Reculer le pied droit (position 02_1 à 02_2) tout en décrivant une spirale de haut en bas et de droite à gauche avec le panache, afin d'amener l'éventail sur le coté gauche verticalement face avant vers soi (panache pointé vers l'avant); fléchir la jambe arrière et prendre franchement appui sur le pied droit (C02 et D02).

Note : Pour ne pas être blessé en cas de poussée sur l'éventail, le contre panache finit légèrement dirigé vers l'extérieur.

Deuxième partie



Fermer l'éventail par l'action conjuguée de la rotation du bassin vers la droite et la main gauche qui reste paume vers le bas le long de l'avant bras droit (E02 et F02).

Reculer le pied gauche (position 02_2 à position 02_3), en allongeant le bras gauche horizontalement vers l'avant, suivre du regard l'éventail fermé (bâton court) qui décrit un arc de cercle vers l'arrière jusqu'à hauteur du bas ventre adverse (G02 et H02). La frappe s'effectue avec le contre panache (auriculaire vers le ciel).

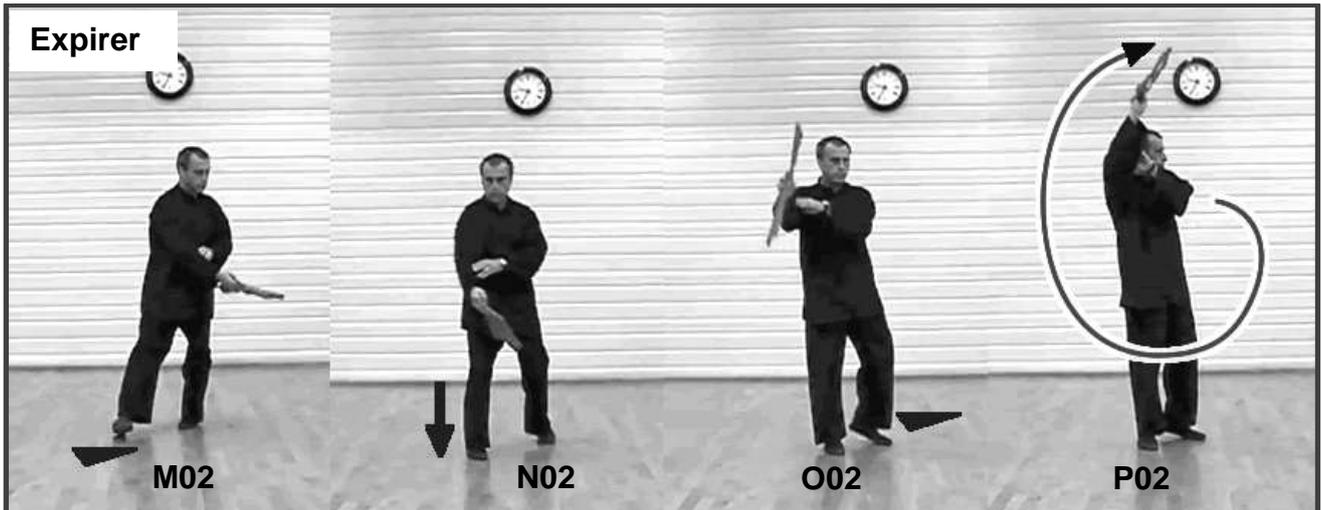


Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 02_3 à position 02_4).

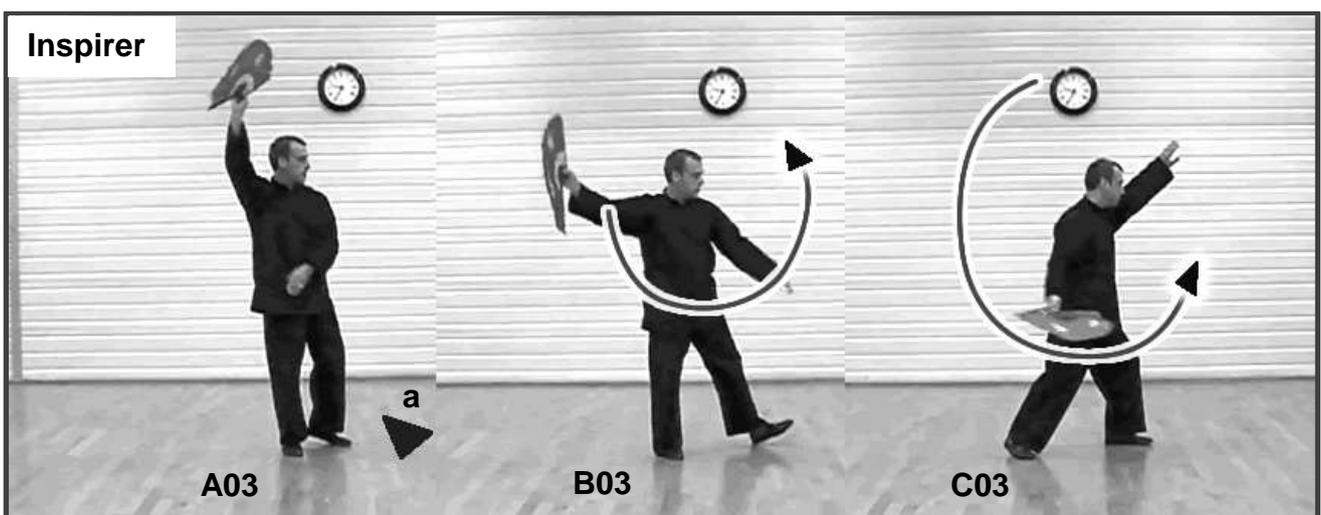
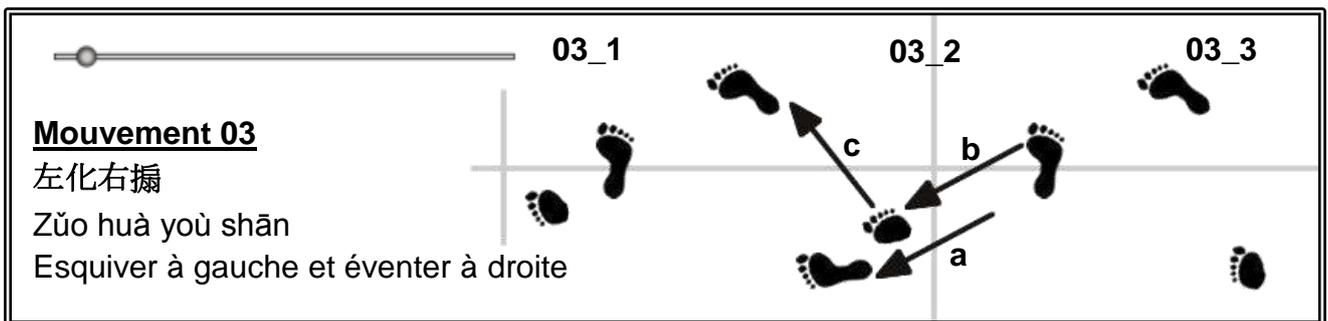
Décrire avec l'éventail un arc de cercle par le bas et vers l'avant tout en gardant appui sur la jambe droite. Ouvrir l'éventail en posant la paume gauche sur l'avant bras droit (I02, J02 et K02). Transférer le poids dans la jambe gauche pour y prendre appui en commençant à incliner l'éventail vers la gauche.

Note : L'ouverture de l'éventail n'est pas interprétée comme une action forte puisqu'on l'exécute en inspirant.

Deuxième partie

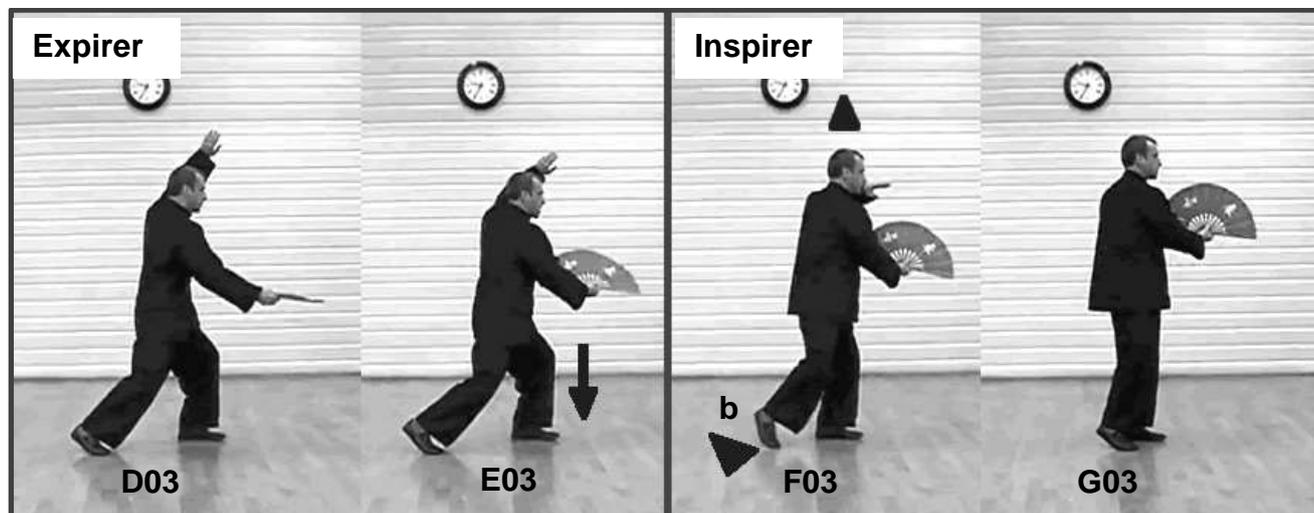


Déplacer le pied droit diagonalement sur la droite en déroulant talon/pointe (position 02_4 à position 02_5) (M02 et N02). Décrire avec le bras droit un grand arc de cercle avec l'éventail qui finit au-dessus de la tête face avant vers l'avant. Ramener le pied gauche (position 02_5 à position 02_6) (O02). La main gauche suit en restant dans le creux de l'avant bras droit (P02).



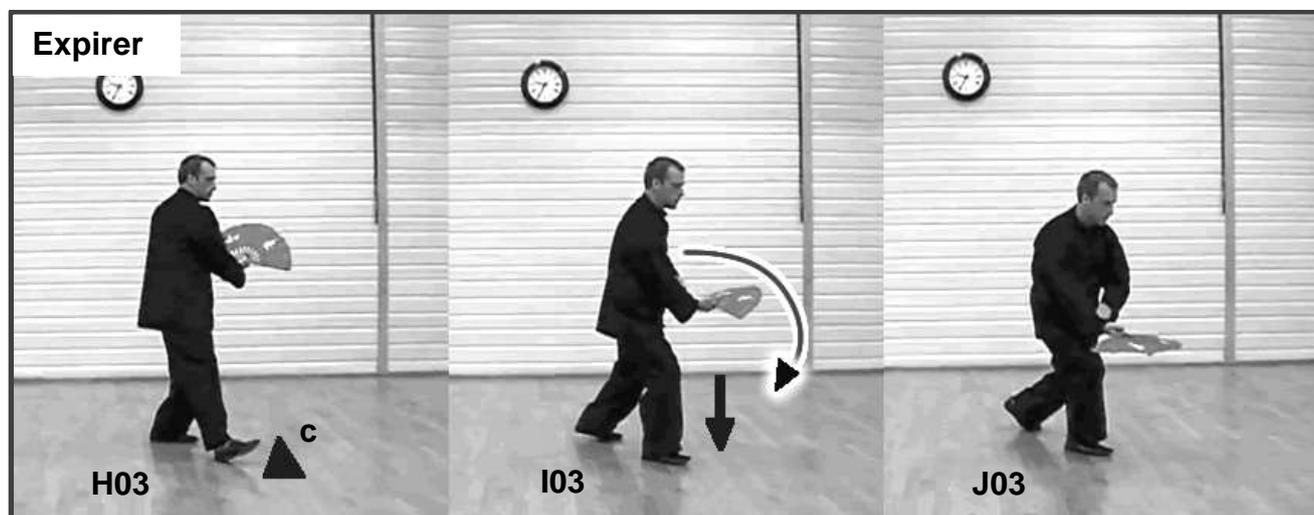
Deuxième partie

Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 03_1 à position 03_2_a). Simultanément la main gauche quitte l'avant bras droit et décrit un arc de cercle entraînant la main droite qui tient l'éventail à décrire elle aussi un grand arc de cercle (A03, B03 et C03).



Remonter l'éventail et maintenir le bras gauche en protection, s'enraciner sur la jambe gauche (D03 et E03).

Remonter sur la jambe gauche en ramenant le pied droit (position 03_2_a à position 03_2_b), amener la main gauche au poignet droit (F03 et G03).



Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 03_2_b à position 03_2_c). La main droite qui tient l'éventail décrit un arc de cercle, la main gauche accompagne au poignet. Fléchir et prendre appui sur la jambe droite.

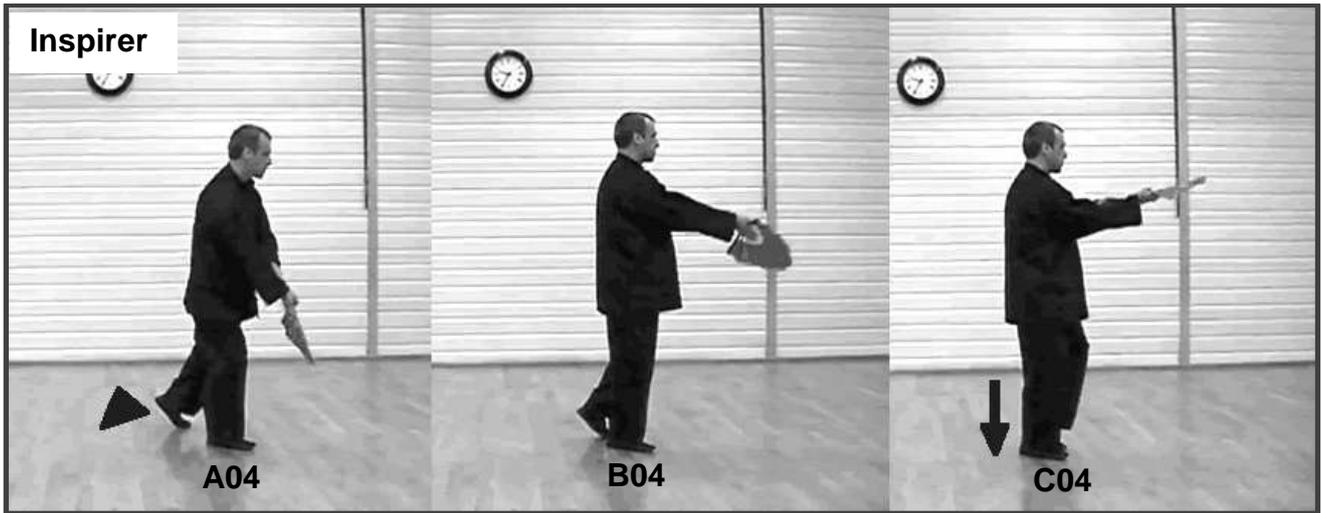
Le corps s'oriente dans la diagonale, le talon gauche se soulève (position 03_3) (H03, I03 et J03).



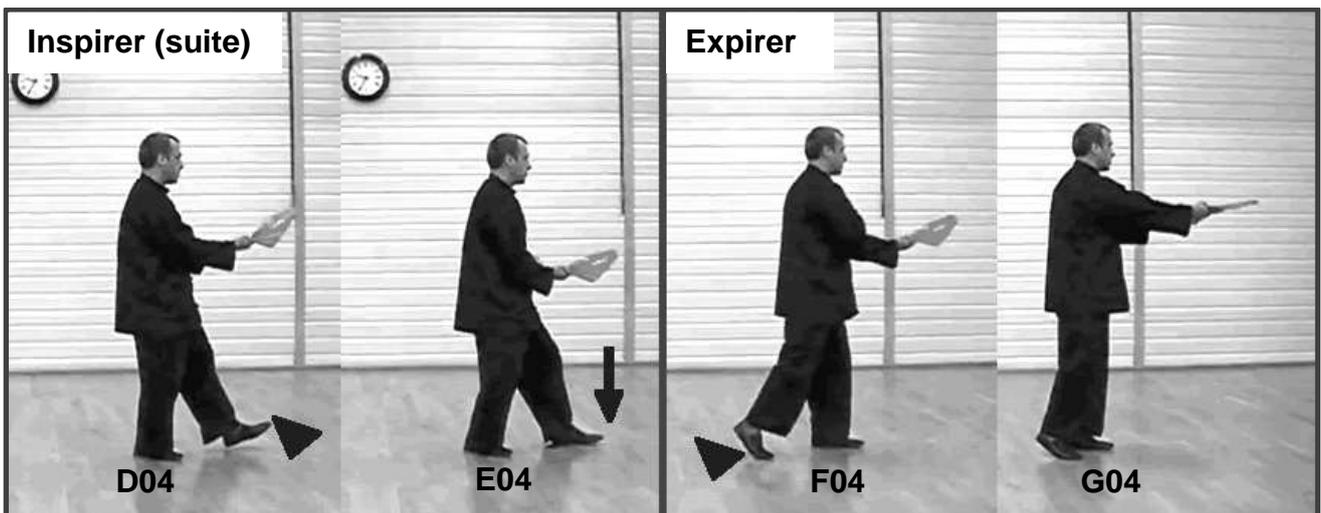
Deuxième partie

Mouvement 04
 上步推扇
 Shàng bù tūi shàn
 Avancer, pousser avec l'éventail

04_1 04_2 04_3 04_4



Se redresser sur la jambe droite en amenant le pied gauche auprès du pied droit (position 04_1 à position 04_2). « Griffer » de bas en haut avec l'éventail jusqu'à légèrement au-dessus de l'horizontale sans gêner le regard vers l'avant (A04, B04 et C04).

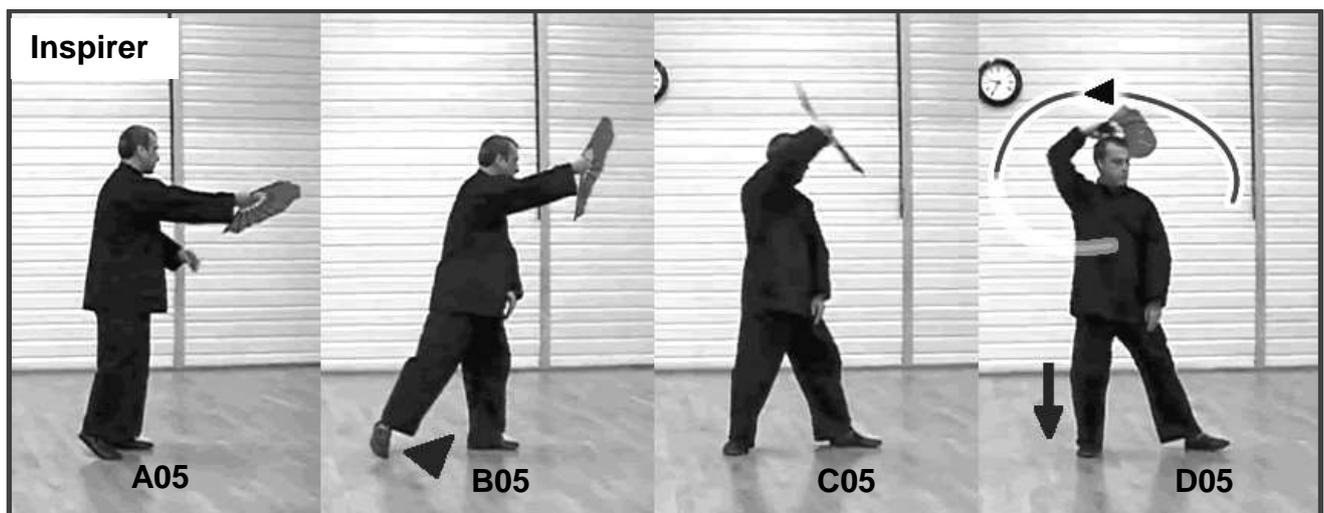
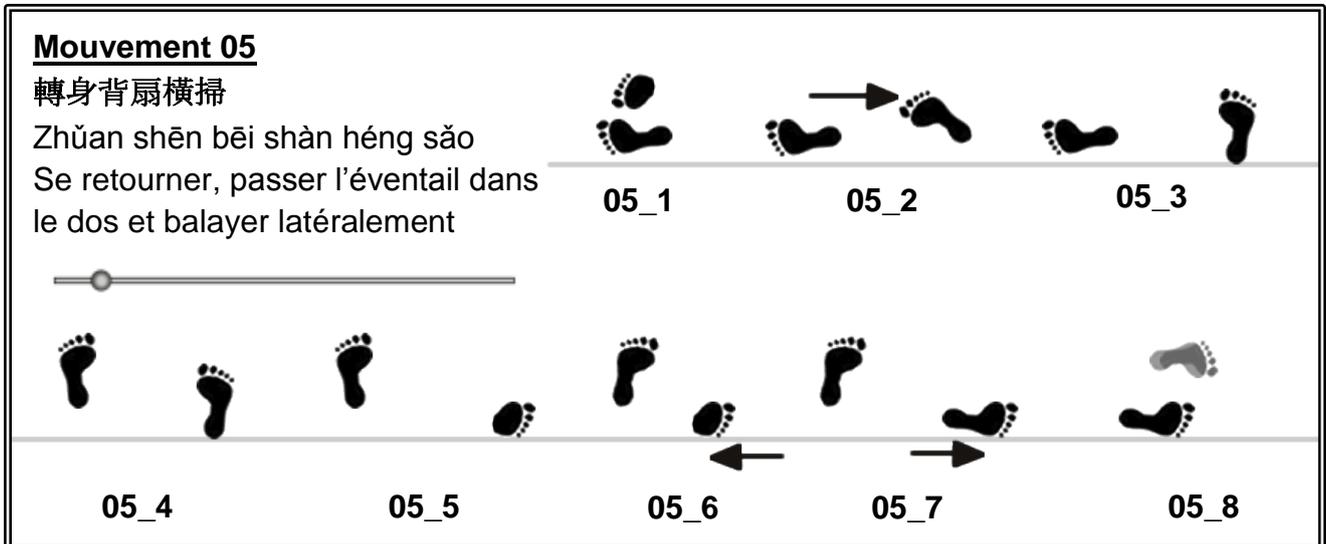


Prendre appui sur la jambe droite, avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 04_2 à position 04_3) en ramenant les deux mains au « dantian » (D04 et E04).

Deuxième partie

S'enraciner sur la jambe gauche et amener le pied droit à la hauteur du gauche (position 04_3 à position 04_4). Pousser l'éventail droit devant avec le « dantian » puis en allongeant les bras, la bordure supérieure à hauteur de la gorge (adverse) (F04 et G04).

Note : Entre (A04) et (E04), l'éventail doit « onduler » à l'image de la queue d'un cétacé.



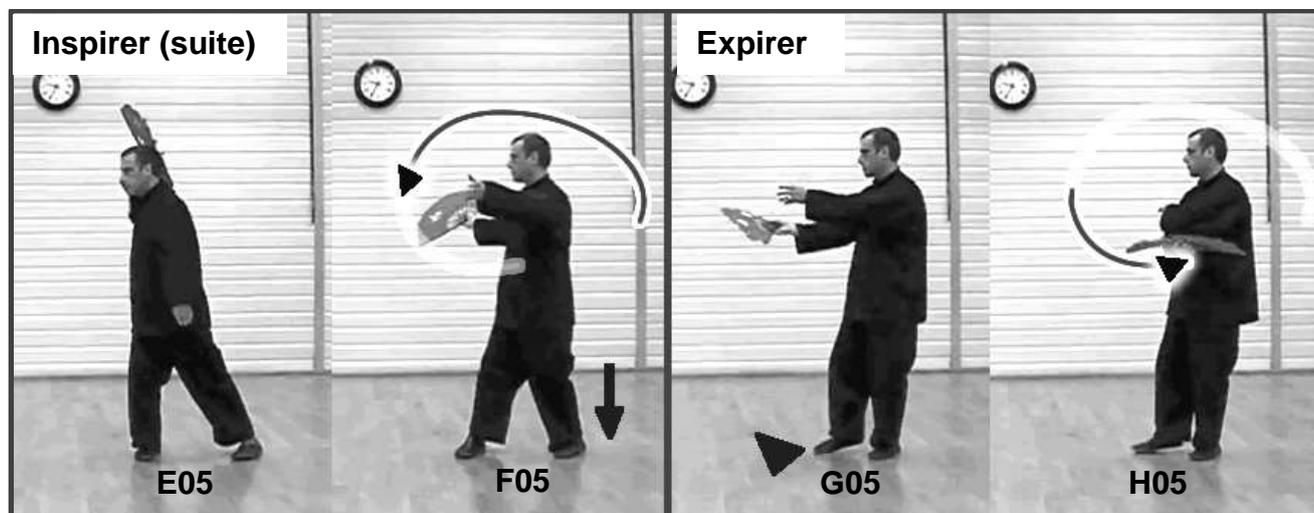
Reculer la jambe droite (position 05_1 à position 05_2). Tourner le pied droit et passer en appui jambe droite (position 05_2 à position 05_3).

Commencer à faire tourner l'éventail au-dessus de la tête (motif vers soi) en tournant le bassin par la droite. L'éventail vient protéger le corps du bas de l'omoplate droite au sommet du crâne (A05, B05, C05 et D05).

Tourner autour du talon gauche pour ramener le pied gauche parallèle au pied droit (position 05_3 à position 05_4).

Deuxième partie

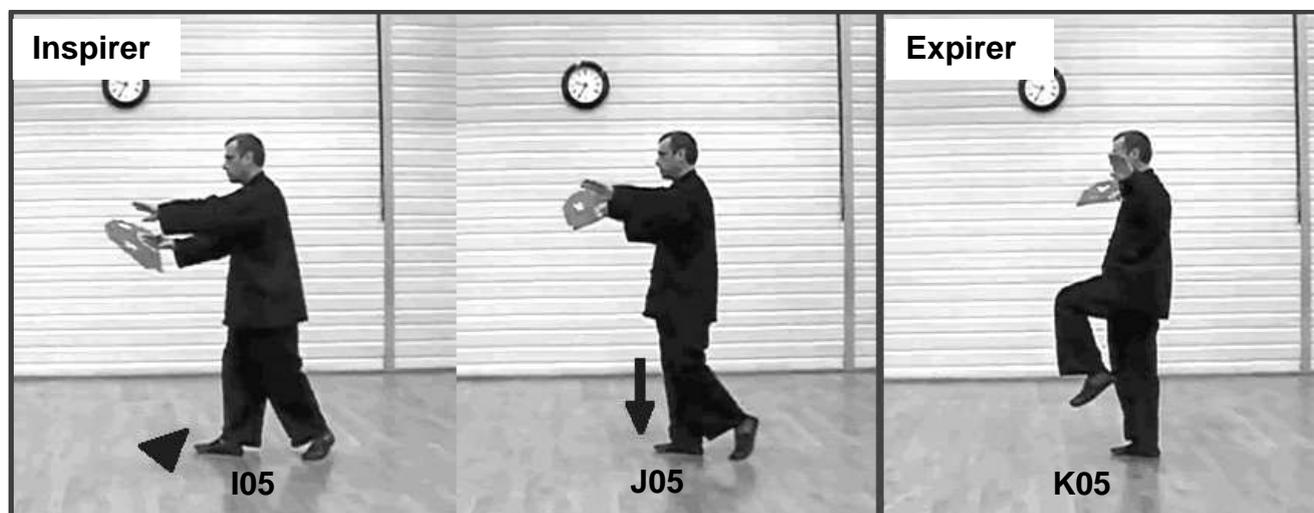
Note : A partir de (A05), Le bras gauche qui descend se relâche et est entraîné par la rotation du bassin pour « participer au mouvement » (B05 à D05) et remonter dans l'élan pour la suite (de E05 à H05).



Finir le demi-tour avec le haut du corps et tourner le pied droit vers l'avant (position 05_4 à position 05_5), et venir s'enraciner sur la jambe gauche (E05 et F05).

Rester sur le pied droit tant que l'éventail est derrière la tête.

Ramener le pied droit (position 05_5 à position 05_6), croiser les bras (bras avec l'éventail en dessous) (G05 et H05).



Avancer le pied droit en déroulant talon/poignée (position 05_6 à position 05_7), décroiser les bras et s'enraciner sur la jambe droite (I05 et J05).

Ecarter les bras à l'horizontale et lever le genou gauche pointe de pied vers le bas (position 05_7 à position 05_8) (K05).



Deuxième partie

Mouvement 06
 探海式
 Tàn hǎi shì
 Explorer la mer

06_1 06_2 06_3 06_4 06_5 06_6 06_7

Pied droit en l'air

Inspirer

A06 B06 C06 D06

Fléchir légèrement la jambe droite et poser le pied gauche en déroulant talon/pointe (A06 et B06) (position 06_1 à position 06_2) (A06, B06).

Expirer **Inspirer**

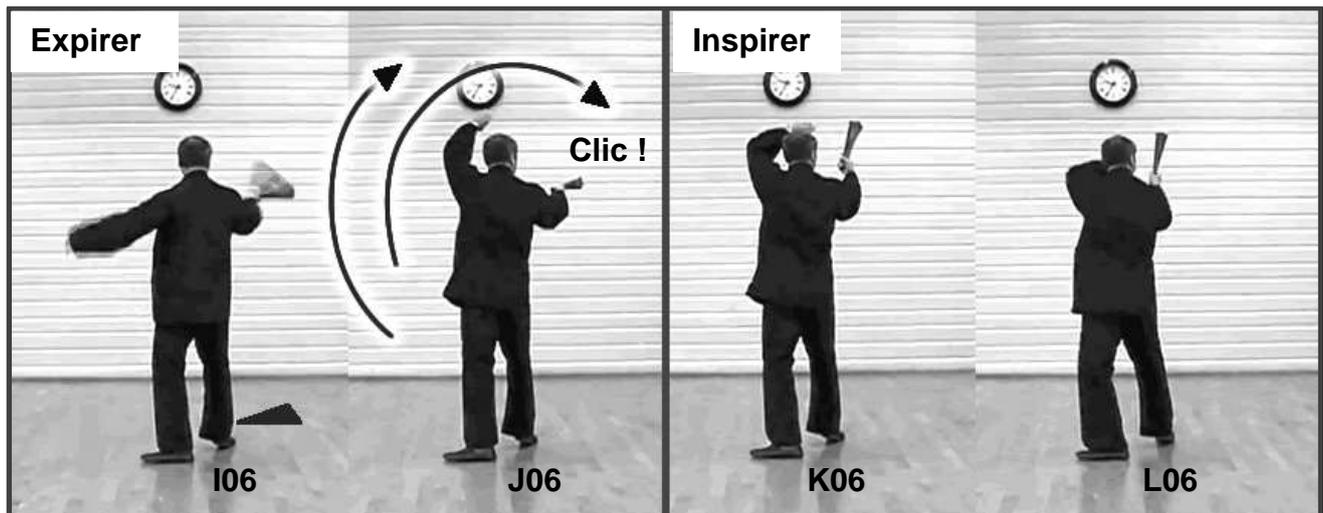
E06 F06 G06 H06

Deuxième partie

Laisser descendre les deux bras le long du corps (B06).

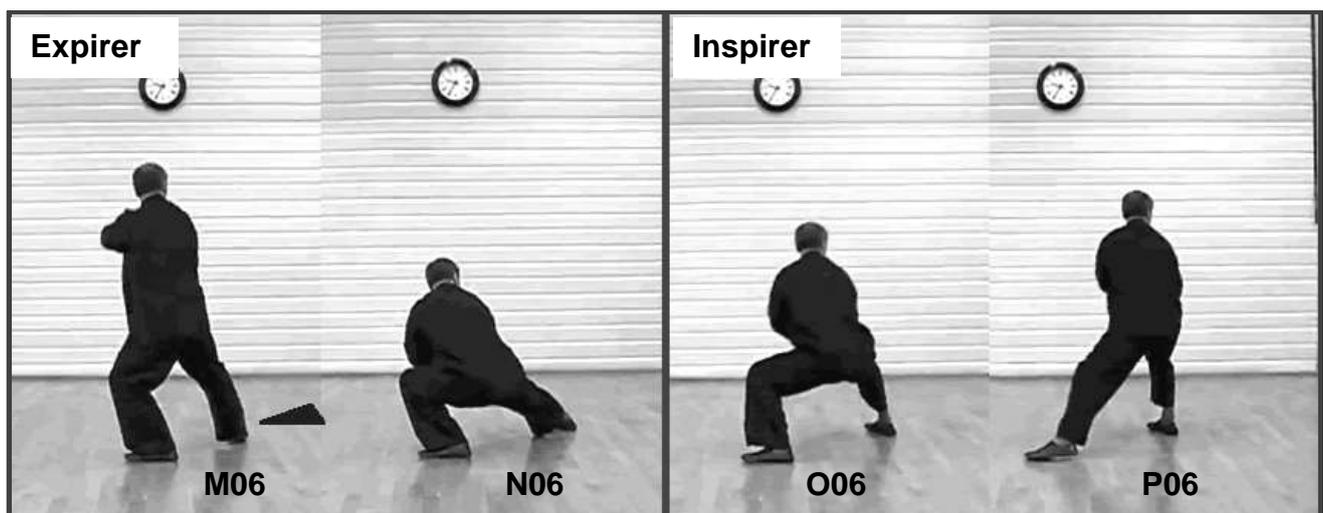
S'enraciner sur la jambe gauche, puis lever la jambe droite jusqu'à l'horizontale tout en descendant le haut du corps vers l'avant. Simultanément, décrire un arc de cercle avec les bras à la manière de la « nage papillon » (B06, C06 et D06) puis (E06 et F06). La main gauche vient dans le creux du poignet droit, l'éventail est incliné vers le sol.

Fléchir la jambe gauche, remonter le haut du corps (G06), puis poser (doux) le pied droit dans la diagonale arrière droite (pas trop loin) en déroulant talon/pointe (position 06_3 à position 06_4) en laissant descendre le bras gauche le long du corps (H06).



Dans un mouvement circulaire conjugué des deux bras dans le sens horaire, pointer avec l'éventail (qui se ferme dans le mouvement). La main gauche finit en protection à la hauteur du front (H06, I06 et J06).

Ramener l'éventail à la verticale (comme si on se regardait dans un « miroir »)

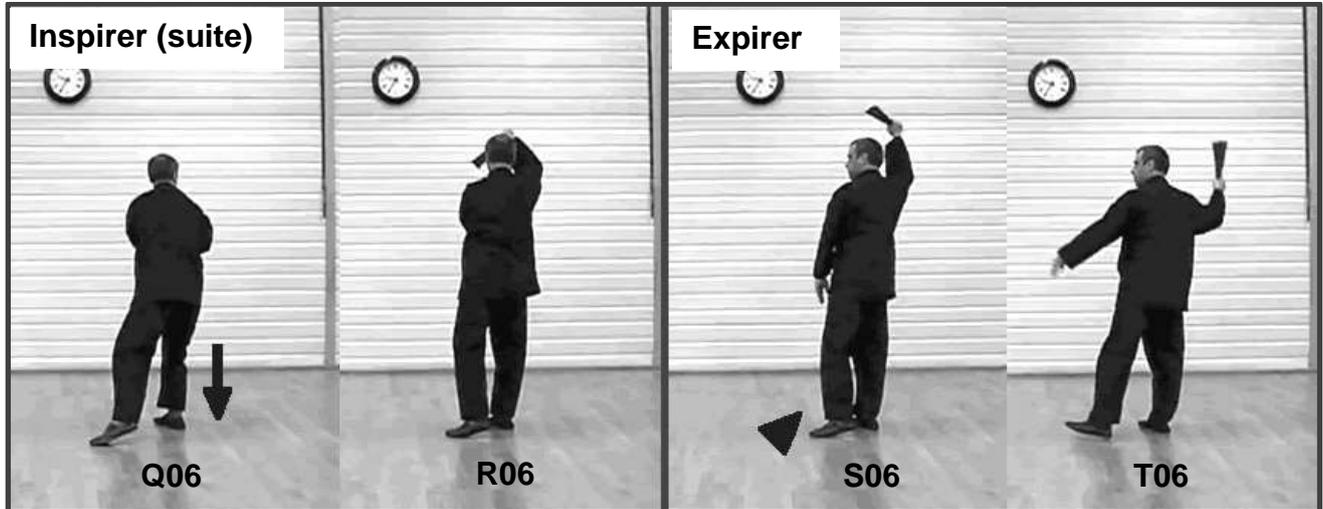


Deuxième partie

Tourner le pied droit, fléchir franchement la jambe gauche (position 06_4 à position 06_5). Descendre en ramenant l'éventail horizontalement à la hauteur du nombril.

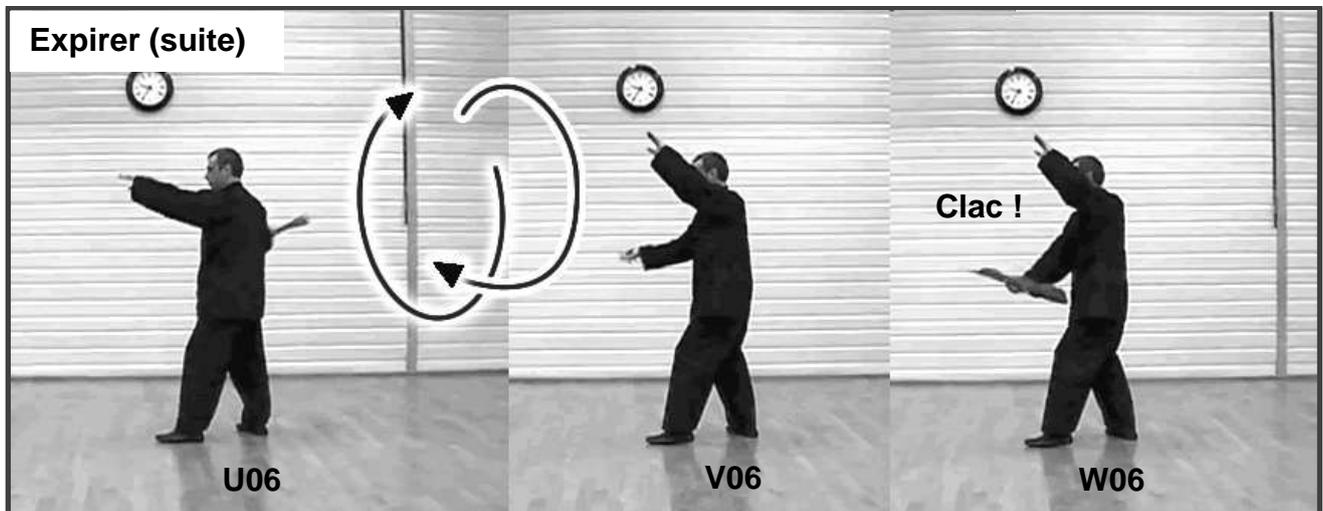
Amener la main gauche dans le creux du poignet droit (M06 et N06).

Transférer le poids du corps de la jambe gauche dans la jambe droite (O06 et P06).



Prendre appui pour remonter sur la jambe droite (position 06_5 à position 06_6).

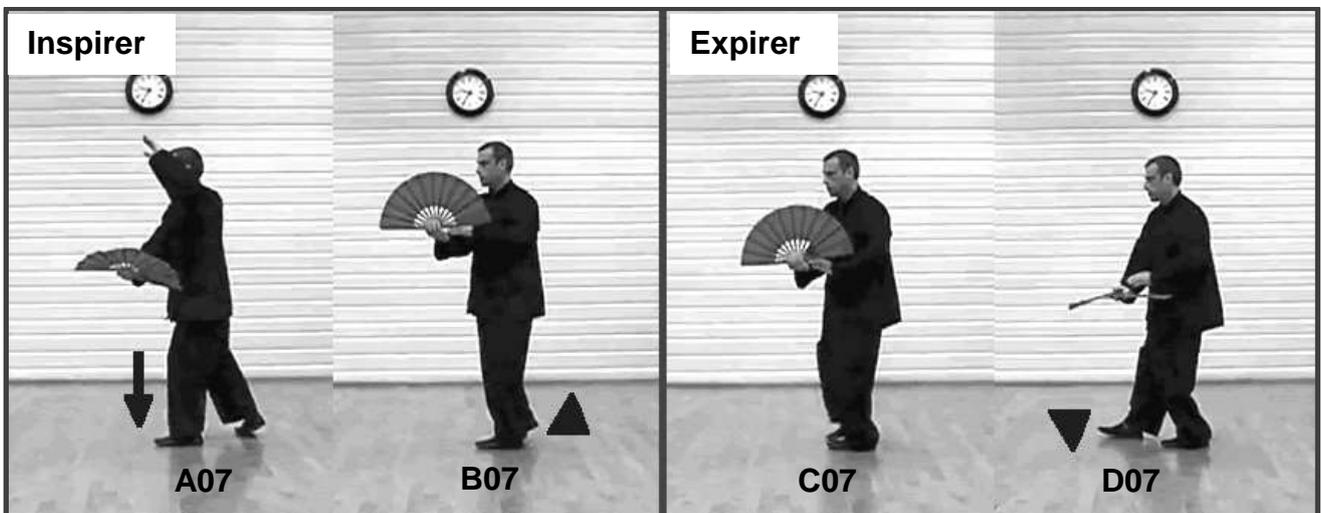
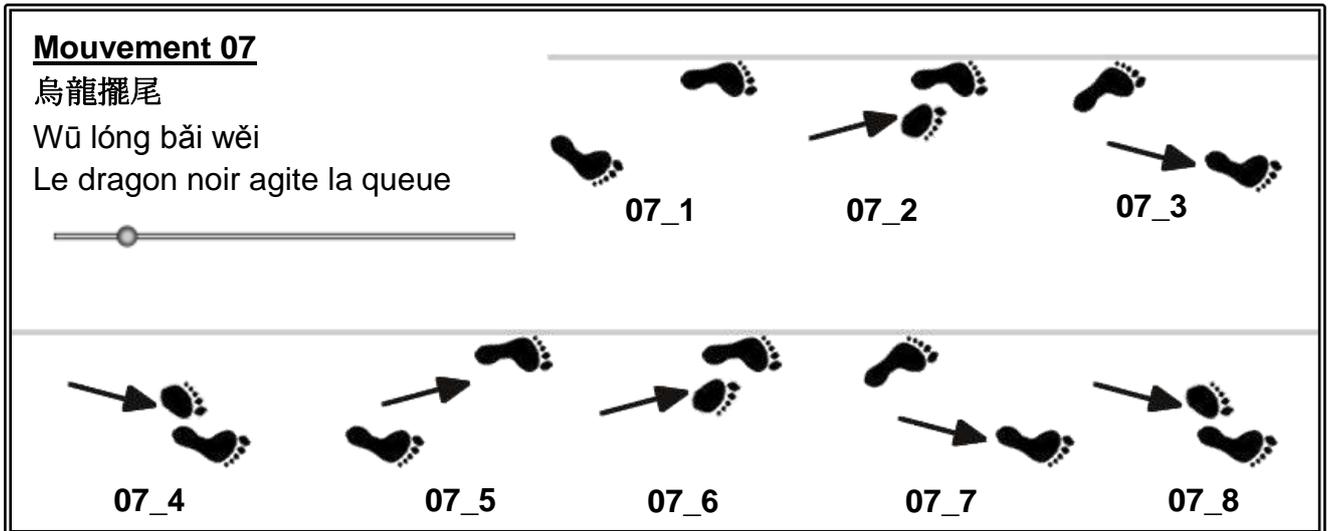
Effectuer la remontée en levant la main droite tête de l'éventail vers le ciel (toujours accompagnée de la main gauche) (Q06 et R06).



Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 06_6 à position 06_7).

Dans un mouvement circulaire conjugué des deux bras dans le sens horaire (deux arcs de cercle diamétralement opposés), ouvrir l'éventail sous l'aisselle gauche, la main gauche finit dans l'élan au dessus de la tête (S06, T06, U06, V06 et W06).

L'éventail est ouvert horizontalement, panache pointé vers l'avant.



Transférer le poids sur la jambe gauche, ramener le pied droit près du gauche (position 07_1 à position 07_2).

Redresser l'éventail jusqu'à la verticale (panache horizontal vers l'avant) et descendre la main gauche dans le creux du poignet droit (A07 et B07).

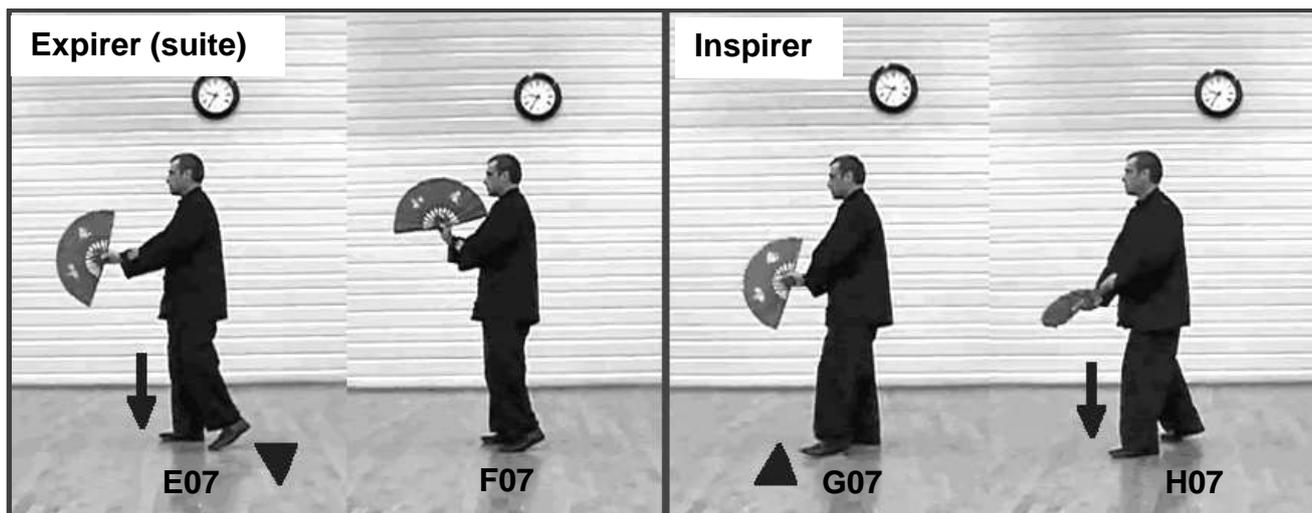
Déplacer le pied droit diagonalement sur la droite en déroulant talon/pointe (position 07_2 à position 07_3).

Commencer à passer l'éventail du côté gauche vers le côté droit en effectuant un demi-cercle par le bas (éventail à plat, bordure en avant).

A mi-parcours prendre appui sur la jambe droite et ramener le pied gauche près du droit (position 07_3 à position 07_4), redresser l'éventail sur le côté droit (contre panache horizontal vers l'avant) (C07, D07, E07 et F07).

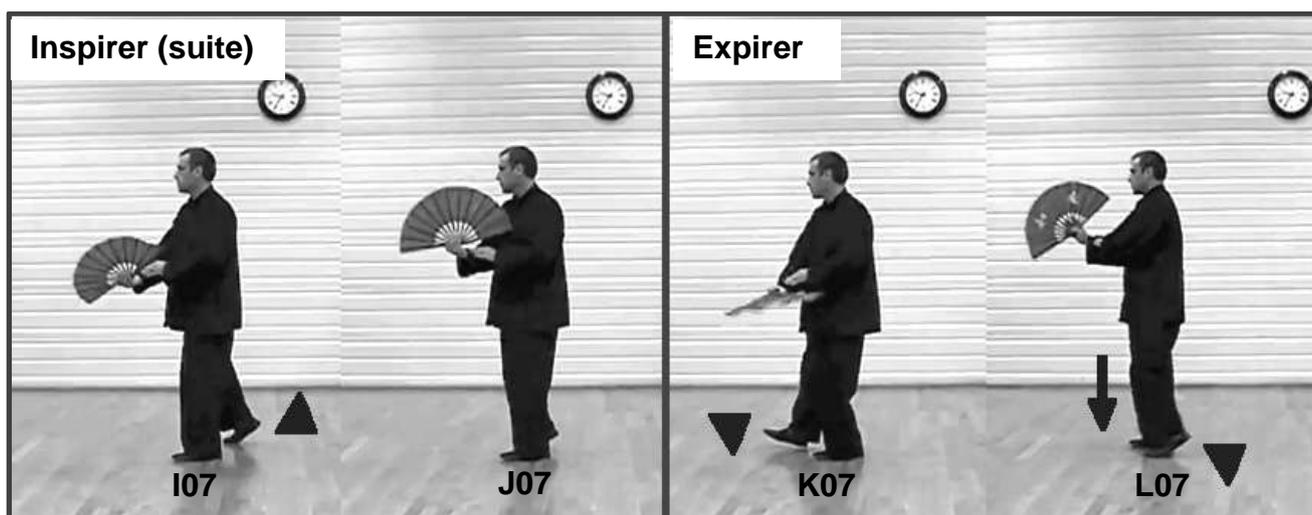
Note : La main gauche reste sur le poignet droit jusqu'à la fin du mouvement 07.

Deuxième partie



Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 07_4 à position 07_5) (G07). Transférer le poids sur la jambe gauche (H07), ramener le pied droit près du gauche (position 07_5 à position 07_6).

Redresser l'éventail jusqu'à la verticale (panache horizontal vers l'avant) (I07 et J07).



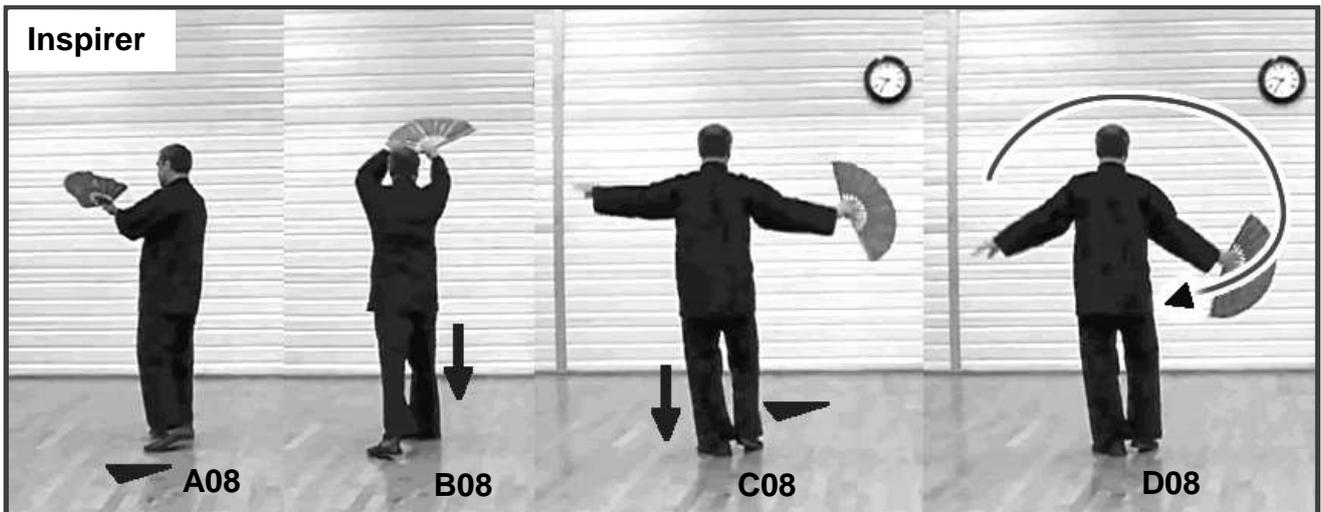
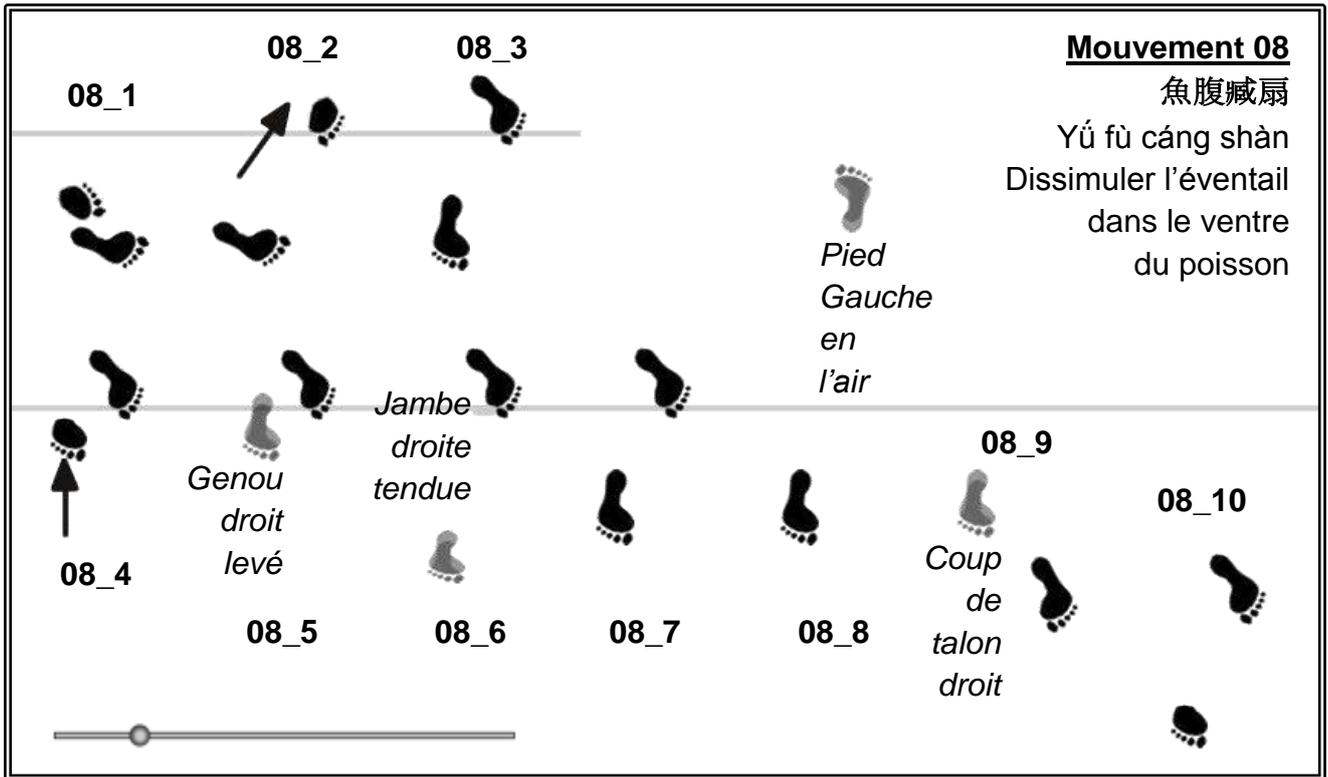
Déplacer le pied droit diagonalement sur la droite en déroulant talon/pointe (position 07_6 à position 07_7).

Commencer à passer l'éventail du côté gauche vers le côté droit en effectuant un demi-cercle par le bas (éventail à plat, bordure en avant).

A mi-parcours prendre appui sur la jambe droite et ramener le pied gauche près du droit (position 07_7 à position 07_8), redresser l'éventail sur le côté droit (contre panache horizontal vers l'avant) (K07 et L07).

Note : On retrouve le geste (B07, C07, D07, E07 et F07) à nouveau en (J07, K07, L07)

Deuxième partie



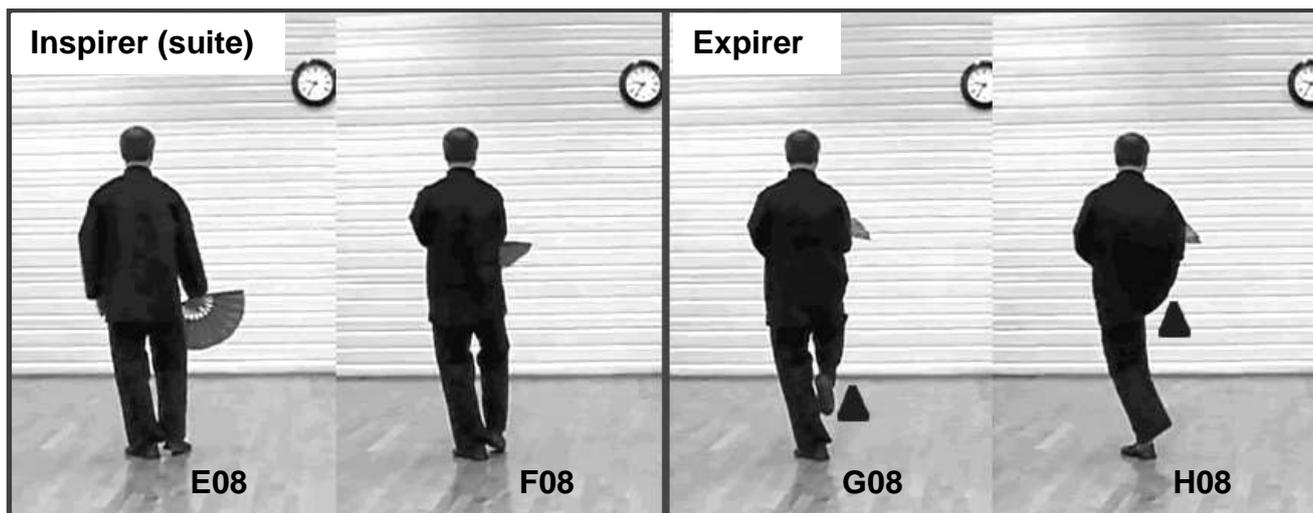
Décaler le pied gauche d'un pas sur le côté (position 08_1 à position 08_2) en tournant le haut du corps d'un quart de tour par la droite.

Toujours en appui jambe droite, Commencer à effectuer avec le bras droit un mouvement circulaire de $\frac{3}{4}$ de tour par le haut avec l'éventail face avant (côté motif) devant (A08 et B08).

Au moment où l'éventail arrive au plus haut, transférer le poids sur la jambe gauche puis aligner le pied droit (position 08_2 à position 08_3) et continuer le mouvement circulaire en séparant les bras (C08 et D08) tout en ramenant le pied droit (position 08_3 à 08_4).



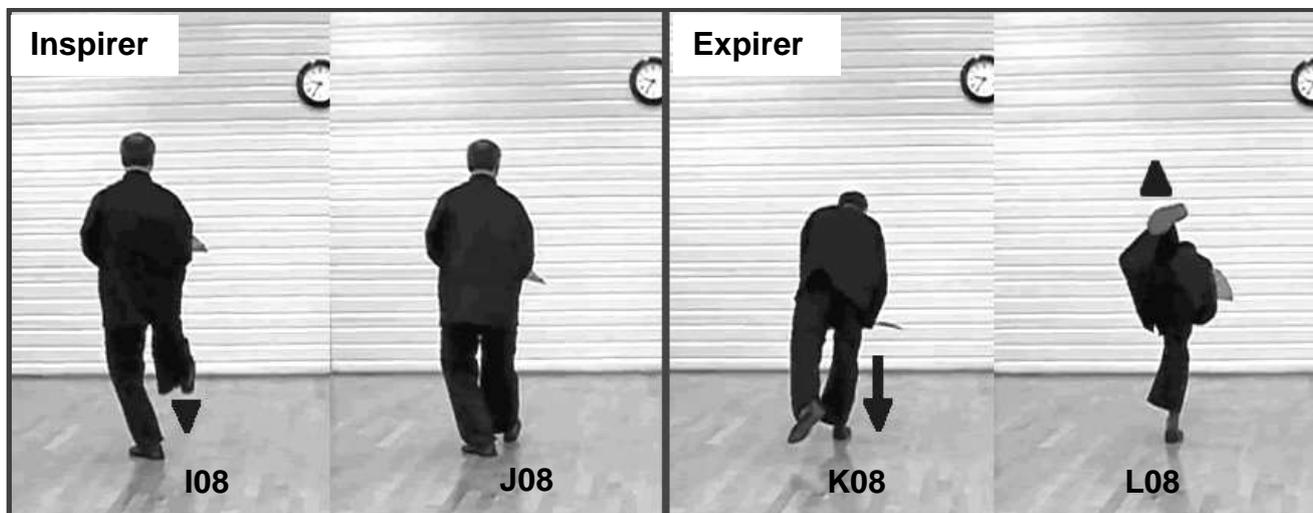
Deuxième partie



Finir en ramenant l'éventail au « dantian » et en amenant les doigts de la main gauche dans le creux du poignet droit (E08 et F08).

Note : Tout le mouvement A08 à F08 s'effectue dans l'« inspire ».

Fléchir franchement la jambe gauche, lever le genou droit (caché par l'éventail) (position 08_4 à position 08_5) puis donner un coup de pied en montant la jambe droite à l'horizontale (position 08_5 à position 08_6) (G08 et H08).

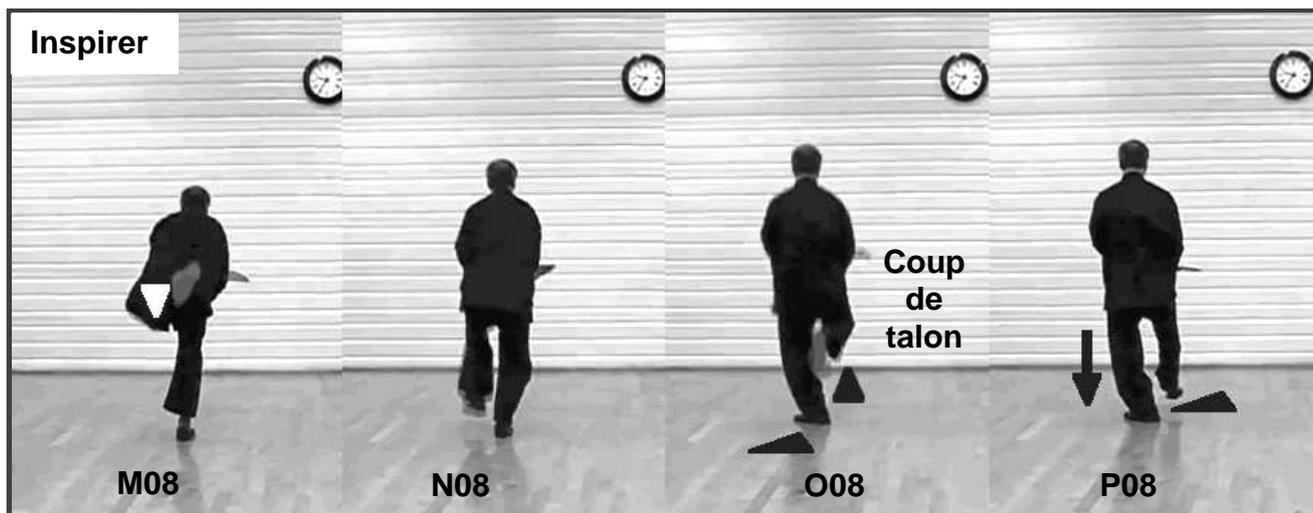


Reposer le pied droit en avant tout en maintenant l'éventail au « dantian » (position 08_6 à position 08_7) (I08 et J08).

S'enraciner sur la jambe droite, descendre le haut du corps en levant la jambe gauche à l'horizontale (position 08_7 à position 08_8). Ficher avec l'éventail à l'aide des deux mains (K08 et L08).

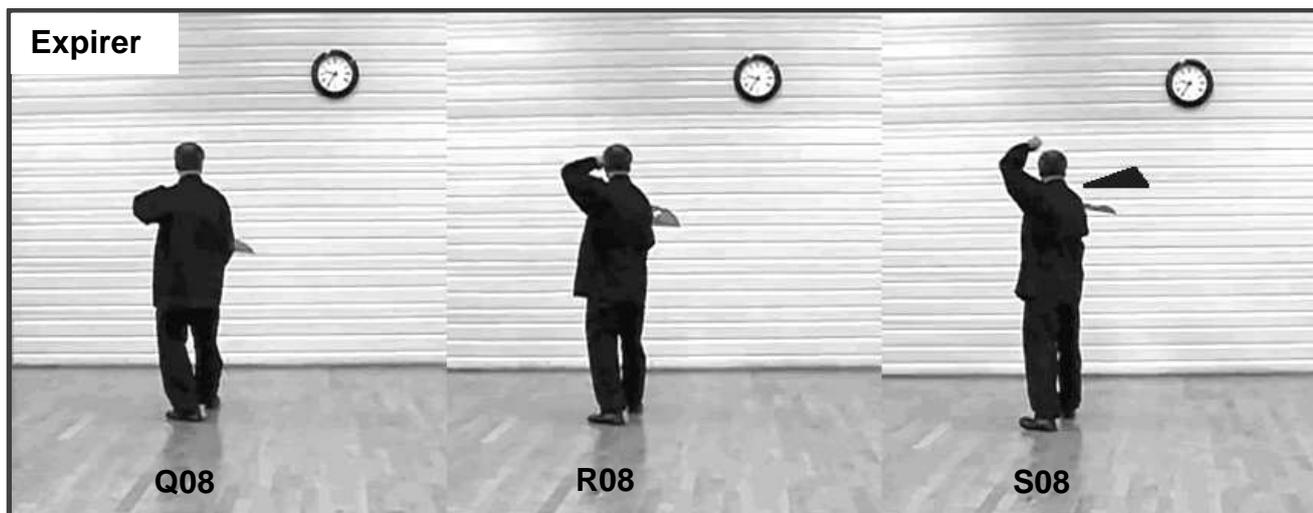


Deuxième partie



Redresser le corps en descendant la jambe gauche. Effectuer un saut en posant le pied gauche en avant (en prenant appui) et en donnant un coup de talon arrière droit (position 08_8 à position 08_9) (M08, N08, O08 et P08).

Note : Durant le mouvement M08 à P08 les bras sont détendus de sorte que l'éventail « flotte dans l'air » et termine à la hauteur du « dantian ».



Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 08_9 à position 08_10), ficher à hauteur de la gorge (adverse) avec l'éventail tenu de la main droite pendant que la gauche quitte le poignet droit pour monter jusqu'au-dessus du front (Q08, R08 et S08).

Note 1 : en « O08 », donner un coup de talon vers l'arrière avant de venir poser le pied droit devant.

Note 2 : en « Q08/R08/S08 », appliquer le principe « l'Empereur décide/ le Général commande/ l'Armée avance »

Deuxième partie

<p>Mouvement 09 犀牛望月 Xī niú wàng yuè Le rhinocéros observe la lune</p>	09_1	09_2	09_3

<p>Inspirer</p>		<p>Expirer</p>	
A09	B09	C09	D09

Tourner le bassin d'un quart de tour à gauche, en accompagnant par une rotation de la pointe du pied droit (position 09_1 à position 09_2). Commencer à décrire un grand cercle dans le sens antihoraire avec l'éventail face avant vers soi (côté motif) (A09 et B09).

<p>Expirer (suite)</p>			
E09	F09	G09	H09

Deuxième partie

Placer le pied droit derrière et en croisant (position 09_2 à position 09_3) puis commencer à fléchir les deux jambes.

Continuer le mouvement circulaire dans le sens antihoraire. La main gauche qui « attendait » vient accompagner le poignet droit (D09, E09 et F09).

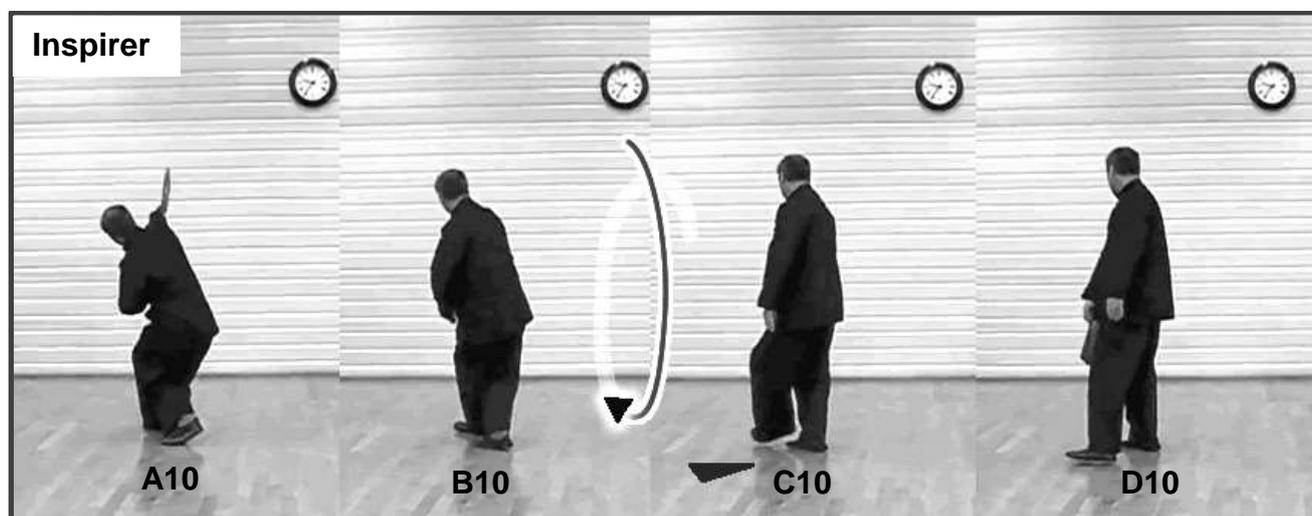
Continuer à fléchir, finir le mouvement circulaire de l'éventail tenu de la main droite (panache pointé vers le ciel) alors que la main gauche quitte le poignet droit et vient à la hauteur de l'épaule droite (G09 et H09).



Mouvement 10
 青龍探爪
 Qīng lóng tàn zhǎo
 Le dragon vert explore avec ses griffes

10_1 10_2 10_3 10_4 10_5

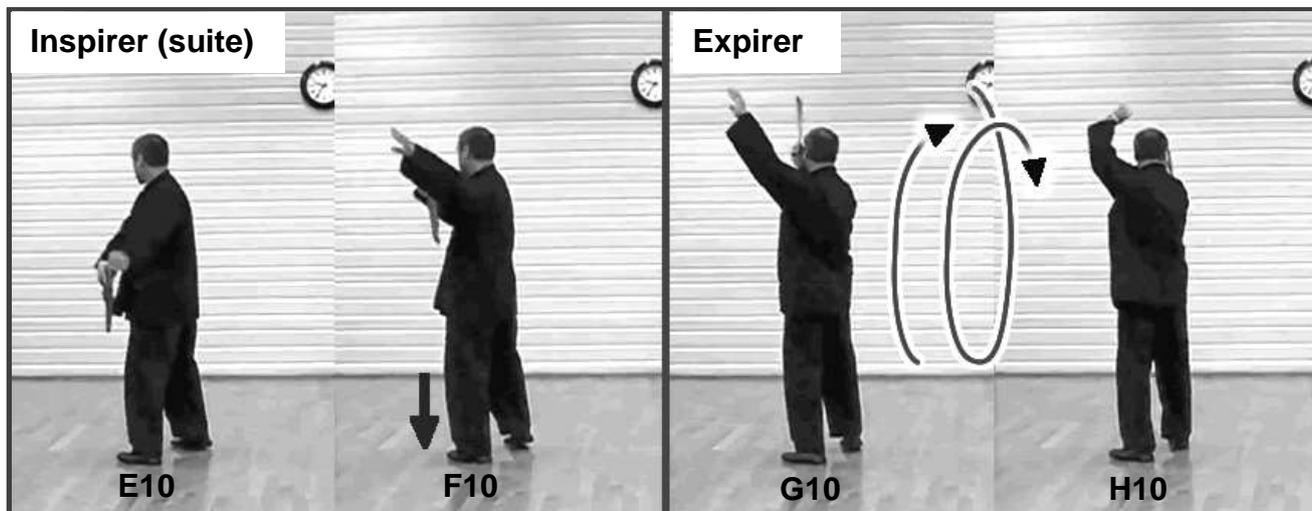
Variante



Monter sur les deux jambes, puis décroiser en décalant le pied gauche sur la gauche (position 10_1 à position 10_2). Commencer à décrire un grand cercle dans le sens horaire avec l'éventail face avant vers soi (côté motif) (A10 et B10).

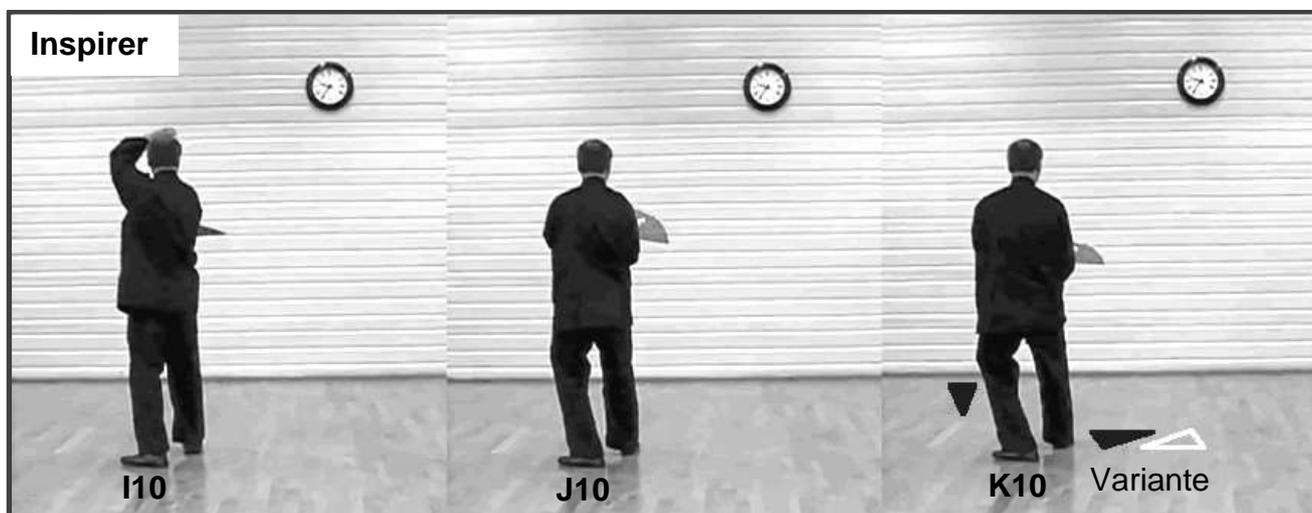
Deuxième partie

La main gauche quitte l'épaule droite (le bras gauche se relâche) (C10 et D10).
La rotation s'effectue par l'action conjuguée des deux bras.



S'enraciner dans la jambe gauche, continuer le mouvement circulaire avec les deux mains qui commencent à monter (E10 et F10). Tourner le bassin d'un quart de tour vers la droite, aligner le pied droit (position 10_2 à position 10_3).

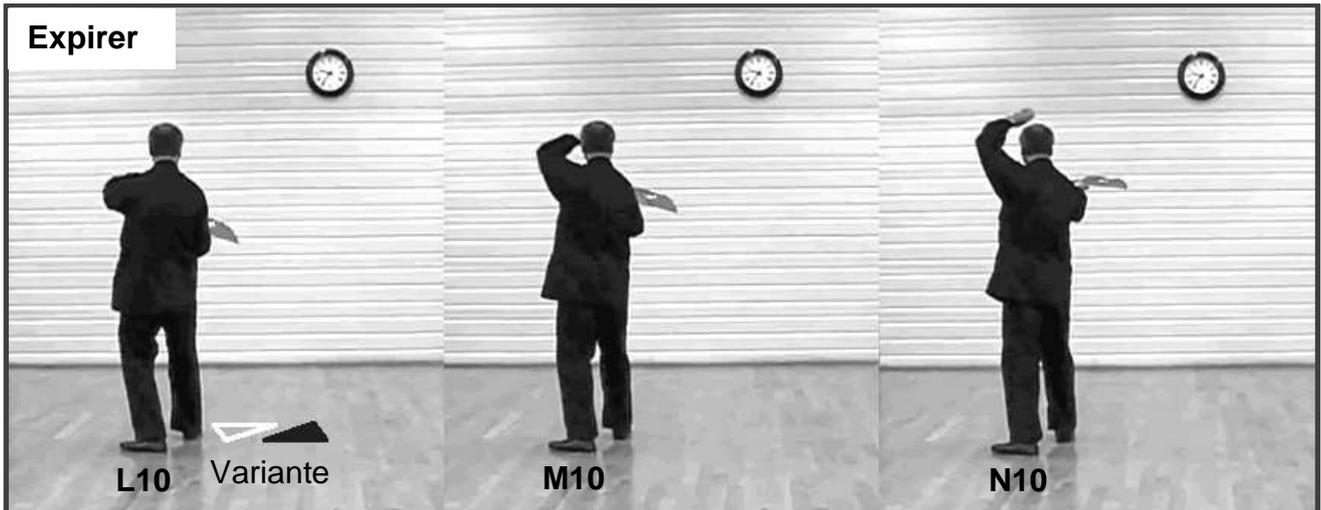
Terminer le mouvement circulaire en amenant l'éventail vertical panache pointé vers l'avant (à la hauteur du « dantian »), la main gauche s'arrête à la hauteur du front (G10 et H10).



Effectuer une rotation du poignet droit pour passer l'éventail en position horizontale, face avant (motif) vers le ciel, puis, en fléchissant la jambe gauche et en reposant le talon droit, rapprocher la main droite du « dantian » (la main gauche vient dans le creux du poignet droit) (I10, J10 et K10).



Deuxième partie



Remonter sur la jambe gauche et relever le talon droit, allonger le bras droit et ficher à hauteur de la gorge (adverse) alors que la main gauche remonte à la hauteur du front (L10, M10 et N10).

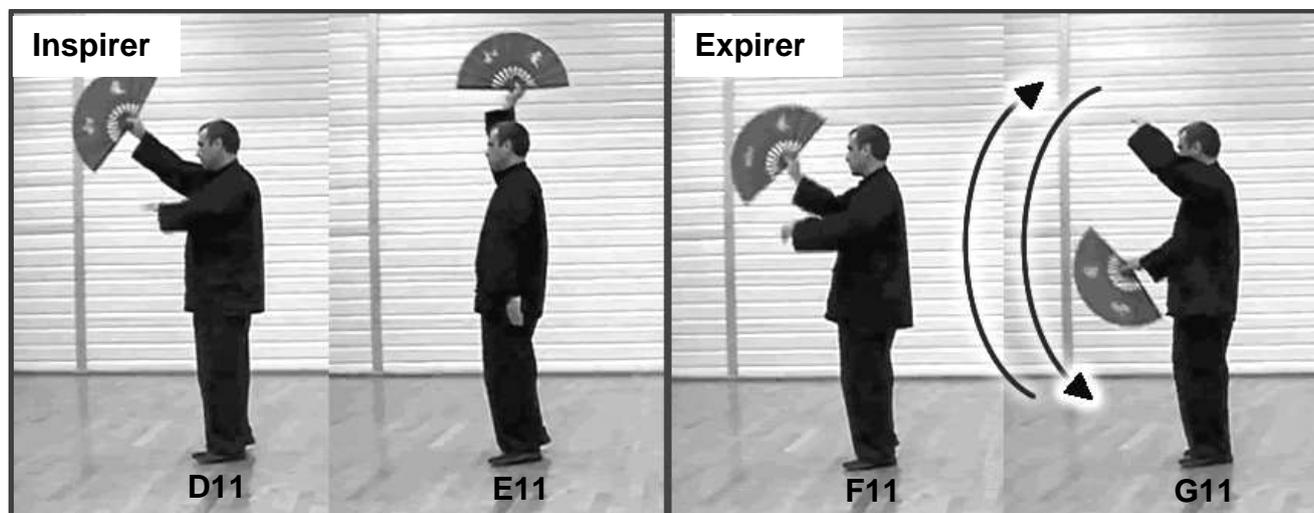
Variante (Me Wang) : En (K10) ramener le pied droit (position 10_3 à 10_4), puis en (L10) avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 10_4 à 10_5).

<p>Mouvement 11 指天擊地 Zhǐ tiān jí dì Pointer le ciel, frapper la terre</p> 	<p>11_1</p> 	<p>11_2</p> 	<p>11_3</p> 
---	---	---	---



Deuxième partie

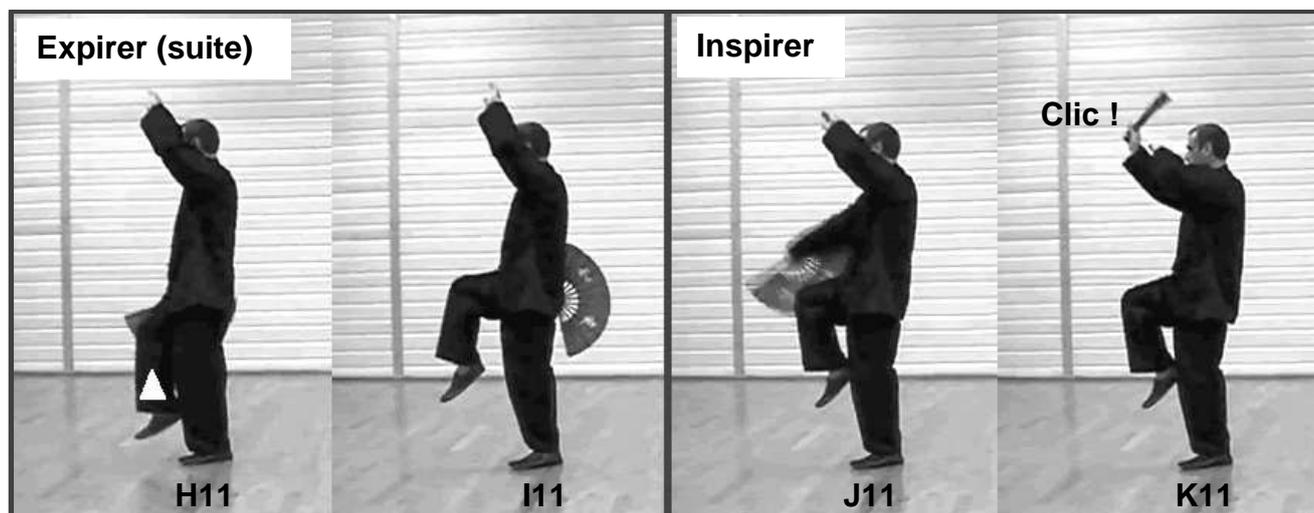
Tourner l'éventail dans le sens antihoraire jusqu'en position verticale (panache vers le haut). Tourner le bassin d'un quart de tour vers la gauche et ramener le pied droit à côté du gauche (position 11_1 à position 11_2) (A11, B11 et C11).



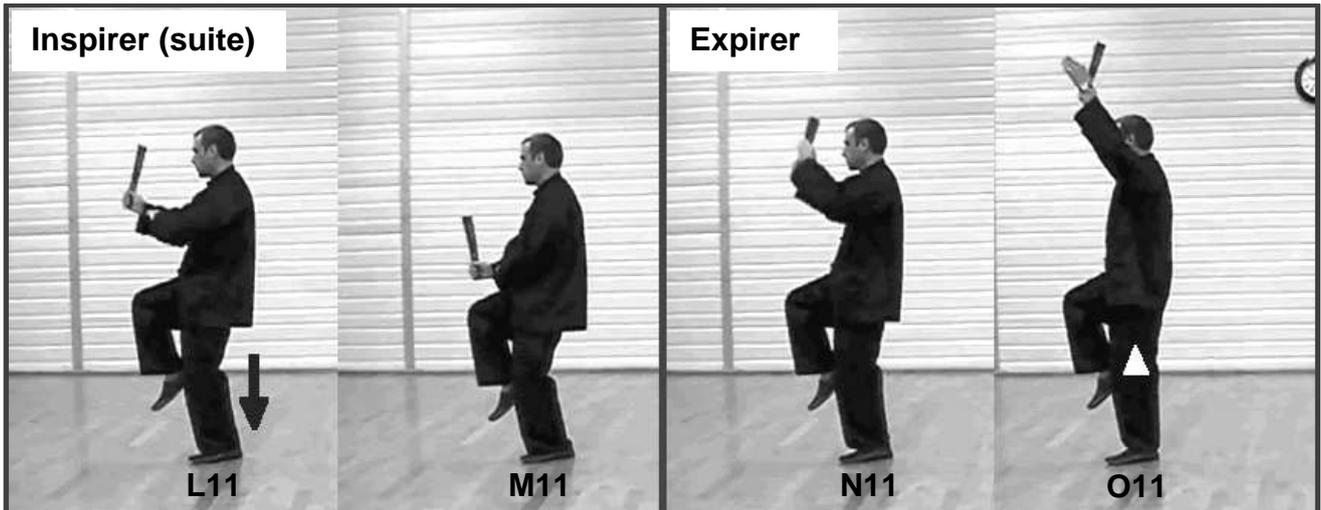
La main gauche qui est restée à la hauteur du front descend, le bras gauche finit le long du corps, alors que le bras droit s'élève verticalement (D11 et E11).

En décrivant pour chacun des bras un arc de cercle devant soi, remonter le bras gauche et descendre le bras droit le long du corps (« fendre l'espace ») (F11, G11 et H11).

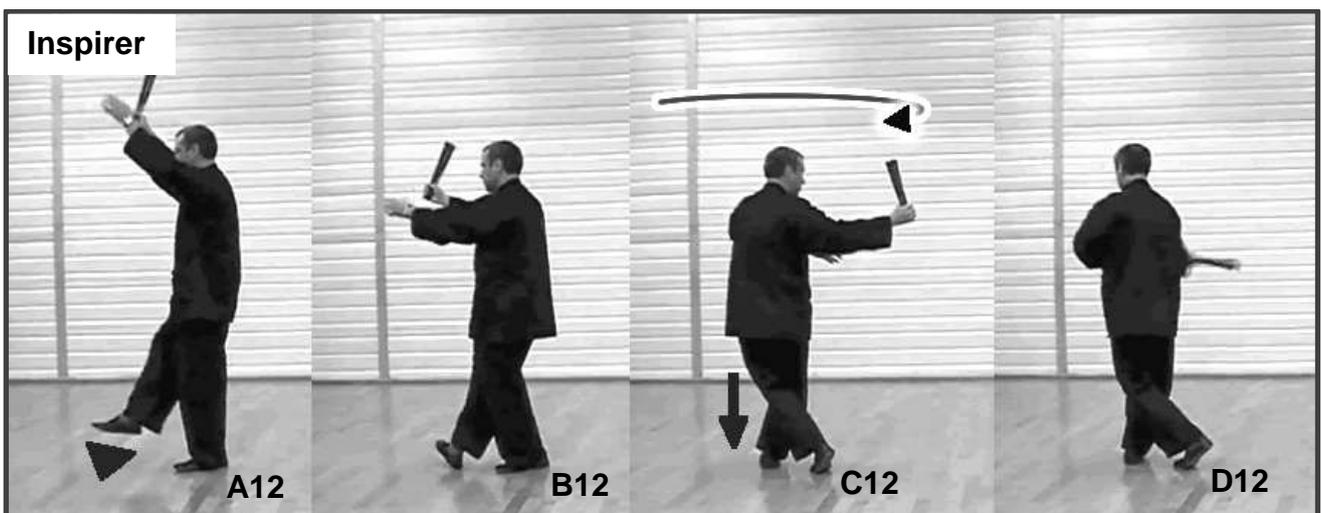
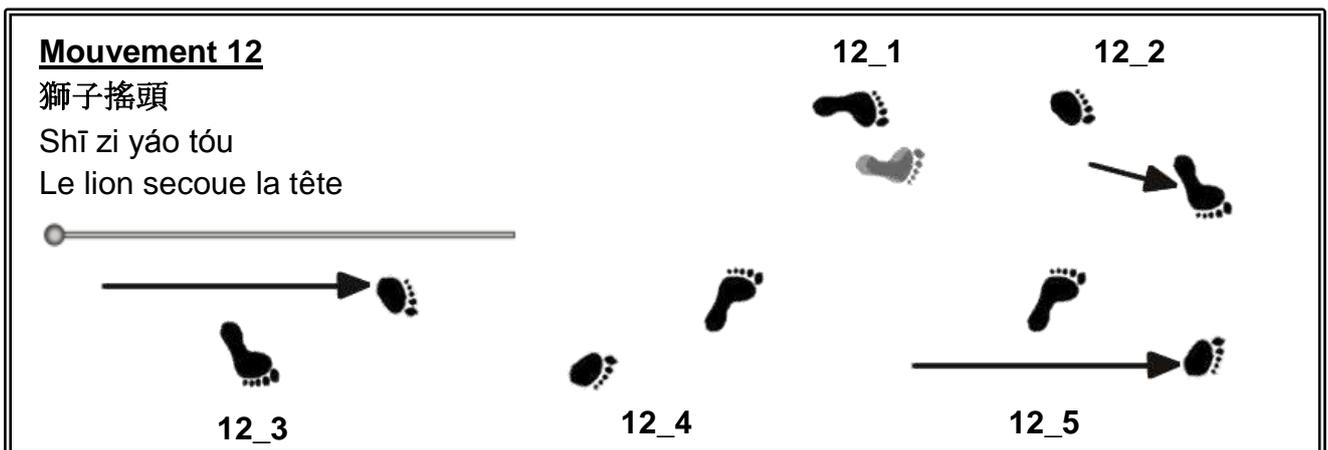
Redresser l'éventail à l'aide du poignet (contre panache vers le haut) tout en relevant le pied droit jusqu'à ce que la cuisse soit horizontale (la pointe de pied vers le bas) (position 11_2 à position 11_3) (I11).



Relever la main droite en décrivant un arc de cercle. Fermer l'éventail avec l'aide de la main gauche qui accueille le poignet droit (J11 et K11).

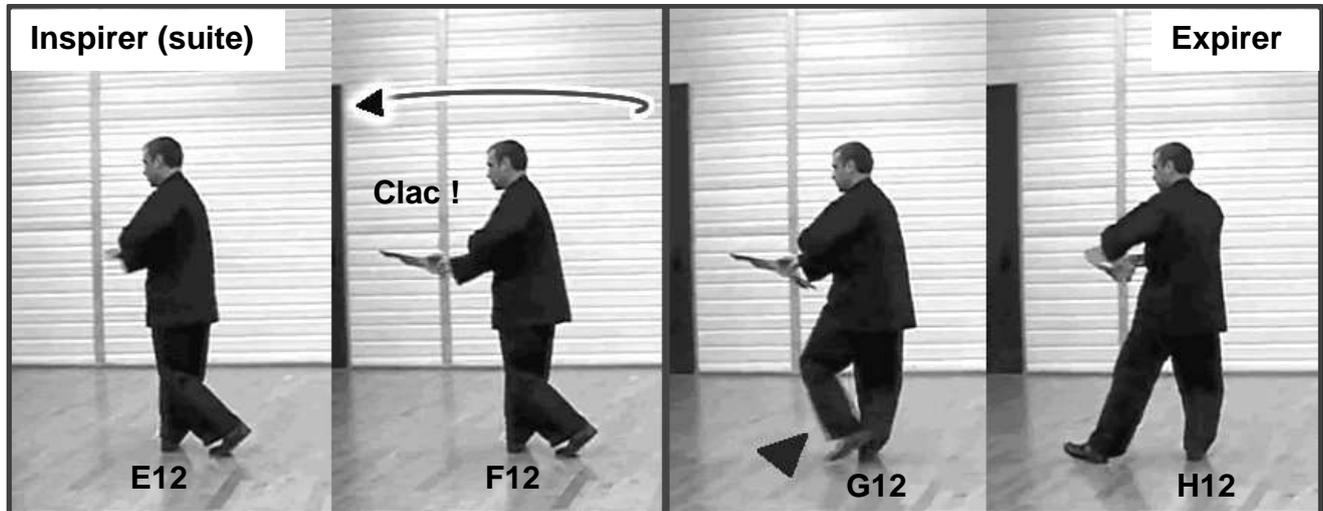


Ramener les deux mains à la hauteur du « dantian » en fléchissant franchement la jambe gauche (L11 et M11). Se grandir sur la jambe gauche et lever les deux mains en l'air au dessus de la tête en formant un « V » (N11 et O11).



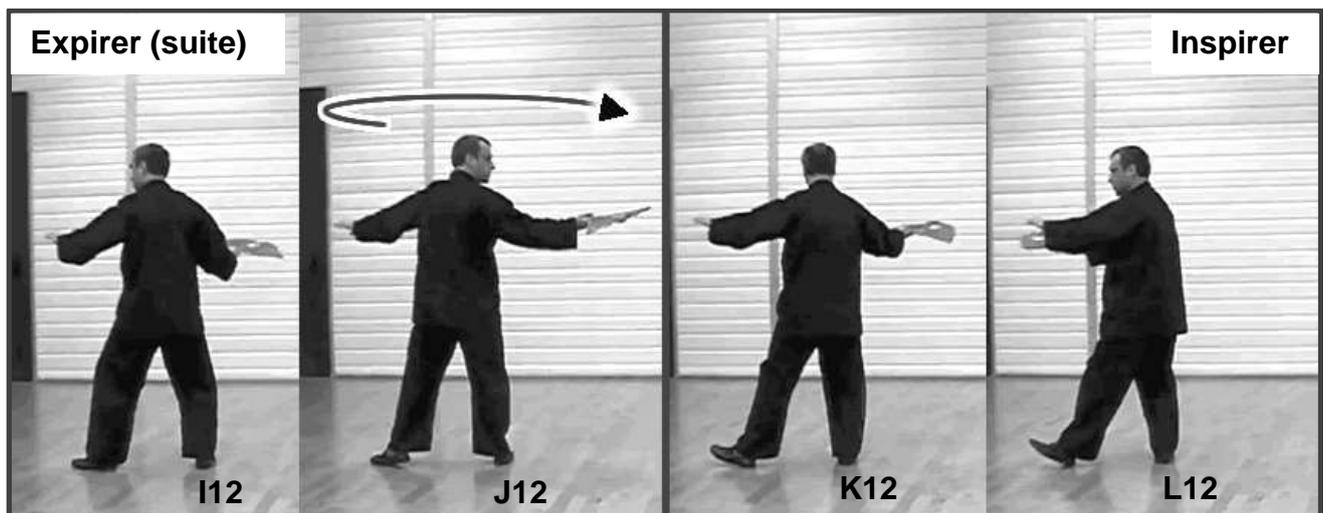
Deuxième partie

Avancer la jambe droite, poser le pied droit orienté vers l'extérieur en déroulant talon/pointe (position 12_1 à position 12_2), s'enraciner sur la jambe droite, tourner le bassin vers la droite (sens horaire) les bras horizontaux l'éventail tenu verticalement (comme un miroir) (A12, B12 et C12).



Positionner l'éventail horizontalement, tourner le bassin vers la gauche en fléchissant légèrement les jambes, effectuer un arc de cercle dans le sens antihoraire et ouvrir l'éventail en position horizontale, face avant orientée vers le ciel (vers la cardinale), les deux bras sont croisés (D12, E12 et F12).

Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 12_2 à position 12_3), décroiser les bras, le bras tenant l'éventail effectue un arc de cercle dans le sens inverse au précédent.



Le bras gauche s'allonge pour équilibrer vers l'avant (G12, H12, I12 et J12).



Deuxième partie

Relever la pointe du pied gauche, tourner la pointe vers la gauche (position 12_3 à position 12_4).



Effectuer un tour dans le sens antihoraire en croisant les jambes et en les fléchissant franchement (l'éventail décrit une spirale vers le bas). Dans la deuxième partie de la rotation, s'enraciner sur la jambe gauche. La main gauche qui « attend » le bras droit (K12 et L12), l'accompagne à la hauteur de l'avant bras droit (M12, N12 et O12).

L'éventail reste bien horizontal durant toute cette phase du mouvement.



Remonter sur la jambe gauche en tournant vers la droite tout en décroisant les bras. Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 12_4 à position 12_5).

Le bras tenant l'éventail effectue un demi-cercle en spirale montante dans le sens horaire (P12, Q12 et R12).

Note : Durant tout le mouvement 12, accompagner l'éventail du regard.

Mouvement 13
 轉身背扇橫掃
 Zhǔn shēn bēi shàn héng sǎo
 Se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement

Note : Le mouvement 13 est similaire au mouvement 05 (vu sous un autre angle).



Ramener l'éventail devant soi (A13 et B13). Reculer le pied droit d'un pas en arrière et passer en appui jambe droite (position 13_1 à position 13_2).

Commencer à faire tourner l'éventail au-dessus de la tête (motif vers soi) en tournant le bassin vers la droite. L'éventail vient protéger du bas de l'omoplate droite au sommet du crâne (C13, D13, E13 et F13).

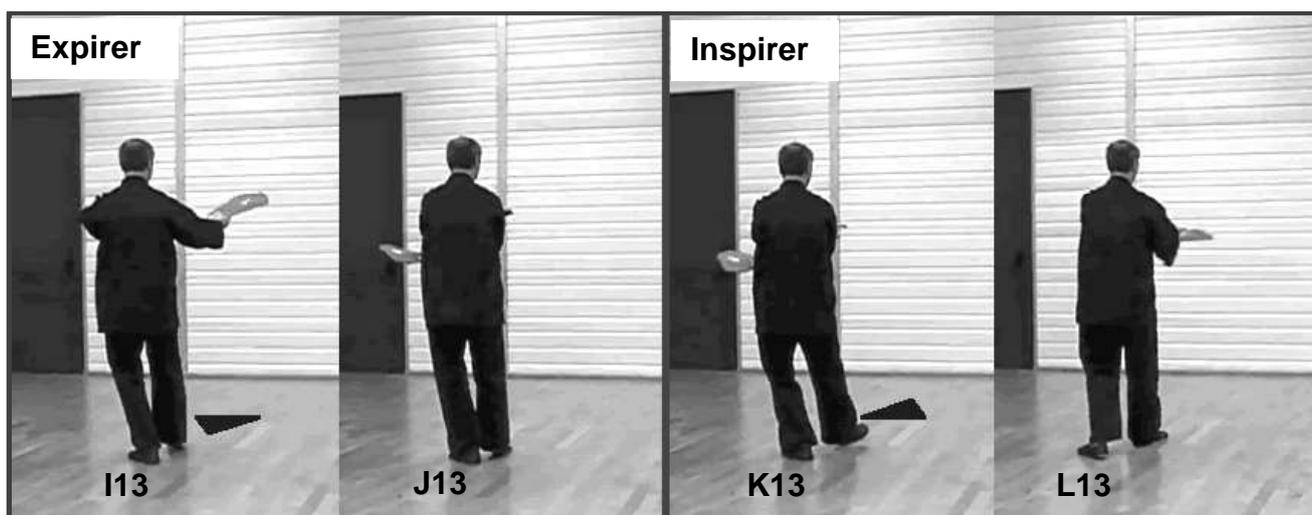
Note : A partir de (A13), Le bras gauche qui descend se relâche et est entraîné par la rotation du bassin pour « participer au mouvement » (B05 à E05) et remonter dans l'élan pour la suite (de G13 à N13).



Tourner autour du talon pour ramener le pied gauche parallèle au pied droit (position 13_2 à position 13_3).

Rester sur le pied droit tant que l'éventail est derrière la tête.

Terminer le demi-tour du haut du corps, tourner le pied droit vers l'avant (position 13_3 à position 13_4), et venir s'enraciner sur la jambe gauche (F13, G13 et H13).

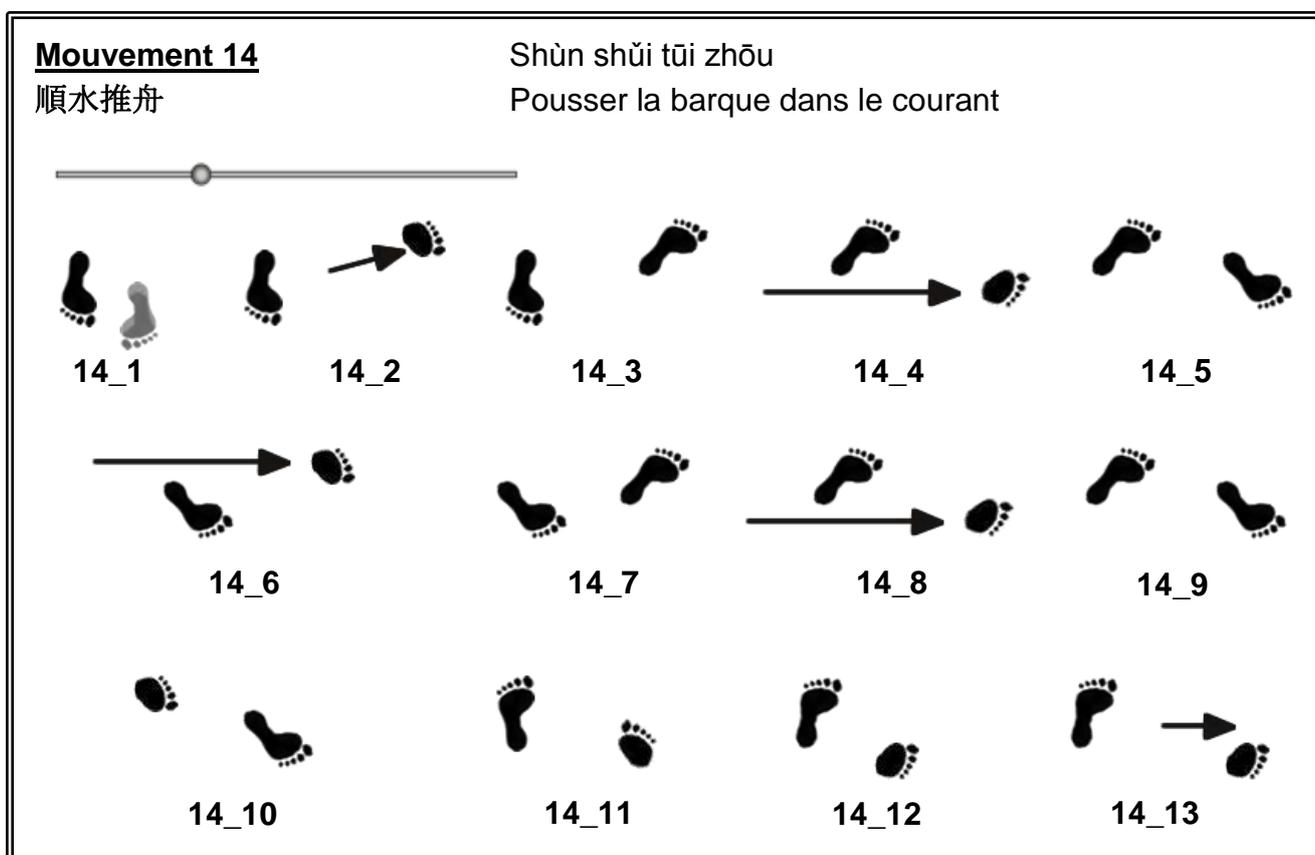
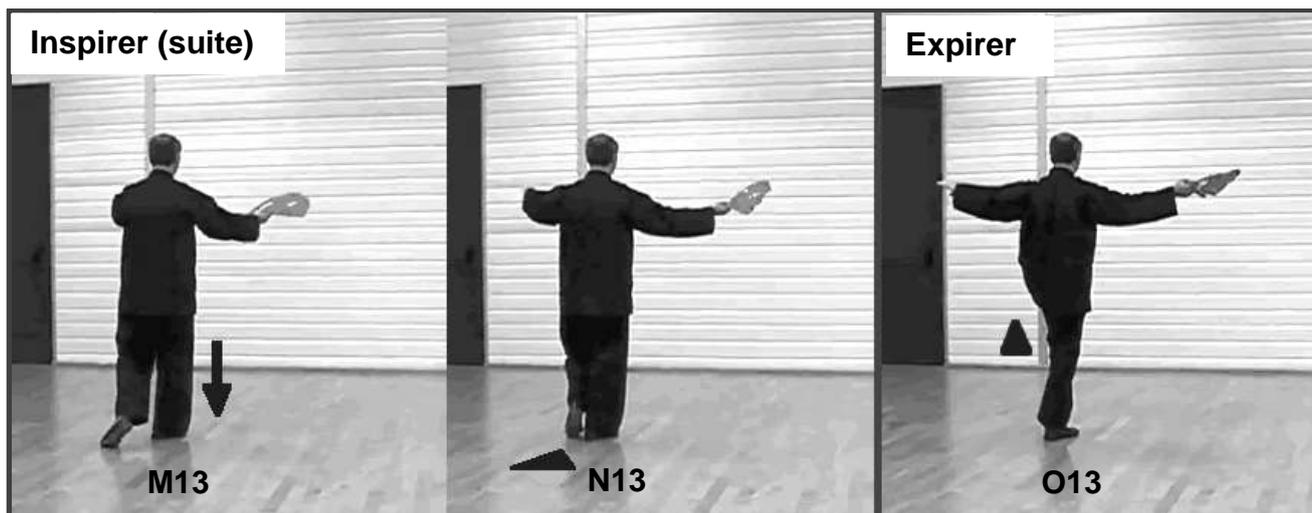


Ramener le pied droit (position 13_4 à position 13_5), croiser les bras (bras avec l'éventail en-dessous) (I13 et J13).

Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 13_5 à position 13_6), décroiser les bras et s'enraciner sur la jambe droite (K13, L13, M13 et N13).

Ecarter les bras à l'horizontale et lever le genou gauche pointe de pied vers le bas (position 13_6 à position 13_7) (N13 et O13).

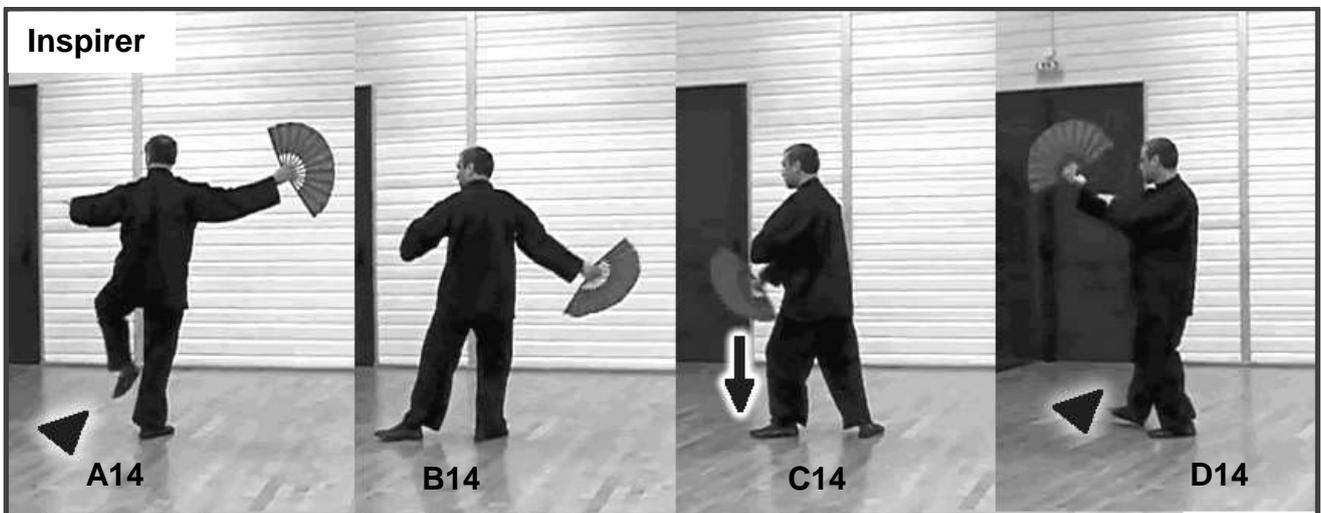
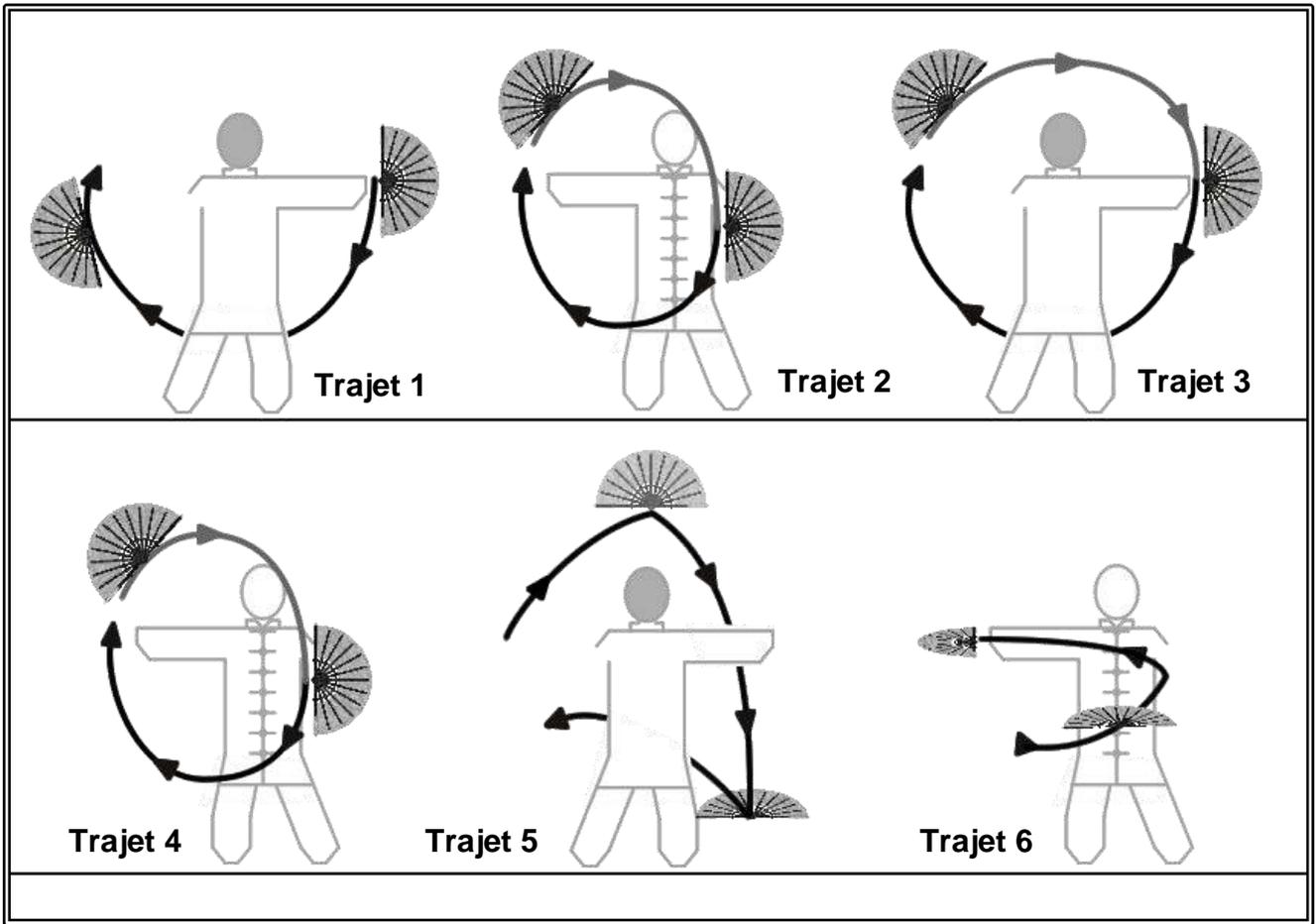




Les schémas suivants découpent la trajectoire décrite par l'éventail durant le mouvement 14 en 6 phases qui sont reprises dans les commentaires.

Entre « départ » trajet 2 et « arrivée » trajet 3, l'éventail décrit en fait un « 8 » horizontal. Durant le trajet 2 la face avant (côté motif) est vers soi, alors que durant le trajet 3 la face avant est vers l'extérieur, de sorte que « la caméra ne voie » que la face arrière de l'éventail durant les trajets 1 à 4.

Deuxième partie



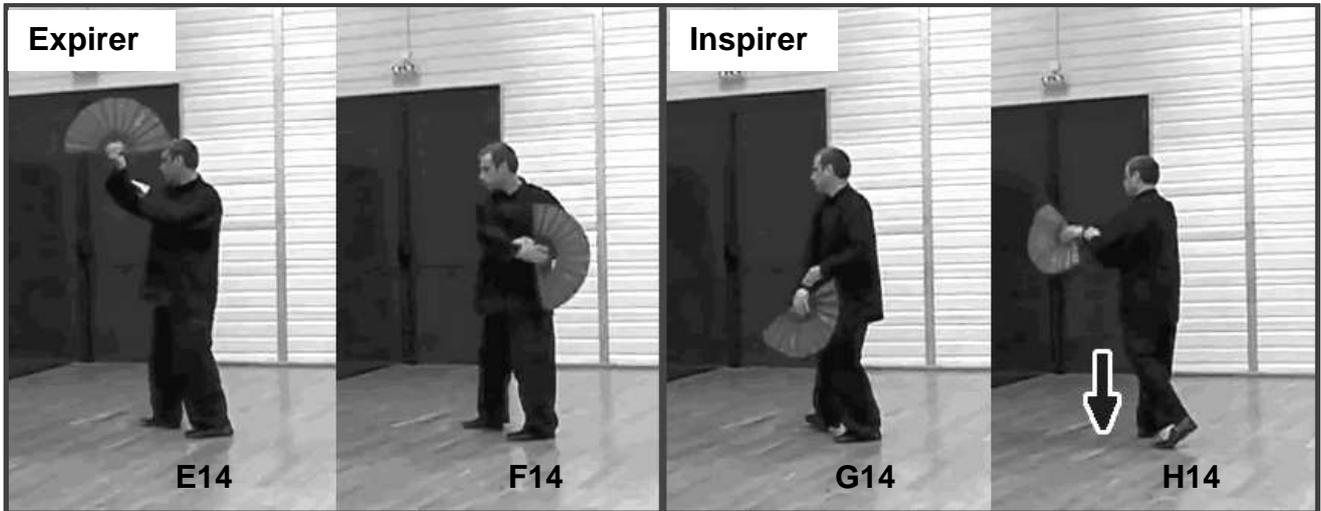
Passer l'éventail en position verticale (A14). Tourner le bassin d'un quart de tour à gauche et avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 14_1 à position 14_2).

Tourner le pied gauche vers la gauche (position 14_2 à position 14_3). Prendre appui sur la jambe gauche. Faire effectuer le « Trajet 1 » à l'éventail (B14 et C14).



Deuxième partie

Le bras gauche « attend » le bras droit ; au passage, la main gauche vient sur l'avant bras droit.

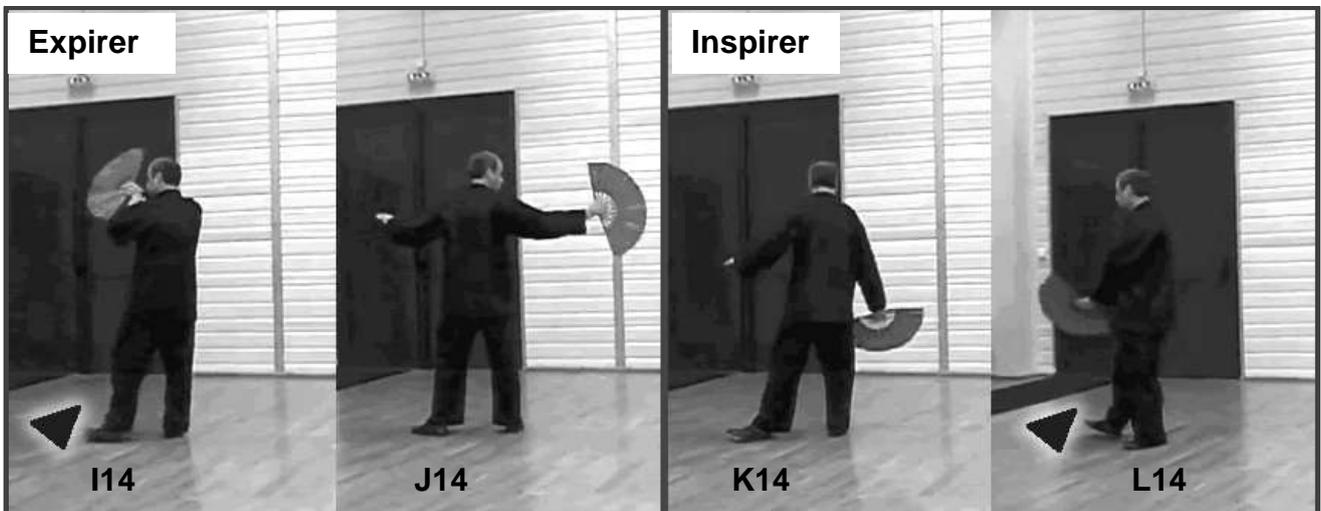


Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 14_3 à position 14_4).

Faire effectuer le « Trajet 2 » à l'éventail (D14, E14, F14 et G14).

La main gauche accompagne le bras droit durant le « Trajet 2 ».

Fléchir la jambe gauche (G14), tourner le pied droit vers la droite (position 14_4 à position 14_5). Prendre appui sur la jambe droite (H14).



Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 14_5 à position 14_6).

La main gauche quitte l'avant bras droit, le bras gauche reste allongé vers l'avant.

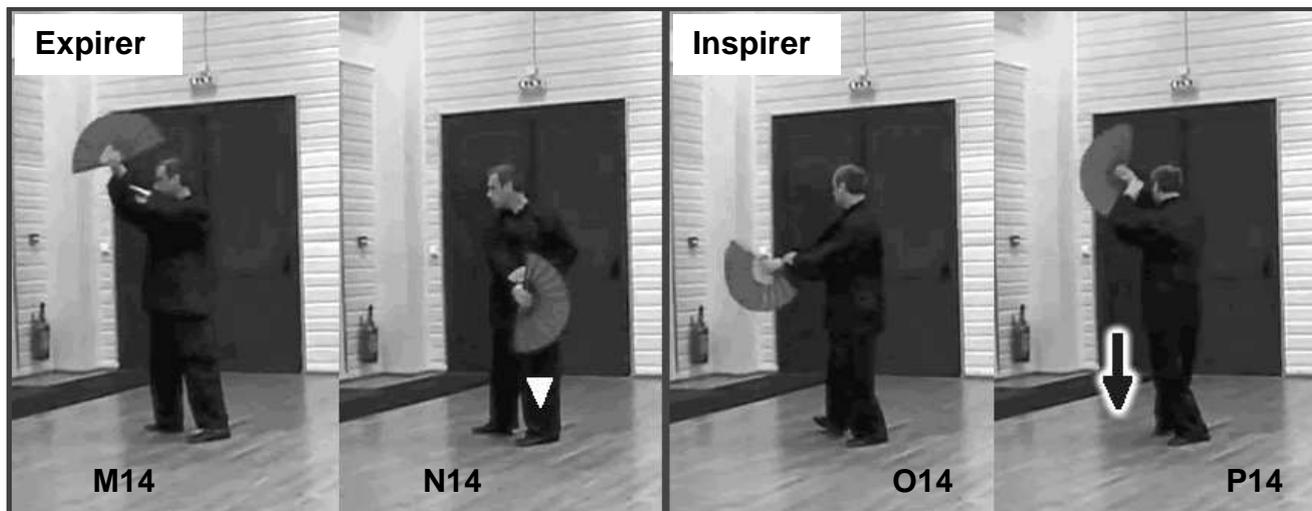
Faire effectuer le « Trajet 3 » à l'éventail (H14, I14, J14 et K14).

Fléchir la jambe droite, tourner le pied gauche vers la gauche (position 14_6 à position 14_7) (K14) transférer le poids du corps sur la jambe gauche.



Deuxième partie

Le bras gauche « attend » le bras droit ; au passage, la main gauche vient sur l'avant bras droit.



Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 14_7 à position 14_8).

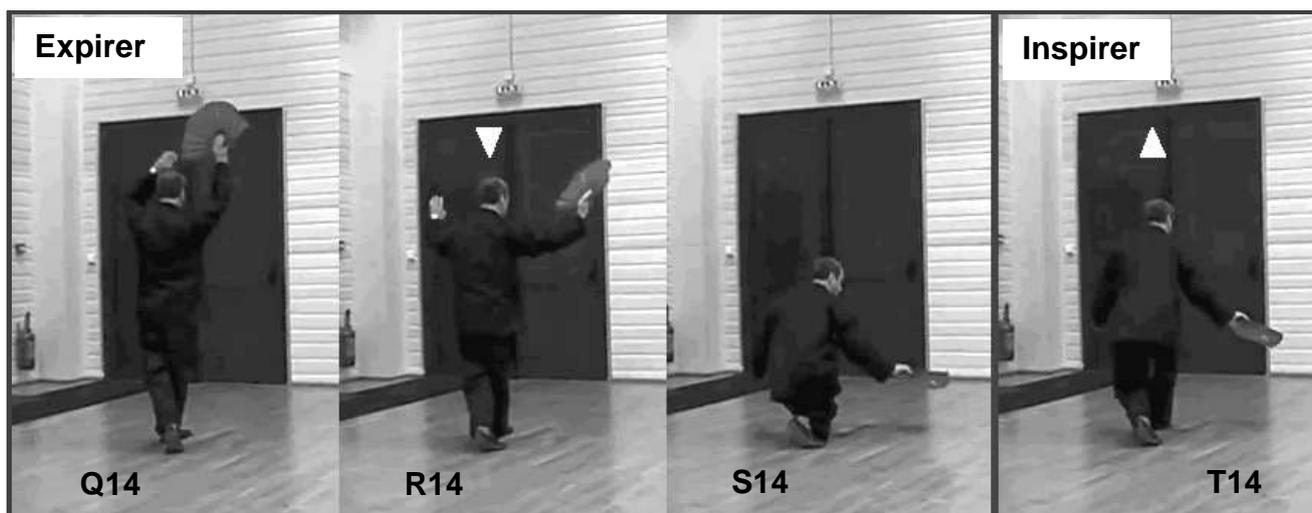
Faire effectuer le « Trajet 4 » à l'éventail (L14, M14, N14 et O14).

La main gauche accompagne le bras droit durant le « Trajet 4 ».

Tourner le pied droit vers la droite (position 14_8 à position 14_9). S'enraciner sur la jambe droite (P14).

Note : Alors que l'éventail est tenu avec le pouce sur le panache et les quatre autres doigts sur le côté « face arrière », profiter de la montée en O14/P14 pour passer l'auriculaire côté « face avant ».

Effectuer (Q14) à (W14), puis attendre la rotation de l'éventail en X14/Y14 pour remettre l'auriculaire dans sa position initiale.



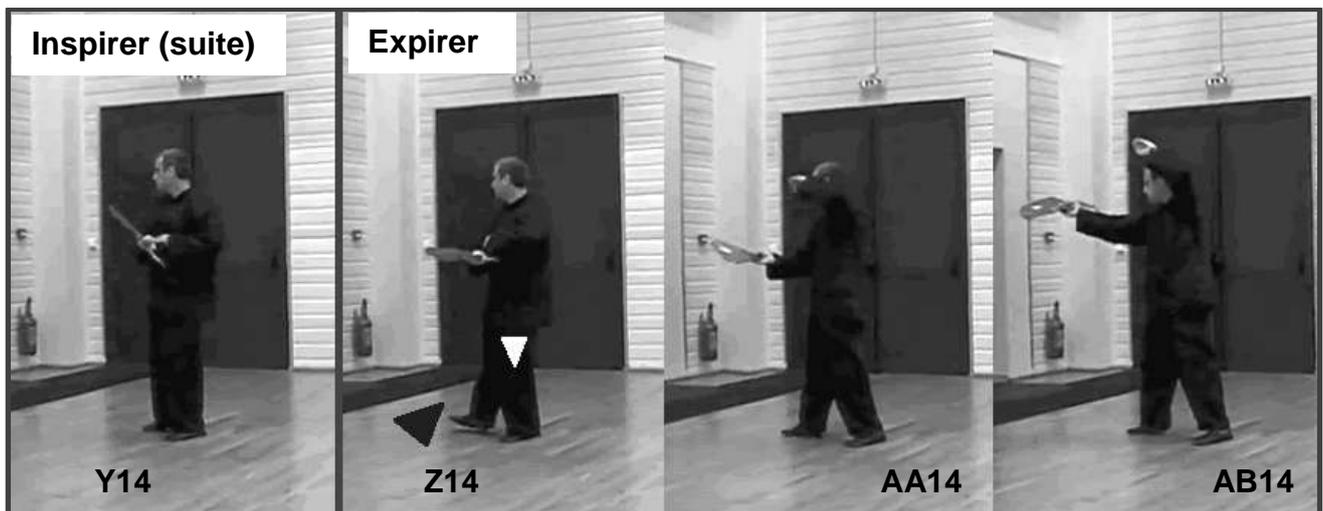
Deuxième partie

Faire effectuer le « Trajet 5 » à l'éventail, en le montant au-dessus de la tête (Q14), puis en descendant franchement sur la jambe droite (position 14_9 à position 14_10), amener l'éventail en position horizontale à 30/40 cm au-dessus du sol (R14 et S14).

Terminer le « Trajet 5 », en remontant sur la jambe droite et en se tournant vers la gauche (T14 et U14).



Se tourner vers la gauche, aligner les deux pieds (position 14_10 à position 14_11). Faire effectuer le « Trajet 6 » à l'éventail, en continuant à se tourner vers la gauche (V14 et W14), puis revenir d'un quart de tour vers la droite (X14 et Y14). Le pied accompagne la rotation (position 14_11 à position 14_12). La main gauche « attend » le bras droit et vient à la hauteur du poignet droit pour accompagner la rotation de l'éventail (W14 à Z14).



S'enraciner sur la jambe gauche (Z14), avancer le pied droit en déroulant talon/poignée (position 14_12 à position 14_13).



Deuxième partie

Terminer le « Trajet 6 » en allongeant le bras droit pour ficher à hauteur de la gorge (adverse) pendant que la main gauche quitte le poignet droit et s'élève au-dessus du front (AA14 et AB14).

Note :

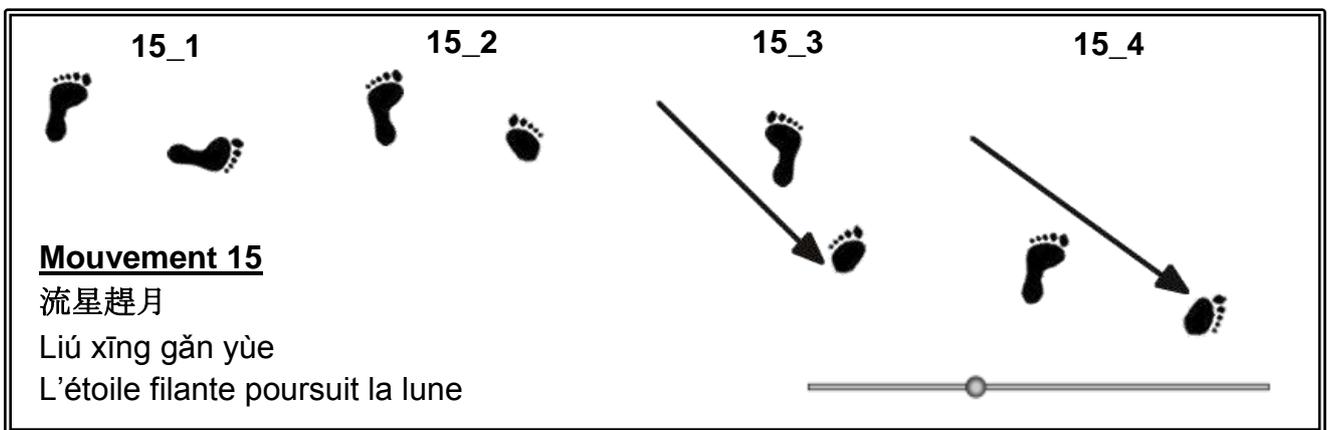
Dans l'apprentissage du mouvement 14, pour prendre conscience de l'avancée du bas du corps (« dantian » et pieds), il est possible de suivre la progression suivante :

1_ « Débutants » : Faire avancer le corps puis l'arme (l'éventail).

2_ « Initiés » : Avancer le corps et l'arme simultanément.

3_ « Avancés » : Déplacer l'arme (l'éventail) avec le corps qui suit ses sollicitations.

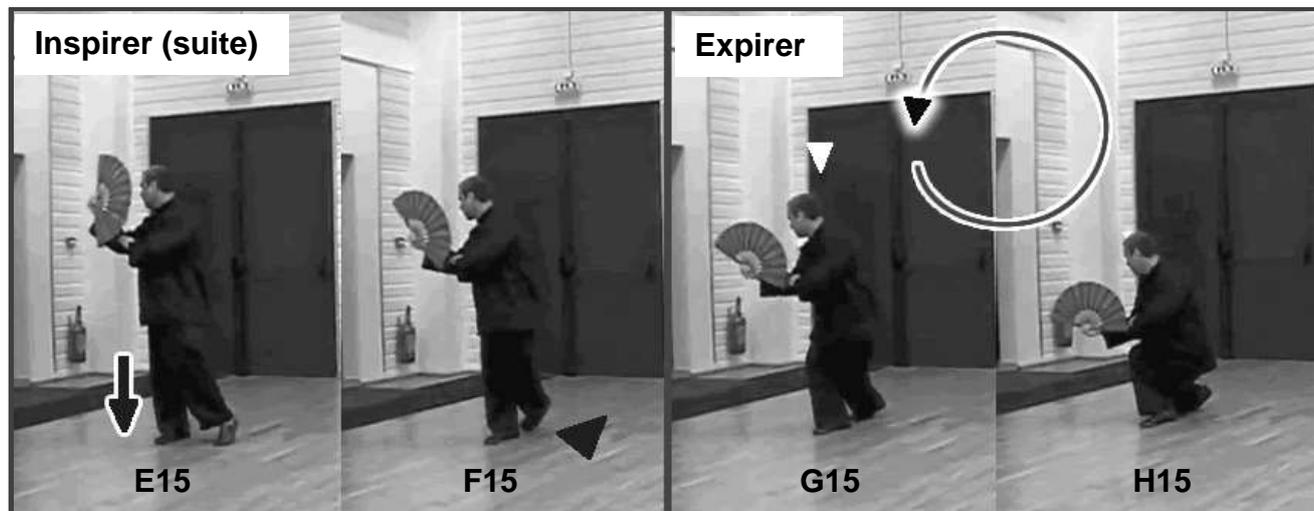
Pour éprouver plus de sensations, ce mouvement peut éventuellement s'effectuer avec un sabre ou avec un éventail à monture métallique.



Tourner l'éventail d'un demi-tour dans le sens antihoraire (face avant vers le sol) (A15). Tourner le bassin et le pied droit d'un quart de tour vers la gauche (position 15_1 à position 15_2). Descendre l'éventail face avant (motif) vers soi (B15).

Deuxième partie

Commencer à décrire avec l'éventail un cercle dans le sens horaire. La main gauche qui « attend », vient sur le haut de l'avant bras droit (C15 et D15).



S'enraciner dans la jambe droite puis croiser la jambe gauche à l'arrière de la droite (position 15_2 à position 15_3) (E15 et F15).

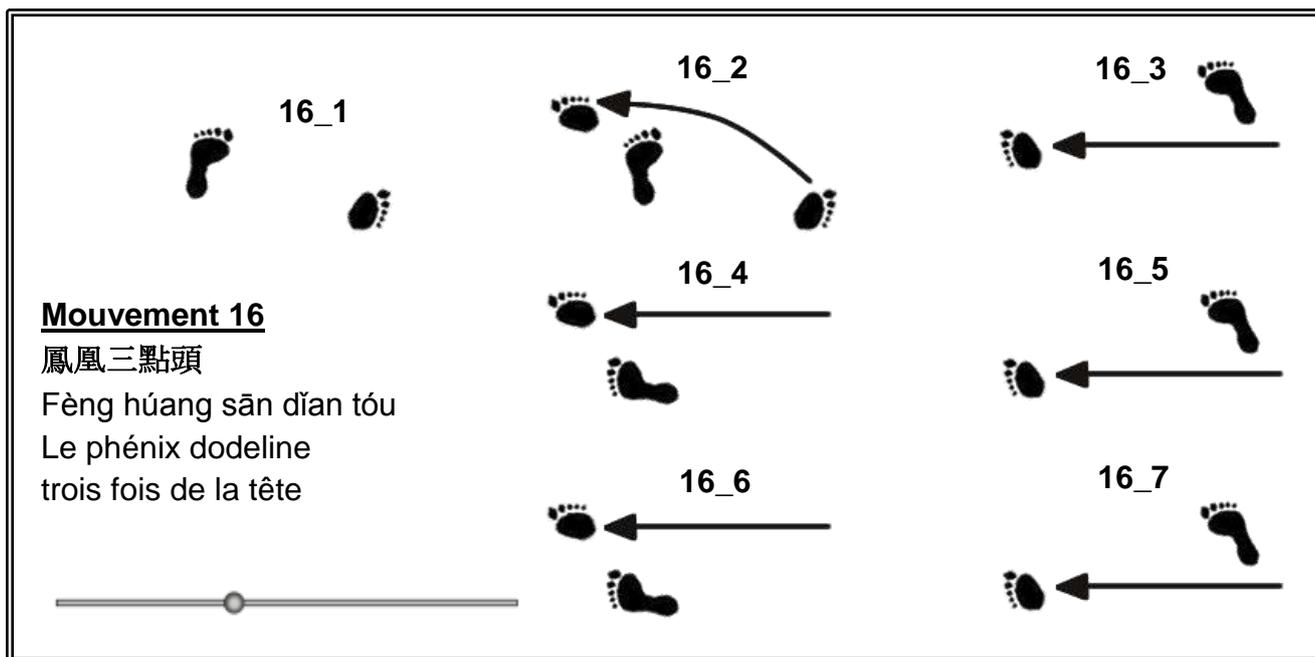
Descendre sur les deux jambes croisées en maintenant l'éventail vertical, panache pointé vers l'avant (G15 et H15). La main gauche accompagne la rotation.



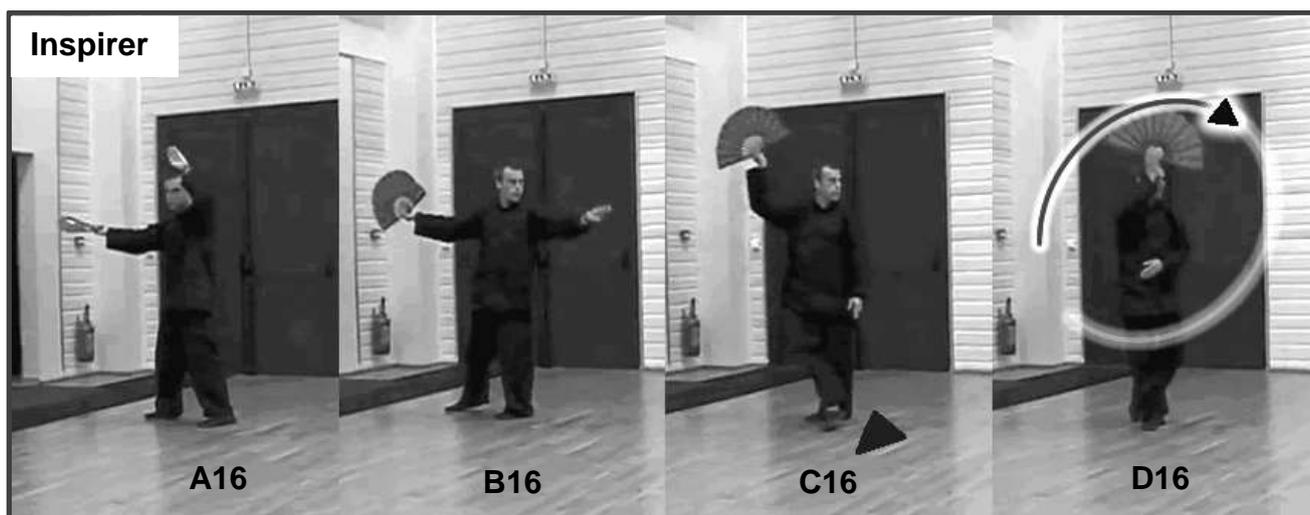
Remonter sur les deux jambes en tournant d'un quart de tour vers la droite, tourner l'éventail vers la droite en position horizontale (I15). S'enraciner dans la jambe gauche (J15). Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 15_3 à position 15_4), ramener l'éventail au « dantian » (J15 et K15).

Allonger le bras droit en fichant à hauteur de la gorge adverse, la main gauche quitte l'avant bras droit, le bras gauche monte au-dessus du front (L15).





Note : Durant tout le mouvement 16, les deux bras agissent symétriquement.



Tourner l'éventail d'un quart de tour jusqu'à la verticale.

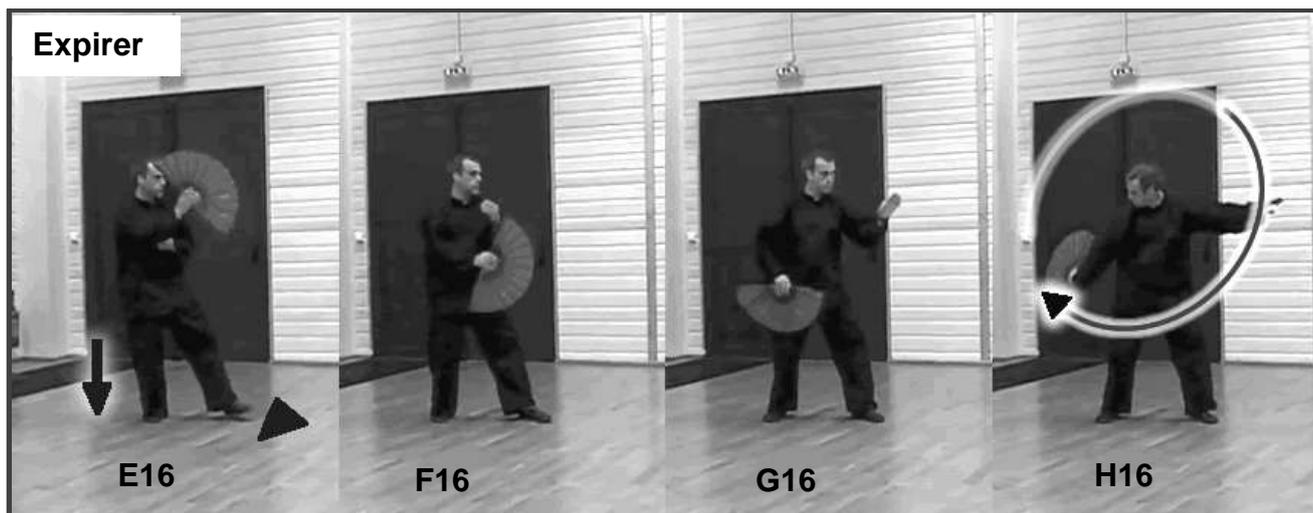
Tourner le corps d'un demi tour vers la gauche tout en allongeant le bras gauche vers la cardinale (« position du lancer de javelot ») (A16 et B16).

Croiser la jambe droite devant la gauche (position 16_1 à position 16_2).

Entamer un grand geste circulaire avec l'éventail dans le sens antihoraire tout en effectuant un petit cercle dans le même sens avec le bras gauche qui apporte l'équilibre (C16 et D16). Regarder devant soi.

Note : Le croisement des bras et celui des jambes sont « synchro » (D16/E16).

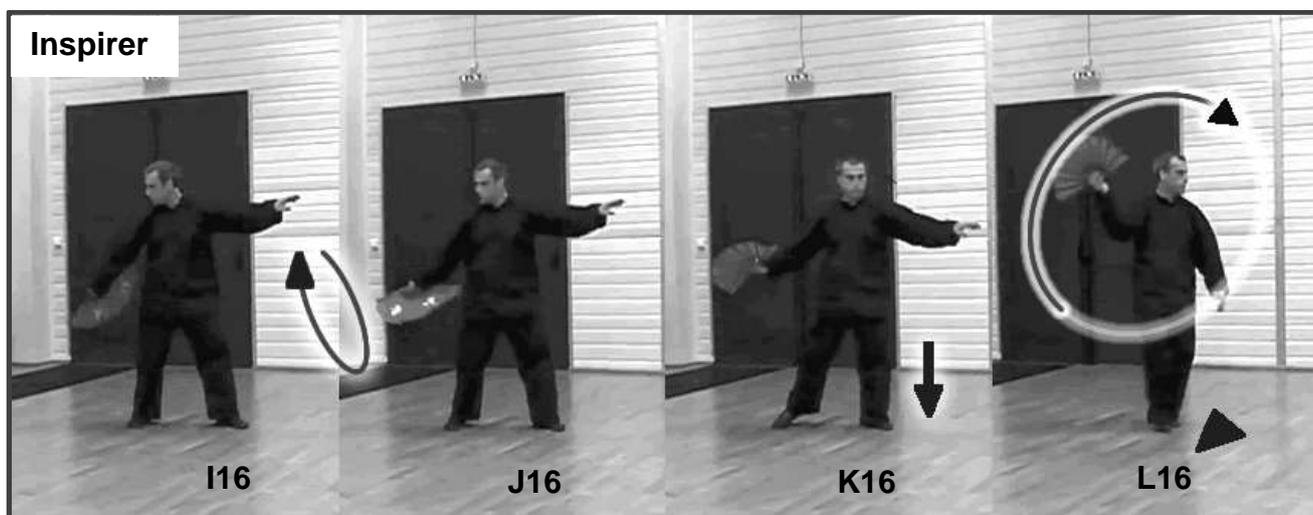
Deuxième partie



Prendre appui sur la jambe droite, les deux mains se croisent à hauteur de poitrine.

Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 16_2 à position 16_3), terminer le cercle en suivant l'éventail du regard, le bras gauche tendu horizontalement vers l'avant (les doigts en « bec »)(E16, F16, G16 et H16).

Note : Le geste (B16 à H16) est répété deux autres fois (en (K16 à P16) et (S16 à X16)), d'où le nom du mouvement « Le phénix dodeline trois fois de la tête ».

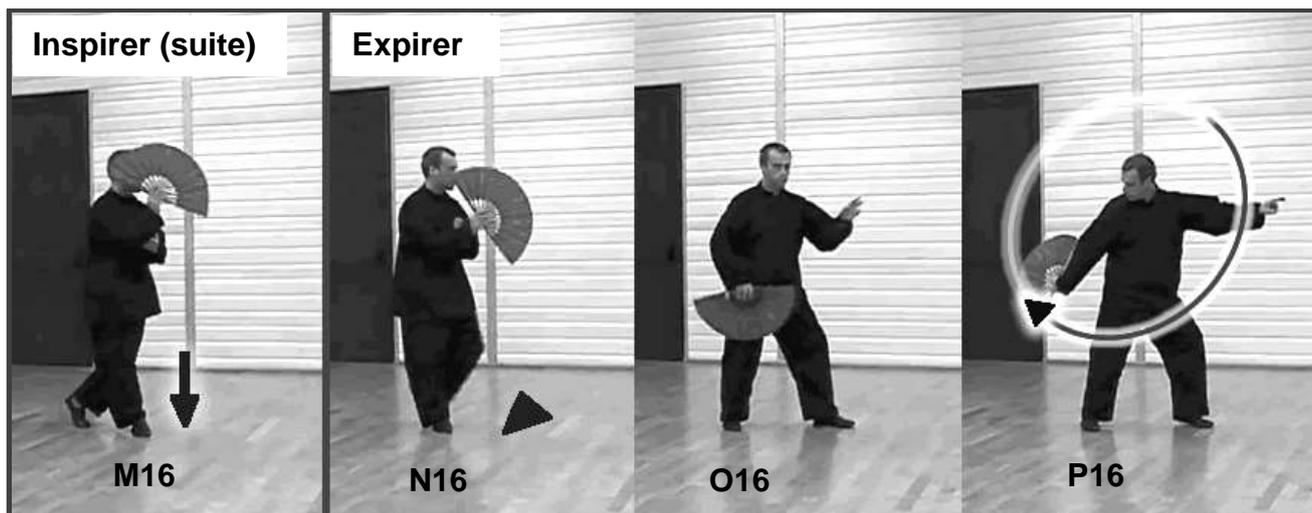


Tourner l'éventail d'un tour dans le sens horaire jusqu'à la verticale (I16, J16 et K16). S'enraciner sur la jambe gauche.

Croiser la jambe droite devant la gauche (position 16_3 à position 16_4).

Entamer un grand geste circulaire avec l'éventail dans le sens antihoraire tout en effectuant un petit cercle dans le même sens avec le bras gauche qui apporte l'équilibre (L16 et M16). Regarder devant soi.





Prendre appui sur la jambe droite, les deux mains se croisent à hauteur de la poitrine.

Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 16_4 à position 16_5), et terminer le cercle en suivant l'éventail du regard, le bras gauche tendu horizontalement vers l'avant (les doigts en « bec ») (N16, O16 et P16).

Note : Le croisement des bras et celui des jambes sont « synchro » (M16/N16).



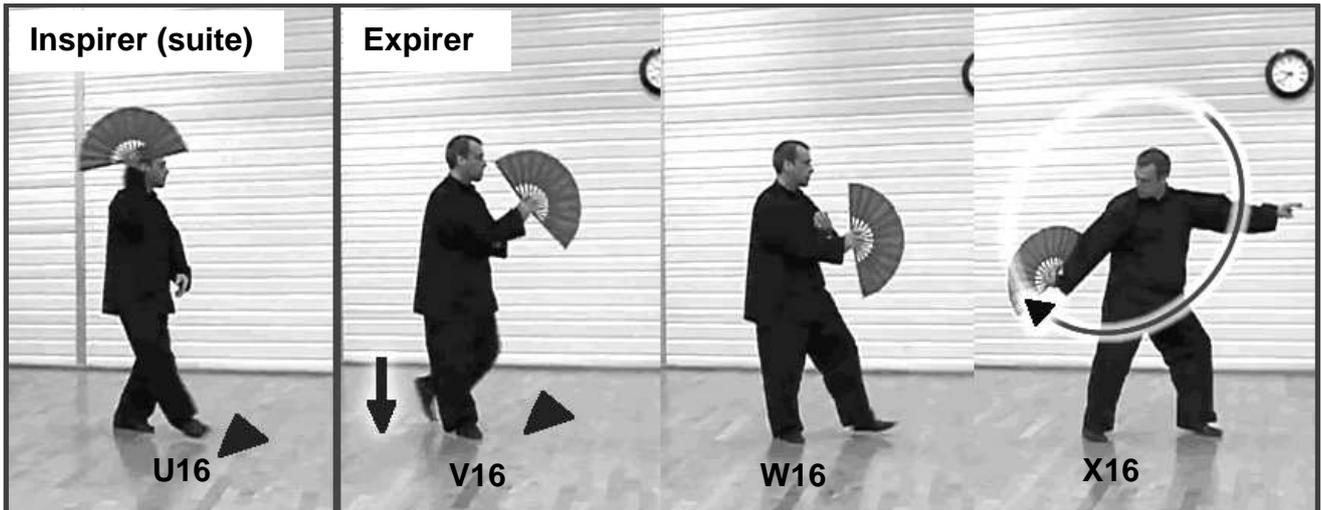
Tourner l'éventail d'un tour dans le sens horaire jusqu'à la verticale (Q16, R16 et S16).

S'enraciner sur la jambe gauche.

Croiser la jambe droite devant la gauche (position 16_5 à position 16_6).

Entamer un grand geste circulaire avec l'éventail dans le sens antihoraire tout en effectuant un petit cercle dans le même sens avec le bras gauche qui apporte l'équilibre (T16 et U16). Regarder devant soi.





Prendre appui sur la jambe droite, les deux mains se croisent à hauteur de la poitrine.

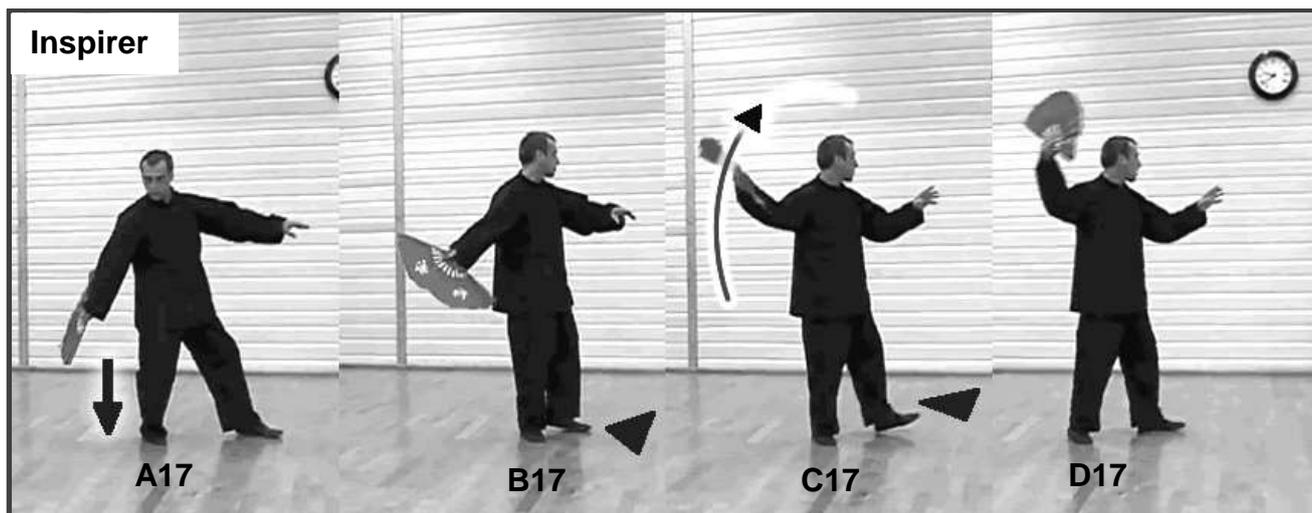
Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 16_6 à position 16_7), terminer le cercle en suivant l'éventail du regard, le bras gauche tendu horizontalement vers l'avant (les doigts en « bec ») (V16, W16 et X16).

Note : Le croisement des bras et celui des jambes sont « synchro » (U16/V16).

Mouvement 17
 左右飛扇
 Zǒu yòu fēi shàn
 L'éventail flotte à gauche et à droite

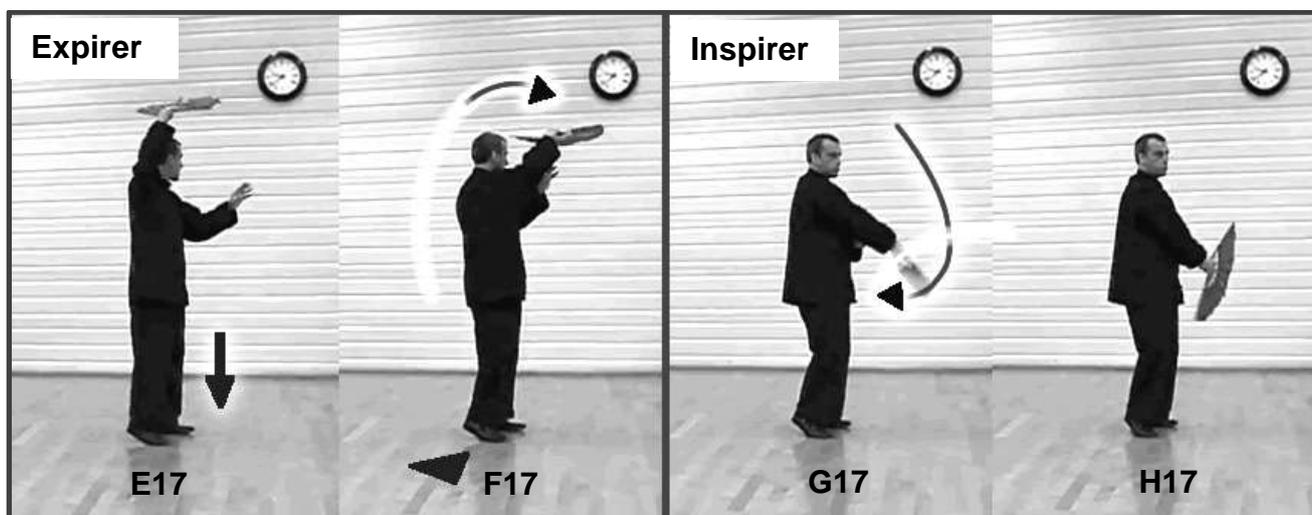


Deuxième partie



S'enraciner dans la jambe droite (arrière), ramener le pied gauche (position 17_1 à position 17_2), descendre le bras droit en tournant l'éventail de trois quarts de tour dans le sens horaire. La face avant (côté motif) de l'éventail est vers le ciel (A17 et B17).

Se tourner vers la gauche dans la diagonale, avancer le pied gauche en déroulant talon/ pointe (position 17_2 à position 17_3), monter l'éventail en décrivant un arc de cercle et ramener le bras gauche, monter la main gauche à une grosse trentaine de centimètres devant soi (C17 et D17).



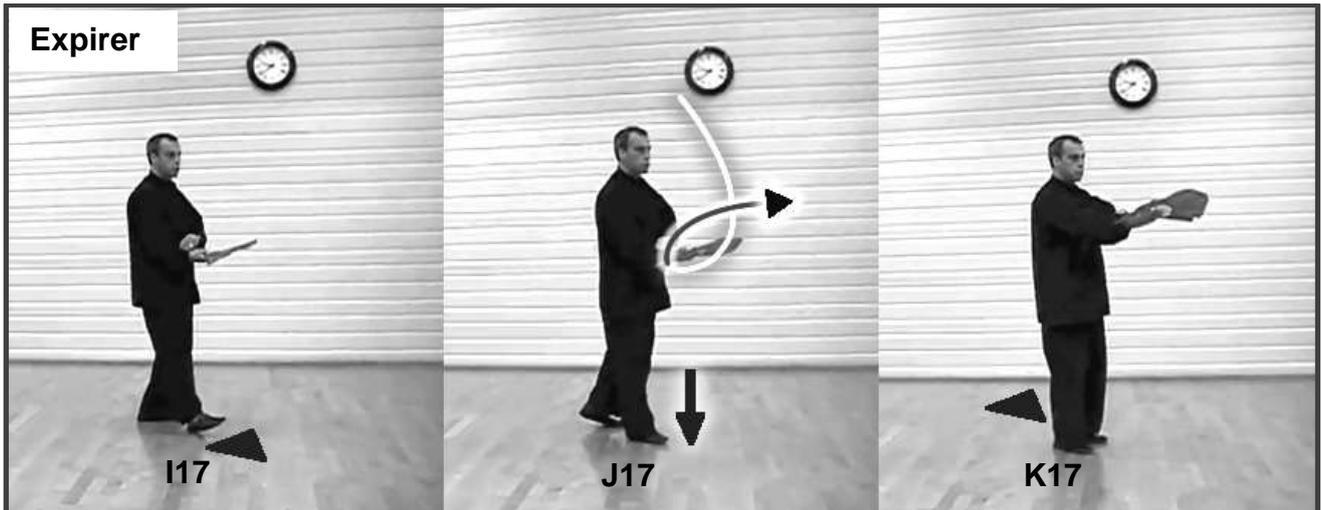
Finir de décrire l'arc de cercle avec l'éventail en fichant à hauteur des yeux adverses tout en ramenant le pied droit (position 17_3 à position 17_4_a). La main gauche qui « attendait » finit à la hauteur du poignet droit (E17 et F17).

Regarder vers la droite.

Tourner le bassin d'un quart de tour vers la droite en ramenant, à l'aide des deux mains, l'éventail dans un mouvement circulaire vers le « dantian » face avant (motif) vers soi. La pointe du pied droit pivote légèrement lors de l'ouverture du bassin (G17 et H17).



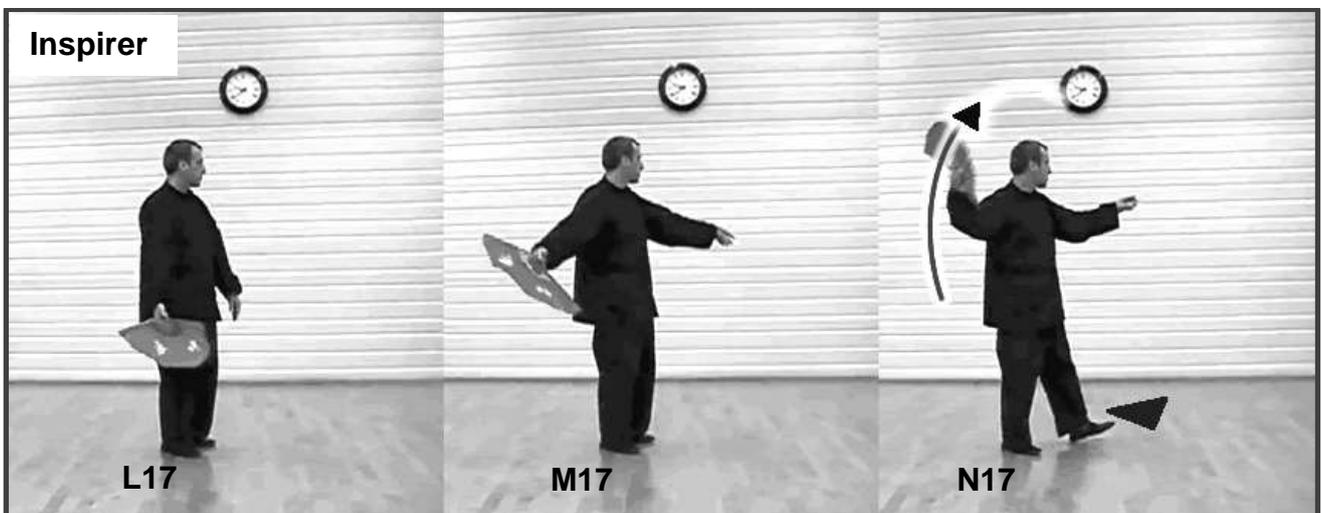
Deuxième partie



Retourner l'éventail horizontalement devant le « dantian » face avant (motif) vers le ciel, avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 17_4_a à position 17_4_b).

Transférer le poids du corps dans la jambe droite, puis ficher à hauteur de gorge avec les deux mains en ramenant le pied gauche (position 17_4_b à position 17_5) (I17, J17 et K17).

Note : Le geste (B17 à K17) est répété en (M17 à V17).
(« L'éventail flotte à gauche et à droite » deux fois).

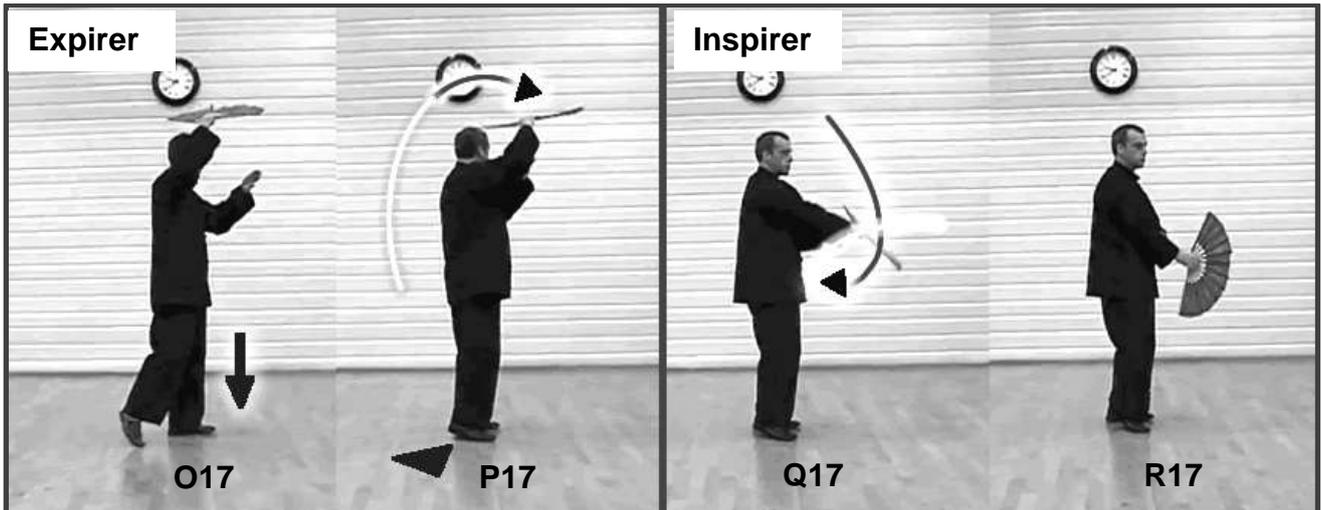


Tourner le regard vers la diagonale. Laisser descendre l'éventail et séparer les bras (L17). Tourner l'éventail face avant (côté motif) vers le ciel (L17 et M17).

Se tourner vers la gauche dans la diagonale, avancer le pied gauche en déroulant talon/ pointe (position 17_5 à position 17_6), monter l'éventail en décrivant un arc de cercle et ramener le bras gauche, monter la main gauche à une grosse trentaine de centimètres devant soi (N17).



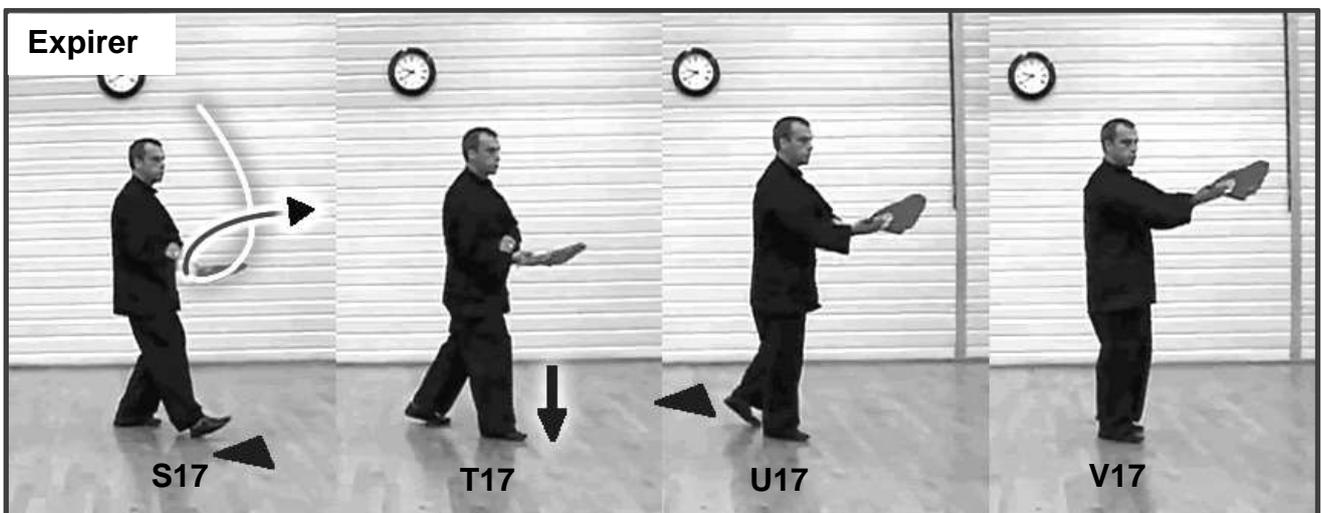
Deuxième partie



Finir de décrire l'arc de cercle avec l'éventail en fichant à hauteur des yeux adverses tout en ramenant le pied droit (position 17_6 à position 17_7_a). La main gauche qui « attendait » finit à la hauteur du poignet droit (O17 et P17).

Regarder vers la droite.

Tourner le bassin d'un quart de tour vers la droite en ramenant, à l'aide des deux mains, l'éventail dans un mouvement circulaire vers le « dantian » face avant (motif) vers soi. La pointe du pied droit pivote légèrement lors de l'ouverture du bassin (Q17 et R17).

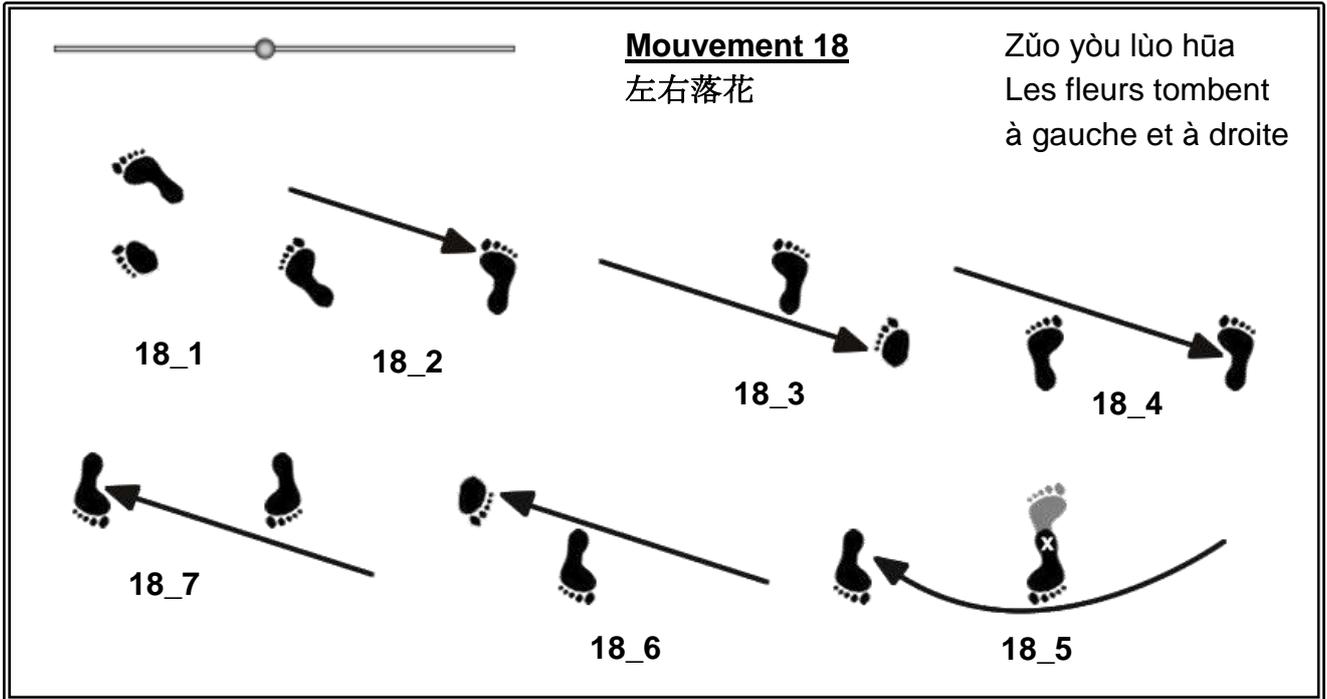


Retourner l'éventail à horizontale devant le « dantian » face avant (motif) vers le ciel, avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 17_7_a à position 17_7_b).

Transférer le poids du corps dans la jambe droite, puis ficher à hauteur de gorge avec les deux mains en ramenant le pied gauche (position 17_7_b à position 17_8) (S17, T17, U17 et V17).



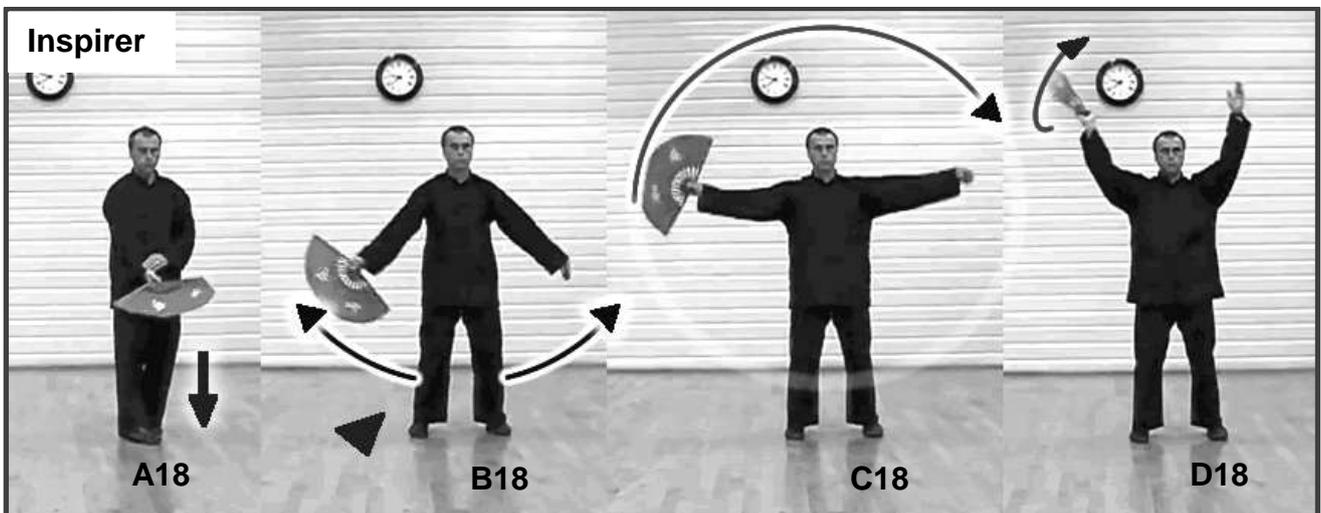
Deuxième partie



Note : Les déplacements du mouvement 18, présentés ci-dessus, sont organisés en suivant l'ordre,

18_1 18_2 18_3 18_4
18_7 18_6 18_5

pour faciliter la lecture du demi-tour (passage de la position 18_4 à la position 18_5).

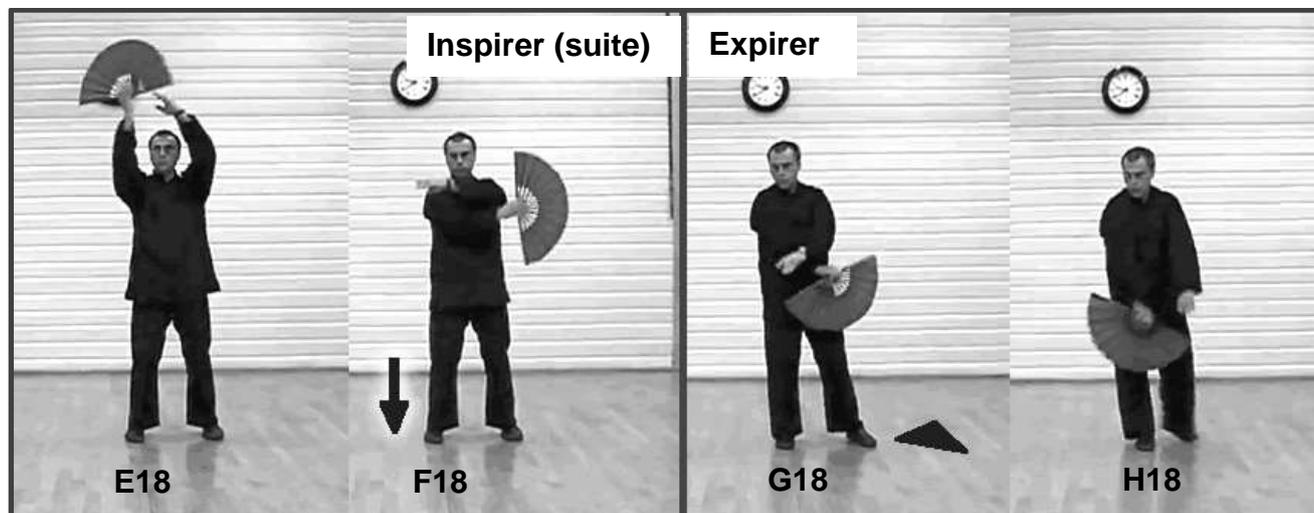


S'enraciner dans la jambe gauche, décaler le pied droit sur la droite (position 18_1 à position 18_2). Descendre puis séparer et enfin écarter les bras (face avant de l'éventail vers l'avant) (A18, B18 et C18).

Deuxième partie

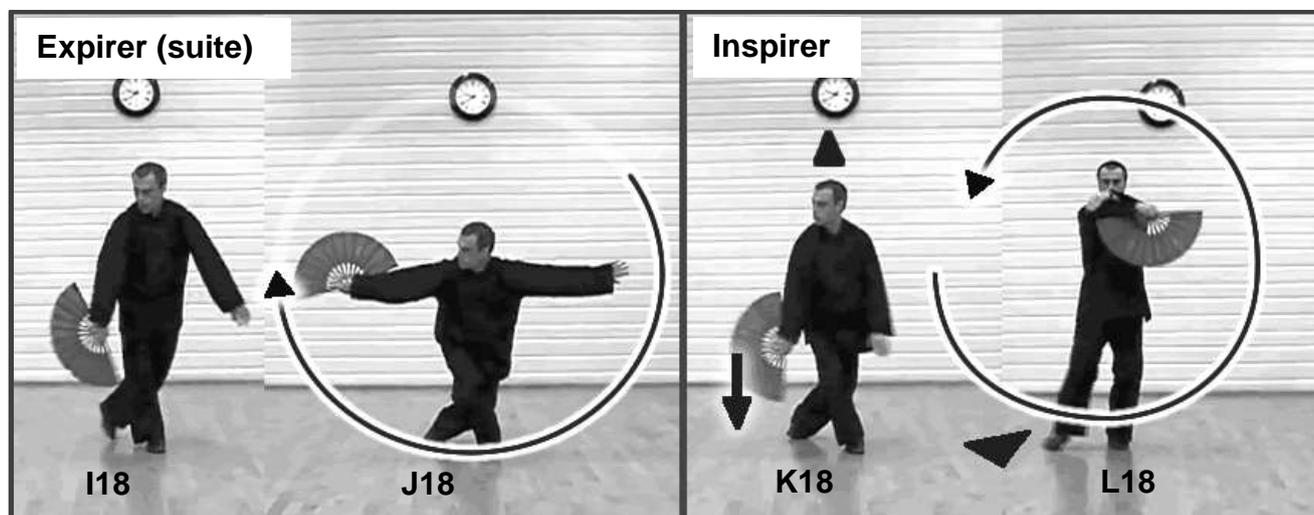
Enchaîner en faisant effectuer à l'éventail un grand cercle dans le sens antihoraire tout en décrivant un geste symétrique avec le bras gauche.

Débuter le cercle en retournant d'un demi-tour l'éventail dans le sens horaire (le cercle se termine la face avant de l'éventail vers soi) (D18 et E18).



Croiser les bras devant soi, transférer le poids du corps sur la jambe droite (F18).

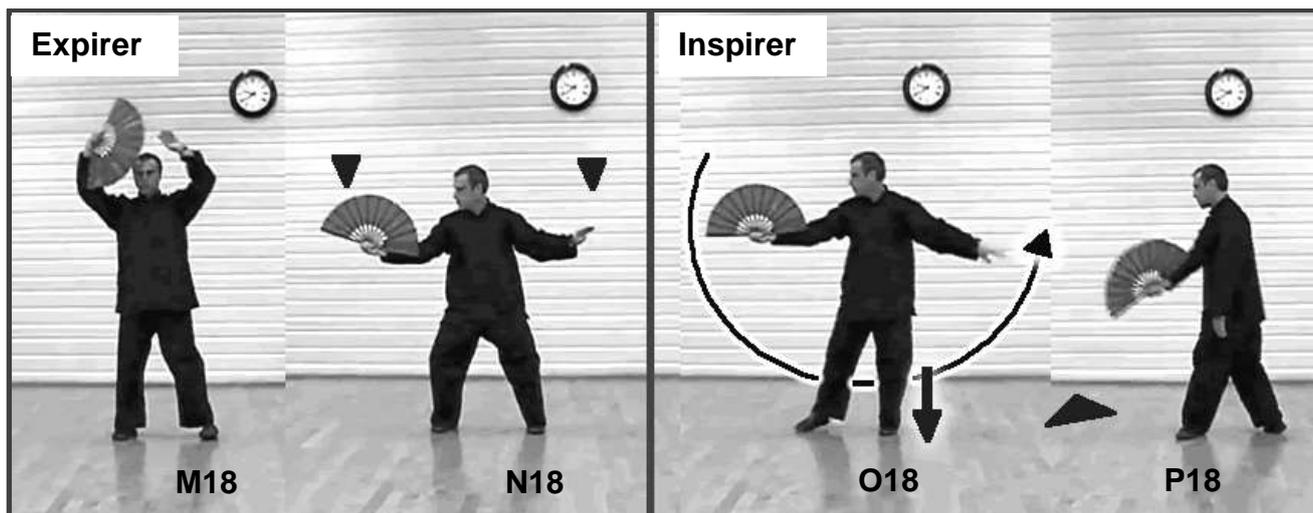
Continuer le cercle par le bas, croiser la jambe gauche derrière la droite (position 18_2 à position 18_3). Finir le cercle en écartant les bras et en fléchissant les jambes croisées (G18, H18, I18 et J18).



Remonter sur les jambes après avoir transféré l'appui sur la jambe gauche, pour faire effectuer à l'éventail un grand cercle dans le sens horaire tout en décrivant un geste symétrique avec le bras gauche. Décroiser les jambes en décalant le pied droit sur la droite (position 18_3 à position 18_4). Décrire le cercle en se grandissant (K18 et L18).



Deuxième partie

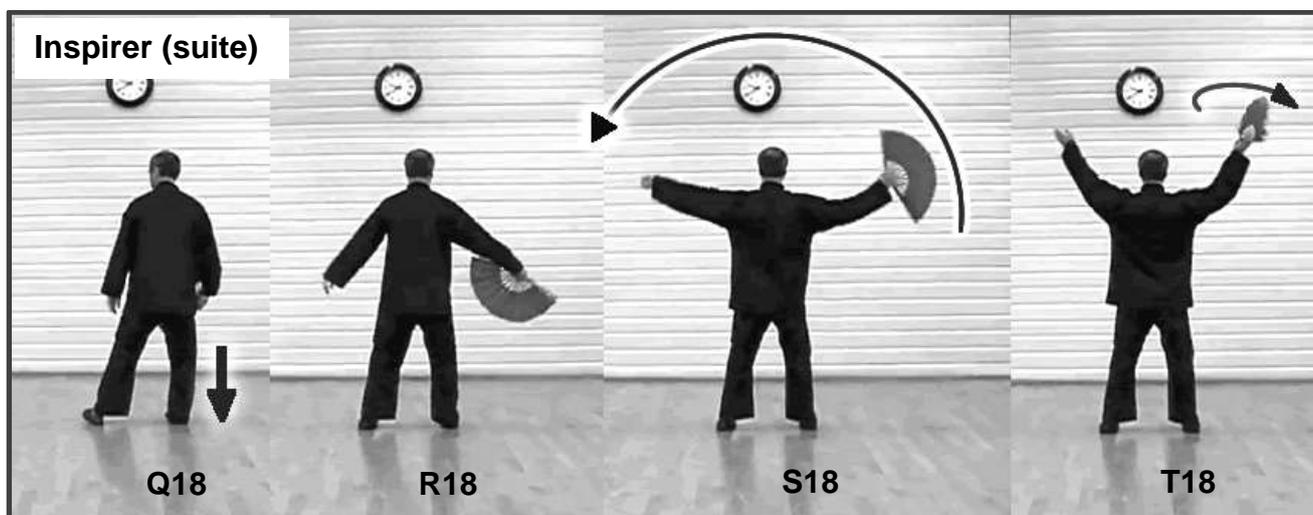


Finir le cercle les bras écartés en fléchissant les jambes, l'éventail toujours face avant vers soi et les panaches horizontaux (M18 et N18).

Prendre appui sur la jambe gauche (O18).

Effectuer un demi-tour (position 18_4 à position 18_5). L'éventail (qui n'a pas bougé) se présente maintenant la face arrière vers soi (P18).

Note : suivre l'éventail du regard durant le demi-tour.



Transférer le poids du corps sur la jambe droite. Décrire avec l'éventail, un grand arc de cercle par le bas (P18, Q18 et R18).

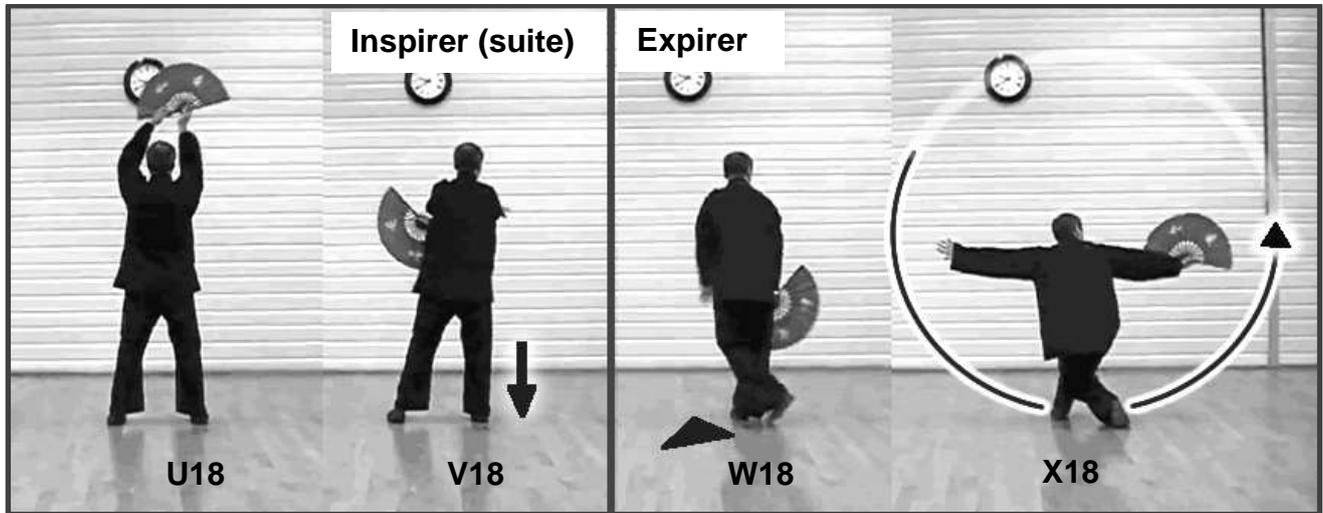
Note : Faire de « dos » les gestes effectués de « face ». Ainsi (S18) = (C18), (T18) = (D18), (X18) = (J18), (AA18) = (L18).



Deuxième partie

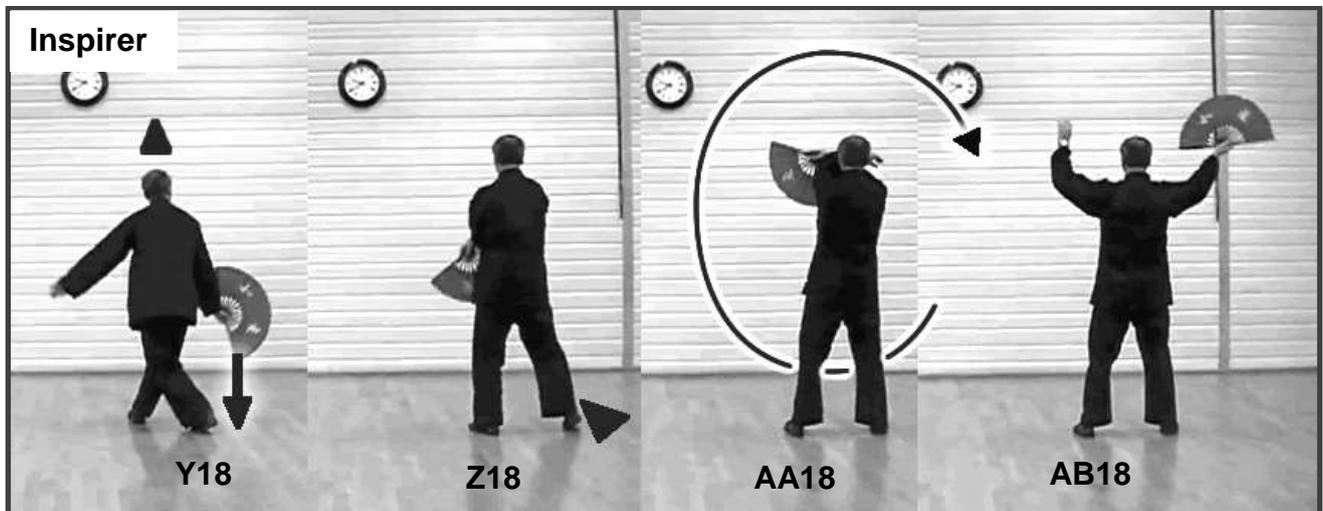
Enchaîner, en dessinant à l'aide l'éventail, un grand cercle dans le sens antihoraire et en décrivant un geste symétrique du bras gauche (S18).

Débuter le cercle en retournant l'éventail (T18).



Croiser les bras (la face avant de l'éventail est à nouveau vers soi) (U18 et V18).

Continuer le cercle par le bas, prendre appui sur la jambe droite, croiser la jambe gauche derrière la droite (position 18_5 à position 18_6). Finir le cercle les bras écartés, les jambes croisées et fléchies (W18 et X18).



L'éventail dessine un grand cercle dans le sens horaire tandis que le bras gauche décrit un geste symétrique.

Remonter sur les jambes en prenant appui sur la jambe gauche, décroiser les jambes en décalant le pied droit sur la droite (position 18_6 à position 18_7). Décrire le cercle en se grandissant (Y18, Z18, AA18 et AB18).

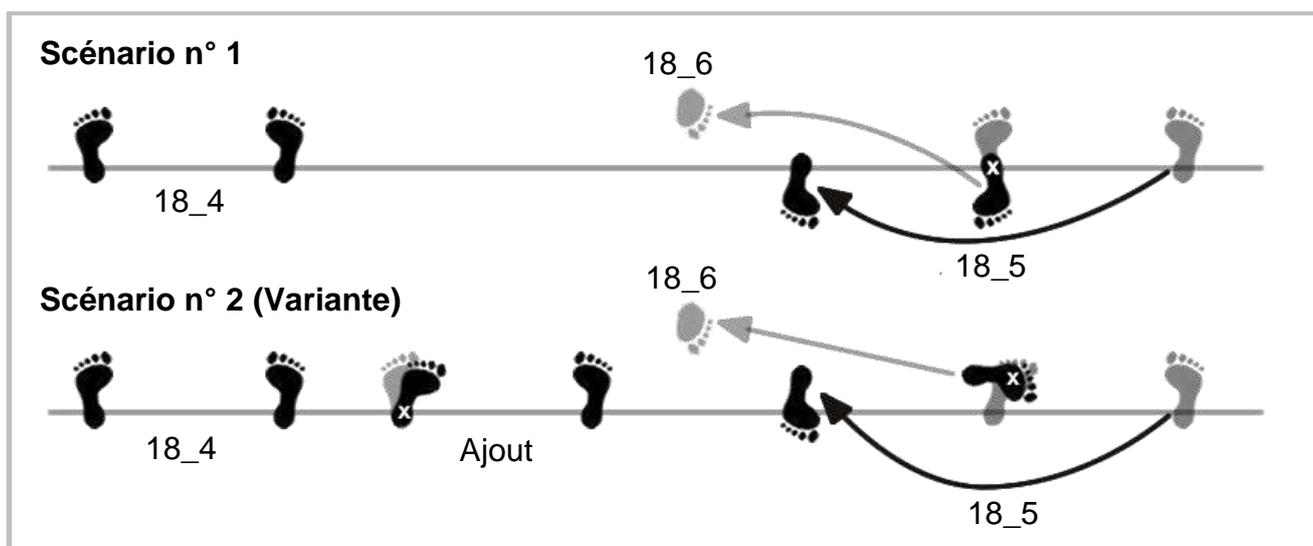


Deuxième partie



Retourner l'éventail de sorte que la face avant de l'éventail « regarde » devant (AC18). Finir le cercle les bras écartés à l'horizontale en fléchissant les jambes tout en regardant l'éventail. Les panaches sont verticaux (AD18 et AE18).

Variante (Me Wang) : pour le passage de la position 18_4 à 18_5 (et 18_6).

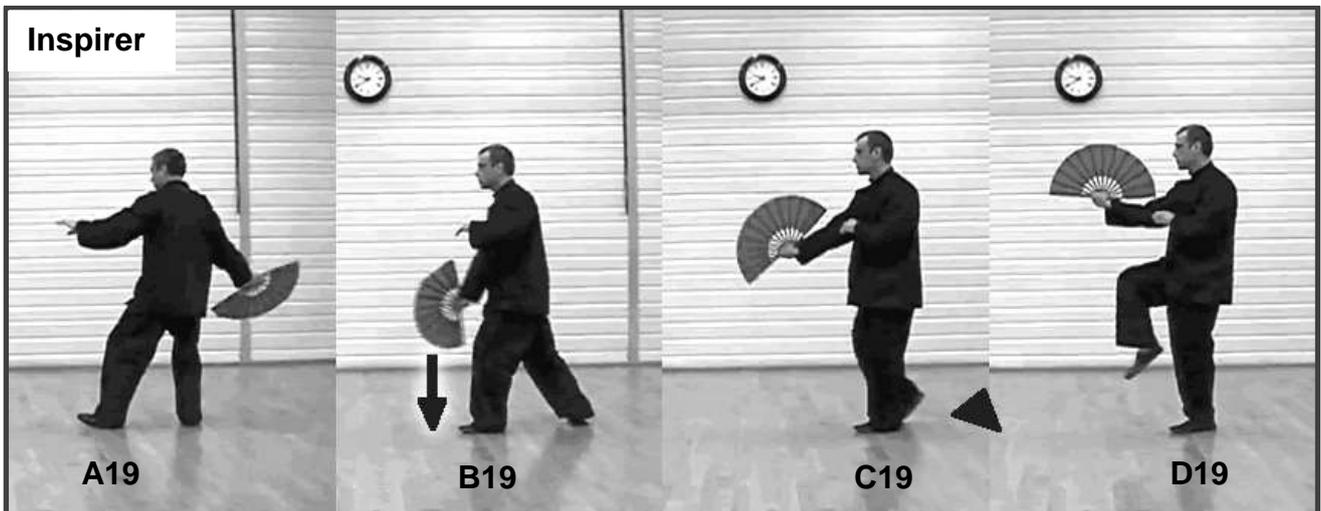
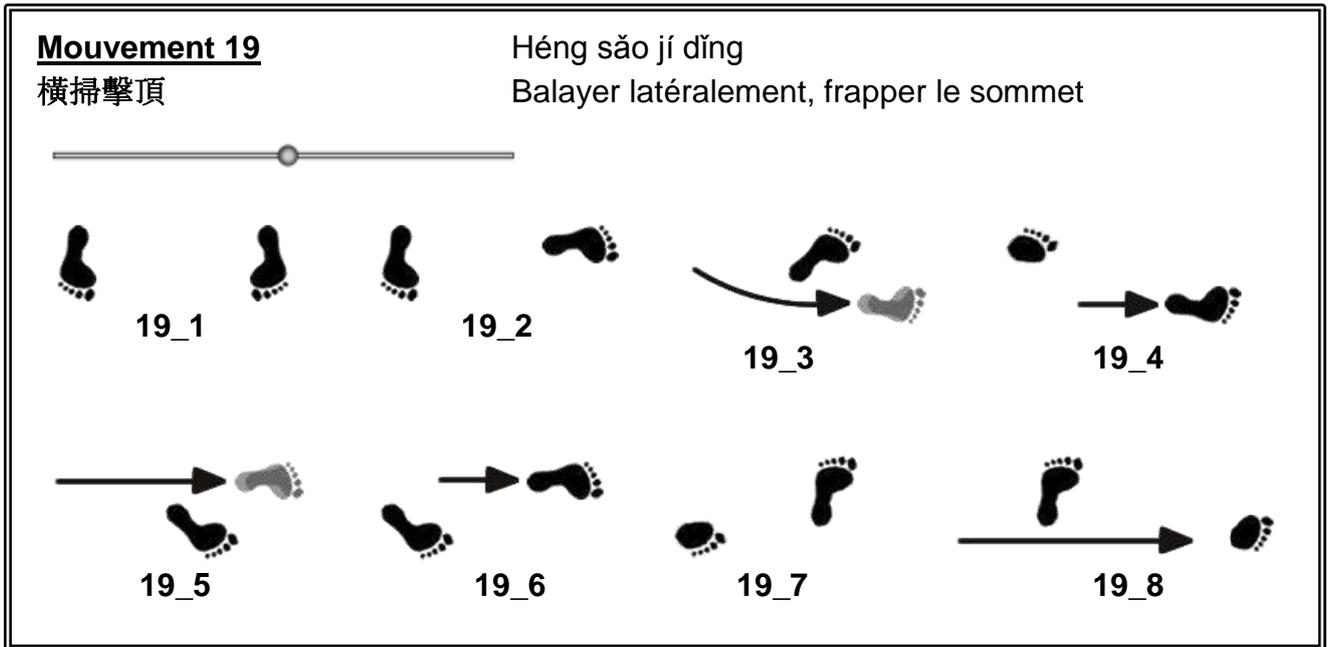


Avant d'entamer le passage de la position 18_4 à 18_5, on rentre le pied gauche par l'intérieur en tournant autour du talon (« Ajout »).

Ce qui a pour conséquence principale d'effectuer le demi-tour en tournant d'un quart de tour sur la pointe du pied gauche au lieu d'un demi-tour sur le talon gauche.

L'autre conséquence est que l'on ramène en ligne droite le pied gauche pour le croiser derrière le droit (position 18_5 à 18_6) au lieu de décrire un arc de cercle du pied gauche avant de le croiser derrière le droit.





Tourner la tête et le bassin vers la gauche. Tourner le pied gauche d'un quart de tour à gauche (A19) (position 19_1 à position 19_2).

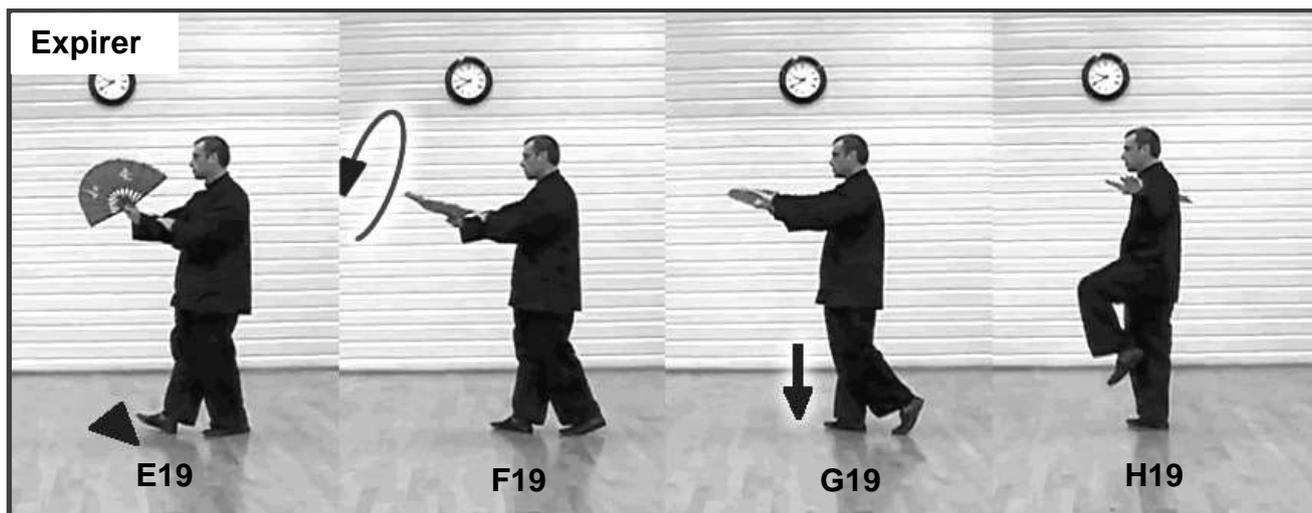
Transférer le poids du corps dans la jambe gauche pendant que l'éventail décrit un arc de cercle par le bas, face avant (côté motif) vers l'extérieur (B19).

S'enraciner dans la jambe gauche afin de ramener le pied droit (C19) puis de monter le genou droit.

La cuisse finit à l'horizontale, la pointe du pied droit relâchée vers le bas (position 19_2 à position 19_3).

La main gauche rejoint l'avant bras droit, l'éventail se présente bordure haute vers le ciel et les deux panaches horizontaux (D19).

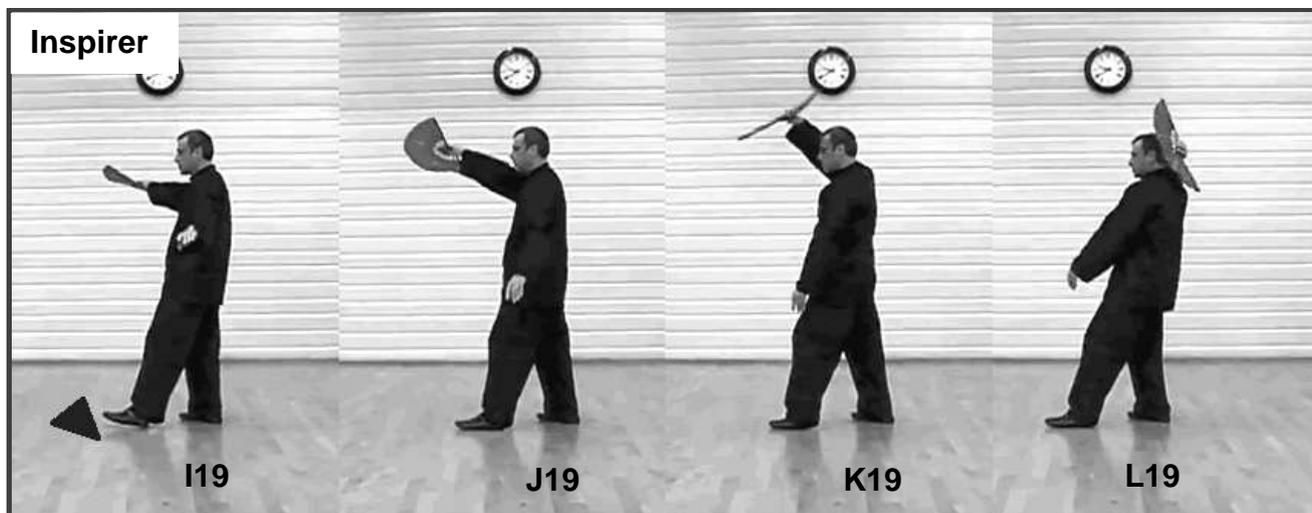
Deuxième partie



Tourner l'éventail de trois quarts de tour dans le sens antihoraire. L'éventail termine sa trajectoire à plat face avant (côté motif) tournée vers le sol. Dans le même temps, avancer le pied droit en déroulant talon/pointe puis prendre appui dans la jambe droite (position 19_3 à position 19_4) (E19, F19 et G19).

Ecarter les bras à l'horizontale tout en ramenant le pied gauche puis en montant le genou gauche.

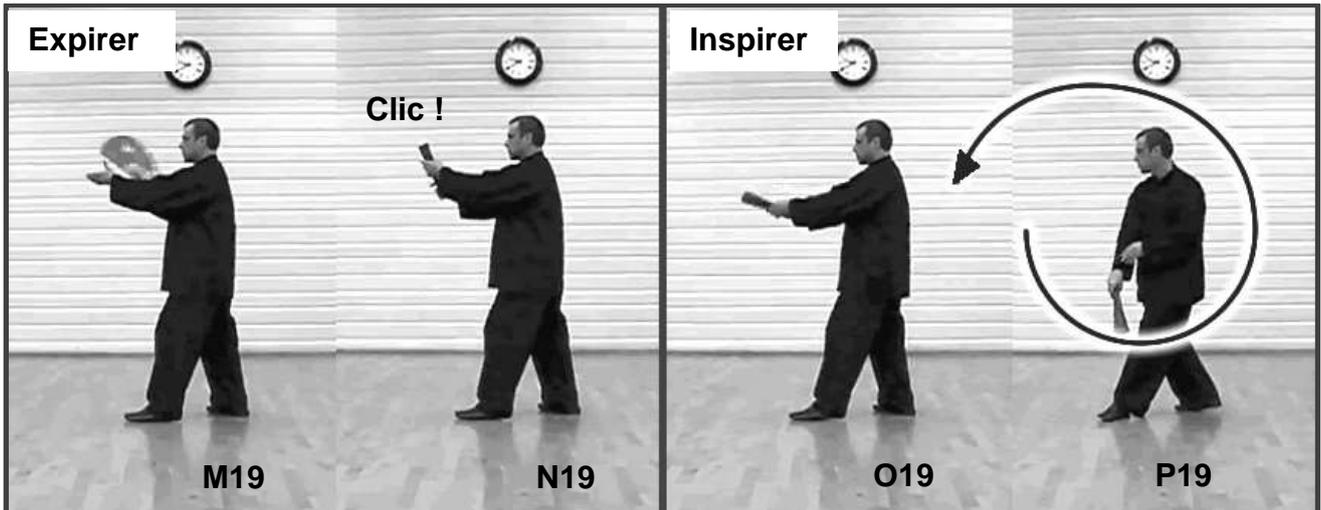
La cuisse reste à l'horizontale, la pointe du pied gauche relâchée vers le bas (position 19_4 à position 19_5) (H19).



Ramener l'éventail à plat au-dessus de la tête. Puis venir plaquer la face avant (côté motif) de l'éventail dans le haut du dos pour se protéger, du bas de l'omoplate droite au haut du crâne (les deux panaches verticaux). Dans le même temps, avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 19_5 à position 19_6), tandis que le bras gauche descend le long du corps puis remonte (I19, J19, K19 et L19).



Deuxième partie

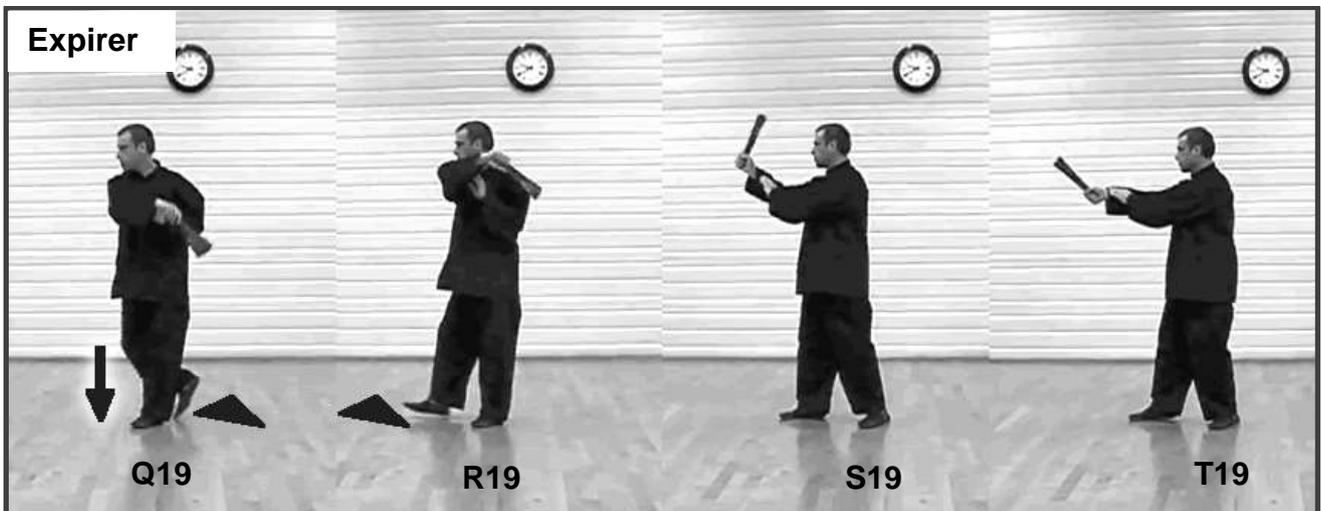


Avec l'éventail, décrire un demi-cercle horizontalement par la droite (M19).

Ramener ainsi l'éventail ouvert face avant (côté motif) vers soi. Rapprocher les bras et fermer l'éventail dans le creux de la main gauche juste devant soi (N19).

Décrire de l'éventail tenu dans la main droite comme un bâton court (un poignard ou un couteau **) un cercle par le bas sur le côté gauche (sens horaire).

Pour ouvrir le plan vertical gauche, tourner le pied gauche vers l'extérieur (position 19_6 à position 19_7) (O19 et P19). La main gauche vient dans le creux du poignet droit pour accompagner la rotation.



Prendre appui sur la jambe gauche (Q19), avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 19_7 à position 19_8). Finir le cercle, l'éventail légèrement incliné vers le haut et l'extrémité supérieure à hauteur de gorge (adverse). Le contre panache est tourné vers le sol (R19, S19 et T19).

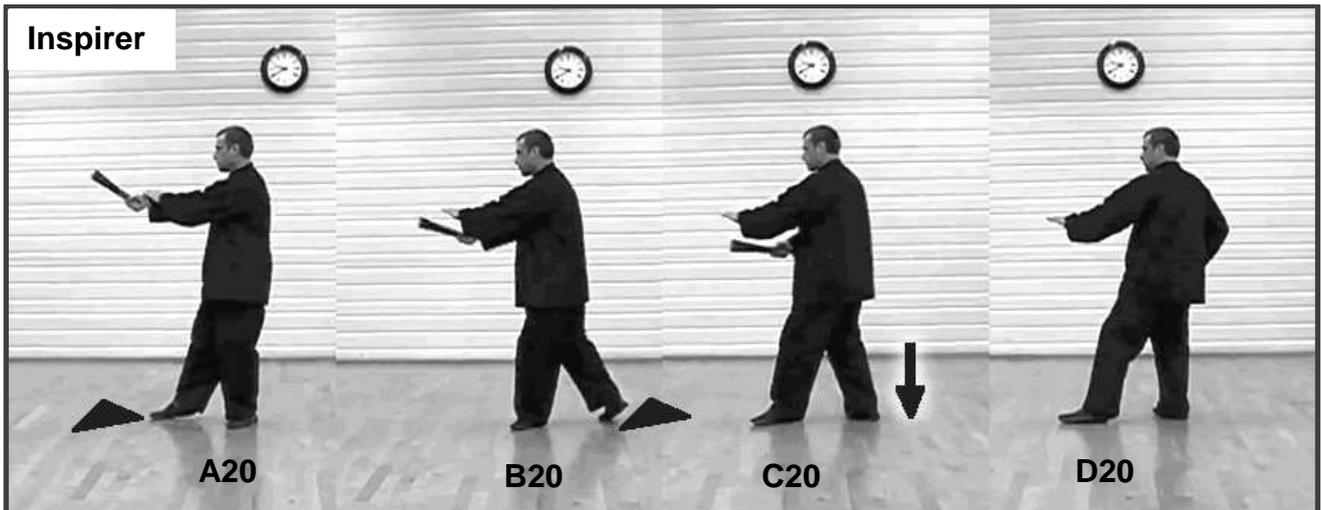
** _ Un couteau est un outil (arme par destination) à un tranchant, alors qu'un poignard est une arme (par nature) à double tranchant.



Deuxième partie

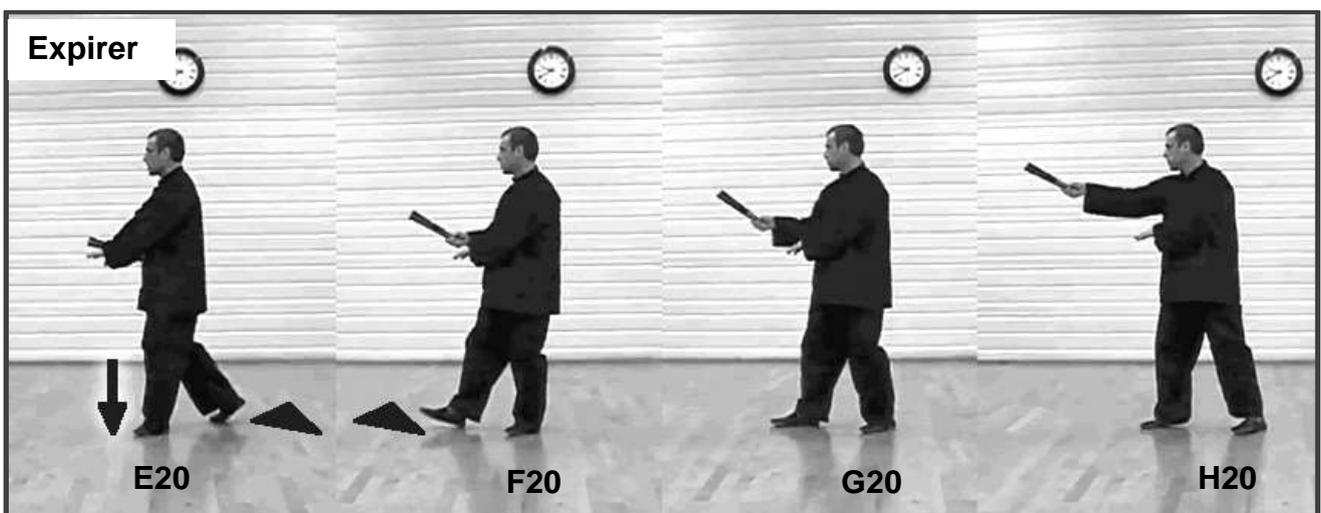
Mouvement 20 Bái shé tǔ xìn
 白蛇吐信 Le serpent blanc darde sa langue

20_1 20_2 20_3



Reculer le pied droit d'un pas en arrière (en posant pointe/talon) et prendre appui sur la jambe droite, le pied gauche s'aligne (position 20_1 à position 20_2).

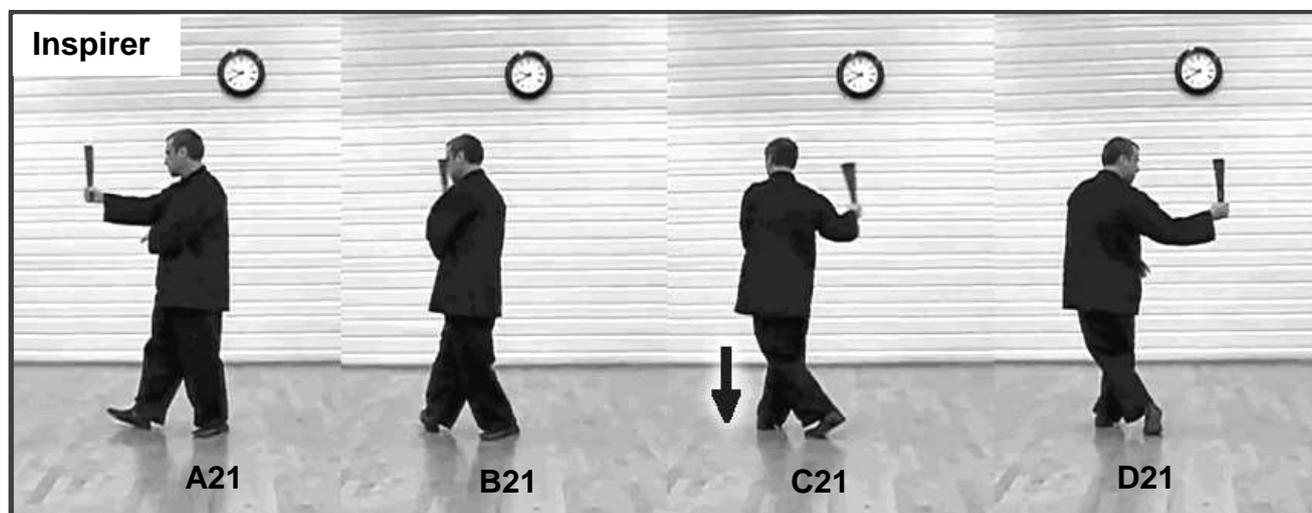
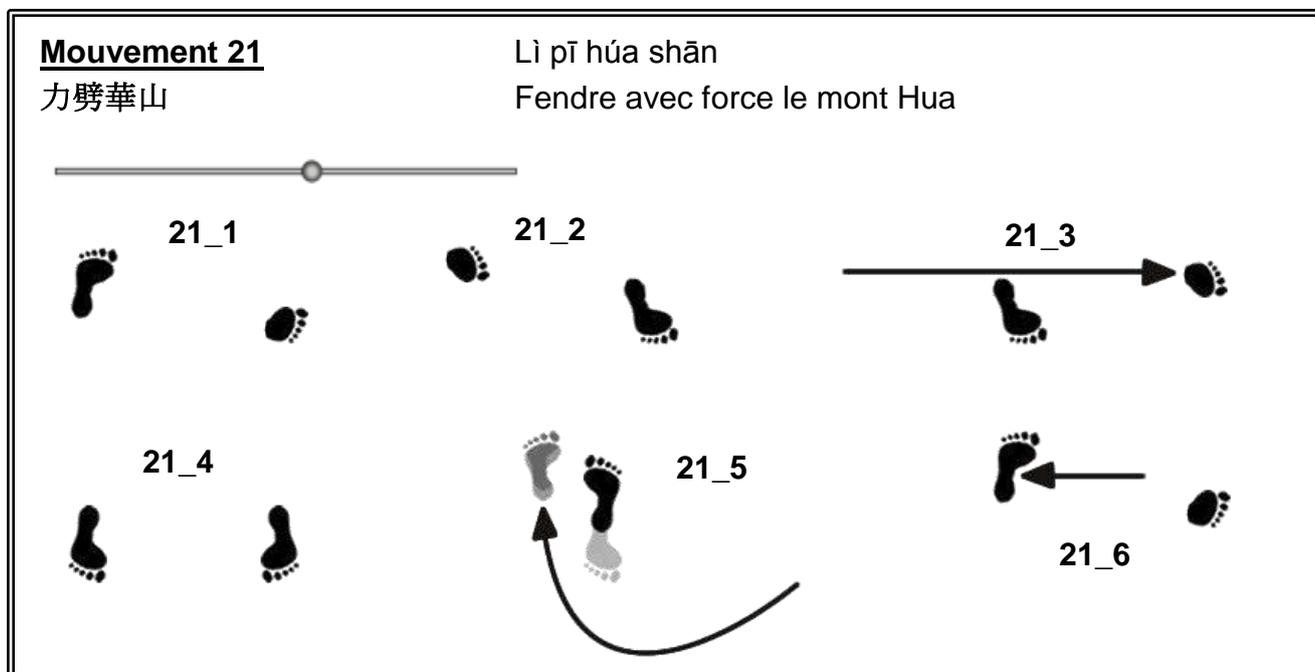
En même temps, ramener la main droite à hauteur de la hanche droite. Le poignet droit tourne d'un quart de tour dans le sens horaire (le contre panache vers soi). Garder le bras gauche allongé devant soi (A20, B20, C20 et D20).



Deuxième partie

Ouvrir le pied gauche vers l'extérieur, avancer le pied droit d'un pas (en déroulant talon/pointe) (position 20_2 à position 20_3).

En même temps, piquer avec l'éventail à hauteur de gorge (adverse). Le poignet droit tourne d'un quart de tour dans le sens antihoraire (le contre panache vers le sol). Le bras droit passe au dessus de la main gauche (E20, F20, G20 et H20).

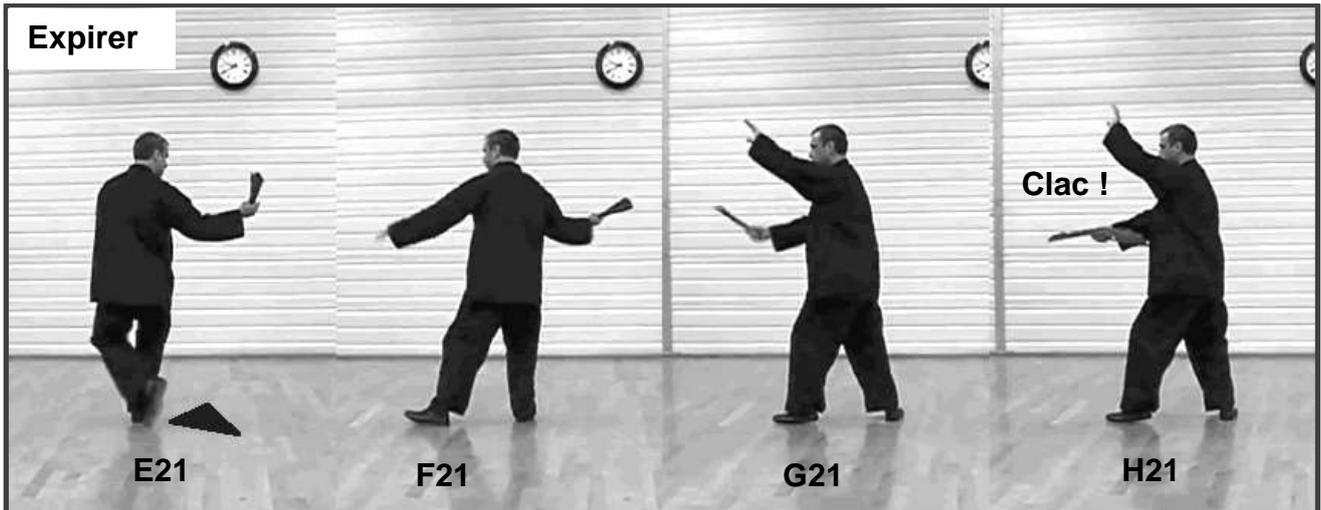


Pivoter le corps et le pied droit d'un quart de tour vers la droite.

Prendre appui sur le pied droit et monter sur la pointe du pied gauche (position 21_1 à position 21_2).

Relever l'éventail verticalement « comme un miroir ». Maintenir son regard sur l'éventail (A21, B21, C21 et D21).

Deuxième partie

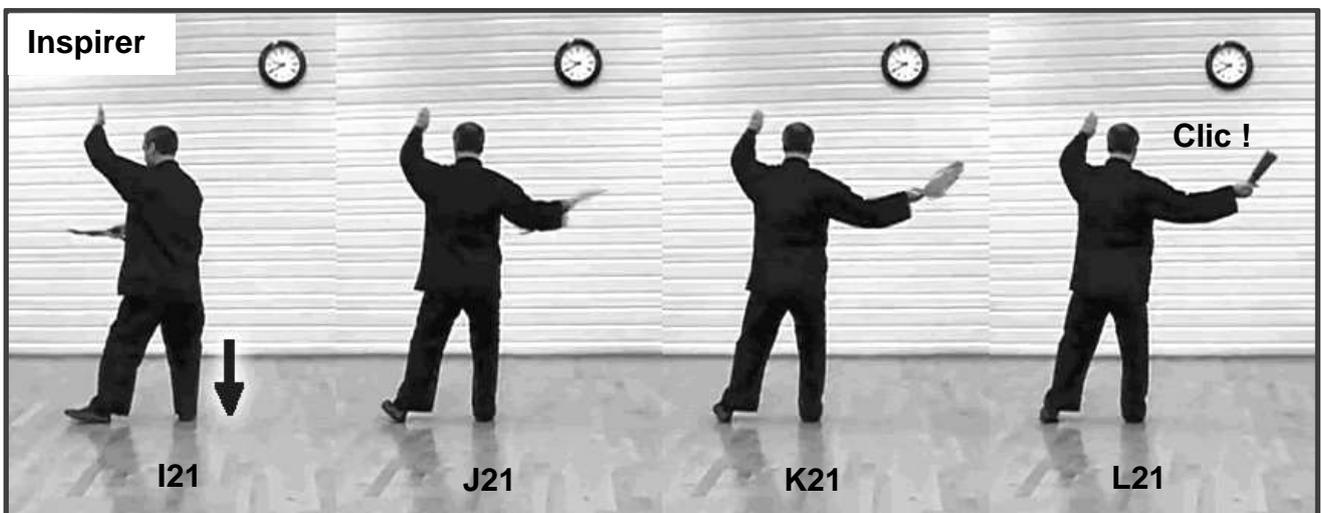


Tourner le poignet droit d'un quart de tour dans le sens horaire (E21).

Avancer le pied gauche dans la cardinale droite en déroulant talon/pied (position 21_2 à position 21_3) (F21).

Dans un geste circulaire horizontal par la gauche ouvrir l'éventail sous l'aisselle gauche face avant (côté motif) vers le ciel, bordure haute orientée vers la gauche, le panache dirigé vers l'avant.

La main gauche monte en protection à la hauteur du haut du crâne (G21 et H21).

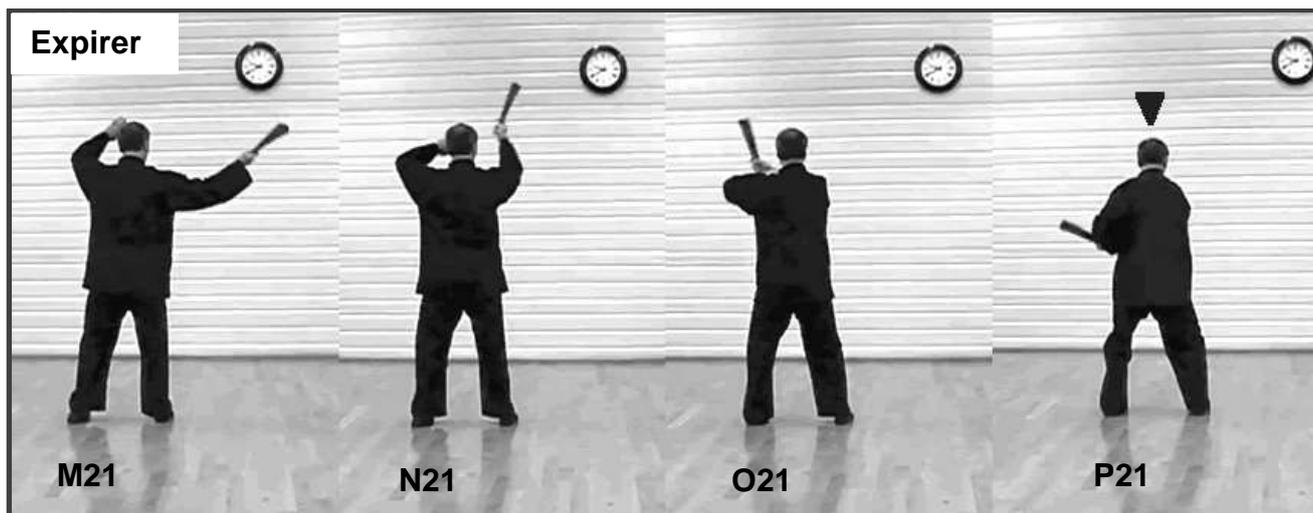


Prendre appui sur le pied droit. Tourner le corps et le pied gauche d'un quart de tour vers la droite (position 21_3 à position 21_4).

Dans un geste circulaire horizontal par la droite fermer l'éventail en finissant le mouvement avec le bras droit allongé sur le côté. L'éventail est horizontal, le contre panache vers le sol.

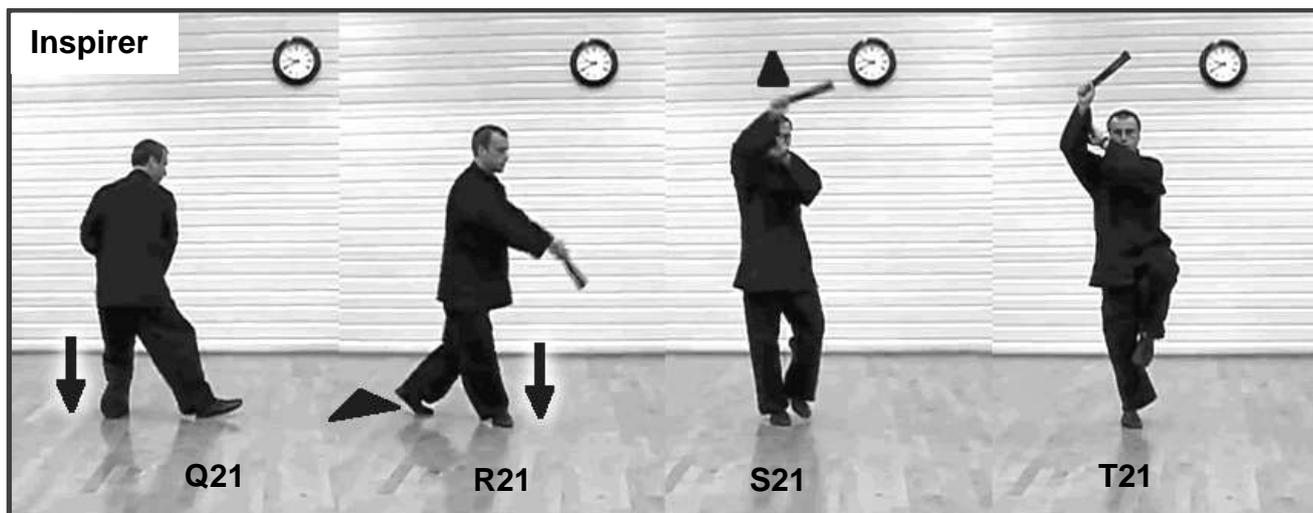
La main gauche reste en protection à la hauteur du haut du crâne (I21, J21, K21 et L21).





Effectuer un demi-cercle par le haut dans le sens antihoraire avec l'éventail fermé (M21, N21 et O21). La main gauche qui « attend » vient se positionner au passage dans le creux du poignet droit. Fléchir les deux jambes (position « à cheval ») avec une légère préférence d'appui dans la jambe gauche (P21).

L'éventail se positionne horizontalement dans l'axe du corps contre-panache vers le sol.



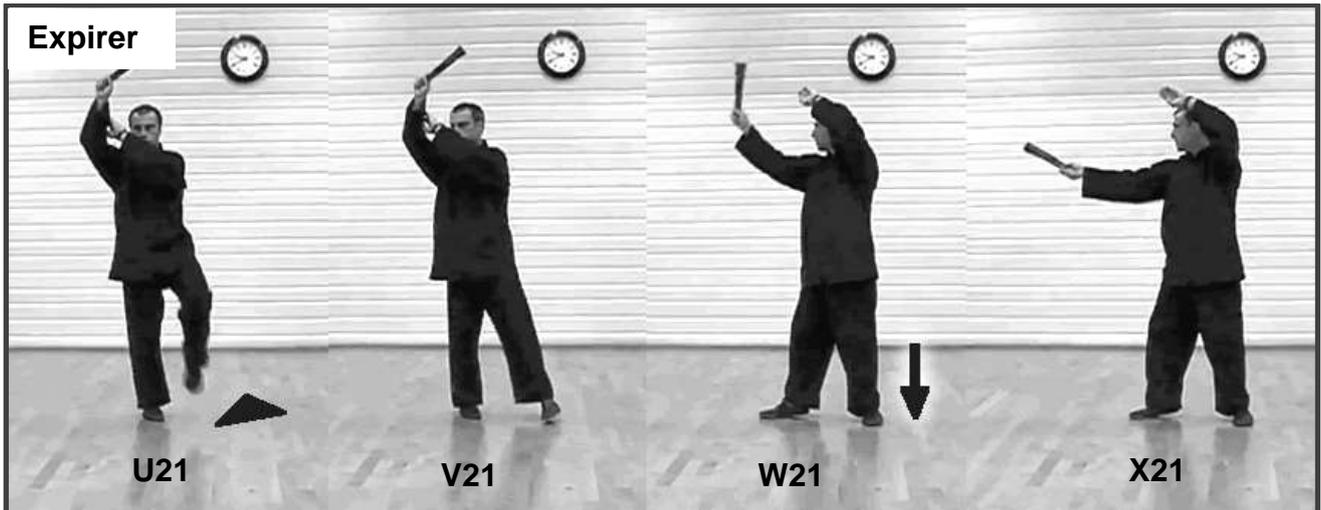
Tourner le pied droit d'un demi-tour autour du talon, s'enraciner dans la jambe droite (Q21 et R21). Tourner le corps en se grandissant.

Monter le genou gauche, la pointe du pied relâchée vers le bas (position 21_4 à position 21_5) (S21 et T21).

Durant le demi-tour l'éventail effectue un demi-cercle de bas en haut qui se termine en direction du ciel. La main gauche accompagne le poignet droit.

Note : Marquer la posture (T21) (stabilisation) avant de reposer le pied gauche (U21).

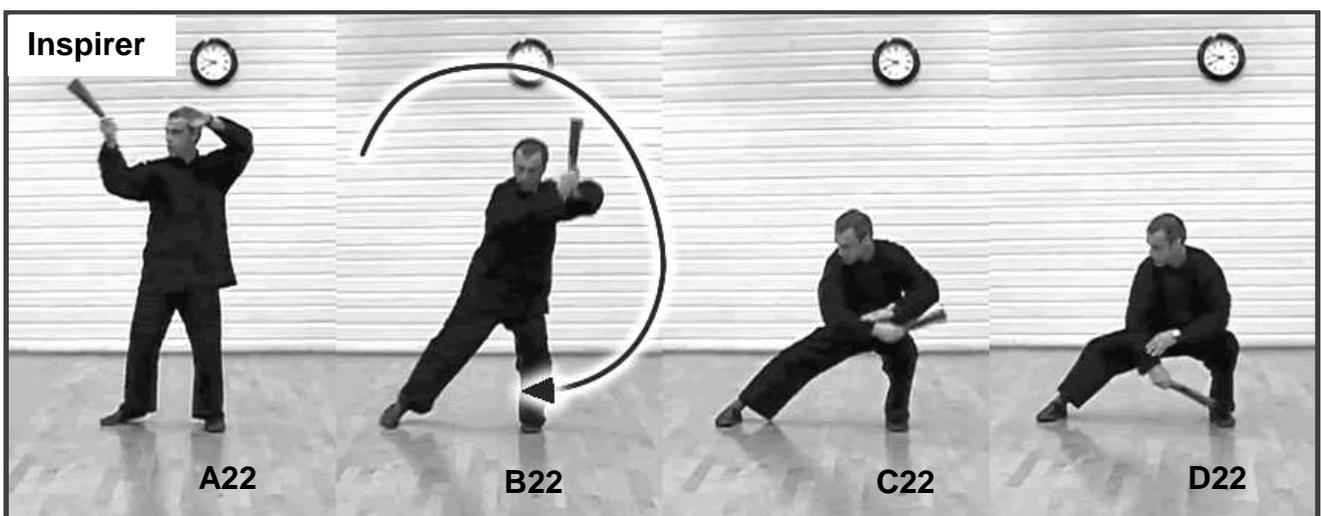
Deuxième partie



Poser le pied gauche sur la gauche en déroulant talon/pointe (U21 et V21), puis prendre appui dans la jambe gauche pour tourner la pointe du pied droit d'un quart de tour dans le sens horaire (position 21_5 à position 21_6) (W21 et X21). Dans le même temps, décrire un arc de cercle avec l'éventail fermé pour venir pointer vers l'avant. La main gauche a quitté le poignet droit pour venir en protection à hauteur du front.

Mouvement 22 Kúei xīng shì
魁星式 Le dieu de la littérature

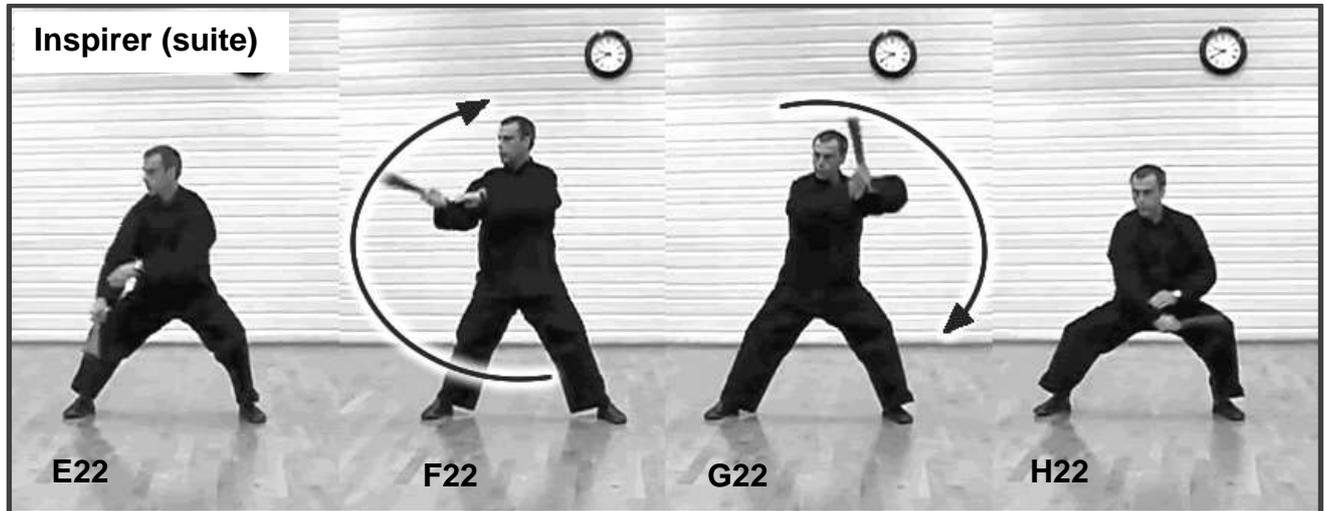
22_1 22_2 22_3



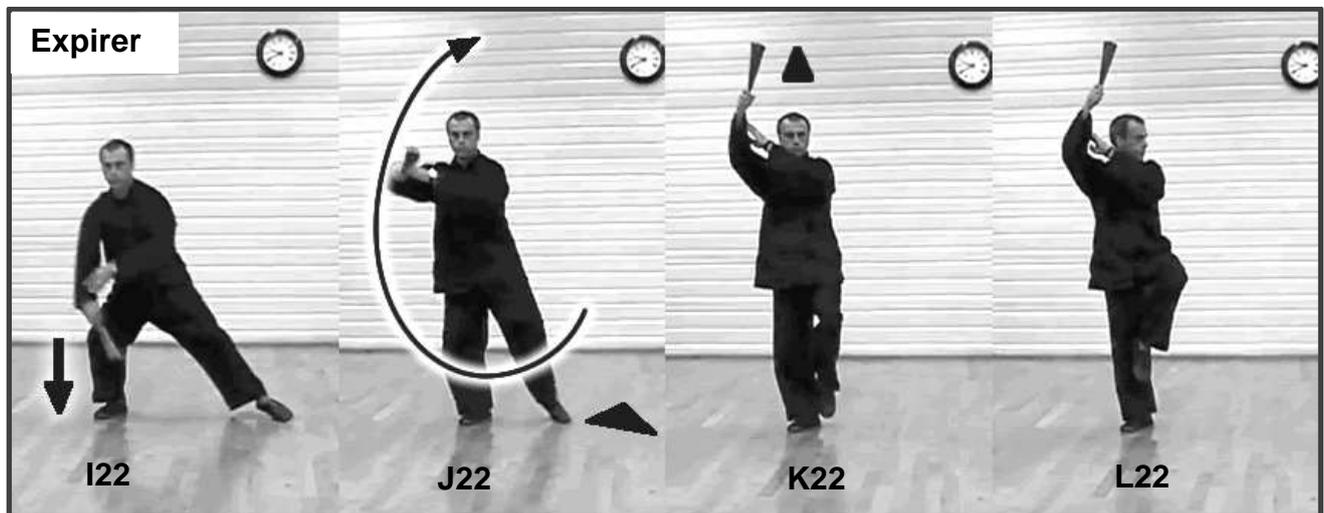
Deuxième partie

Tourner sur la pointe du pied droit d'un quart de tour vers l'extérieur (position 22_1 à position 22_2). Ramener la main droite (qui tient l'éventail) à la hauteur de la main gauche qui « attend » et se place dans le creux du poignet droit (A22 et B22). Effectuer un arc de cercle de haut en bas, tout en fléchissant la jambe gauche (C22 et D22).

Note : La main gauche accompagne la main droite jusqu'à la fin du mouvement 22.

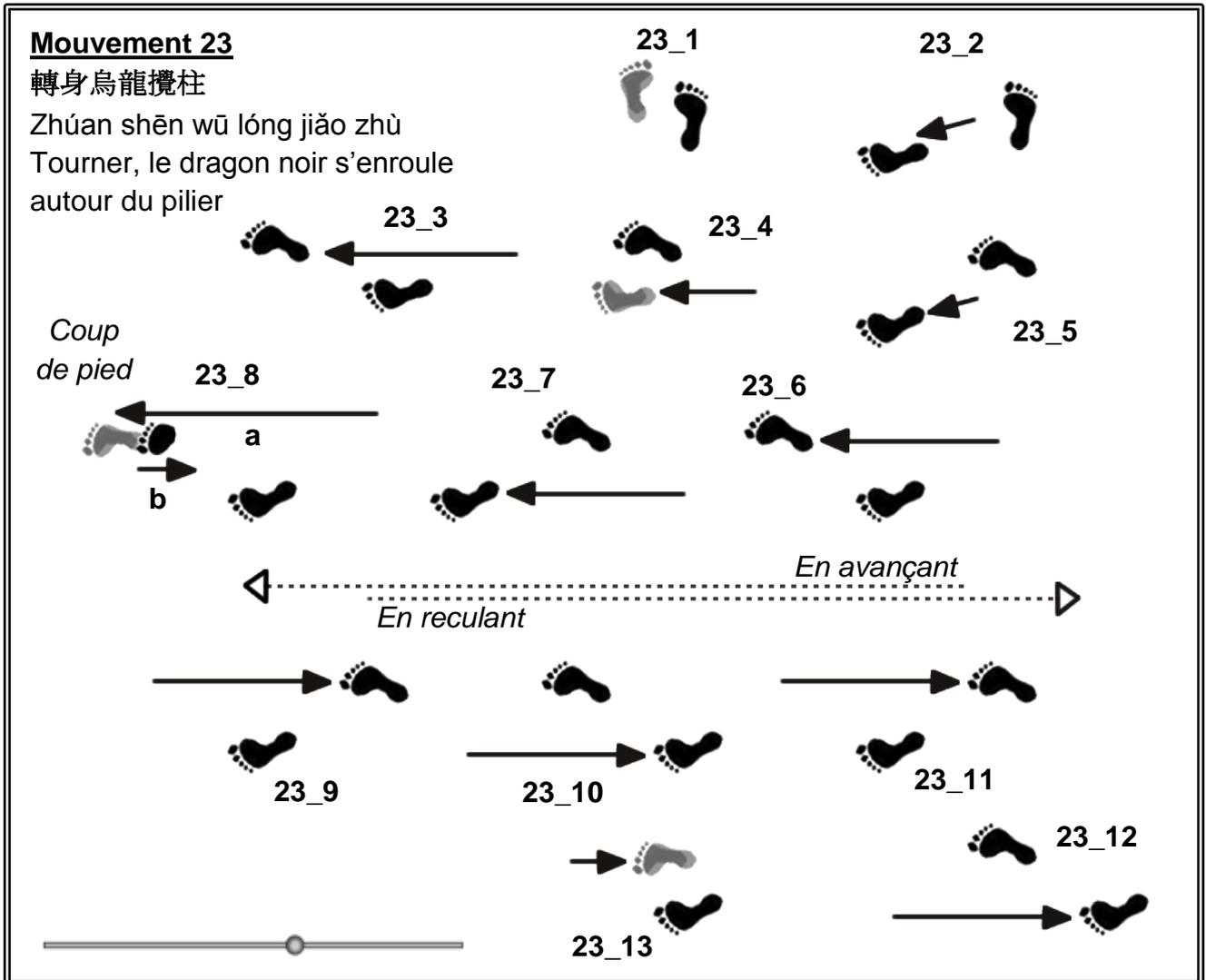


Transférer le poids du corps sur la droite en continuant la rotation de l'éventail par un demi-cercle de bas en haut (E22 et F22). Transférer le poids du corps sur la gauche en continuant la rotation de l'éventail par un demi-cercle de haut en bas (G22 et H22).

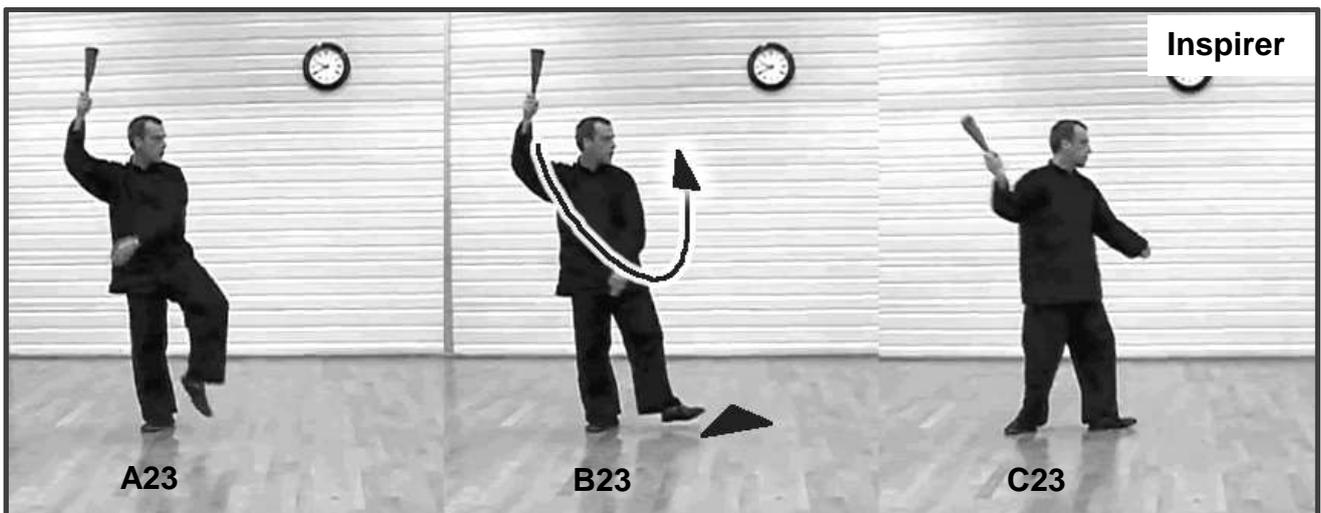


Transférer le poids du corps sur la droite en continuant la rotation de l'éventail par un demi-cercle de bas en haut (I22 et J22). S'enraciner sur la jambe droite, lever le genou gauche (position 22_2 à position 22_3). Tourner la tête vers la gauche, l'éventail est vertical (K22 et L22).



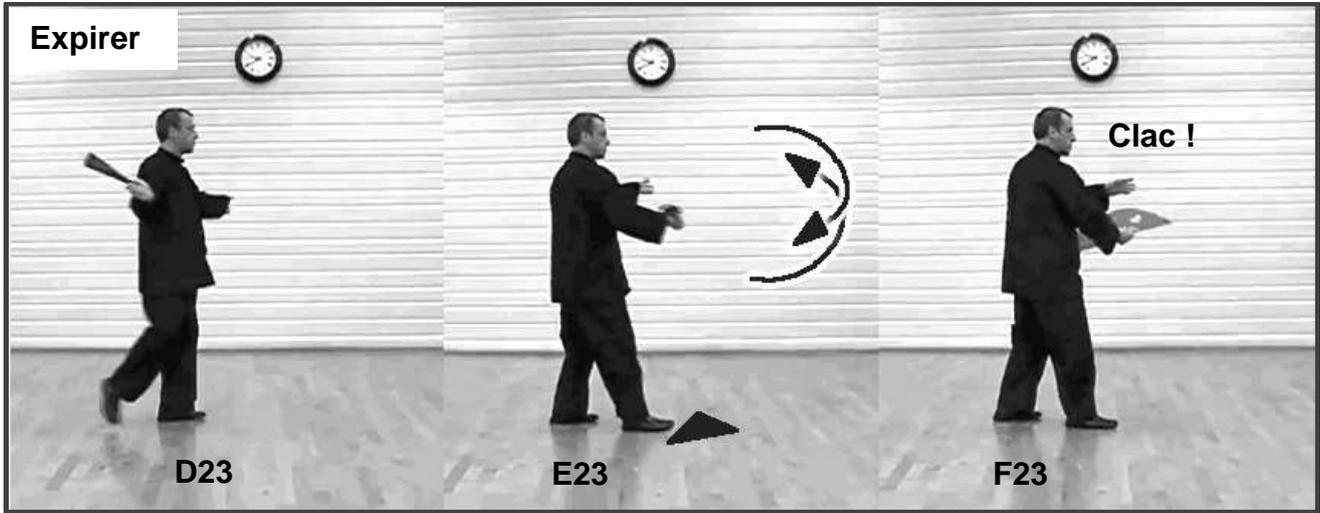


Note : Attention à l'ordre des déplacements du mouvement 23 (présentés ci-dessus).

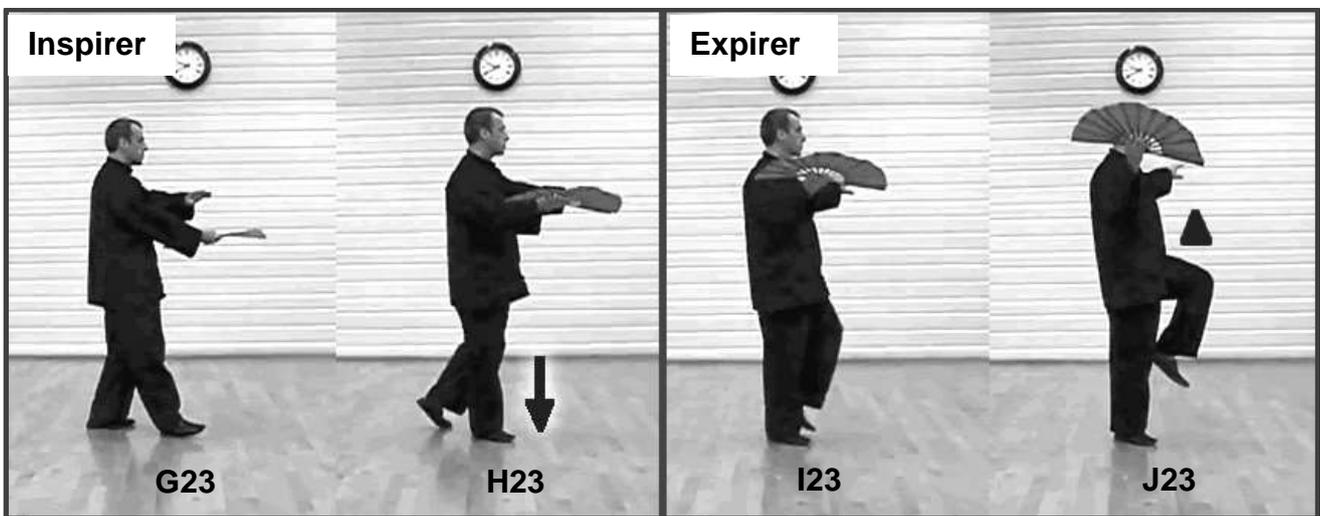


Deuxième partie

Poser le pied gauche en avant sur la gauche en déroulant talon/pointe (position 23_1 à position 23_2) (A23 et B23). Simultanément le bras gauche quitte le poignet droit et s'ouvre sur la gauche (C23 et D23).



Transférer le poids du corps dans la jambe gauche, avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 23_2 à position 23_3). Par l'action conjuguée des deux bras qui se croisent, ouvrir l'éventail sur le côté gauche face avant (côté motif) vers le ciel, la main droite vient à la hauteur du coude gauche par en-dessous et inversement la main gauche vient à la hauteur du coude droit par au-dessus (paume vers le sol) (E23 et F23).

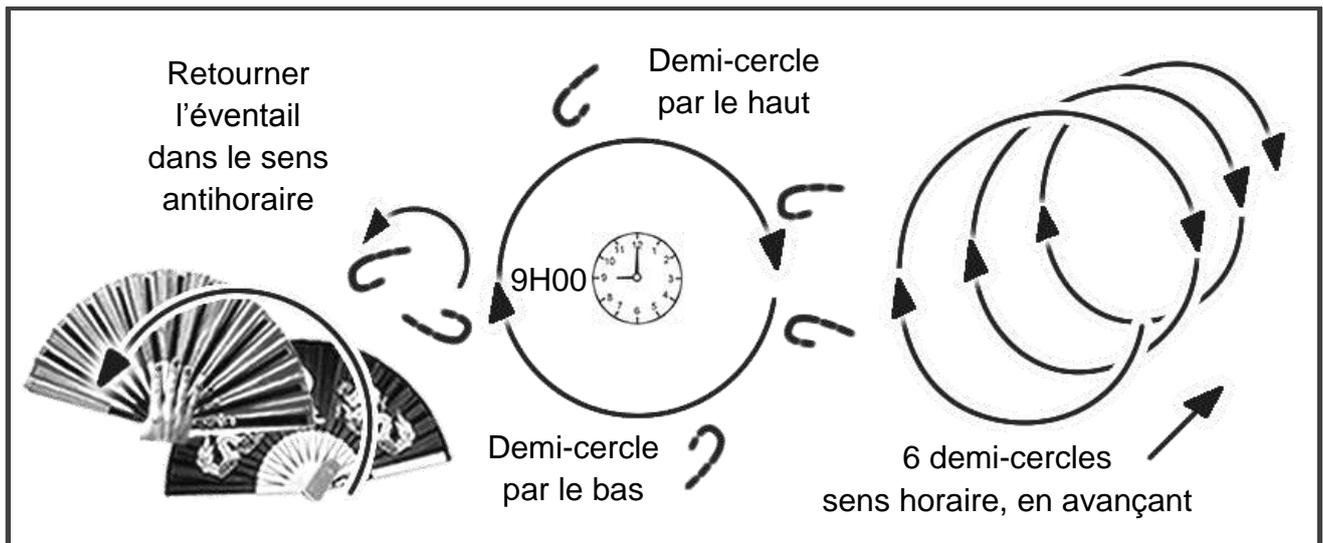


Transférer le poids du corps et s'enraciner sur la jambe droite (G23 et H23).

Puis écarter les bras comme pour « ouvrir des rideaux » tout en levant le genou gauche la pointe du pied relâché vers le bas (position 23_3 à position 23_4). L'éventail est horizontal, face avant (côté motif) vers le ciel (I23 ET J23).



Deuxième partie

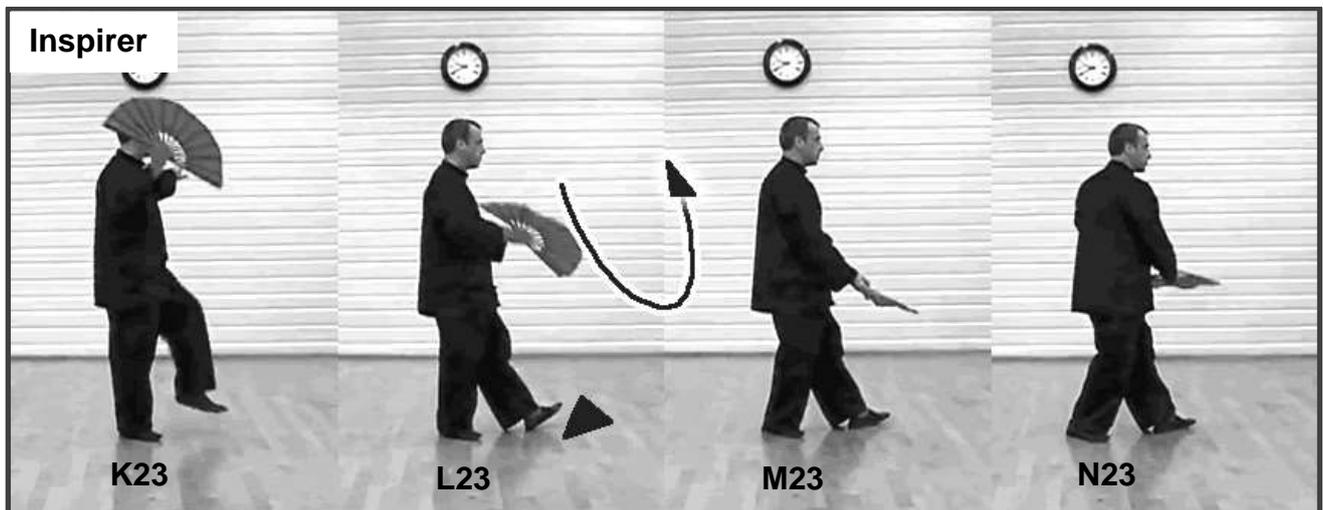


Description pour la suite de (K23) à (AH23) :

On exécute 6 demi-cercles dans le sens horaire en avançant. L'éventail décrit ainsi une trajectoire hélicoïdale, d'où le nom du mouvement : « le dragon noir s'enroule autour du pilier ».

On retourne l'éventail dans le sens antihoraire quand le bras arrive à gauche (à 09H00). La face avant (côté motif et pouce) termine vers le sol ; par conséquent, la face arrière (côté doigts) termine vers le ciel.

Note : Les demi-cercles par le bas s'effectuent quand les deux pieds sont écartés, les demi-cercles par le haut s'effectuent quand les pieds passent l'un à côté de l'autre.



Premier demi-cercle :

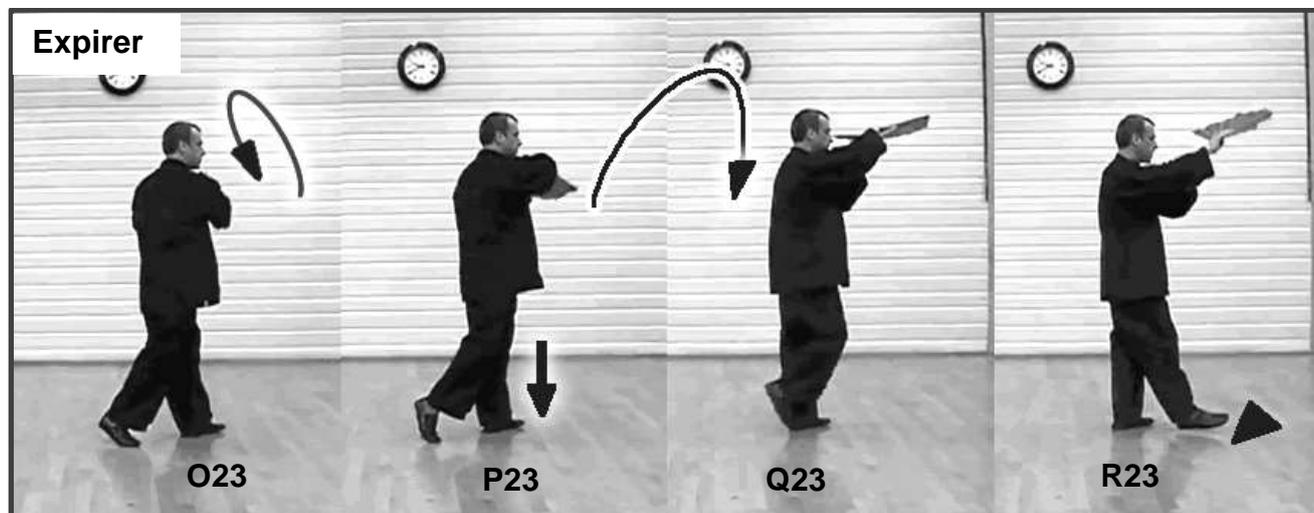
Poser le pied gauche en avant en déroulant talon/pointe (position 23_4 à position 23_5). Dans le même temps, les bras descendent en arc de cercle, la main gauche vient



Deuxième partie

sur l'avant-bras droit (K23, L23 et M23). La main droite termine son demi-cercle par le bas (sens horaire) accompagnée de la main gauche posée sur l'avant-bras droit (N23).

Note : La main gauche accompagne le bras droit jusqu'à la fin du mouvement 23.



Second demi-cercle :

Retourner l'éventail dans le sens antihoraire quand le bras arrive à « 09H00 ». La face avant (côté motif et pouce) termine vers le sol (O23).

Transférer le poids du corps dans la jambe gauche puis entamer le pas du pied droit. Dans le même temps, La main droite décrit un demi-cercle par le haut (sens horaire) accompagnée de la main gauche posée sur l'avant-bras droit (P23 à R23).



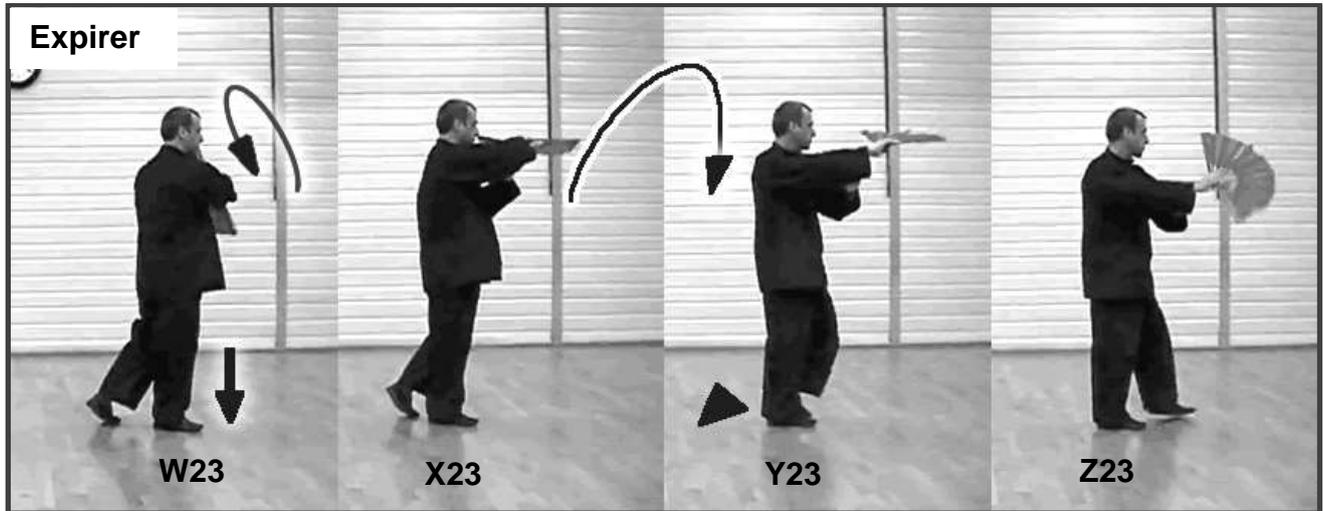
Troisième demi-cercle :

Poser le pied droit en avant en déroulant talon/pointe (position 23_5 à position 23_6).



Deuxième partie

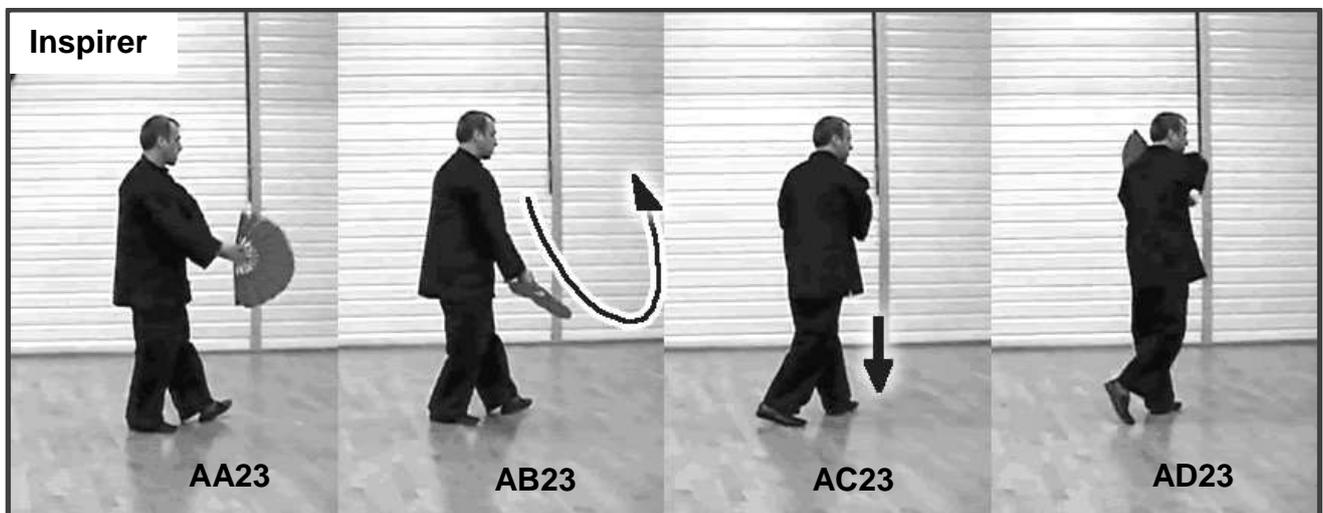
Dans le même temps, La main droite décrit un demi-cercle par le bas (sens horaire) accompagnée de la main gauche posée sur l'avant-bras droit (S23 à V23).



Quatrième demi-cercle :

Retourner l'éventail dans le sens antihoraire quand le bras arrive à « 09H00 ». La face avant (côté motif et pouce) termine vers le sol (W23).

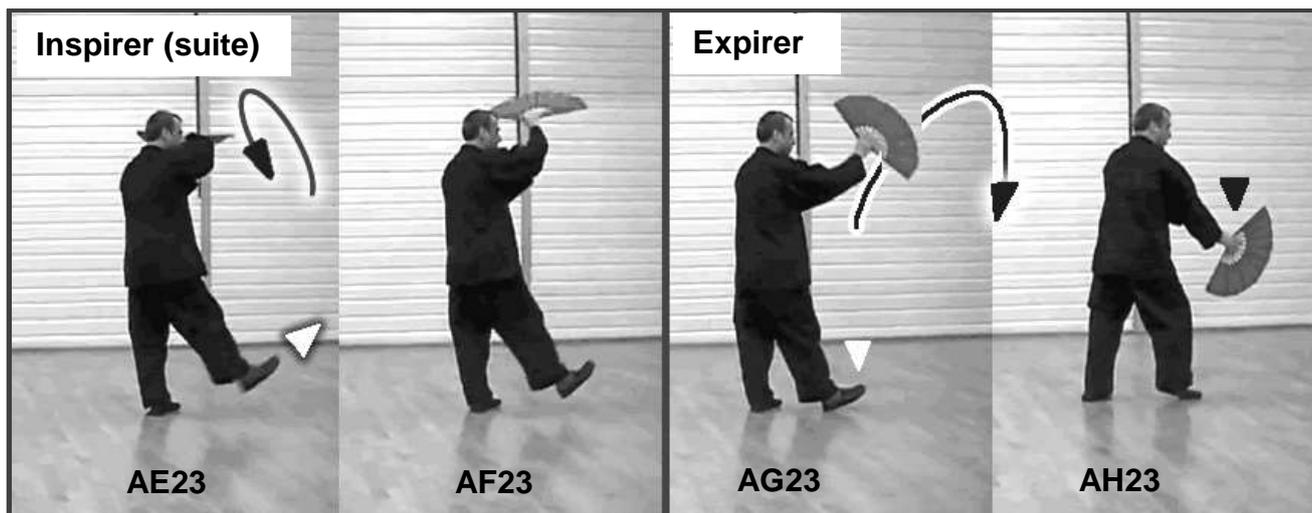
Transférer le poids du corps dans la jambe gauche puis entamer le pas du pied gauche. Dans le même temps, La main droite décrit un demi-cercle par le haut (sens horaire) accompagnée de la main gauche posée sur l'avant-bras droit (X23, Y23 et Z23).



Cinquième demi-cercle :

Poser le pied gauche en avant en déroulant talon/pointe (position 23_6 à position 23_7). Dans le même temps, La main droite décrit un demi-cercle par le bas (sens horaire) accompagnée de la main gauche posée sur l'avant-bras droit (AA23 à AD23).



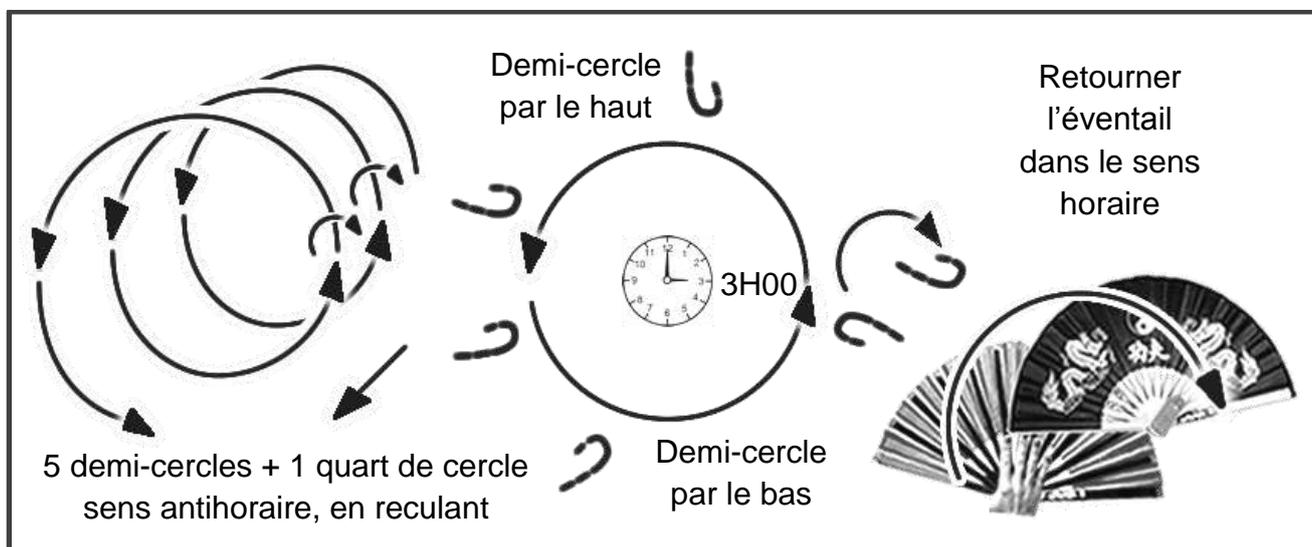


Sixième demi-cercle (fin de la spirale en avançant) :

Retourner l'éventail dans le sens antihoraire quand le bras arrive à « 09H00 ». La face avant (côté motif et pouce) termine vers le sol en donnant un coup de pied droit (position 23_7 à position 23_8_a) (AE23 et AF23).

Reposer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 23_8_a à position 23_8_b). Dans le même temps, La main droite décrit un demi-cercle par le haut (sens horaire) accompagnée de la main gauche posée sur l'avant-bras droit (AG23).

En remontant sur la pointe du pied droit, trancher verticalement vers le bas avec l'éventail (AH23).



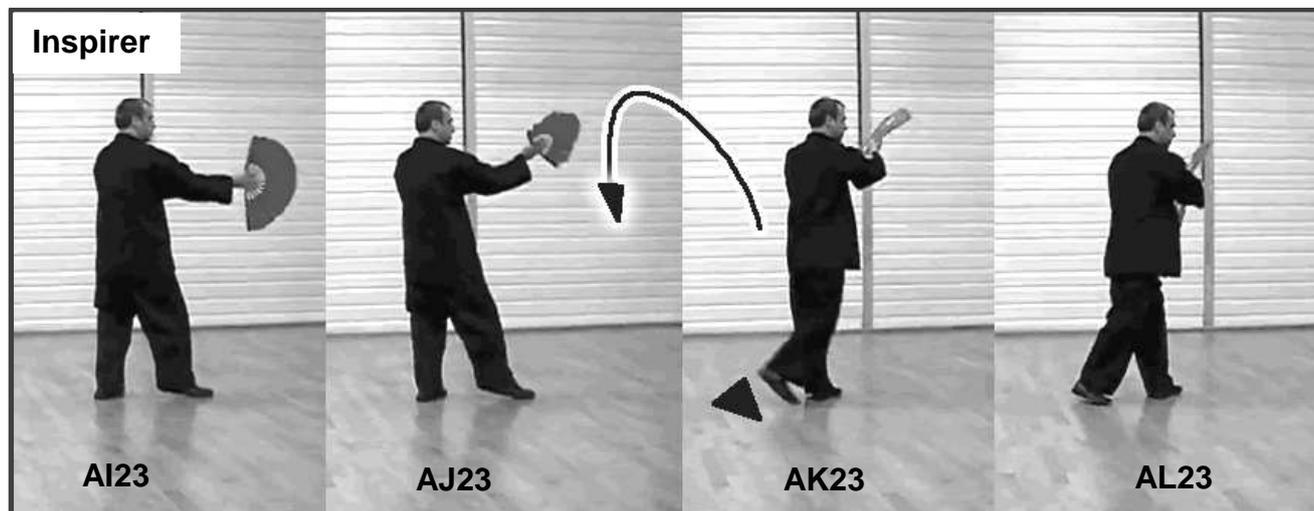
Description pour la suite de (AI23) à (BC23) :

On exécute 5 demi-cercles et un quart de cercle dans le sens antihoraire en reculant. L'éventail décrit ainsi une trajectoire hélicoïdale, d'où (à nouveau) le nom du mouvement : « le dragon noir s'enroule autour du pilier ».

Deuxième partie

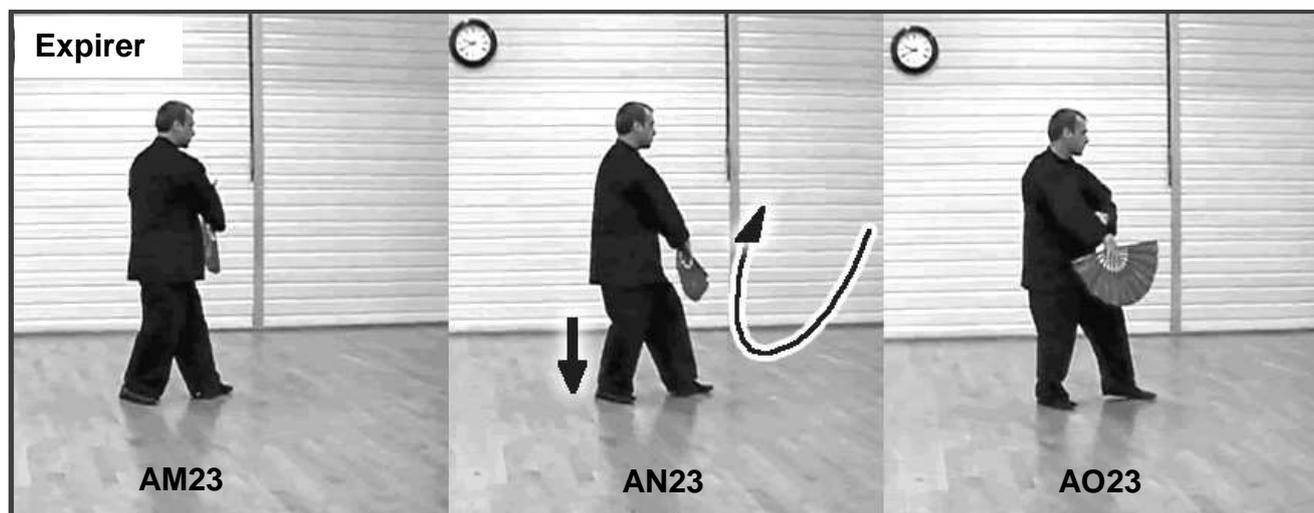
On retourne l'éventail dans le sens horaire quand le bras arrive à droite (à 03H00). La face avant (côté motif et pouce) termine sa trajectoire vers le ciel ; par conséquent, la face arrière (côté doigts) la termine vers le sol.

Note : Les demi-cercles par le bas s'effectuent quand les deux pieds sont écartés, les demi-cercles par le haut s'effectuent quand les pieds passent l'un à côté de l'autre.



Premier demi-cercle :

Reculer le pied droit d'un pas. Dans le même temps, la main droite décrit un demi-cercle par le haut (sens antihoraire) accompagnée de la main gauche posée sur l'avant-bras droit (AI23 à AL23).

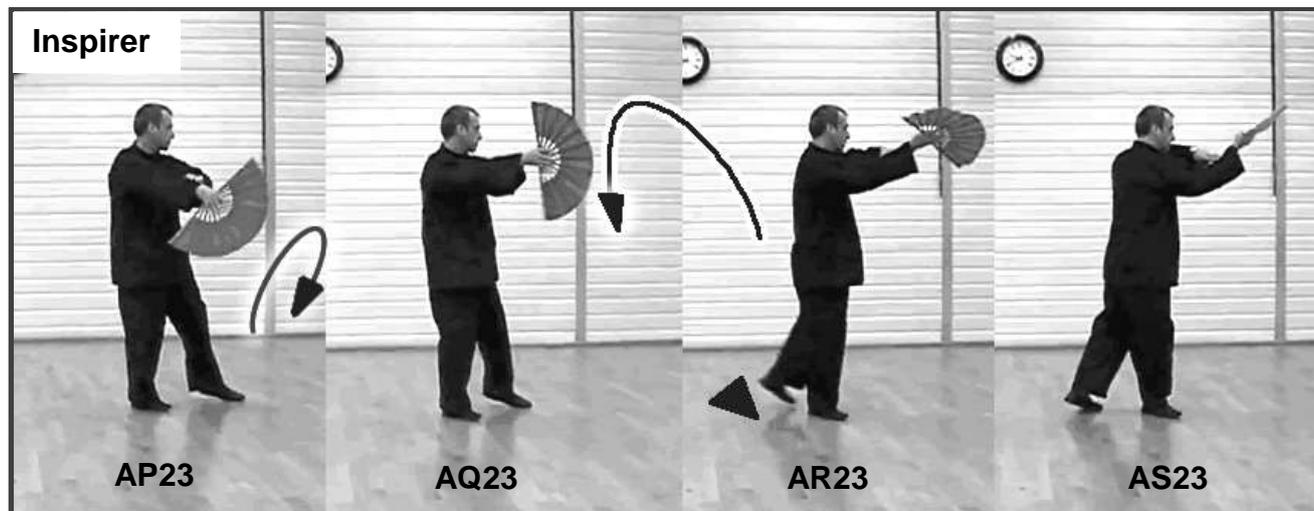


Deuxième demi-cercle :

Poser le pied droit en arrière, puis s'enraciner dans la jambe droite (position 23_8_b à position 23_9) (AM23).

Deuxième partie

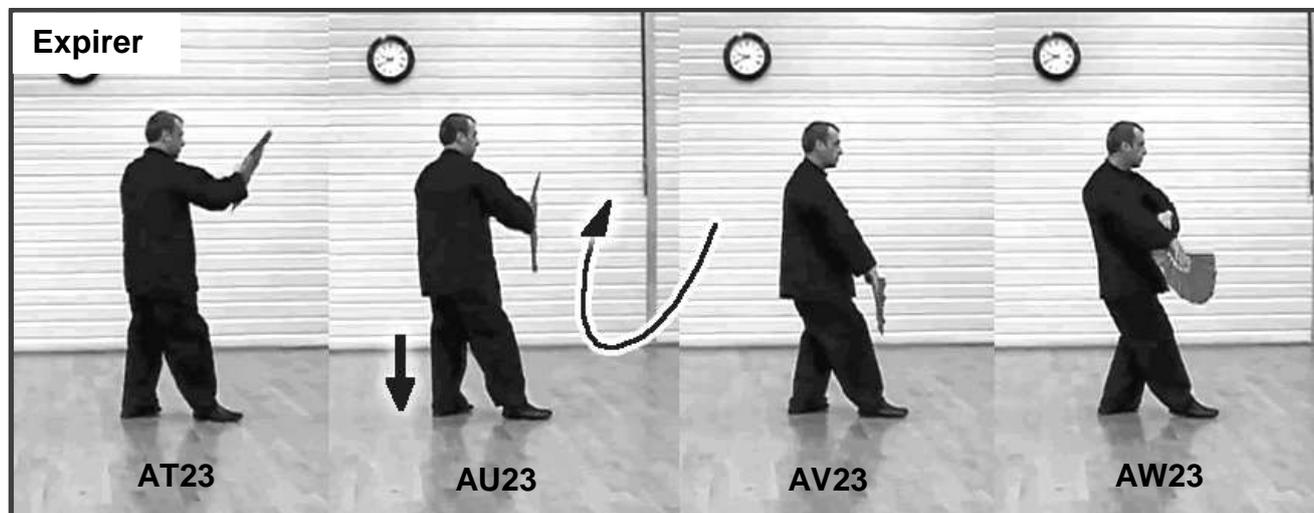
Dans le même temps, La main droite décrit un demi-cercle par le bas (sens antihoraire) accompagnée de la main gauche posée sur l'avant-bras droit (AN23 et AO23).



Troisième demi-cercle :

Retourner l'éventail dans le sens horaire quand le bras arrive à « 03H00 ». La face avant (côté motif et pouce) est orientée vers le ciel (AP23).

Reculer le pied gauche d'un pas. Dans le même temps, la main droite décrit un demi-cercle par le haut (sens horaire) accompagnée de la main gauche posée sur l'avant-bras droit (AQ23, AR23 et AS23).



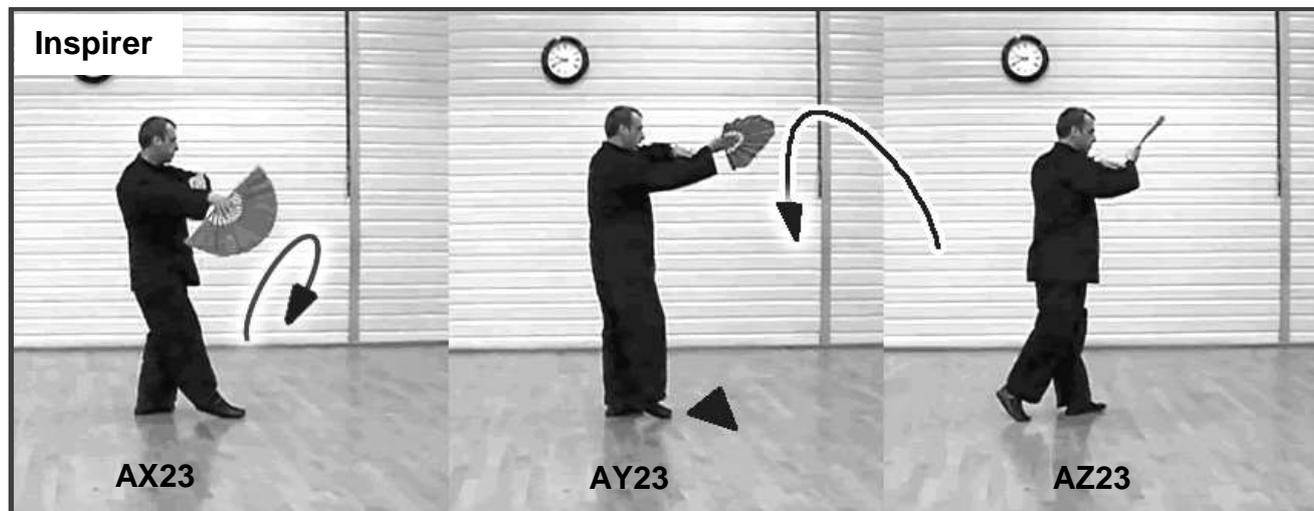
Quatrième demi-cercle :

Poser le pied gauche en arrière, puis s'enraciner dans la jambe gauche (position 23_9 à position 23_10) (AT23 et AU23).



Deuxième partie

Dans le même temps, La main droite décrit un demi-cercle par le bas (sens antihoraire) accompagnée de la main gauche posée sur l'avant-bras droit (AV23 et AW23).



Cinquième demi-cercle :

Retourner l'éventail dans le sens horaire quand le bras arrive à « 03H00 ». La face avant (côté motif et pouce) est orientée vers le ciel (AX23).

Reculer le pied droit d'un pas. Dans le même temps, la main droite décrit un demi-cercle par le haut (sens horaire) accompagnée de la main gauche posée sur l'avant-bras droit (AY23 et AZ23).



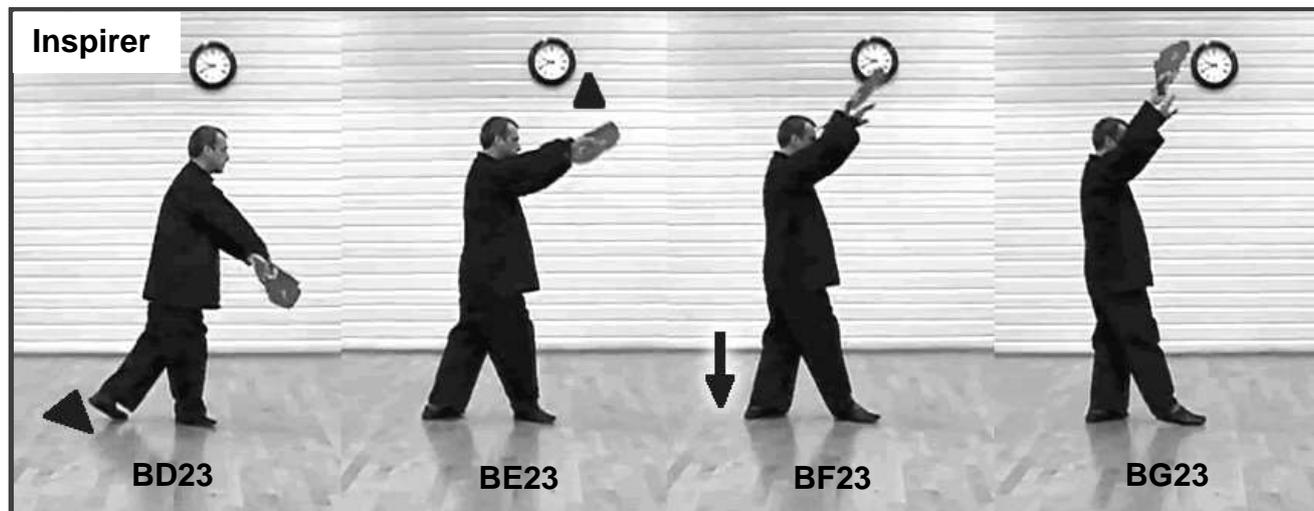
Quart de cercle (fin de la spirale en reculant) :

_ Quart de cercle

Poser le pied droit en arrière, puis s'enraciner dans la jambe droite (position 23_10 à position 23_11) (BA23 et BB23).

Deuxième partie

Dans le même temps, La main droite décrit un quart de cercle par le bas (sens antihoraire) accompagnée de la main gauche posée sur l'avant-bras droit (BC23).



Reculer le pied gauche d'un pas en arrière (position 23_11 à position 23_12) (BD23). S'enraciner dans la jambe gauche.

Attendre que les bras soient en bas (à « 6H00 ») avant de les remonter verticalement jusqu'au-dessus de la tête, face avant (côté motif) de l'éventail vers l'avant (BE23, BF23 et BG23).



Ramener le pied droit (BH23). Ecarter les bras sur les côtés avant de les réunir dans un mouvement circulaire sur l'avant (BI23), tout en levant le genou droit, la pointe du pied relâché vers le bas (position 23_12 à position 23_13) (BJ23). L'éventail est horizontal, tenu face avant (côté motif) vers le ciel (BK23).



Deuxième partie

Mouvement 24
靈貓捕鼠

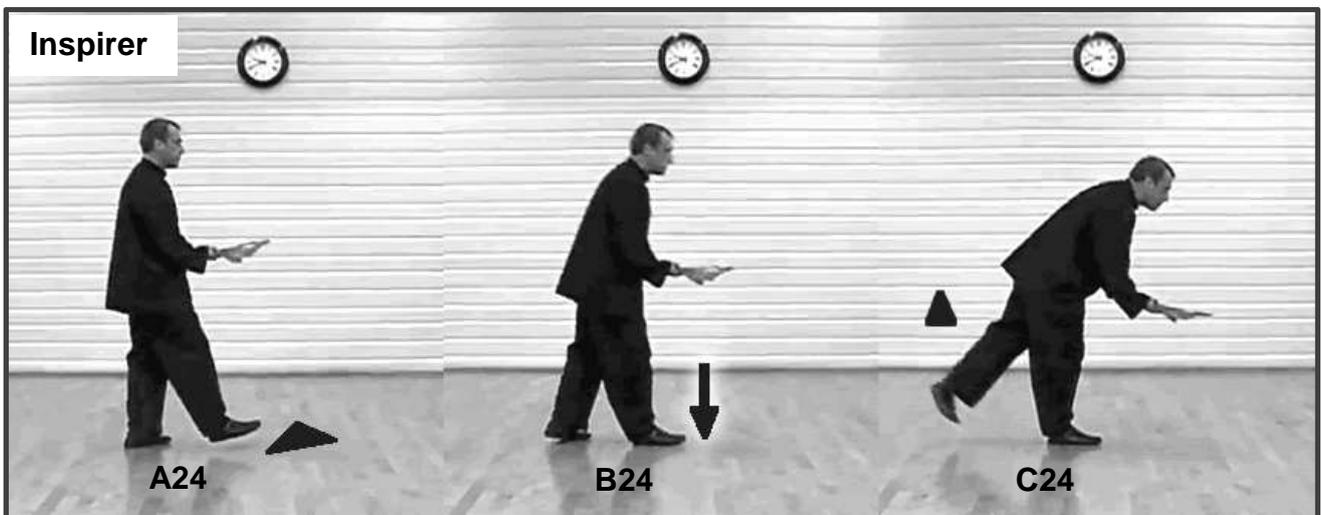
Líng māo bǔ shǔ
Le chat rusé attrape le rat

24_1 24_2

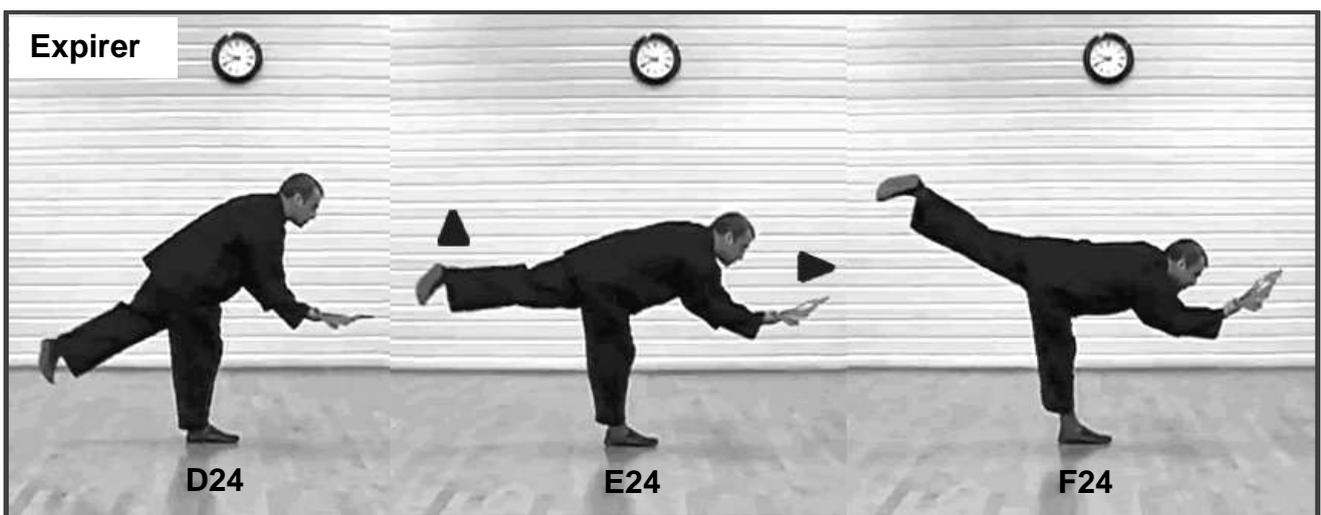
24_3 24_4 24_5 24_6

Pied gauche en l'air

Attention à l'ordre des déplacements



Poser le pied droit en avant en déroulant talon/pointe (position 24_1 à position 24_2). S'enraciner dans la jambe droite, l'éventail au niveau du « dantian » (A24 à C24).



Deuxième partie

Lever la jambe gauche jusqu'à l'horizontale tout en descendant le haut du corps vers l'avant (position 24_2 à position 24_3) (D24). Simultanément allonger les bras vers l'avant pour ficher avec l'éventail légèrement incliné vers le haut (E24 et F24).



Effectuer un « long pas sauté » en lançant la jambe gauche (position 24_3 à position 24_4) (G24, H24, I24 et J24).

Note : L'éventail qui oscille à la manière de la queue d'un cétacé contribue à garder l'équilibre.



Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 24_4 à position 24_5) (K24). Prendre appui sur la jambe droite (L24) puis ramener le pied gauche à la hauteur du pied droit (position 24_5 à position 24_6) (M24).

Ficher à hauteur de milieu de tibia (adverse) en fléchissant les deux jambes (N24).



Mouvement 25
 引進落空
 Yīn jìn lùo kōng
 Attirer dans le vide

The diagram illustrates the sequence of 15 steps for the movement 'Yin jin luo kong'. It uses footprints to show the starting and ending positions of the feet, with arrows indicating the direction of movement. Steps 25_1 through 25_15 are arranged in a grid-like pattern, showing the progression from a crouched starting position to a standing position with arms extended.

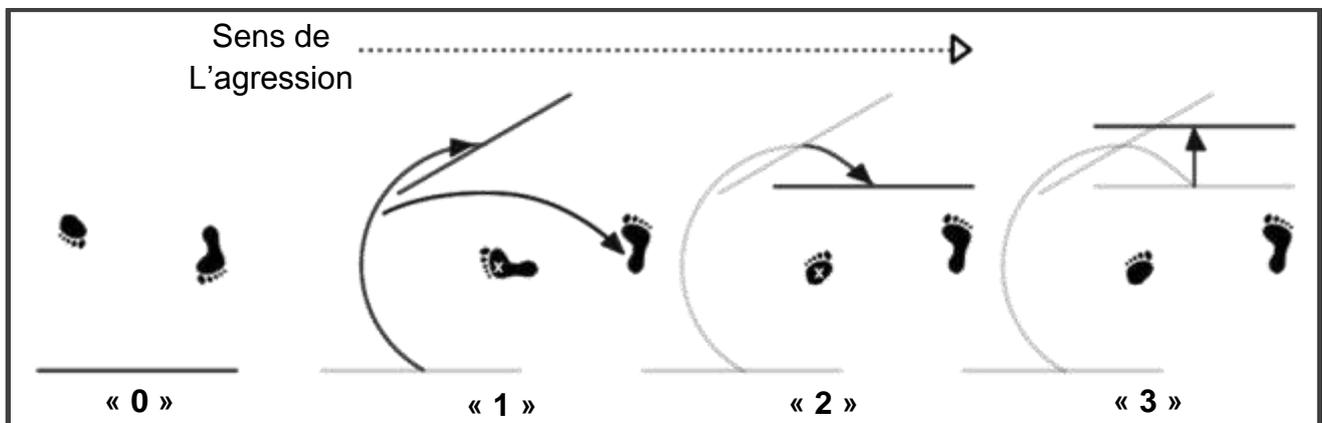


Deuxième partie

Se redresser et reculer le pied droit en arrière (position 25_1 à position 25_2) (A25 et B25). Transférer le poids du corps dans la jambe droite. Dans le même temps, décrire à l'aide l'éventail un demi-cercle par le bas dans le sens antihoraire (C25 et D25).



Tout en reculant le pied gauche, amener l'éventail derrière soi (E25). Décrire un grand arc de cercle au-dessus de la tête avec l'éventail horizontal face arrière au-dessus et bordure haute vers l'avant. En même temps, finir de reculer le pied gauche puis fléchir les deux jambes (position 25_2 à position 25_3) (F25, G25 et H25).



Description pour la suite (I25 / O25)** , (P25 / V25), (W25 / AC25)** , (AD25 / AJ25) :

_ Partant de la situation « 0 » : Le poids du corps sur la jambe gauche, le pied droit légèrement décalé vers l'arrière. Les deux bras allongés, la main gauche dans le creux du poignet droit. L'éventail vertical, parallèle aux épaules, bordure haute vers le ciel.

_ « 1 » (Premier temps) « Ecarter » : Sans bouger le haut du corps, effectuer une rotation autour de la pointe du pied gauche. Le talon droit est positionné dans l'alignement du pied gauche. Le bassin (et les épaules) restent parallèles à l'éventail.

Deuxième partie

_ « 2 » (Second temps) « Attirer » : Prendre appui sur la jambe droite. Tourner le bassin vers la droite afin de terminer le demi-tour tout en fléchissant les deux jambes et en ramenant l'éventail vers soi. Le pied gauche tourne sur la pointe pour se positionner parallèlement au pied droit.

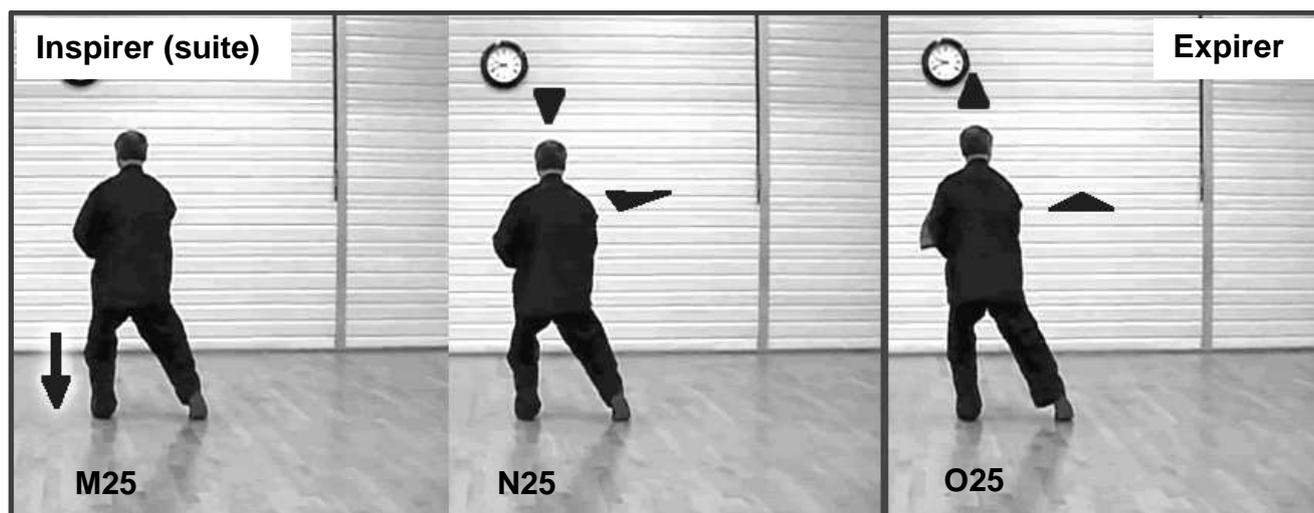
_ « 3 » (Troisième temps) « Repousser » : Avancer à nouveau l'éventail en allongeant les bras tout en se grandissant.

** : Pour la rotation dans le sens antihoraire, voir la partie 3 (forme main gauche).



Se redresser sur les deux jambes (I25). Dans le même temps tourner l'éventail horizontalement d'un demi-tour au-dessus de la tête (J25).

Pivoter sur les deux pointes de pied (position 25_3 à position 25_4) en abaissant l'éventail verticalement face avant (côté motif) devant soi (K25 et L25). (Fin du temps « 1 »)



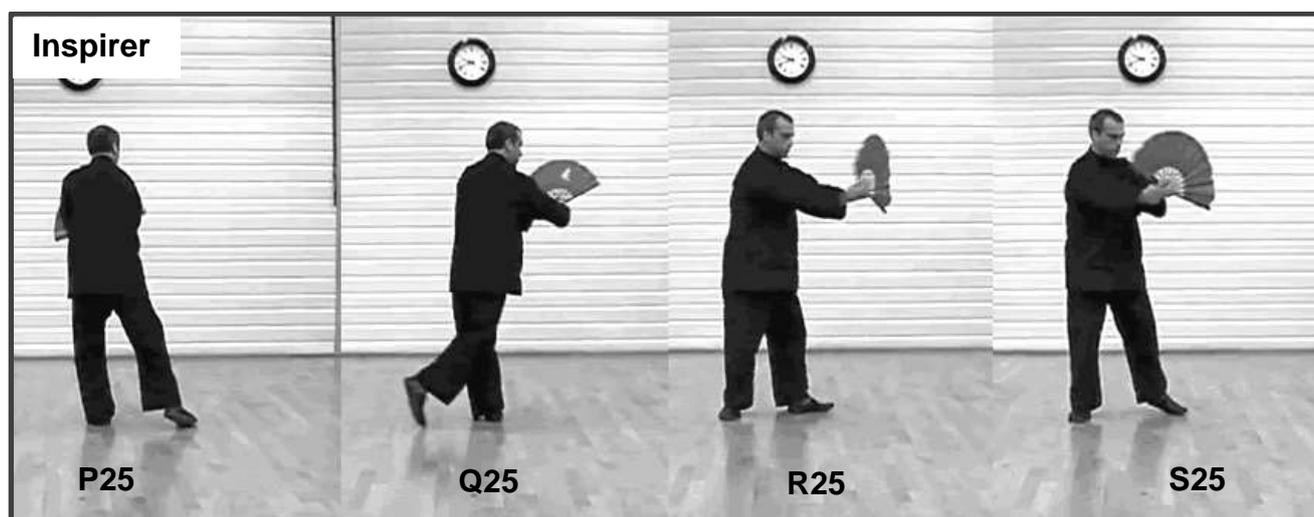
Deuxième partie

Prendre appui sur la jambe gauche. Continuer à tourner le bassin vers la gauche tout en fléchissant les deux jambes (M25) et en ramenant l'éventail vers soi.

Le pied droit tourne sur la pointe pour finir sa trajectoire en étant parallèle au pied gauche (N25) (position 25_4 à position 25_5).

(Fin du temps « 2 »)

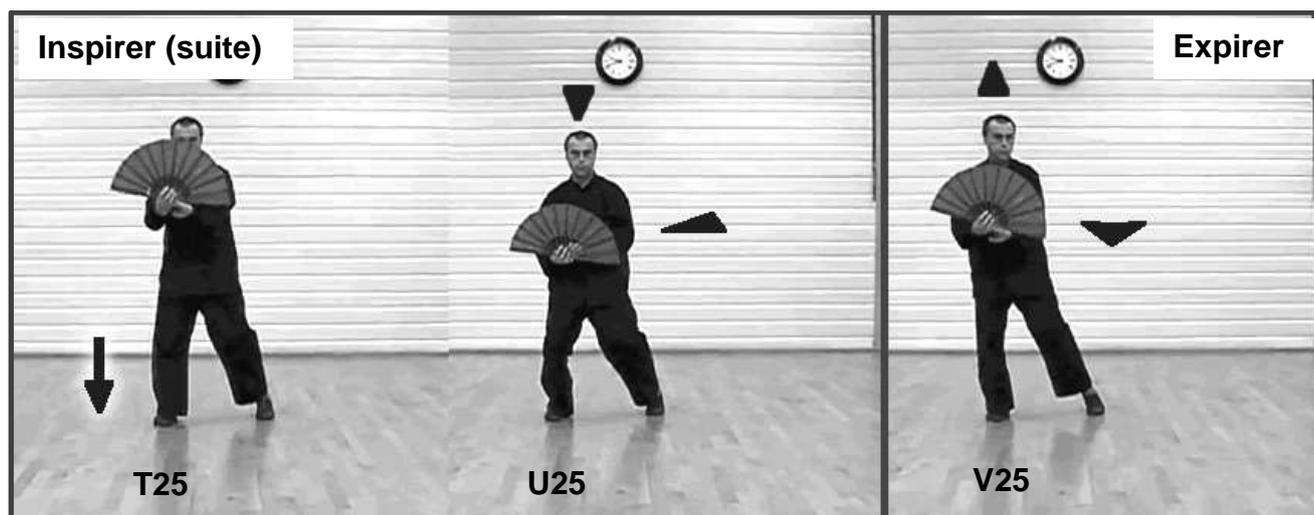
Se grandir sur la jambe gauche (position 25_6) en allongeant les deux bras devant soi (O25). (Fin du temps « 3 »)



Sans bouger le haut du corps, effectuer une rotation autour de la pointe du pied gauche (position 25_6 à position 25_7).

Le talon droit termine le mouvement dans l'alignement du pied gauche. Le bassin (et les épaules) restent parallèles à l'éventail (P25 à S25).

(Fin du temps « 1 »)



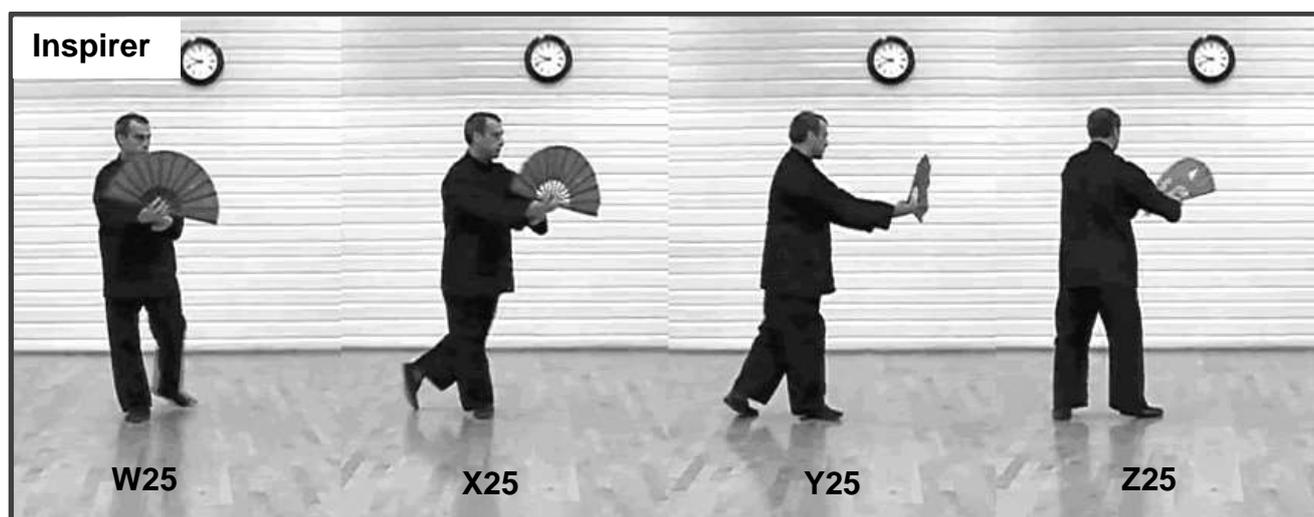
Deuxième partie

Prendre appui sur la jambe droite. Continuer à tourner le bassin vers la droite tout en fléchissant les deux jambes (T25) et en ramenant l'éventail vers soi.

Le pied gauche tourne sur la pointe jusqu'à être parallèle au pied droit (U25) (position 25_7 à position 25_8).

(Fin du temps « 2 »)

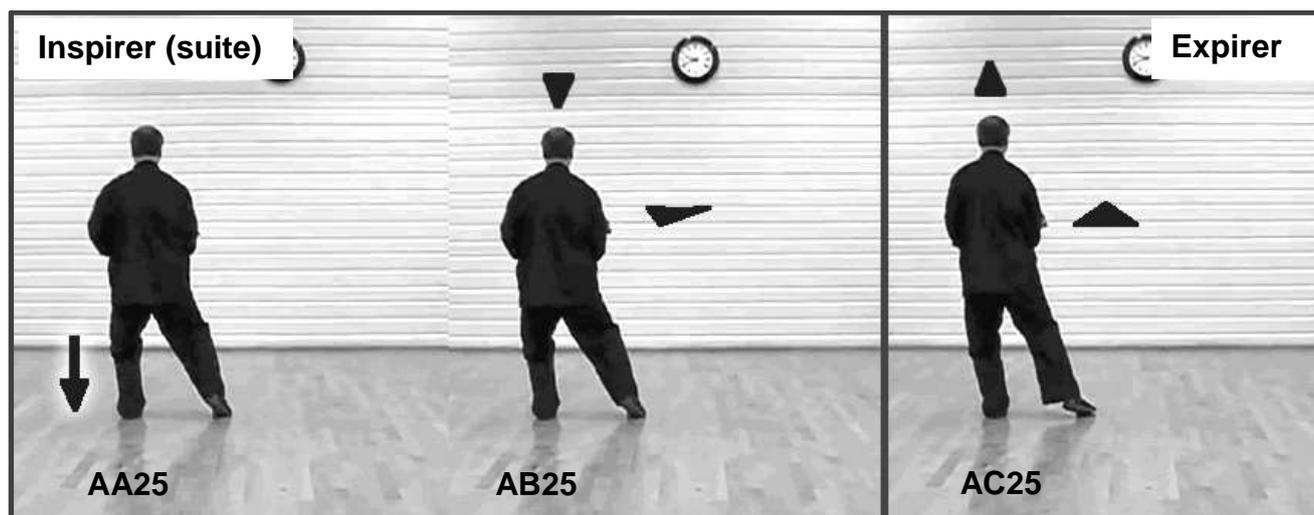
Se grandir sur la jambe droite (position 25_9) en allongeant les deux bras devant soi (V25). (Fin du temps « 3 »)



Sans bouger le haut du corps, effectuer une rotation autour de la pointe du pied droit (position 25_9 à position 25_10).

Le talon gauche se place dans l'alignement du pied droit. Le bassin (et les épaules) restent parallèles à l'éventail (P25 à S25).

(Fin du temps « 1 »)



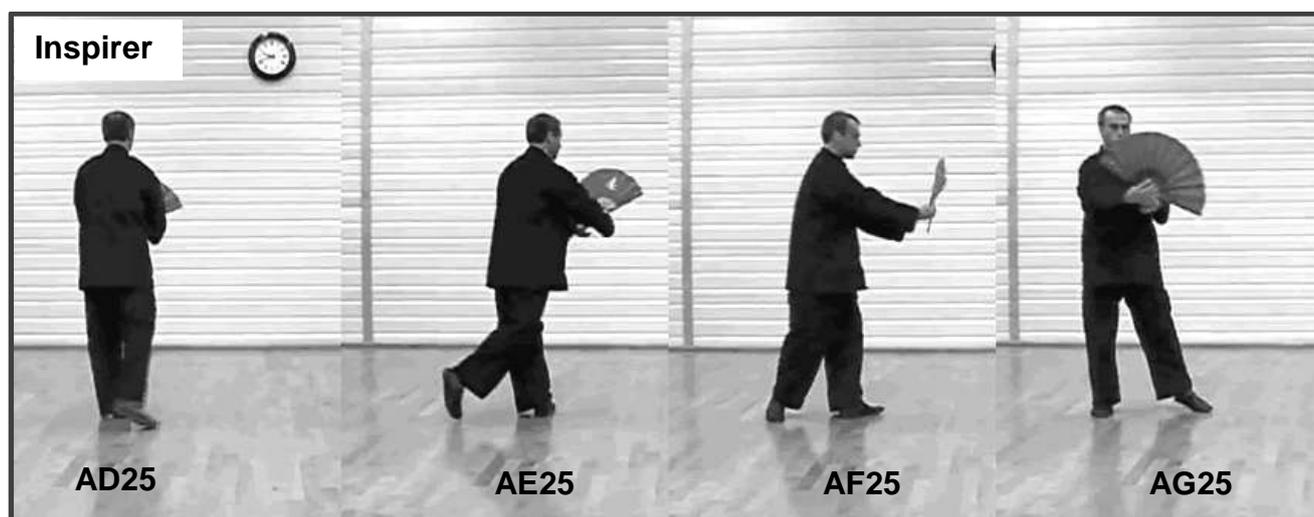
Deuxième partie

Prendre appui sur la jambe gauche. Continuer à tourner le bassin vers la gauche tout en fléchissant les deux jambes (AA25) et en ramenant l'éventail vers soi.

Le pied droit tourne sur la pointe jusqu'à être parallèle au pied gauche (AB25) (position 25_10 à position 25_11).

(Fin du temps « 2 »)

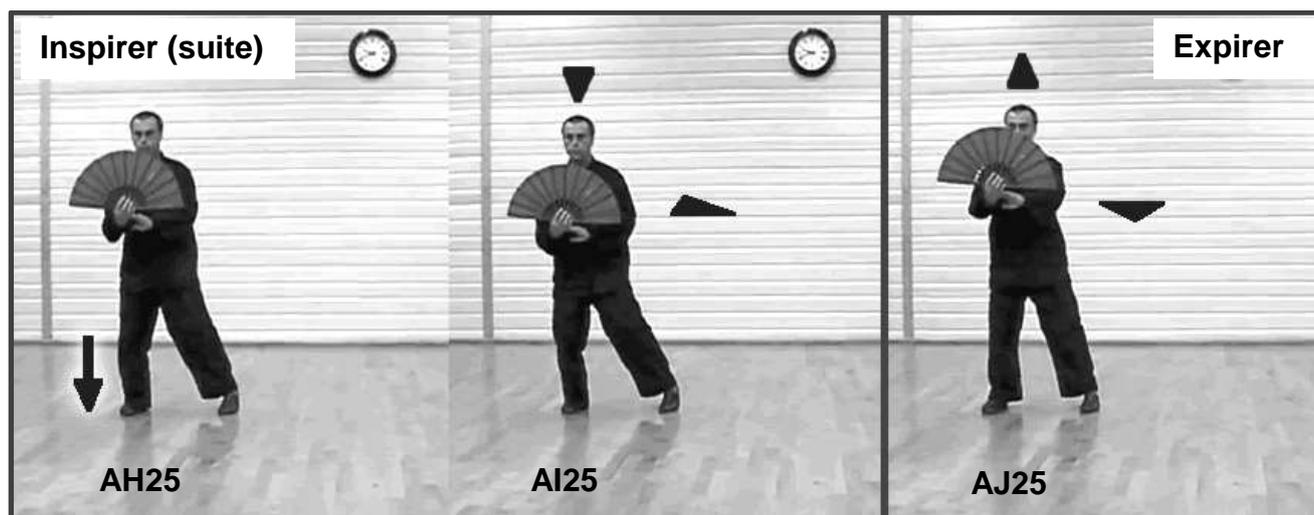
Se grandir sur la jambe gauche (position 25_12) en allongeant les deux bras devant soi (AC25). (Fin du temps « 3 »)



Sans bouger le haut du corps, effectuer une rotation autour de la pointe du pied gauche (position 25_12 à position 25_13).

Le talon droit se place dans l'alignement du pied gauche. Le bassin (et les épaules) restent parallèles à l'éventail (AD25 à AG25).

(Fin du temps « 1 »)



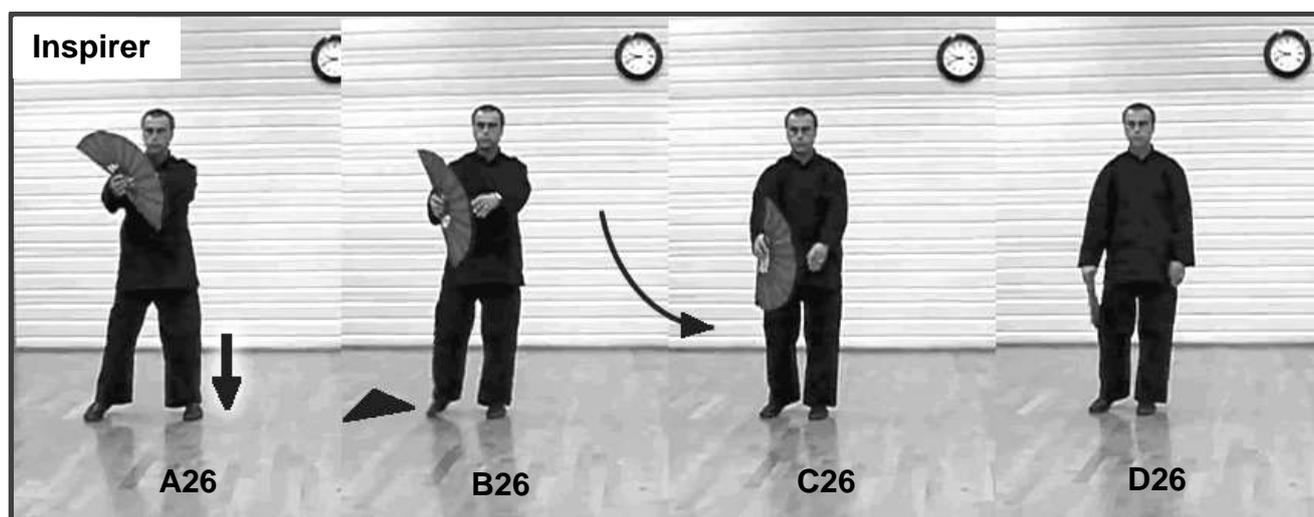
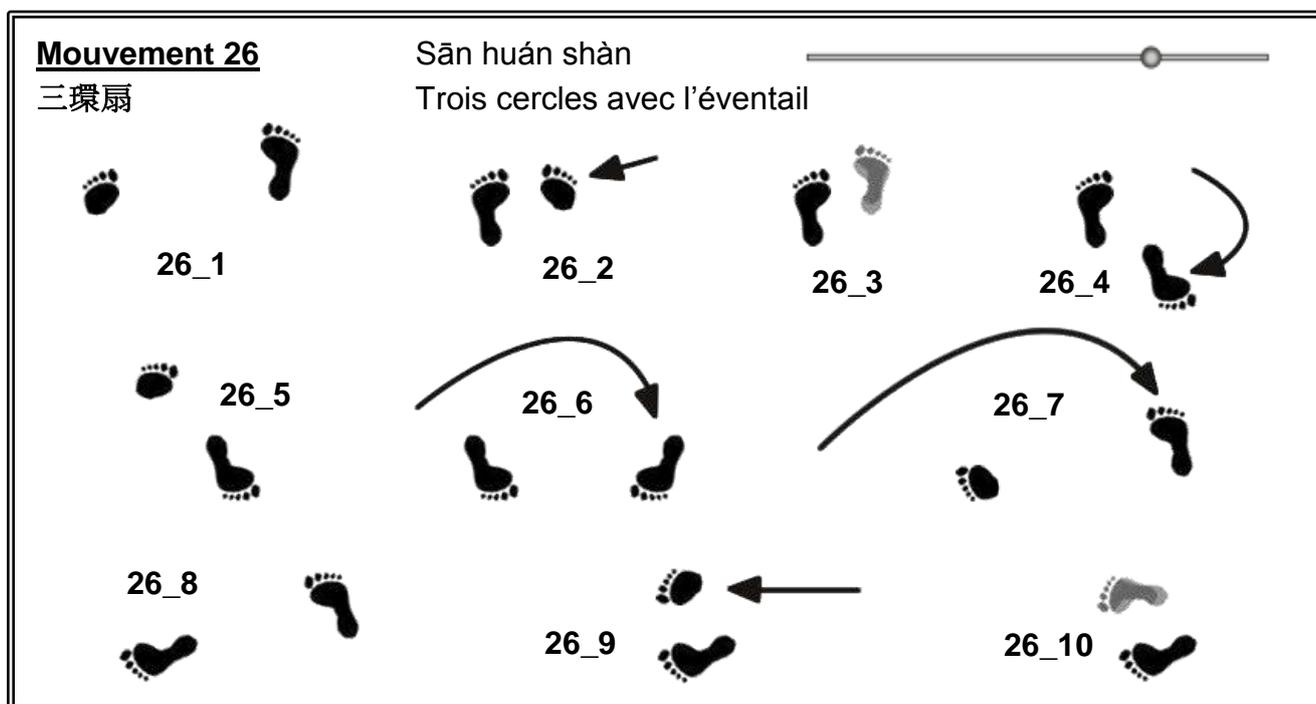
Deuxième partie

Prendre appui sur la jambe droite. Continuer à tourner le bassin vers la droite tout en fléchissant sur les deux jambes (AH25) et en ramenant l'éventail vers soi.

Le pied gauche tourne sur la pointe pour finir parallèle au pied droit (AI25) (position 25_13 à position 25_14).

(Fin du temps « 2 »)

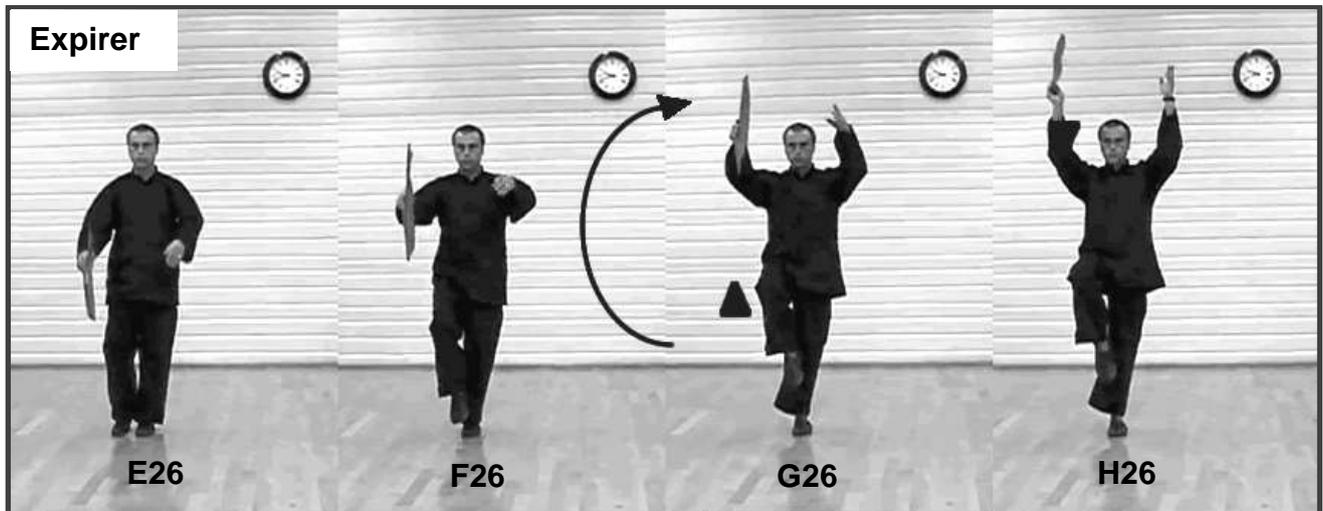
Se grandir sur la jambe droite (position 25_15) en allongeant les deux bras devant soi (AJ25). (Fin du temps « 3 »)



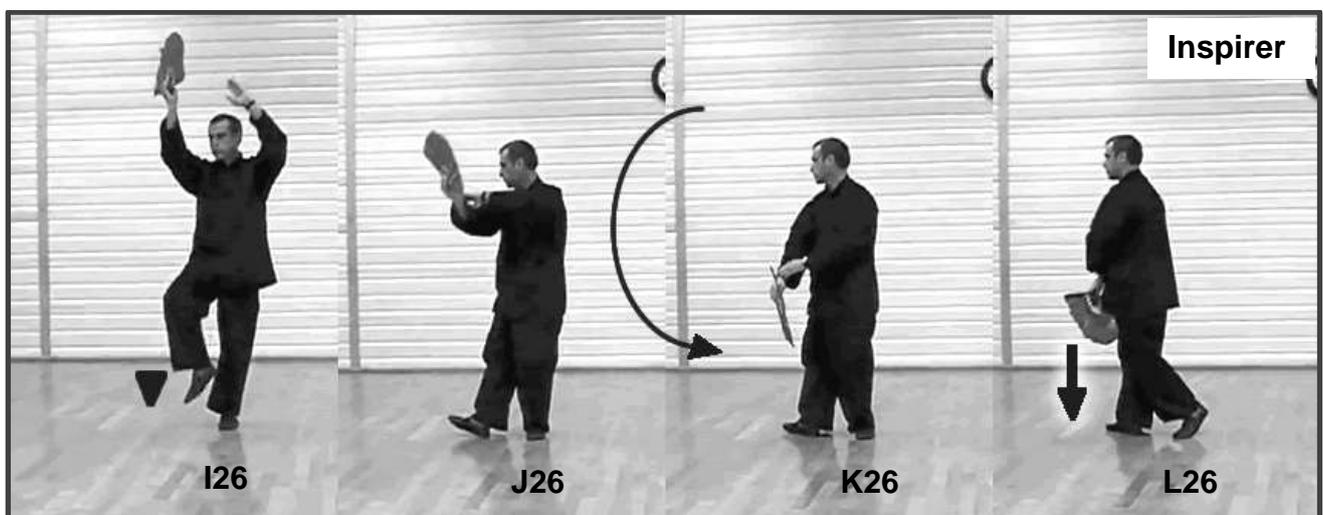
Prendre appui sur la jambe gauche. Rapprocher le pied droit du gauche (position 26_1 à position 26_2) tout en descendant les bras le long du corps.

Deuxième partie

L'éventail termine vertical, la bordure vers le bas, face avant (côté motif) vers la cuisse (A26 à D26).



Lever le genou droit la pointe du pied relâché vers le bas (position 26_2 à position 26_3). En même temps, décrire avec les deux bras un demi-cercle devant et vers le haut. Les mains s'arrêtent au-dessus de la tête, l'éventail bordure haute vers le ciel, face avant (côté motif) vers soi (E26 à H26).

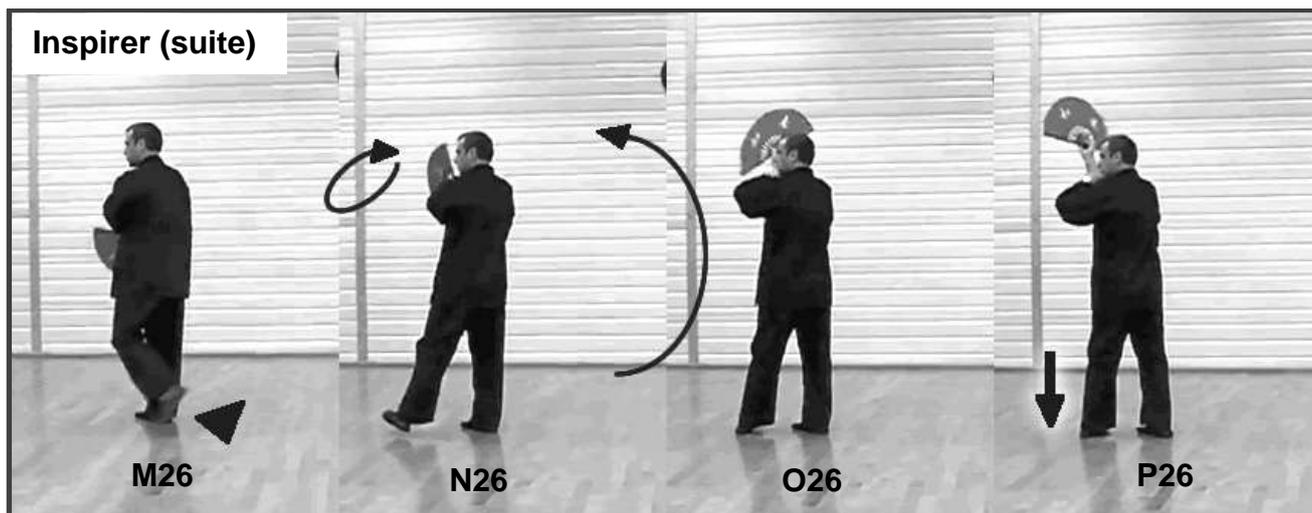


Premier cercle (1/2) :

Tourner le bassin vers la droite, poser le pied droit devant le gauche en déroulant talon/pointe (position 26_3 à position 26_4). La main gauche vient dans le creux du poignet droit. Décrire avec l'éventail un demi-cercle par le bas dans le sens antihoraire.

Passer en appui sur la jambe droite et relever le talon gauche (position 26_4 à position 26_5) (I26 à L26).

Deuxième partie

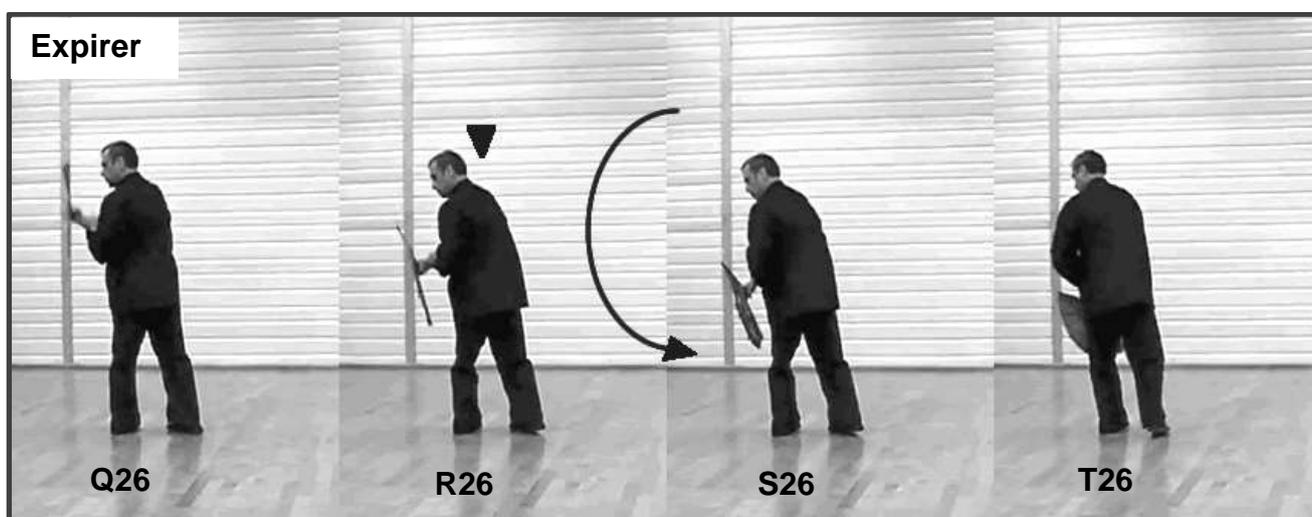


Premier cercle (suite) (2/2) :

Continuer à décrire le cercle. Au passage, retourner l'éventail de 360° dans le sens horaire quand le bras arrive à « 03H00 » (N26).

Tourner le bassin vers la droite, avancer le pied gauche en alignement du droit en déroulant talon/pointe (position 26_5 à position 26_6) (M26 à P26).

Note : La face avant (côté motif et pouce) reste vers soi durant le premier cercle.

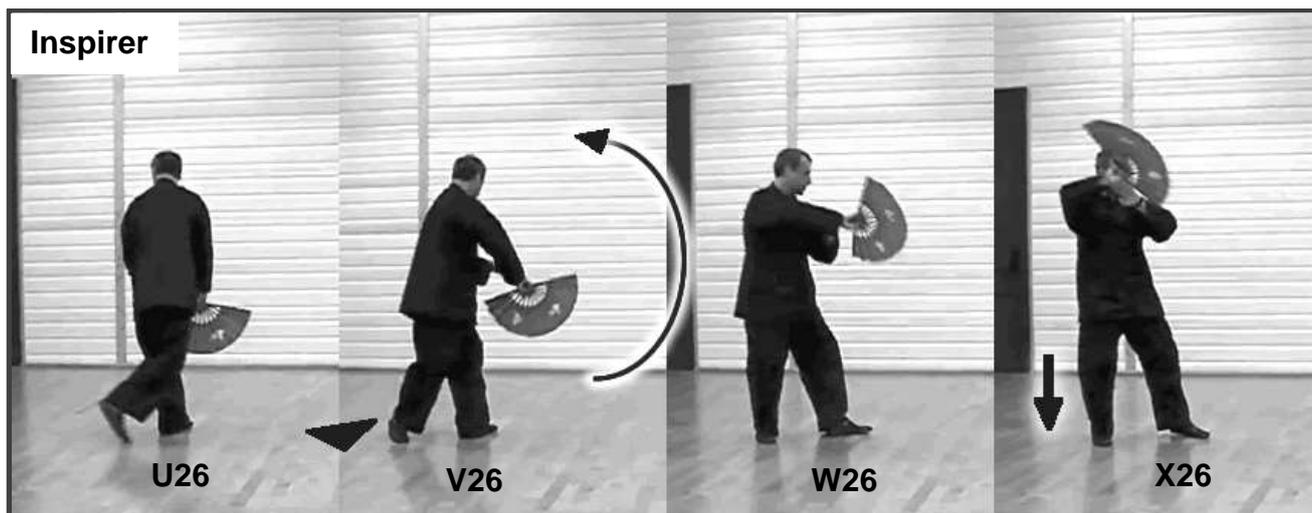


Deuxième cercle (1/2) :

Décrire avec l'éventail un demi-cercle par le bas dans le sens antihoraire. L'éventail passe au plus près du corps (Q26 à S26).

A la fin du demi-cercle, amorcer le demi-tour (T26). La main gauche reste sur l'avant-bras droit.

Deuxième partie

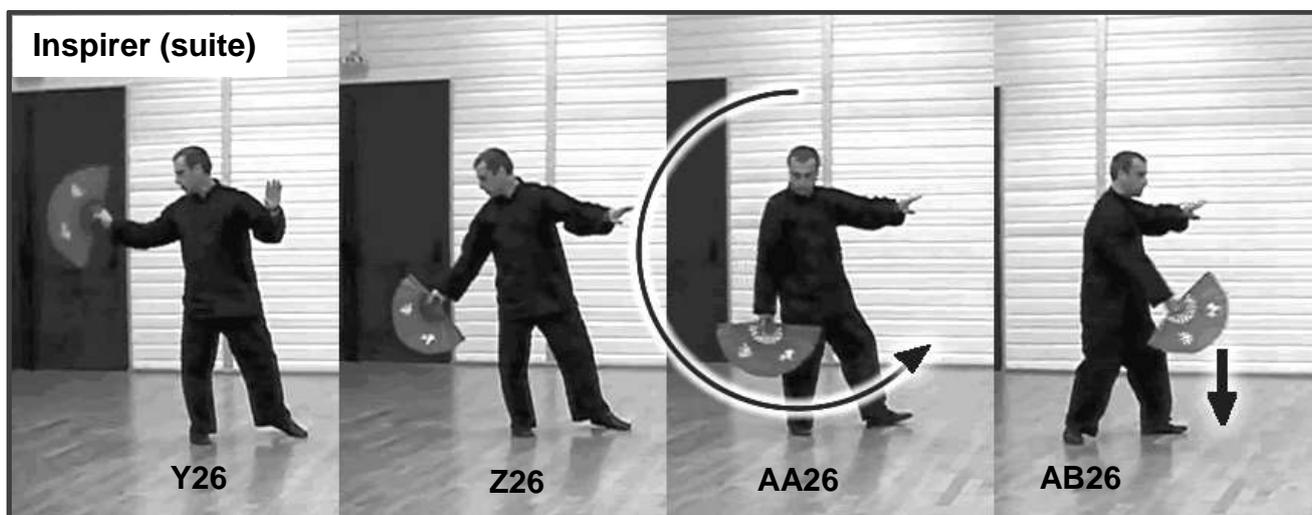


Deuxième cercle (suite) (2/2) :

Effectuer un demi-tour par la gauche en tournant sur la pointe du pied gauche (position 26_6 à position 26_7).

Continuer à décrire le cercle (U26 à X26).

Note : La face avant (côté motif et pouce) reste vers soi durant le premier cercle.

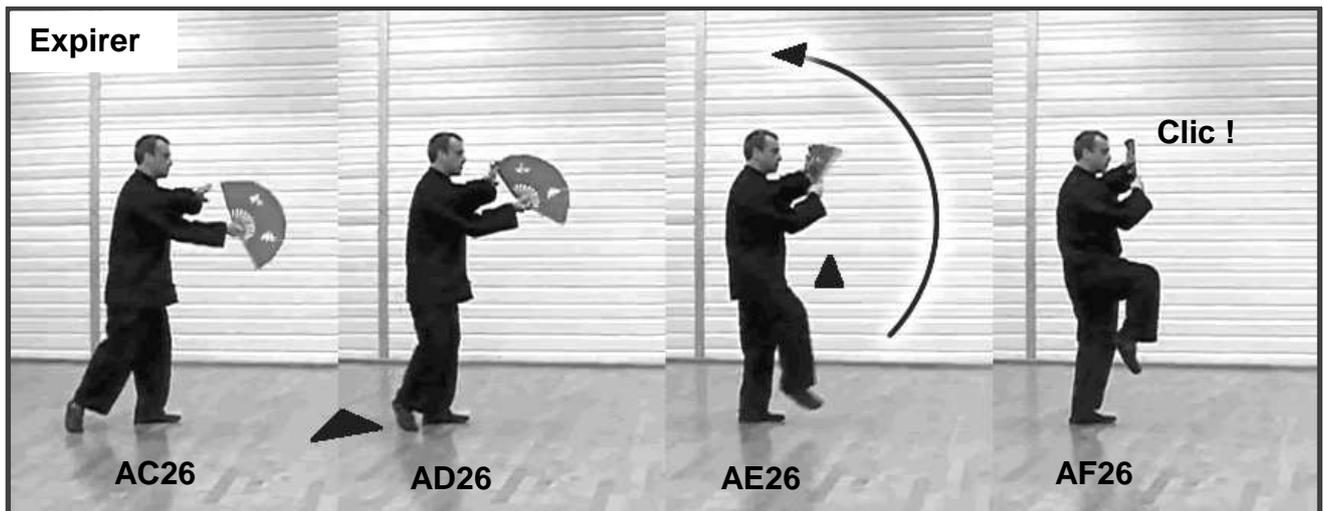


Troisième cercle (1/2) :

Décrire avec l'éventail un demi-cercle par le bas dans le sens horaire dans le plan vertical droit. L'éventail passe près du corps. La main gauche quitte le bras droit et s'allonge vers l'avant (Y26 à AA26).

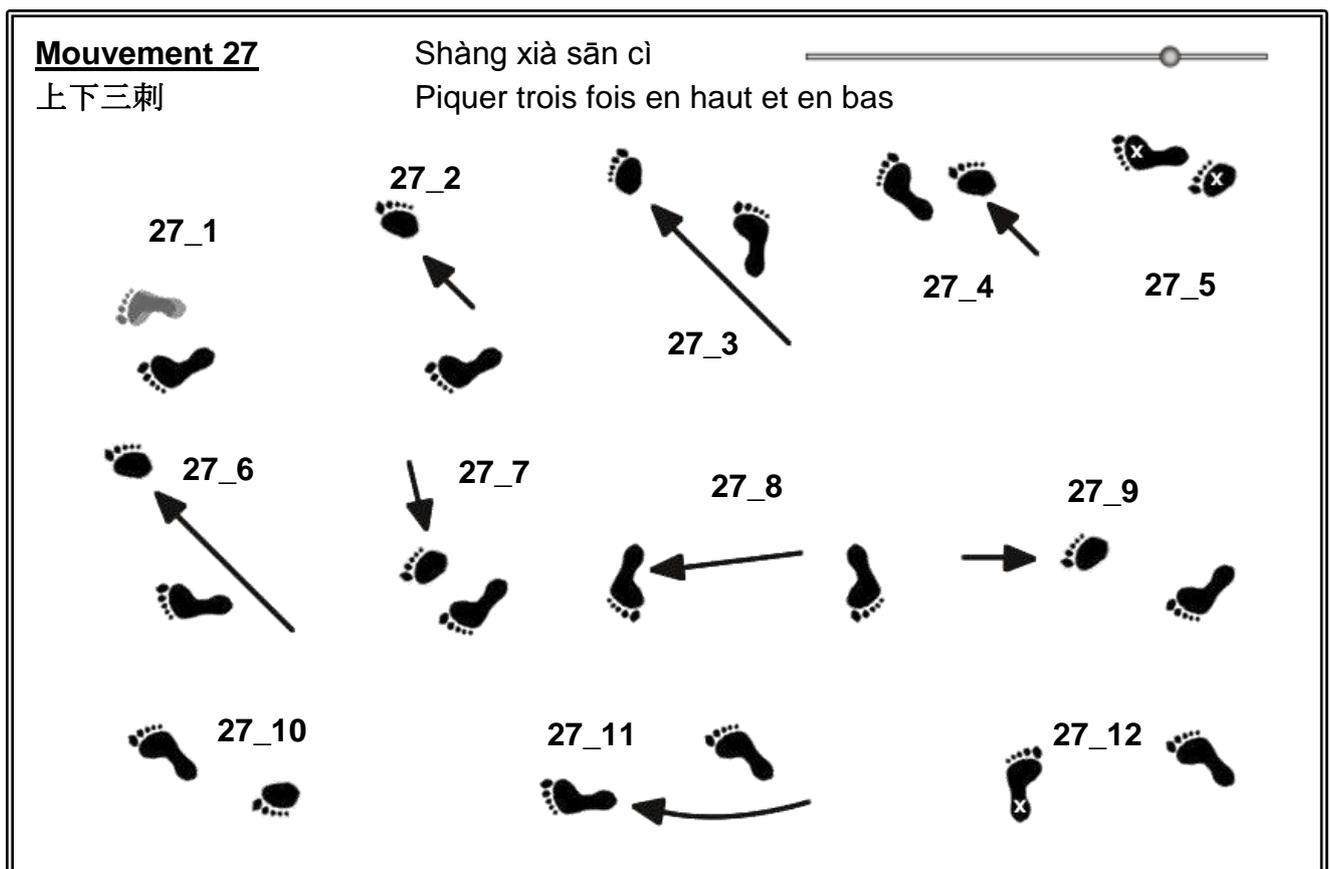
Tourner le bassin vers l'avant, amorcer la suite du troisième cercle. Passer en appui jambe gauche (position 26_7 à position 26_8) (AB26).





Troisième cercle (suite) (2/2) :

Continuer à décrire le cercle. Avancer le pied droit au niveau du gauche (position 26_8 à position 26_9) (AC26 et AD26). Fermer l'éventail verticalement sur la paume de la main gauche qui « attend » à la hauteur du visage. Lever le genou droit la pointe du pied relâché vers le bas (position 26_9 à position 26_10) (AE26 et AF26).



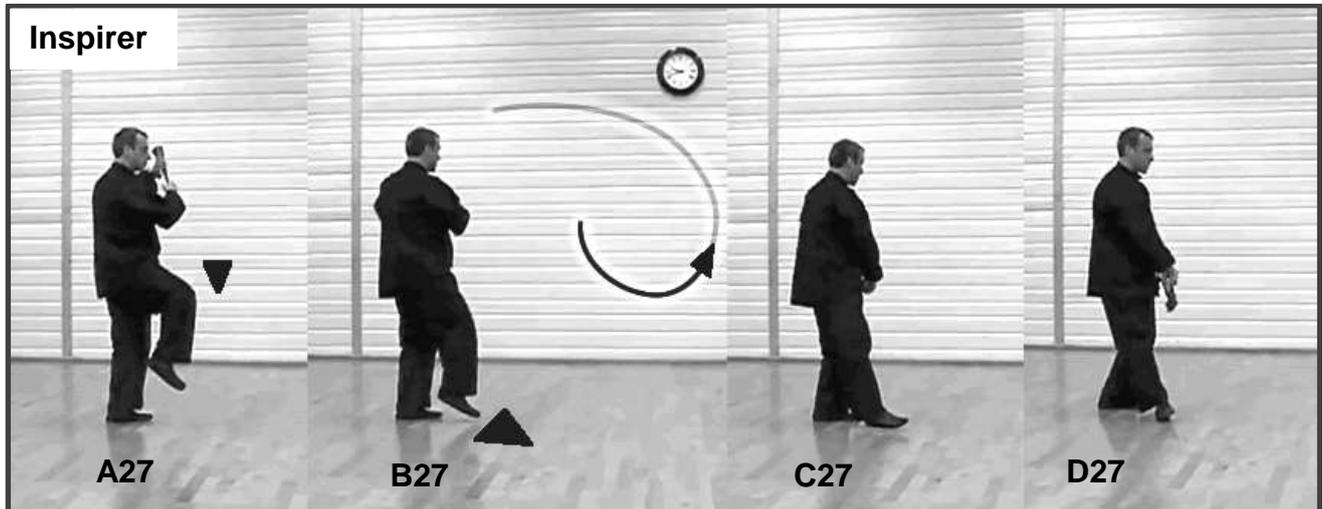
Deuxième partie

Les gestes (d'épée) effectués dans le mouvement 27 sont dans l'ordre :

- _ Un premier piquer (« ci » en chinois) de (E27) à (L27).
- _ Un second piquer (« ci » en chinois) de (M27) à (R27).
- _ Un couper vers le haut (« liao » en chinois) de (S27) à (AB27).
- _ Un « fendre de haut en bas » (« pi » en chinois) de (AC27) à (AJ27).
- _ Un troisième piquer (« ci » en chinois) de (AK27) à (AN27).

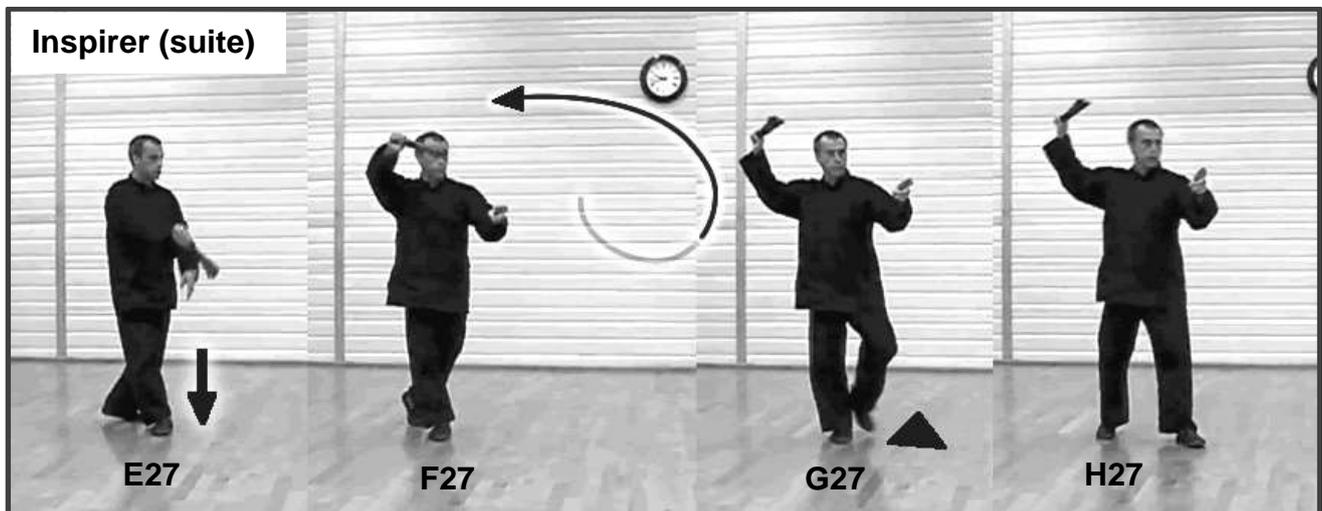
刺

« pi »
ficher, piquer



Baisser le genou droit et poser le pied droit dans la diagonale en déroulant talon/pointe (position 27_1 à position 27_2).

Décrire avec les deux bras un arc de cercle (intérieur) par le bas (A27 à D27).



Premier piquer (en haut) (Phase 1 : « armer ») :

Tourner le bassin par la droite pour continuer l'arc de cercle (extérieur) par le haut avec la main droite qui va jusqu'en arrière tandis que la main gauche (en « jianjue ») vient en avant (comme pour piquer avec les doigts) (E27 et F27).

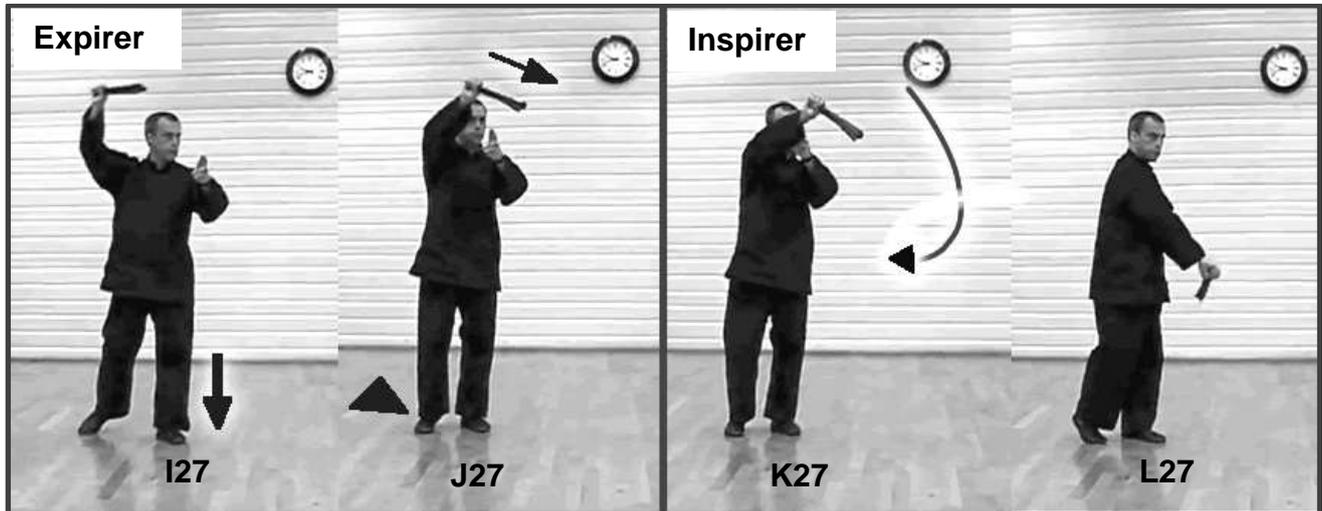


Deuxième partie

Transférer le poids du corps dans la jambe droite, puis avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 27_2 à position 27_3).

Simultanément, finir d' « armer » le bras droit et d'allonger le bras gauche (G27 et H27).

Note : L'action du bras gauche est initiée par la rotation du bassin.



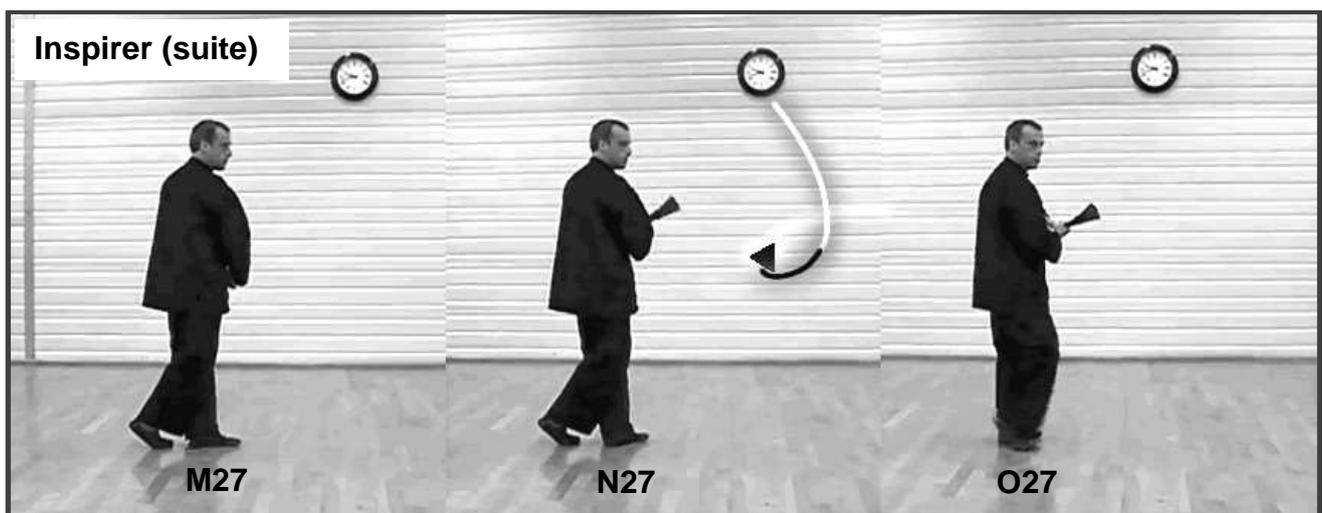
Premier piquer (en haut) (Phase 2 : « piquer ») :

Prendre appui sur la jambe gauche (I27). Piquer en haut avec l'éventail.

La main gauche « attend » le bras droit pour venir se poser sur l'avant-bras.

En même temps, avancer le pied droit à la hauteur du gauche (position 27_3 à position 27_4) (J27).

Orienter l'éventail vers le bas et décrire un arc de cercle vers le bas (intérieur) ; la main gauche reste sur l'avant-bras droit (K27 et L27).

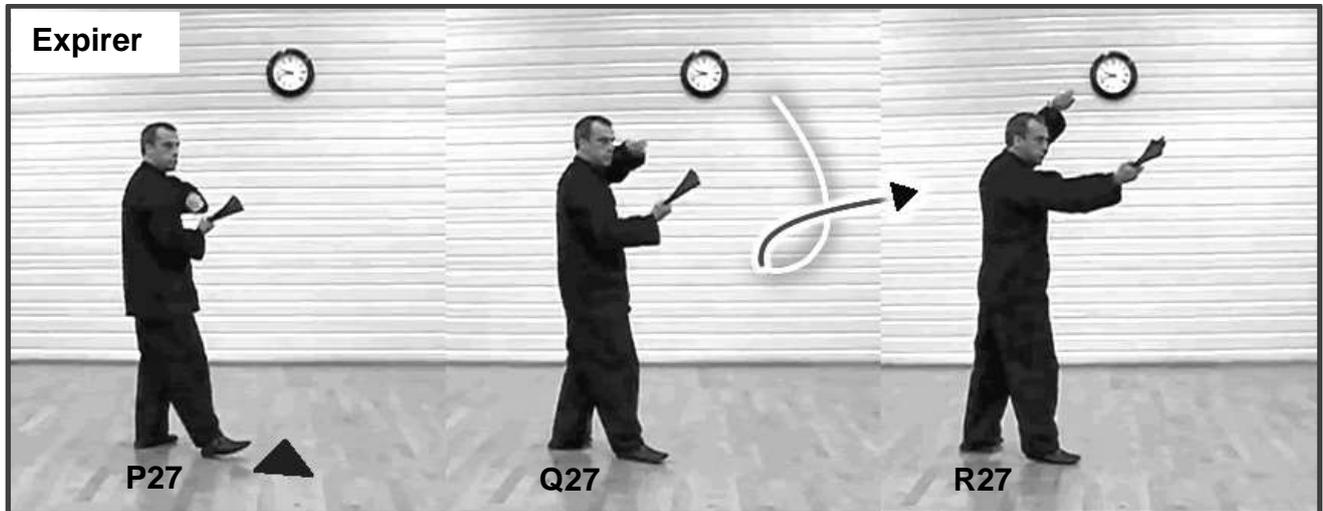


Deuxième partie

Second piquer (en haut) (Phase 1 : « armer ») :

Tourner le bassin sur la gauche en pivotant sur les deux pieds (position 27_4 à position 27_5). Tourner l'éventail pour l'orienter vers l'avant (M27 et N27).

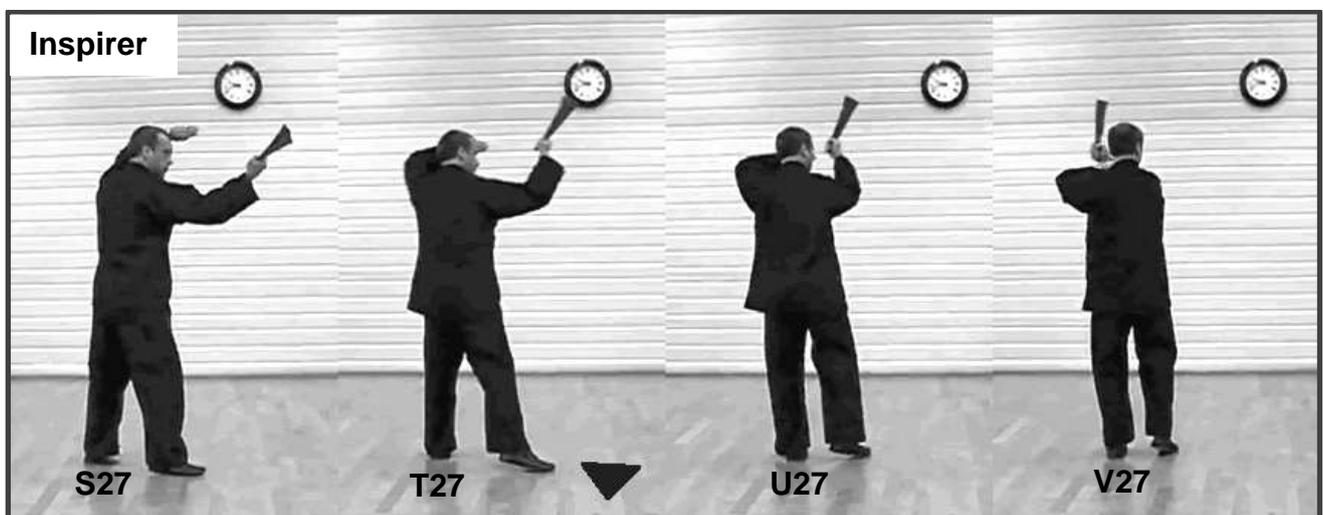
Tourner le bassin sur la droite vers la diagonale (O27).



Second piquer (en haut) (Phase 2 : « piquer ») :

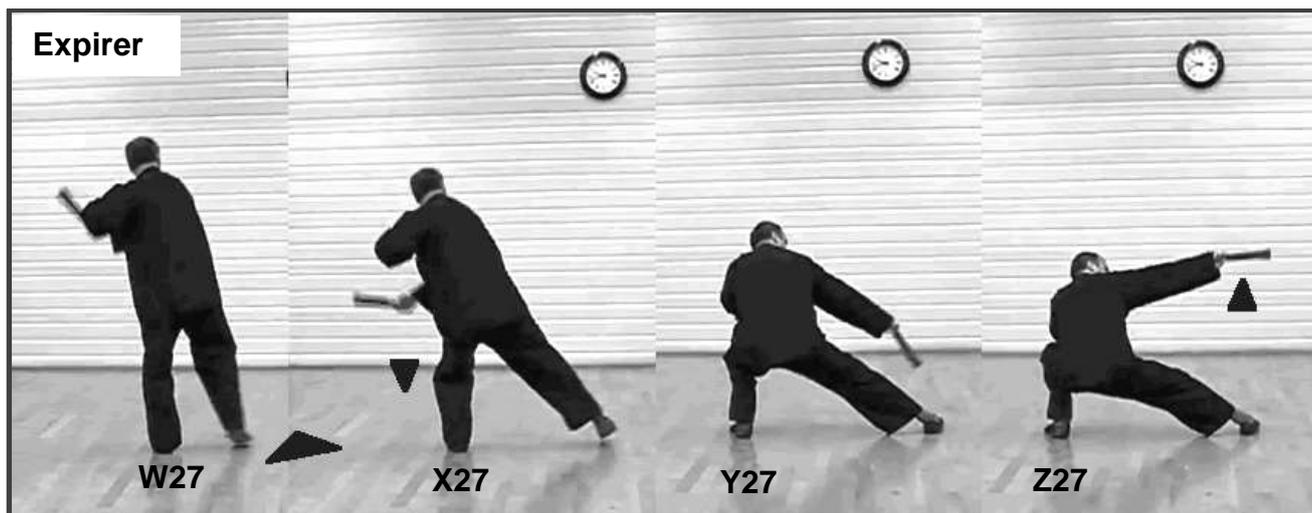
Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 27_5 à position 27_6) (P27).

Piquer vers le haut en allongeant le bras droit. La main gauche quitte l'avant-bras droit pour venir en protection au-dessus du front (Q27 et R27).



Couper vers le haut (Phase 1 : Préparation) :

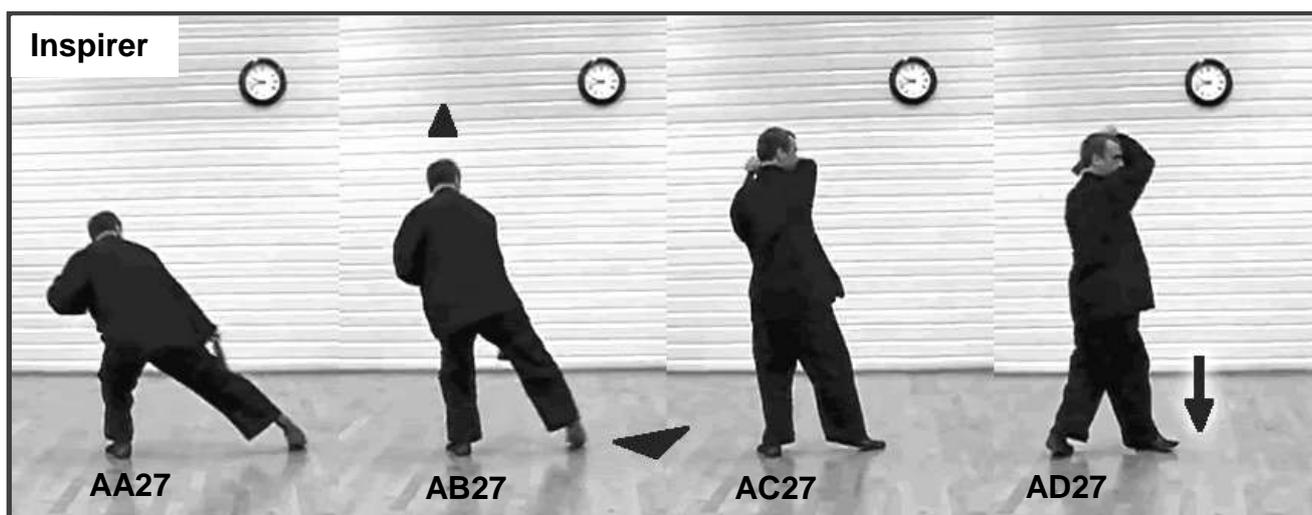
Tourner le bassin sur la gauche. Tourner le pied gauche vers la gauche. Transférer le poids du corps sur le pied gauche. Ramener le pied droit auprès du pied gauche (position 27_6 à position 27_7). Dans le même temps, la main droite s'approche de la main gauche qui « attend » (S27 à V27).



Couper vers le haut (Phase 2 : Exécution (2/2)) :

Se fendre sur la droite en descendant sur la jambe (position 27_7 à position 27_8).

Décrire avec le bras droit un arc de cercle par le bas. La main gauche vient se placer en protection au niveau de l'épaule droite (W27 à Z27).



Fendre de haut en bas (Phase 1 : Préparation) :

Remonter sur la jambe gauche sans frotter le pied droit. Remonter le bras droit sur le côté de la tête. La main gauche qui « attend » vient sur l'avant-bras droit au passage. Tourner le bassin sur la droite et pivoter sur la pointe du pied droit (position 27_8 à position 27_9) (AA27 à AC27). Transférer le poids du corps sur la jambe droite (position 27_9 à position 27_10) (AD27).

Note : L'éventail remonte sur le côté de la tête car, sauf rares exceptions, on ne passe jamais une arme au-dessus de la tête.

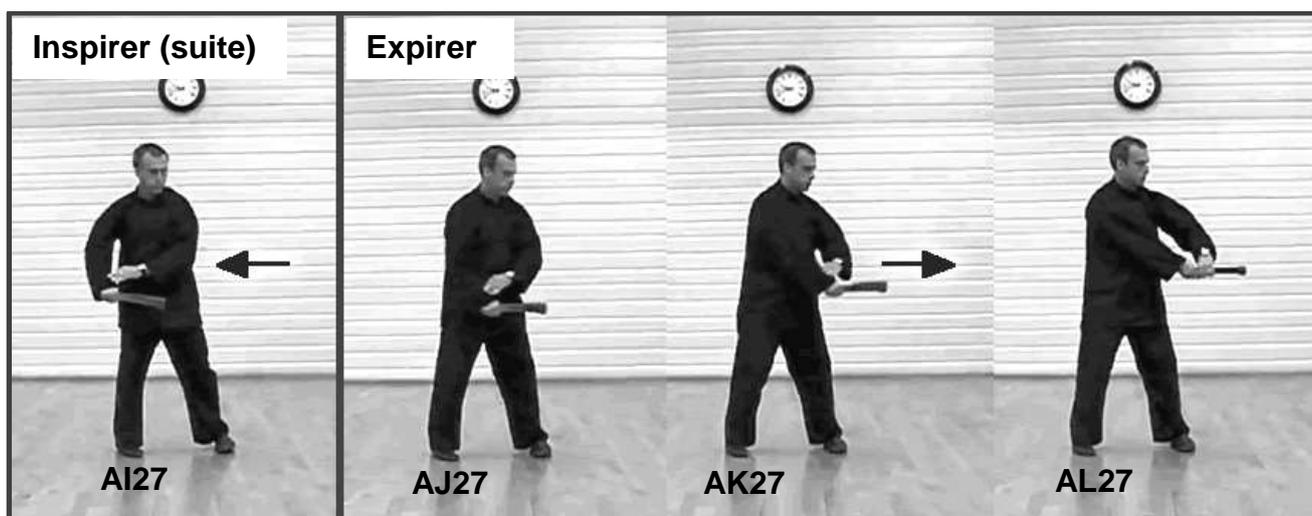




Fendre de haut en bas (Phase 2 : Exécution) :

Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 27_10 à position 27_11) tout en décrivant un arc de cercle de haut en bas avec l'éventail. Le bras gauche accompagne le geste de la main maintenue sur l'avant-bras droit (AE27 à AG27).

Transférer le poids du corps sur la jambe arrière (droite) et relever la pointe de pied gauche (AH27).



Troisième piquer (en bas) (« armer » et « piquer ») :

Tourner le bassin et la pointe du pied gauche vers la gauche (position 27_11 à position 27_12). Ramener la main droite tenant l'éventail horizontalement vers l'arrière en tournant le poignet dans le sens antihoraire (AI27).

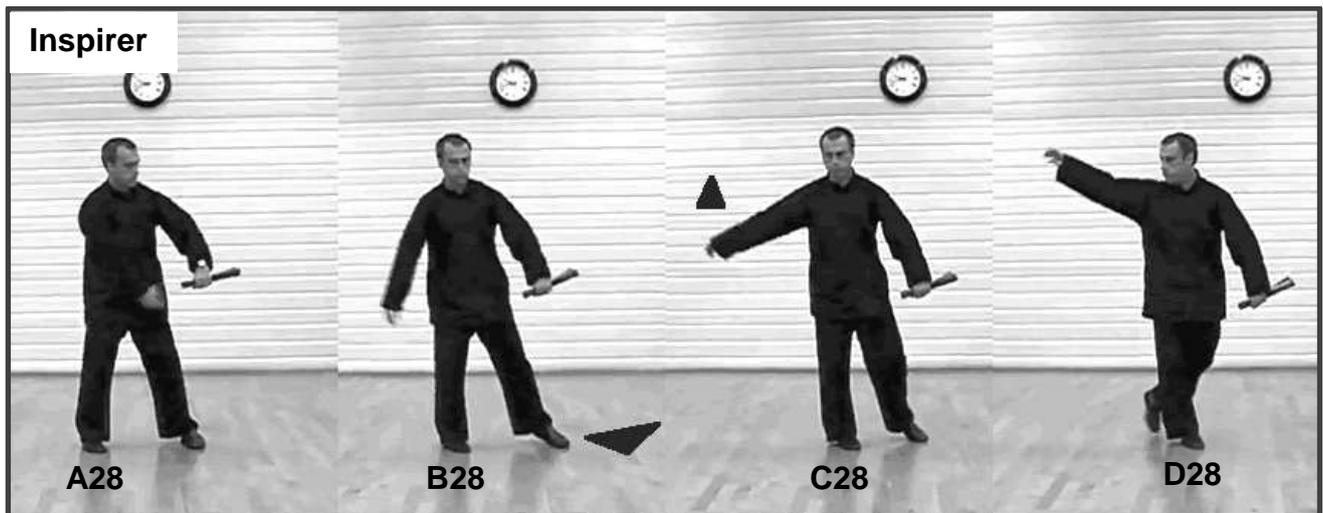
Transférer le poids du corps sur la jambe gauche et piquer sur la gauche avec l'éventail maintenu horizontalement en tournant légèrement le bassin et en tournant le poignet droit dans le sens horaire. La main gauche vient saisir l'éventail par-dessus (AJ27 à AL27).

Deuxième partie

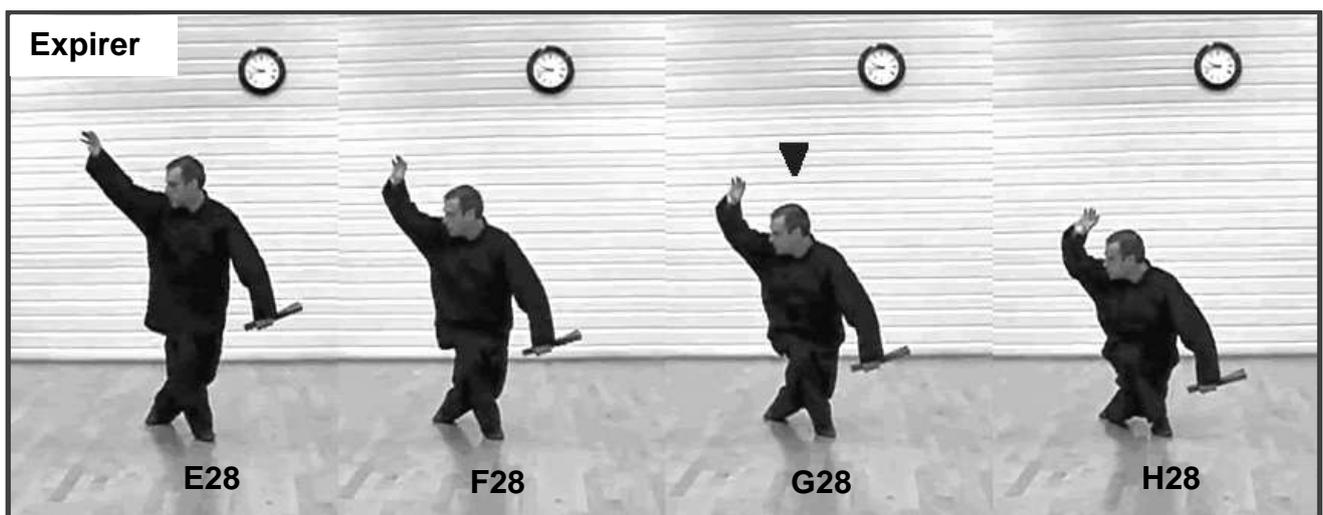
Mouvement 28
回頭望月
Huí tóu wàng yuè
Tourner la tête et observer la lune



Note : Le bras et la main gauche ne bougent pas durant tout le mouvement 28.

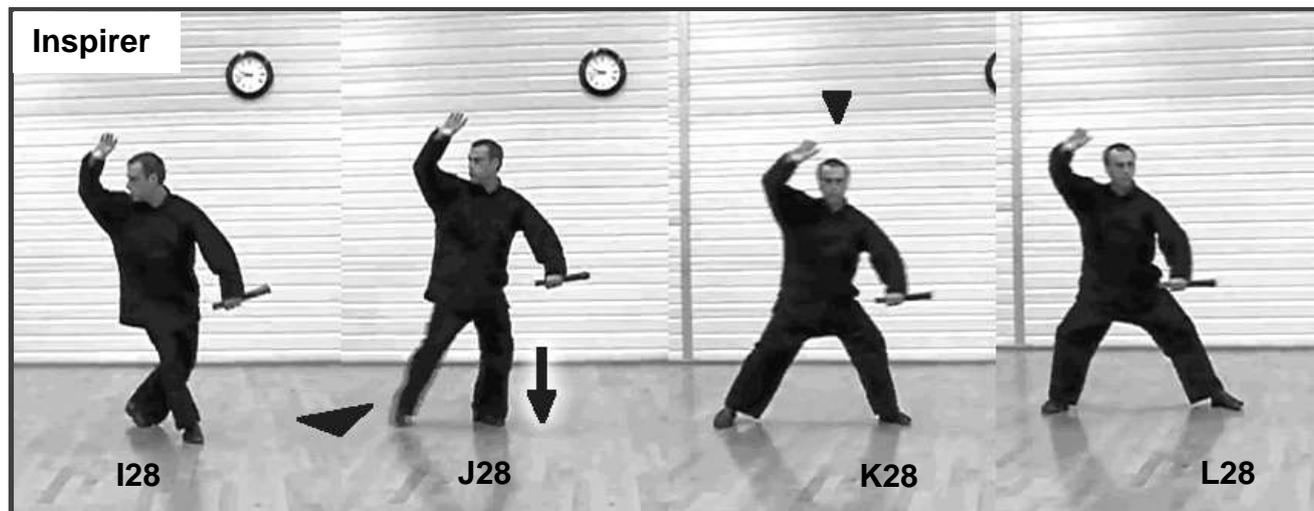


Lâcher l'éventail de la main droite, allonger le bras droit sur la droite. Regarder vers la droite et croiser la jambe gauche derrière la droite (position 28_1 à position 28_2) (A28 à D28).



Deuxième partie

Continuer à lever le bras afin de regarder sous la main droite, tout en fléchissant les deux jambes (E28 à H28).



Remonter sur les deux jambes. Prendre appui sur la jambe gauche.
Ramener le pied droit d'un grand pas en arrière (position 28_2 à position 28_3).
La main droite reste en l'air au-dessus du front (I28 à L28).



Tourner la tête vers la gauche et descendre sur la jambe droite.
Commencer à décrire un arc de cercle vers le bas avec le bras droit (M28 à P28).

Note : On constate que « Tourner la tête et observer la lune » se termine en (H28) et que les gestes (I28) à (P28) sont une préparation au mouvement 29 (« Le grand rock déploie ses ailes »).

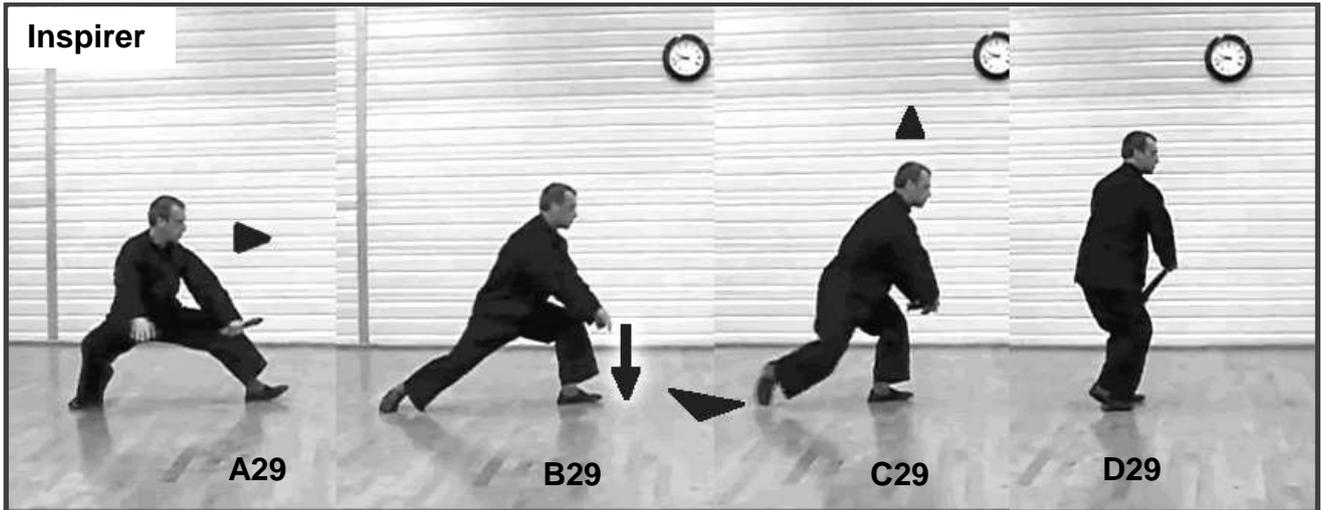


Deuxième partie

Mouvement 29
 大鵬展翅

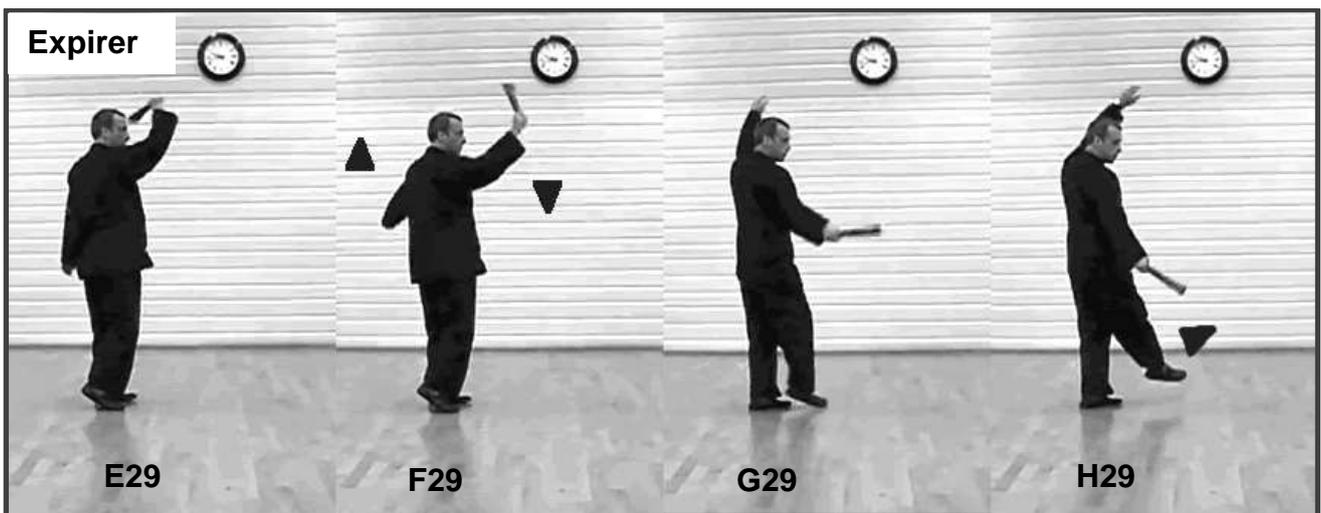
Dà péng zhǎn chì
 Le grand rock déploie ses ailes

29_1 29_2 29_3 29_4



Tourner le pied gauche autour du talon puis transférer le poids du corps dans la jambe gauche (position 29_1 à position 29_2). Le bras et la main gauche « attendent » la main droite qui vient saisir l'éventail (A29 et B29).

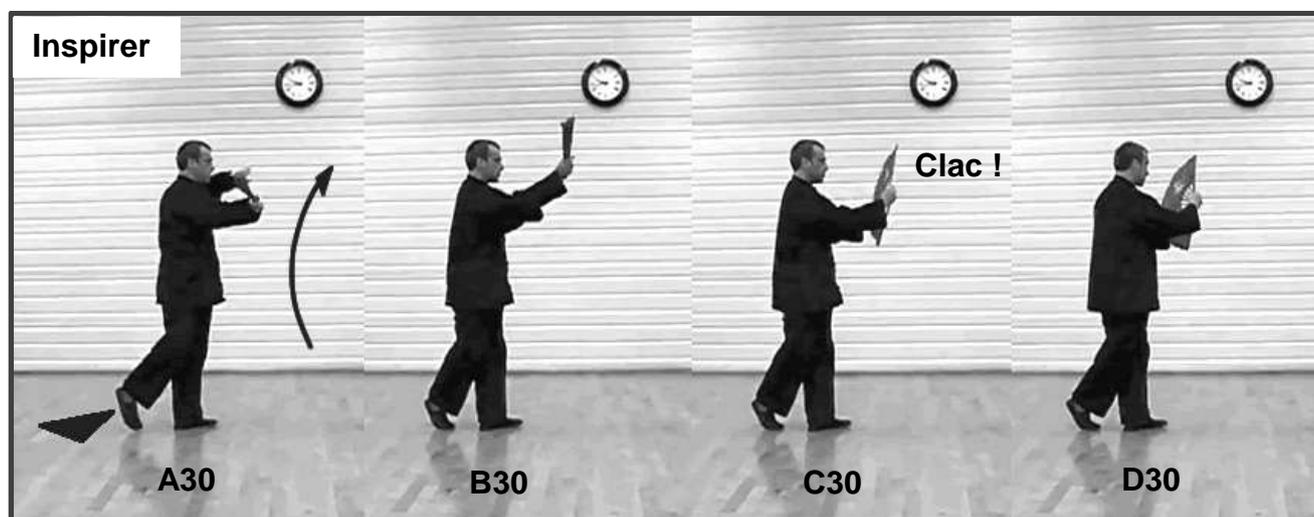
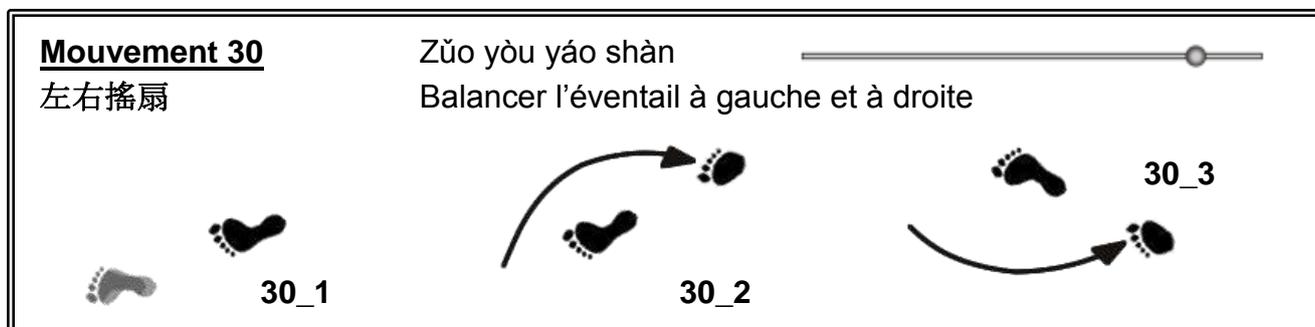
Se redresser sur la jambe gauche. Ramener le pied droit à la hauteur du gauche (position 29_2 à position 29_3). La main gauche lâche l'éventail (C29 et D29).



Deuxième partie

Monter la main droite jusque devant le visage en gardant le bras gauche le long du corps (E29). Le bras droit commence à descendre, et symétriquement, le bras gauche commence à monter (F29).

Continuer le mouvement inverse des deux bras tout en allongeant la jambe droite sur le côté à la manière d'un balayage (position 29_3 à position 29_4) (G29 et H29).



Ramener le pied droit d'un pas en arrière (position 30_1 à position 30_2).

Décrire un arc de cercle de bas en haut par la droite pour ouvrir l'éventail devant le visage, face avant (côté motif) vers soi.

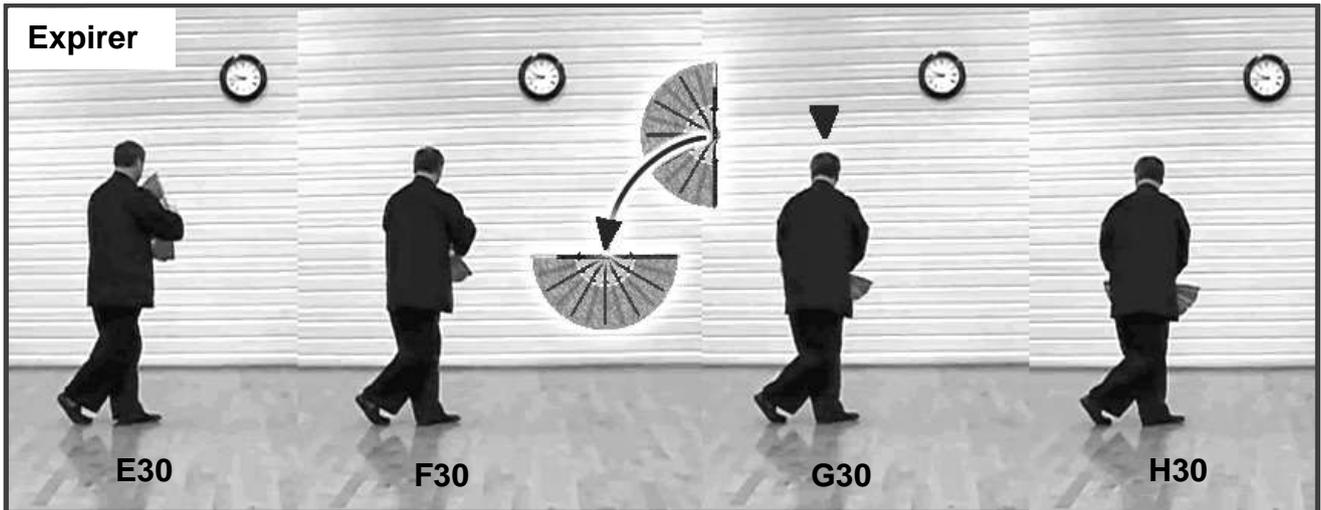
Amorcer une rotation du bassin sur la gauche (A30 à D30).

Le bras gauche descend. La main gauche vient dans le creux du poignet droit (voir W30, X30 ou AE30, AF30).

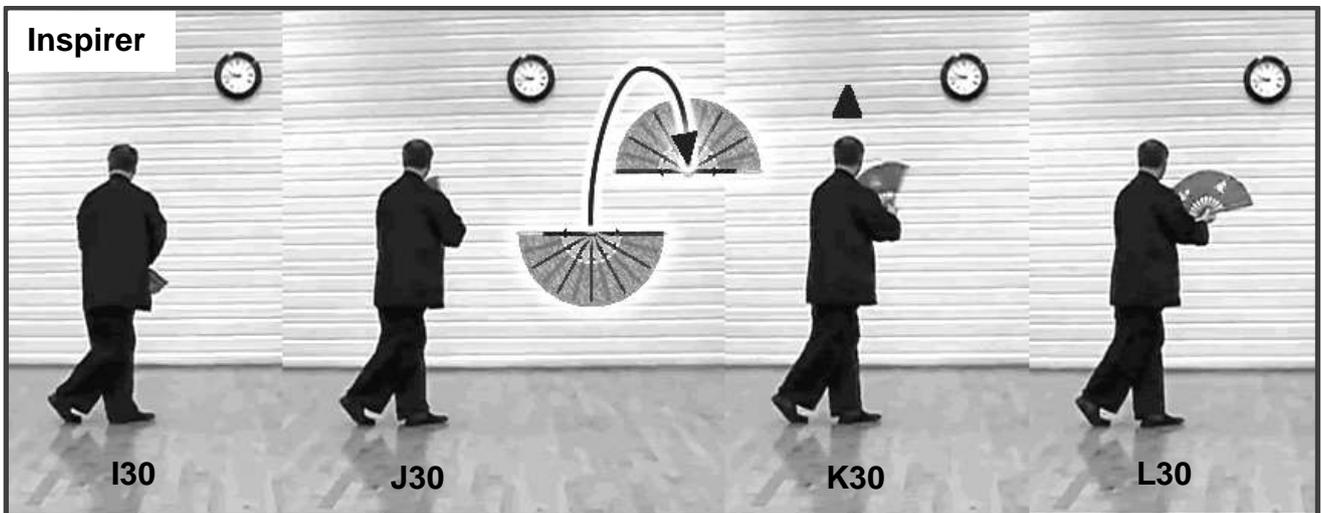
Note 1 : Les gestes (E30 à H30), (M30 à P30), (U30 à X30) et (AC30 à AF30) sont similaires. Ils s'exécutent sur l'expiration.

Note 2 : Les gestes (I30 à L30), et (Y30 à AB30) sont similaires. Ils s'exécutent sur l'inspiration.

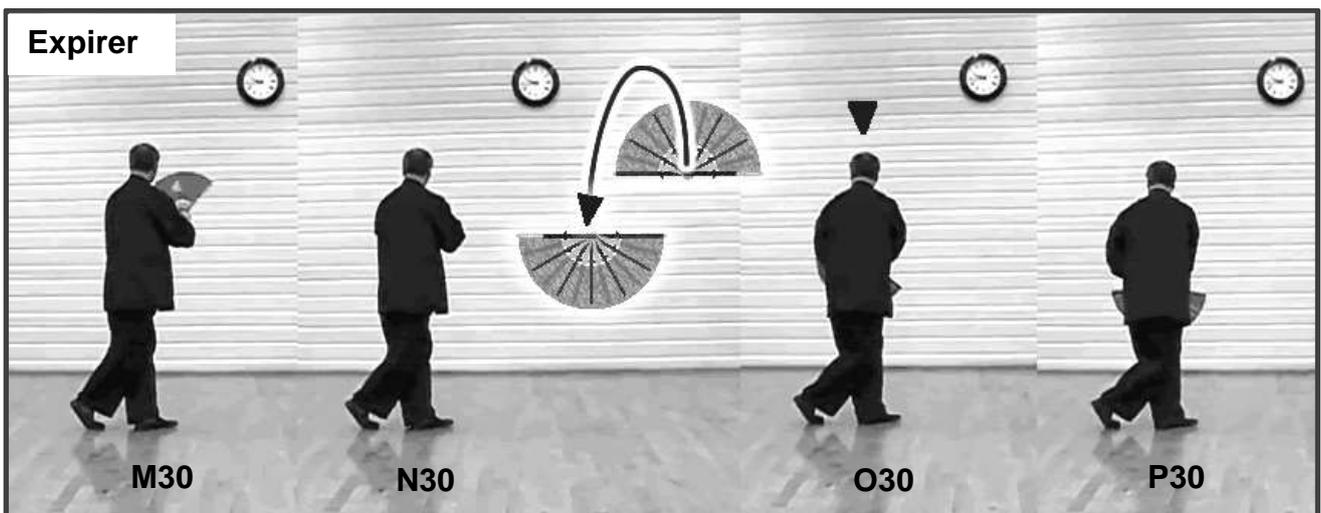
Deuxième partie



Voir (U30 à X30)



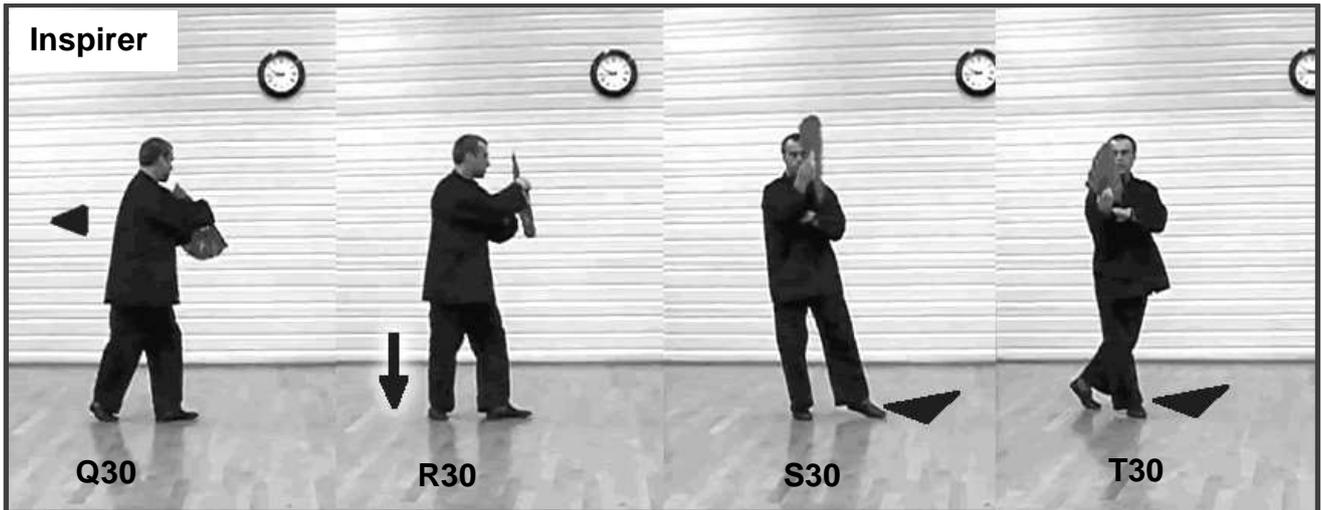
Voir (Y30 à AB30)



Voir (U30 à X30)



Deuxième partie



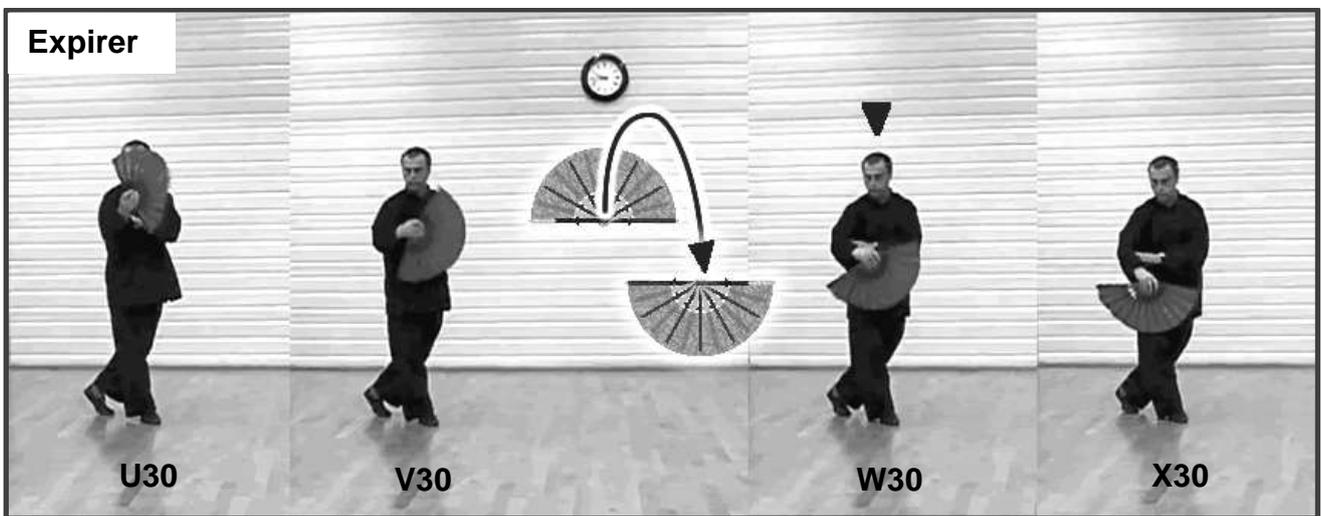
Reculer le haut du corps vers l'arrière (Q30).

Prendre appui sur la jambe droite (R30).

Tourner le bassin d'un demi-tour dans le sens horaire tout en reculant le pied gauche d'un pas en arrière et en se grandissant légèrement (position 30_2 à position 30_3).

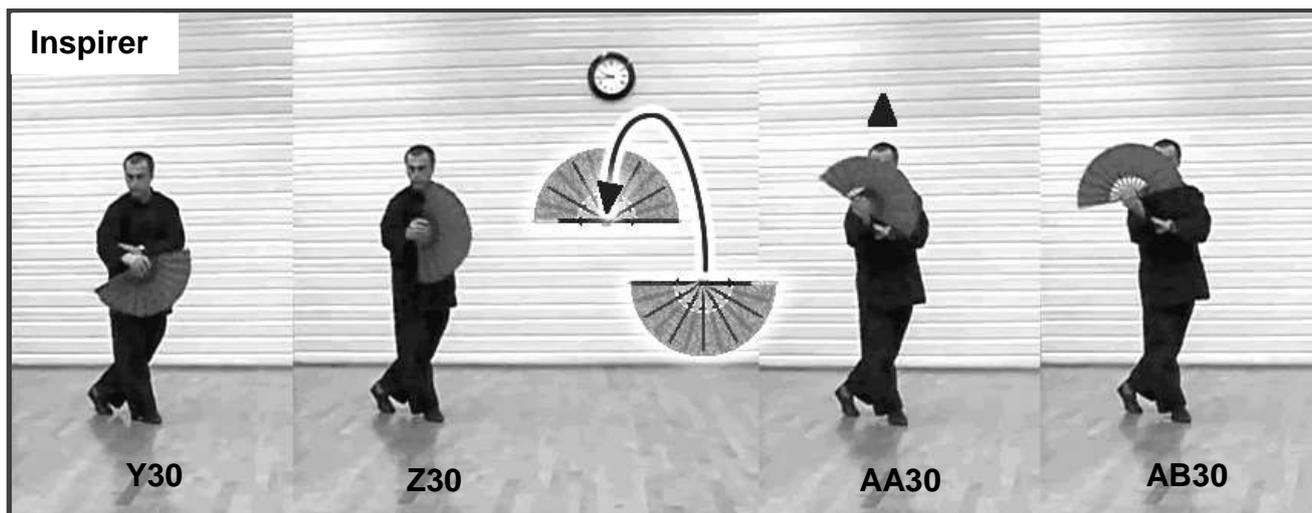
Effectuer une rotation du poignet droit d'un demi-tour dans le sens horaire, afin d'amener l'éventail en position verticale le panache pointant vers l'avant, la bordure haute vers le ciel (S30 et T30).

Note : Le regard reste dirigé vers l'éventail durant tout le mouvement 30.

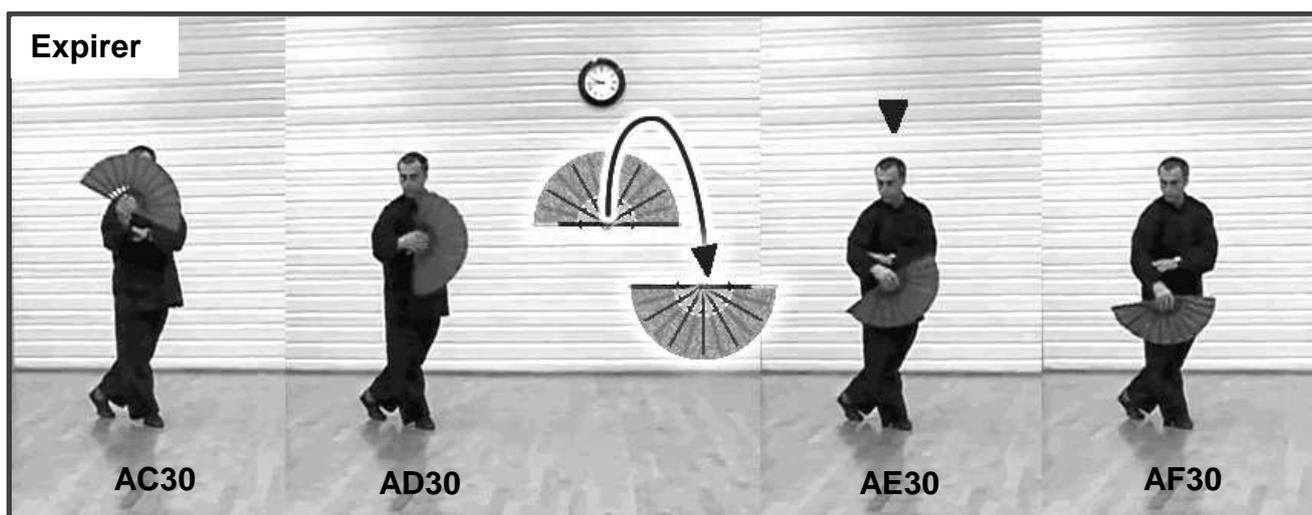


Effectuer une rotation du poignet droit d'un demi-tour dans le sens antihoraire, afin d'amener l'éventail verticalement devant soi, les panaches horizontaux à la hauteur de la ceinture, la bordure vers le sol. Dans le mouvement fléchir les deux jambes. Suivre l'éventail du regard (U30 à X30).

Deuxième partie



Effectuer une rotation du poignet droit d'un demi-tour dans le sens horaire. L'éventail reste verticalement devant soi. Les panaches sont horizontaux à la hauteur des épaules, la bordure haute vers le ciel. Dans le mouvement, se grandir. L'éventail cache le haut du corps sans bloquer la vue (Y30 à AB30).



Voir (U30 à X30)

Note 1 : Dans l'expiration, en amenant la bordure haute de l'éventail vers le bas, on peut imaginer arrêter un coup de pied adverse.

Le regard est sur la jambe adverse.

Le fléchissement permet une protection basse mais surtout une poussée vers le bas avec le corps.

La main gauche vient en renforcement.

Note 2 : Dans l'inspiration, en amenant l'éventail en protection du haut du corps, on peut imaginer stopper ou dévier des projectiles.



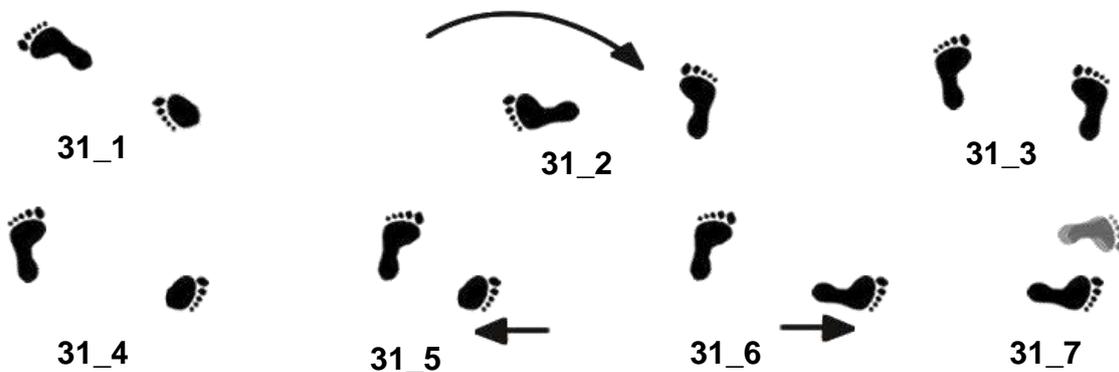
L'éventail ne doit pas faire obstacle au regard.

Mouvement 31

轉身背扇橫掃

Zhǔān shēn bēi shàn héng sǎo

Se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement



Reculer la jambe droite en tournant le pied droit et passer en appui jambe droite (position 31_1 à position 31_2).

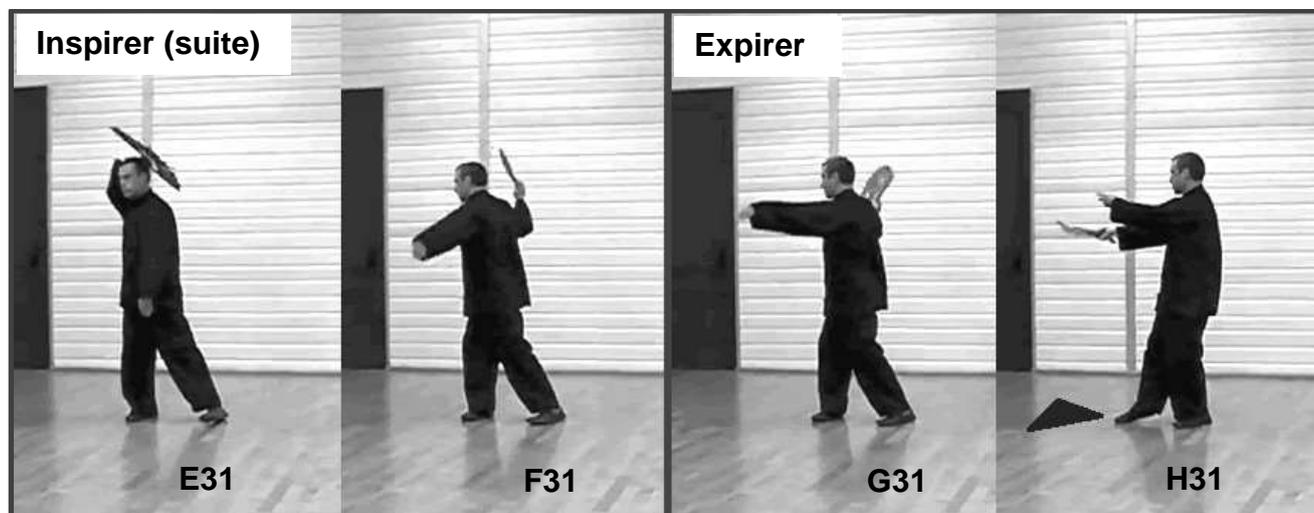
Commencer à faire tourner l'éventail au dessus de la tête (motif vers soi) en tournant le bassin par la droite. L'éventail vient protéger le haut du dos et la tête (A31, B31, C31 et D31).

Tourner autour du talon pour ramener le pied gauche parallèlement au pied droit (position 31_2 à position 31_3).



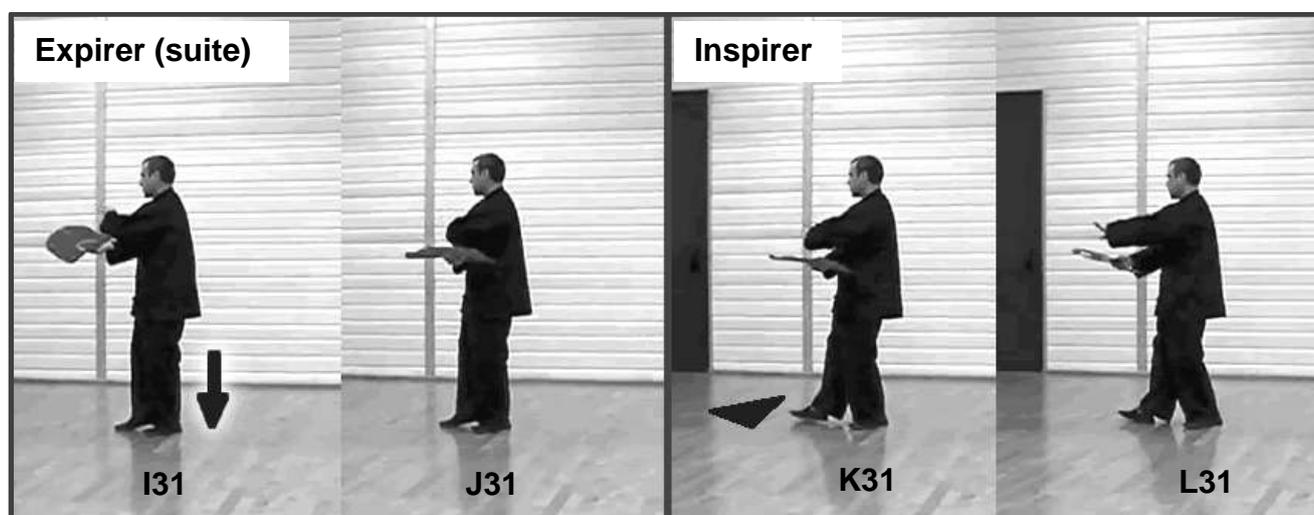
Deuxième partie

Note : A partir de (A31), le bras gauche qui se relâche, est entraîné par la rotation du bassin pour « participer au mouvement » (B31 à D31) et remonter dans l'élan pour la suite (de E31 à H31).



Finir le demi-tour avec le haut du corps et tourner le pied droit vers l'avant (position 31_3 à position 31_4), et venir s'enraciner sur la jambe gauche (E31 et F31).

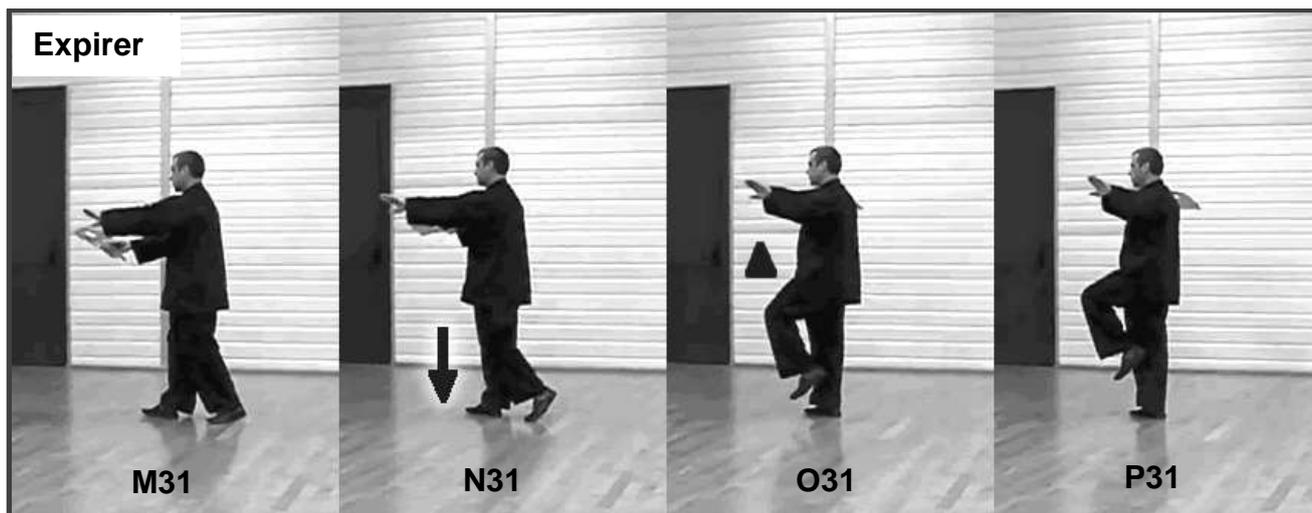
Rester sur le pied droit tant que l'éventail est derrière la tête.



Ramener le pied droit (position 31_4 à position 31_5), croiser les bras (bras avec l'éventail en dessous) (G31 à J31).

Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 31_5 à position 31_6), puis commencer à décroiser les bras (K31 et L31).





S'enraciner sur la jambe droite (M31 et N31). Ecarter les bras à l'horizontale et lever le genou gauche pointe de pied relâchée vers le bas (position 05_7 à position 05_8).

Le regard est dirigé vers l'avant.

L'éventail est horizontal, la face avant (côté motif) vers le ciel (O31 et P31).

Note : « Se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement » apparaît trois fois dans la forme (mouvements 05, 13 et 31). L'exécution du geste doit-elle être identique chaque fois, ou, y-a-t-il place pour des variantes ?

Mouvement 32
 白猿獻果
 Bái yuán xiǎn guǒ
 Le gibbon blanc offre des fruits

32_1 32_2 32_3 32_4 Coup de pied droit

32_5 32_6 32_7 32_8 Coup de pied droit

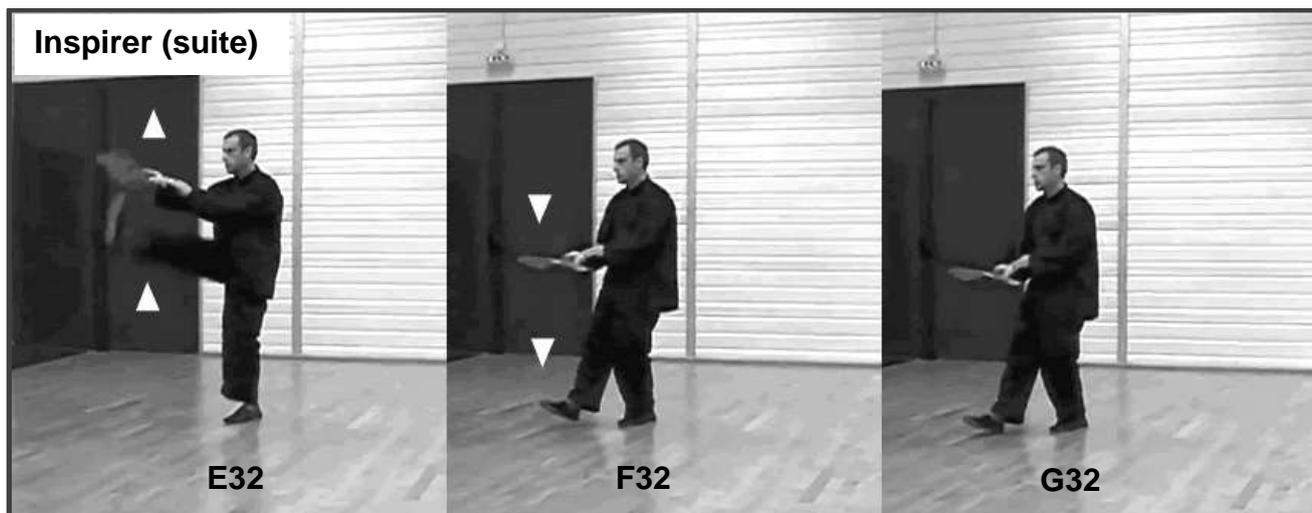




Descendre le genou gauche, tourner le bassin vers la gauche puis poser le pied dans la diagonale en déroulant talon/pointe (position 32_1 à position 32_2).

Descendre simultanément les deux bras, l'éventail face avant (côté motif) vers l'avant (A32, B32 et C32).

Transférer le poids du corps sur la jambe gauche (position 32_2 à position 32_3). Commencer à ramener l'éventail devant soi les deux bras allongés (D32).



Lancer la jambe droite devant à hauteur de la poitrine (position 32_3 à position 32_4).

La main gauche vient dans le creux du poignet droit.

Accompagner le coup de pied (avant du pied) en « griffant », bras allongés, de bas en haut avec l'éventail face avant (côté motif) vers le ciel (E32).

Descendre simultanément la jambe droite et les bras.

Poser le talon droit au sol, ramener l'éventail au « dantian » (F32 et G32).



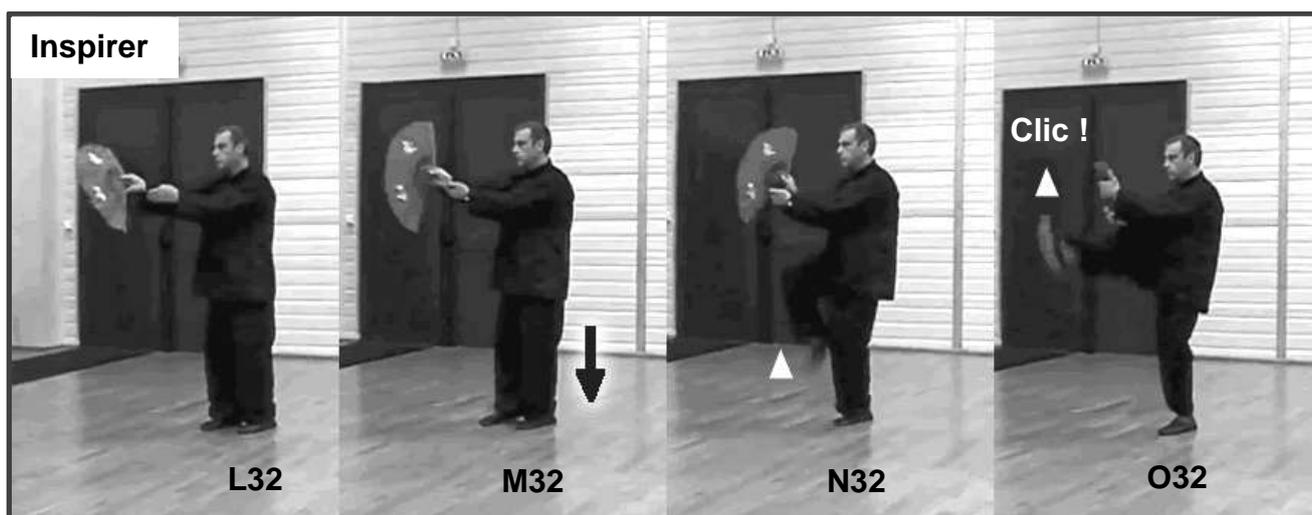
Deuxième partie



Dérouler talon/pointe (position 32_4 à position 32_5).

Transférer le poids du corps dans la jambe droite (H32).

Rapprocher le pied gauche (position 32_5 à position 32_6) tout en allongeant les bras jusqu'à l'horizontale. L'éventail reste légèrement orienté vers le haut (I32 à K32).



Tourner l'éventail d'un quart de tour dans le sens antihoraire (éventail vertical, face avant vers soi) (L32).

Prendre appui sur la jambe gauche (M32), lever le genou droit pied relâché (position 32_6 à position 32_7), la main gauche vient sur le contre-panache (N32).

Lancer la jambe droite pour donner un coup de talon à hauteur de l'estomac (position 32_7 à position 32_8). Simultanément avec la montée de la jambe, fermer l'éventail par l'action conjuguée des deux mains qui se rapprochent (O32).

Note : Les deux coups de pied en (E32) et (O32) ne portent pas le même nom.



Deuxième partie

Le premier en (E32) est un « ti » :

_ Un coup de pied de bas en haut (à hauteur du cou adverse) comme pour taper dans un ballon pour un envoi au rugby.

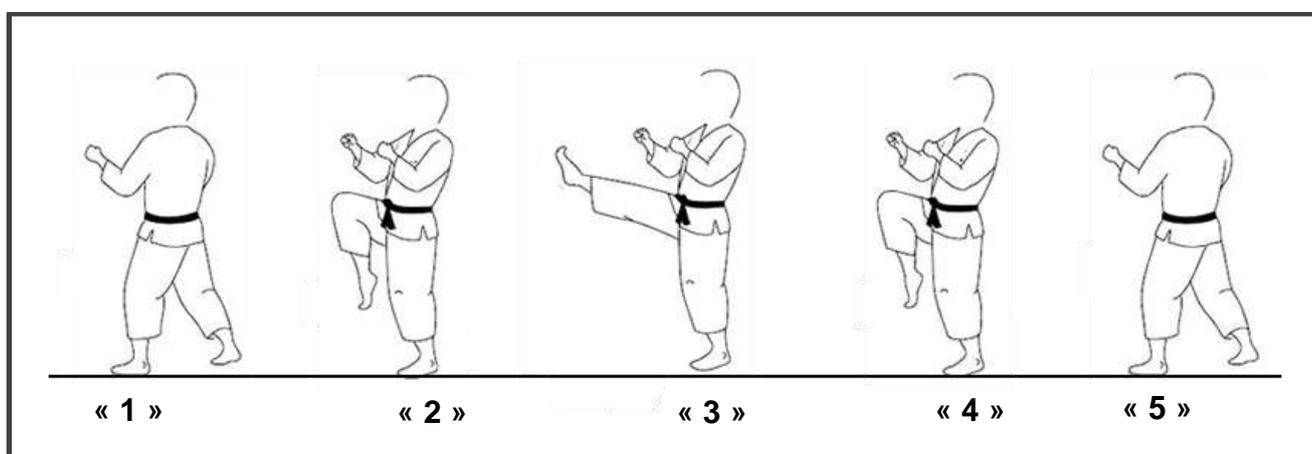
踢出 « ti chu»

Le second en (O32) est un « deng » :

_ Un coup de pied « en appuyant » (à hauteur du tronc adverse) avec le dessous du pied.

蹬出 « deng chu»

On retrouve donc pour le « deng », un coup de pied approchant le « mae geri » en jujitsu, avec les phases « 2 » et « 4 » pour raccourcir le moment où le pied est dans le champ adverse.

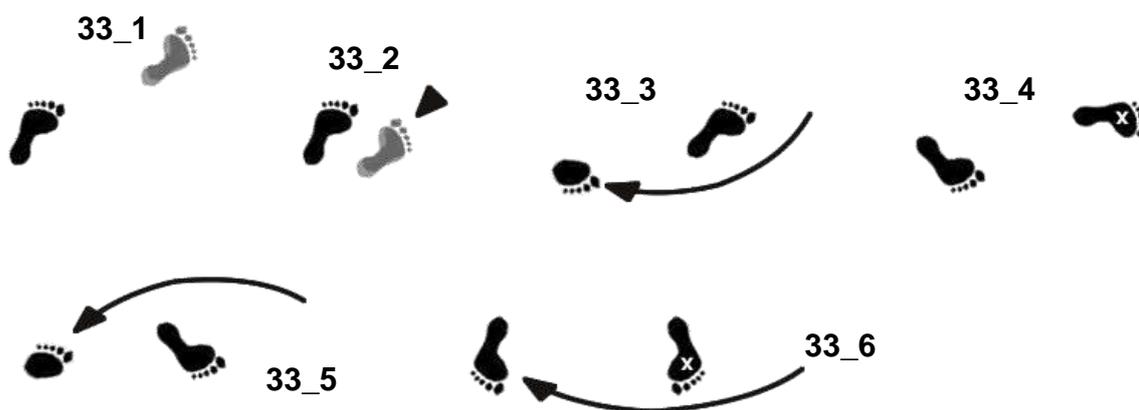


Mouvement 33

燕子入巢

Yàn zǐ rù cáo

L'hirondelle rentre dans son nid



Deuxième partie

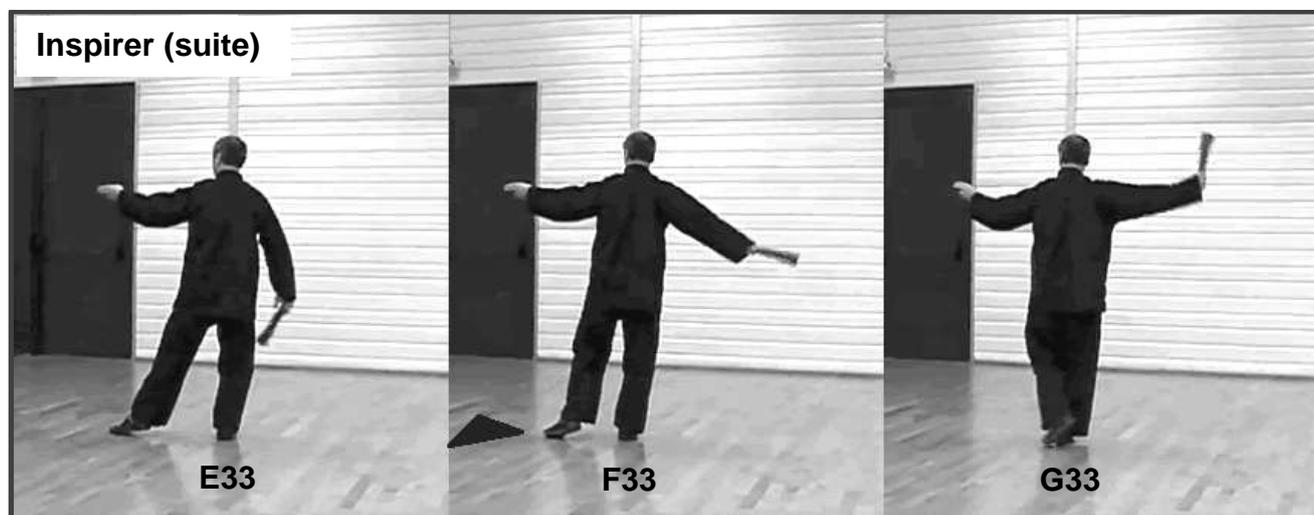
Note : Le début du mouvement 33 s'exécute dans la suite de l'inspiration de la fin du mouvement précédent.



Ramener le pied droit (genou levé) (position 33_1 à position 33_2) (A33), puis reculer le pied droit d'un pas en arrière (dans la cardinale) (position 33_2 à position 33_3) (B33).

Laisser le bras gauche allongé vers l'avant. Descendre le bras droit vers la hanche.

Transférer le poids du corps sur la jambe droite et aligner le pied gauche en tournant autour de la pointe (position 33_3 à position 33_4) (C33 et D33).



Laisser le bras gauche allongé vers l'avant. Décrire un arc de cercle par le bas et allonger le bras droit en arrière.

Commencer à reculer le pied gauche (E33 à G33).



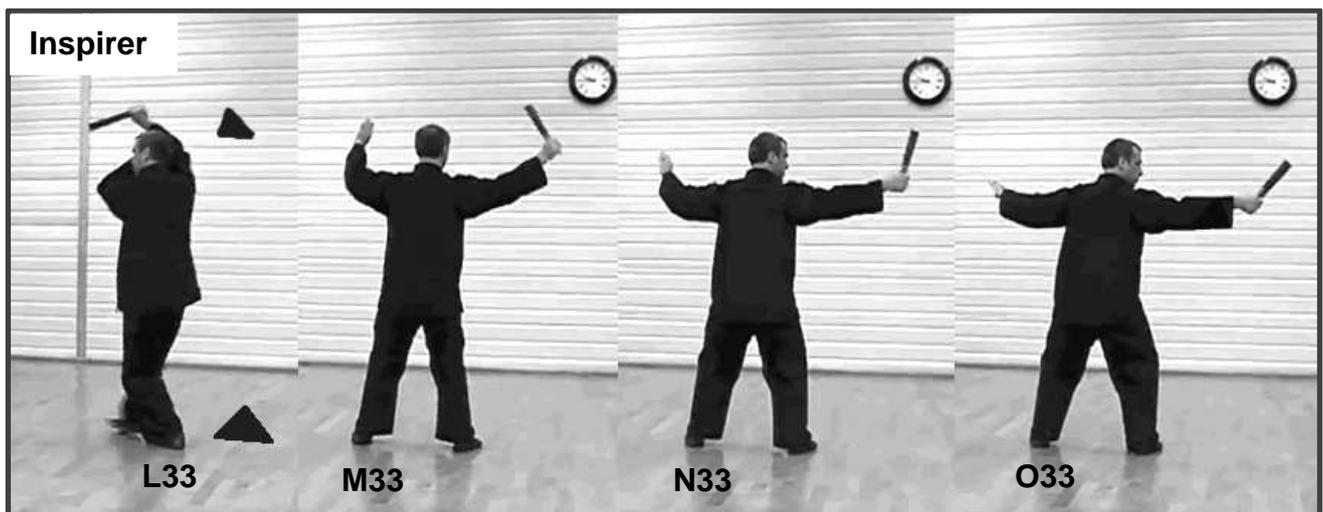
Deuxième partie



Reculer le pied gauche d'un pas en arrière (position 33_4 à position 33_5).

Descendre sur les deux jambes.

Venir ficher par-dessus la tête, les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit (H33 à K33).



Remonter sur les deux jambes (L33).

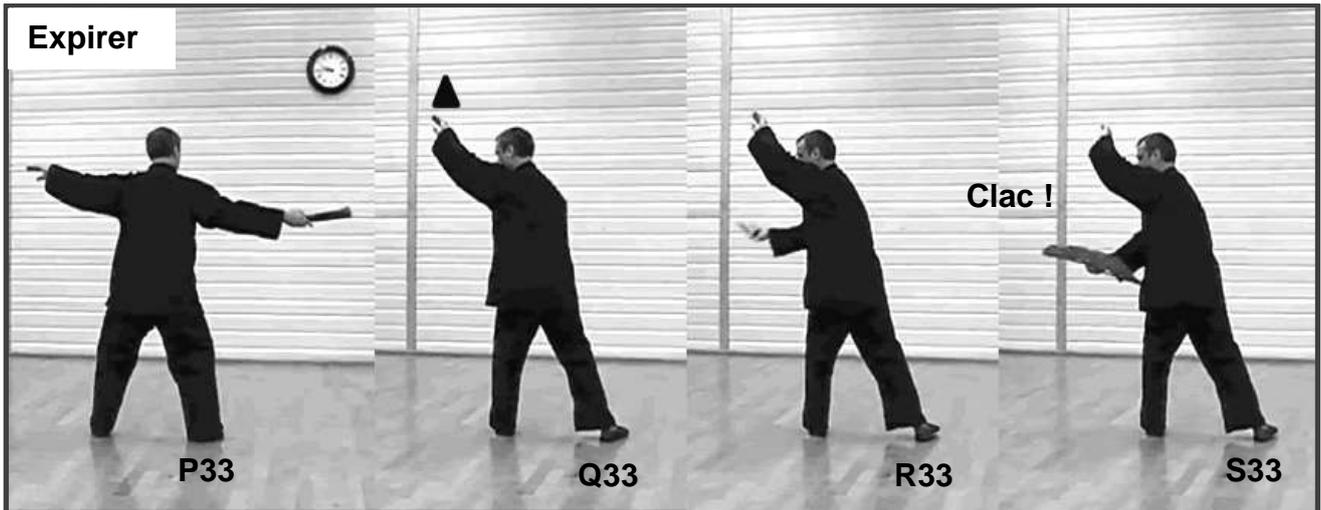
Reculer le pied droit d'un pas en arrière tout en tournant le bassin d'un quart de tour par la droite (position 33_5 à position 33_6).

Tourner la tête vers la droite, allonger le bras droit avec l'éventail sur la droite en prenant appui sur la droite.

Le bras gauche reste ouvert sur la gauche (M33 à O33).

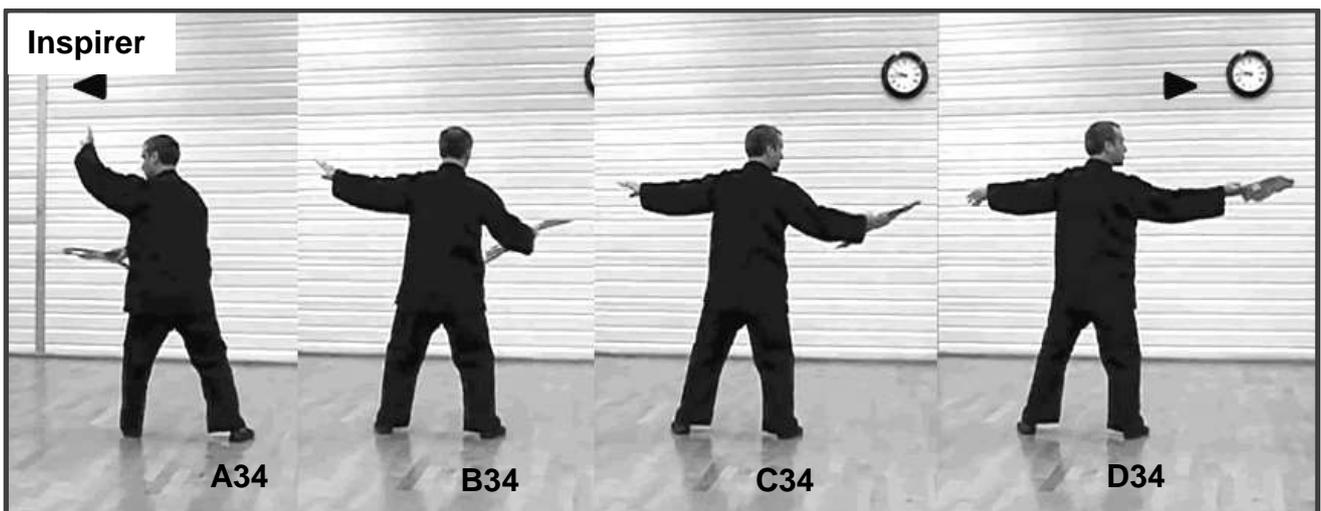


Deuxième partie



Lever le bras gauche, regarder et tourner le bassin vers la gauche, transférer l'appui sur la jambe gauche en décrivant avec le bras droit un arc de cercle horizontal dans le sens antihoraire pour venir ouvrir l'éventail sous l'aisselle gauche (P33 à S33).

Mouvement 34 Fēng sǎo méi huā —————○
 風掃梅花 Le vent balaie les fleurs de prunier



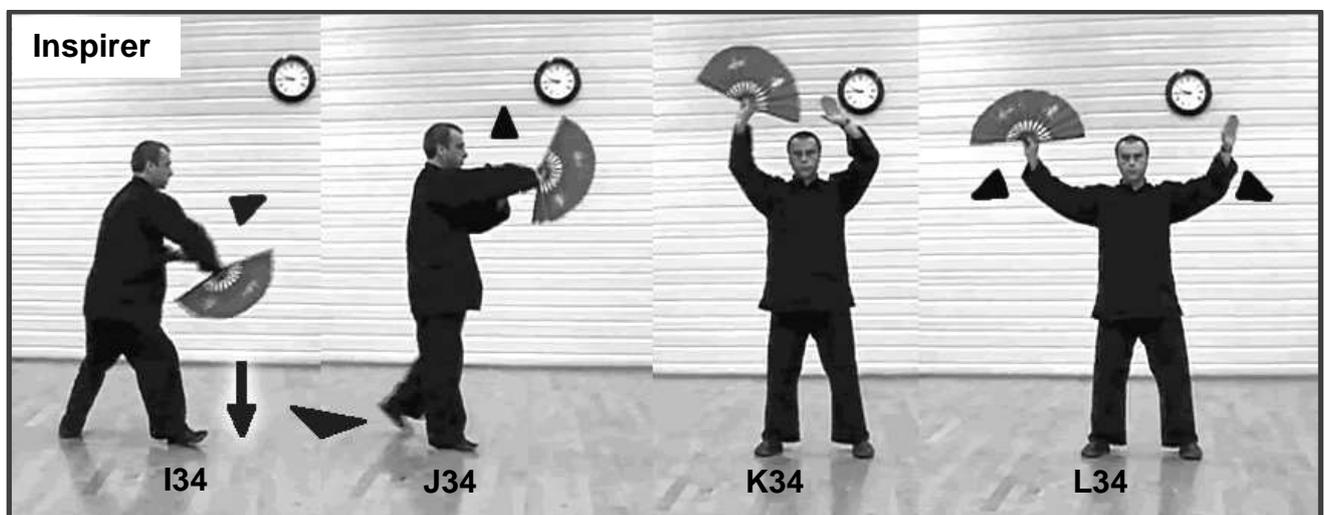
Deuxième partie

Regarder et tourner le bassin vers la droite, transférer l'appui sur la jambe droite en décrivant avec le bras droit un arc de cercle horizontal dans le sens horaire.

Simultanément, laisser descendre le bras gauche jusqu'à l'horizontale (A34 à D34).



Tourner le poignet droit d'un quart de tour dans le sens horaire, puis entamer un grand arc de cercle dans le sens antihoraire avec l'éventail vertical la face avant (côté motif) vers soi (E34 et F34). La main gauche qui « attend » vient à la rencontre du poignet droit pour accompagner la suite du geste (G34). Durant « le trois quart de cercle », changer d'appui de la jambe droite à la jambe gauche (H34).

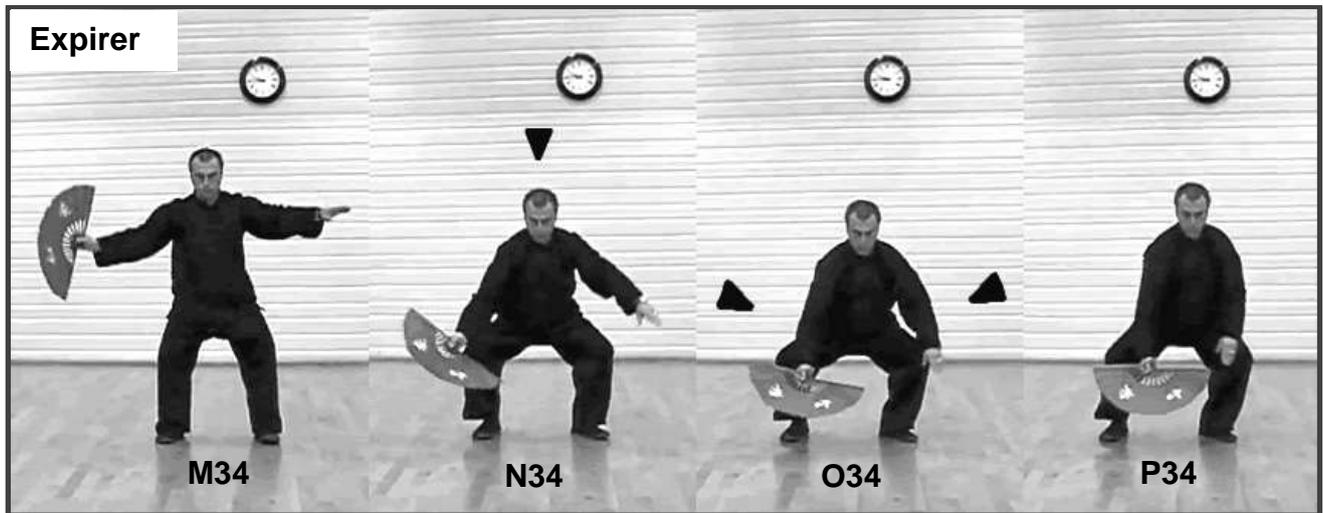


Entamer un demi-tour par la droite en tournant le bassin et en pivotant sur le talon droit (position 34_1 à position 34_2) (I34). A l'aide des deux bras, continuer la course circulaire de l'éventail par un grand arc de cercle dans le sens horaire en tenant l'éventail verticalement la face avant (côté motif) vers l'extérieur (J34).

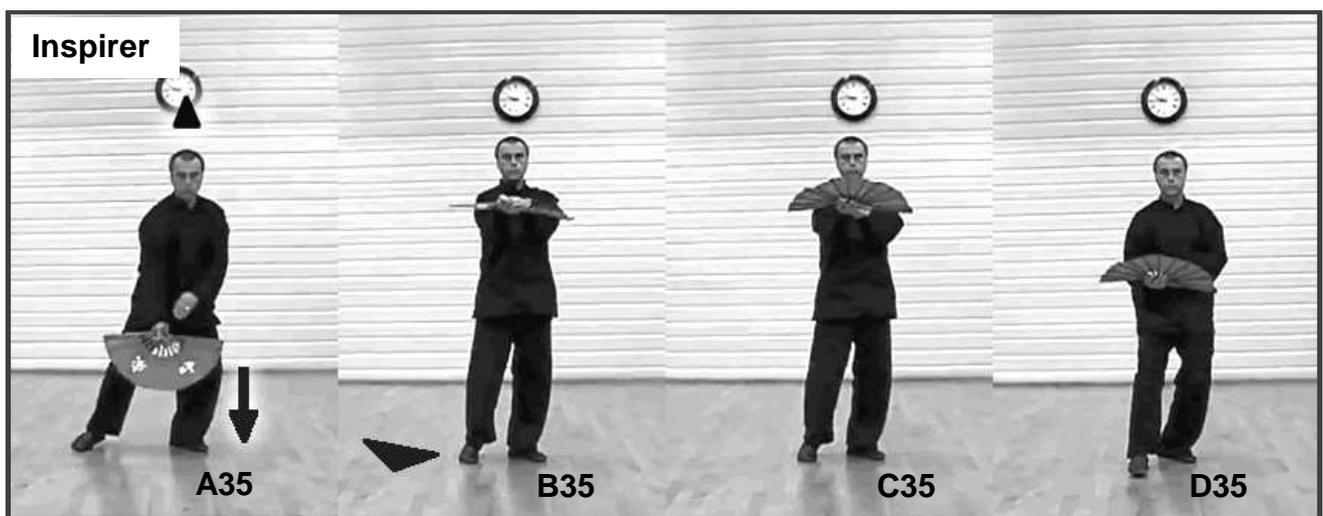
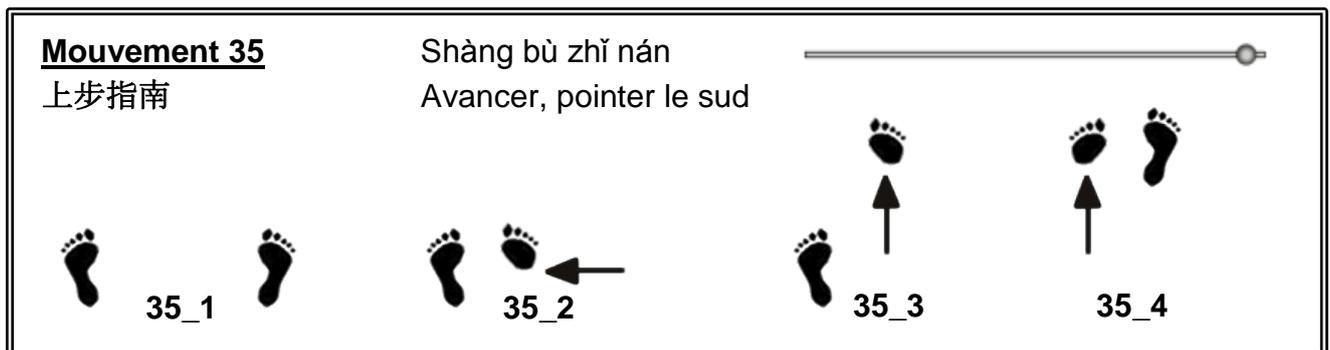


Deuxième partie

Finir le demi-tour en pivotant sur la pointe du pied droit (position 34_2 à position 34_3). La main gauche quitte le poignet droit (K34). Ecarter les deux bras (L34).



Fléchir les deux jambes et rassembler les mains sur l'avant en gardant le dos droit et les talons posés au sol (M34 à P34).



Deuxième partie

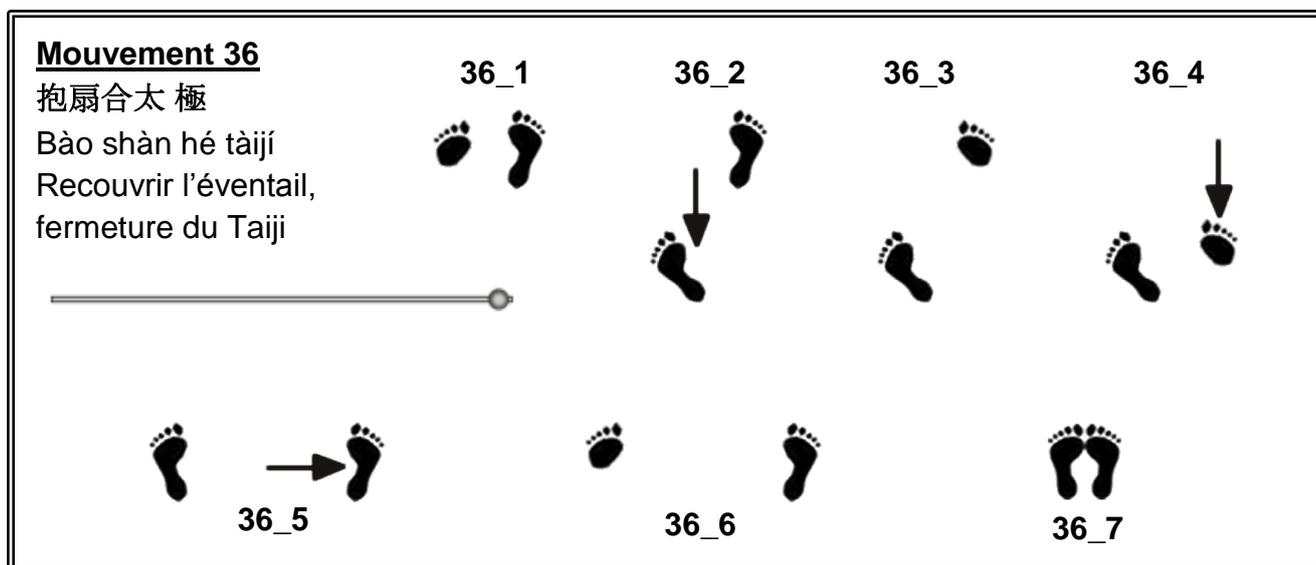
Remonter sur la jambe gauche et ramener le pied droit auprès du gauche (position 35_1 à position 35_2).

La main gauche vient sur le poignet droit (A35).

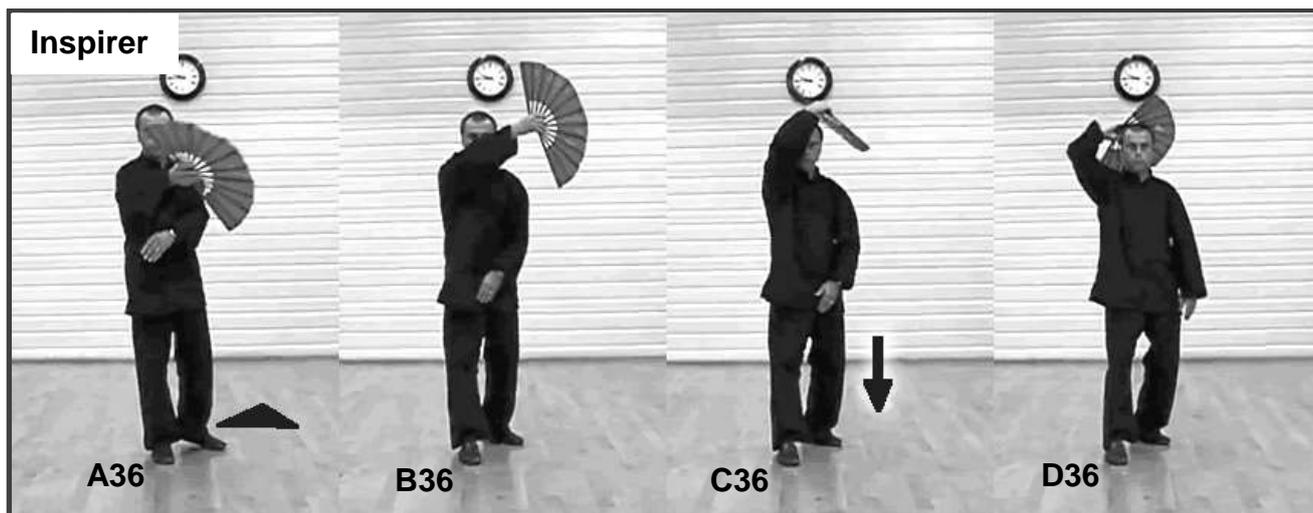
Dans un mouvement « ondulant » en se grandissant remonter l'éventail, à l'aide des deux mains, jusqu'à hauteur de la poitrine (B35 et C35) avant de fléchir en ramenant l'éventail au « dantian » (D35).



Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 35_2 à position 35_3) (E35). Prendre appui sur la jambe droite (F35) puis ramener le pied gauche à la hauteur du droit (position 35_3 à position 35_4) en allongeant les bras pour ficher avec l'éventail à hauteur de la gorge (adverse) (G35 et H35).



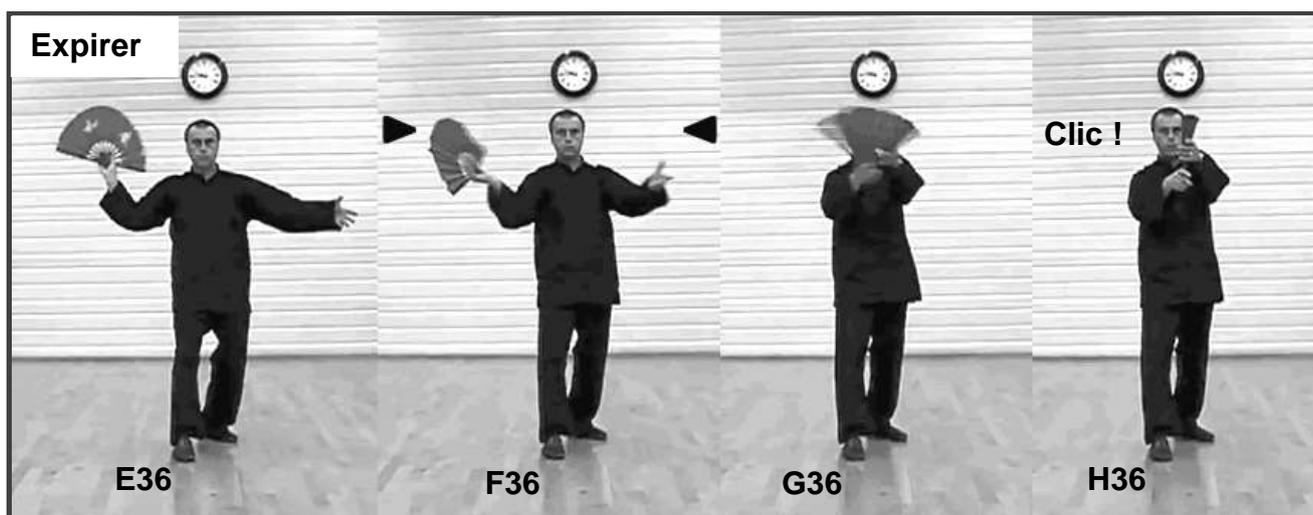
Deuxième partie



Reculer le pied gauche (position 36_1 à position 36_2) (A36). Laisser descendre (relâché) le bras gauche le long du corps.

Commencer à passer l'éventail autour de la tête par la gauche les panaches en haut.

Prendre appui sur la jambe arrière quand l'éventail arrive derrière la tête (position 36_2 à position 36_3) (B36 à D36).



Tourner l'éventail en position verticale, panaches horizontaux, face avant (côté motif) vers soi et lever le bras gauche (E36).

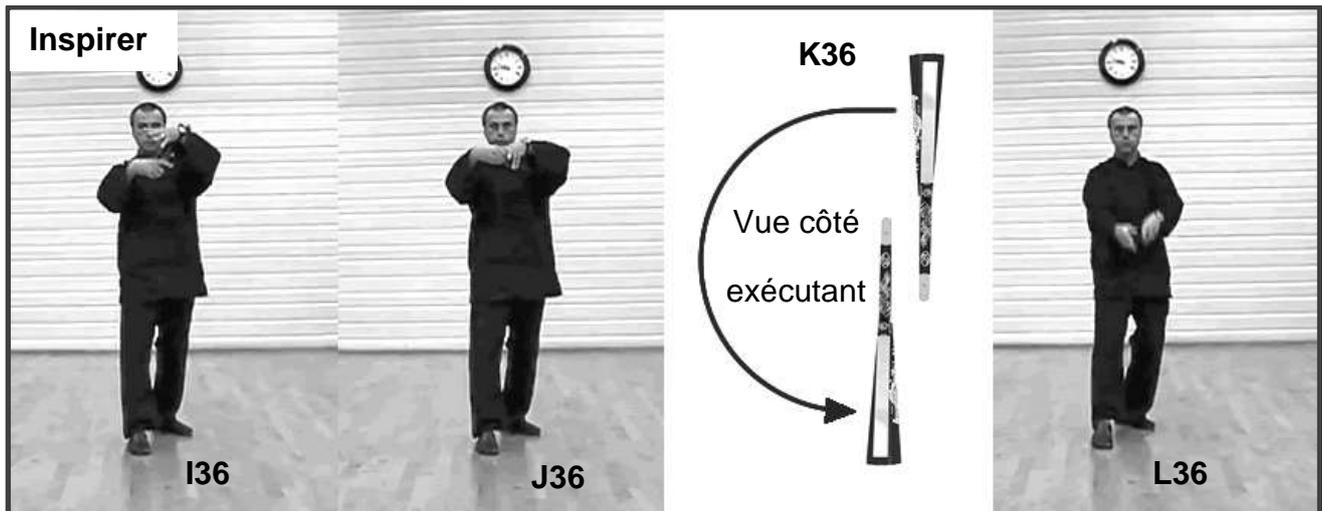
Rejoindre les deux mains devant soi de sorte que l'éventail se referme dans la paume gauche (F36 à H36).

Le panache est vers le ciel (le contre panache vers le sol).

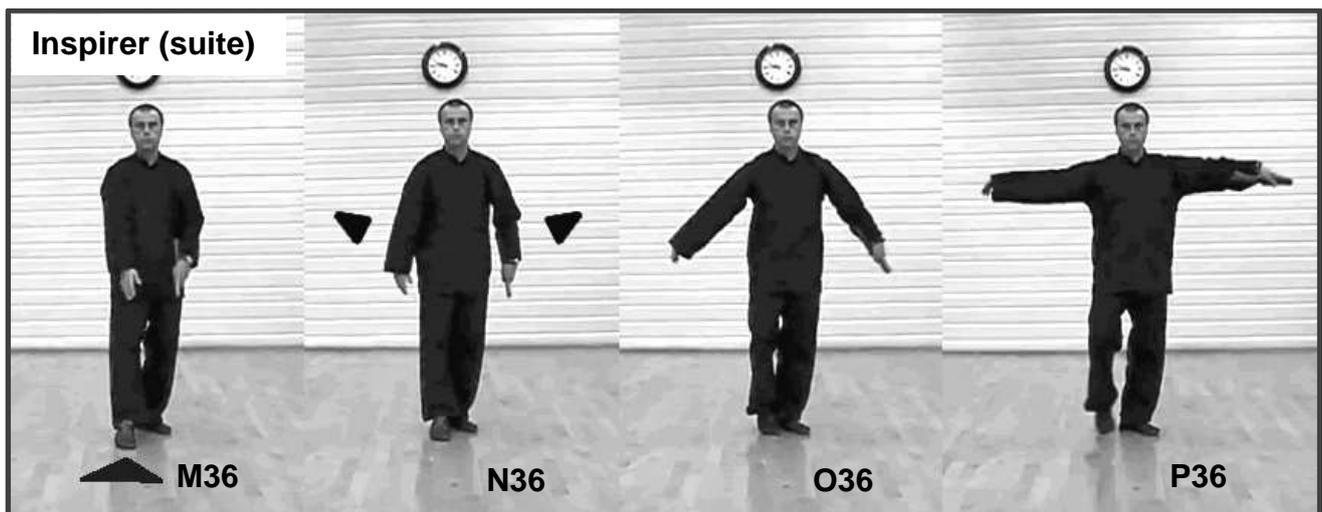
La face avant (côté motif) est vers la gauche.



Deuxième partie



Faire tourner l'éventail « à l'intérieur » du bras gauche (I36 et J36) suivant K36.
La main gauche (pouce et index en haut) vient prendre la place de la main droite.
L'index vient sur le rivet (côté panache) (L36).

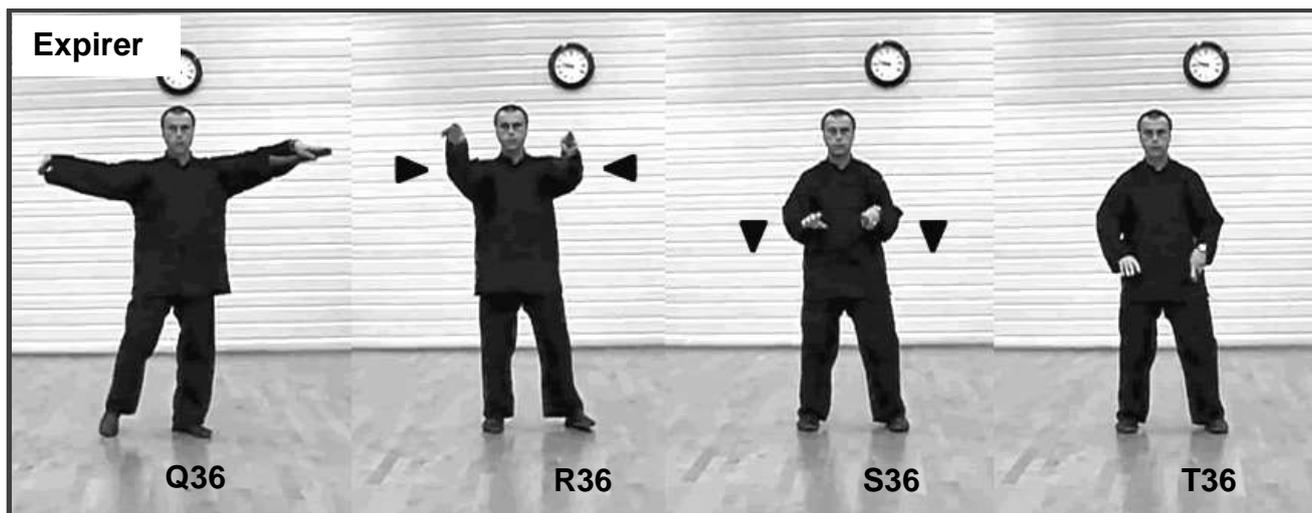


« 1 geste pour la jambe droite » :
Ramener le pied droit à la hauteur du gauche (position 36_3 à position 36_4).

Dans le même temps,
« 2 gestes pour les bras » :
Descendre les deux bras (M36 et N36).
Puis les écarter sur les côtés (O36 et P36).



Deuxième partie



« 1 temps pour jambe » :

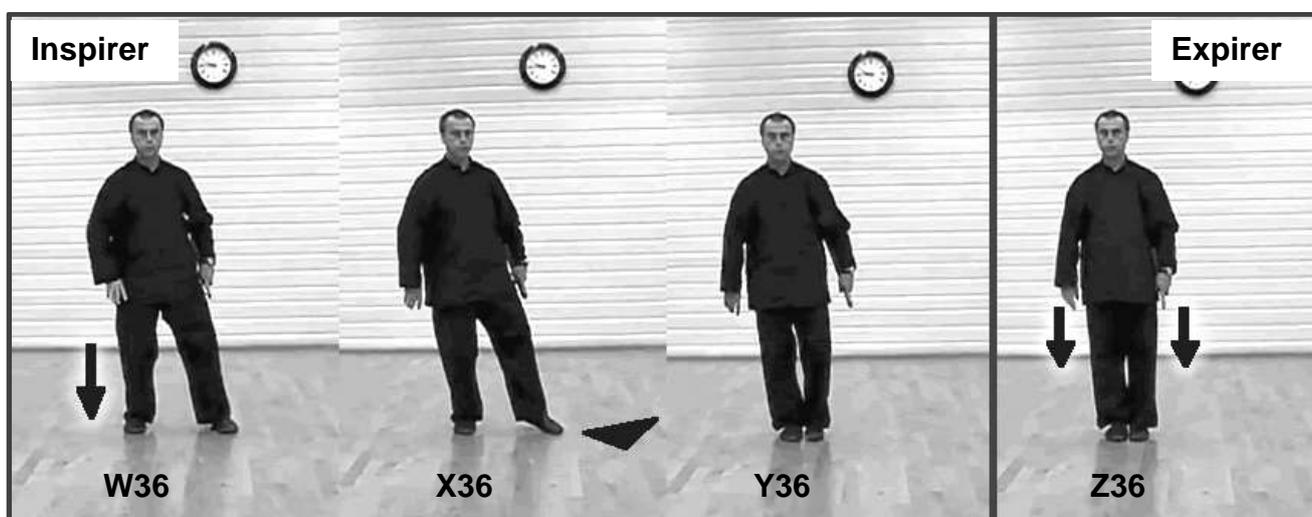
Décaler le pied droit latéralement (position 36_4 à position 36_5).

Dans le même temps,

« 2 temps pour bras » :

Ramener les deux bras vers l'avant (Q36 et R36).

Puis les descendre sur les côtés (S36 et T36).



Prendre franchement appui sur la droite (position 36_5 à position 36_6) (W36).

Tout en se grandissant, ramener le pied gauche auprès du pied droit (position 36_6 à position 36_7) (W36 à Y36).

Fléchir les deux jambes (Z36).



Deuxième partie



Enchaînement « Eventail forme Yangjia Michuan »
Vidéo d'Hervé MAREST

(main droite)

Eventail



157



Yangjia Michuan





Troisième partie

Introduction

Un éventail main gauche est différent d'un éventail main droite car il ne s'ouvre pas dans le même sens. Pour cette raison il n'est pas possible de concevoir un enchaînement main droite et main gauche équilibré.

C'est du même coup une occasion de se rappeler que les gauchers vivent parmi une majorité de droitiers et que très souvent les « normes » sont définies pour les droitiers.

Cette troisième partie sur l'enchaînement éventail main gauche est donc l'occasion de prêter un peu d'attention aux gauchers.

Droitier / Gaucher

Définition :

Droitier se dit de quelqu'un qui utilise sa main droite pour les tâches courantes.

À l'inverse, celui qui utilise sa main gauche se dit gaucher.

Pourquoi la majorité de la population humaine est-elle droitière?

Nous ne savons pas encore vraiment pourquoi les êtres humains sont en grande majorité droitiers. Le cerveau est divisé en deux hémisphères, un droit et un gauche.

Il se peut que les personnes qui utilisent la main droite préfèrent utiliser le pied ou l'œil gauche. Cela s'appelle la latéralité croisée.

Chez les grands primates, la latéralité existe. Il n'existe pas de prédominance d'un côté chez le gorille et l'orang-outang. Les chimpanzés ainsi que les bonobos ont une très nette prédominance droite.

Avantages psycho-sociaux d'être droitier

La majorité des personnes étant droitières, la vie de tous les jours est configurée pour les droitiers.

_ Sur les fours à micro-ondes ainsi que sur les ascenseurs, la partie commande se situe toujours à droite. Dans le métro et les trains de banlieue également, le système d'ouverture manuelle des portes (poignée ou bouton) est à droite.

_ La souris se place en général à droite de l'ordinateur, et est généralement configurée pour la main droite (clic gauche plus souvent utilisé, l'index étant plus habile et rapide que le majeur).



Troisième partie

_ La plupart des ciseaux sont de « droitiers », car le ciseau tenu par l'index ne doit pas cacher celui tenu par le pouce pour voir les tracés.

_ La batterie est normalement configurée en droitier, ainsi que les guitares, sans parler du piano, qui serait bien difficile à inverser. Alors qu'on voit un certain nombre de guitaristes jouer de la main gauche, il est en revanche très rare de voir jouer d'un instrument à archet de la main gauche.

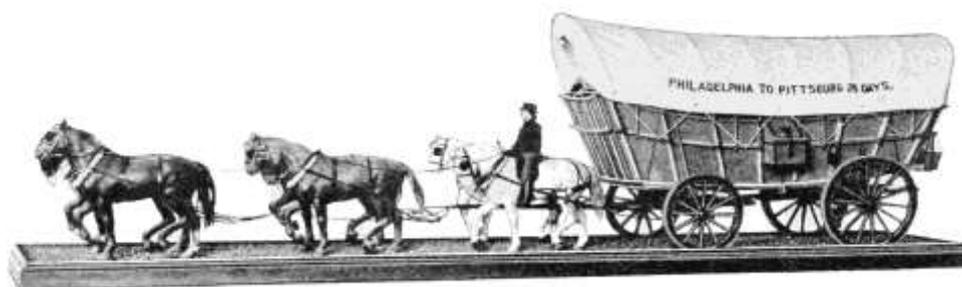
_ Le stylo attaché à une chaîne au guichet est toujours situé à droite.

_ Les mètres rubans, que les gauchers prennent de la main gauche et qu'ils tirent de la main droite, doivent être lus à l'envers.

_ Certaines chaises sont surmontées d'une tablette qui sert de support pour écrire ; celle-ci est toujours située du côté droit.

_ Les symboles au coin des jeux de cartes sont disposés de sorte qu'une ouverture du paquet en éventail en main droite les fasse apparaître.

Conduite à droite ou conduite à gauche ?



Le « Conestoga » : Tiré par 6 ou 8 mules attelées par paire.

Afin de contrôler au mieux l'attelage, le cocher d'un « Conestoga » est sur le cheval de gauche de la dernière paire (tenant le fouet **de la main droite**).

Ces chariots se mirent alors naturellement à rouler à droite, afin que le cocher puisse surveiller, lors des croisements, le côté exposé.

Pour conduire une calèche, le cocher (tenant le fouet **de la main droite**) s'assoit à droite du passager pour ne pas le gêner ou être gêné par ce dernier.

Ce moyen de transport amène logiquement à rouler à gauche.

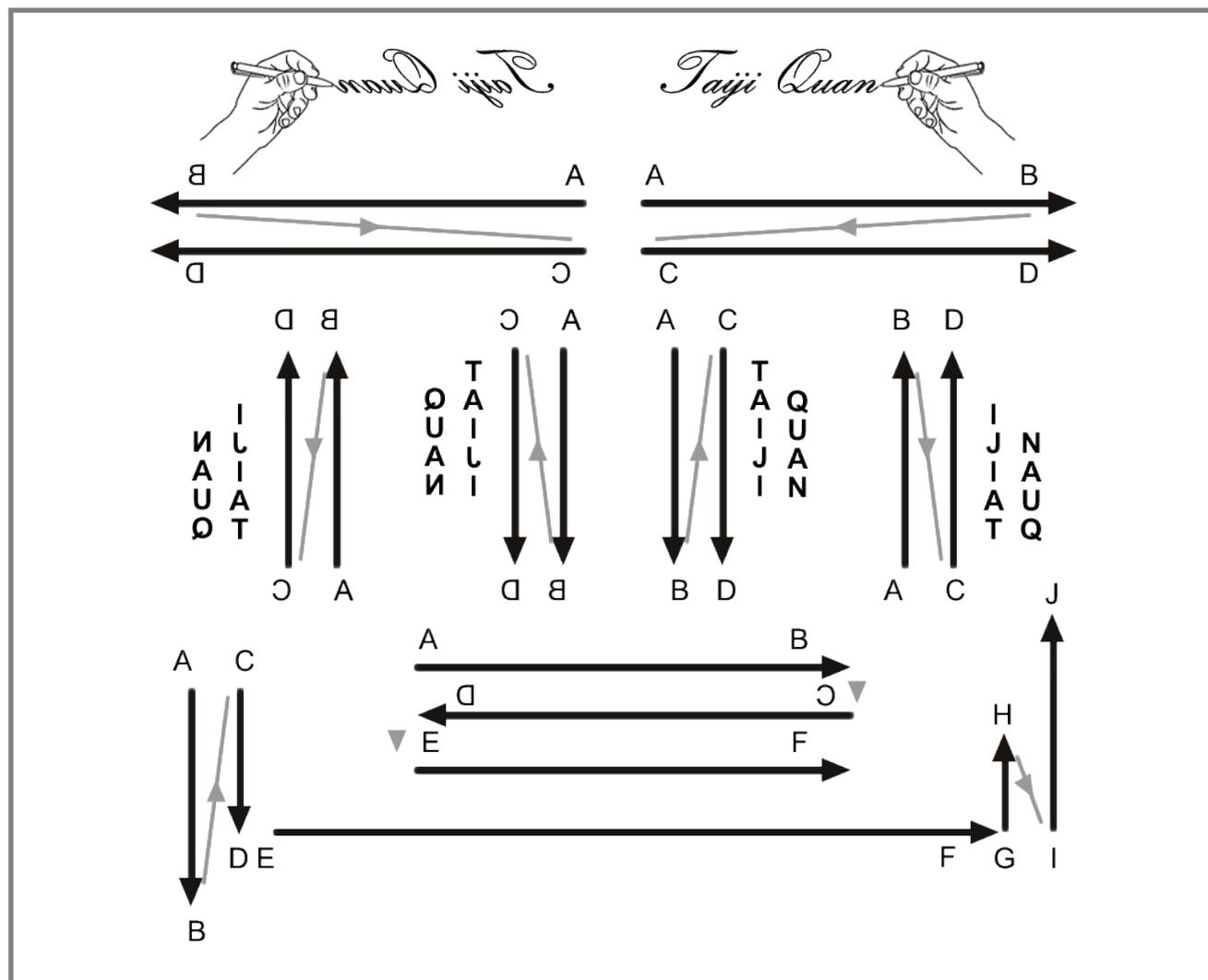


On peut donc imaginer qu'il a existé autant de bons arguments pour choisir la conduite à droite ou la conduite à gauche même si cette décision a été prise par une majorité de droitiers.



Systemes d'écriture

De même pour le choix du sens d'écriture, notre système (de type alphabétique) dirigée de gauche à droite n'est pas unique. On trouve en effet tous les sens :



- _ Sens horizontal de gauche à droite.
- _ Sens horizontal de droite à gauche.
- _ Sens vertical de haut en bas et de gauche à droite.
- _ Sens vertical de bas en haut et de gauche à droite.
- _ Sens vertical de haut en bas et de droite à gauche.
- _ Sens vertical de bas en haut et de droite à gauche.

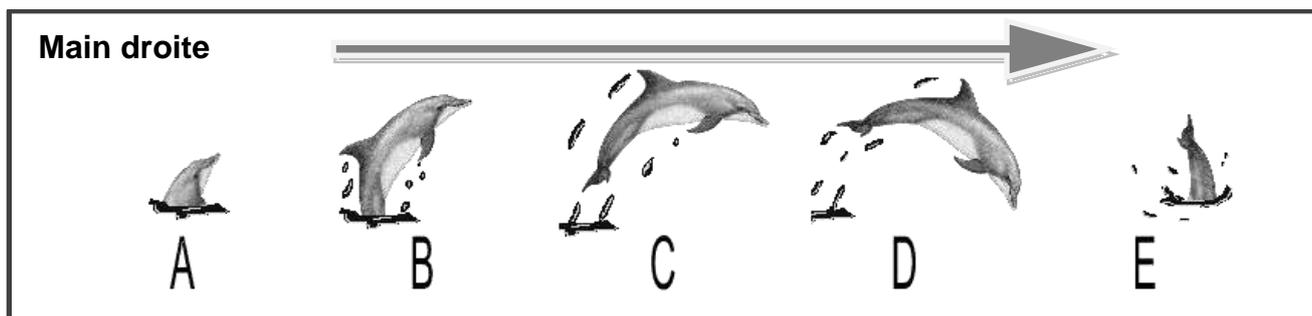
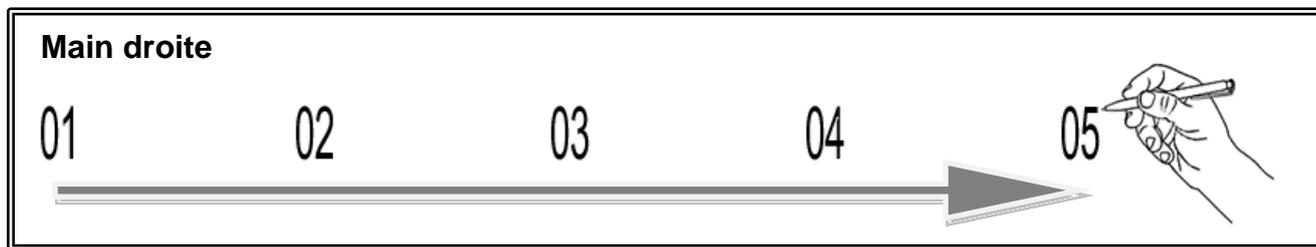
Mais aussi :

- _ Sens alterné
- _ Sens variable

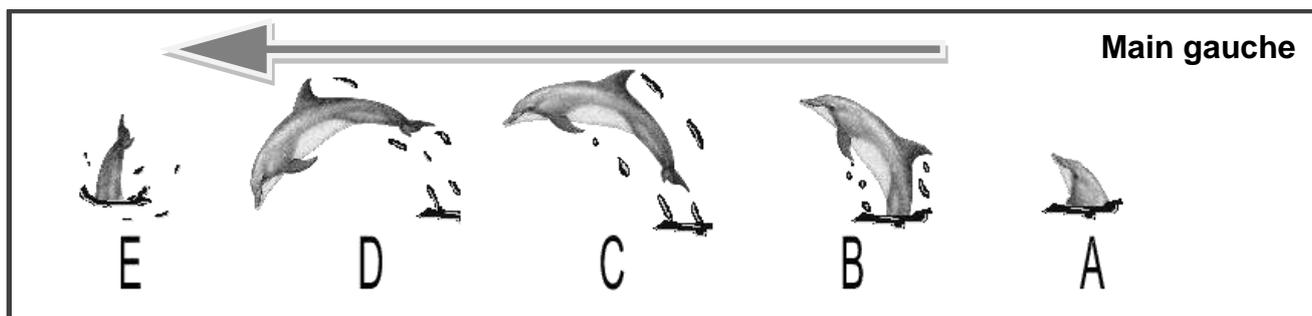


Convention de lecture pour la forme main gauche

Finalement, toutes ses recherches ont conduit au choix suivant :



Les photos, schémas, diagrammes sont organisés de gauche à droite selon la direction conventionnelle pour la présentation de l'enchaînement « main droite ».

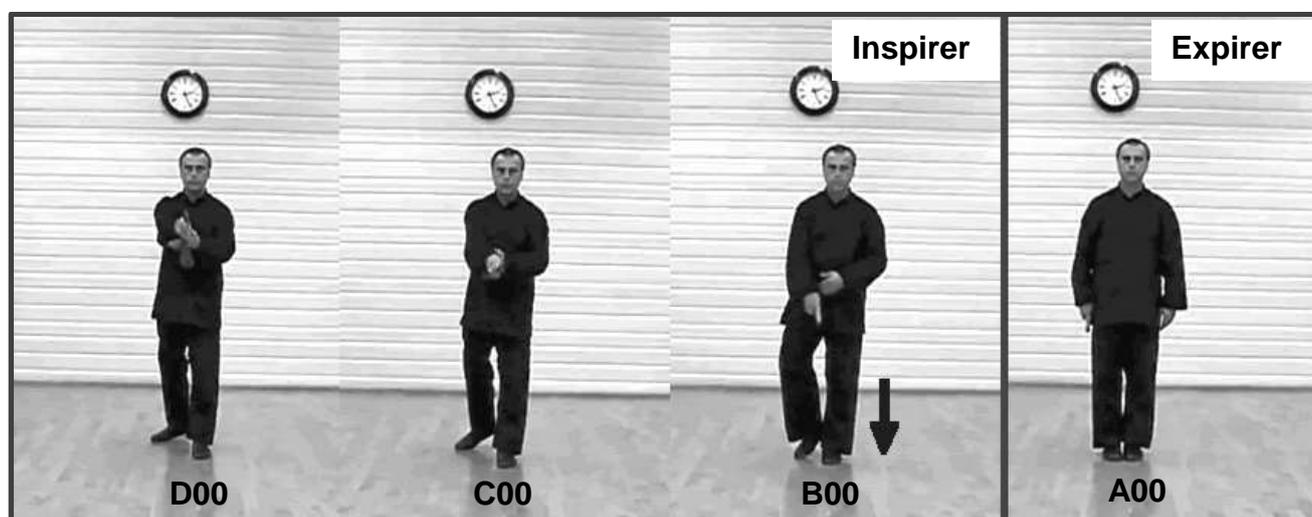
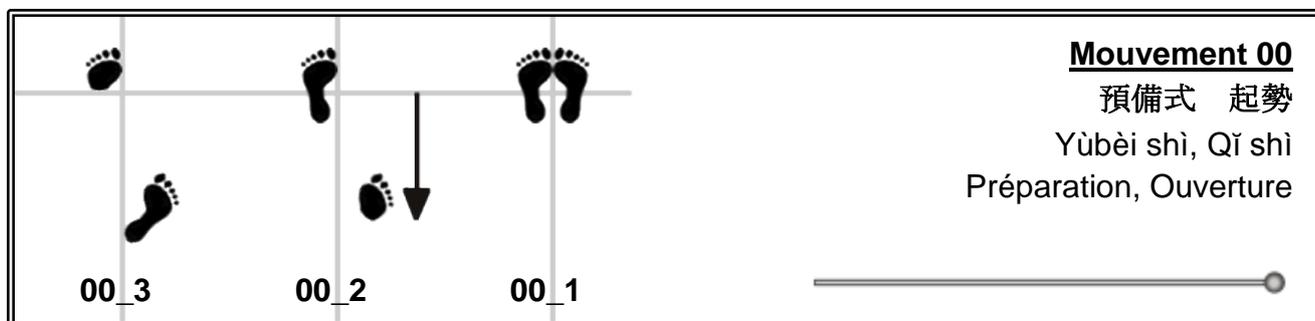


Les photos, schémas, diagrammes sont organisés de droite à gauche pour la présentation de l'enchaînement « main gauche ».

Cette organisation non conventionnelle a été validée après avis auprès de gauchers pratiquants et non pratiquants de Taiji Quan.



Enchaînement commenté et illustré de l'éventail Yangjia Michuan, main gauche

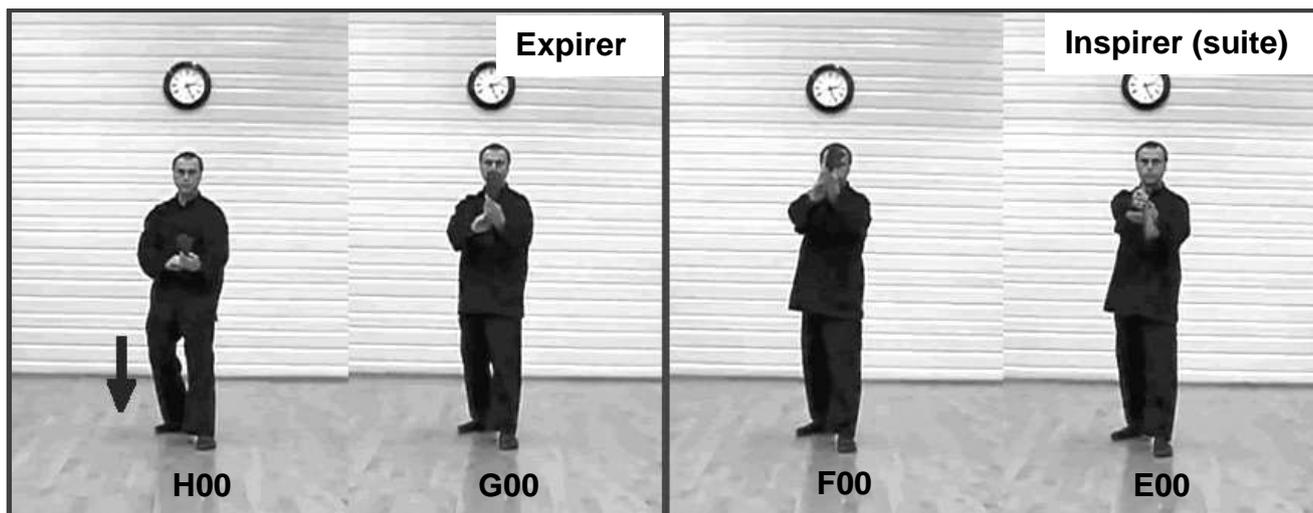


On débute les pieds joints, les talons écartés de 2 à 3 centimètres. L'éventail dans la main droite, le bout de l'index posé sur le rivet (côté panache), face avant de l'éventail (côté motif) vers soi (A00).

(Saluer en s'inclinant légèrement vers l'avant en amenant la main gauche ouverte au niveau du sternum. Se redresser lentement en ramenant la paume gauche contre la cuisse)

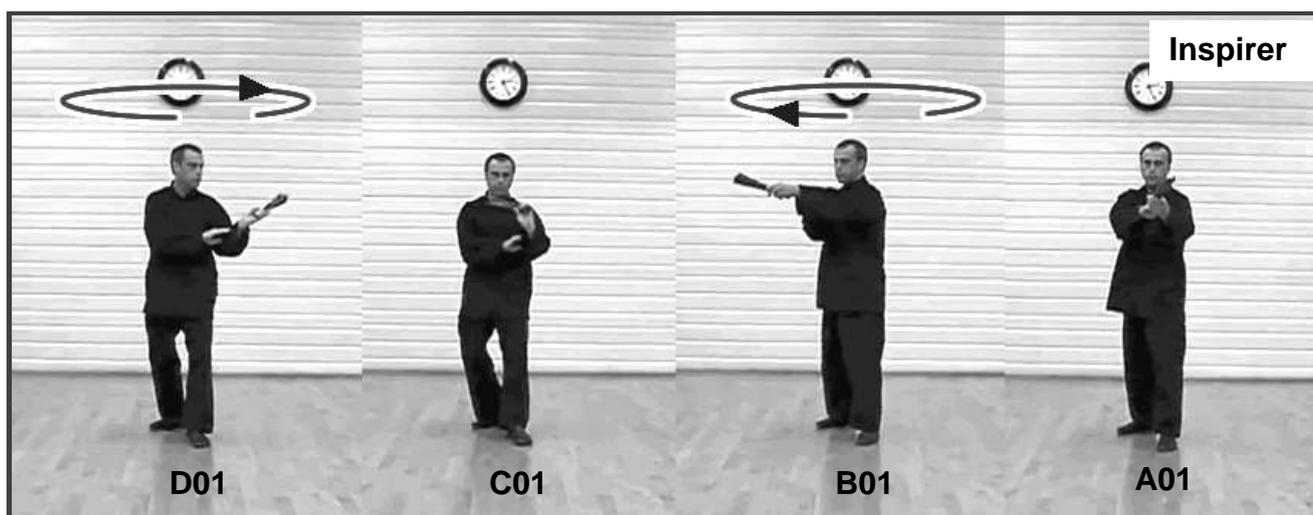
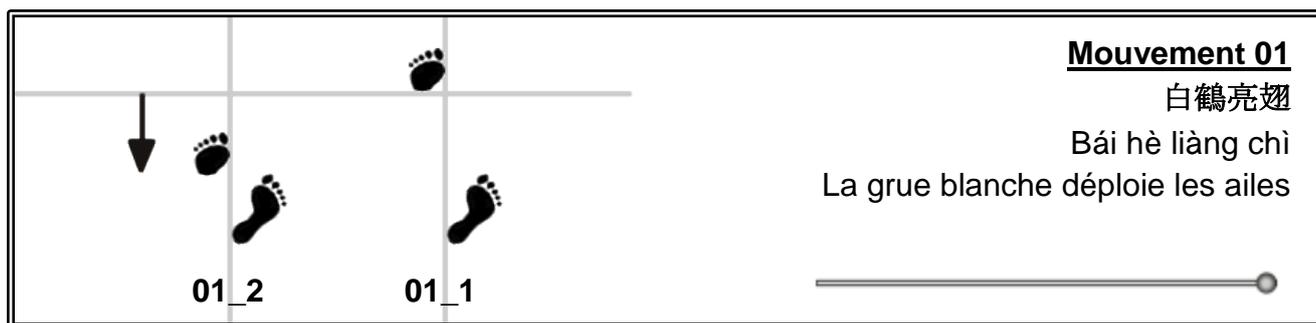
Amener le poids du corps à gauche (B00) et reculer le pied droit (position 00_1 à 00_2). Dans le même temps, lever le bras droit devant soi tout en amenant la main gauche au niveau du coude droit ; puis la main gauche glisse du coude vers le poignet droit paume vers le ciel. L'éventail fait un demi-tour, la main gauche prend la place de la droite (C00 à F00).

Troisième partie



La main gauche tient l'éventail le pouce sur le contre-panache. L'index et le majeur droits viennent dans le creux du poignet gauche.

Transférer le poids du corps dans la jambe droite (position 00_2 à 00_3), plier les bras, amener la tête de l'éventail à la hauteur du « dantian » (G00 et H00). S'enraciner franchement sur la jambe arrière (H00).

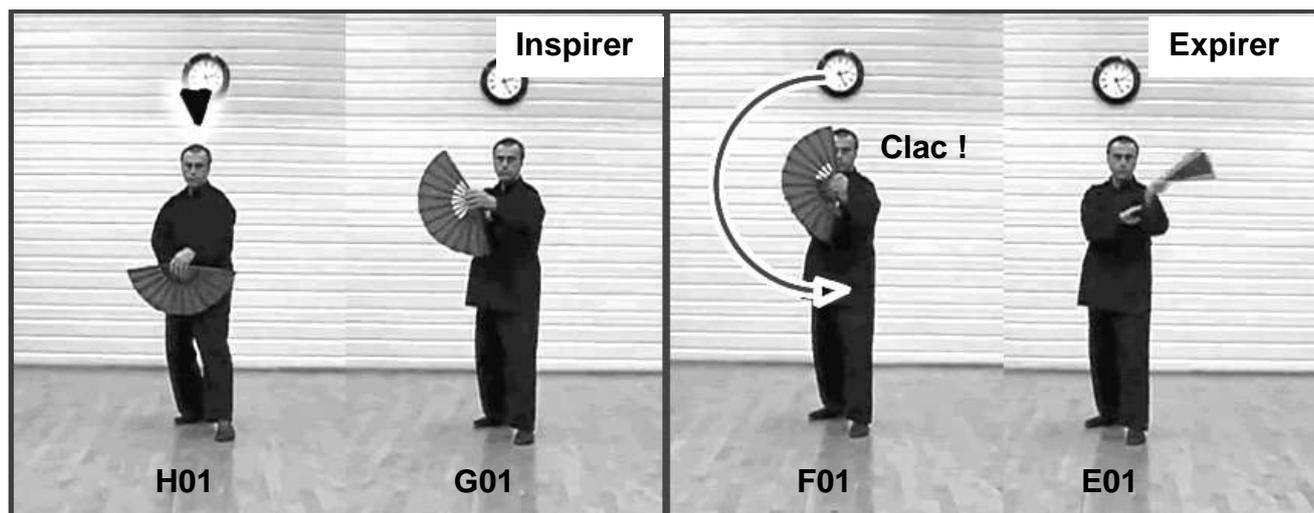


Troisième partie

Sans bouger les pieds (position 01_1), en remontant sur la jambe arrière, allonger le bras gauche devant soi tout en tournant le poignet dans le sens horaire d'un quart de tour (la paume vers le sol). La main droite accompagne à la hauteur du poignet gauche (A01).

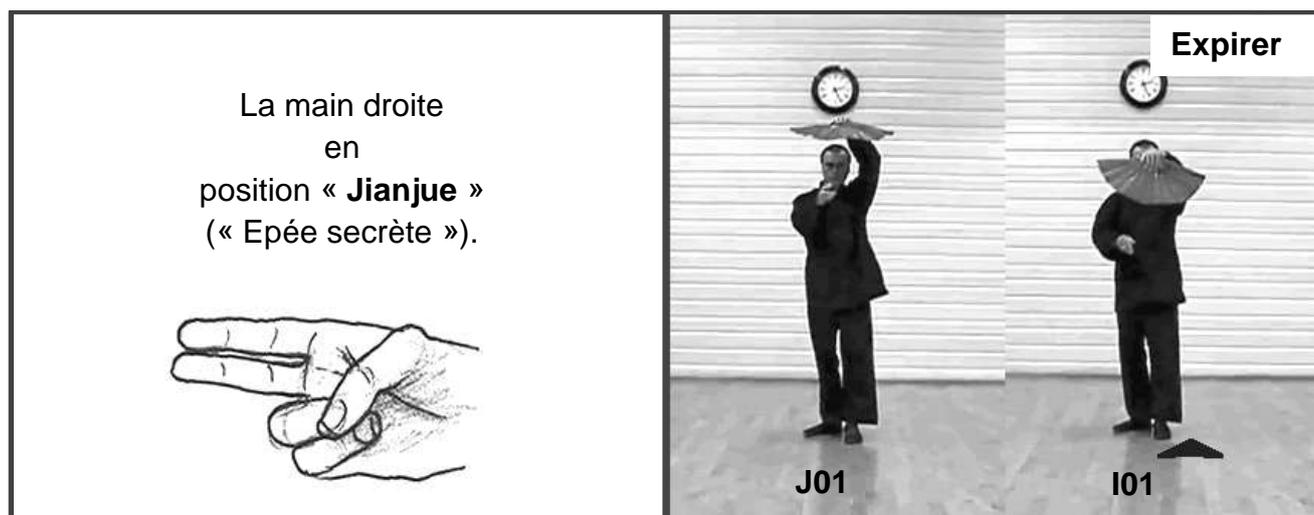
Les deux mains entament un grand mouvement circulaire horizontal. Le poignet continue à tourner dans le sens horaire d'un quart de tour (le pouce vers le sol) (B01).

En fléchissant sur la jambe arrière, faire passer l'extrémité de l'éventail sous le menton (C01). Au passage, la paume gauche se tourne vers le ciel et le pouce finit sur le panache (l'éventail fait un demi-tour dans le creux de la main) (B01, C01 et D01).



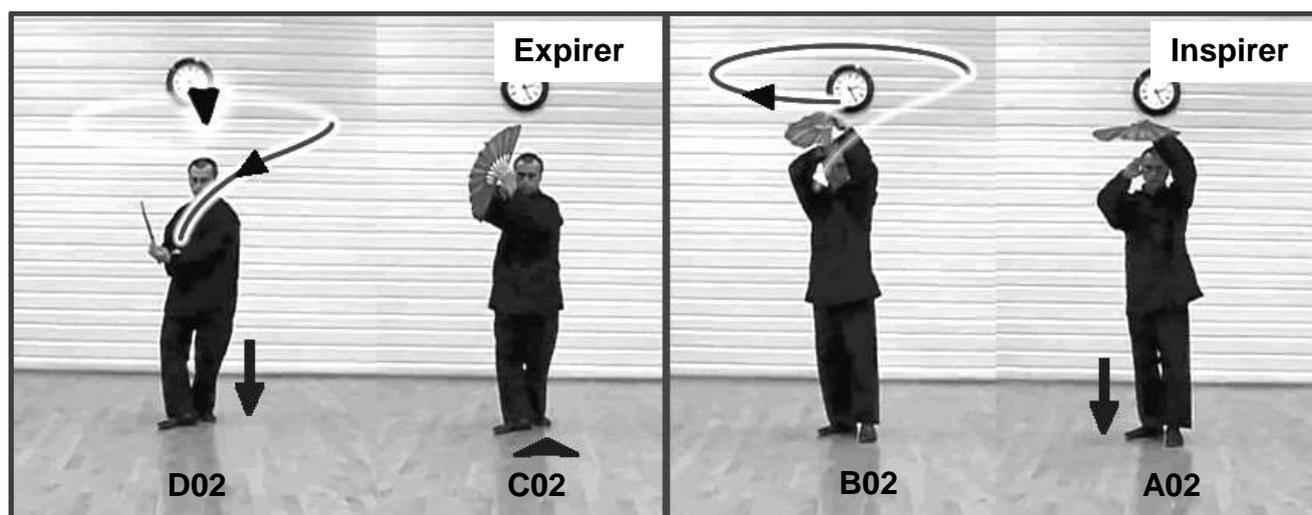
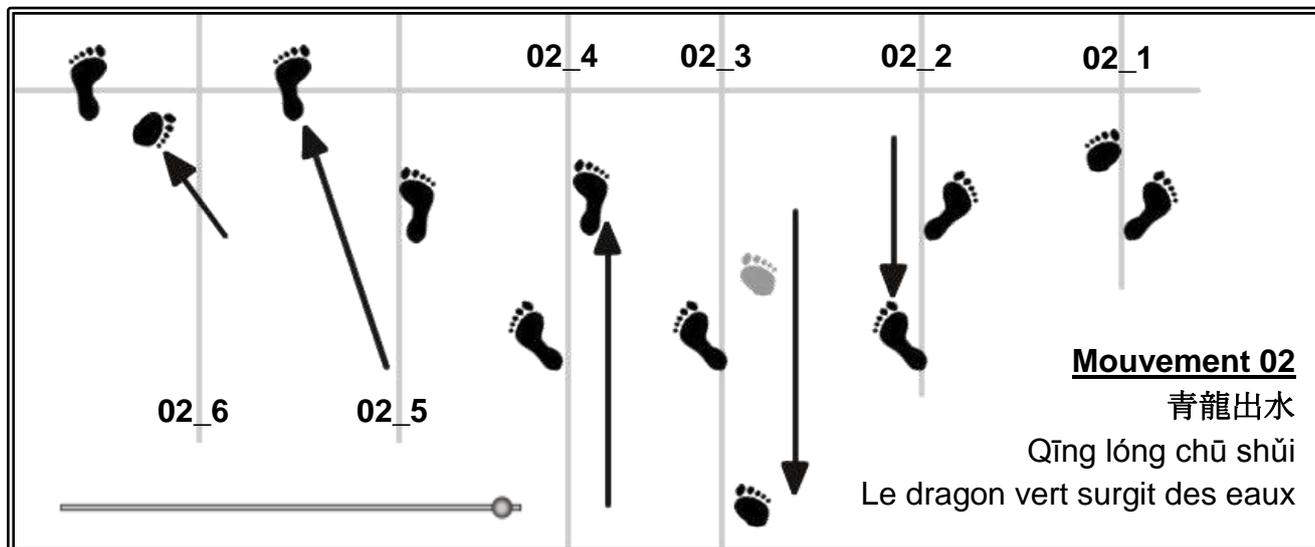
En remontant à nouveau sur la jambe arrière, ouvrir énergiquement l'éventail, la face avant vers soi, le panache en haut vertical (E01 et F01).

En fléchissant à nouveau sur la jambe arrière, tourner l'éventail ouvert d'un quart de tour dans le sens horaire (les deux panaches horizontaux), la main droite vient à hauteur du ventre (cachée par l'éventail) (G01 et H01).



Troisième partie

Rapprocher légèrement le pied droit (position 01_1 à 01_2), la main gauche ramène l'éventail au dessus de la tête en décrivant un arc de cercle (comme une barrière de chemin de fer) et, simultanément, le bras droit s'allonge et monte à hauteur du cou avec la main en position « Jianjue ».

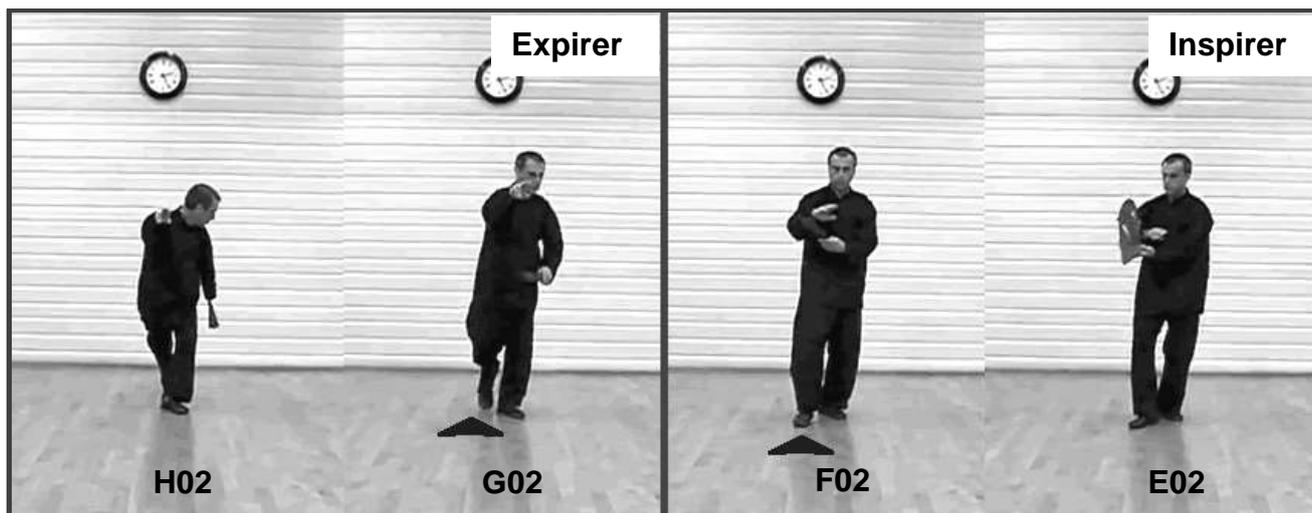


Prendre appui sur le pied droit et faire tourner l'éventail à plat au dessus de la tête en amenant la main droite à hauteur de l'avant bras gauche (A02 et B02).

Reculer le pied gauche (position 02_1 à 02_2) tout en décrivant une spirale de haut en bas et de gauche à droite avec le panache, afin d'amener l'éventail sur le coté droit verticalement face avant vers soi (panache pointé vers l'avant); fléchir la jambe arrière et prendre franchement appui sur le pied gauche (C02 et D02).

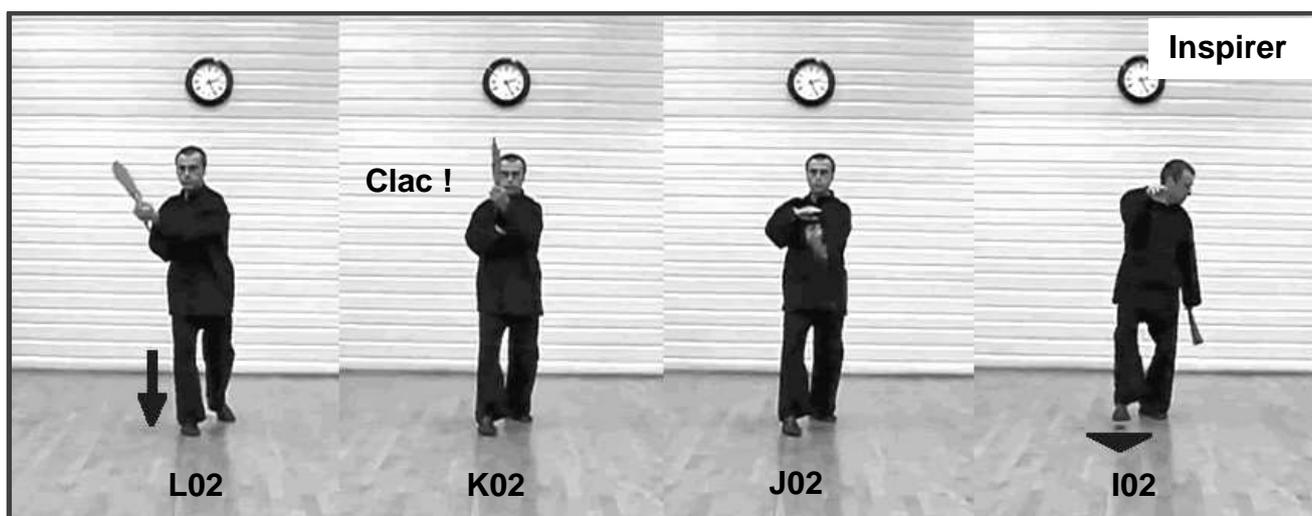
Note : Pour ne pas être blessé en cas de poussée sur l'éventail, le contre panache finit légèrement dirigé vers l'extérieur.

Troisième partie



Fermer l'éventail par l'action conjuguée de la rotation du bassin vers la gauche et la main droite qui reste paume vers le bas le long de l'avant bras gauche (E02 et F02).

Reculer le pied droit (position 02_2 à position 02_3), en allongeant le bras droit horizontalement vers l'avant, suivre du regard l'éventail fermé (bâton court) qui décrit un arc de cercle vers l'arrière jusqu'à hauteur du bas ventre adverse (G02 et H02). La frappe s'effectue avec le contre panache (auriculaire vers le ciel).



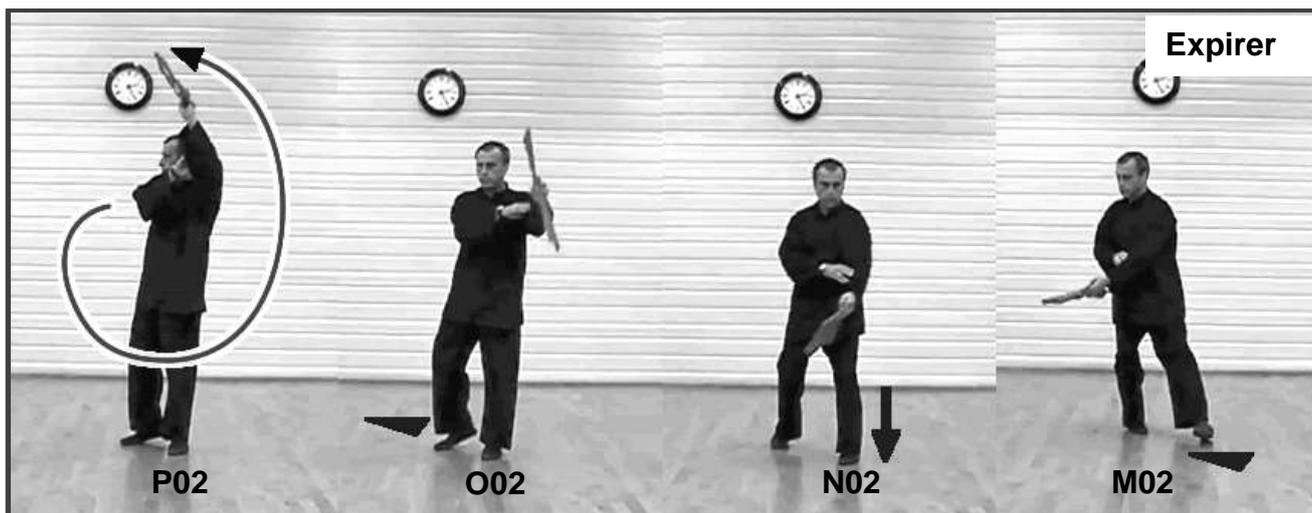
Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 02_3 à position 02_4).

Décrire avec l'éventail un arc de cercle par le bas et vers l'avant tout en gardant appui sur la jambe gauche. Ouvrir l'éventail en posant la paume droite sur l'avant bras gauche (I02, J02 et K02). Transférer le poids dans la jambe droite pour y prendre appui en commençant à incliner l'éventail vers la droite.

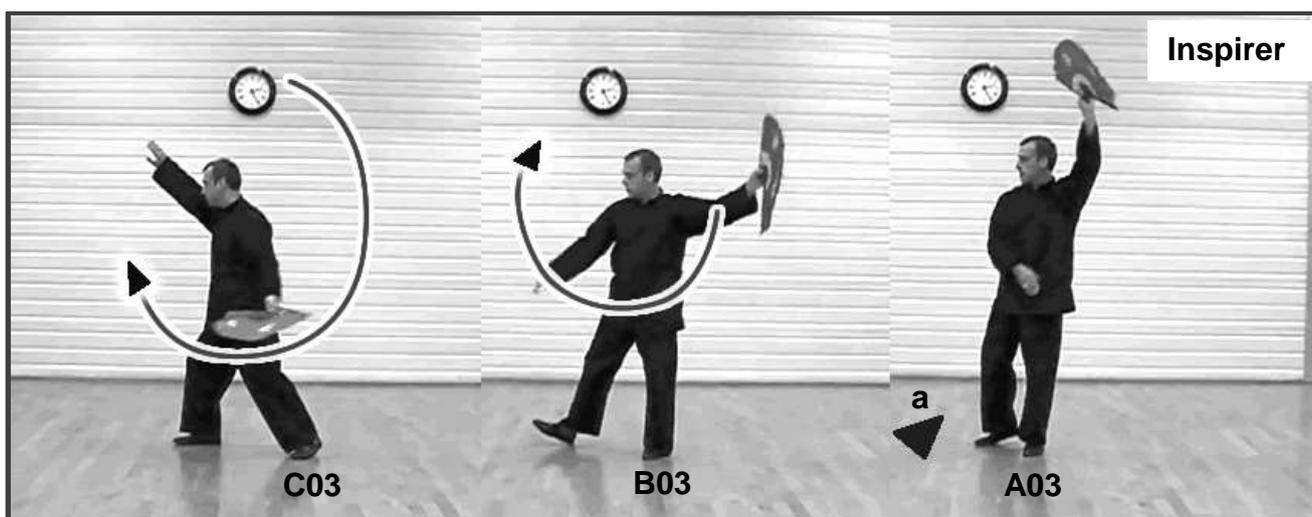
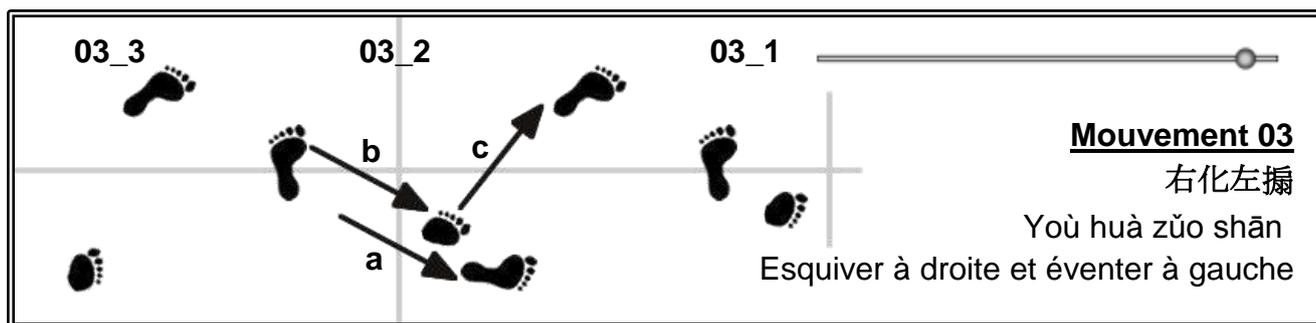
Note : L'ouverture de l'éventail n'est pas interprétée comme une action forte puisqu'on l'exécute en inspirant.



Troisième partie

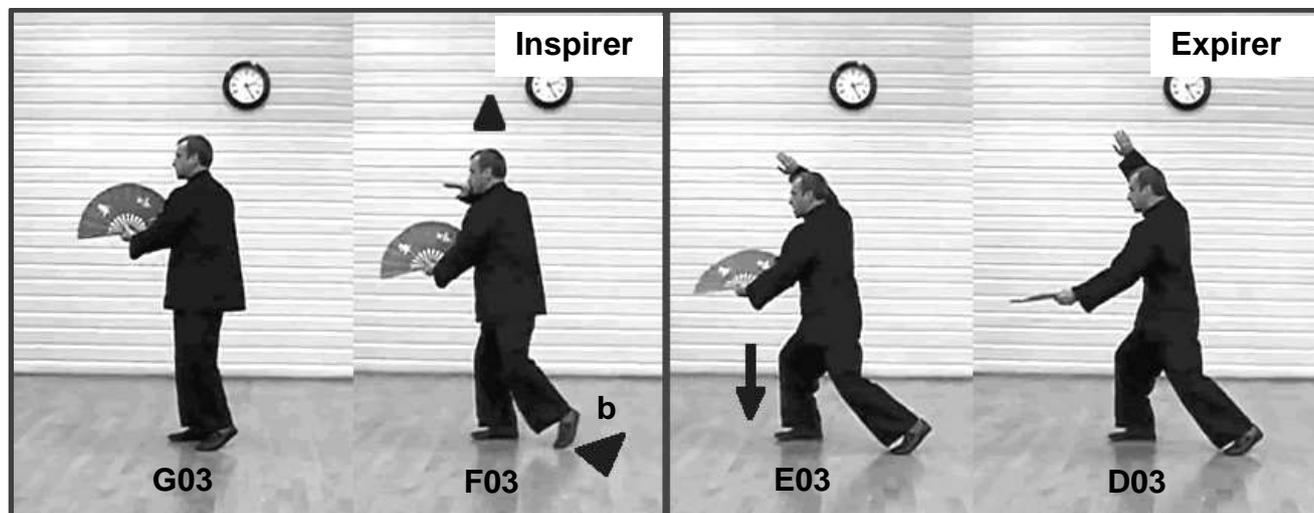


Déplacer le pied gauche diagonalement sur la gauche en déroulant talon/pointe (position 02_4 à position 02_5) (M02 et N02). Décrire avec le bras gauche un grand arc de cercle avec l'éventail qui finit au-dessus de la tête face avant vers l'avant. Ramener le pied droit (position 02_5 à position 02_6) (O02). La main droite suit en restant dans le creux de l'avant bras gauche (P02).



Troisième partie

Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 03_1 à position 03_2_a). Simultanément la main droite quitte l'avant bras gauche et décrit un arc de cercle entraînant la main gauche qui tient l'éventail à décrire elle aussi un grand arc de cercle (A03, B03 et C03).



Remonter l'éventail et maintenir le bras droit en protection, s'enraciner sur la jambe droite (D03 et E03).

Remonter sur la jambe droite en ramenant le pied gauche (position 03_2_a à position 03_2_b), amener la main droite au poignet gauche (F03 et G03).

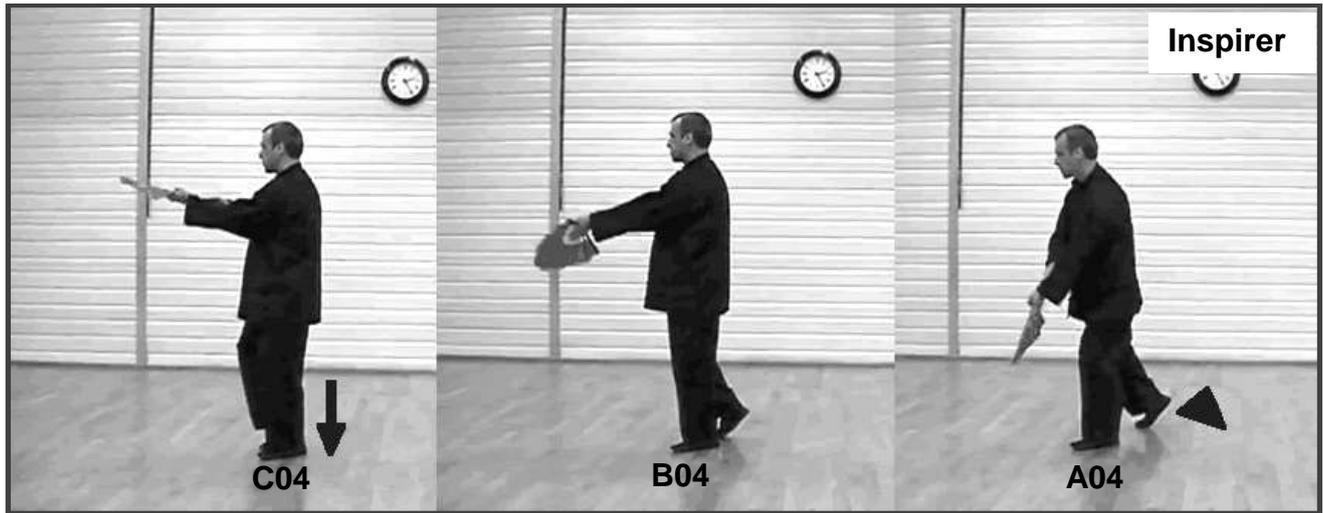
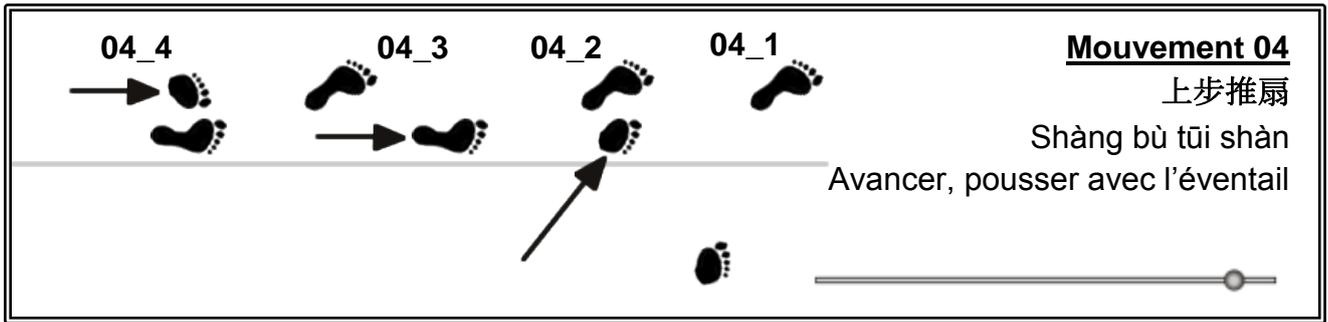


Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 03_2_b à position 03_2_c). La main gauche qui tient l'éventail décrit un arc de cercle, la main droite accompagne au poignet. Fléchir et prendre appui sur la jambe gauche.

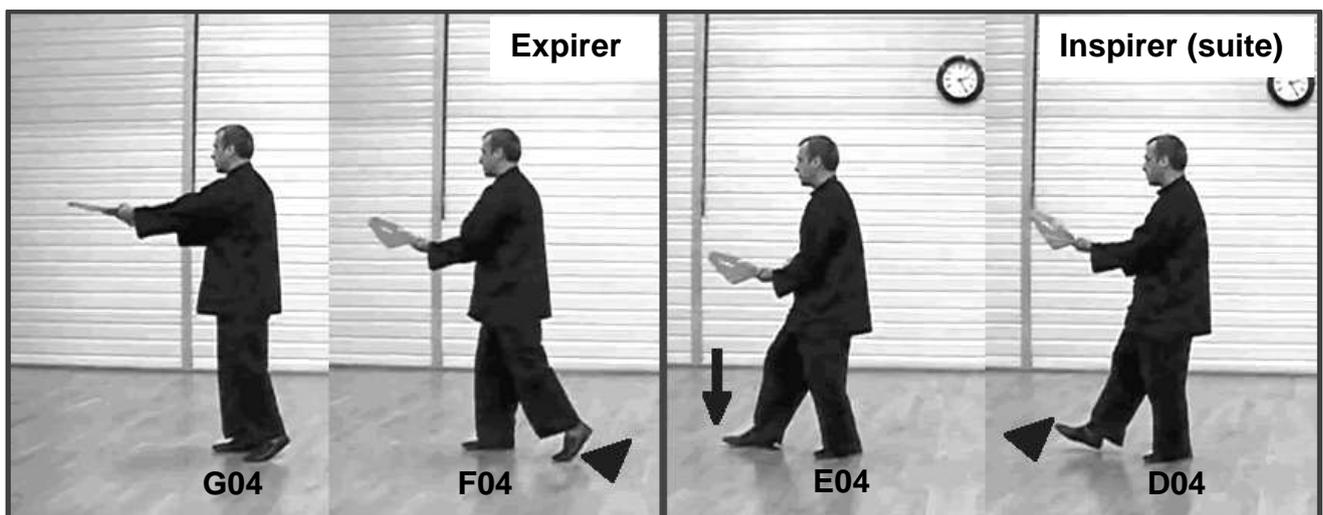
Le corps s'oriente dans la diagonale, le talon droit se soulève (position 03_3) (H03, I03 et J03).



Troisième partie



Se redresser sur la jambe gauche en amenant le pied droit auprès du pied gauche (position 04_1 à position 04_2). « Griffer » de bas en haut avec l'éventail jusque légèrement au-dessus de l'horizontale sans gêner le regard vers l'avant (A04, B04 et C04).

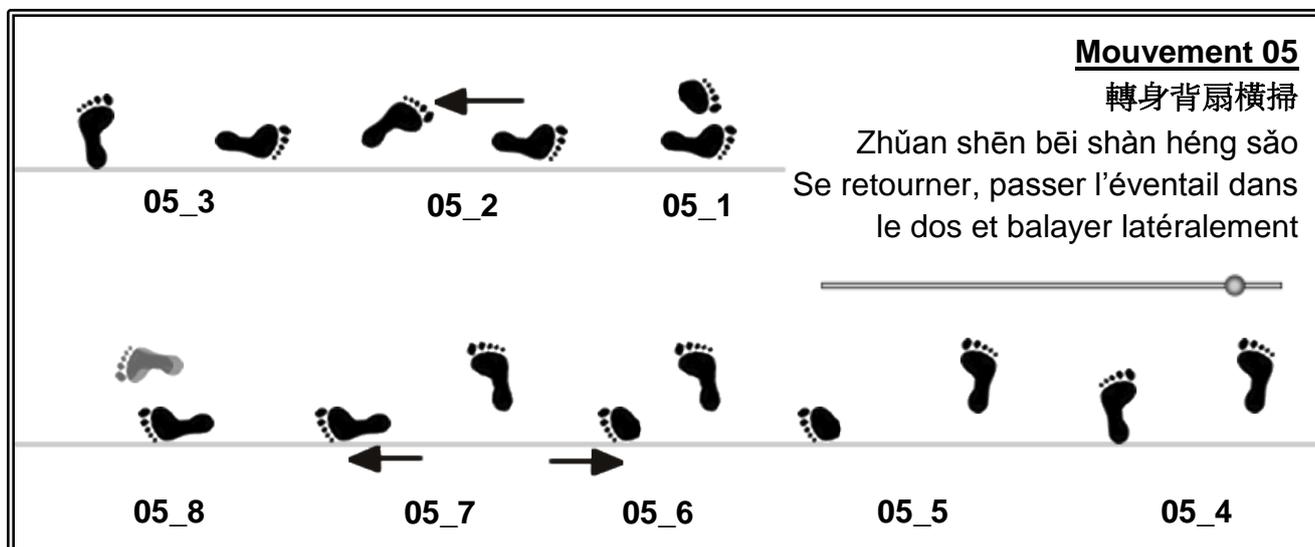


Prendre appui sur la jambe gauche, avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 04_2 à position 04_3) en ramenant les deux mains au « dantian » (D04 et E04).

Troisième partie

S'enraciner sur la jambe droite et amener le pied gauche à la hauteur du droit (position 04_3 à position 04_4). Pousser l'éventail droit devant avec le « dantian » puis en allongeant les bras, la bordure supérieure à hauteur de la gorge (adverse) (F04 et G04).

Note : Entre (A04) et (E04), l'éventail doit « onduler » à l'image de la queue d'un cétacé.



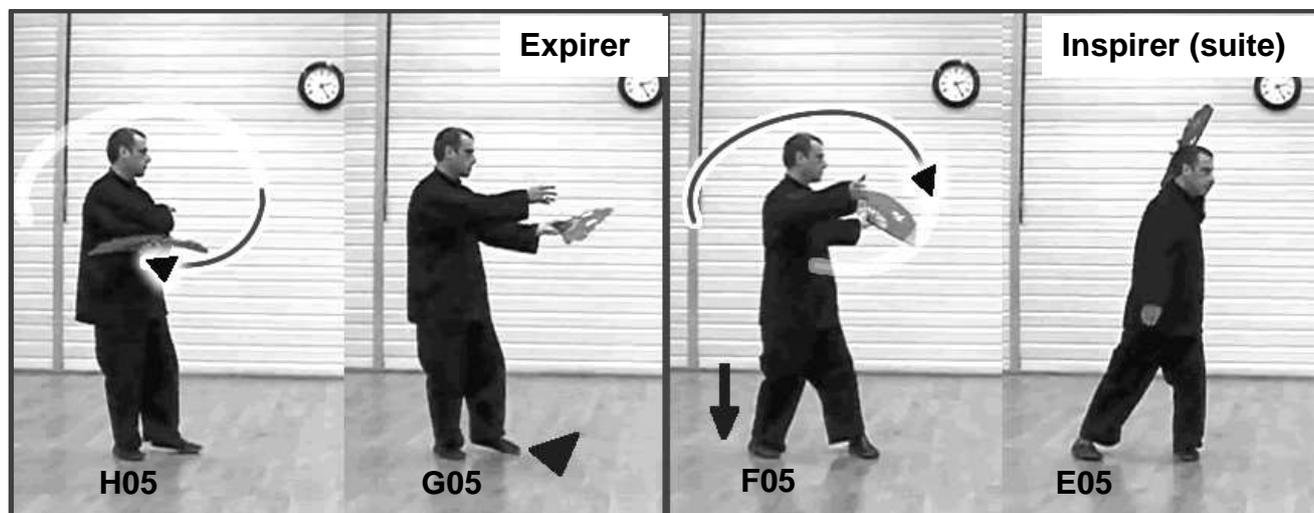
Reculer la jambe gauche (position 05_1 à position 05_2). Tourner le pied gauche et passer en appui jambe gauche (position 05_2 à position 05_3).

Commencer à faire tourner l'éventail au-dessus de la tête (motif vers soi) en tournant le bassin par la gauche. L'éventail vient protéger le corps du bas de l'omoplate gauche au sommet du crâne (A05, B05, C05 et D05).

Tourner autour du talon droit pour ramener le pied droit parallèle au pied gauche (position 05_3 à position 05_4).

Troisième partie

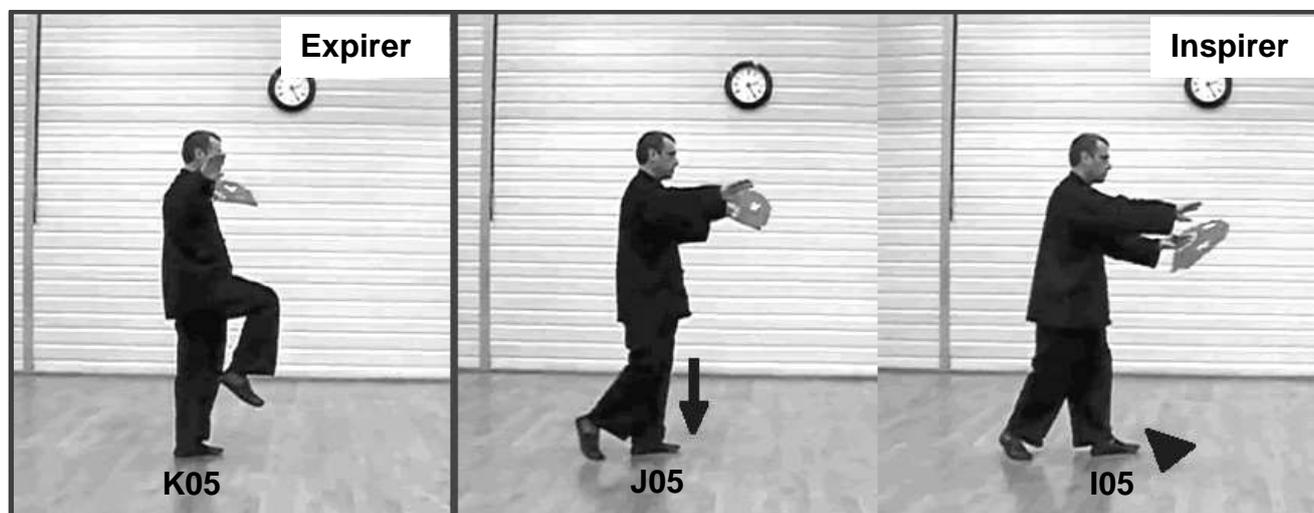
Note : A partir de (A05), Le bras droit qui descend se relâche et est entraîné par la rotation du bassin pour « participer au mouvement » (B05 à D05) et remonter dans l'élan pour la suite (de E05 à H05).



Finir le demi-tour avec le haut du corps et tourner le pied gauche vers l'avant (position 05_4 à position 05_5), et venir s'enraciner sur la jambe droite (E05 et F05).

Rester sur le pied gauche tant que l'éventail est derrière la tête.

Ramener le pied gauche (position 05_5 à position 05_6), croiser les bras (bras avec l'éventail en dessous) (G05 et H05).

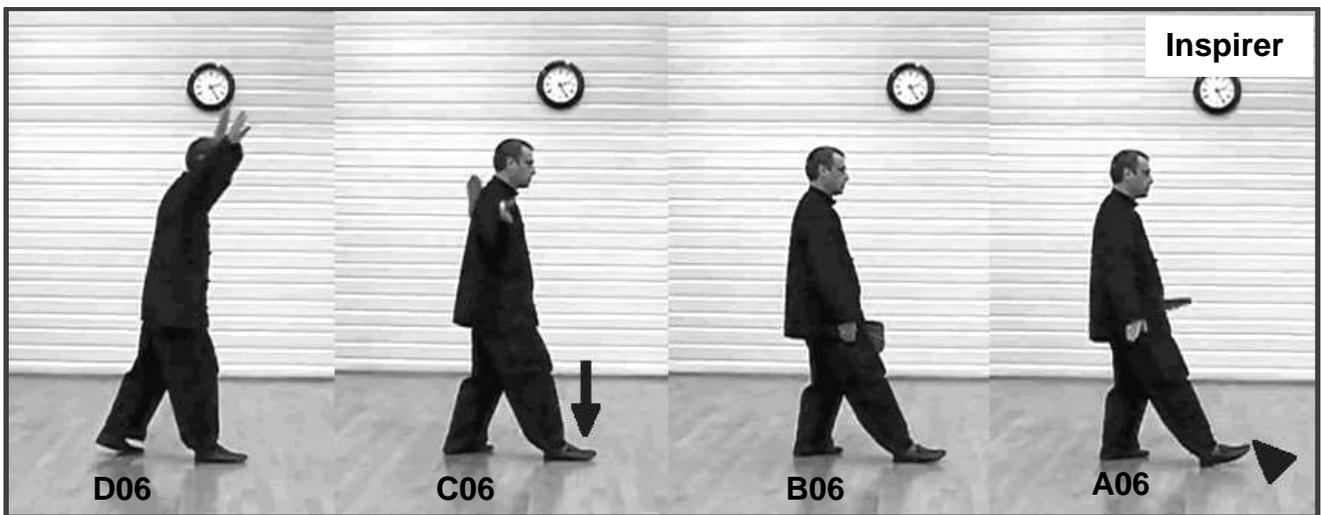
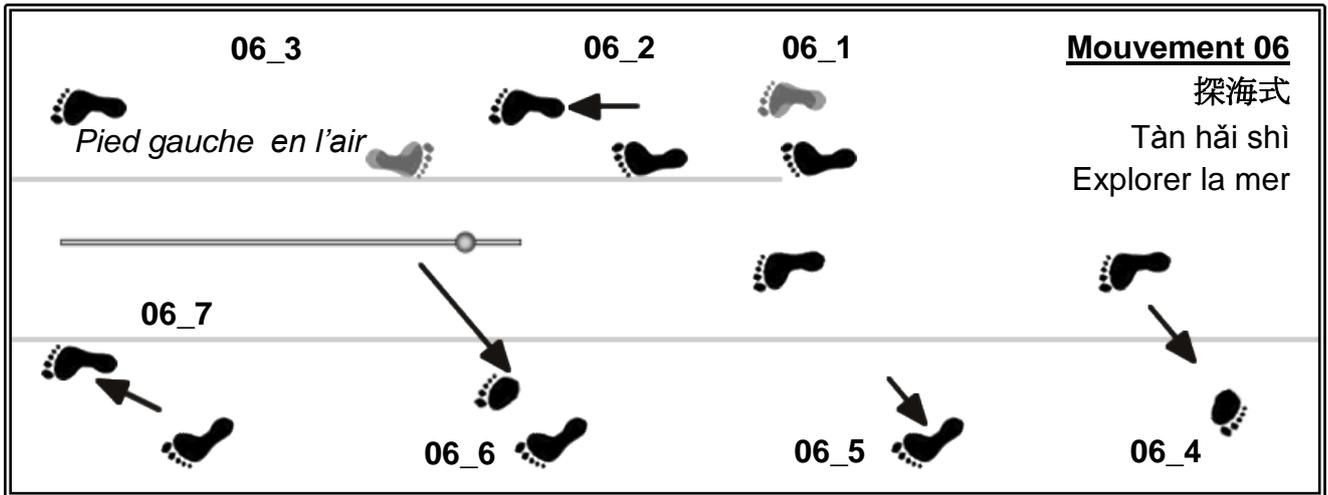


Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 05_6 à position 05_7), décroiser les bras et s'enraciner sur la jambe gauche (I05 et J05).

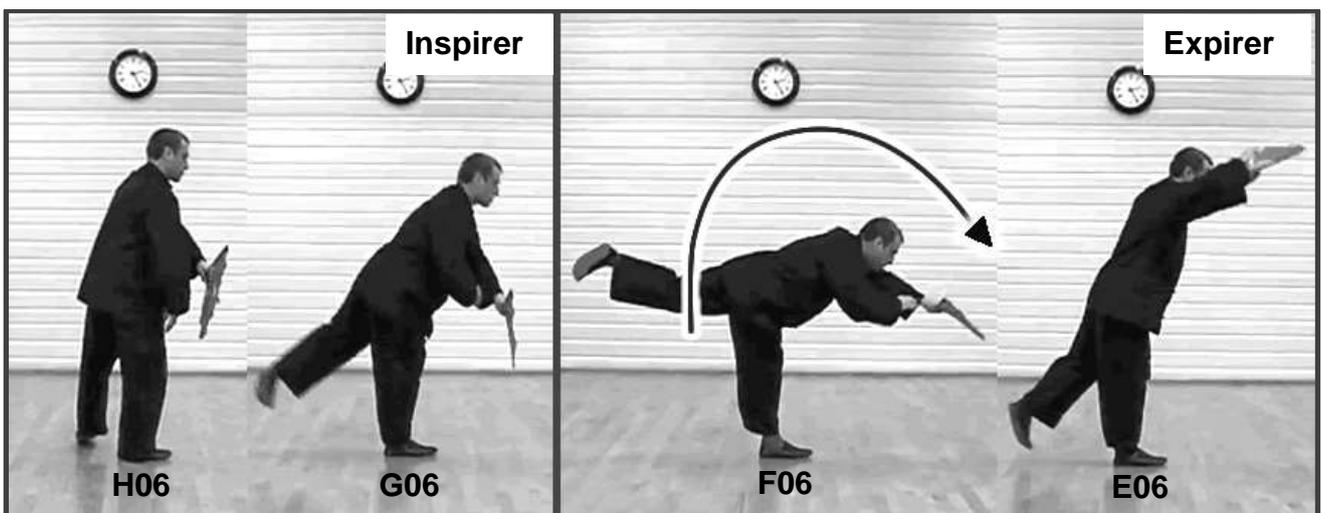
Ecarter les bras à l'horizontale et lever le genou droit pointe de pied vers le bas (position 05_7 à position 05_8) (K05).



Troisième partie



Fléchir légèrement la jambe gauche et poser le pied droit en déroulant talon/pointe (A06 et B06) (position 06_1 à position 06_2) (A06, B06).

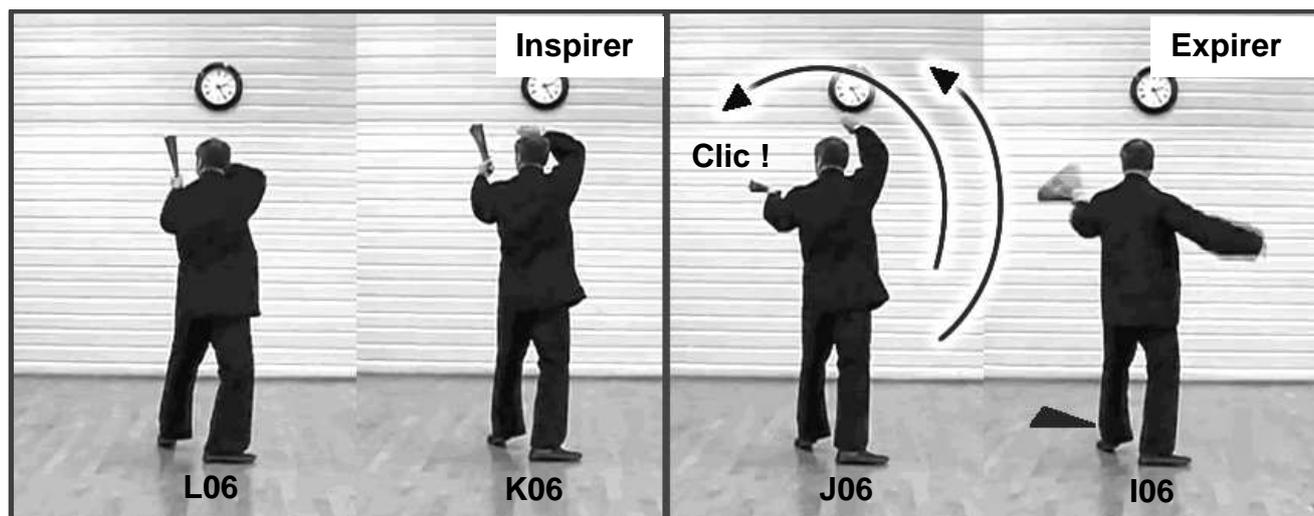


Troisième partie

Laisser descendre les deux bras le long du corps (B06).

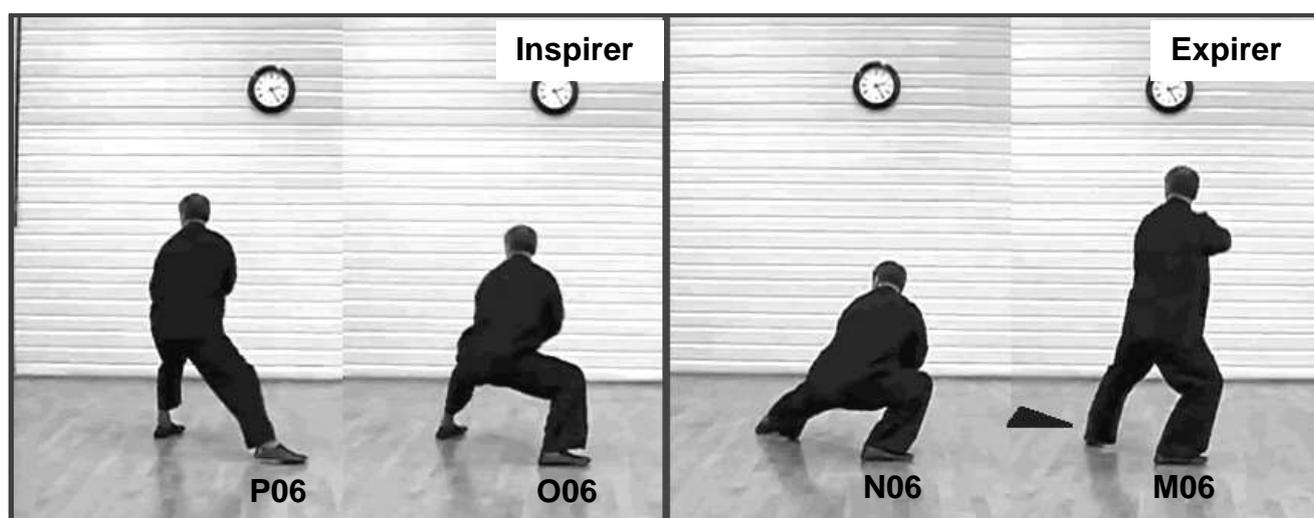
S'enraciner sur la jambe droite, puis lever la jambe gauche jusqu'à l'horizontale tout en descendant le haut du corps vers l'avant. Simultanément, décrire un arc de cercle avec les bras à la manière de la « nage papillon » (B06, C06 et D06) puis (E06 et F06). La main droite vient dans le creux du poignet gauche, l'éventail est incliné vers le sol.

Fléchir la jambe droite, remonter le haut du corps (G06), puis poser (doucement) le pied gauche dans la diagonale arrière gauche (pas trop loin) en déroulant talon/pointe (position 06_3 à position 06_4) en laissant descendre le bras droit le long du corps (H06).



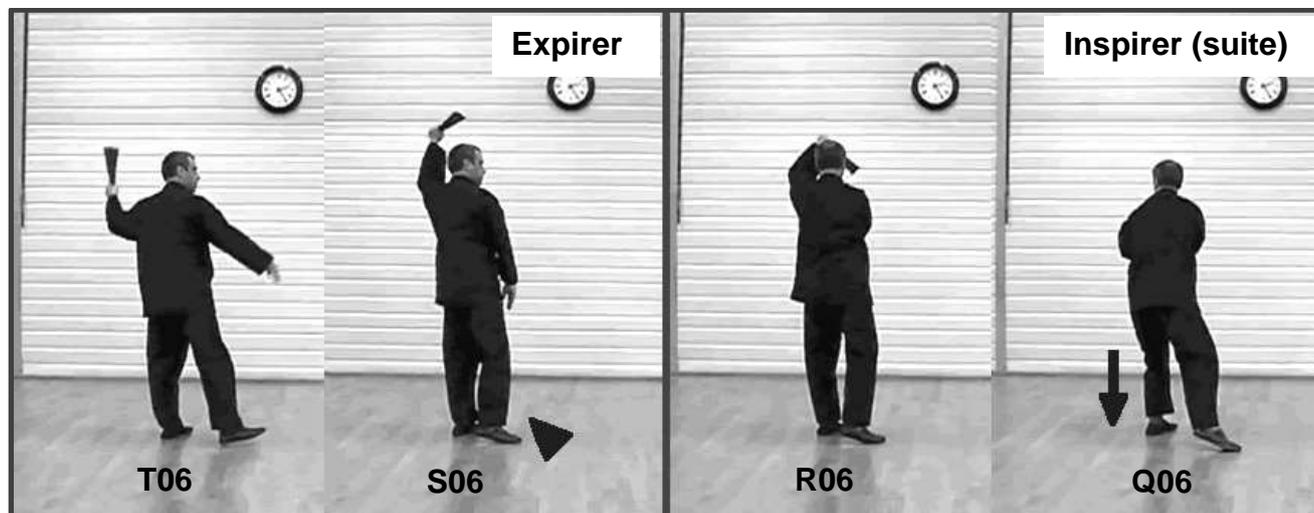
Dans un mouvement circulaire conjugué des deux bras dans le sens antihoraire, pointer avec l'éventail (qui se ferme dans le mouvement). La main droite finit en protection à la hauteur du front (H06, I06 et J06).

Ramener l'éventail à la verticale (comme si on se regardait dans un « miroir »)

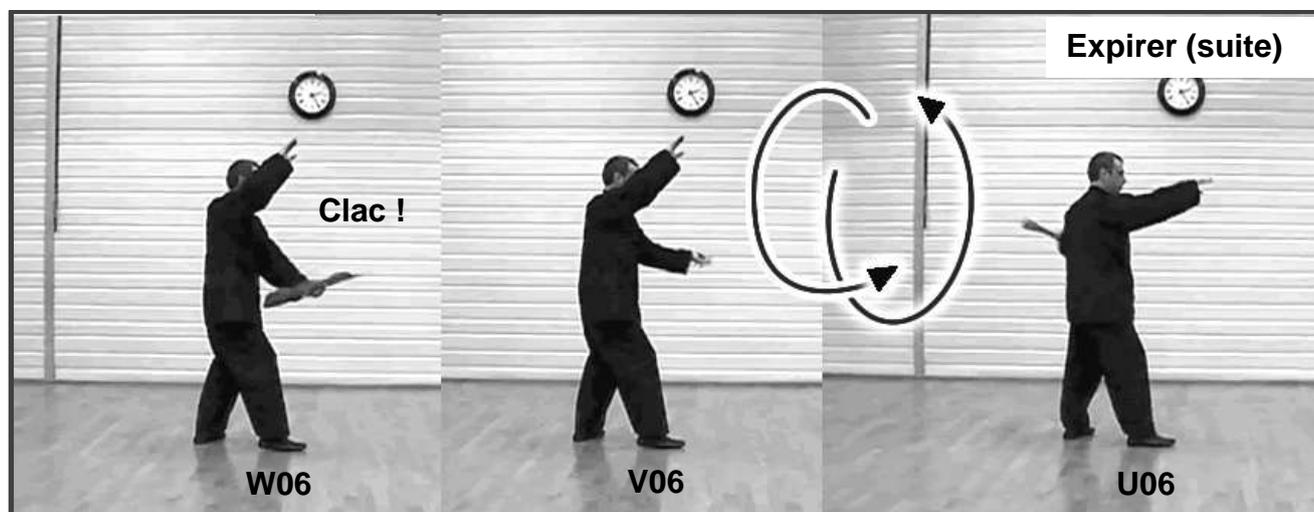


Troisième partie

Tourner le pied gauche, fléchir franchement la jambe droite (position 06_4 à position 06_5). Descendre en ramenant l'éventail horizontalement à la hauteur du nombril. Amener la main droite dans le creux du poignet gauche (M06 et N06). Transférer le poids du corps de la jambe droite dans la jambe gauche (O06 et P06).

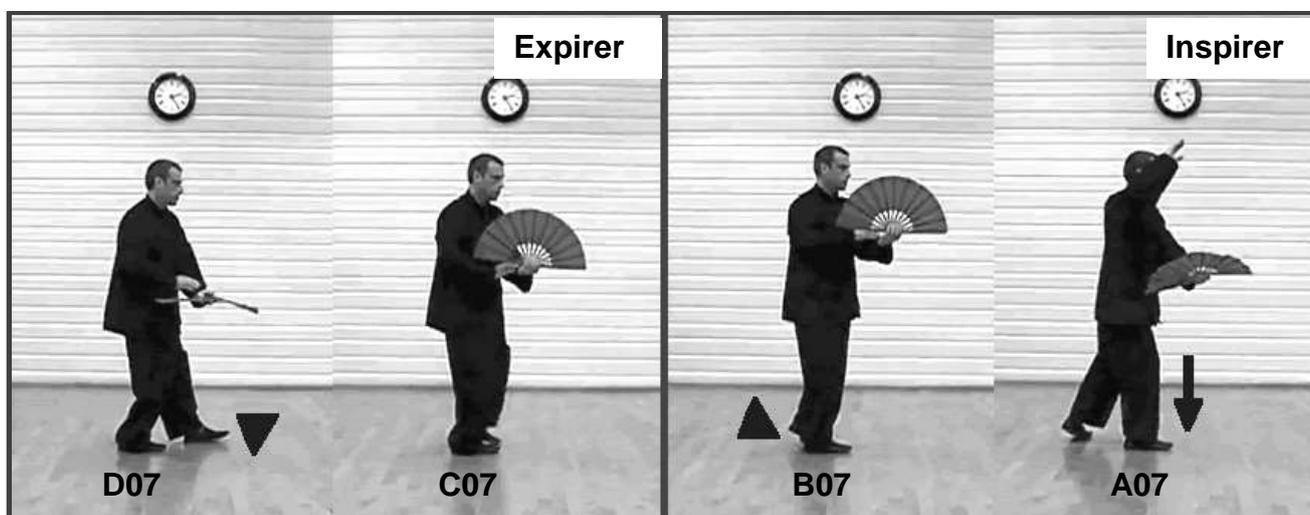
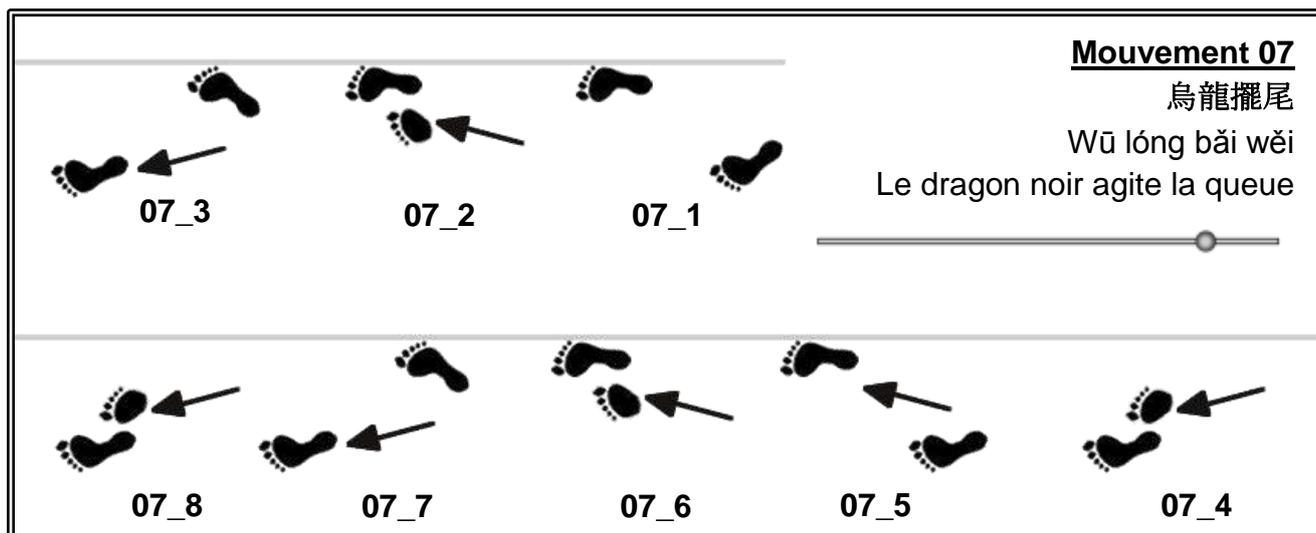


Prendre appui pour remonter sur la jambe gauche (position 06_5 à position 06_6). Effectuer la remontée en levant la main gauche tête de l'éventail vers le ciel (toujours accompagnée de la main droite) (Q06 et R06).



Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 06_6 à position 06_7). Dans un mouvement circulaire conjugué des deux bras dans le sens antihoraire (deux arcs de cercle diamétralement opposés), ouvrir l'éventail sous l'aisselle droite, la main droite finit dans l'élan au dessus de la tête (S06, T06, U06, V06 et W06). L'éventail est ouvert horizontalement, panache pointé vers l'avant.





Transférer le poids sur la jambe droite, ramener le pied gauche près du droit (position 07_1 à position 07_2).

Redresser l'éventail jusqu'à la verticale (panache horizontal vers l'avant) et descendre la main droite dans le creux du poignet gauche (A07 et B07).

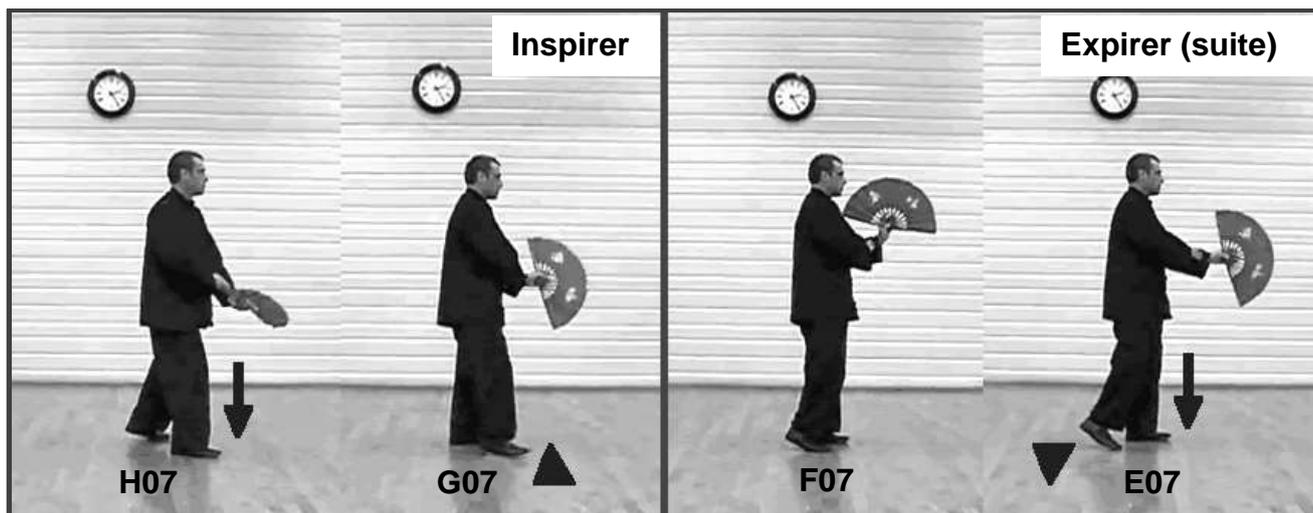
Déplacer le pied gauche diagonalement sur la gauche en déroulant talon/pointe (position 07_2 à position 07_3).

Commencer à passer l'éventail du côté droit vers le côté gauche en effectuant un demi-cercle par le bas (éventail à plat, bordure en avant).

A mi-parcours prendre appui sur la jambe gauche et ramener le pied droit près du gauche (position 07_3 à position 07_4), redresser l'éventail sur le côté gauche (contre panache horizontal vers l'avant) (C07, D07, E07 et F07).

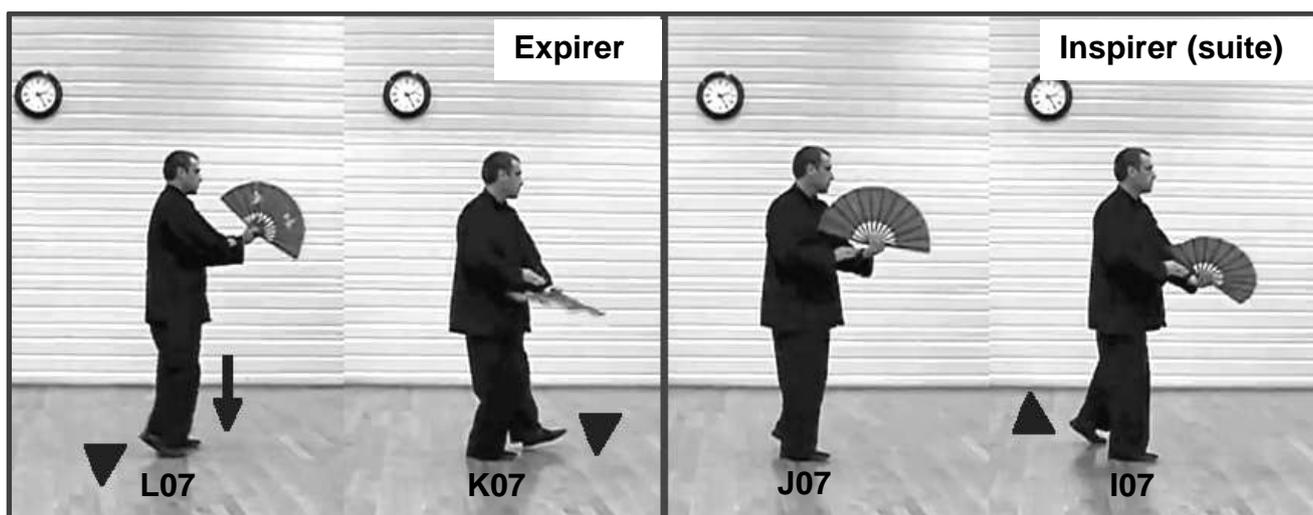
Note : La main droite reste sur le poignet gauche jusqu'à la fin du mouvement 07.

Troisième partie



Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 07_4 à position 07_5) (G07). Transférer le poids sur la jambe droite (H07), ramener le pied gauche près du droit (position 07_5 à position 07_6).

Redresser l'éventail jusqu'à la verticale (panache horizontal vers l'avant) (I07 et J07).



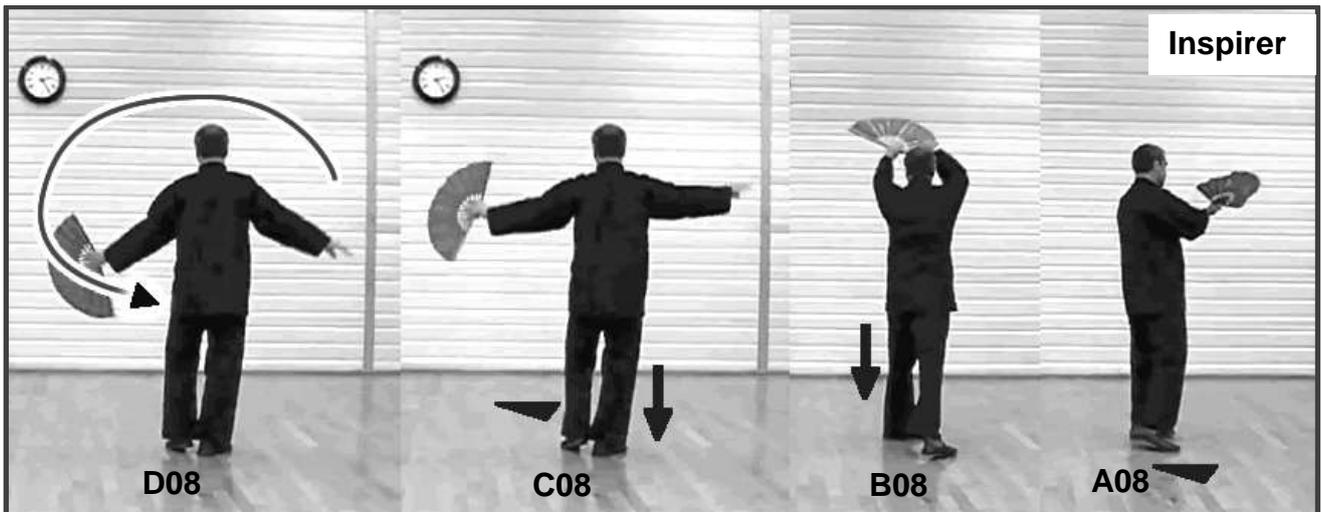
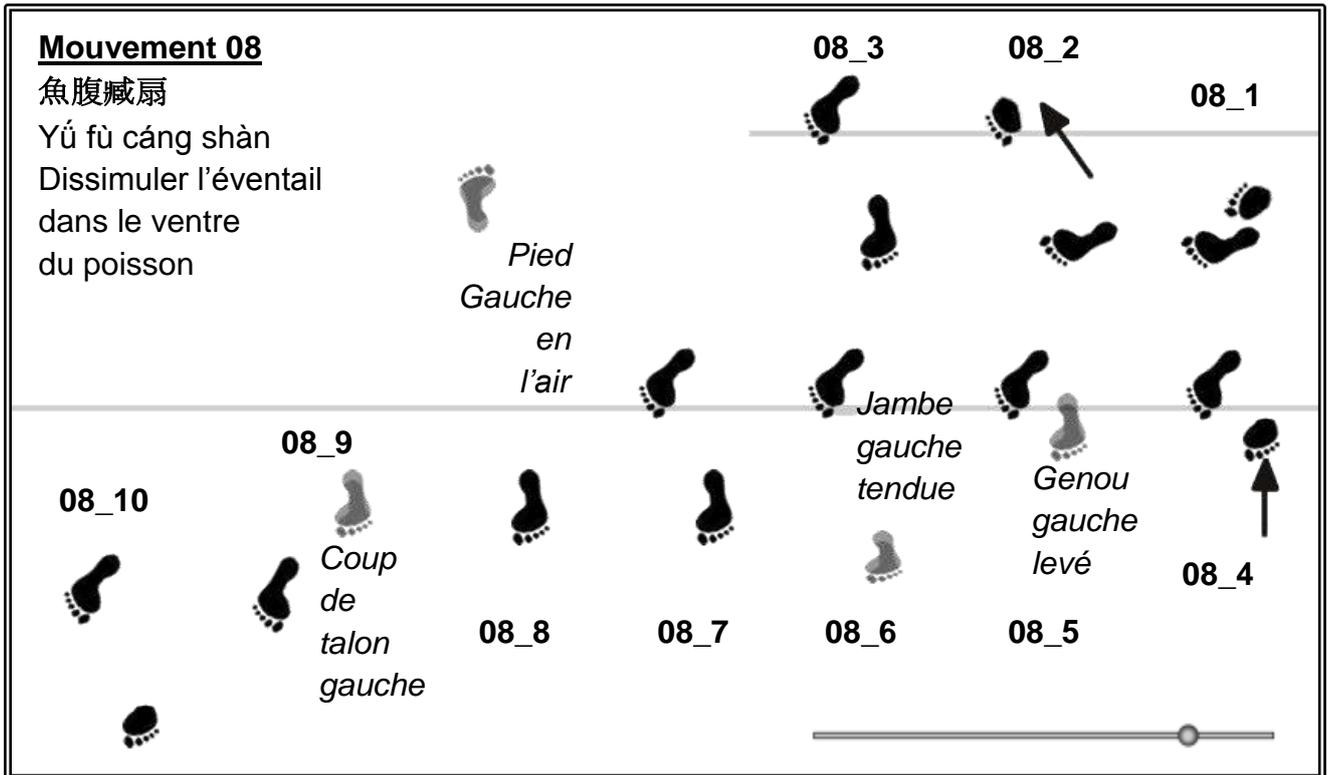
Déplacer le pied gauche diagonalement sur la gauche en déroulant talon/pointe (position 07_6 à position 07_7).

Commencer à passer l'éventail du côté droit vers le côté gauche en effectuant un demi-cercle par le bas (éventail à plat, bordure en avant).

A mi-parcours prendre appui sur la jambe gauche et ramener le pied droit près du gauche (position 07_7 à position 07_8), redresser l'éventail sur le côté gauche (contre panache horizontal vers l'avant) (K07 et L07).

Note : On retrouve le geste (B07, C07, D07, E07 et F07) à nouveau en (J07, K07, L07)



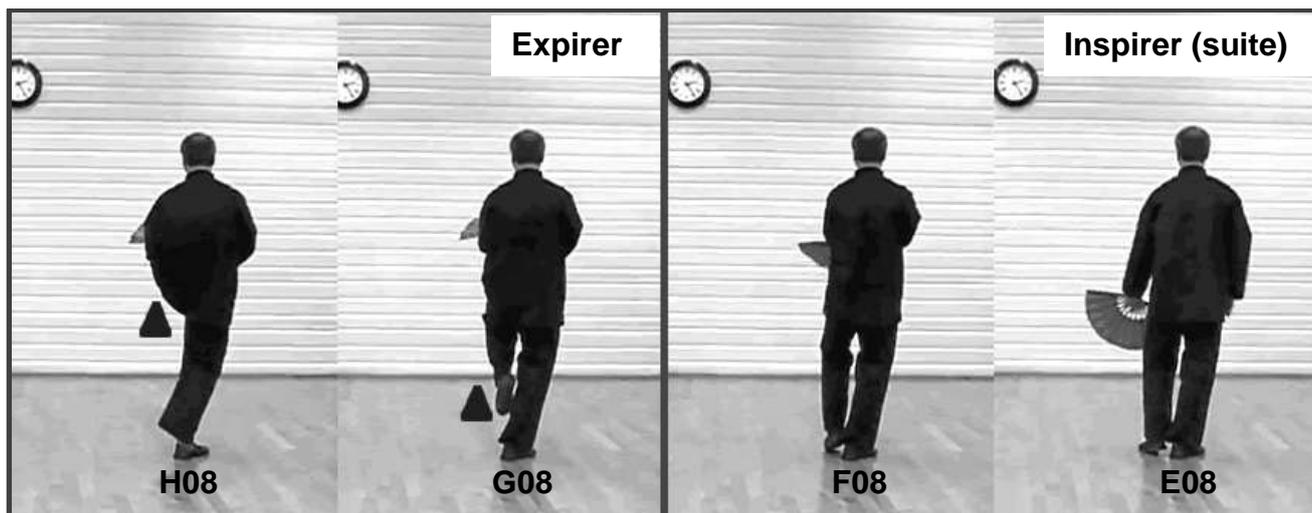


Décaler le pied droit d'un pas sur le côté (position 08_1 à position 08_2) en tournant le haut du corps d'un quart de tour par la gauche.

Toujours en appui jambe gauche, Commencer à effectuer avec le bras gauche un mouvement circulaire de $\frac{3}{4}$ de tour par le haut avec l'éventail face avant (côté motif) devant (A08 et B08).

Au moment où l'éventail arrive au plus haut, transférer le poids sur la jambe droite puis aligner le pied gauche (position 08_2 à position 08_3) et continuer le mouvement circulaire en séparant les bras (C08 et D08) tout en ramenant le pied gauche (position 08_3 à 08_4).

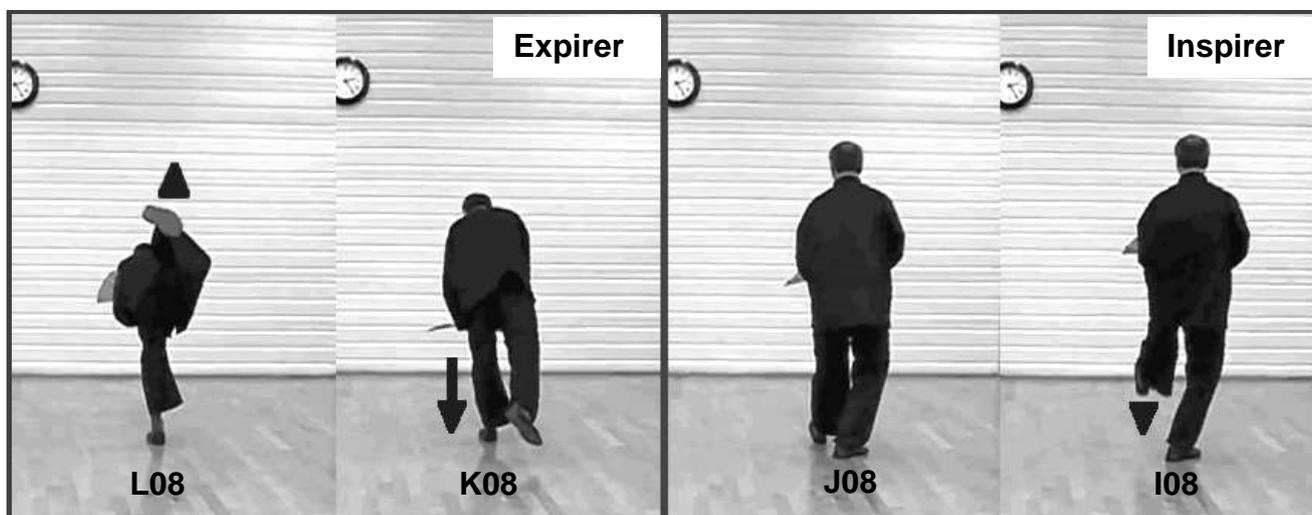
Troisième partie



Finir en ramenant l'éventail au « dantian » et en amenant les doigts de la main droite dans le creux du poignet gauche (E08 et F08).

Note : Tout le mouvement A08 à F08 s'effectue dans l'« inspire ».

Fléchir franchement la jambe droite, lever le genou gauche (caché par l'éventail) (position 08_4 à position 08_5) puis donner un coup de pied en montant la jambe gauche à l'horizontale (position 08_5 à position 08_6) (G08 et H08).

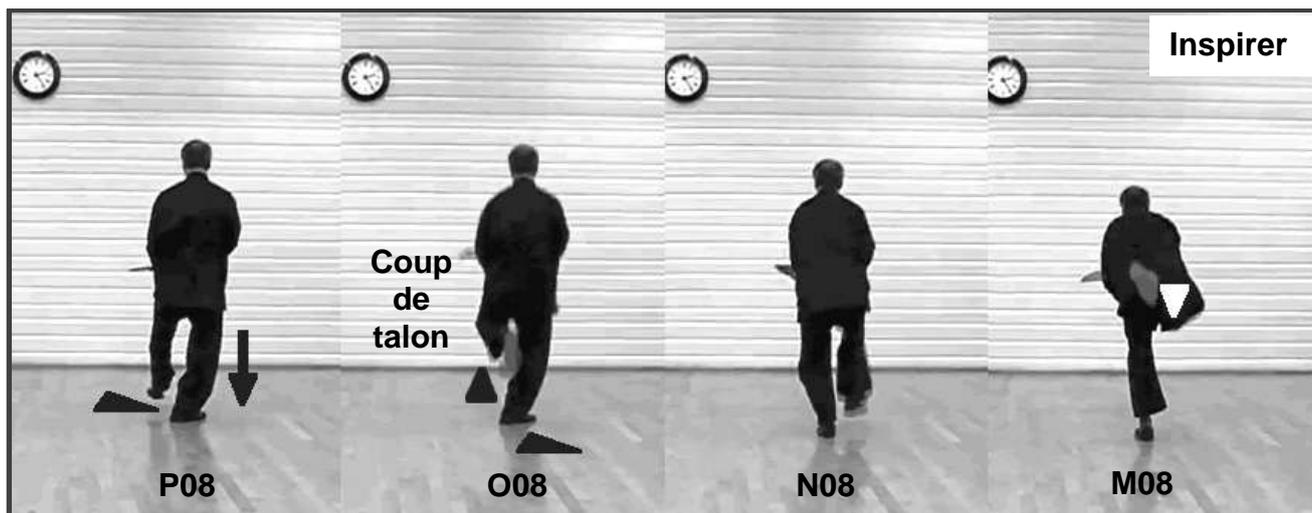


Reposer le pied gauche en avant tout en maintenant l'éventail au « dantian » (position 08_6 à position 08_7) (I08 et J08).

S'enraciner sur la jambe gauche, descendre le haut du corps en levant la jambe droite à l'horizontale (position 08_7 à position 08_8). Ficher avec l'éventail à l'aide des deux mains (K08 et L08).

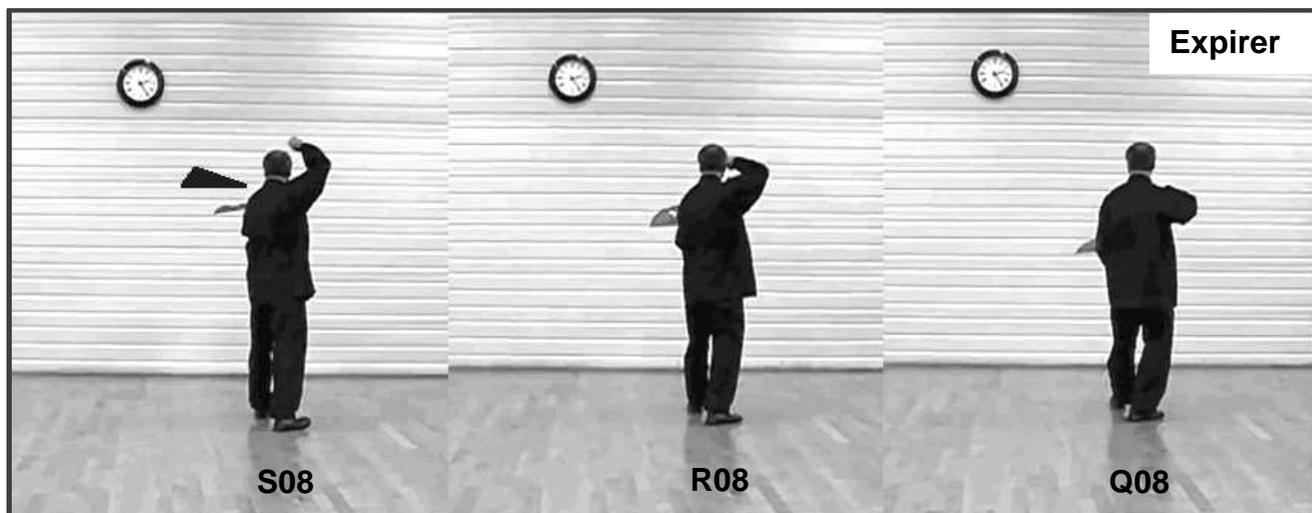


Troisième partie



Redresser le corps en descendant la jambe droite. Effectuer un saut en posant le pied droit en avant (en prenant appui) et en donnant un coup de talon arrière gauche (position 08_8 à position 08_9) (M08, N08, O08 et P08).

Note : Durant le mouvement M08 à P08 les bras sont détendus de sorte que l'éventail « flotte dans l'air » et termine à la hauteur du « dantian ».



Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 08_9 à position 08_10), ficher à hauteur de la gorge (adverse) avec l'éventail tenu de la main gauche pendant que la droite quitte le poignet gauche pour monter jusqu'au-dessus du front (Q08, R08 et S08).

Note 1 : en « O08 », donner un coup de talon vers l'arrière avant de venir poser le pied gauche devant.

Note 2 : en « Q08/R08/S08 », appliquer le principe « l'Empereur décide/ le Général commande/ l'Armée avance »



09_3 	09_2 	09_1 	<p>Mouvement 09 犀牛望月 Xī niú wàng yuè Le rhinocéros observe la lune</p> 
---	---	---	--

Expirer		Inspirer	
 D09	 C09	 B09	 A09

Tourner le bassin d'un quart de tour à droite, en accompagnant par une rotation de la pointe du pied gauche (position 09_1 à position 09_2). Commencer à décrire un grand cercle dans le sens horaire avec l'éventail face avant vers soi (côté motif) (A09 et B09).

Expirer (suite)			
 H09	 G09	 F09	 E09

Troisième partie

Placer le pied gauche derrière et en croisant (position 09_2 à position 09_3) puis commencer à fléchir les deux jambes.

Continuer le mouvement circulaire dans le sens horaire. La main gauche qui « attendait » vient accompagner le poignet gauche (D09, E09 et F09).

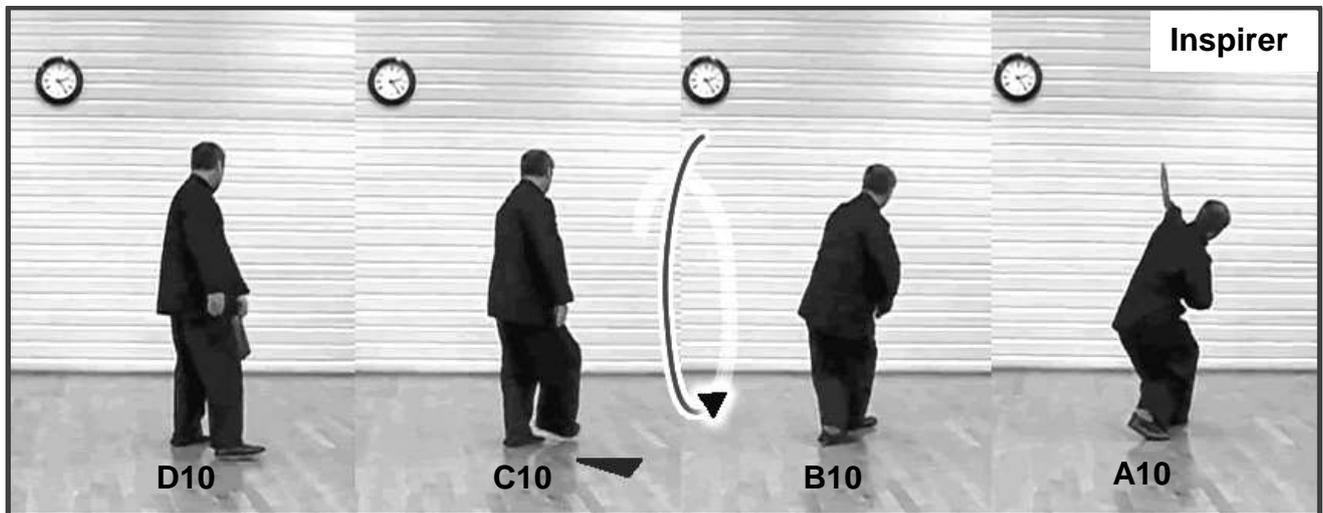
Continuer à fléchir, finir le mouvement circulaire de l'éventail tenu de la main gauche (panache pointé vers le ciel) alors que la main droite quitte le poignet gauche et vient à la hauteur de l'épaule gauche (G09 et H09).



10_5 **10_4** **10_3** **10_2** **10_1**

Variante

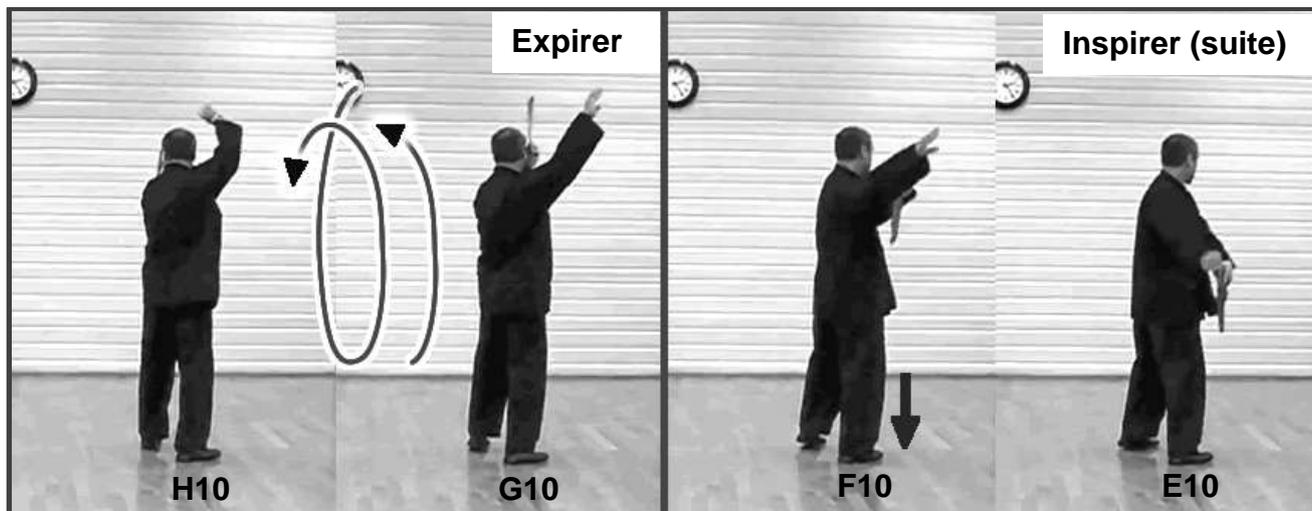
Mouvement 10
 青龍探爪
 Qīng lóng tàn zhǎo
 Le dragon vert explore
 avec ses griffes



Monter sur les deux jambes, puis décroiser en décalant le pied droit sur la droite (position 10_1 à position 10_2). Commencer à décrire un grand cercle dans le sens antihoraire avec l'éventail face avant vers soi (côté motif) (A10 et B10).

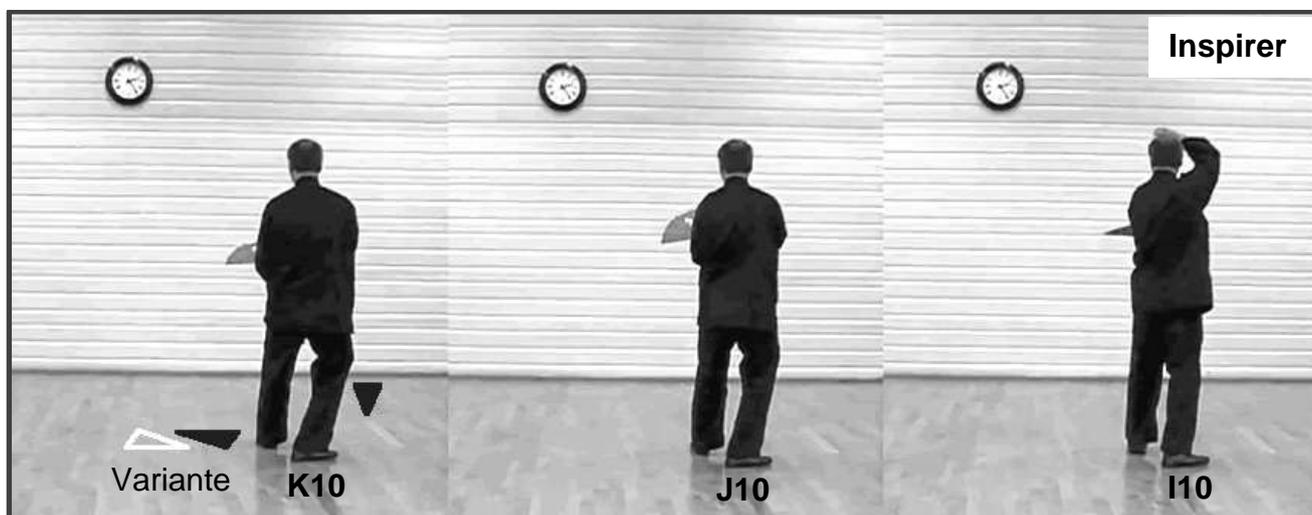
Troisième partie

La main droite quitte l'épaule gauche (le bras droit se relâche) (C10 et D10).
La rotation s'effectue par l'action conjuguée des deux bras.



S'enraciner dans la jambe droite, continuer le mouvement circulaire avec les deux mains qui commencent à monter (E10 et F10). Tourner le bassin d'un quart de tour vers la gauche, aligner le pied gauche (position 10_2 à position 10_3).

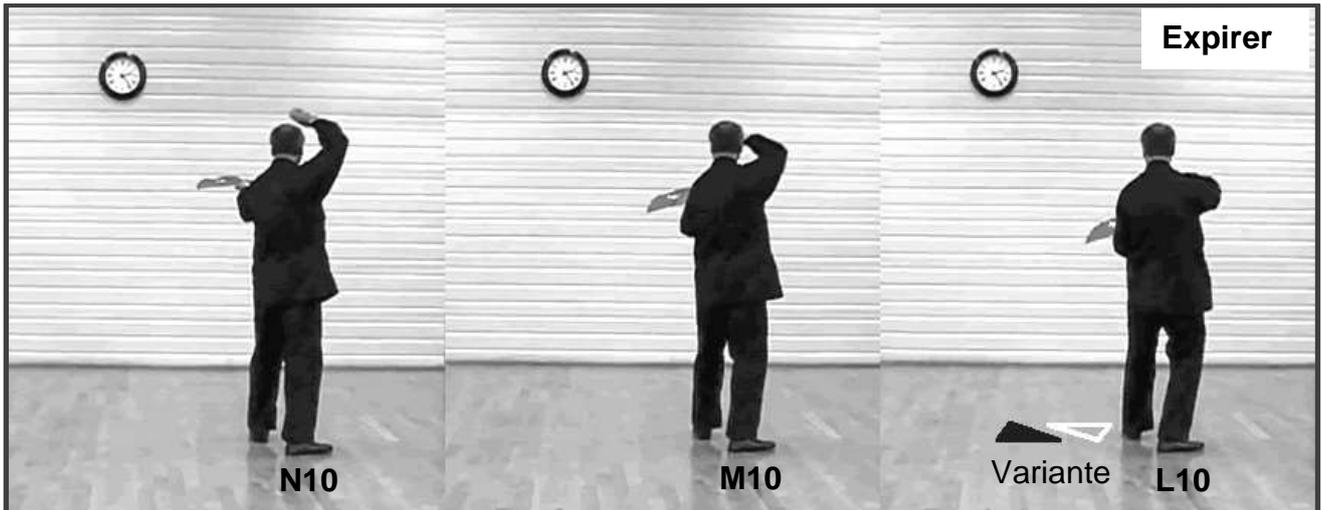
Terminer le mouvement circulaire en amenant l'éventail vertical panache pointé vers l'avant (à la hauteur du « dantian »), la main droite s'arrête à la hauteur du front (G10 et H10).



Effectuer une rotation du poignet gauche pour passer l'éventail en position horizontale, face avant (motif) vers le ciel, puis, en fléchissant la jambe droite et en reposant le talon gauche, rapprocher la main gauche du « dantian » (la main droite vient dans le creux du poignet gauche) (I10, J10 et K10).

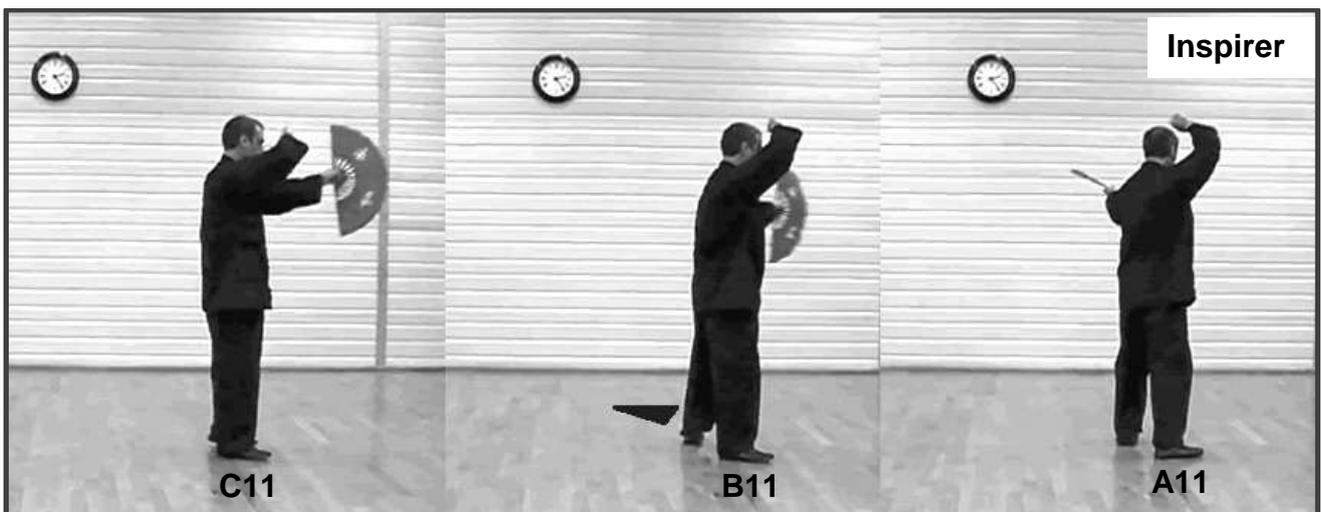
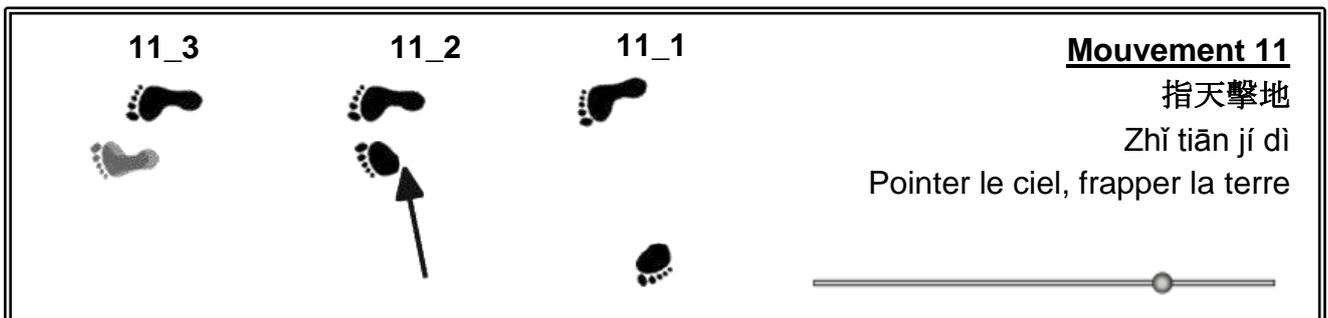


Troisième partie



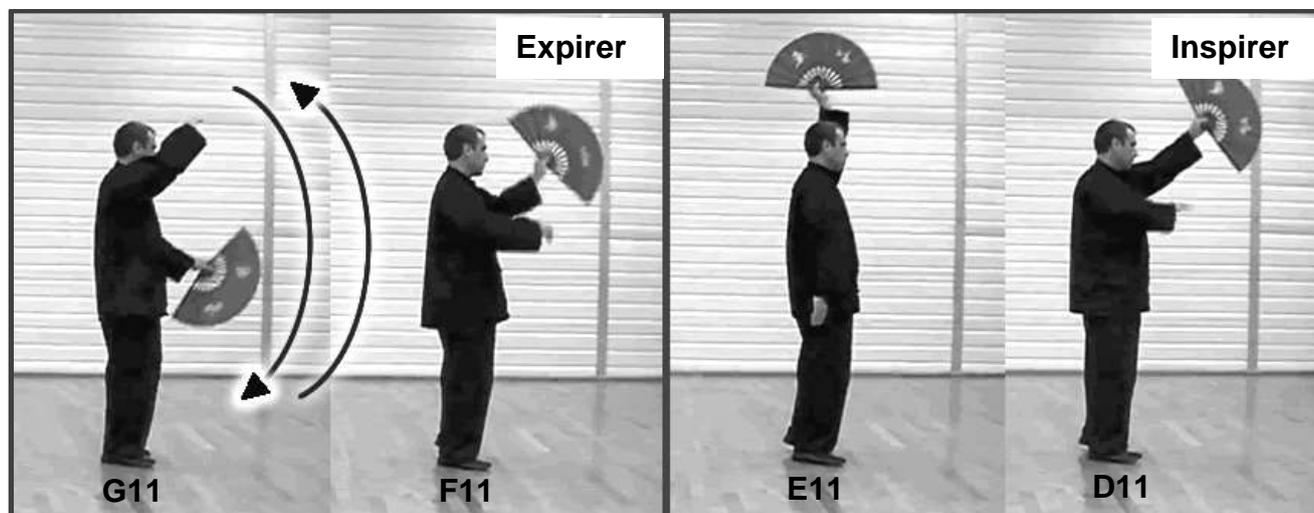
Remonter sur la jambe droite et relever le talon gauche, allonger le bras gauche et ficher à hauteur de la gorge (adverse) alors que la main droite remonte à la hauteur du front (L10, M10 et N10).

Variante (Me Wang) : En (K10) ramener le pied gauche (position 10_3 à 10_4), puis en (L10) avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 10_4 à 10_5).



Troisième partie

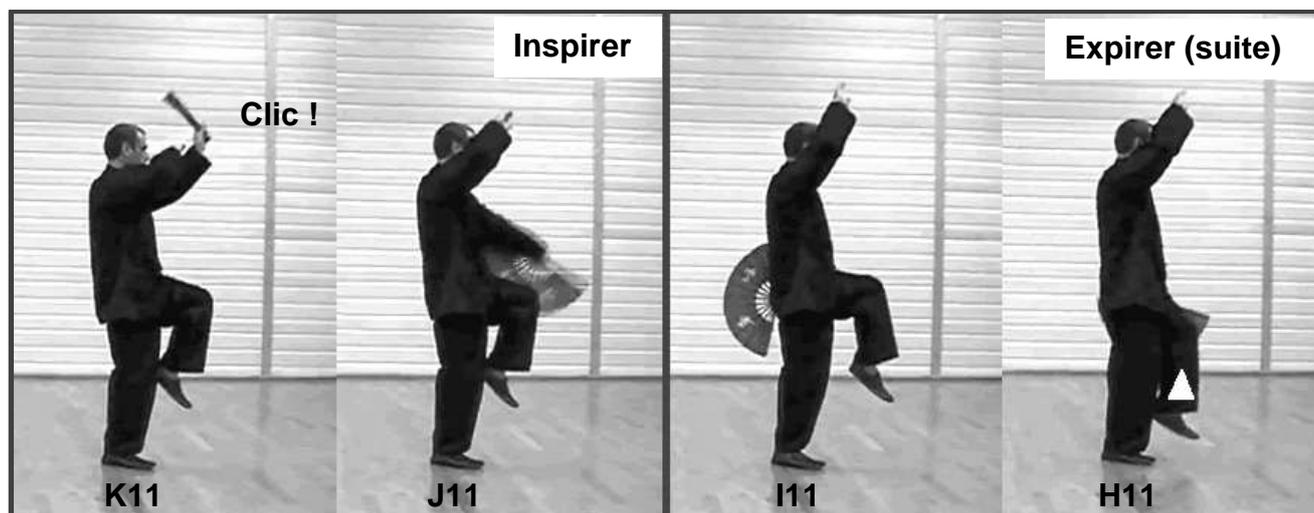
Tourner l'éventail dans le sens horaire jusqu'en position verticale (panache vers le haut). Tourner le bassin d'un quart de tour vers la droite et ramener le pied gauche à côté du droit (position 11_1 à position 11_2) (A11, B11 et C11).



La main droite qui est restée à la hauteur du front descend, le bras droit finit le long du corps, alors que le bras gauche s'élève verticalement (D11 et E11).

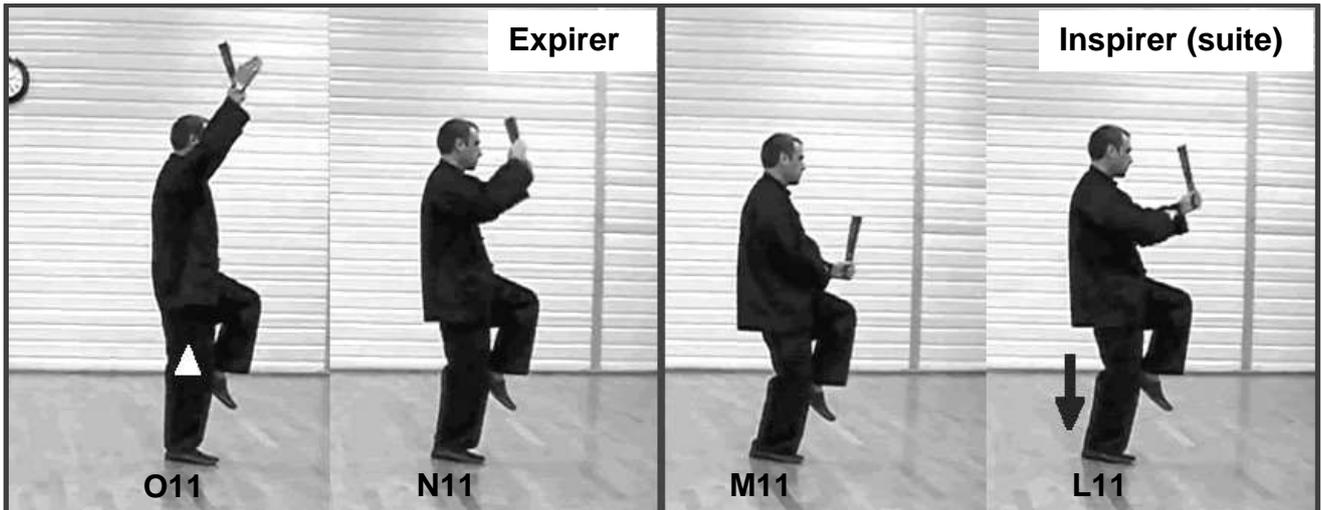
En décrivant pour chacun des bras un arc de cercle devant soi, remonter le bras droit et descendre le bras gauche le long du corps (« fendre l'espace ») (F11, G11 et H11).

Redresser l'éventail à l'aide du poignet (contre panache vers le haut) tout en relevant le pied gauche jusqu'à ce que la cuisse soit horizontale (la pointe de pied vers le bas) (position 11_2 à position 11_3) (I11).

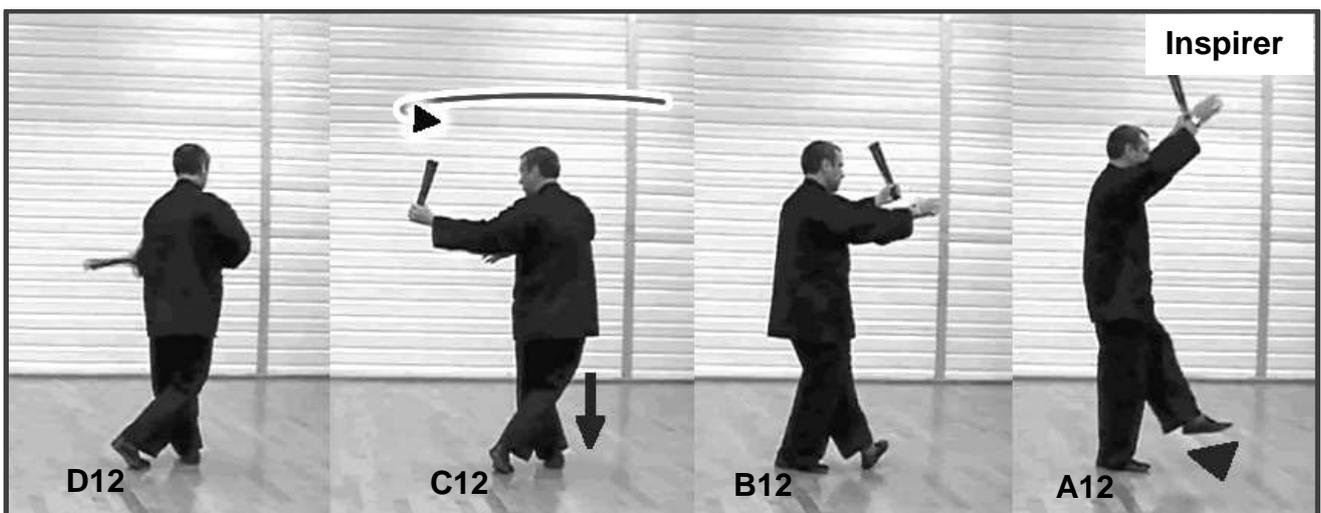
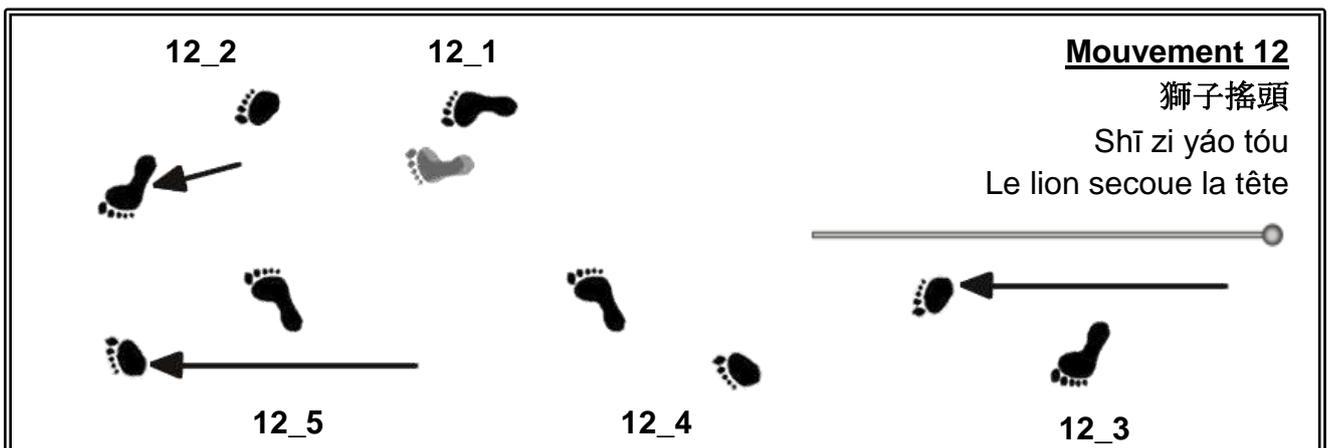


Relever la main gauche en décrivant un arc de cercle. Fermer l'éventail avec l'aide de la main droite qui accueille le poignet gauche (J11 et K11).



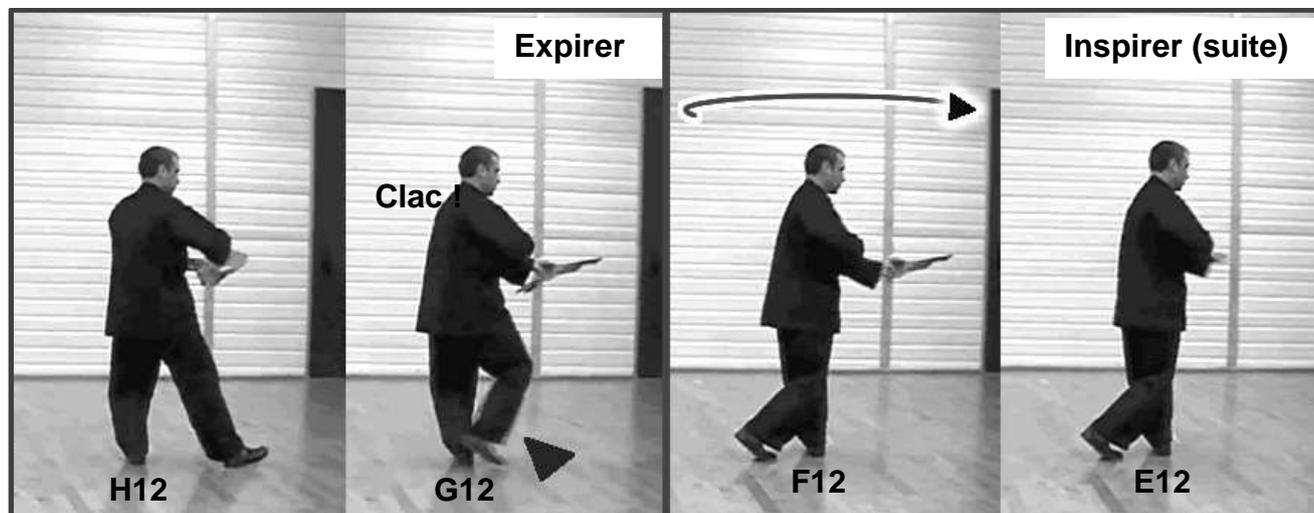


Ramener les deux mains à la hauteur du « dantian » en fléchissant franchement la jambe droite (L11 et M11). Se grandir sur la jambe droite et lever les deux mains en l'air au dessus de la tête en formant un « V » (N11 et O11).



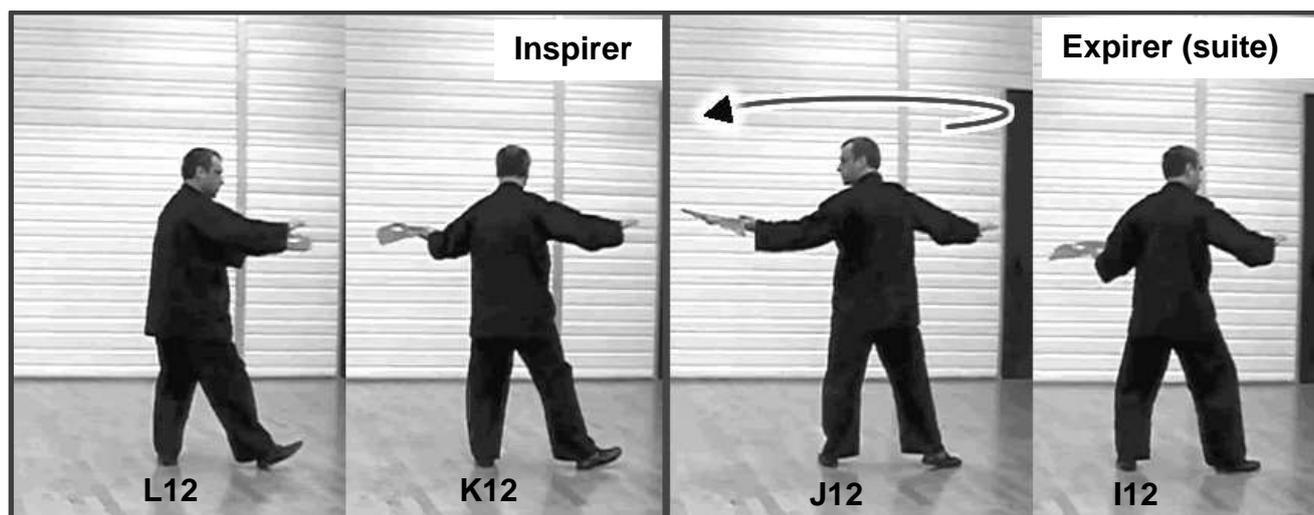
Troisième partie

Avancer la jambe gauche, poser le pied gauche orienté vers l'extérieur en déroulant talon/pointe (position 12_1 à position 12_2), s'enraciner sur la jambe gauche, tourner le bassin vers la gauche (sens antihoraire) les bras horizontaux l'éventail tenu verticalement (comme un miroir) (A12, B12 et C12).



Positionner l'éventail horizontalement, tourner le bassin vers la droite en fléchissant légèrement les jambes, effectuer un arc de cercle dans le sens horaire et ouvrir l'éventail en position horizontale, face avant orientée vers le ciel (vers la cardinale), les deux bras sont croisés (D12, E12 et F12).

Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 12_2 à position 12_3), décroiser les bras, le bras tenant l'éventail effectue un arc de cercle dans le sens inverse au précédent.



Le bras droit s'allonge pour équilibrer vers l'avant (G12, H12, I12 et J12).



Troisième partie

Relever la pointe du pied droit, tourner la pointe vers la droite (position 12_3 à position 12_4).



Effectuer un tour dans le sens horaire en croisant les jambes et en les fléchissant franchement (l'éventail décrit une spirale vers le bas). Dans la deuxième partie de la rotation, s'enraciner sur la jambe droite. La main droite qui « attend » le bras gauche (K12 et L12), l'accompagne à la hauteur de l'avant bras gauche (M12, N12 et O12).

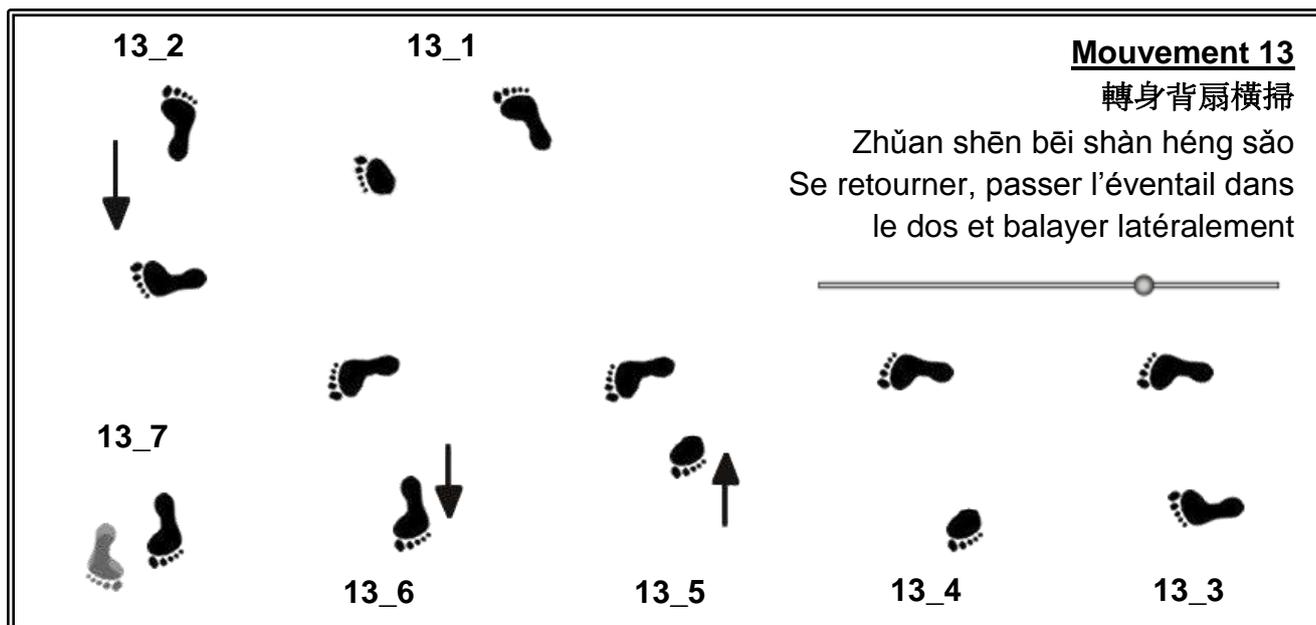
L'éventail reste bien horizontal durant toute cette phase du mouvement.



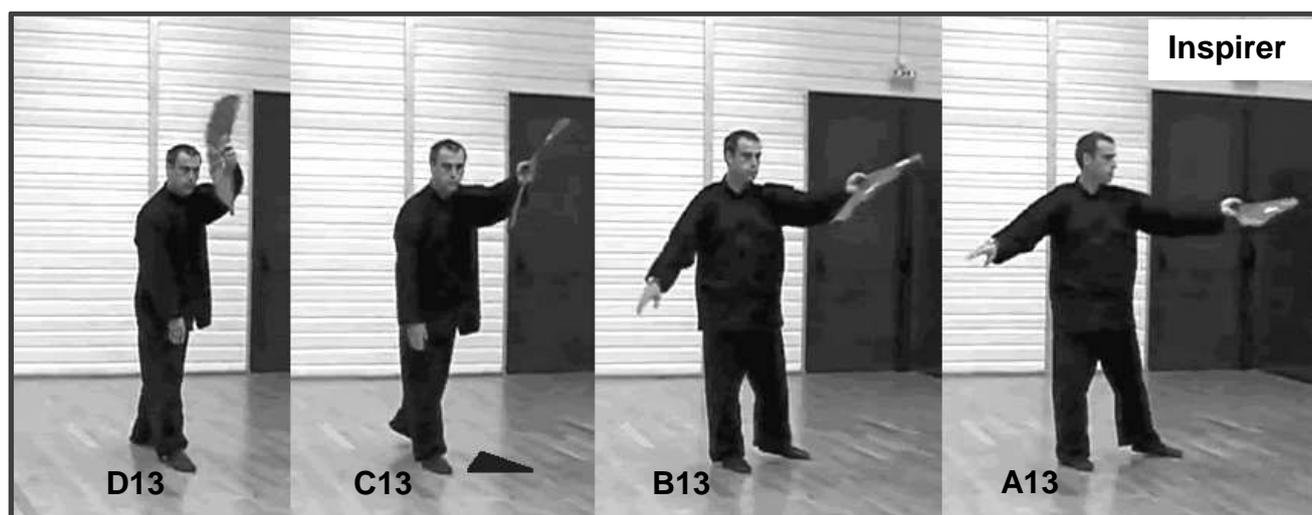
Remonter sur la jambe droite en tournant vers la gauche tout en décroisant les bras. Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 12_4 à position 12_5).

Le bras tenant l'éventail effectue un demi-cercle en spirale montante dans le sens antihoraire (P12, Q12 et R12).

Note : Durant tout le mouvement 12, accompagner l'éventail du regard.



Note : Le mouvement 13 est similaire au mouvement 05 (vu sous un autre angle).



Ramener l'éventail devant soi (A13 et B13). Reculer le pied gauche d'un pas en arrière et passer en appui jambe gauche (position 13_1 à position 13_2).

Commencer à faire tourner l'éventail au-dessus de la tête (motif vers soi) en tournant le bassin vers la gauche. L'éventail vient protéger du bas de l'omoplate gauche au sommet du crâne (C13, D13, E13 et F13).

Note : A partir de (A13), Le bras droit qui descend se relâche et est entraîné par la rotation du bassin pour « participer au mouvement » (B05 à E05) et remonter dans l'élan pour la suite (de G13 à N13).

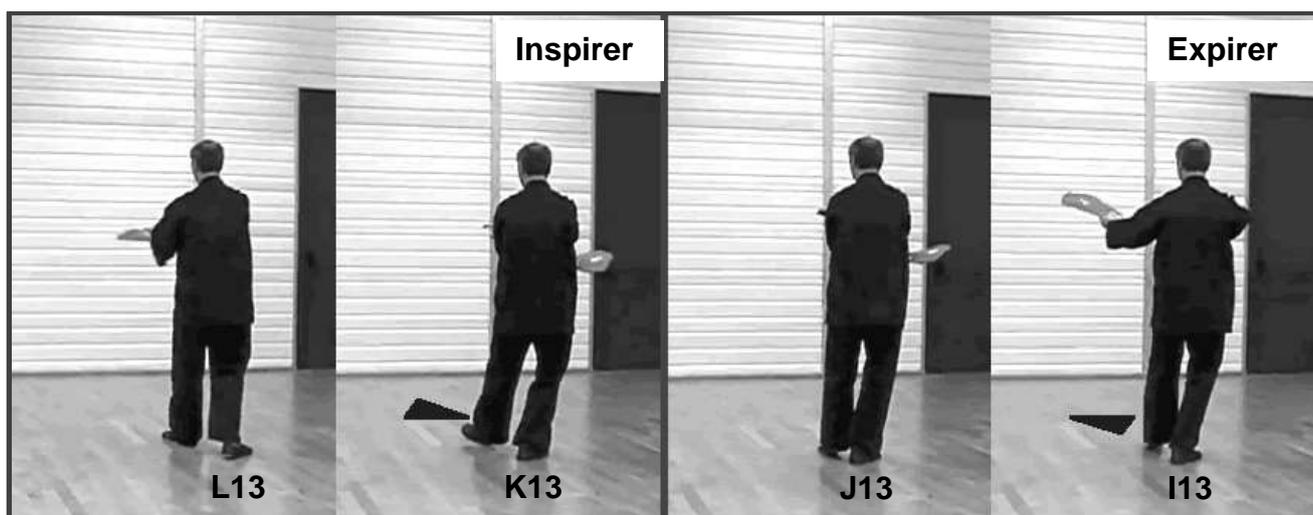
Troisième partie



Tourner autour du talon pour ramener le pied droit parallèle au pied gauche (position 13_2 à position 13_3).

Rester sur le pied gauche tant que l'éventail est derrière la tête.

Terminer le demi-tour du haut du corps, tourner le pied gauche vers l'avant (position 13_3 à position 13_4), et venir s'enraciner sur la jambe droite (F13, G13 et H13).

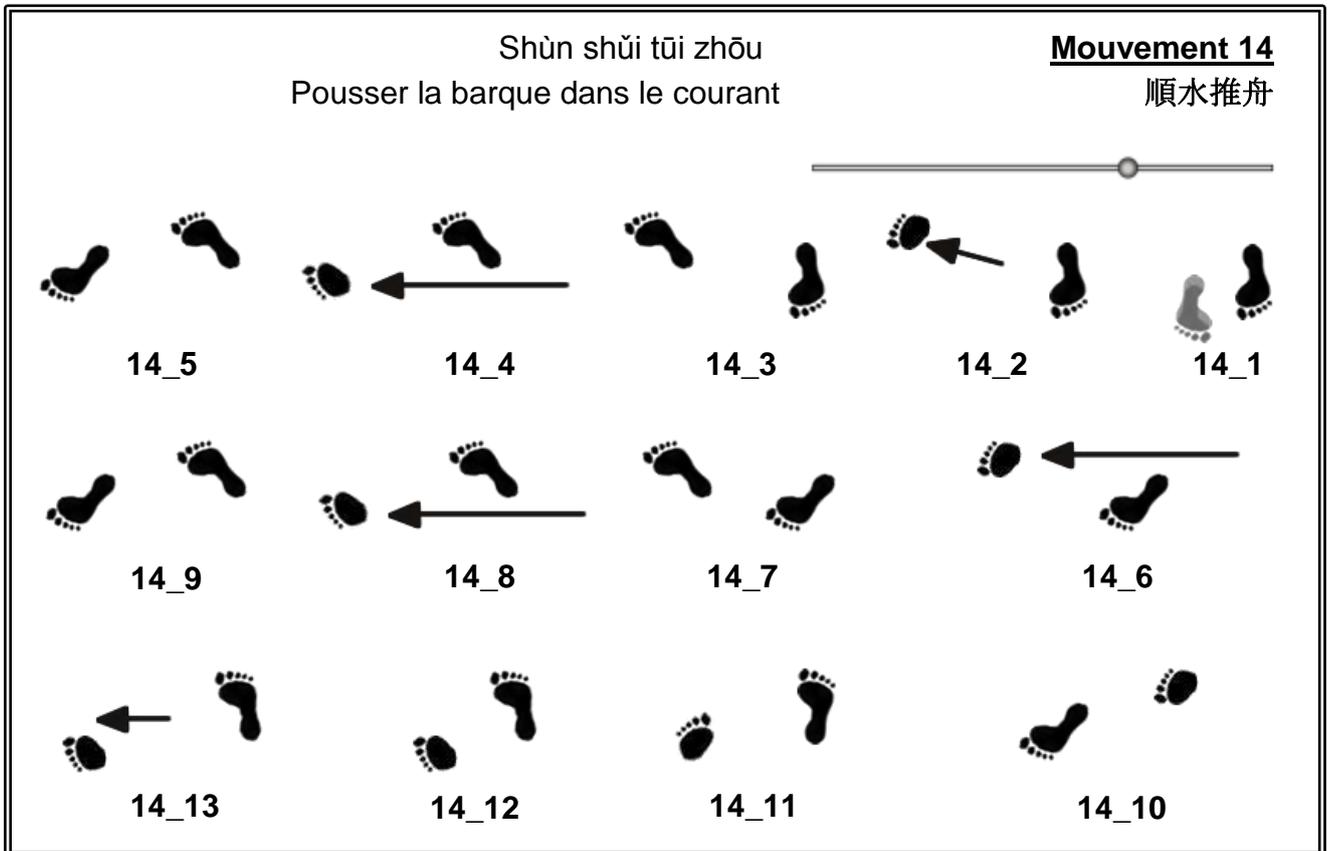
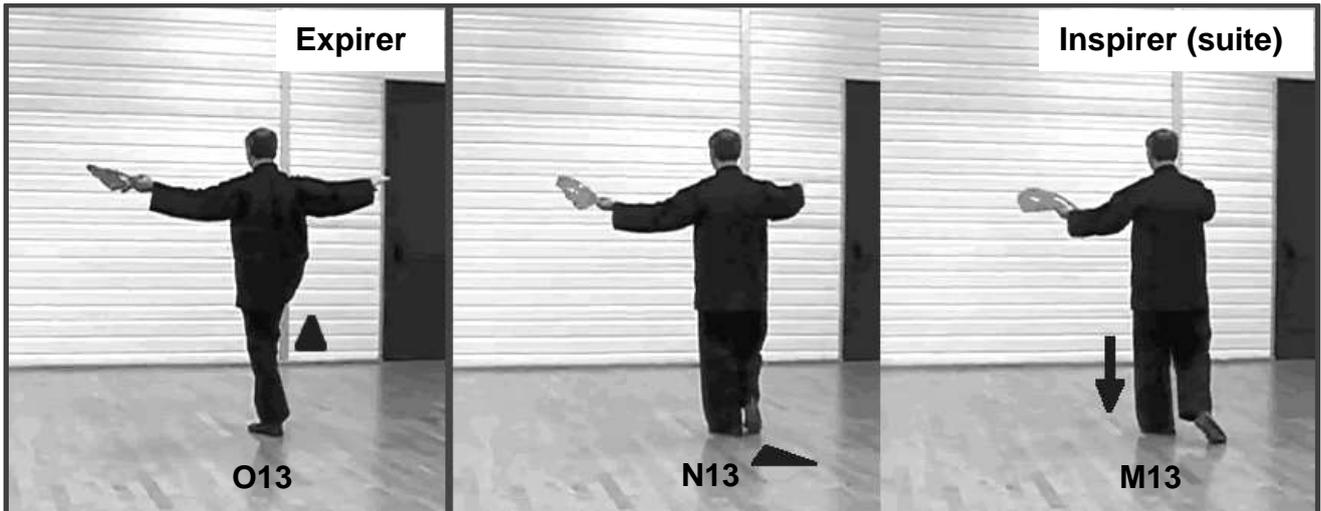


Ramener le pied gauche (position 13_4 à position 13_5), croiser les bras (bras avec l'éventail en-dessous) (I13 et J13).

Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 13_5 à position 13_6), décroiser les bras et s'enraciner sur la jambe gauche (K13, L13, M13 et N13).

Ecarter les bras à l'horizontale et lever le genou droit pointe de pied vers le bas (position 13_6 à position 13_7) (N13 et O13).

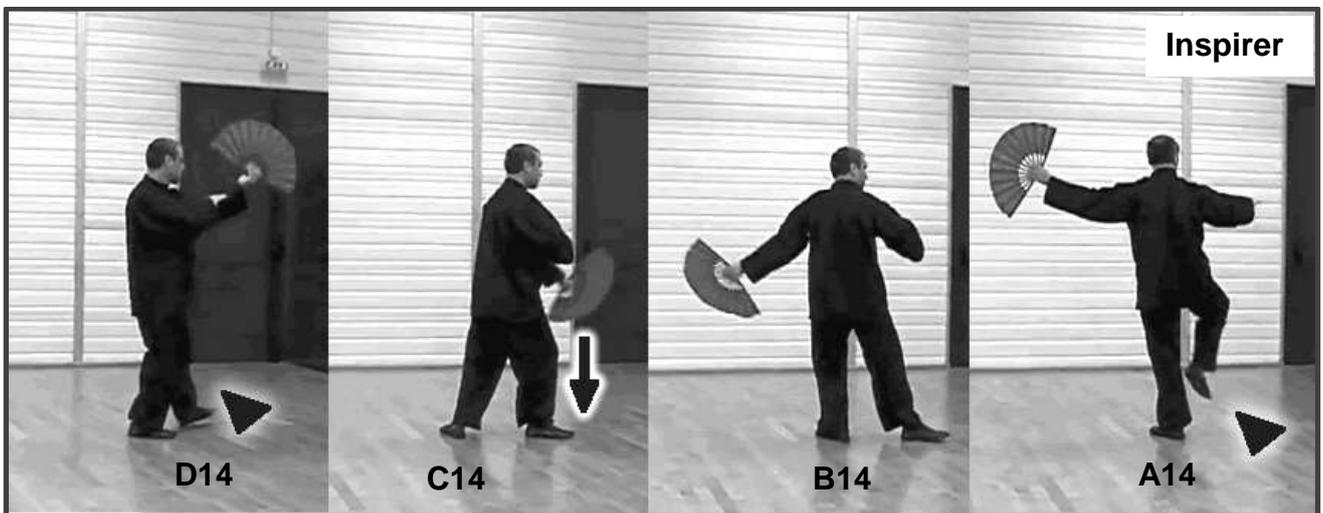
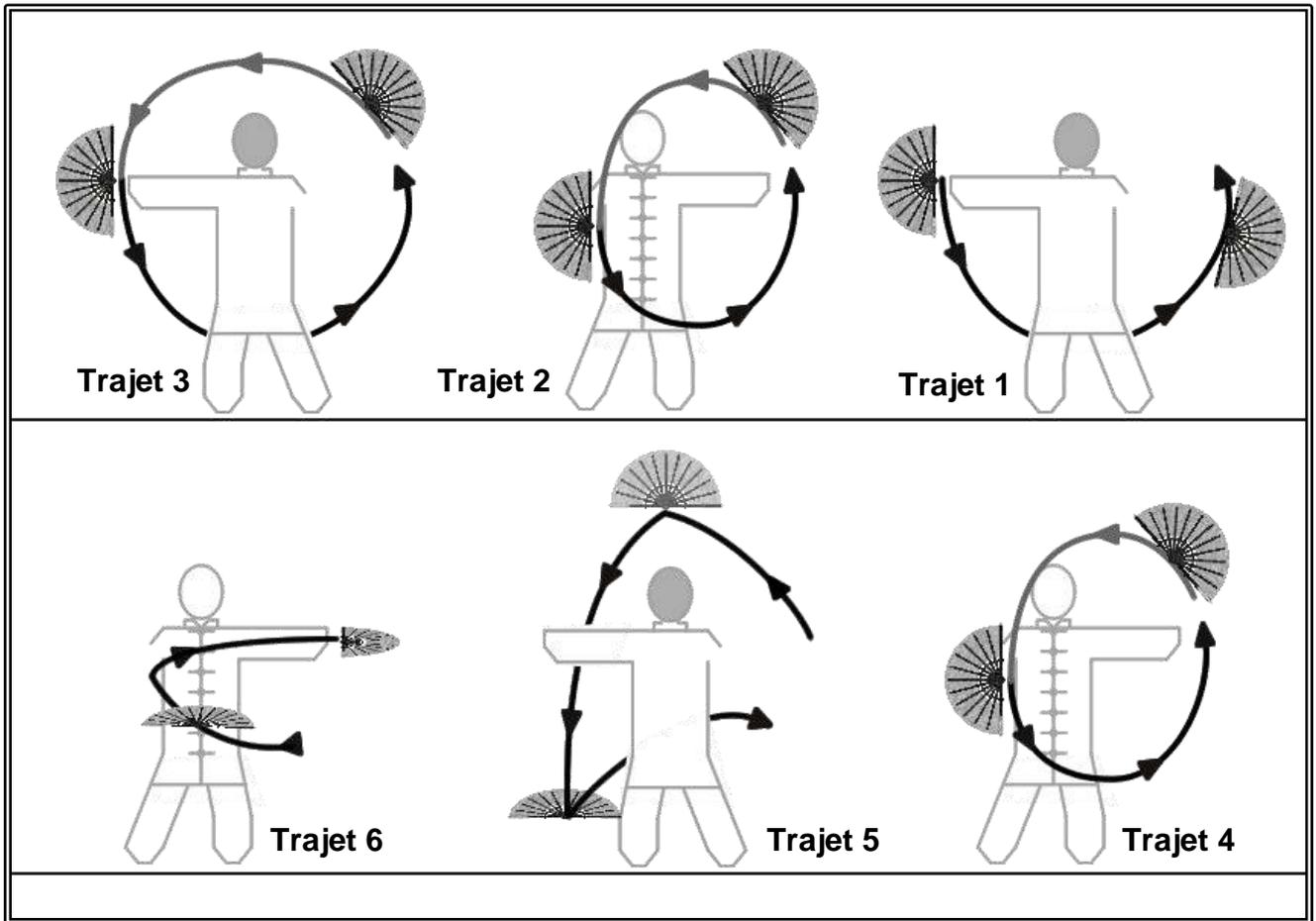




Les schémas suivants découpent la trajectoire décrite par l'éventail durant le mouvement 14 en 6 phases qui sont reprises dans les commentaires.

Entre « départ » trajet 2 et « arrivée » trajet 3, l'éventail décrit en fait un « 8 » horizontal. Durant le trajet 2 la face avant (côté motif) est vers soi, alors que durant le trajet 3 la face avant est vers l'extérieur, de sorte que « la caméra ne voit » que la face arrière de l'éventail durant les trajets 1 à 4.

Troisième partie



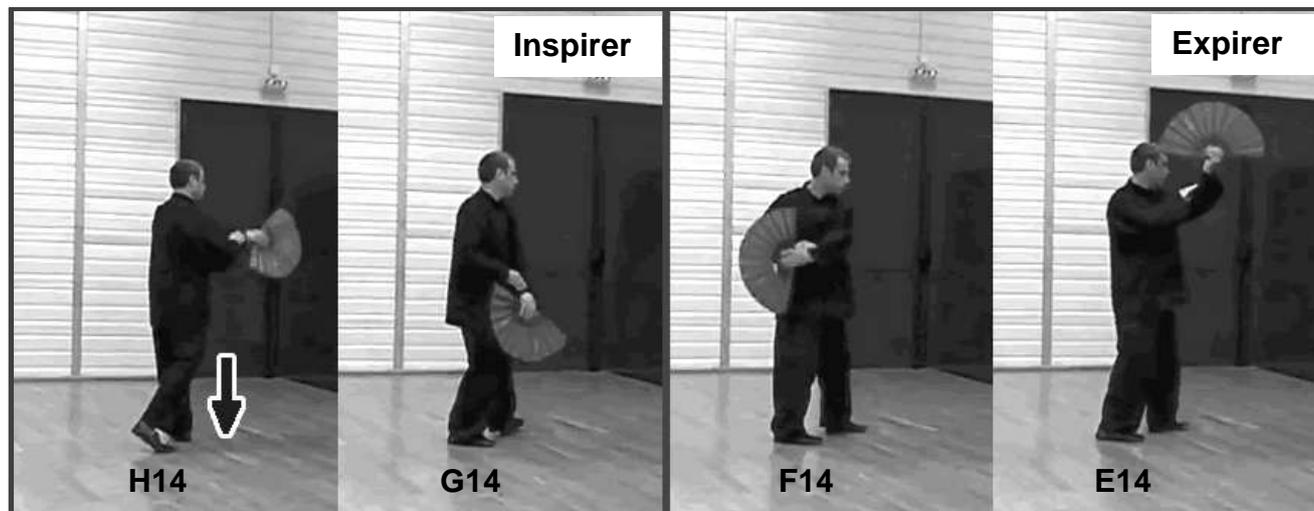
Passer l'éventail en position verticale (A14). Tourner le bassin d'un quart de tour à droite et avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 14_1 à position 14_2).

Tourner le pied droit vers la droite (position 14_2 à position 14_3). Prendre appui sur la jambe droite. Faire effectuer le « Trajet 1 » à l'éventail (B14 et C14).



Troisième partie

Le bras droit « attend » le bras gauche ; au passage, la main droite vient sur l'avant bras gauche.

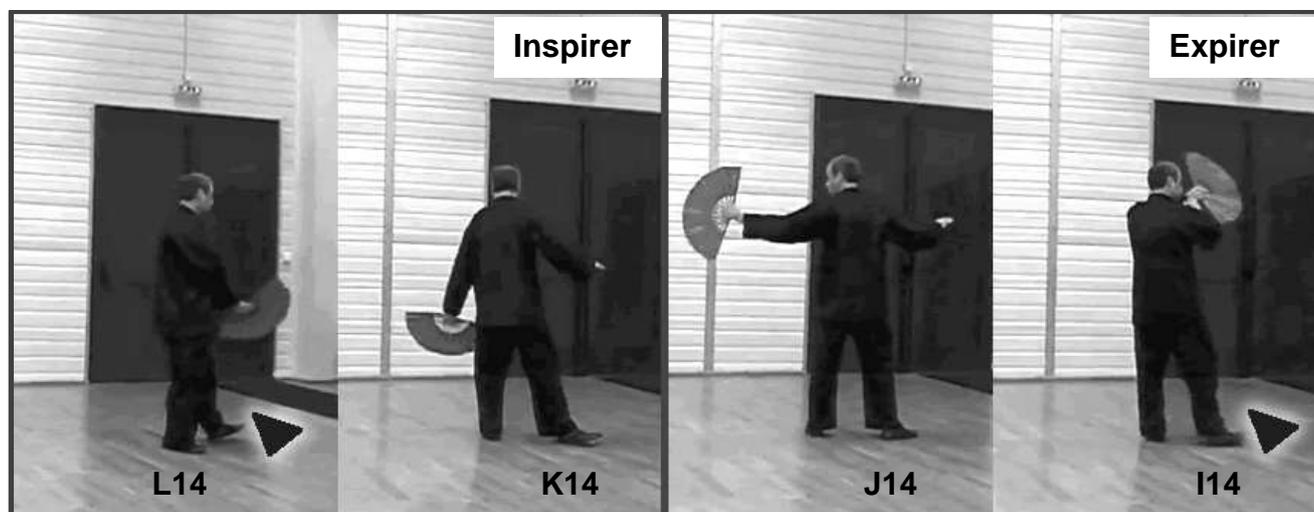


Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 14_3 à position 14_4).

Faire effectuer le « Trajet 2 » à l'éventail (D14, E14, F14 et G14).

La main droite accompagne le bras gauche durant le « Trajet 2 ».

Fléchir la jambe droite (G14), tourner le pied gauche vers la gauche (position 14_4 à position 14_5). Prendre appui sur la jambe gauche (H14).



Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 14_5 à position 14_6).

La main droite quitte l'avant bras gauche, le bras droit reste allongé vers l'avant.

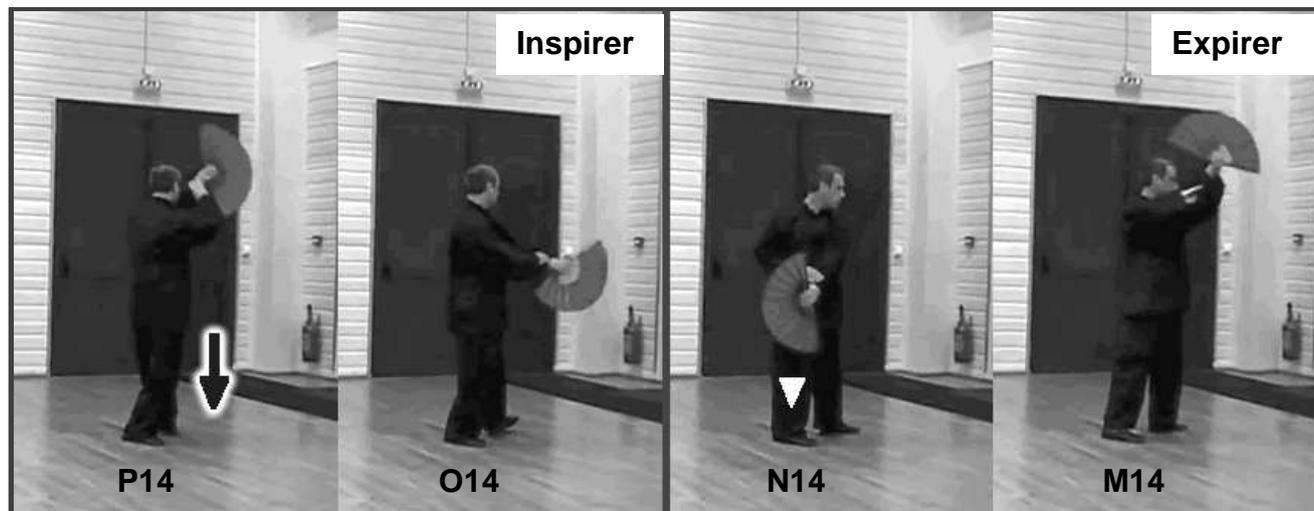
Faire effectuer le « Trajet 3 » à l'éventail (H14, I14, J14 et K14).

Fléchir la jambe gauche, tourner le pied droit vers la droite (position 14_6 à position 14_7) (K14) transférer le poids du corps sur la jambe droite.



Troisième partie

Le bras droit « attend » le bras gauche ; au passage, la main droite vient sur l'avant bras gauche.



Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 14_7 à position 14_8).

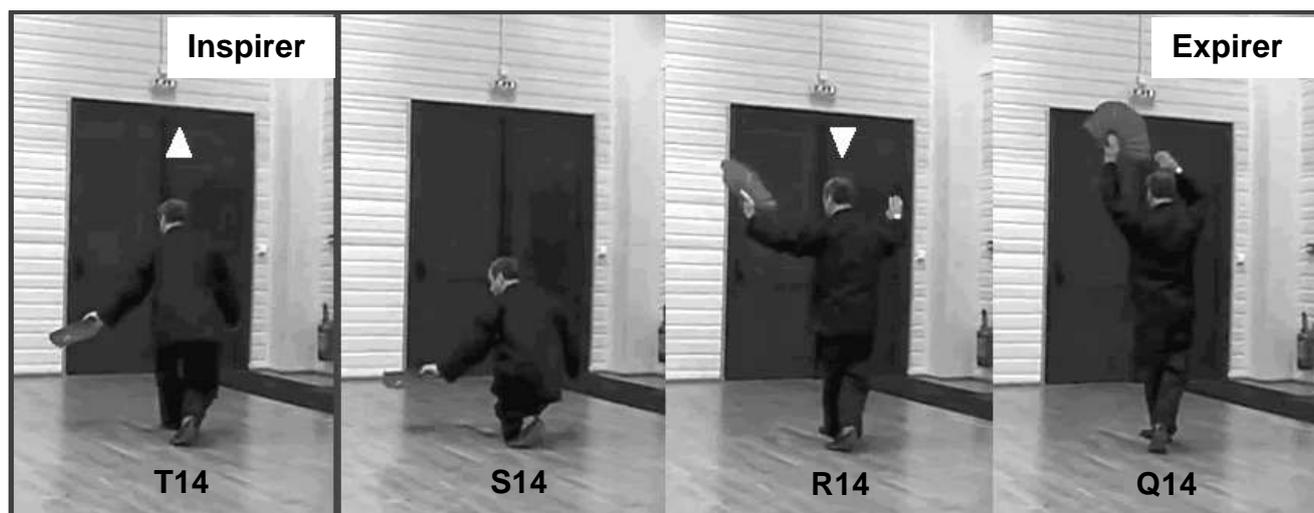
Faire effectuer le « Trajet 4 » à l'éventail (L14, M14, N14 et O14).

La main droite accompagne le bras gauche durant le « Trajet 4 ».

Tourner le pied gauche vers la gauche (position 14_8 à position 14_9). S'enraciner sur la jambe gauche (P14).

Note : Alors que l'éventail est tenu avec le pouce sur le panache et les quatre autres doigts sur le côté « face arrière », profiter de la montée en O14/P14 pour passer l'auriculaire côté « face avant ».

Effectuer (Q14) à (W14), puis attendre la rotation de l'éventail en X14/Y14 pour remettre l'auriculaire dans sa position initiale.



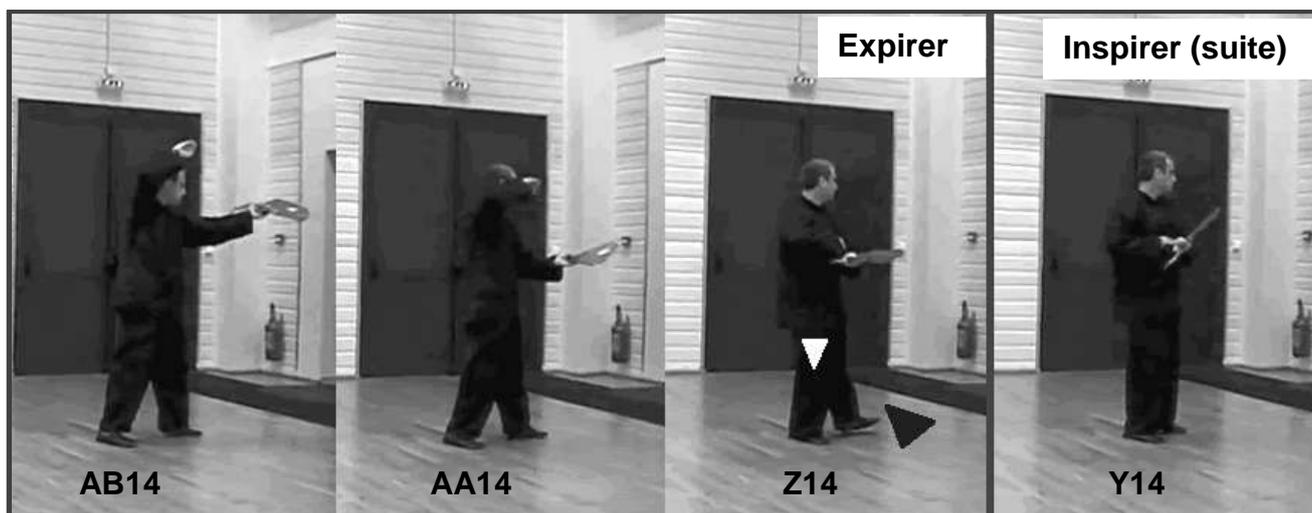
Troisième partie

Faire effectuer le « Trajet 5 » à l'éventail, en le montant au-dessus de la tête (Q14), puis en descendant franchement sur la jambe gauche (position 14_9 à position 14_10), amener l'éventail en position horizontale à 30/40 cm au-dessus du sol (R14 et S14).

Terminer le « Trajet 5 », en remontant sur la jambe gauche et en se tournant vers la droite (T14 et U14).



Se tourner vers la droite, aligner les deux pieds (position 14_10 à position 14_11). Faire effectuer le « Trajet 6 » à l'éventail, en continuant à se tourner vers la droite (V14 et W14), puis revenir d'un quart de tour vers la gauche (X14 et Y14). Le pied accompagne la rotation (position 14_11 à position 14_12). La main droite « attend » le bras gauche et vient à la hauteur du poignet gauche pour accompagner la rotation de l'éventail (W14 à Z14).



S'enraciner sur la jambe droite (Z14), avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 14_12 à position 14_13).



Troisième partie

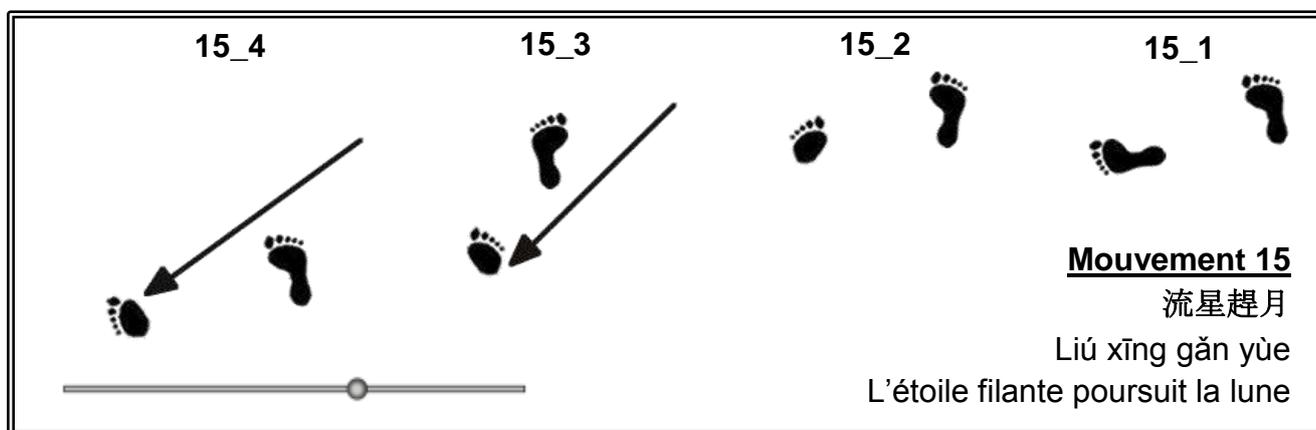
Terminer le « Trajet 6 » en allongeant le bras gauche pour ficher à hauteur de la gorge (adverse) pendant que la main droite quitte le poignet gauche et s'élève au-dessus du front (AA14 et AB14).

Note :

Dans l'apprentissage du mouvement 14, pour prendre conscience de l'avancée du bas du corps (« dantian » et pieds), il est possible de suivre la progression suivante :

- 1_ « Débutants » : Faire avancer le corps puis l'arme (l'éventail).
- 2_ « Initiés » : Avancer le corps et l'arme simultanément.
- 3_ « Avancés » : Déplacer l'arme (l'éventail) avec le corps qui suit ses sollicitations.

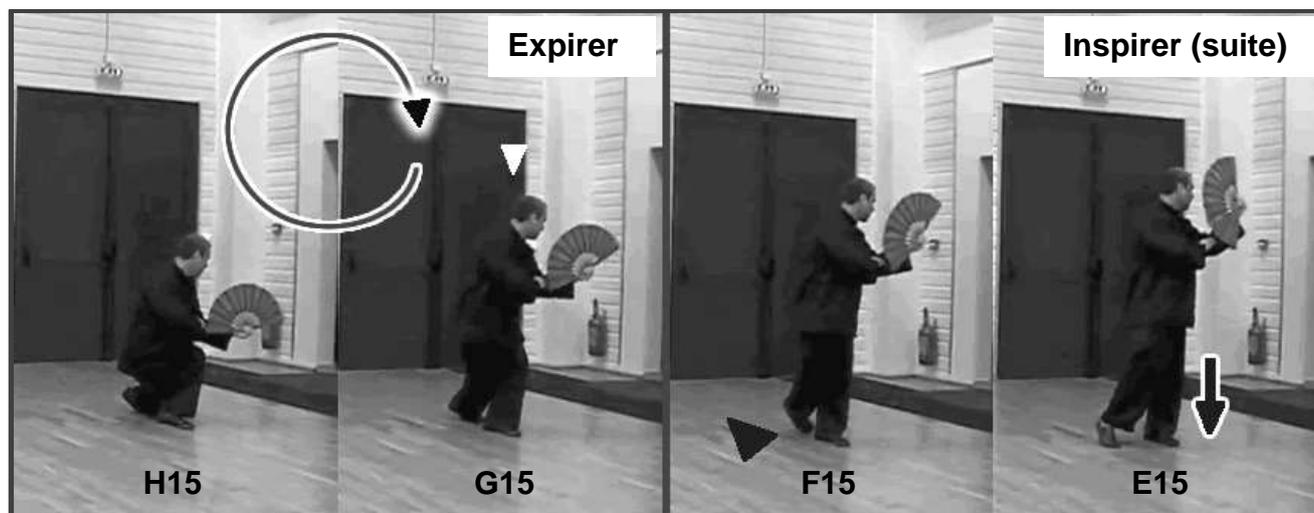
Pour éprouver plus de sensations, ce mouvement peut éventuellement s'effectuer avec un sabre ou avec un éventail à monture métallique.



Tourner l'éventail d'un demi-tour dans le sens horaire (face avant vers le sol) (A15). Tourner le bassin et le pied gauche d'un quart de tour vers la droite (position 15_1 à position 15_2). Descendre l'éventail face avant (motif) vers soi (B15).

Troisième partie

Commencer à décrire avec l'éventail un cercle dans le sens antihoraire. La main droite qui « attend », vient sur le haut de l'avant bras gauche (C15 et D15).



S'enraciner dans la jambe gauche puis croiser la jambe droite à l'arrière de la gauche (position 15_2 à position 15_3) (E15 et F15).

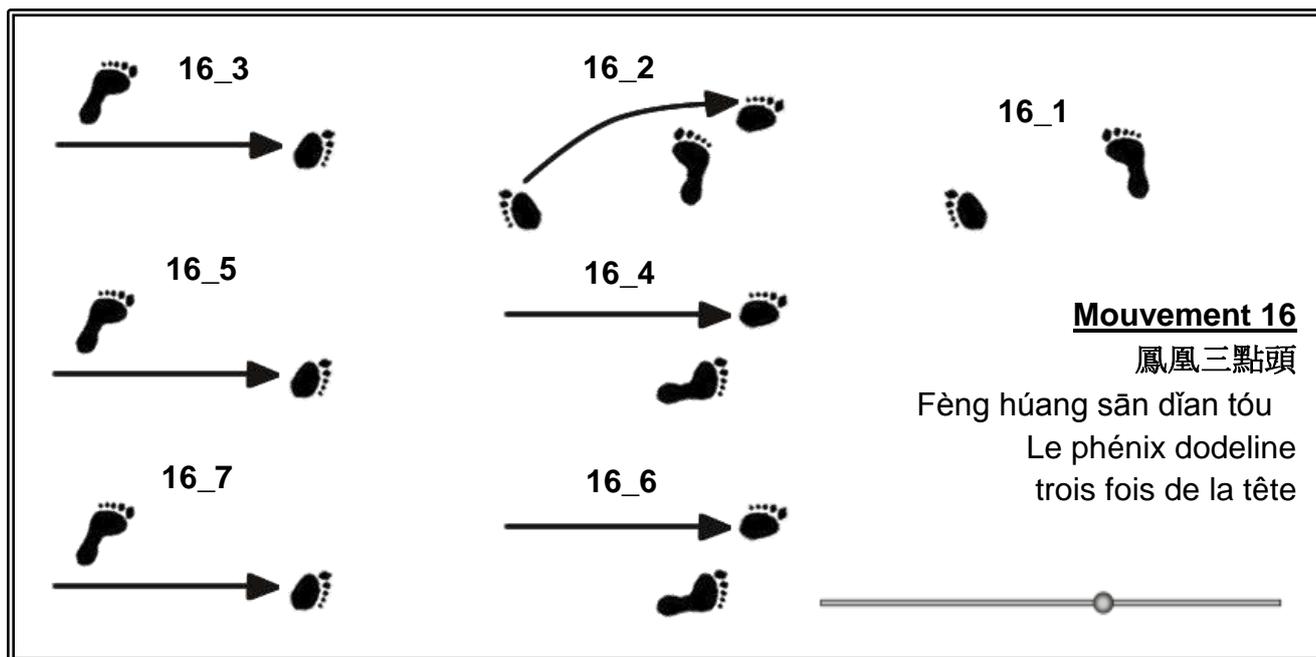
Descendre sur les deux jambes croisées en maintenant l'éventail vertical, panache pointé vers l'avant (G15 et H15). La main droite accompagne la rotation.



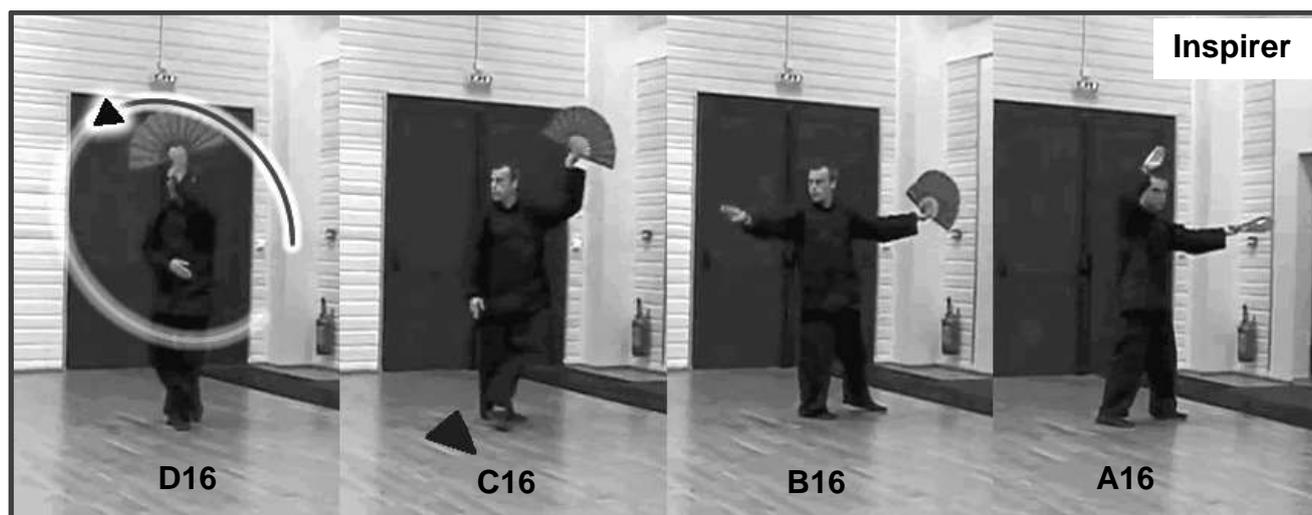
Remonter sur les deux jambes en tournant d'un quart de tour vers la gauche, tourner l'éventail vers la gauche en position horizontale (I15). S'enraciner dans la jambe droite (J15). Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 15_3 à position 15_4), ramener l'éventail au « dantian » (J15 et K15).

Allonger le bras gauche en fichant à hauteur de la gorge adverse, la main droite quitte l'avant bras gauche, le bras droit monte au-dessus du front (L15).





Note : Durant tout le mouvement 16, les deux bras agissent symétriquement.



Tourner l'éventail d'un quart de tour jusqu'à la verticale.

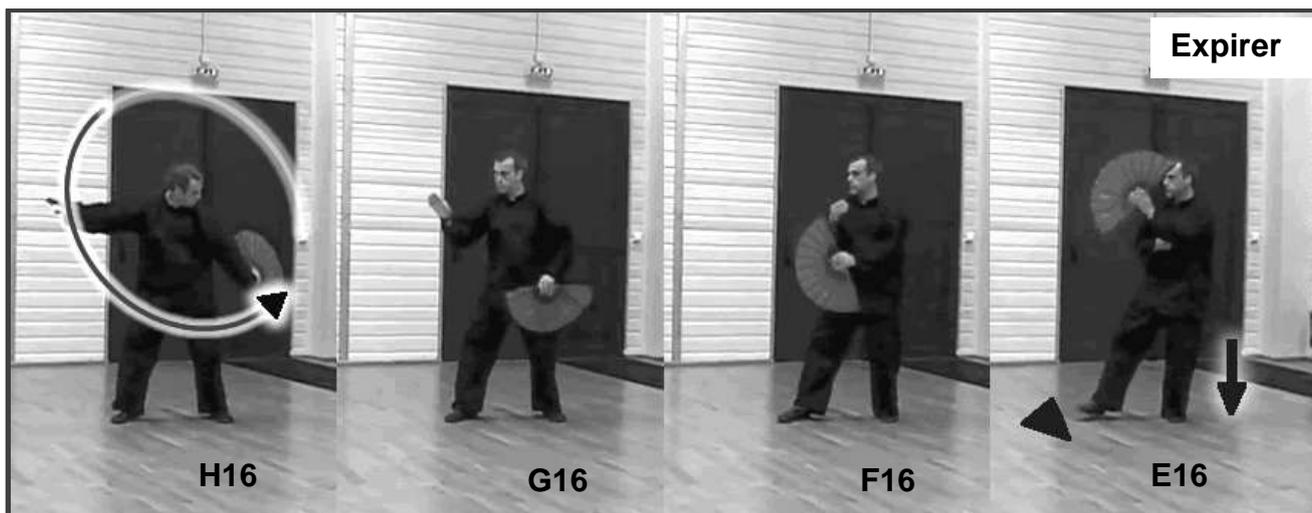
Tourner le corps d'un demi tour vers la droite tout en allongeant le bras droit vers la cardinale (« position du lancer de javelot ») (A16 et B16).

Croiser la jambe gauche devant la droite (position 16_1 à position 16_2).

Entamer un grand geste circulaire avec l'éventail dans le sens horaire tout en effectuant un petit cercle dans le même sens avec le bras droit qui apporte l'équilibre (C16 et D16). Regarder devant soi.

Note : Le croisement des bras et celui des jambes sont « synchro » (D16/E16).

Troisième partie



Prendre appui sur la jambe gauche, les deux mains se croisent à hauteur de poitrine. Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 16_2 à position 16_3), terminer le cercle en suivant l'éventail du regard, le bras droit tendu horizontalement vers l'avant (les doigts en « bec ») (E16, F16, G16 et H16).

Note : Le geste (B16 à H16) est répété deux autres fois (en (K16 à P16) et (S16 à X16)), d'où le nom du mouvement « Le phénix dodeline trois fois de la tête ».



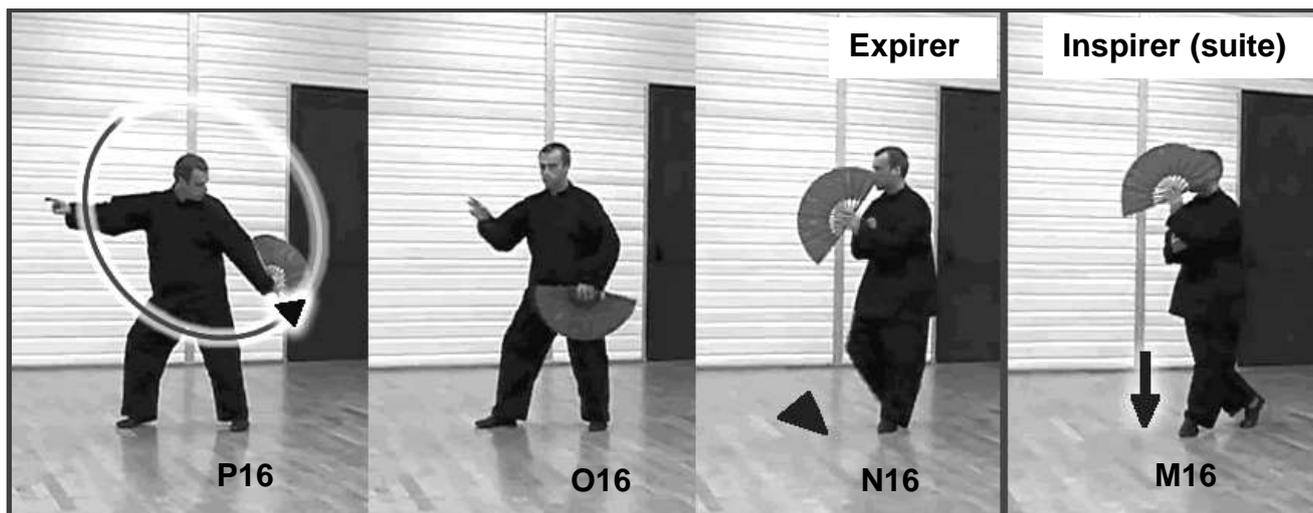
Tourner l'éventail d'un tour dans le sens antihoraire jusqu'à la verticale (I16, J16 et K16). S'enraciner sur la jambe droite.

Croiser la jambe gauche devant la droite (position 16_3 à position 16_4).

Entamer un grand geste circulaire avec l'éventail dans le sens horaire tout en effectuant un petit cercle dans le même sens avec le bras droit qui apporte l'équilibre (L16 et M16). Regarder devant soi.



Troisième partie



Prendre appui sur la jambe gauche, les deux mains se croisent à hauteur de la poitrine.

Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 16_4 à position 16_5), et terminer le cercle en suivant l'éventail du regard, le bras droit tendu horizontalement vers l'avant (les doigts en « bec ») (N16, O16 et P16).

Note : Le croisement des bras et celui des jambes sont « synchro » (M16/N16).



Tourner l'éventail d'un tour dans le sens antihoraire jusqu'à la verticale (Q16, R16 et S16).

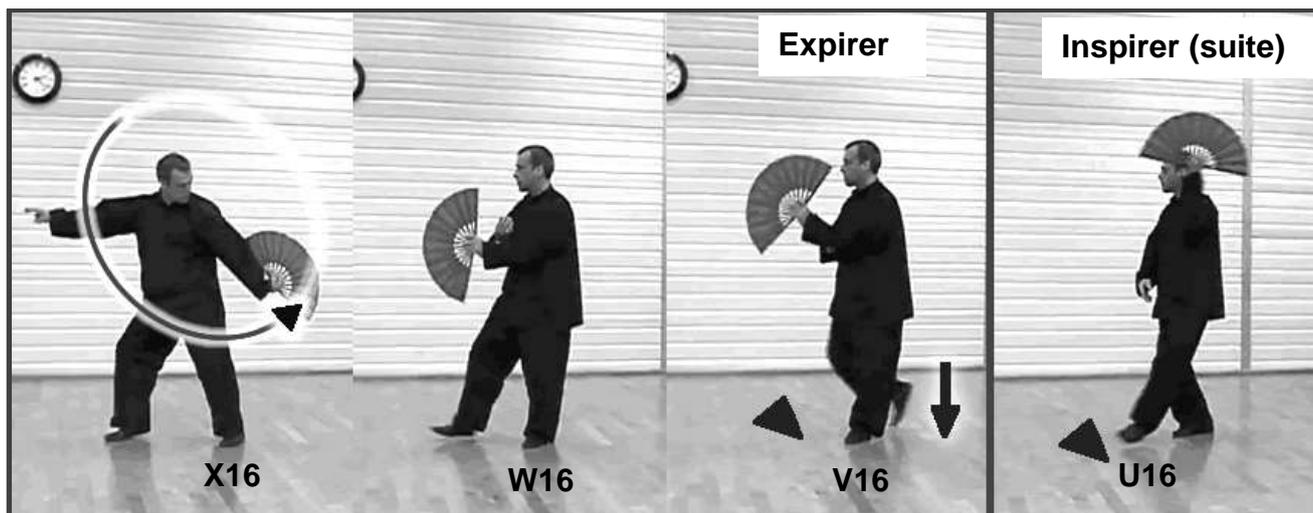
S'enraciner sur la jambe droite.

Croiser la jambe gauche devant la droite (position 16_5 à position 16_6).

Entamer un grand geste circulaire avec l'éventail dans le sens horaire tout en effectuant un petit cercle dans le même sens avec le bras droit qui apporte l'équilibre (T16 et U16). Regarder devant soi.



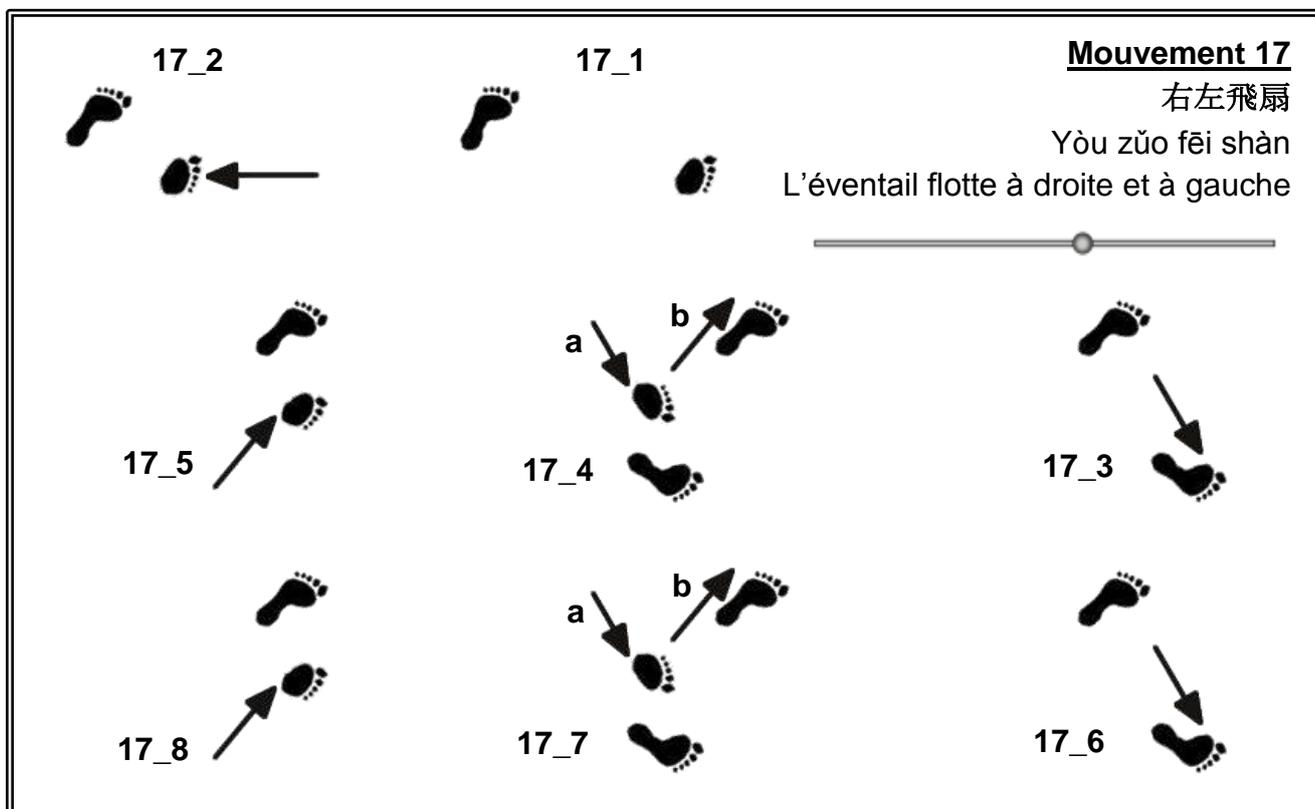
Troisième partie



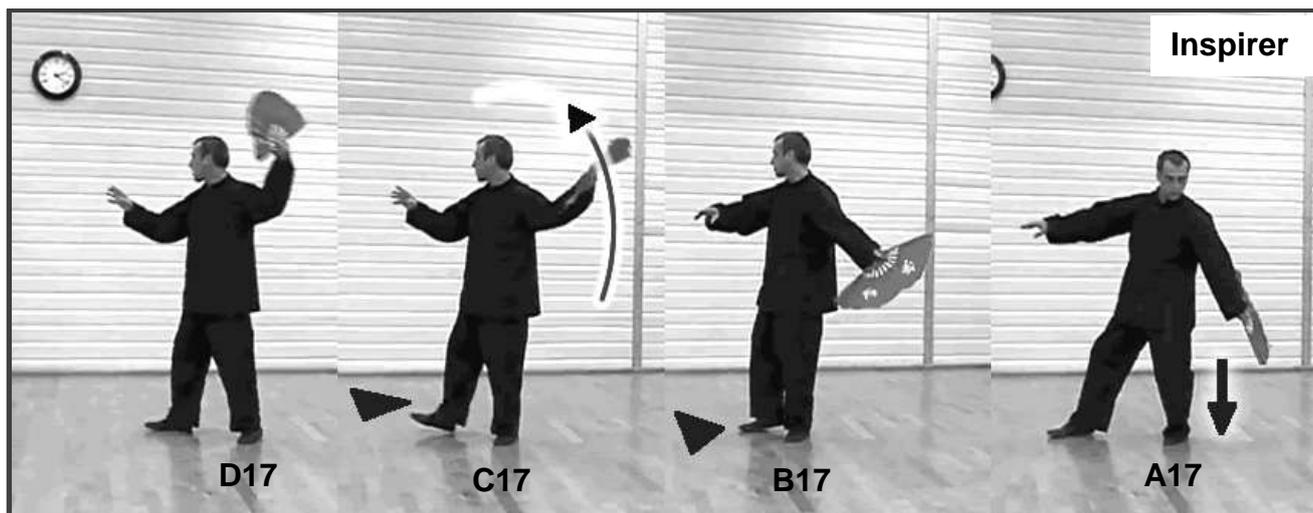
Prendre appui sur la jambe gauche, les deux mains se croisent à hauteur de la poitrine.

Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 16_6 à position 16_7), terminer le cercle en suivant l'éventail du regard, le bras droit tendu horizontalement vers l'avant (les doigts en « bec ») (V16, W16 et X16).

Note : Le croisement des bras et celui des jambes sont « synchro » (U16/V16).

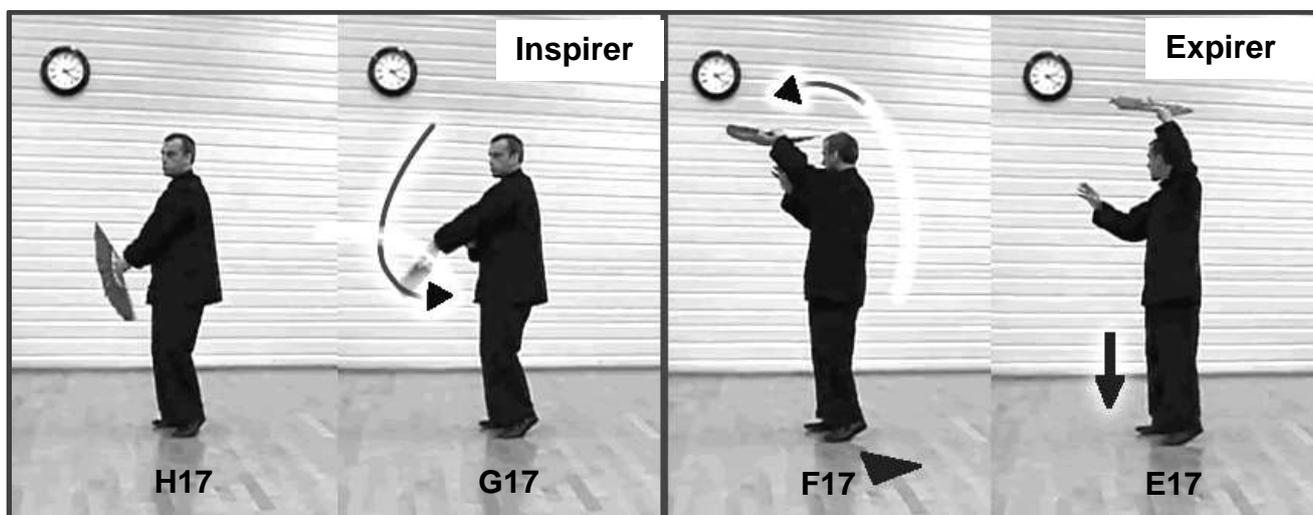


Troisième partie



S'enraciner dans la jambe gauche (arrière), ramener le pied droit (position 17_1 à position 17_2), descendre le bras gauche en tournant l'éventail de trois quarts de tour dans le sens antihoraire. La face avant (côté motif) de l'éventail est vers le ciel (A17 et B17).

Se tourner vers la droite dans la diagonale, avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 17_2 à position 17_3), monter l'éventail en décrivant un arc de cercle et ramener le bras droit, monter la main droite à une grosse trentaine de centimètres devant soi (C17 et D17).



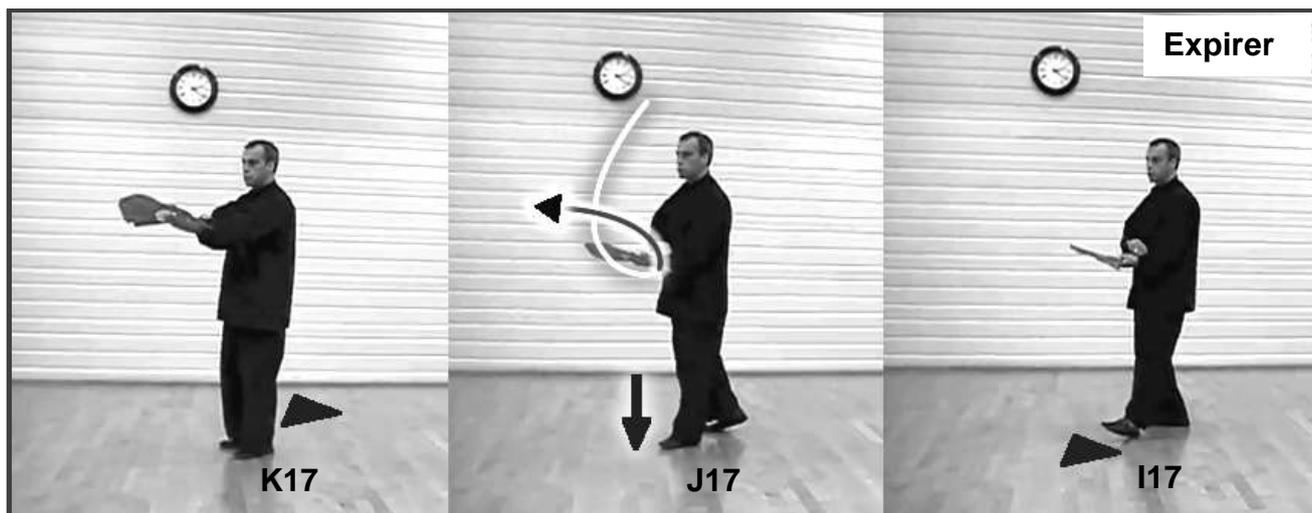
Finir de décrire l'arc de cercle avec l'éventail en fichant à hauteur des yeux adverses tout en ramenant le pied gauche (position 17_3 à position 17_4_a). La main droite qui « attendait » finit à la hauteur du poignet gauche (E17 et F17).

Regarder vers la gauche.

Tourner le bassin d'un quart de tour vers la gauche en ramenant, à l'aide des deux mains, l'éventail dans un mouvement circulaire vers le « dantian » face avant (motif) vers soi. La pointe du pied gauche pivote légèrement lors de l'ouverture du bassin (G17 et H17).



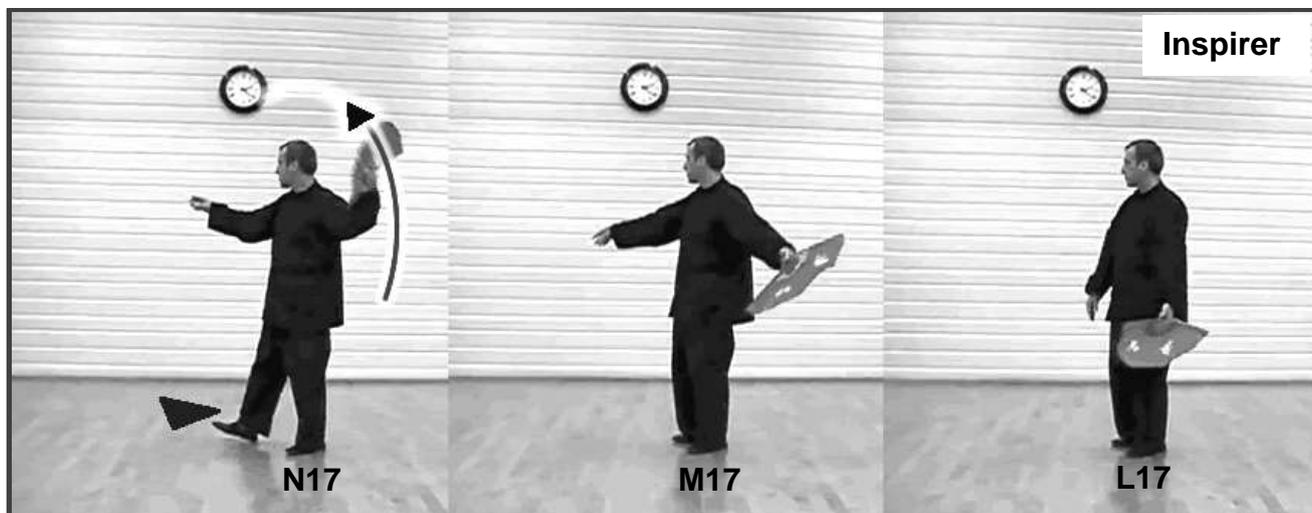
Troisième partie



Retourner l'éventail horizontalement devant le « dantian » face avant (motif) vers le ciel, avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 17_4_a à position 17_4_b).

Transférer le poids du corps dans la jambe gauche, puis ficher à hauteur de gorge avec les deux mains en ramenant le pied droit (position 17_4_b à position 17_5) (I17, J17 et K17).

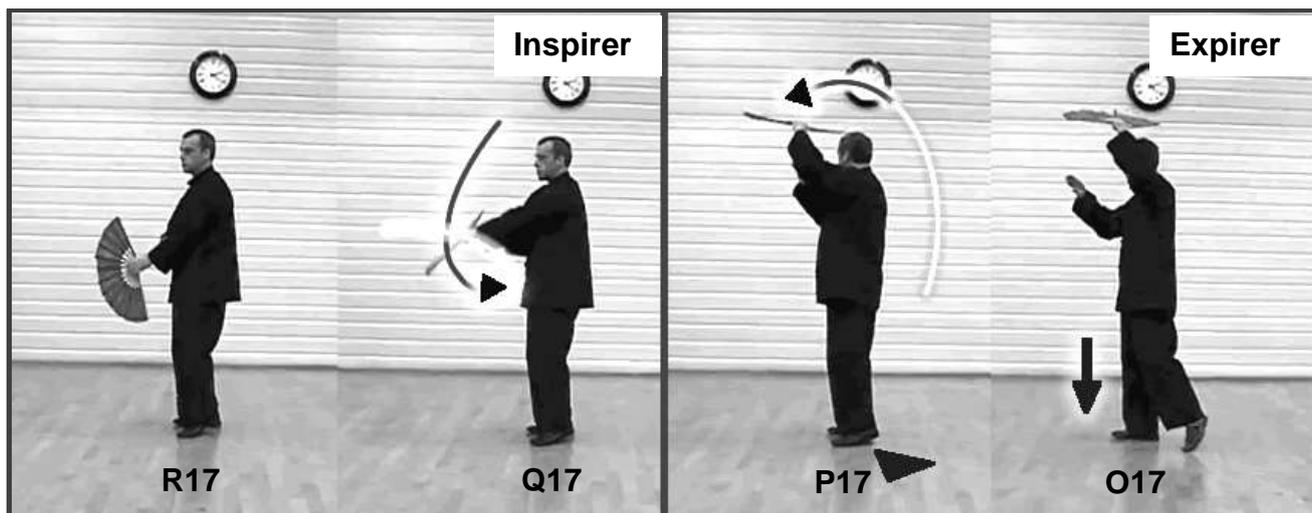
Note : Le geste (B17 à K17) est répété en (M17 à V17).
(« L'éventail flotte à droite et à gauche » deux fois).



Tourner le regard vers la diagonale. Laisser descendre l'éventail et séparer les bras (L17). Tourner l'éventail face avant (côté motif) vers le ciel (L17 et M17).

Se tourner vers la droite dans la diagonale, avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 17_5 à position 17_6), monter l'éventail en décrivant un arc de cercle et ramener le bras droit, monter la main droite à une grosse trentaine de centimètres devant soi (N17).

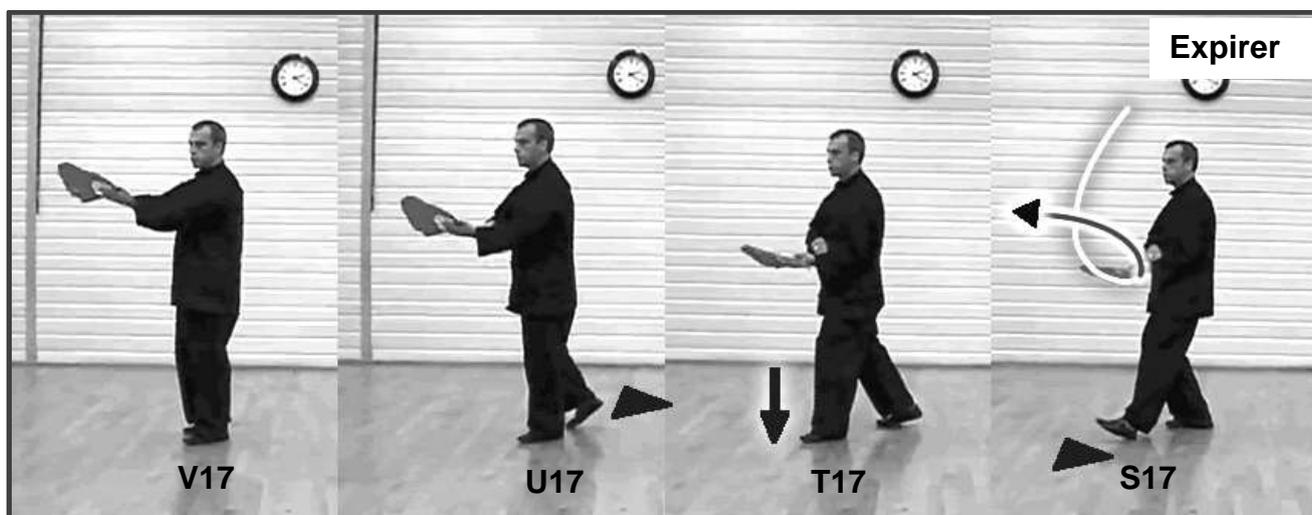




Finir de décrire l'arc de cercle avec l'éventail en fichant à hauteur des yeux adresses tout en ramenant le pied droit (position 17_6 à position 17_7_a). La main droite qui « attendait » finit à la hauteur du poignet gauche (O17 et P17).

Regarder vers la gauche.

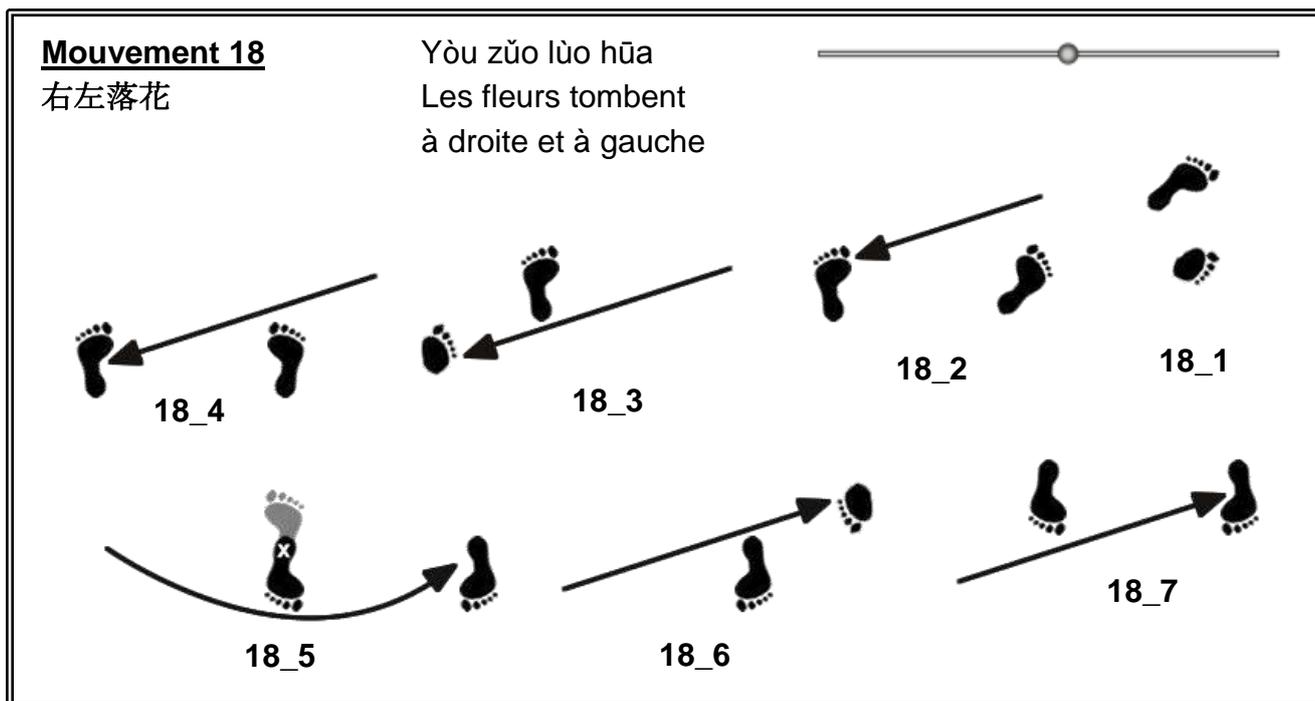
Tourner le bassin d'un quart de tour vers la gauche en ramenant, à l'aide des deux mains, l'éventail dans un mouvement circulaire vers le « dantian » face avant (motif) vers soi. La pointe du pied gauche pivote légèrement lors de l'ouverture du bassin (Q17 et R17).



Retourner l'éventail à l'horizontale devant le « dantian » face avant (motif) vers le ciel, avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 17_7_a à position 17_7_b).

Transférer le poids du corps dans la jambe gauche, puis ficher à hauteur de gorge avec les deux mains en ramenant le pied droit (position 17_7_b à position 17_8) (S17, T17, U17 et V17).

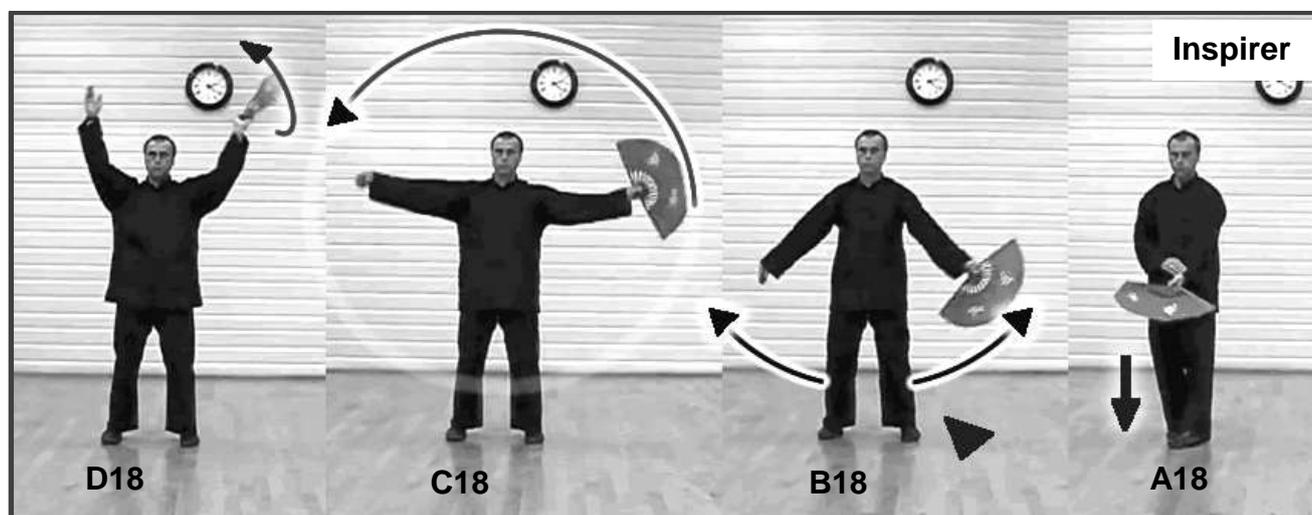




Note : Les déplacements du mouvement 18, présentés ci-dessus, sont organisés en suivant l'ordre,

18_4	18_3	18_2	18_1
18_5		18_6	18_7

pour faciliter la lecture du demi-tour (passage de la position 18_4 à la position 18_5).

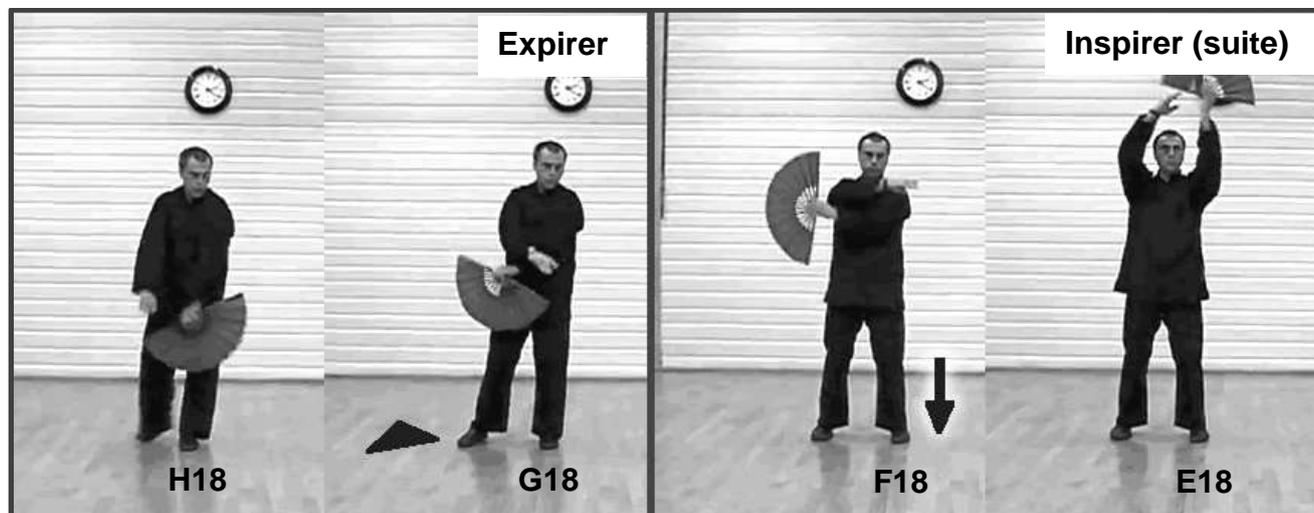


S'enraciner dans la jambe droite, décaler le pied gauche sur la gauche (position 18_1 à position 18_2). Descendre puis séparer et enfin écarter les bras (face avant de l'éventail vers l'avant) (A18, B18 et C18).

Troisième partie

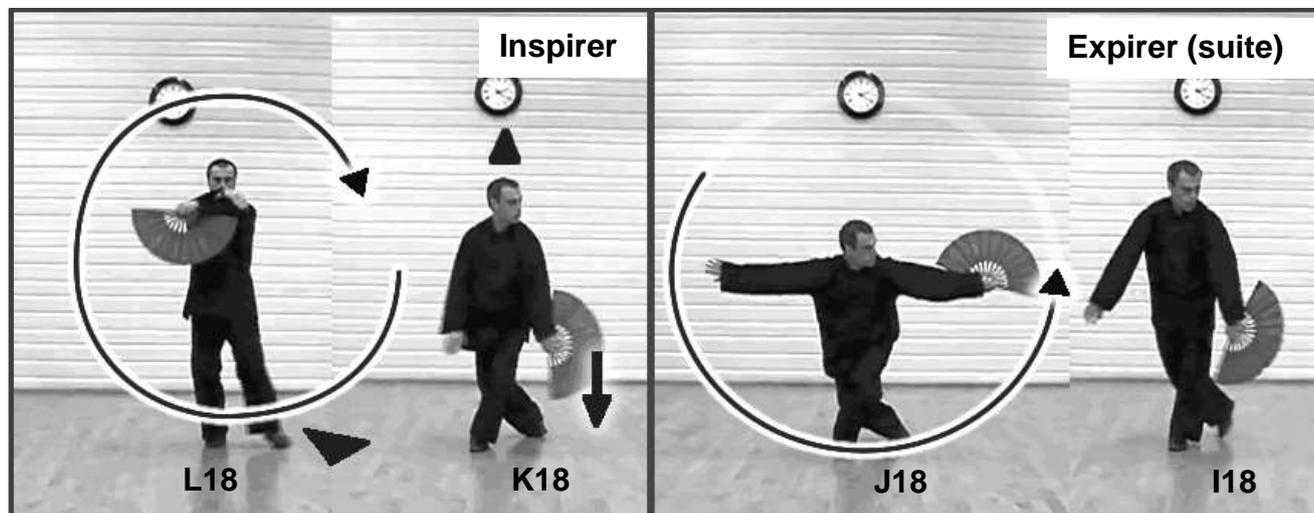
Enchaîner en faisant effectuer à l'éventail un grand cercle dans le sens horaire tout en décrivant un geste symétrique avec le bras droit.

Débuter le cercle en retournant d'un demi-tour l'éventail dans le sens antihoraire (le cercle se termine la face avant de l'éventail vers soi) (D18 et E18).



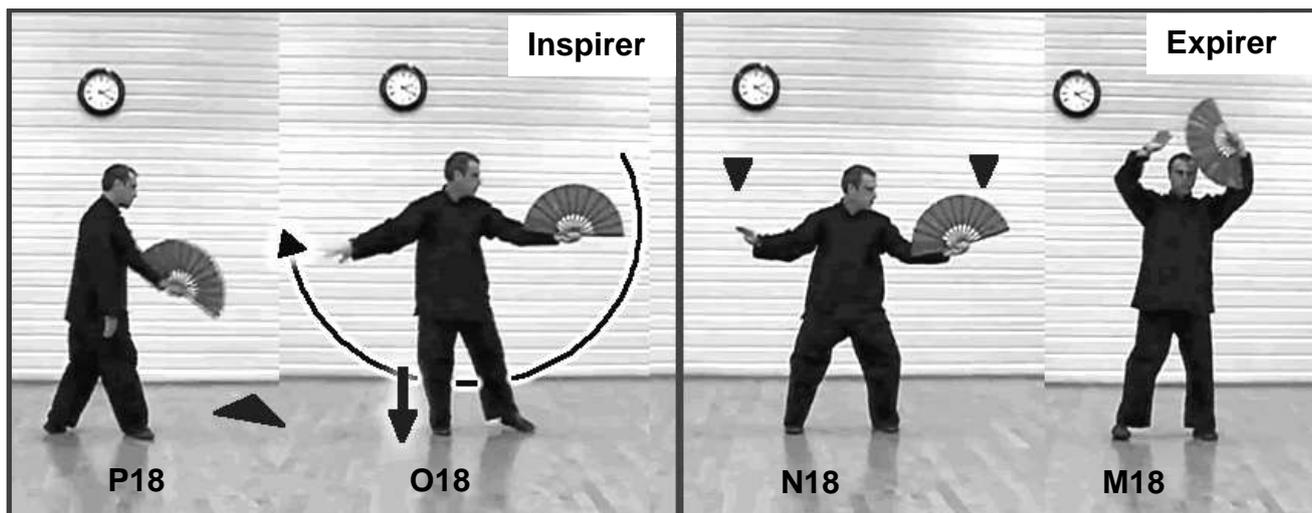
Croiser les bras devant soi, transférer le poids du corps sur la jambe gauche (F18).

Continuer le cercle par le bas, croiser la jambe droite derrière la gauche (position 18_2 à position 18_3). Finir le cercle en écartant les bras et en fléchissant les jambes croisées (G18, H18, I18 et J18).



Remonter sur les jambes après avoir transféré l'appui sur la jambe droite, pour faire effectuer à l'éventail un grand cercle dans le sens antihoraire tout en décrivant un geste symétrique avec le bras droit. Décroiser les jambes en décalant le pied gauche sur la gauche (position 18_3 à position 18_4). Décrire le cercle en se grandissant (K18 et L18).

Troisième partie

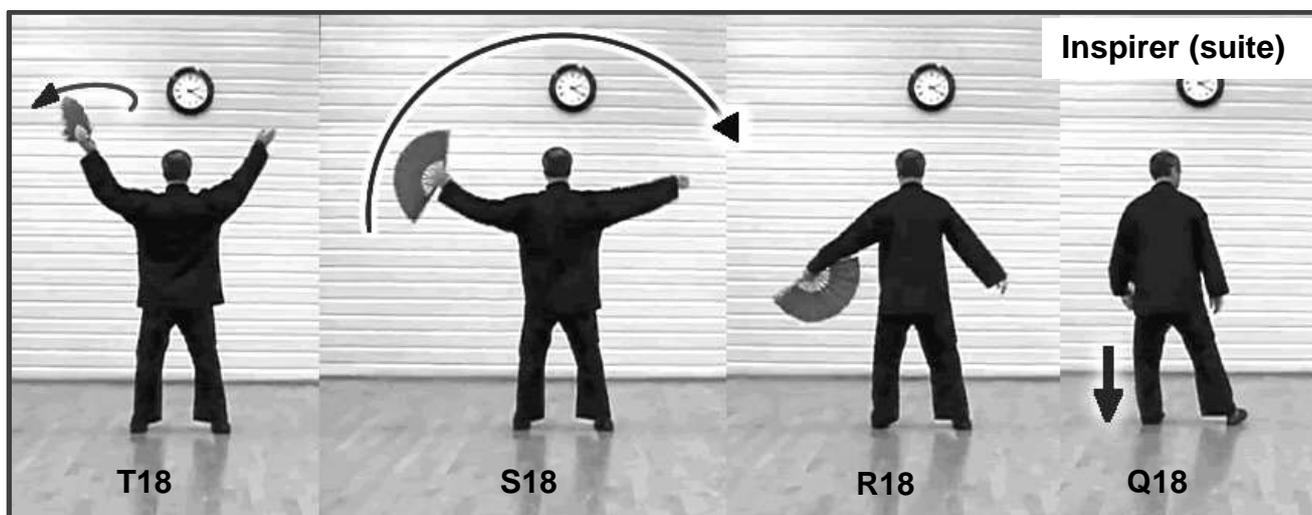


Finir le cercle les bras écartés en fléchissant les jambes, l'éventail toujours face avant vers soi et les panaches horizontaux (M18 et N18).

Prendre appui sur la jambe droite (O18).

Effectuer un demi-tour (position 18_4 à position 18_5). L'éventail (qui n'a pas bougé) se présente maintenant la face arrière vers soi (P18).

Note : suivre l'éventail du regard durant le demi-tour.



Transférer le poids du corps sur la jambe gauche. Décrire avec l'éventail, un grand arc de cercle par le bas (P18, Q18 et R18).

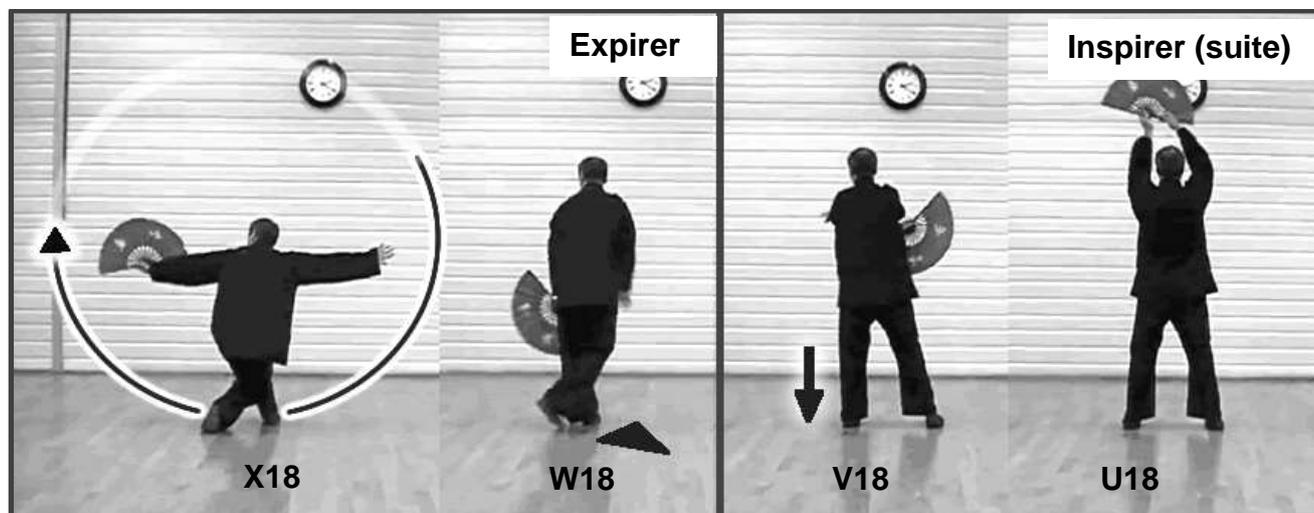
Note : Faire de « dos » les gestes effectués de « face ». Ainsi (S18) = (C18), (T18) = (D18), (X18) = (J18), (AA18) = (L18).



Troisième partie

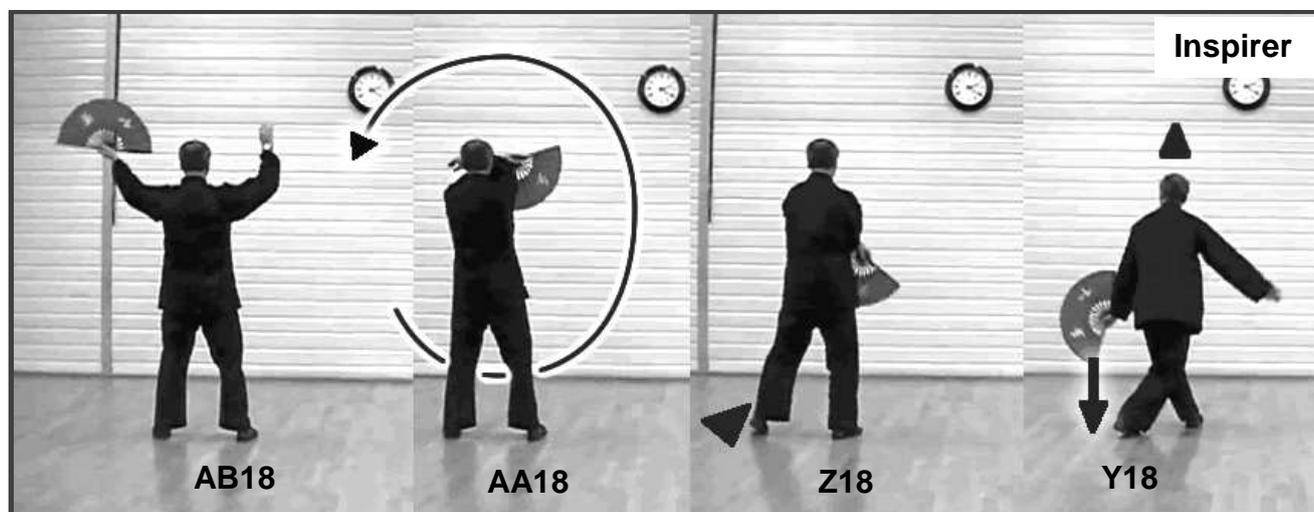
Enchaîner, en dessinant à l'aide l'éventail, un grand cercle dans le sens horaire et en décrivant un geste symétrique avec le bras droit (S18).

Débuter le cercle en retournant l'éventail (T18).



Croiser les bras (la face avant de l'éventail est à nouveau vers soi) (U18 et V18).

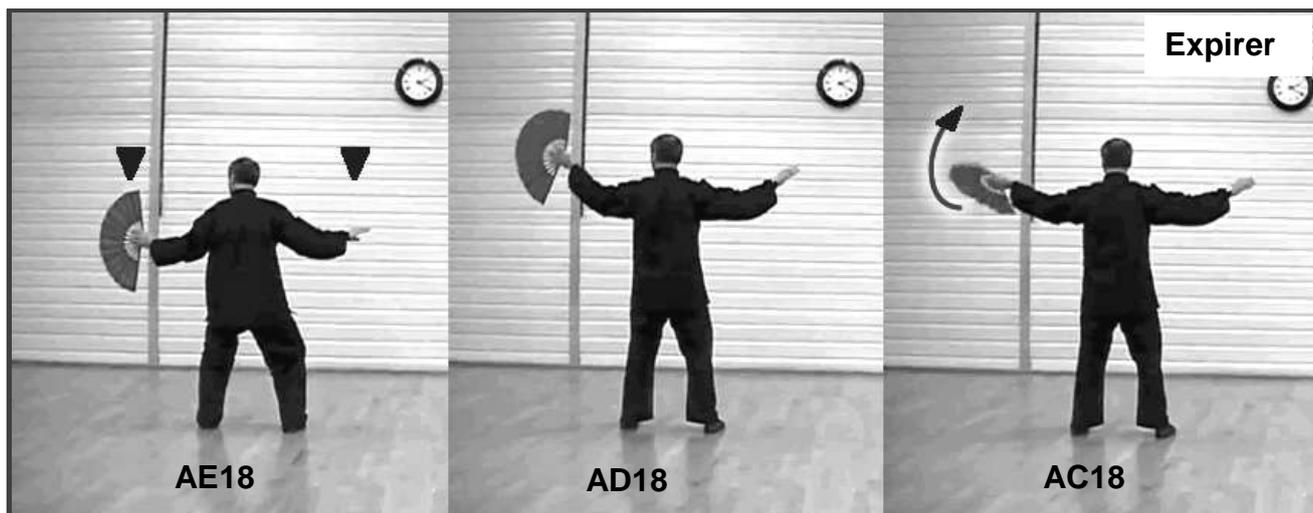
Continuer le cercle par le bas, prendre appui sur la jambe gauche, croiser la jambe droite derrière la gauche (position 18_5 à position 18_6). Finir le cercle les bras écartés, les jambes croisées et fléchies (W18 et X18).



L'éventail dessine un grand cercle dans le sens antihoraire tandis que le bras droit décrit un geste symétrique.

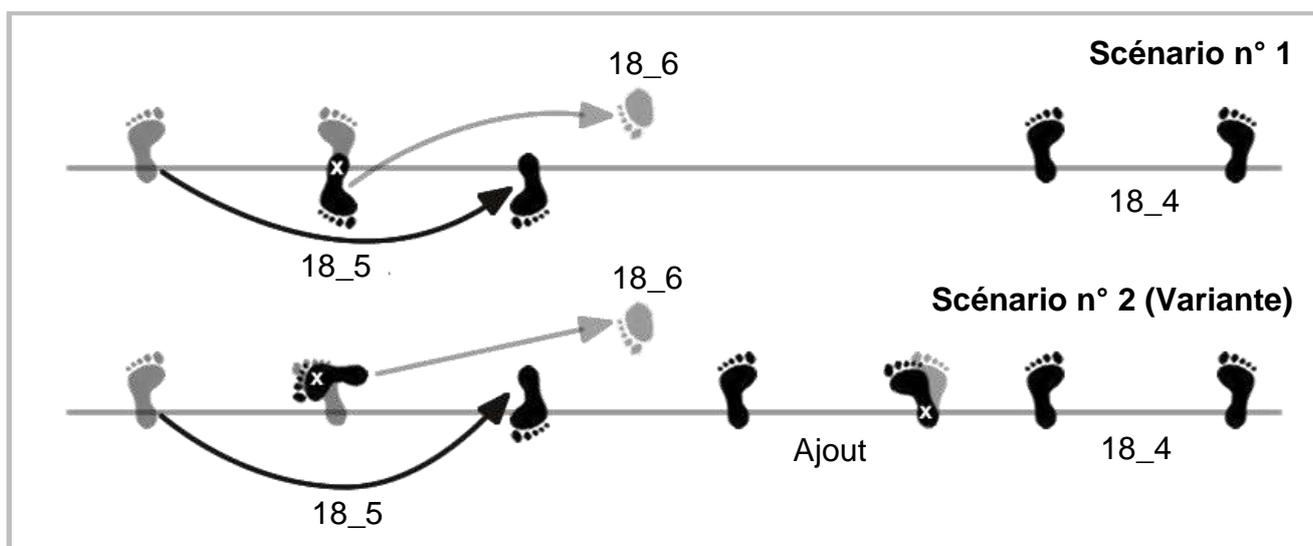
Remonter sur les jambes en prenant appui sur la jambe droite, décroiser les jambes en décalant le pied gauche sur la gauche (position 18_6 à position 18_7). Décrire le cercle en se grandissant (Y18, Z18, AA18 et AB18).





Retourner l'éventail de sorte que la face avant de l'éventail « regarde » devant (AC18). Finir le cercle les bras écartés en fléchissant les jambes tout en regardant l'éventail (AD18 et AE18).

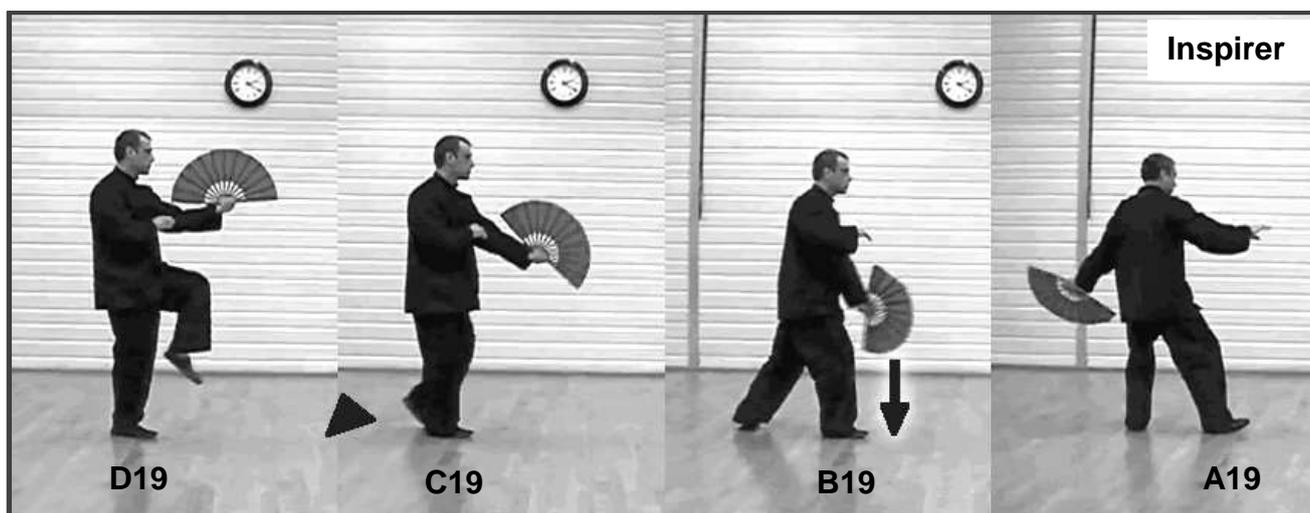
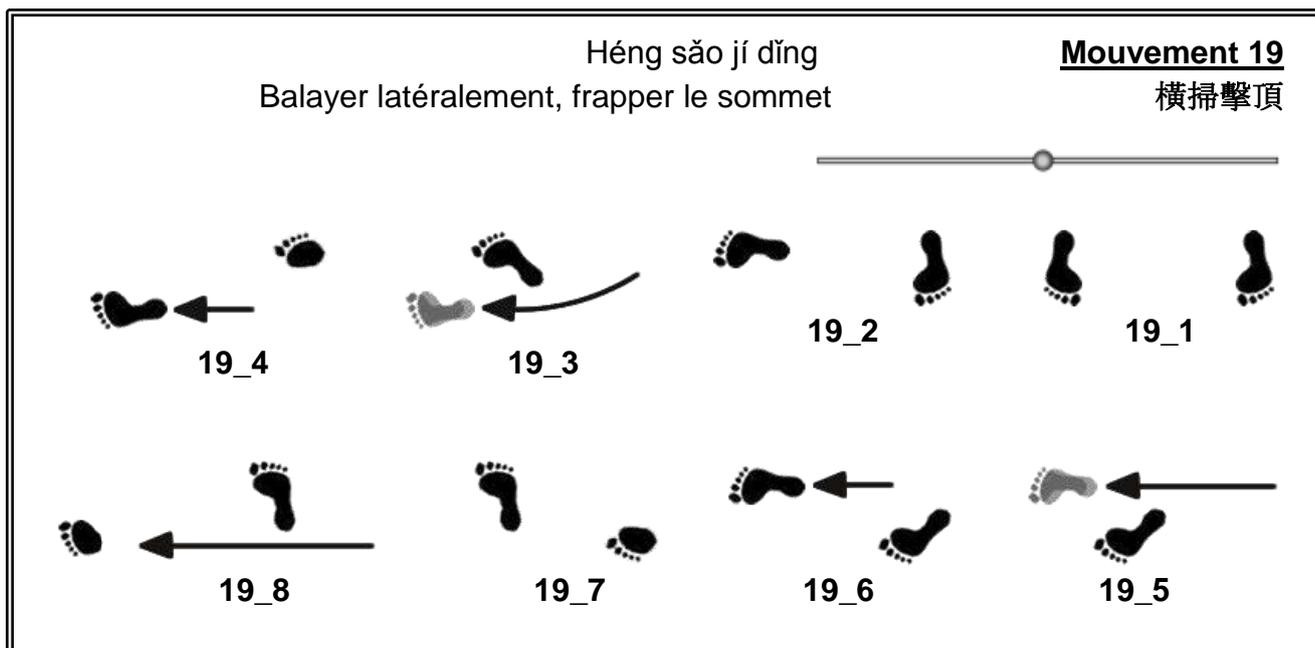
Variante (Me Wang) : pour le passage de la position 18_4 à 18_5 (et 18_6).



Avant d'entamer le passage de la position 18_4 à 18_5, on rentre le pied droit par l'intérieur en tournant autour du talon (« Ajout »).

Ce qui a pour conséquence principale d'effectuer le demi-tour en tournant d'un quart de tour sur la pointe du pied droit au lieu d'un demi-tour sur le talon droit.

L'autre conséquence est que l'on ramène en ligne droite le pied droit pour le croiser derrière le gauche (position 18_5 à 18_6) au lieu de décrire un arc de cercle du pied droit avant de le croiser derrière le gauche.



Tourner la tête et le bassin vers la droite. Tourner le pied droit d'un quart de tour à droite (A19) (position 19_1 à position 19_2).

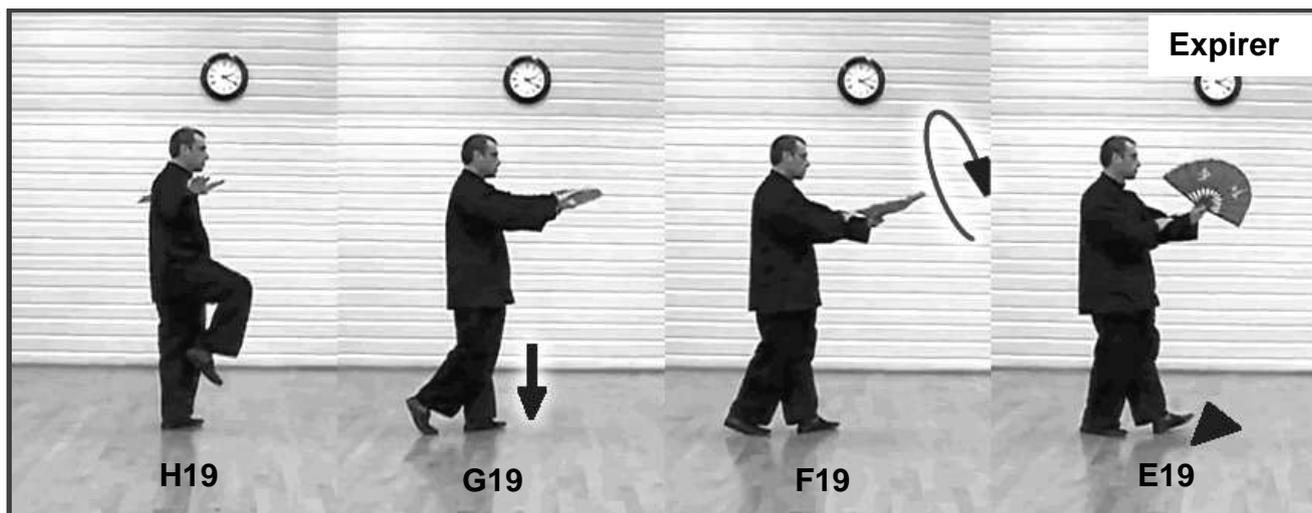
Transférer le poids du corps dans la jambe droite pendant que l'éventail décrit un arc de cercle par le bas, face avant (côté motif) vers l'extérieur (B19).

S'enraciner dans la jambe droite afin de ramener le pied gauche (C19) puis de monter le genou gauche.

La cuisse finit à l'horizontale, la pointe du pied gauche relâchée vers le bas (position 19_2 à position 19_3).

La main droite rejoint l'avant bras gauche, l'éventail se présente bordure haute vers le ciel et les deux panaches horizontaux (D19).

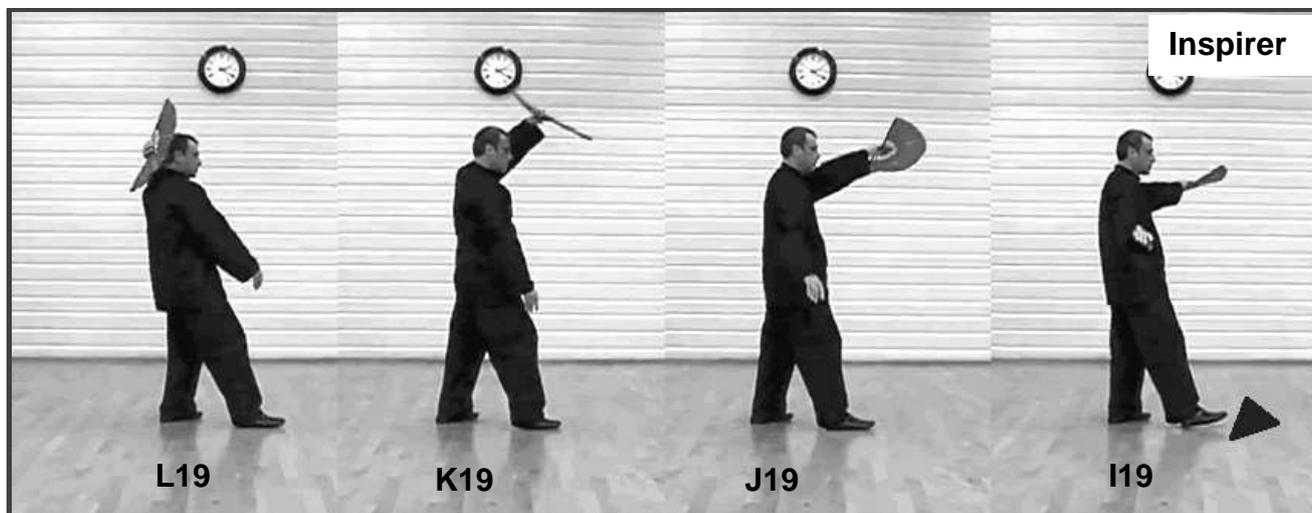
Troisième partie



Tourner l'éventail de trois quarts de tour dans le sens horaire. L'éventail termine sa trajectoire à plat face avant (côté motif) tournée vers le sol. Dans le même temps, avancer le pied gauche en déroulant talon/poignée puis prendre appui dans la jambe gauche (position 19_3 à position 19_4) (E19, F19 et G19).

Ecarter les bras à l'horizontale tout en ramenant le pied droit puis en montant le genou droit.

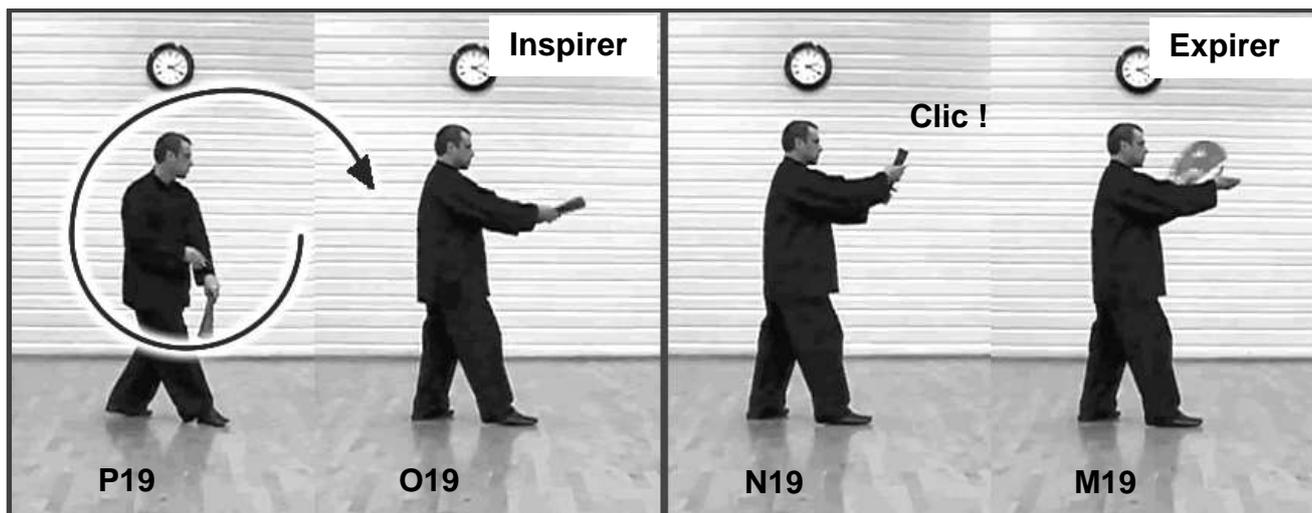
La cuisse reste à l'horizontale, la pointe du pied droit relâchée vers le bas (position 19_4 à position 19_5) (H19).



Ramener l'éventail à plat au-dessus de la tête. Puis venir plaquer la face avant (côté motif) de l'éventail dans le haut du dos pour se protéger, du bas de l'omoplate gauche au haut du crâne (les deux panaches verticaux). Dans le même temps, avancer le pied droit en déroulant talon/poignée (position 19_5 à position 19_6), tandis que le bras droit descend le long du corps puis remonte (I19, J19, K19 et L19).



Troisième partie

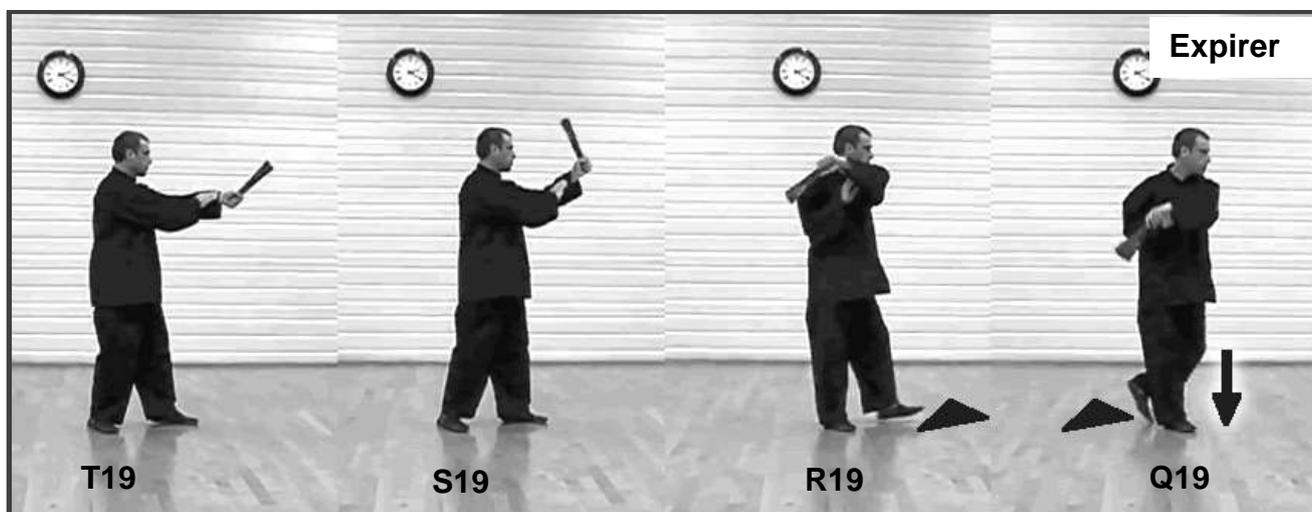


Avec l'éventail, décrire un demi-cercle horizontalement par la gauche (M19).

Ramener ainsi l'éventail ouvert face avant (côté motif) vers soi. Rapprocher les bras et fermer l'éventail dans le creux de la main droite juste devant soi (N19).

Décrire de l'éventail tenu dans la main gauche comme un bâton court (un poignard ou un couteau **) un cercle par le bas sur le côté droit (sens antihoraire).

Pour ouvrir le plan vertical droit, tourner le pied droit vers l'extérieur (position 19_6 à position 19_7) (O19 et P19). La main droite vient dans le creux du poignet gauche pour accompagner la rotation.

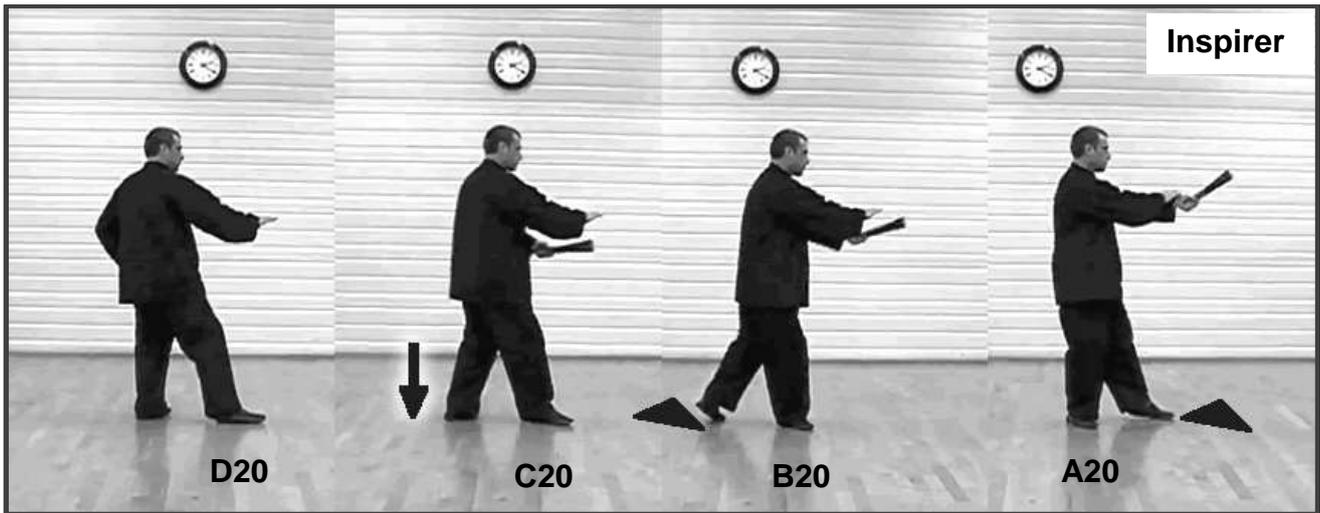
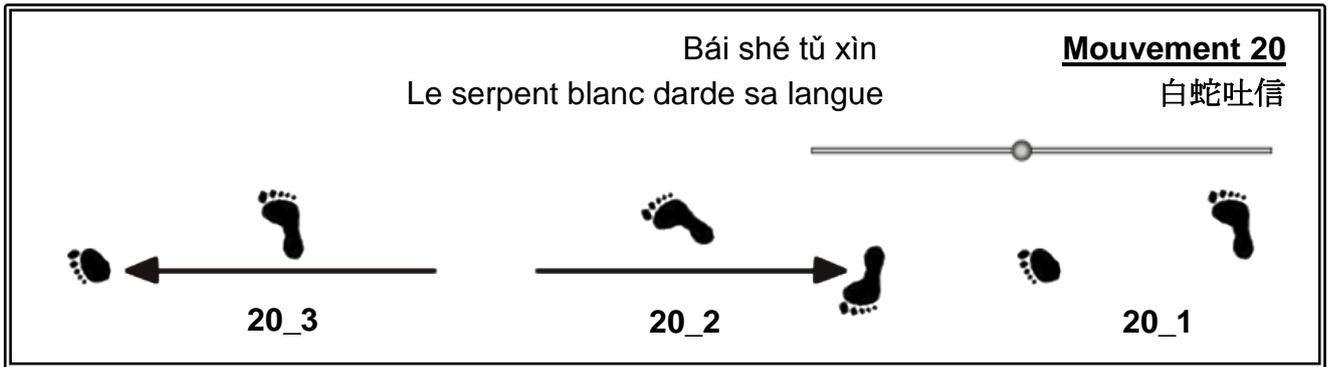


Prendre appui sur la jambe droite (Q19), avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 19_7 à position 19_8). Finir le cercle, l'éventail légèrement incliné vers le haut et l'extrémité supérieure à hauteur de gorge (adverse). Le contre panache est tourné vers le sol (R19, S19 et T19).

** _ Un couteau est un outil (arme par destination) à un tranchant, alors qu'un poignard est une arme (par nature) à double tranchant.

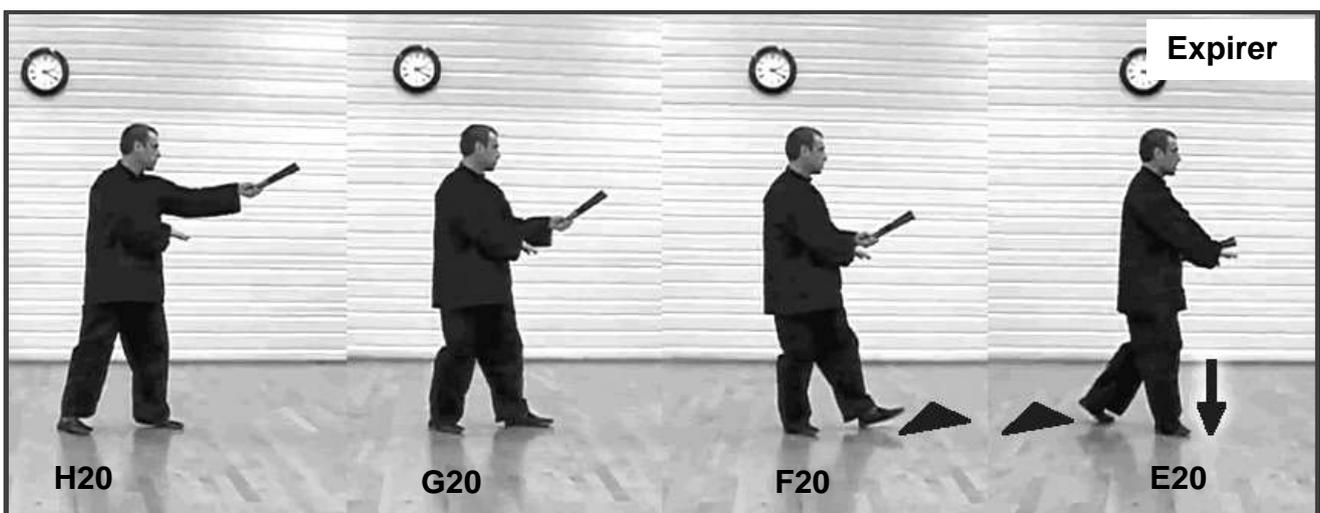


Troisième partie



Reculer le pied gauche d'un pas en arrière (en posant pointe/talon) et prendre appui sur la jambe gauche, le pied droit s'aligne (position 20_1 à position 20_2).

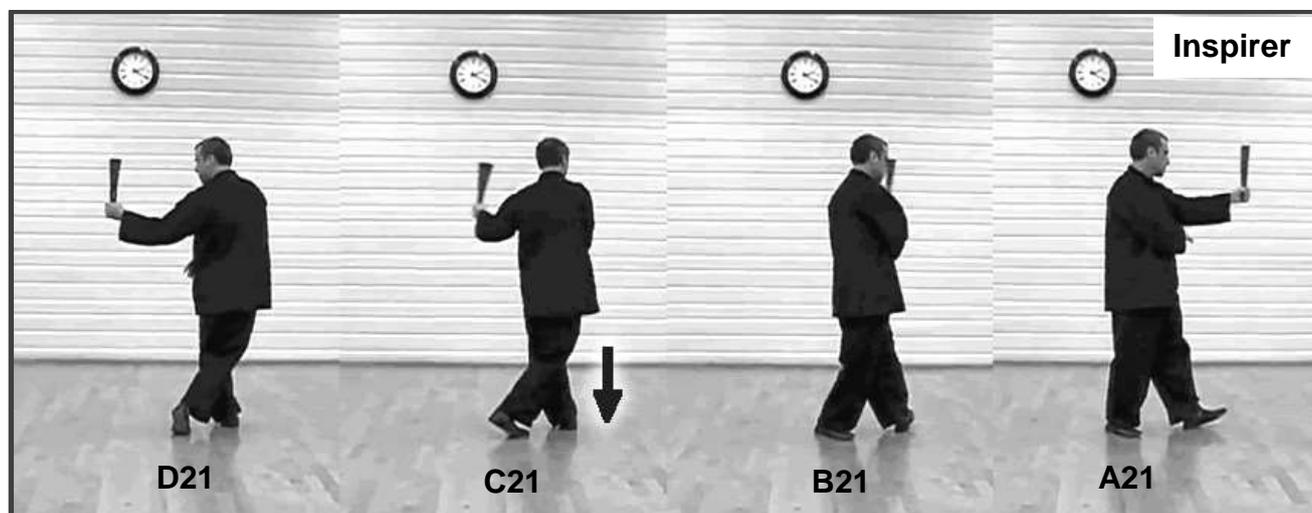
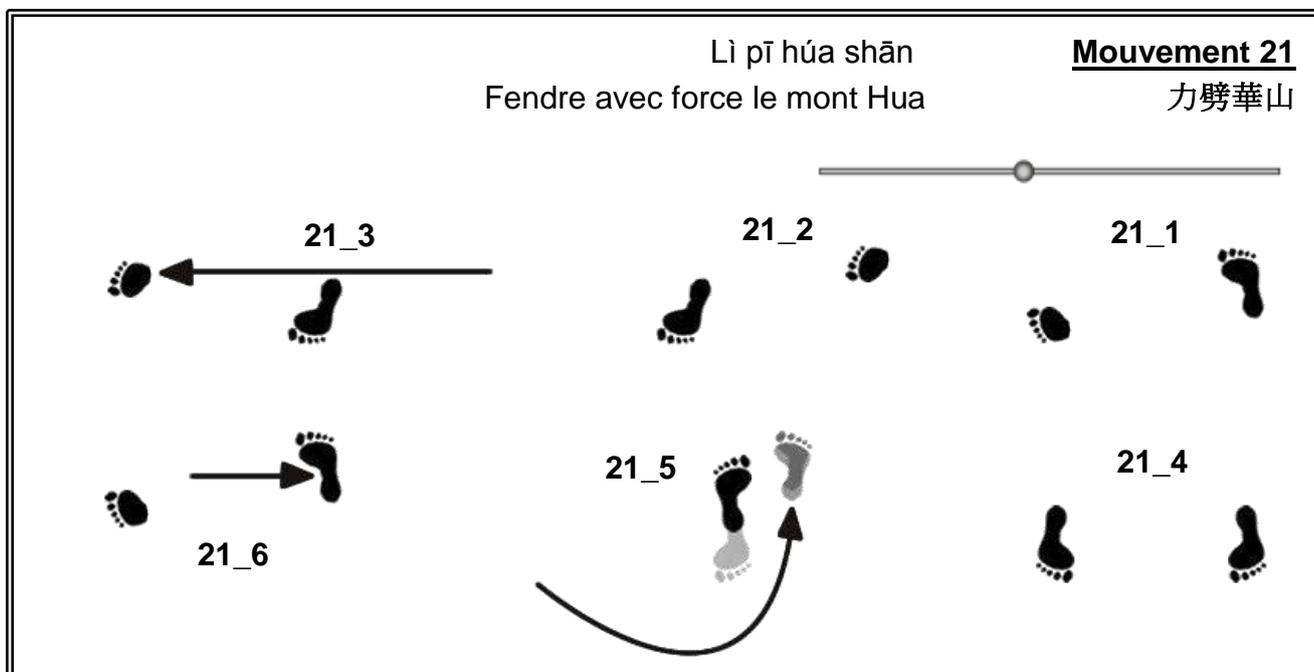
En même temps, ramener la main gauche à hauteur de la hanche gauche. Le poignet gauche tourne d'un quart de tour dans le sens antihoraire (le contre panache vers soi). Garder le bras droit allongé devant soi (A20, B20, C20 et D20).



Troisième partie

Ouvrir le pied droit vers l'extérieur, avancer le pied gauche d'un pas (en déroulant talon/pointe) (position 20_2 à position 20_3).

En même temps, piquer avec l'éventail à hauteur de gorge (adverse). Le poignet gauche tourne d'un quart de tour dans le sens horaire (le contre panache vers le sol). Le bras gauche passe au dessus de la main droite (E20, F20, G20 et H20).

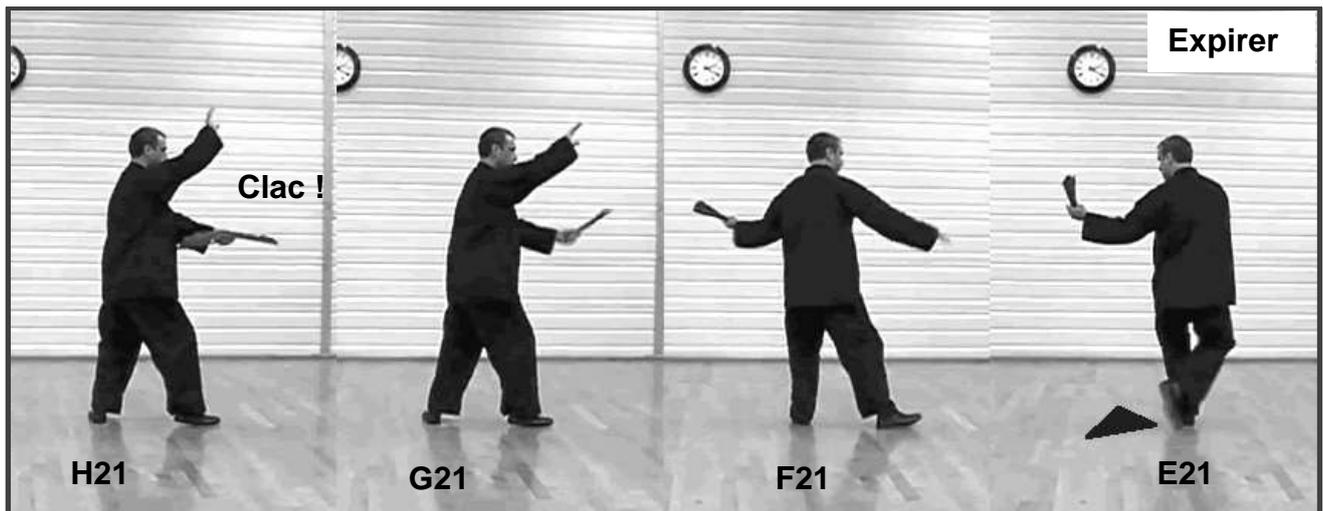


Pivoter le corps et le pied gauche d'un quart de tour vers la gauche.

Prendre appui sur le pied gauche et monter sur la pointe du pied droit (position 21_1 à position 21_2).

Relever l'éventail verticalement « comme un miroir ». Maintenir son regard sur l'éventail (A21, B21, C21 et D21).

Troisième partie

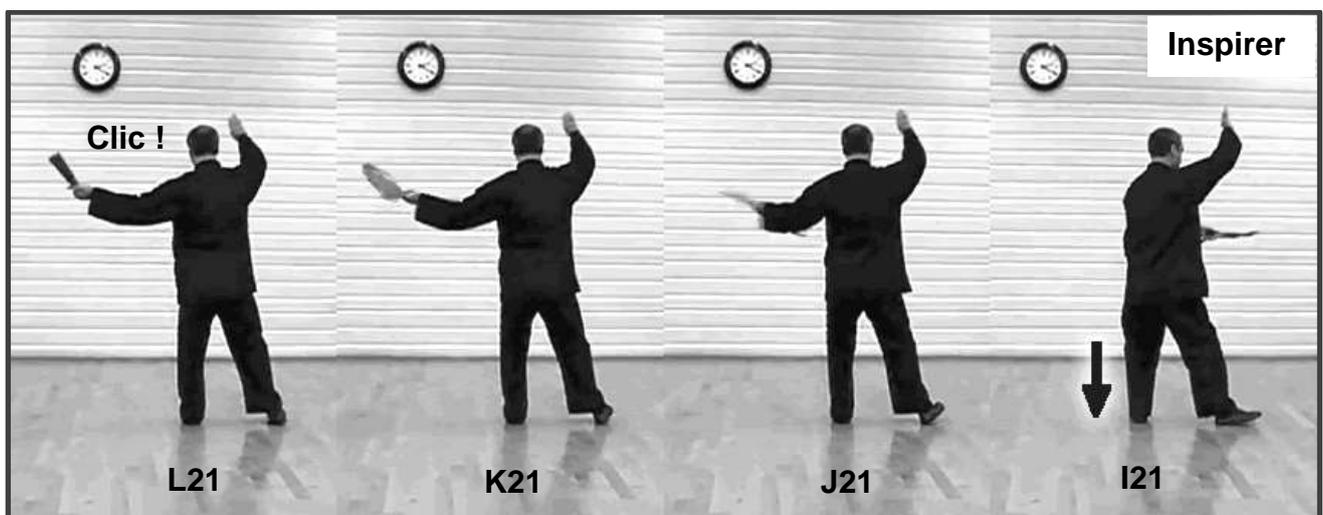


Tourner le poignet gauche d'un quart de tour dans le sens antihoraire (E21).

Avancer le pied droit dans la cardinale gauche en déroulant talon/pied (position 21_2 à position 21_3) (F21).

Dans un geste circulaire horizontal par la droite ouvrir l'éventail sous l'aisselle droite face avant (côté motif) vers le ciel, bordure haute orientée vers la droite, le panache dirigé vers l'avant.

La main droite monte en protection à la hauteur du haut du crâne (G21 et H21).



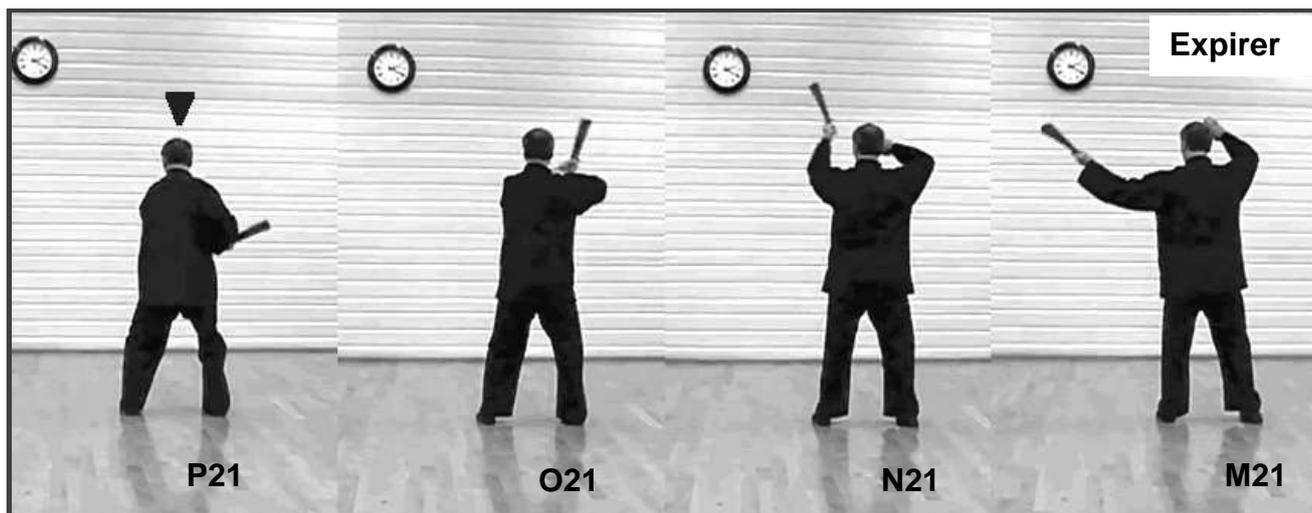
Prendre appui sur le pied gauche. Tourner le corps et le pied droit d'un quart de tour vers la gauche (position 21_3 à position 21_4).

Dans un geste circulaire horizontal par la gauche fermer l'éventail en finissant le mouvement avec le bras gauche allongé sur le côté. L'éventail est horizontal, le contre panache vers le sol.

La main droite reste en protection à la hauteur du haut du crâne (I21, J21, K21 et L21).

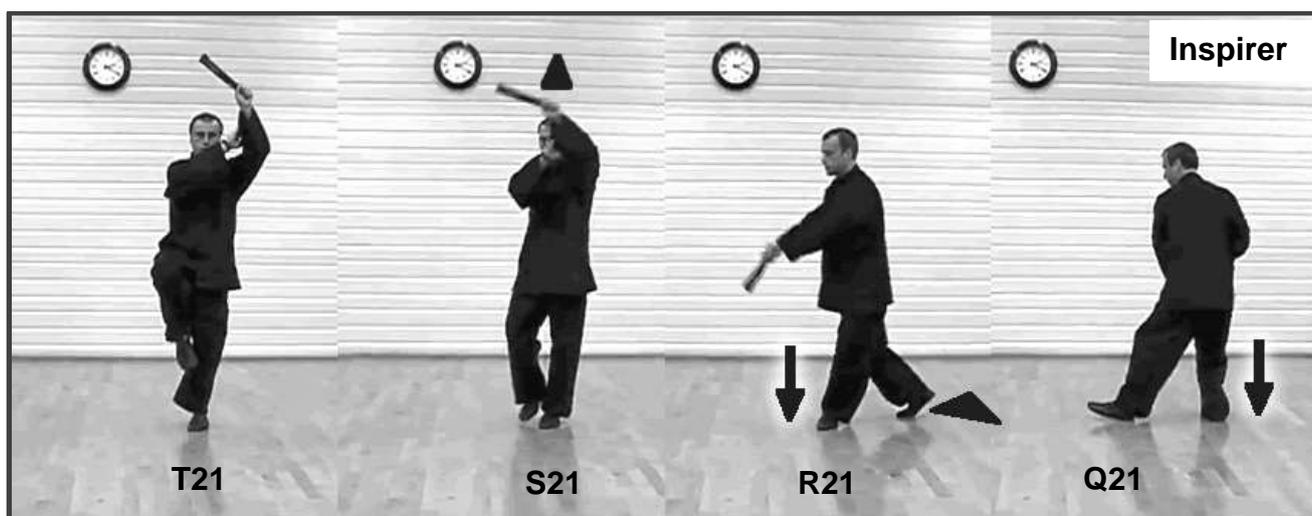


Troisième partie



Effectuer un demi-cercle par le haut dans le sens horaire avec l'éventail fermé (M21, N21 et O21). La main droite qui « attend » vient se positionner au passage dans le creux du poignet gauche. Fléchir les deux jambes (position « à cheval ») avec une légère préférence d'appui dans la jambe droite (P21).

L'éventail se positionne horizontalement dans l'axe du corps contre-panache vers le sol.



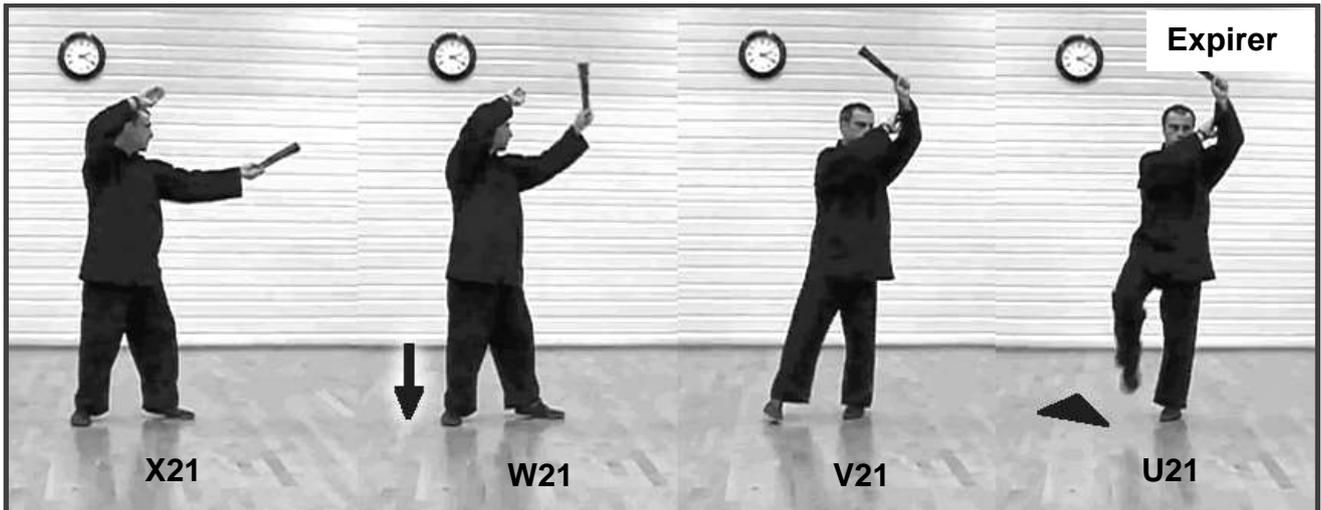
Tourner le pied gauche d'un demi-tour autour du talon, s'enraciner dans la jambe gauche (Q21 et R21). Tourner le corps en se grandissant.

Monter le genou droit, la pointe du pied relâchée vers le bas (position 21_4 à position 21_5) (S21 et T21).

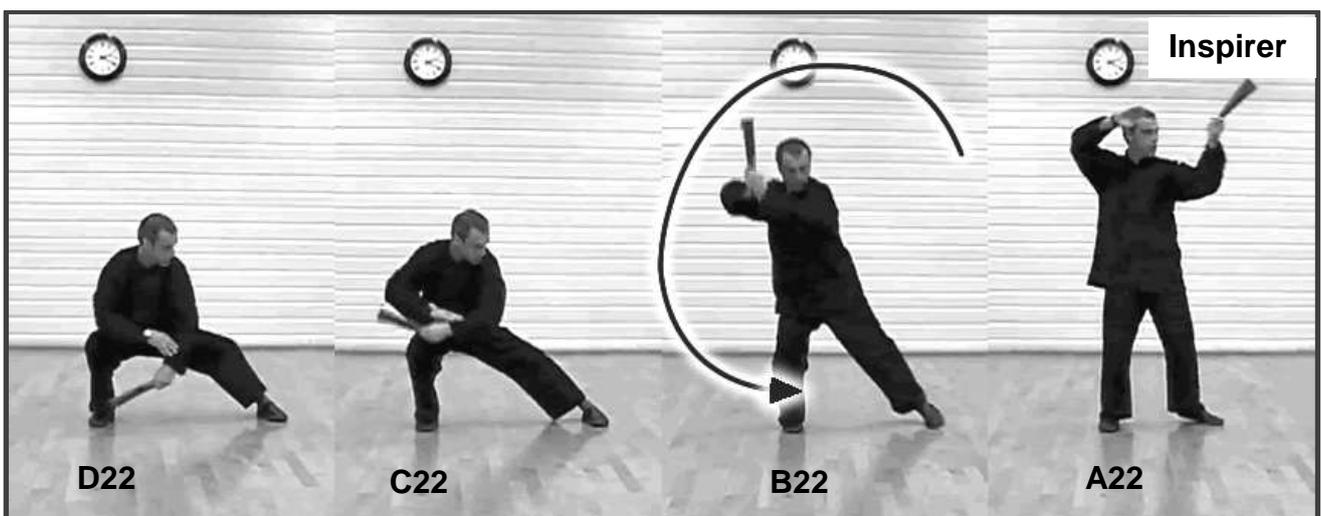
Durant le demi-tour l'éventail effectue un demi-cercle de bas en haut qui se termine en direction du ciel. La main droite accompagne le poignet gauche.

Note : Marquer la posture (T21) (stabilisation) avant de reposer le pied droit (U21).

Troisième partie



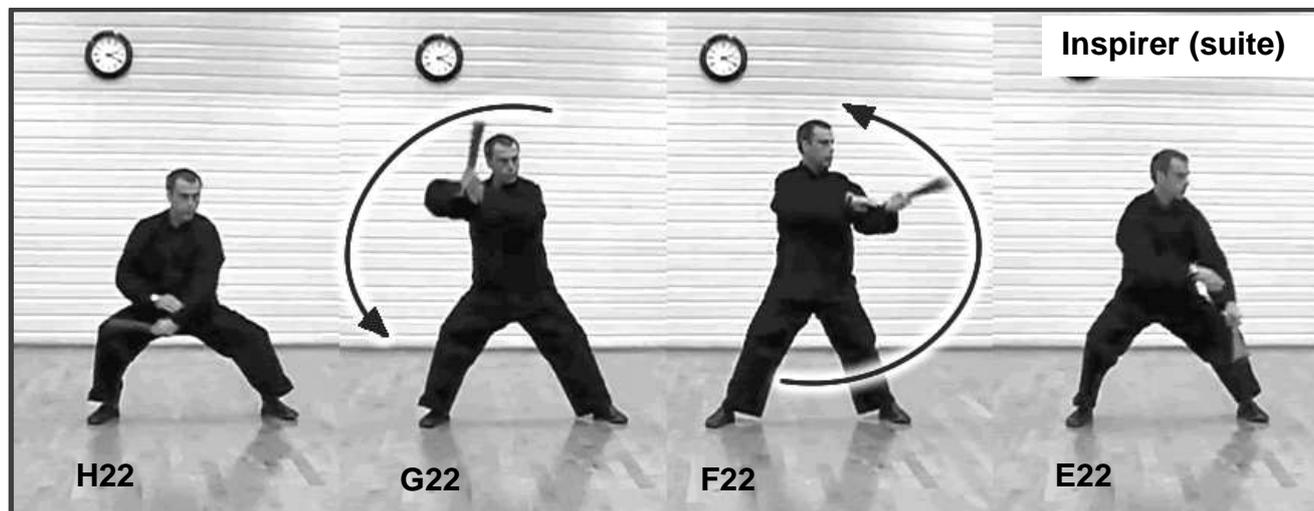
Poser le pied droit sur la droite en déroulant talon/pointe (U21 et V21), puis prendre appui dans la jambe droite pour tourner la pointe du pied gauche d'un quart de tour dans le sens antihoraire (position 21_5 à position 21_6) (W21 et X21). Dans le même temps, décrire un arc de cercle avec l'éventail fermé pour venir pointer vers l'avant. La main droite a quitté le poignet gauche pour venir en protection à hauteur du front.



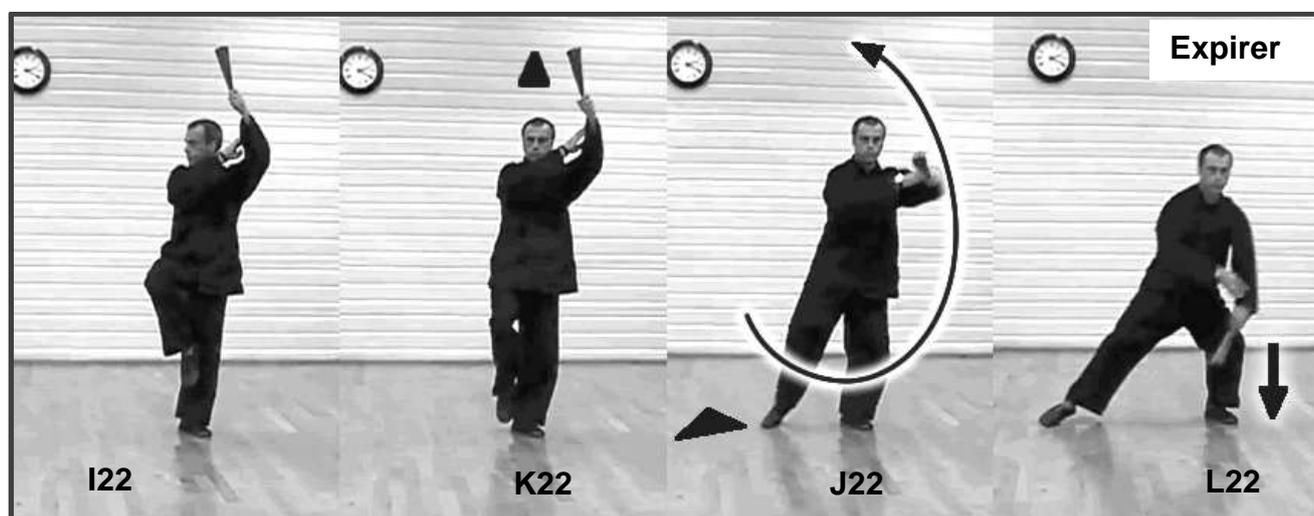
Troisième partie

Tourner sur la pointe du pied gauche d'un quart de tour vers l'extérieur (position 22_1 à position 22_2). Ramener la main gauche (qui tient l'éventail) à la hauteur de la main droite qui « attend » et se place dans le creux du poignet gauche (A22 et B22). Effectuer un arc de cercle de haut en bas, tout en fléchissant la jambe droite (C22 et D22).

Note : La main droite accompagne la main gauche jusqu'à la fin du mouvement 22.

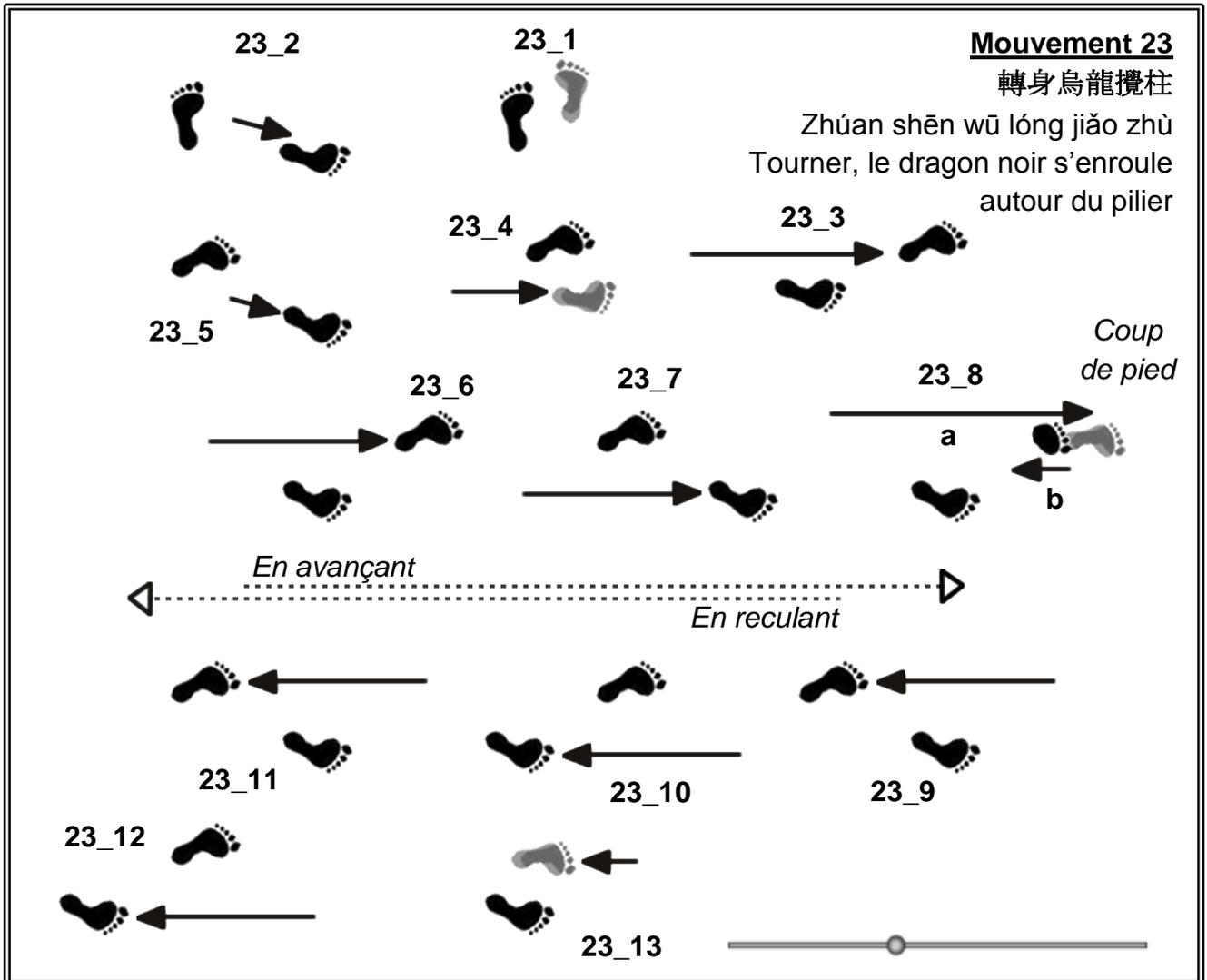


Transférer le poids du corps sur la gauche en continuant la rotation de l'éventail par un demi-cercle de bas en haut (E22 et F22). Transférer le poids du corps sur la droite en continuant la rotation de l'éventail par un demi-cercle de haut en bas (G22 et H22).



Transférer le poids du corps sur la gauche en continuant la rotation de l'éventail par un demi-cercle de bas en haut (I22 et J22). S'enraciner sur la jambe gauche, lever le genou droit (position 22_2 à position 22_3). Tourner la tête vers la droite, l'éventail est vertical (K22 et L22).

Troisième partie



Note : Attention à l'ordre des déplacements du mouvement 23 (présentés ci-dessus).

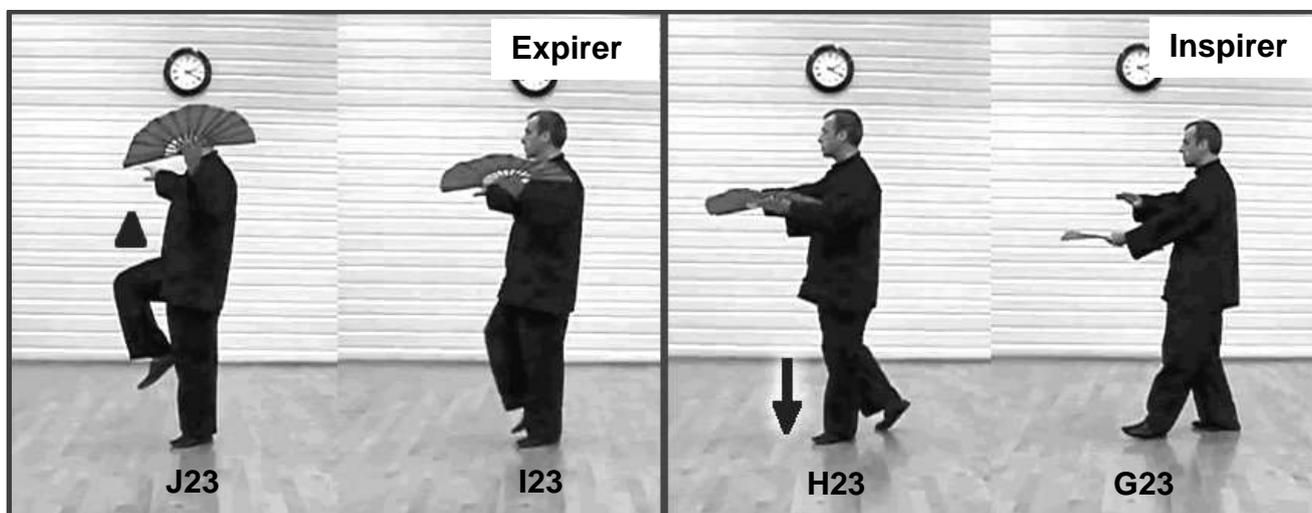


Troisième partie

Poser le pied droit en avant sur la droite en déroulant talon/pointe (position 23_1 à position 23_2) (A23 et B23). Simultanément le bras droit quitte le poignet gauche et s'ouvre sur la droite (C23 et D23).



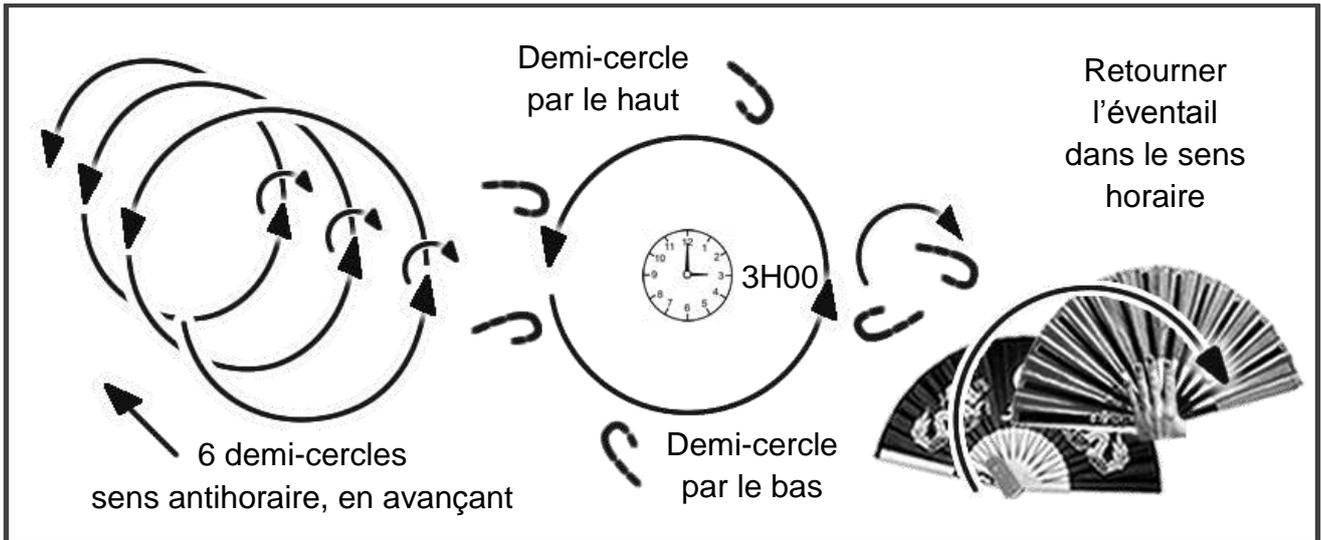
Transférer le poids du corps dans la jambe droite, avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 23_2 à position 23_3). Par l'action conjuguée des deux bras qui se croisent, ouvrir l'éventail sur le côté droit face avant (côté motif) vers le ciel, la main gauche vient à la hauteur du coude droit par en-dessous et inversement la main droite vient à la hauteur du coude gauche par au-dessus (paume vers le sol) (E23 et F23).



Transférer le poids du corps et s'enraciner sur la jambe gauche (G23 et H23).

Puis écarter les bras comme pour « ouvrir des rideaux » tout en levant le genou droit la pointe du pied relâché vers le bas (position 23_3 à position 23_4). L'éventail est horizontal, face avant (côté motif) vers le ciel (I23 ET J23).

Troisième partie

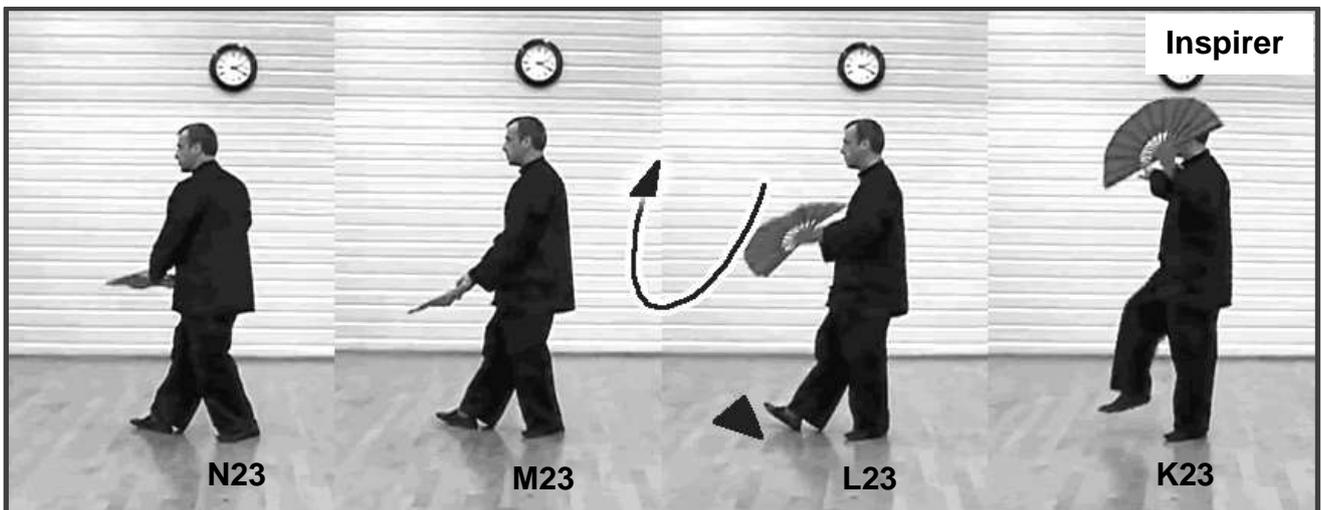


Description pour la suite de (K23) à (AH23) :

On exécute 6 demi-cercles dans le sens antihoraire en avançant. L'éventail décrit ainsi une trajectoire hélicoïdale, d'où le nom du mouvement : « le dragon noir s'enroule autour du pilier ».

On retourne l'éventail dans le sens horaire quand le bras arrive à droite (à 03H00). La face avant (côté motif et pouce) termine vers le sol ; par conséquent, la face arrière (côté doigts) termine vers le ciel.

Note : Les demi-cercles par le bas s'effectuent quand les deux pieds sont écartés, les demi-cercles par le haut s'effectuent quand les pieds passent l'un à côté de l'autre.



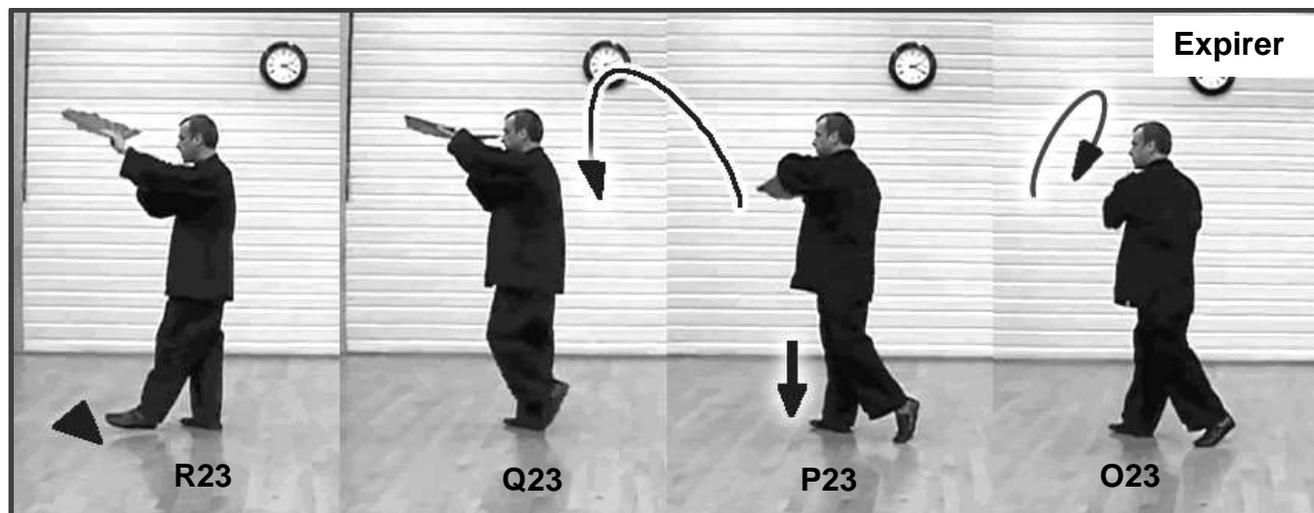
Premier demi-cercle :

Poser le pied droit en avant en déroulant talon/pointe (position 23_4 à position 23_5). Dans le même temps, les bras descendent en arc de cercle, la main droite vient sur

Troisième partie

l'avant-bras gauche (K23, L23 et M23). La main gauche termine son demi-cercle par le bas (sens antihoraire) accompagnée de la main droite posée sur l'avant-bras gauche (N23).

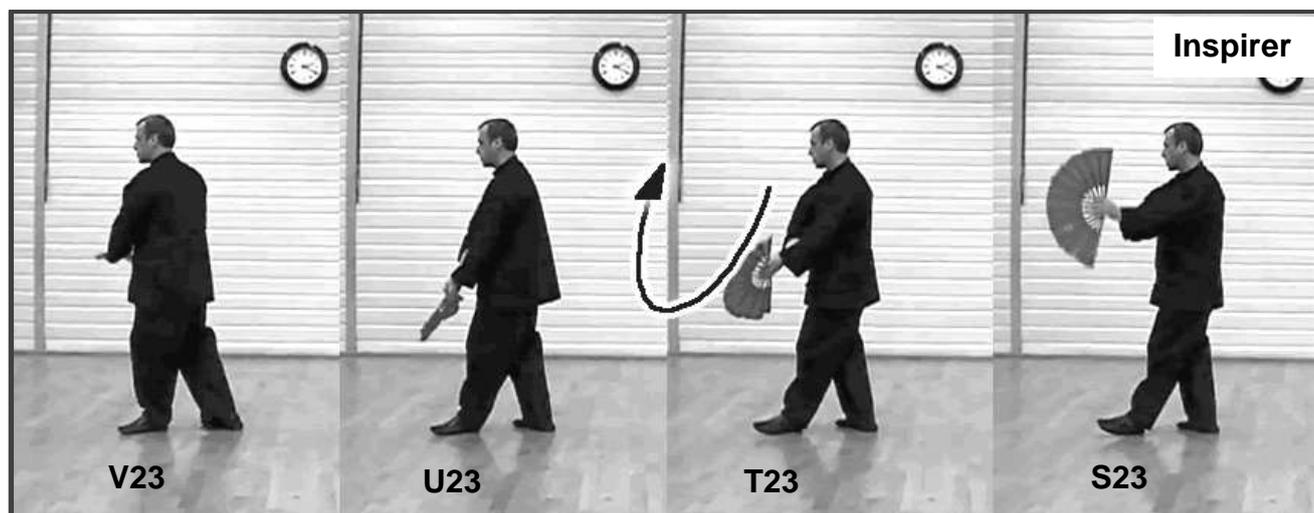
Note : La main droite accompagne le bras gauche jusqu'à la fin du mouvement 23.



Second demi-cercle :

Retourner l'éventail dans le sens horaire quand le bras arrive à « 03H00 ». La face avant (côté motif et pouce) termine vers le sol (O23).

Transférer le poids du corps dans la jambe droite puis entamer le pas du pied gauche. Dans le même temps, La main gauche décrit un demi-cercle par le haut (sens antihoraire) accompagnée de la main droite posée sur l'avant-bras gauche (P23 à R23).

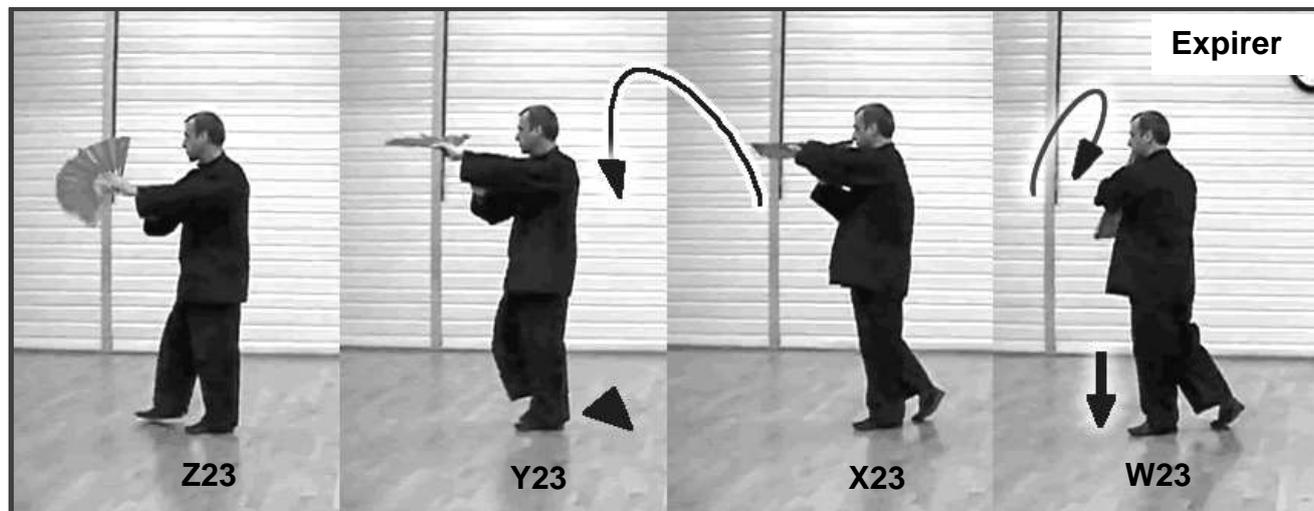


Troisième demi-cercle :

Poser le pied gauche en avant en déroulant talon/pointe (position 23_5 à position 23_6).

Troisième partie

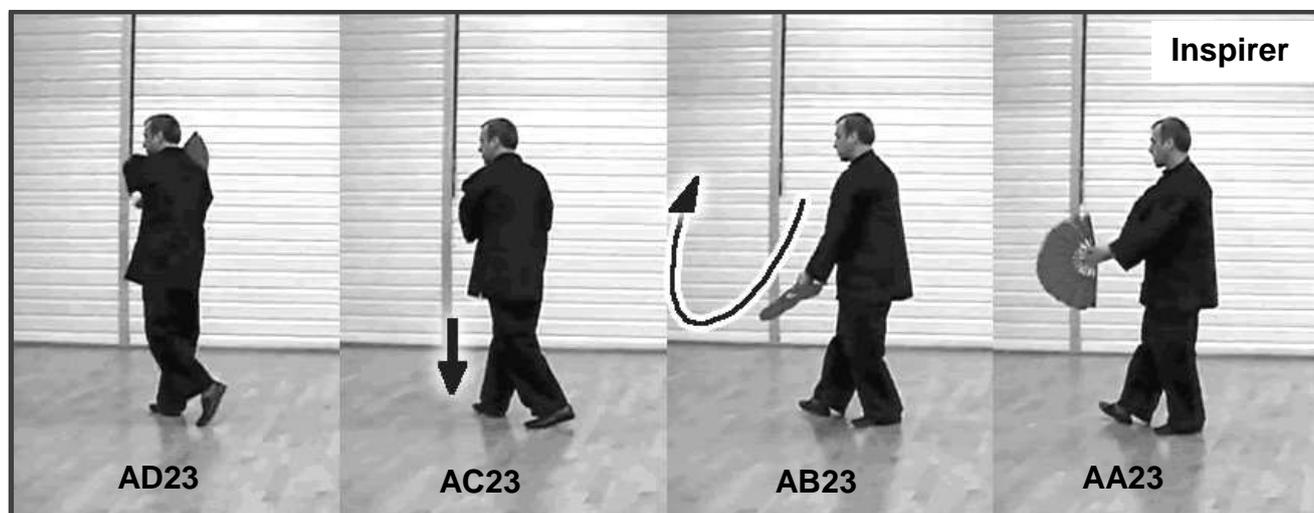
Dans le même temps, La main gauche décrit un demi-cercle par le bas (sens antihoraire) accompagnée de la main droite posée sur l'avant-bras gauche (S23 à V23).



Quatrième demi-cercle :

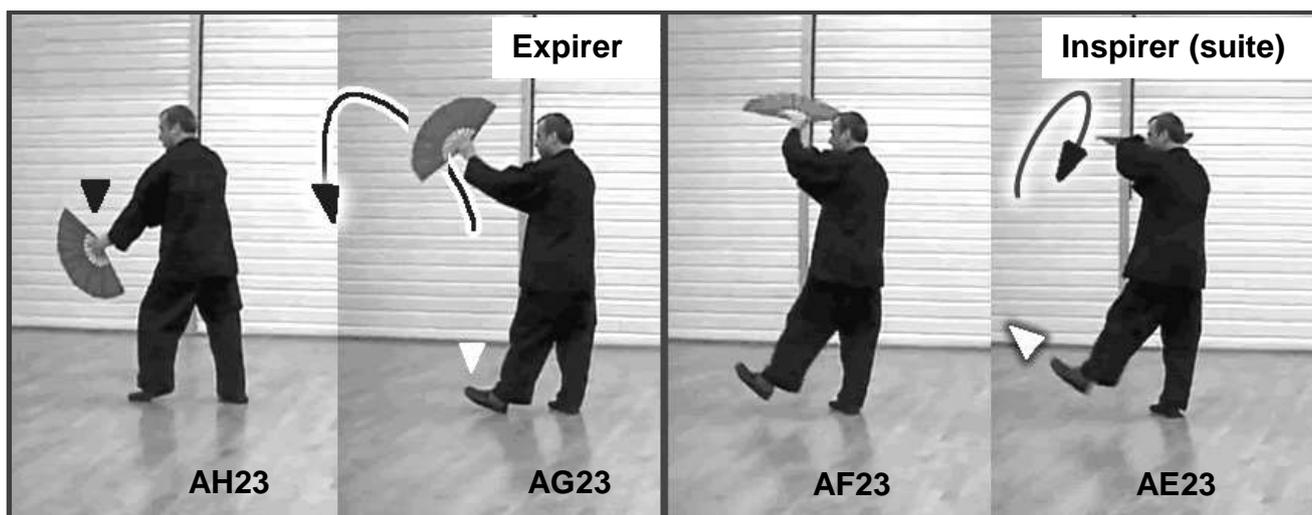
Retourner l'éventail dans le sens horaire quand le bras arrive à « 03H00 ». La face avant (côté motif et pouce) termine vers le sol (W23).

Transférer le poids du corps dans la jambe droite puis entamer le pas du pied droit. Dans le même temps, La main gauche décrit un demi-cercle par le haut (sens antihoraire) accompagnée de la main droite posée sur l'avant-bras gauche (X23, Y23 et Z23).



Cinquième demi-cercle :

Poser le pied droit en avant en déroulant talon/pointe (position 23_6 à position 23_7). Dans le même temps, La main gauche décrit un demi-cercle par le bas (sens antihoraire) accompagnée de la main droite posée sur l'avant-bras gauche (AA23 à AD23).

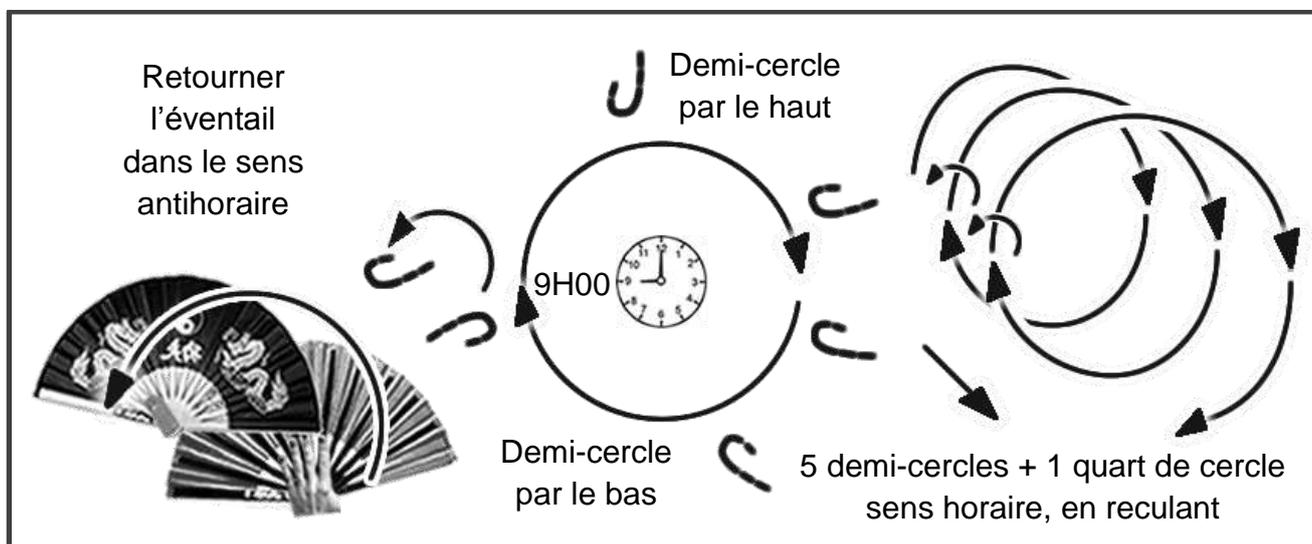


Sixième demi-cercle (fin de la spirale en avançant) :

Retourner l'éventail dans le sens horaire quand le bras arrive à « 03H00 ». La face avant (côté motif et pouce) termine vers le sol en donnant un coup de pied gauche (position 23_7 à position 23_8_a) (AE23 et AF23).

Reposer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 23_8_a à position 23_8_b). Dans le même temps, La main gauche décrit un demi-cercle par le haut (sens antihoraire) accompagnée de la main droite posée sur l'avant-bras gauche (AG23).

En remontant sur la pointe du pied gauche, trancher verticalement vers le bas avec l'éventail (AH23).



Description pour la suite de (AI23) à (BC23) :

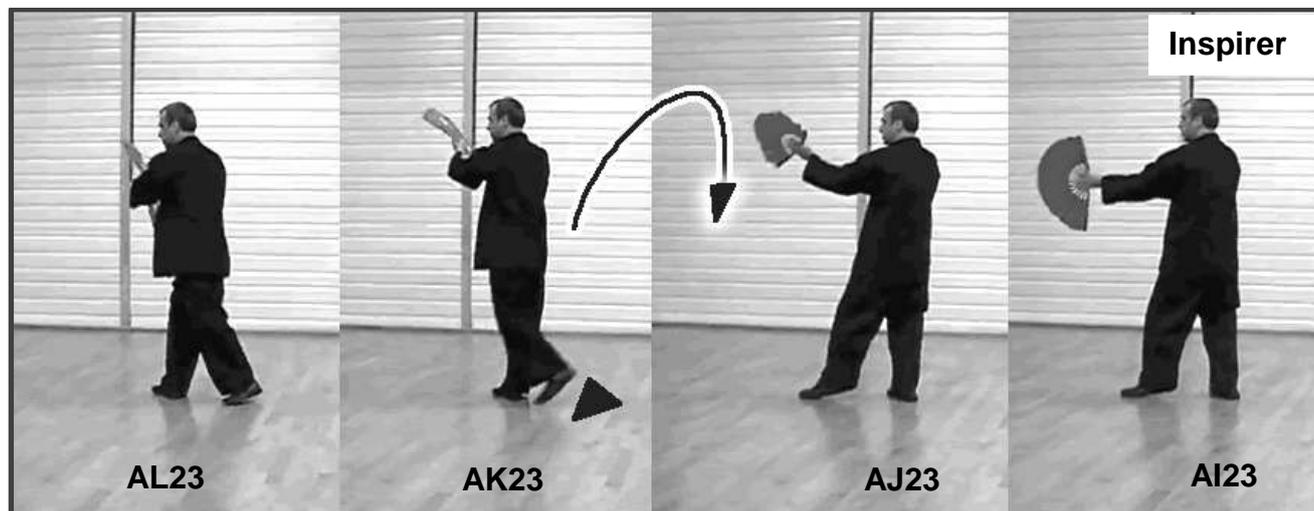
On exécute 5 demi-cercles et un quart de cercle dans le sens horaire en reculant. L'éventail décrit ainsi une trajectoire hélicoïdale, d'où (à nouveau) le nom du mouvement : « le dragon noir s'enroule autour du pilier ».



Troisième partie

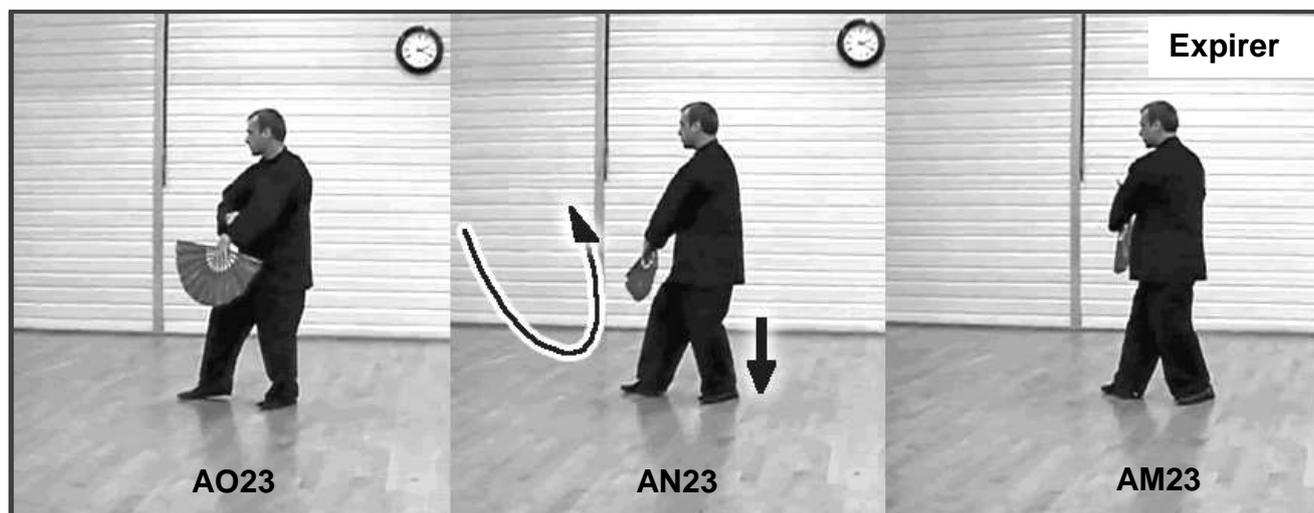
On retourne l'éventail dans le sens antihoraire quand le bras arrive à gauche (à 09H00). La face avant (côté motif et pouce) termine sa trajectoire vers le ciel ; par conséquent, la face arrière (côté doigts) la termine vers le sol.

Note : Les demi-cercles par le bas s'effectuent quand les deux pieds sont écartés, les demi-cercles par le haut s'effectuent quand les pieds passent l'un à côté de l'autre.



Premier demi-cercle :

Reculer le pied gauche d'un pas. Dans le même temps, la main gauche décrit un demi-cercle par le haut (sens horaire) accompagnée de la main droite posée sur l'avant-bras gauche (AI23 à AL23).

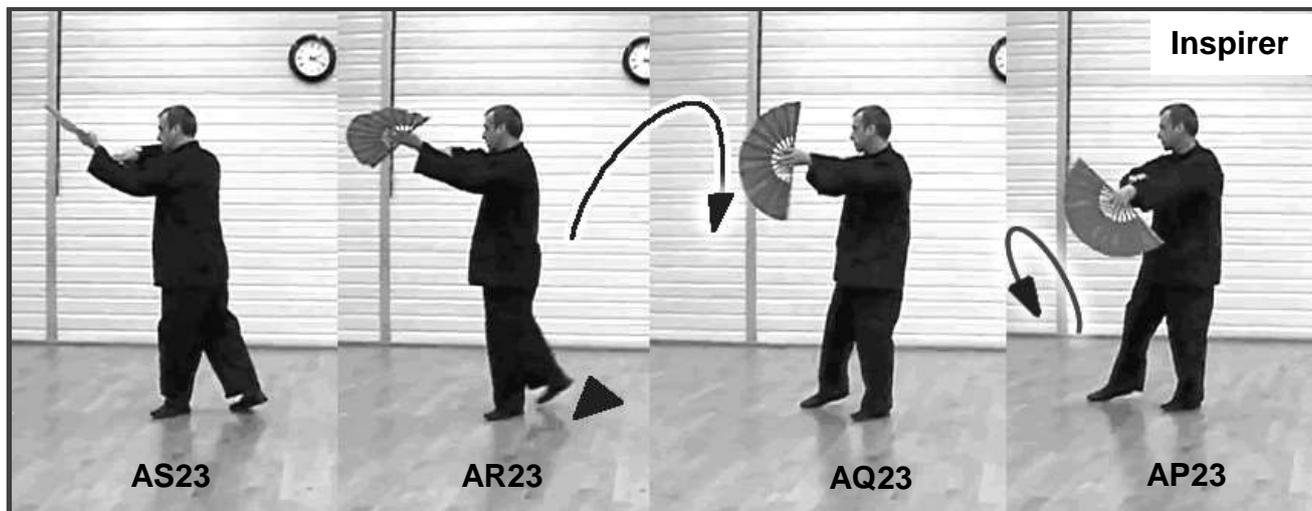


Deuxième demi-cercle :

Poser le pied gauche en arrière, puis s'enraciner dans la jambe gauche (position 23_8_b à position 23_9) (AM23).

Troisième partie

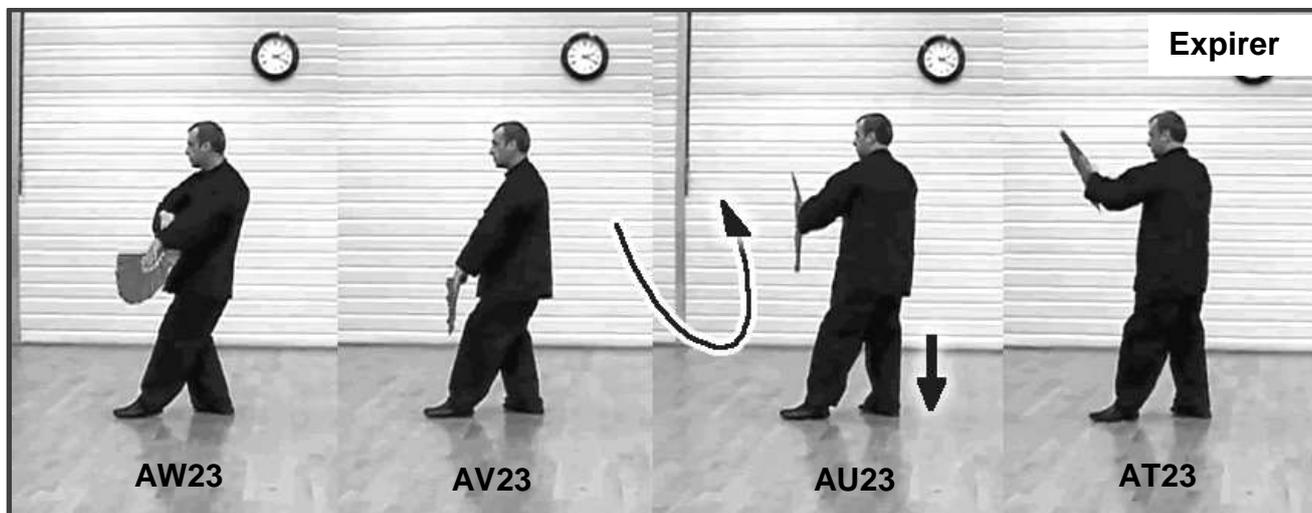
Dans le même temps, La main gauche décrit un demi-cercle par le bas (sens horaire) accompagnée de la main droite posée sur l'avant-bras gauche (AN23 et AO23).



Troisième demi-cercle :

Retourner l'éventail dans le sens antihoraire quand le bras arrive à « 09H00 ». La face avant (côté motif et pouce) est orientée vers le ciel (AP23).

Reculer le pied droit d'un pas. Dans le même temps, la main gauche décrit un demi-cercle par le haut (sens antihoraire) accompagnée de la main droite posée sur l'avant-bras gauche (AQ23, AR23 et AS23).



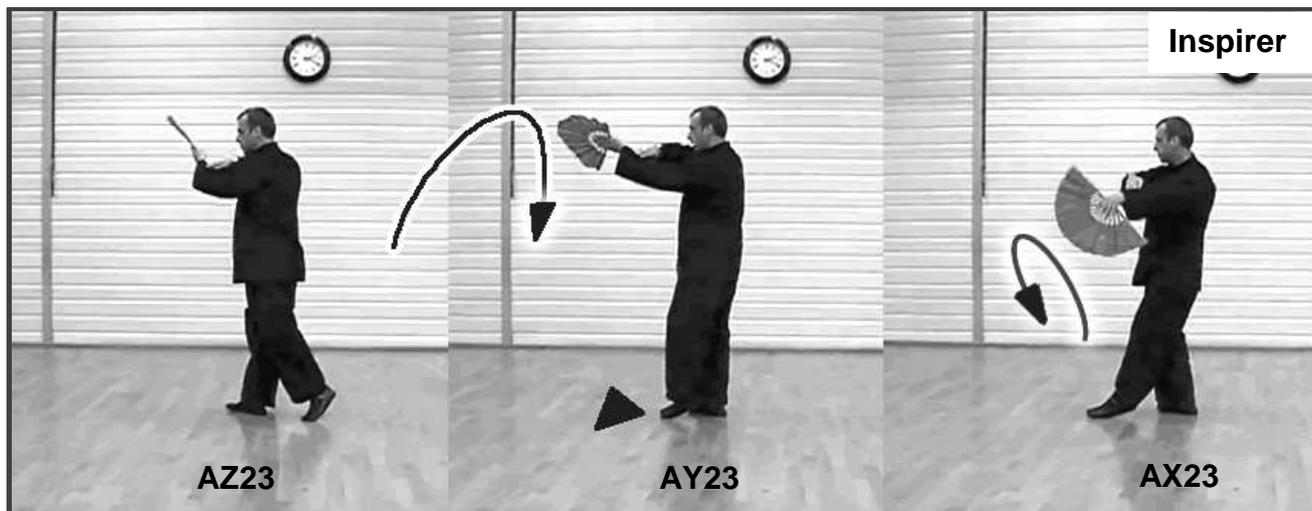
Quatrième demi-cercle :

Poser le pied droit en arrière, puis s'enraciner dans la jambe droite (position 23_9 à position 23_10) (AT23 et AU23).



Troisième partie

Dans le même temps, La main gauche décrit un demi-cercle par le bas (sens horaire) accompagnée de la main droite posée sur l'avant-bras gauche (AV23 et AW23).



Cinquième demi-cercle :

Retourner l'éventail dans le sens antihoraire quand le bras arrive à « 09H00 ». La face avant (côté motif et pouce) est orientée vers le ciel (AX23).

Reculer le pied gauche d'un pas. Dans le même temps, la main gauche décrit un demi-cercle par le haut (sens antihoraire) accompagnée de la main droite posée sur l'avant-bras gauche (AY23 et AZ23).



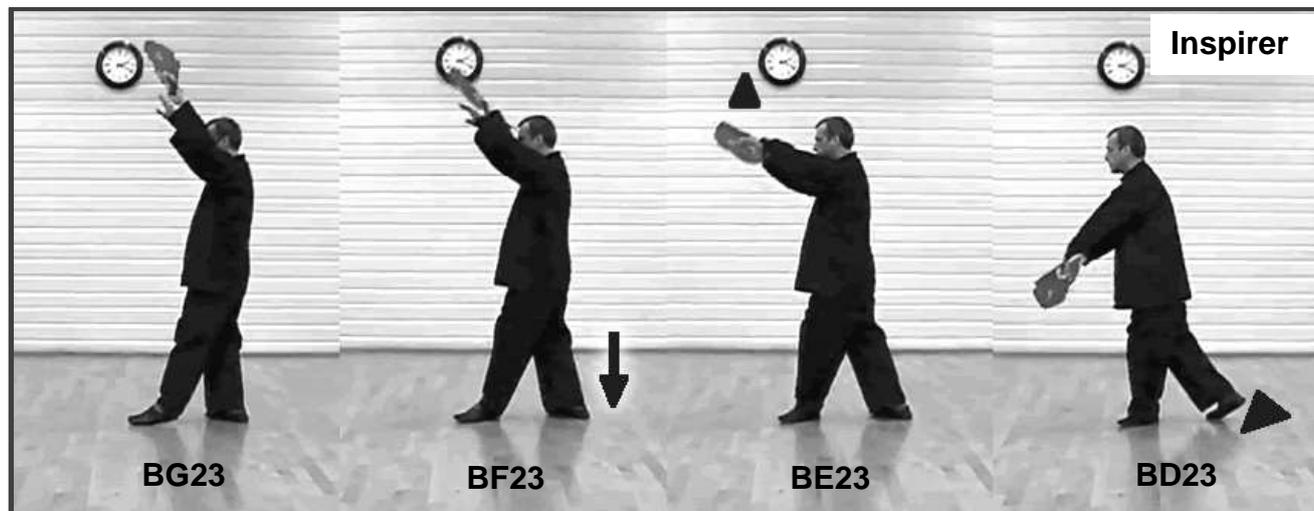
Quart de cercle (fin de la spirale en reculant) :

_ Quart de cercle

Poser le pied gauche en arrière, puis s'enraciner dans la jambe gauche (position 23_10 à position 23_11) (BA23 et BB23).

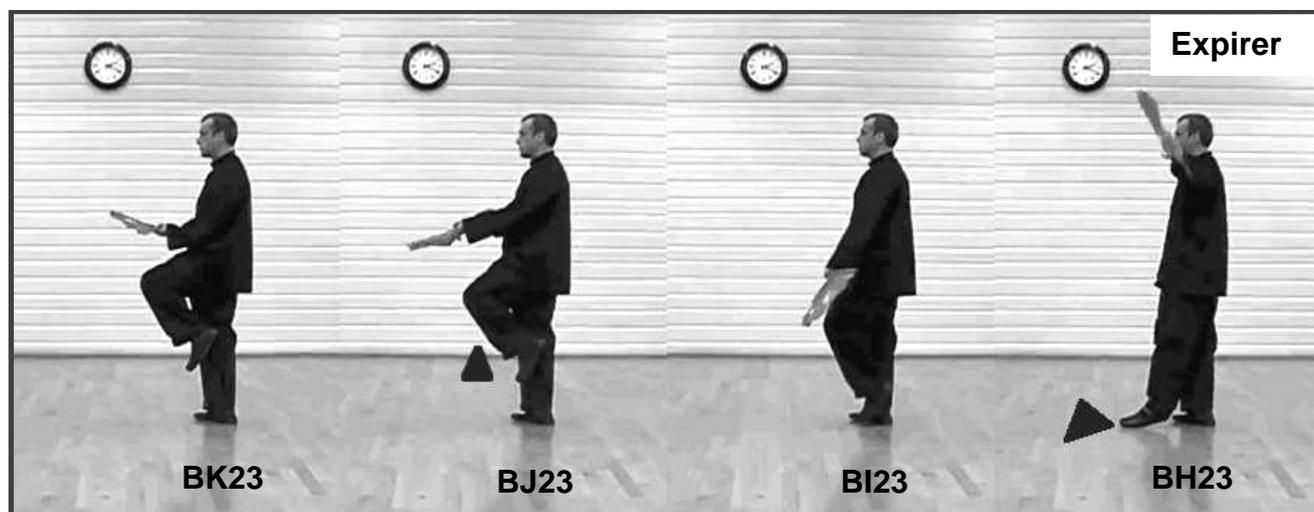
Troisième partie

Dans le même temps, La main gauche décrit un quart de cercle par le bas (sens horaire) accompagnée de la main droite posée sur l'avant-bras gauche (BC23).



Reculer le pied droit d'un pas en arrière (position 23_11 à position 23_12) (BD23).
S'enraciner dans la jambe droite.

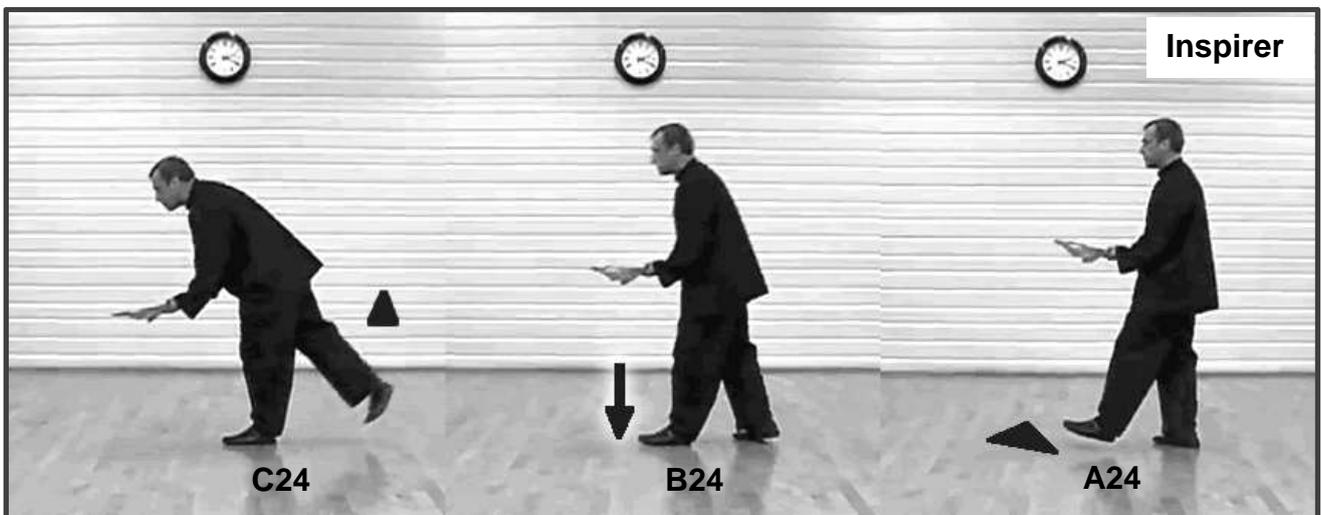
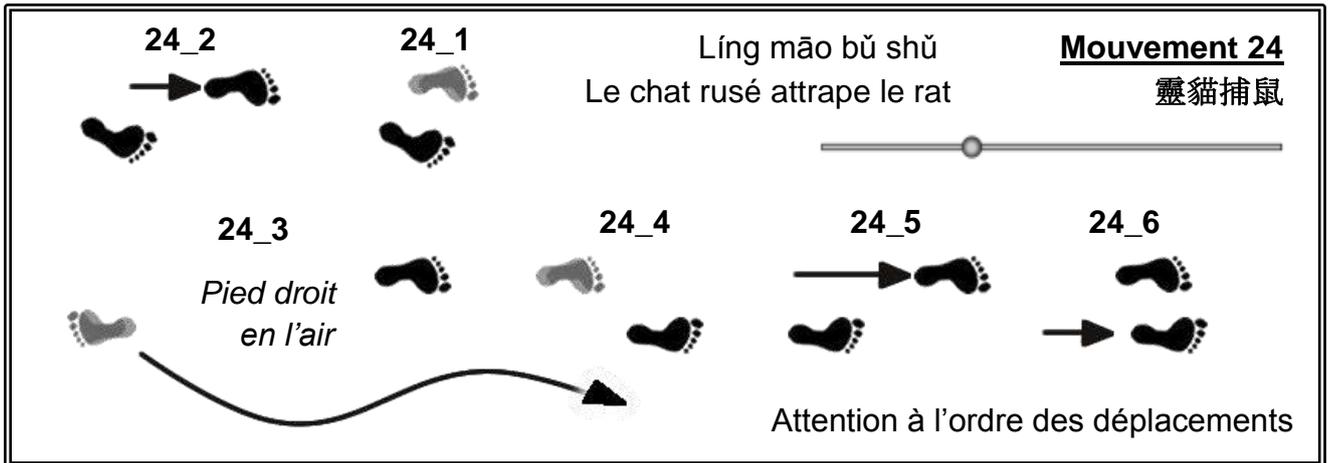
Attendre que les bras soient en bas (à « 6H00 ») avant de les remonter verticalement jusqu'au-dessus de la tête, face avant (côté motif) de l'éventail vers l'avant (BE23, BF23 et BG23).



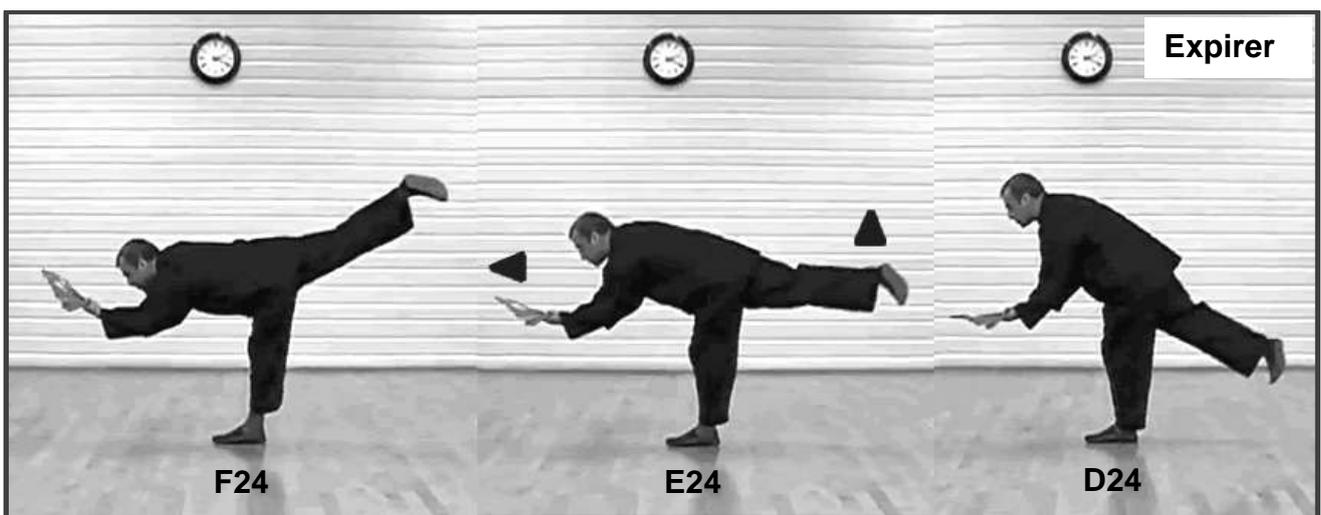
Ramener le pied gauche (BH23). Ecarter les bras sur les côtés avant de les réunir dans un mouvement circulaire sur l'avant (BI23), tout en levant le genou gauche, la pointe du pied relâché vers le bas (position 23_12 à position 23_13) (BJ23). L'éventail est horizontal, tenu face avant (côté motif) vers le ciel (BK23).



Troisième partie

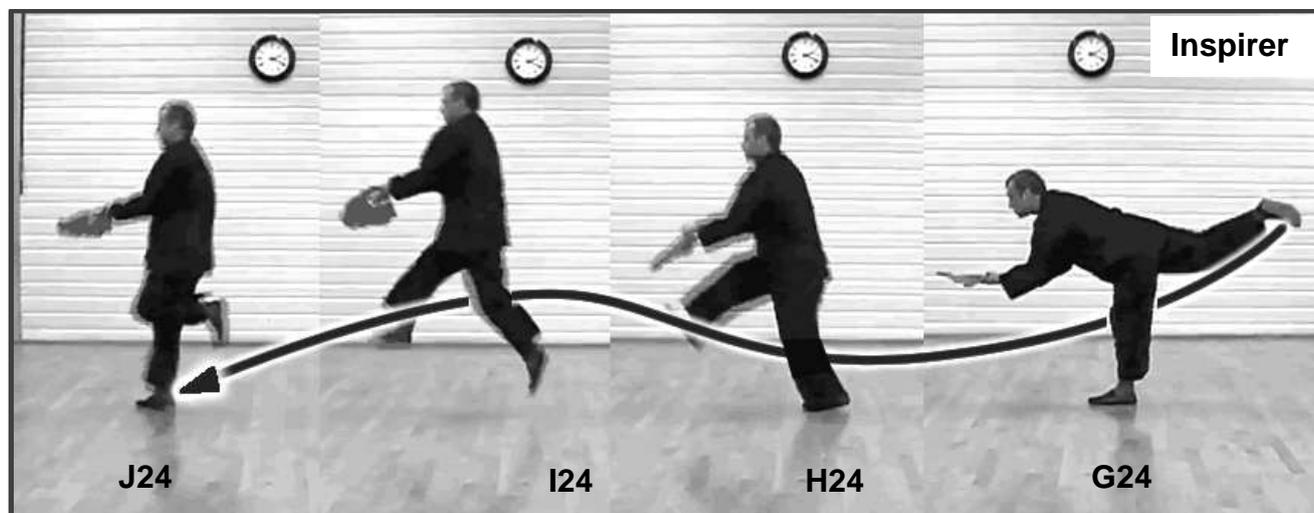


Poser le pied gauche en avant en déroulant talon/pointe (position 24_1 à position 24_2). S'enraciner dans la jambe gauche, l'éventail au niveau du dantian (A24 à C24).



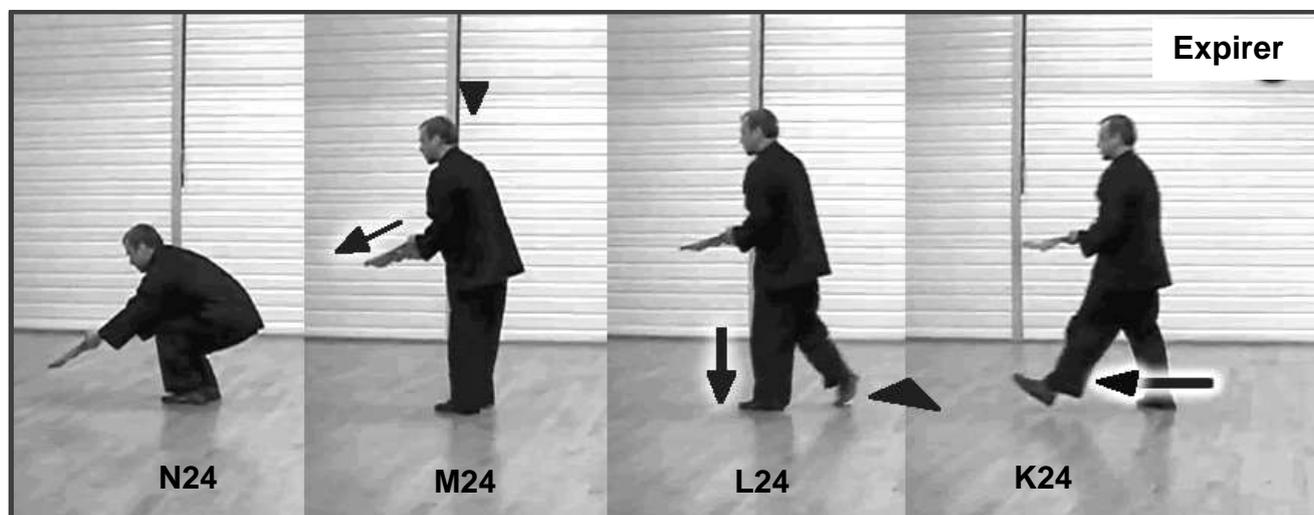
Troisième partie

Lever la jambe droite jusqu'à l'horizontale tout en descendant le haut du corps vers l'avant (position 24_2 à position 24_3) (D24). Simultanément allonger les bras vers l'avant pour ficher avec l'éventail légèrement incliné vers le haut (E24 et F24).



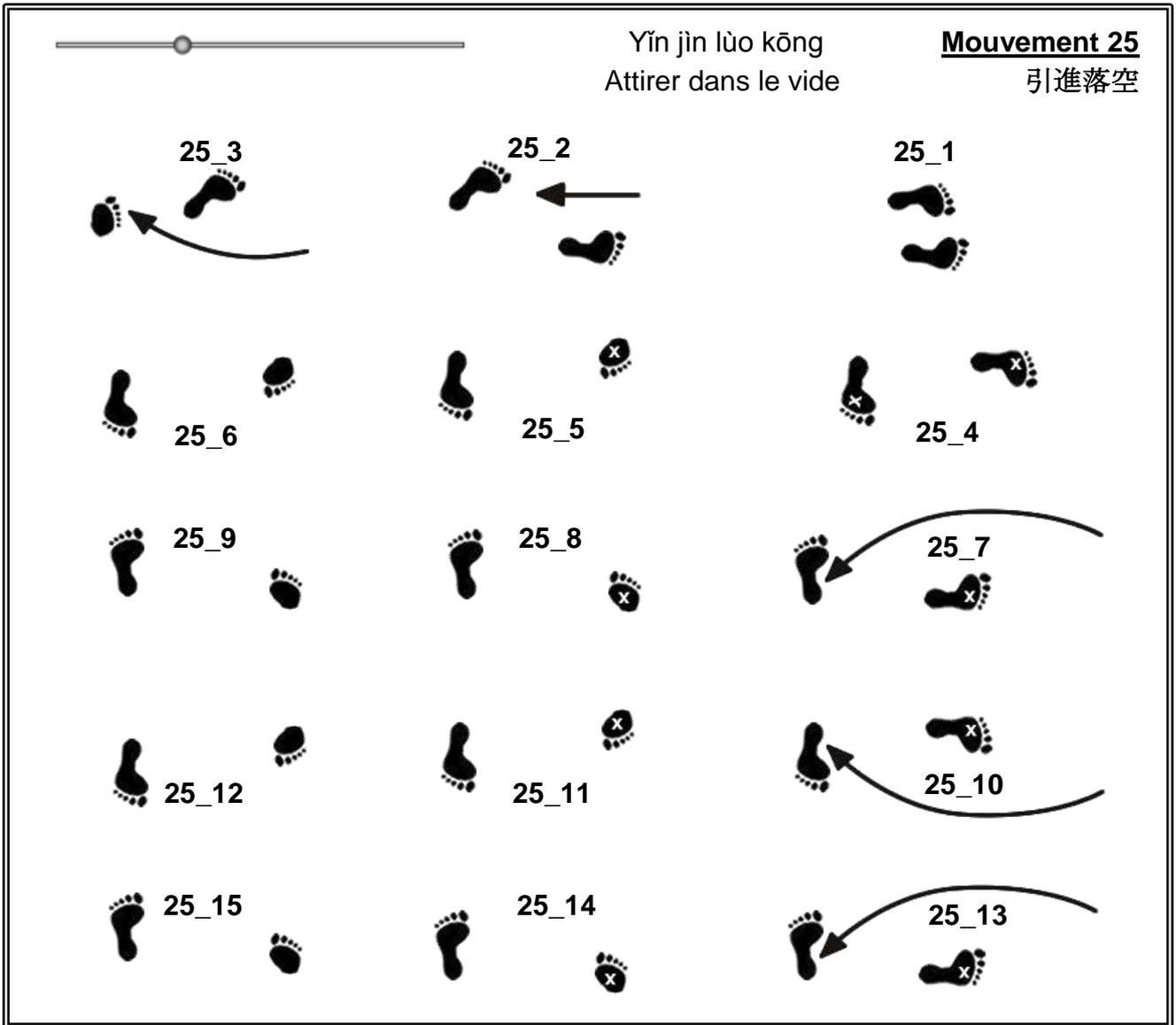
Effectuer un « long pas sauté » en lançant la jambe droite (position 24_3 à position 24_4) (G24, H24, I24 et J24).

Note : L'éventail qui oscille à la manière de la queue d'un cétacé contribue à garder l'équilibre.



Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 24_4 à position 24_5) (K24). Prendre appui sur la jambe gauche (L24) puis ramener le pied droit à la hauteur du pied gauche (position 24_5 à position 24_6) (M24).

Ficher à hauteur de milieu de tibia (adverse) en fléchissant les deux jambes (N24).

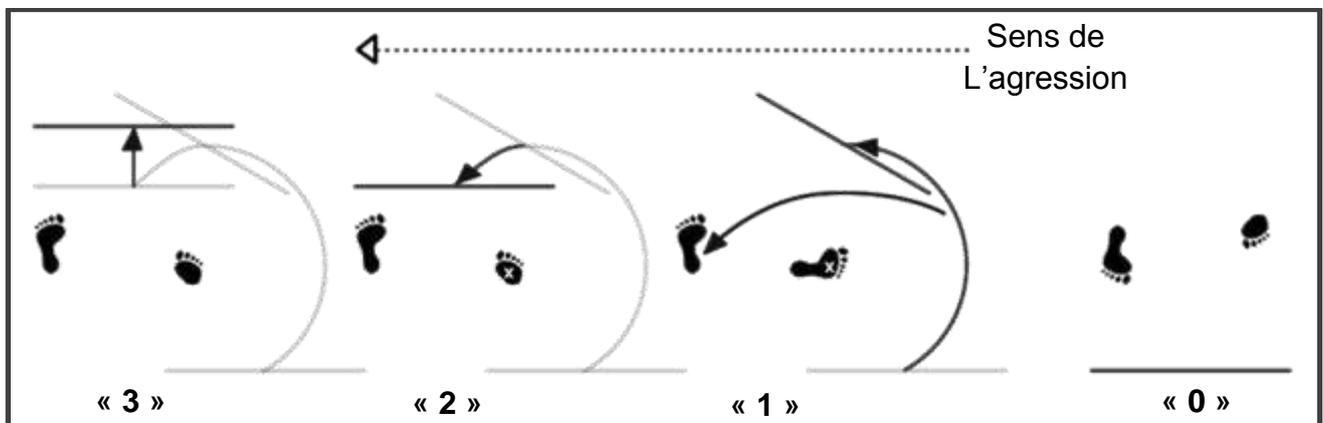


Troisième partie

Se redresser et reculer le pied gauche en arrière (position 25_1 à position 25_2) (A25 et B25). Transférer le poids du corps dans la jambe gauche. Dans le même temps, décrire à l'aide l'éventail un demi-cercle par le bas dans le sens horaire (C25 et D25).



Tout en reculant le pied droit, amener l'éventail derrière soi (E25). Décrire un grand arc de cercle au-dessus de la tête avec l'éventail horizontal face arrière au-dessus et bordure haute vers l'avant. En même temps, finir de reculer le pied droit puis fléchir les deux jambes (position 25_2 à position 25_3) (F25, G25 et H25).



Description pour la suite (I25 / O25)** , (P25 / V25), (W25 / AC25)** , (AD25 / AJ25) :

_ Partant de la situation « 0 » : Le poids du corps sur la jambe droite, le pied gauche légèrement décalé vers l'arrière. Les deux bras allongés, la main droite dans le creux du poignet gauche. L'éventail vertical, parallèle aux épaules, bordure haute vers le ciel.

_ « 1 » (Premier temps) « Ecarter » : Sans bouger le haut du corps, effectuer une rotation autour de la pointe du pied droit. Le talon gauche est positionné dans l'alignement du pied droit. Le bassin (et les épaules) restent parallèles à l'éventail.



Troisième partie

_ « 2 » (Second temps) « Attirer » : Prendre appui sur la jambe gauche. Tourner le bassin vers la gauche afin de terminer le demi-tour tout en fléchissant les deux jambes et en ramenant l'éventail vers soi. Le pied droit tourne sur la pointe pour se positionner parallèlement au pied gauche.

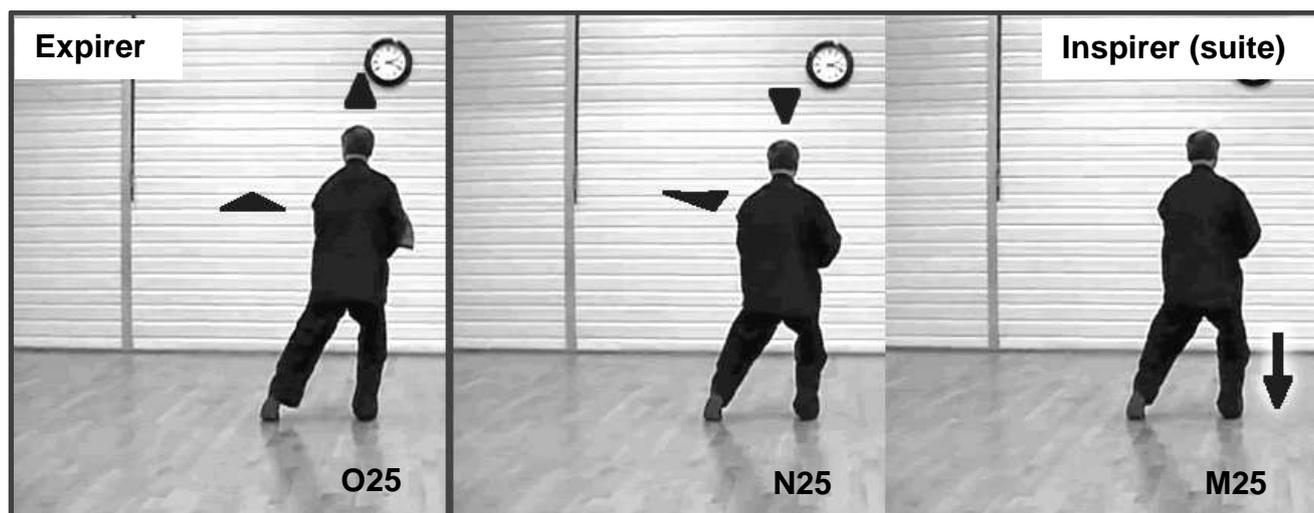
_ « 3 » (Troisième temps) « Repousser » : Avancer à nouveau l'éventail en allongeant les bras tout en se grandissant.

** : Pour la rotation dans le sens horaire, voir la partie 2 (forme main droite).



Se redresser sur les deux jambes (I25). Dans le même temps tourner l'éventail horizontalement d'un demi-tour au-dessus de la tête (J25).

Pivoter sur les deux pointes de pied (position 25_3 à position 25_4) en abaissant l'éventail verticalement face avant (côté motif) devant soi (K25 et L25). (Fin du temps « 1 »)



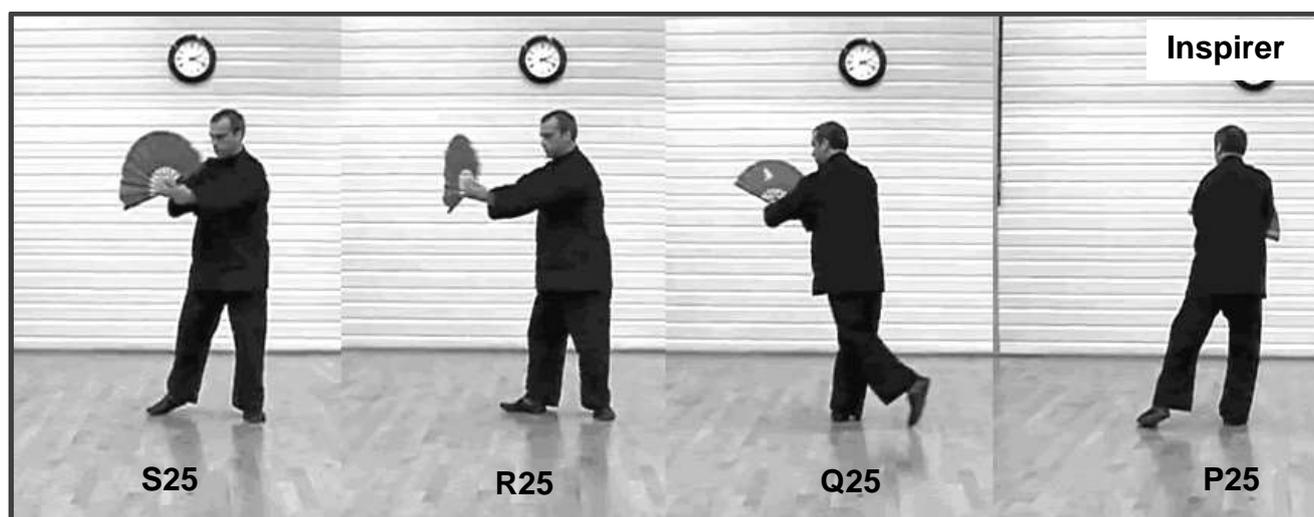
Troisième partie

Prendre appui sur la jambe droite. Continuer à tourner le bassin vers la droite tout en fléchissant les deux jambes (M25) et en ramenant l'éventail vers soi.

Le pied gauche tourne sur la pointe pour finir sa trajectoire en étant parallèle au pied droit (N25) (position 25_4 à position 25_5).

(Fin du temps « 2 »)

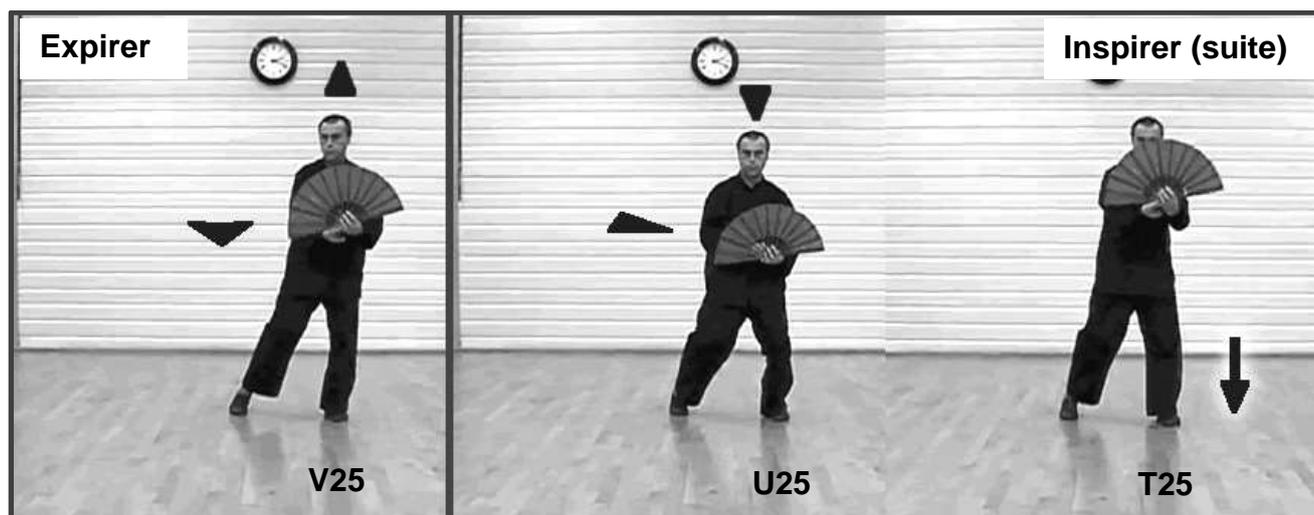
Se grandir sur la jambe droite (position 25_6) en allongeant les deux bras devant soi (O25). (Fin du temps « 3 »)



Sans bouger le haut du corps, effectuer une rotation autour de la pointe du pied droit (position 25_6 à position 25_7).

Le talon gauche termine le mouvement dans l'alignement du pied droit. Le bassin (et les épaules) restent parallèles à l'éventail (P25 à S25).

(Fin du temps « 1 »)



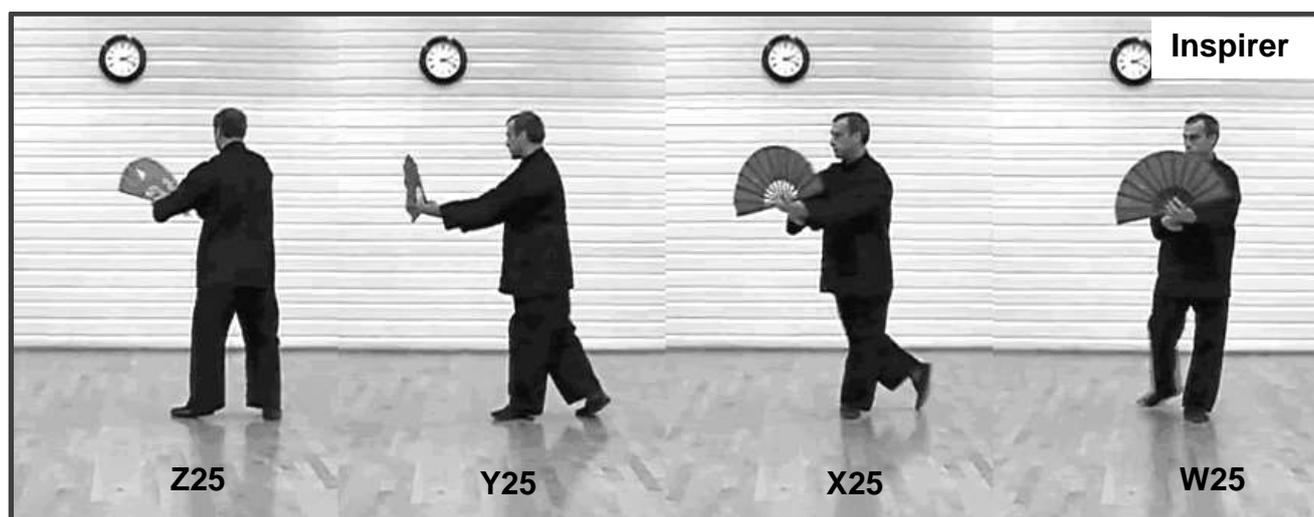
Troisième partie

Prendre appui sur la jambe gauche. Continuer à tourner le bassin vers la gauche tout en fléchissant les deux jambes (T25) et en ramenant l'éventail vers soi.

Le pied droit tourne sur la pointe jusqu'à être parallèle au pied gauche (U25) (position 25_7 à position 25_8).

(Fin du temps « 2 »)

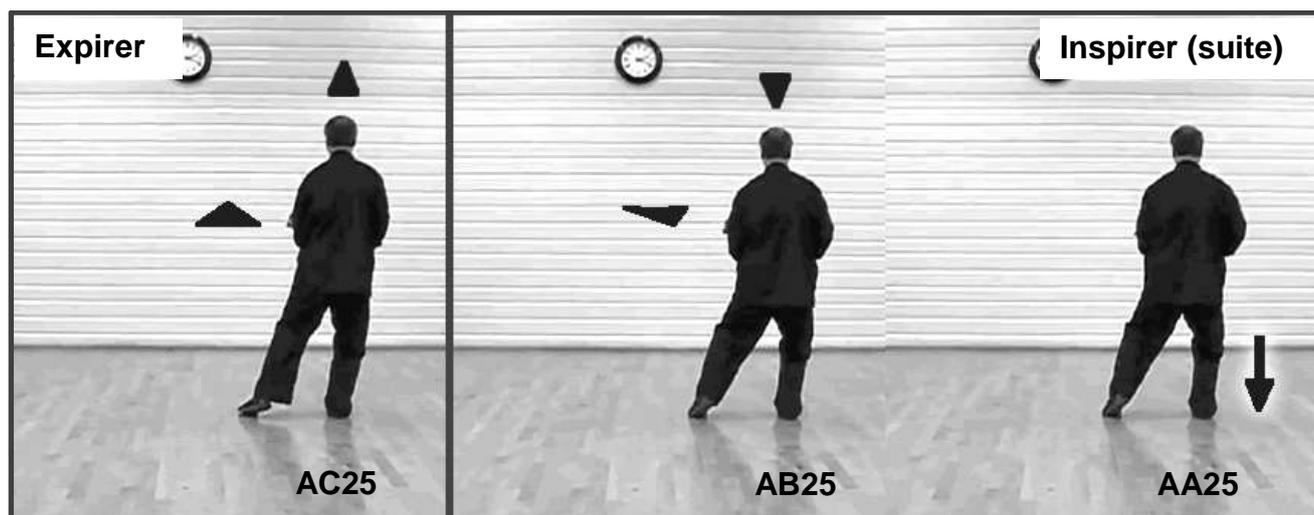
Se grandir sur la jambe gauche (position 25_9) en allongeant les deux bras devant soi (V25). (Fin du temps « 3 »)



Sans bouger le haut du corps, effectuer une rotation autour de la pointe du pied gauche (position 25_9 à position 25_10).

Le talon droit se place dans l'alignement du pied gauche. Le bassin (et les épaules) restent parallèles à l'éventail (P25 à S25).

(Fin du temps « 1 »)



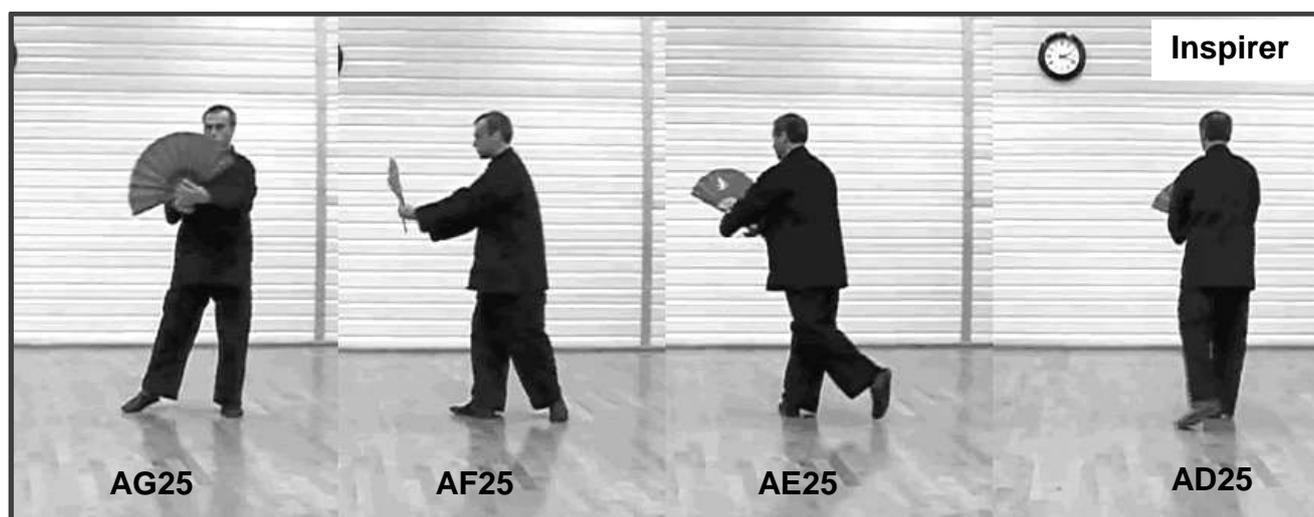
Troisième partie

Prendre appui sur la jambe droite. Continuer à tourner le bassin vers la droite tout en fléchissant les deux jambes (AA25) et en ramenant l'éventail vers soi.

Le pied gauche tourne sur la pointe jusqu'à être parallèle au pied droit (AB25) (position 25_10 à position 25_11).

(Fin du temps « 2 »)

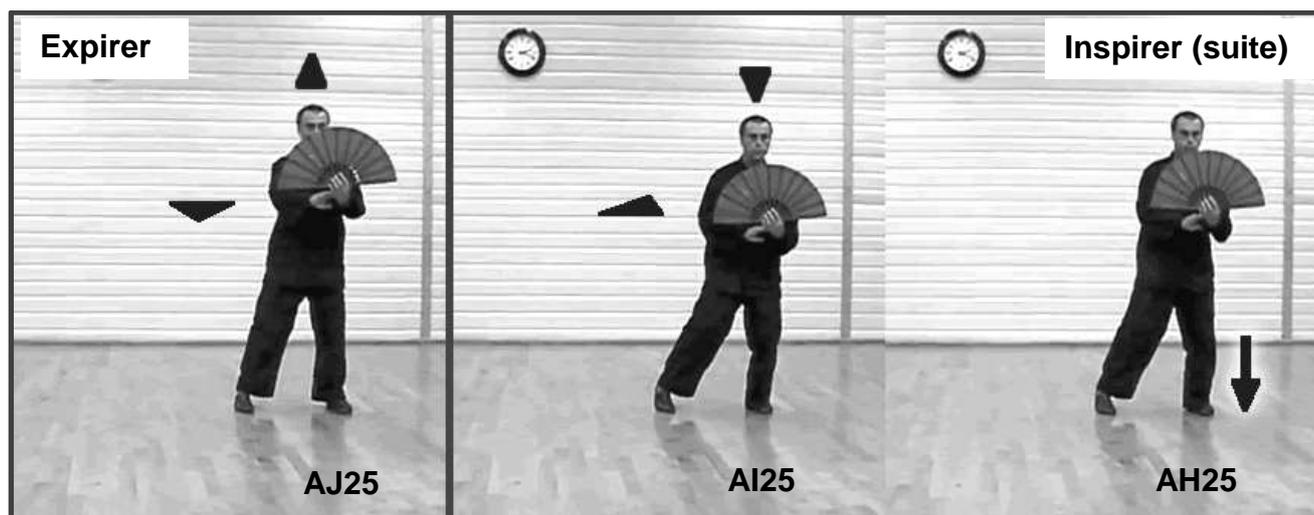
Se grandir sur la jambe droite (position 25_12) en allongeant les deux bras devant soi (AC25). (Fin du temps « 3 »)



Sans bouger le haut du corps, effectuer une rotation autour de la pointe du pied droit (position 25_12 à position 25_13).

Le talon gauche se place dans l'alignement du pied droit. Le bassin (et les épaules) restent parallèles à l'éventail (AD25 à AG25).

(Fin du temps « 1 »)



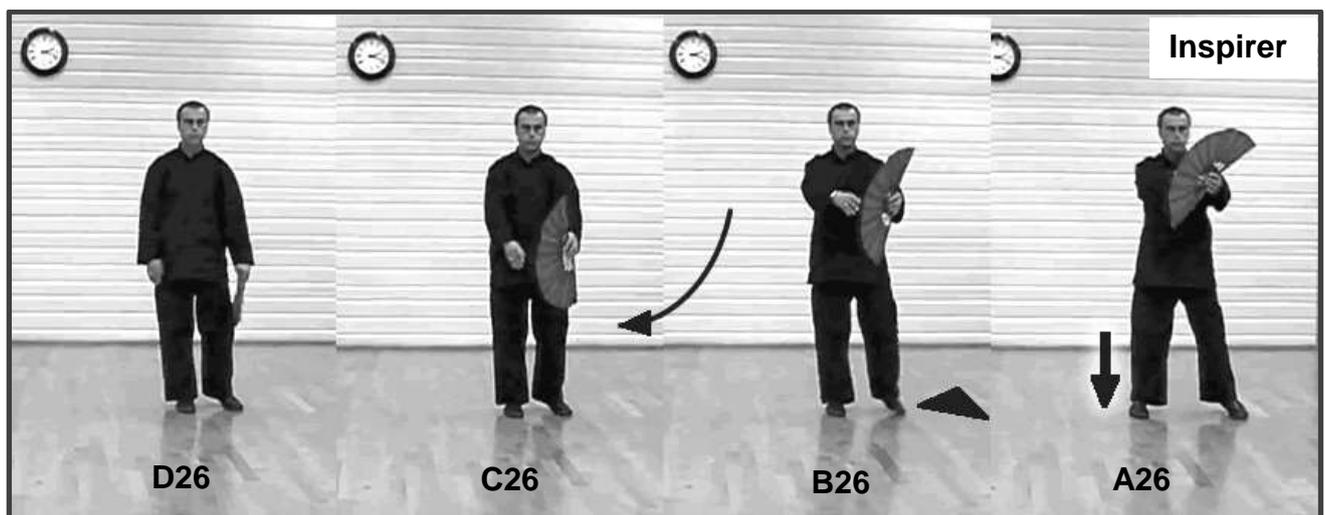
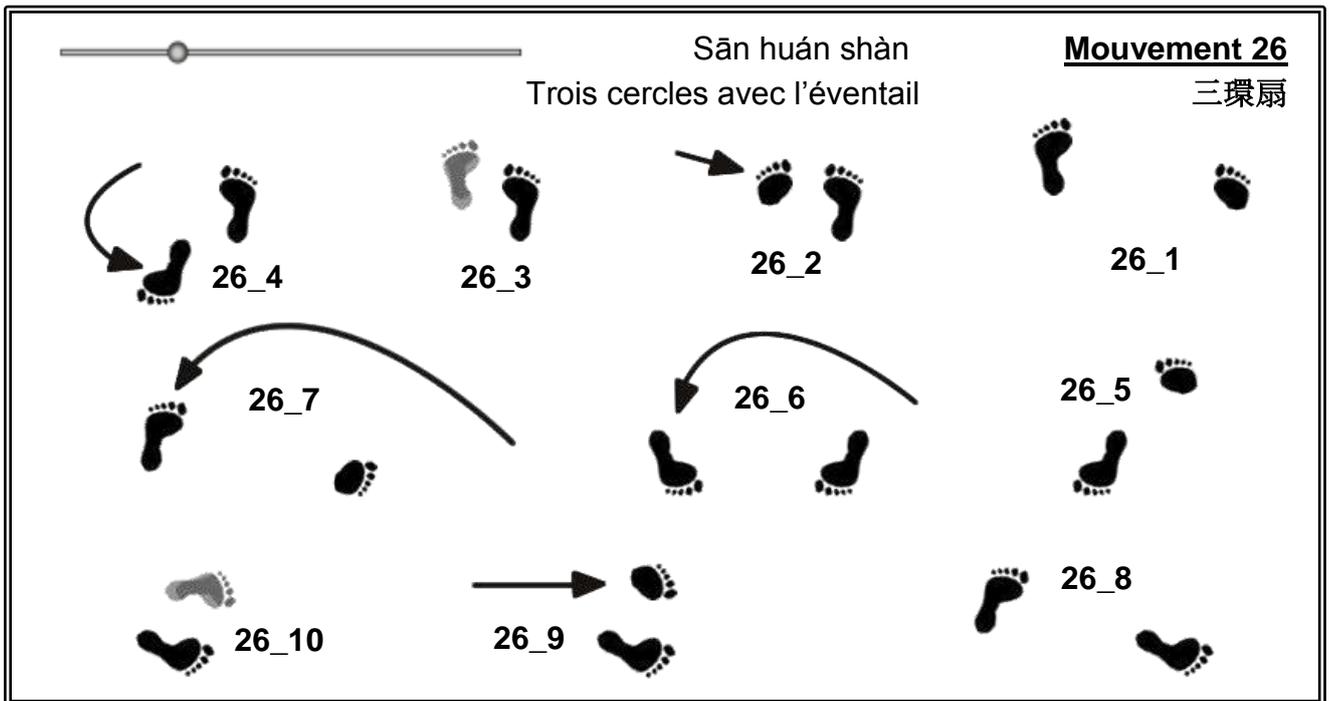
Troisième partie

Prendre appui sur la jambe gauche. Continuer à tourner le bassin vers la gauche tout en fléchissant sur les deux jambes (AH25) et en ramenant l'éventail vers soi.

Le pied droit tourne sur la pointe pour finir parallèle au pied gauche (AI25) (position 25_13 à position 25_14).

(Fin du temps « 2 »)

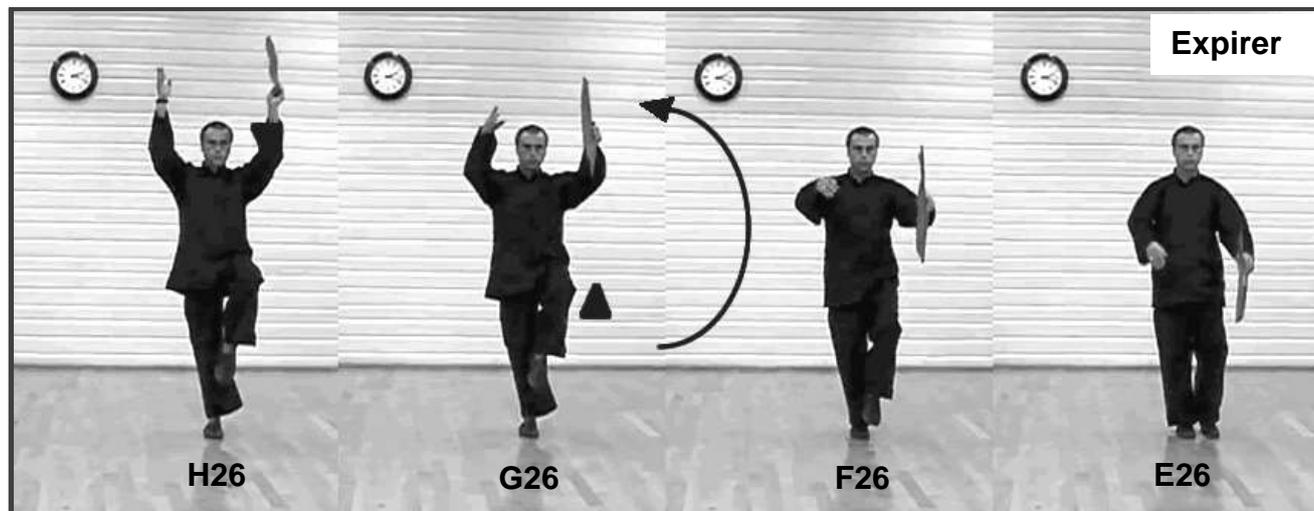
Se grandir sur la jambe gauche (position 25_15) en allongeant les deux bras devant soi (AJ25). (Fin du temps « 3 »)



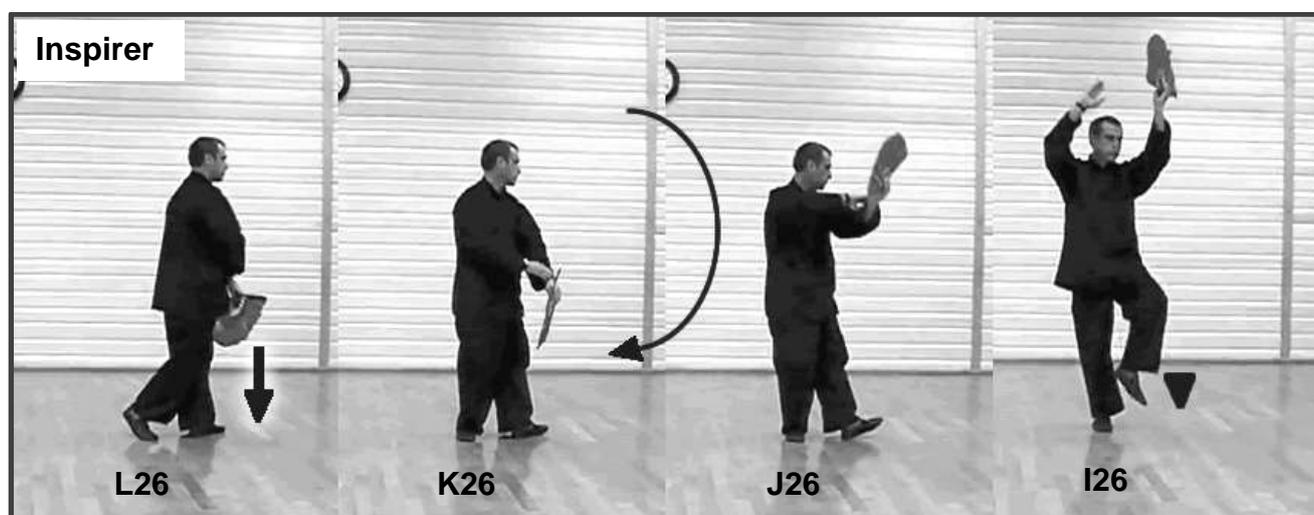
Prendre appui sur la jambe droite. Rapprocher le pied gauche du droit (position 26_1 à position 26_2) tout en descendant les bras le long du corps.

Troisième partie

L'éventail termine vertical, la bordure vers le bas, face avant (côté motif) vers la cuisse (A26 à D26).



Lever le genou gauche la pointe du pied relâché vers le bas (position 26_2 à position 26_3). En même temps, décrire avec les deux bras un demi-cercle devant et vers le haut. Les mains s'arrêtent au-dessus de la tête, l'éventail bordure haute vers le ciel, face avant (côté motif) vers soi (E26 à H26).



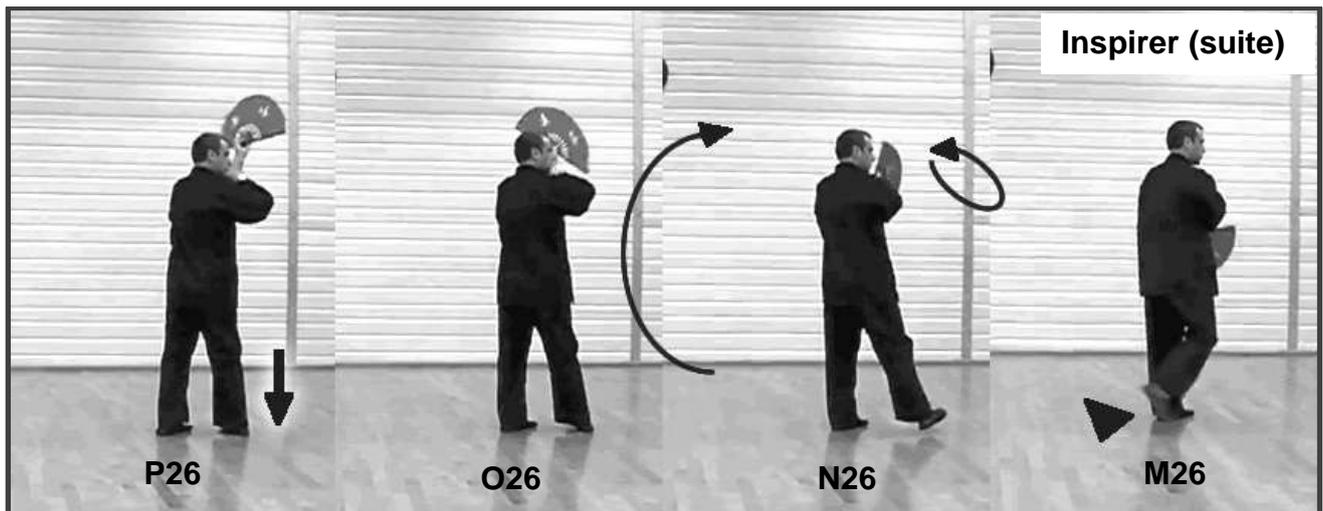
Premier cercle (1/2) :

Tourner le bassin vers la gauche, poser le pied gauche devant le droit en déroulant talon/pointe (position 26_3 à position 26_4). La main droite vient dans le creux du poignet gauche. Décrire avec l'éventail un demi-cercle par le bas dans le sens horaire.

Passer en appui sur la jambe gauche et relever le talon droit (position 26_4 à position 26_5) (I26 à L26).



Troisième partie

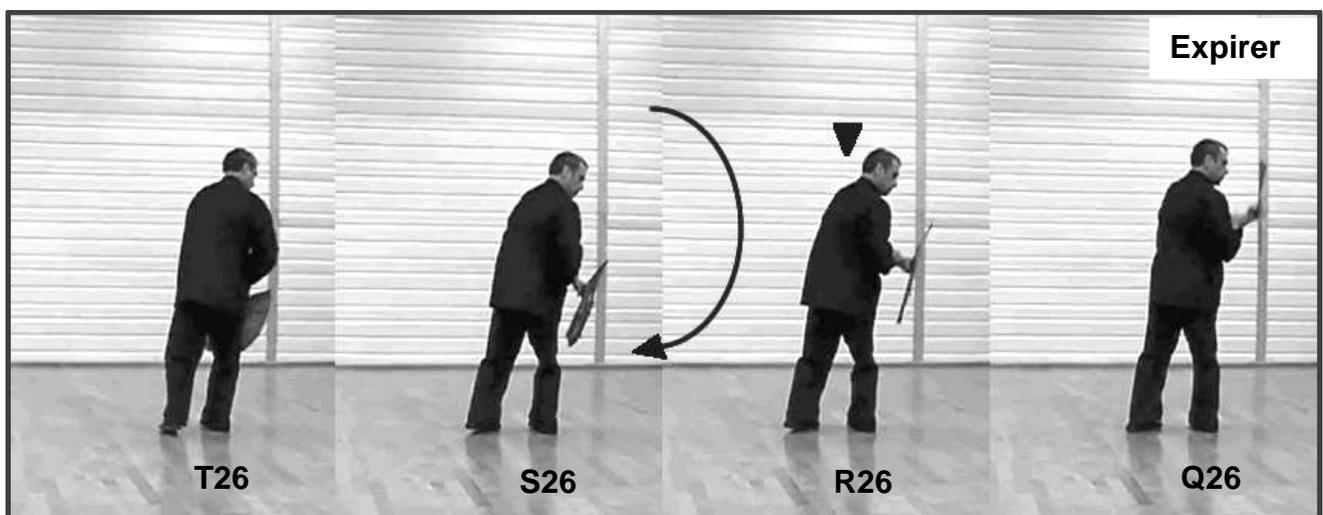


Premier cercle (suite) (2/2) :

Continuer à décrire le cercle. Au passage, retourner l'éventail de 360° dans le sens antihoraire quand le bras arrive à « 09H00 » (N26).

Tourner le bassin vers la gauche, avancer le pied droit en alignement du gauche en déroulant talon/pointe (position 26_5 à position 26_6) (M26 à P26).

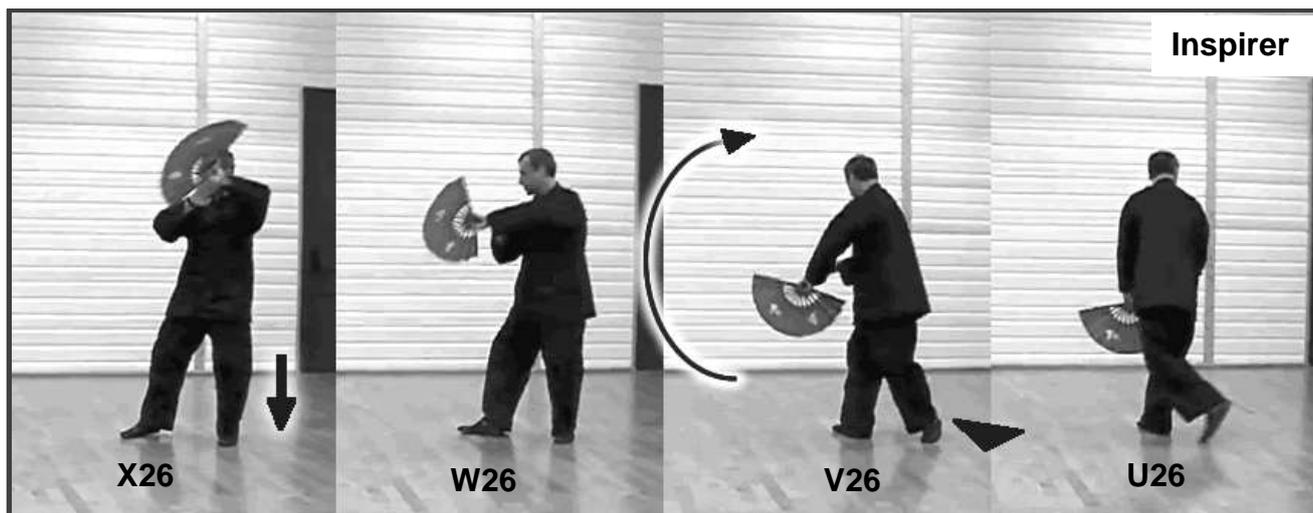
Note : La face avant (côté motif et pouce) reste vers soi durant le premier cercle.



Deuxième cercle (1/2) :

Décrire avec l'éventail un demi-cercle par le bas dans le sens horaire. L'éventail passe au plus près du corps (Q26 à S26).

A la fin du demi-cercle, amorcer le demi-tour (T26). La main droite reste sur l'avant-bras gauche.

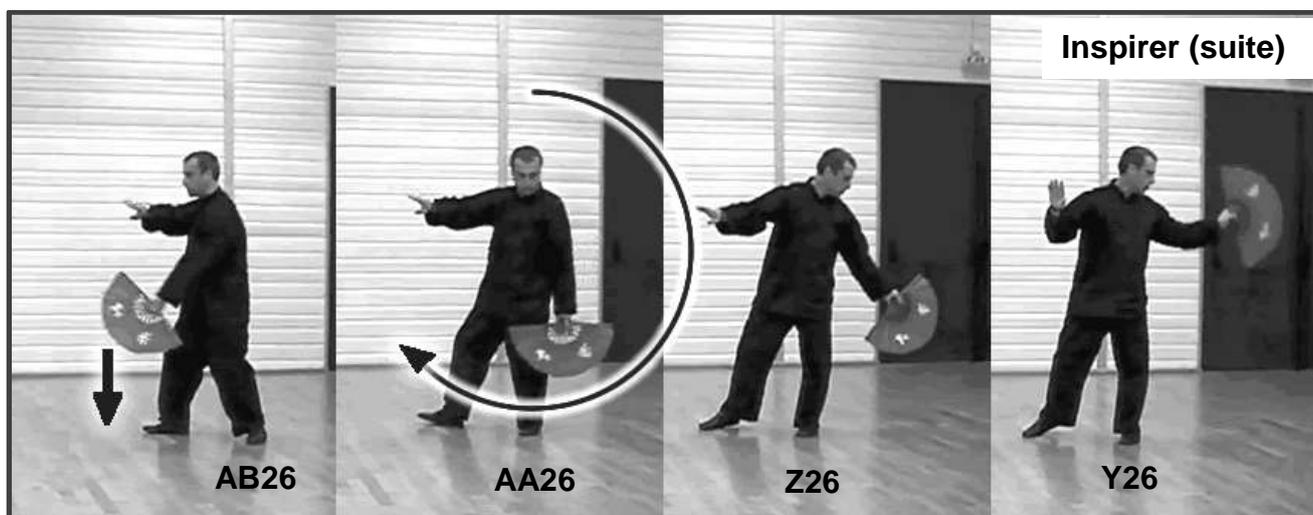


Deuxième cercle (suite) (2/2) :

Effectuer un demi-tour par la droite en tournant sur la pointe du pied droit (position 26_6 à position 26_7).

Continuer à décrire le cercle (U26 à X26).

Note : La face avant (côté motif et pouce) reste vers soi durant le premier cercle.

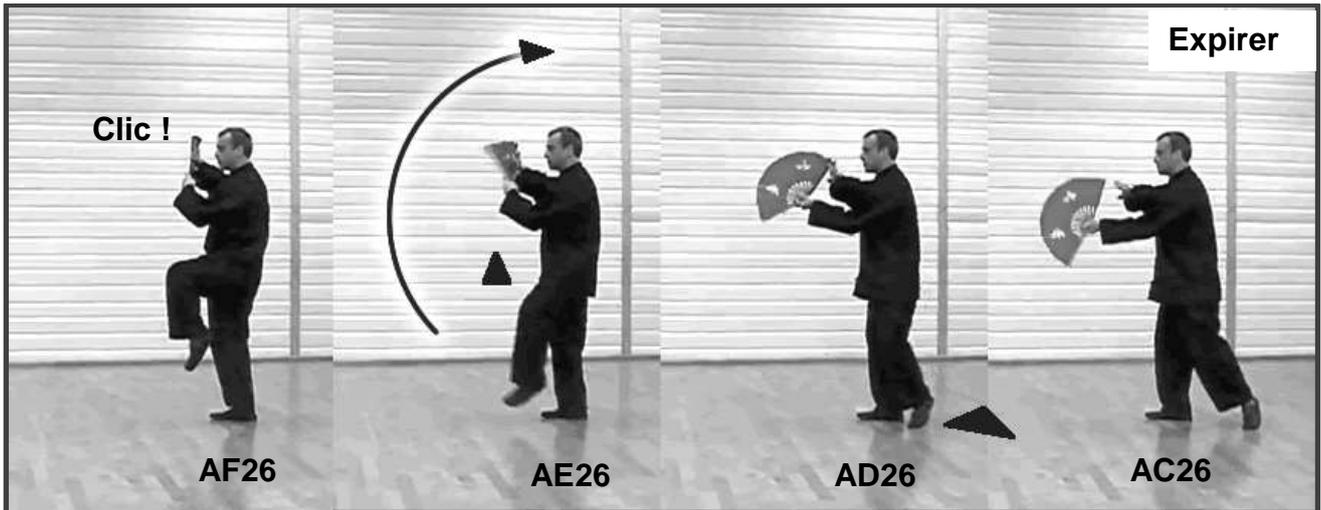


Troisième cercle (1/2) :

Décrire avec l'éventail un demi-cercle par le bas dans le sens antihoraire dans le plan vertical gauche. L'éventail passe près du corps. La main droite quitte le bras gauche et s'allonge vers l'avant (Y26 à AA26).

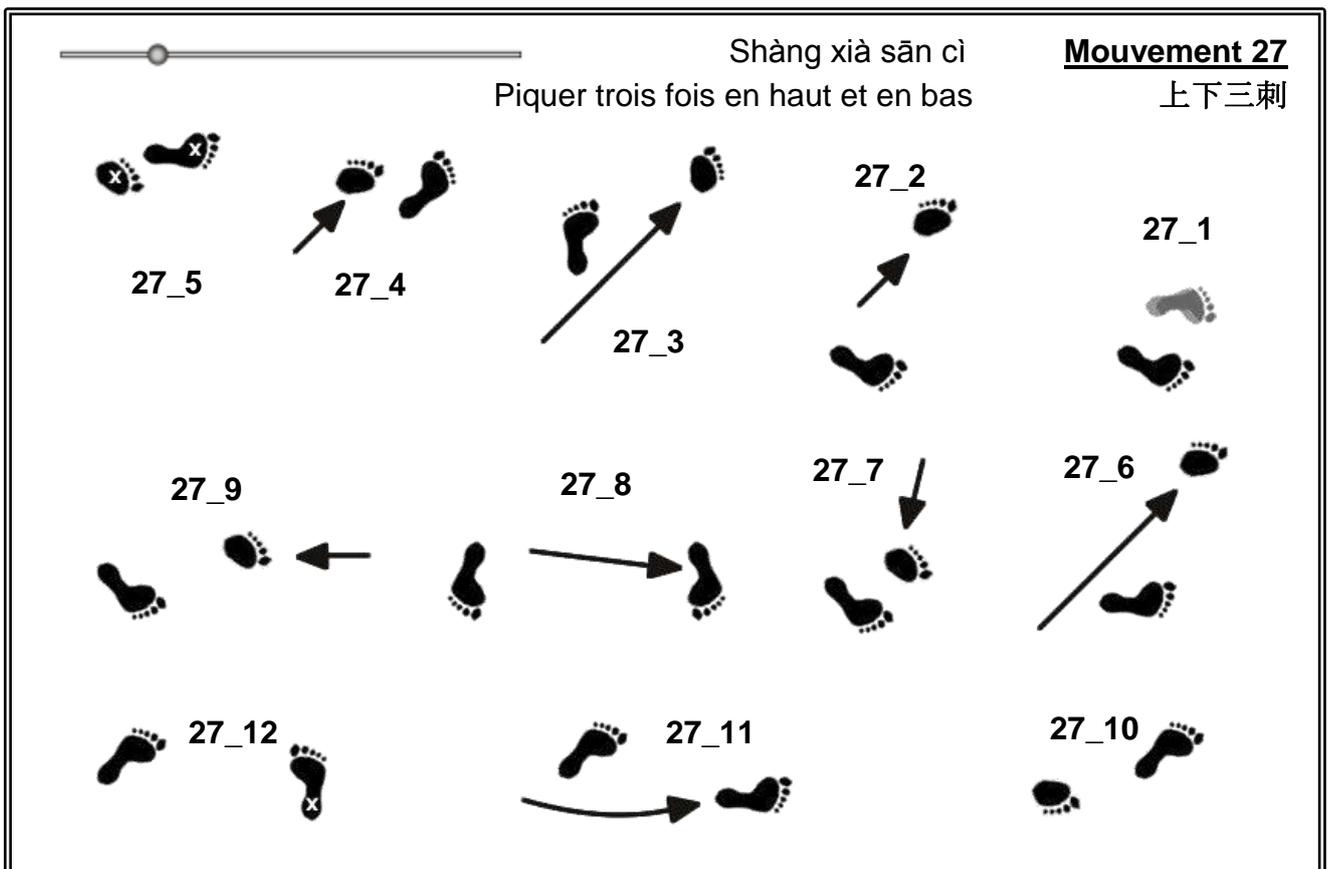
Tourner le bassin vers l'avant, amorcer la suite du troisième cercle. Passer en appui jambe droite (position 26_7 à position 26_8) (AB26).

Troisième partie



Troisième cercle (suite) (2/2) :

Continuer à décrire le cercle. Avancer le pied gauche au niveau du droit (position 26_8 à position 26_9) (AC26 et AD26). Fermer l'éventail verticalement sur la paume de la main droite qui « attend » à la hauteur du visage. Lever le genou gauche la pointe du pied relâché vers le bas (position 26_9 à position 26_10) (AE26 et AF26).



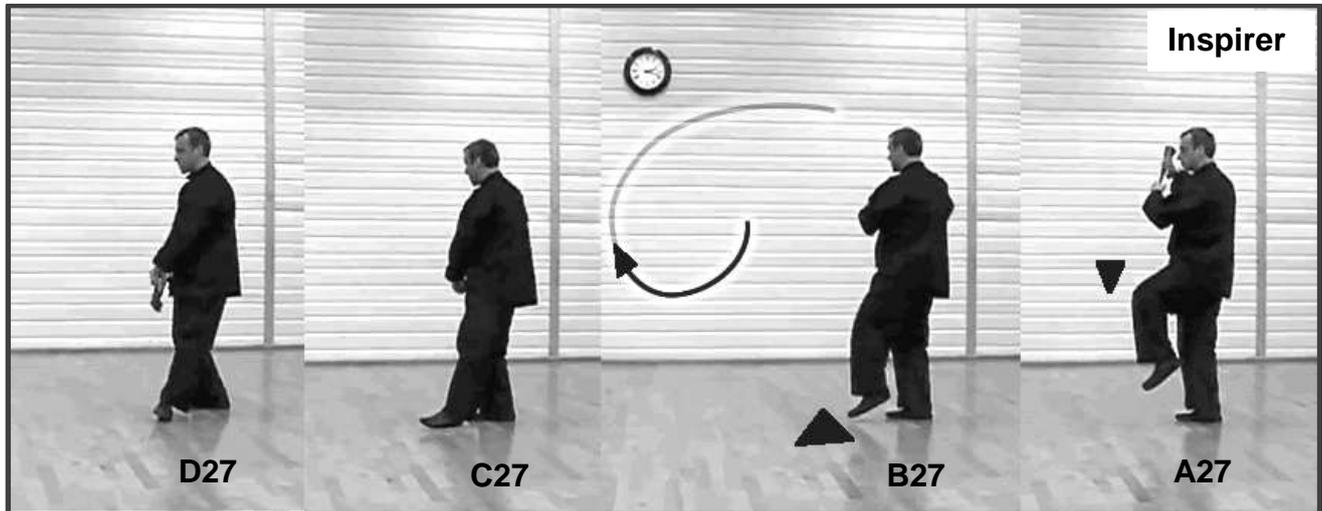
Troisième partie

Les gestes (d'épée) effectués dans le mouvement 27 sont dans l'ordre :

- _ Un premier piquer (« ci » en chinois) de (E27) à (L27).
- _ Un second piquer (« ci » en chinois) de (M27) à (R27).
- _ Un couper vers le haut (« liao » en chinois) de (S27) à (AB27).
- _ Un « fendre de haut en bas » (« pi » en chinois) de (AC27) à (AJ27).
- _ Un troisième piquer (« ci » en chinois) de (AK27) à (AN27).

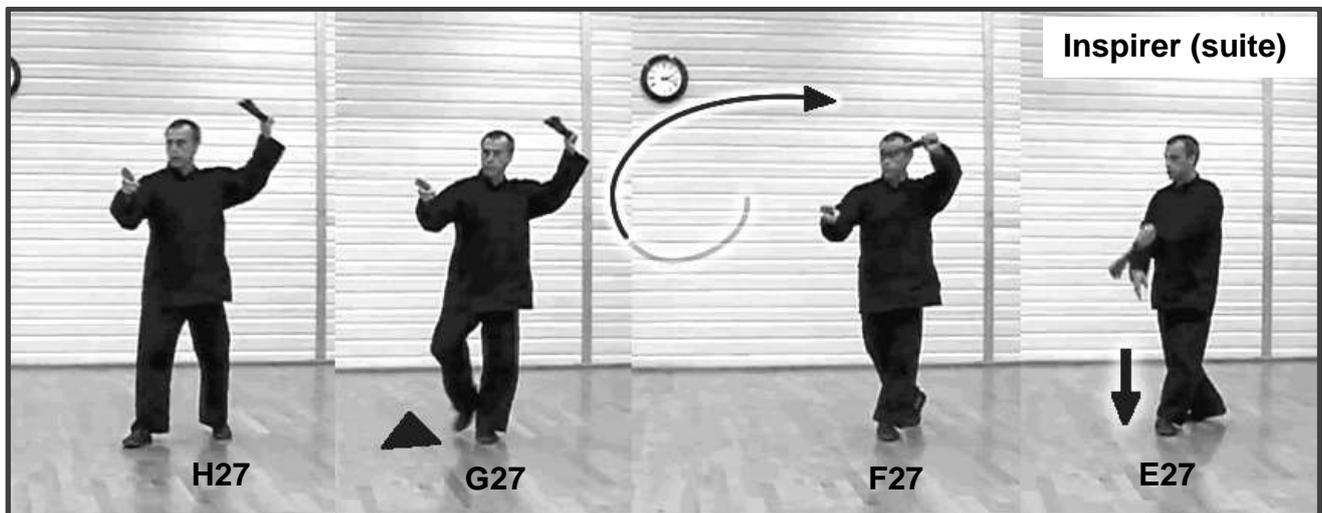
刺

« pi »
ficher, piquer



Baisser le genou gauche et poser le pied gauche dans la diagonale en déroulant talon/pointe (position 27_1 à position 27_2).

Décrire avec les deux bras un arc de cercle (intérieur) par le bas (A27 à D27).



Premier piquer (en haut) (Phase 1 : « armer ») :

Tourner le bassin par la gauche pour continuer l'arc de cercle (extérieur) par le haut avec la main gauche qui va jusqu'en arrière tandis que la main droite (en « jianjue ») vient en avant (comme pour piquer avec les doigts) (E27 et F27).

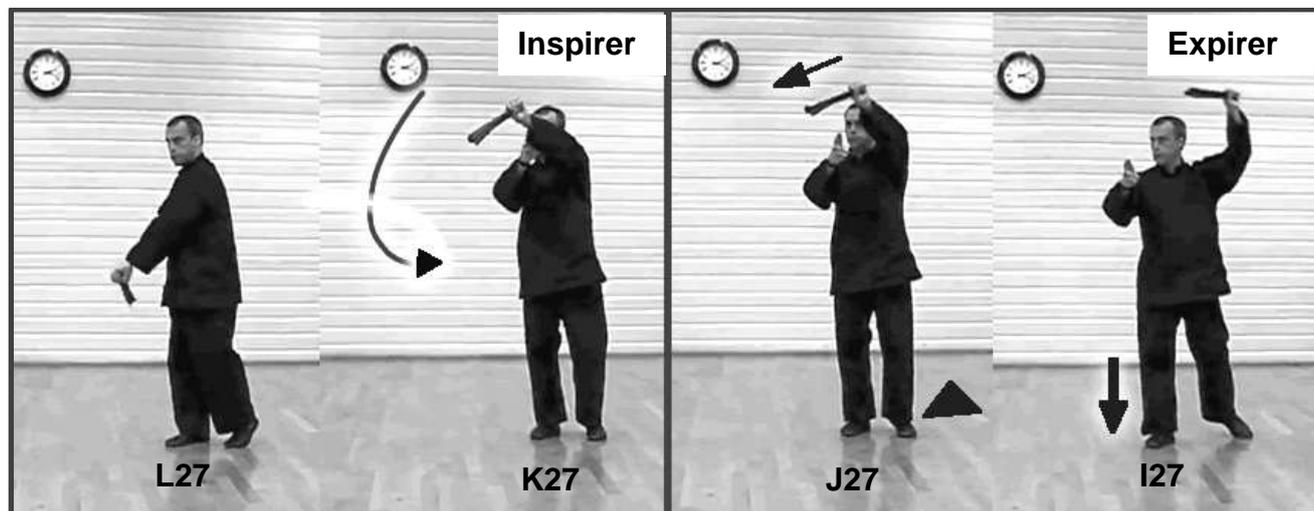


Troisième partie

Transférer le poids du corps dans la jambe gauche, puis avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 27_2 à position 27_3).

Simultanément, finir d' « armer » le bras gauche et d'allonger le bras droit (G27 et H27).

Note : L'action du bras droit est initiée par la rotation du bassin.



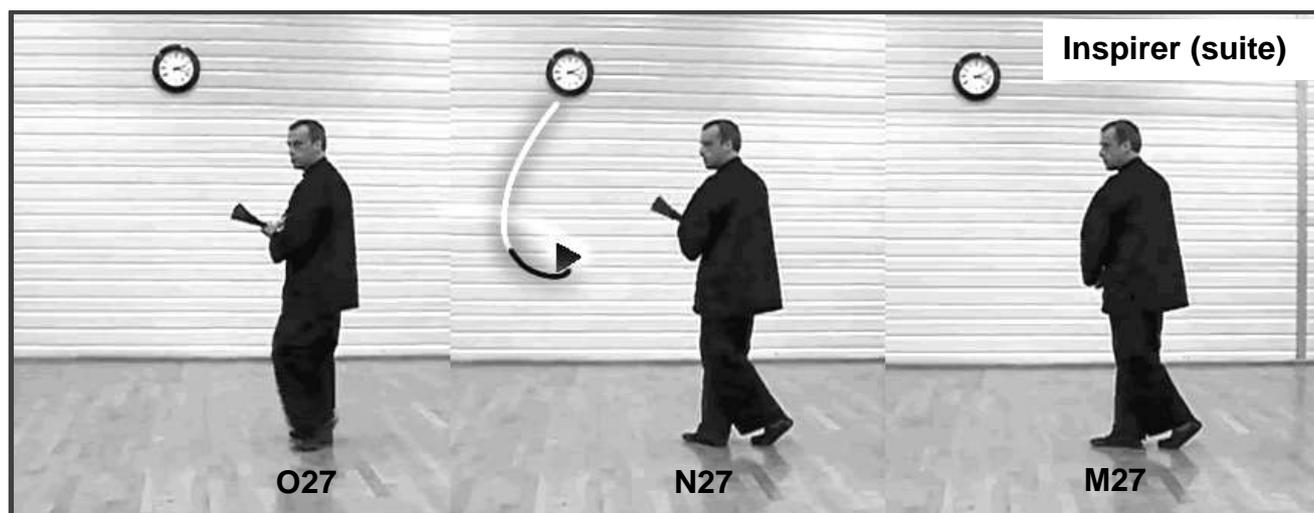
Premier piquer (en haut) (Phase 2 : « piquer ») :

Prendre appui sur la jambe droite (I27). Piquer en haut avec l'éventail.

La main droite « attend » le bras gauche pour venir se poser sur l'avant-bras.

En même temps, avancer le pied gauche à la hauteur du droit (position 27_3 à position 27_4) (J27).

Orienter l'éventail vers le bas et décrire un arc de cercle vers le bas (intérieur) ; la main droite reste sur l'avant-bras gauche (K27 et L27).

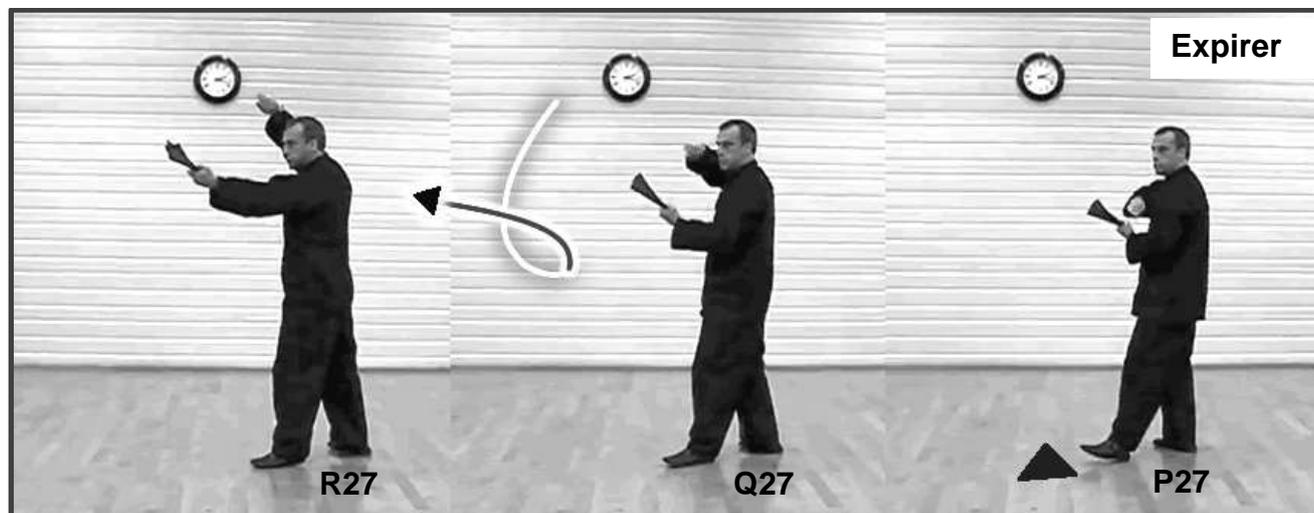


Troisième partie

Second piquer (en haut) (Phase 1 : « armer ») :

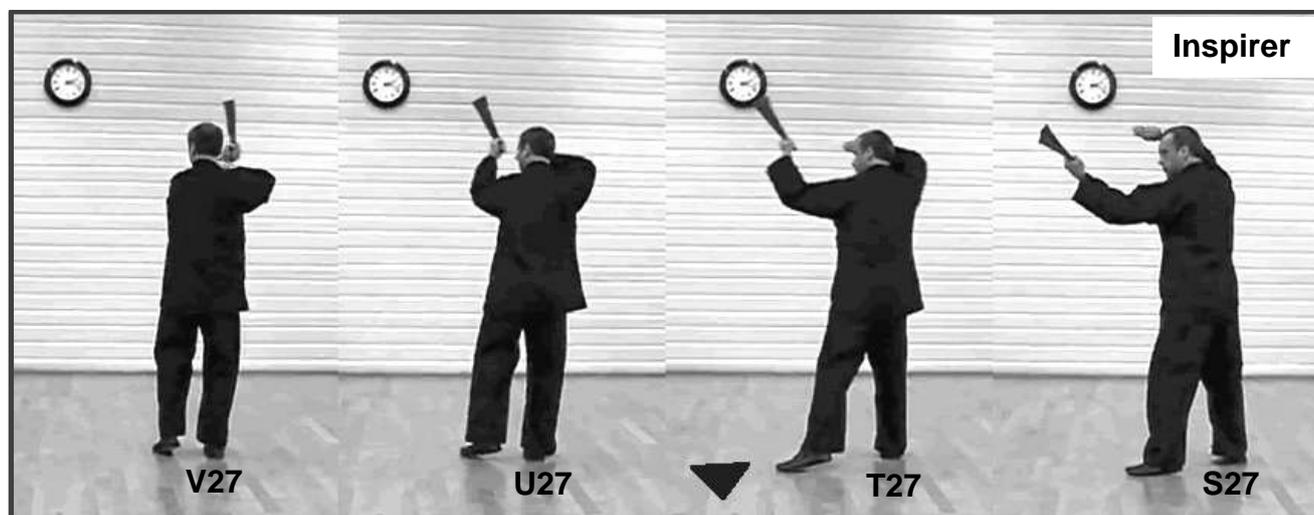
Tourner le bassin sur la droite en pivotant sur les deux pieds (position 27_4 à position 27_5). Tourner l'éventail pour l'orienter vers l'avant (M27 et N27).

Tourner le bassin sur la gauche vers la diagonale (O27).



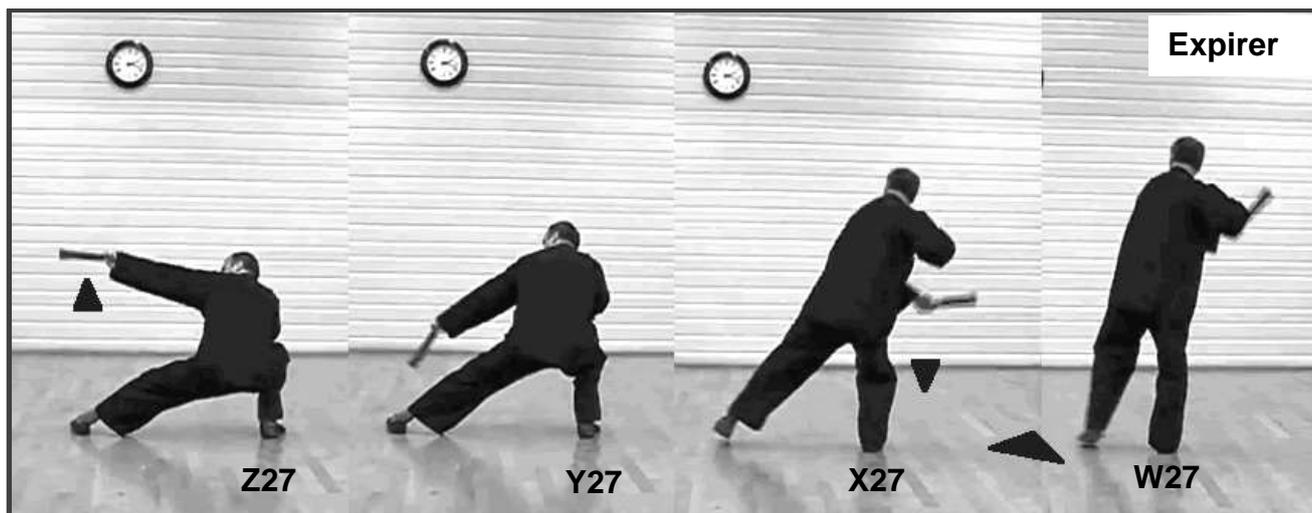
Second piquer (en haut) (Phase 2 : « piquer ») :

Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 27_5 à position 27_6) (P27). Piquer vers le haut en allongeant le bras gauche. La main droite quitte l'avant-bras gauche pour venir en protection au-dessus du front (Q27 et R27).



Couper vers le haut (Phase 1 : Préparation) :

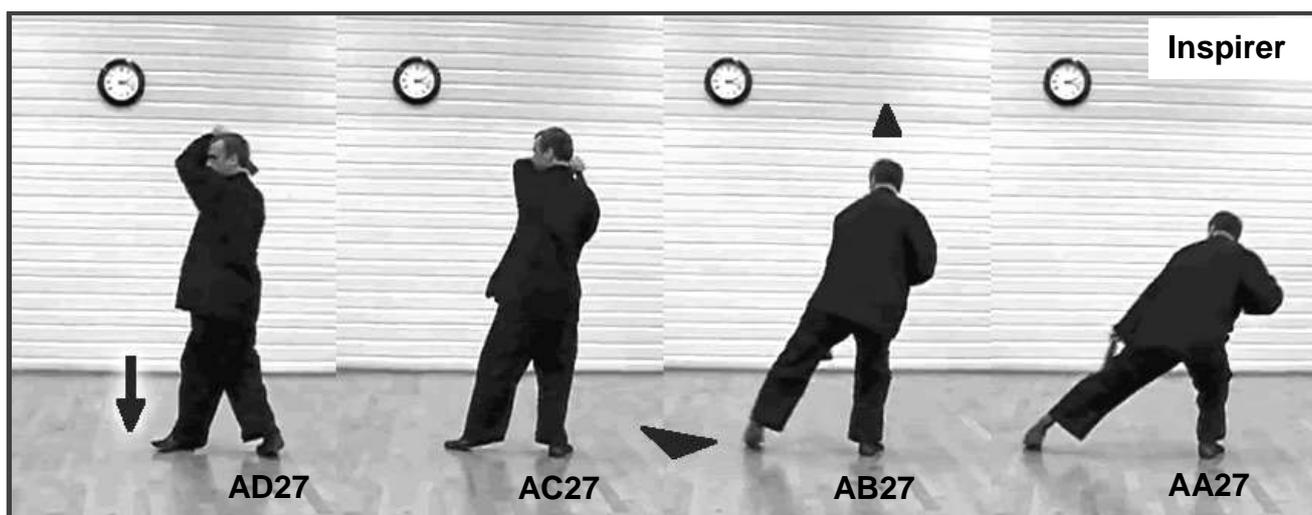
Tourner le bassin sur la droite. Tourner le pied droit vers la droite. Transférer le poids du corps sur le pied droit. Ramener le pied gauche auprès du pied droit (position 27_6 à position 27_7). Dans le même temps, la main gauche s'approche de la main droite qui « attend » (S27 à V27).



Couper vers le haut (Phase 2 : Exécution (2/2)) :

Se fendre sur la gauche en descendant sur la jambe (position 27_7 à position 27_8).

Décrire avec le bras gauche un arc de cercle par le bas. La main droite vient se placer en protection au niveau de l'épaule gauche (W27 à Z27).



Fendre de haut en bas (Phase 1 : Préparation) :

Remonter sur la jambe droite sans frotter le pied gauche. Remonter le bras gauche sur le côté de la tête. La main droite qui « attend » vient sur l'avant-bras gauche au passage. Tourner le bassin sur la gauche et pivoter sur la pointe du pied gauche (position 27_8 à position 27_9) (AA27 à AC27). Transférer le poids du corps sur la jambe gauche (position 27_9 à position 27_10) (AD27).

Note : L'éventail remonte sur le côté de la tête car, sauf rares exceptions, on ne passe jamais une arme au-dessus de la tête.

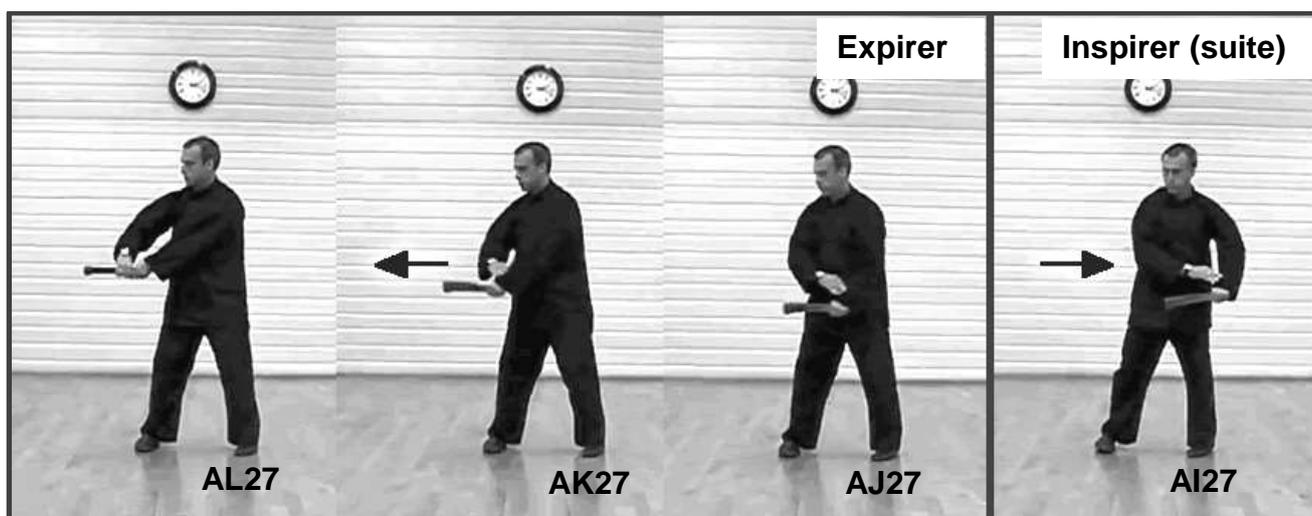




Fendre de haut en bas (Phase 2 : Exécution) :

Avancer le pied droit en déroulant talon/pointe (position 27_10 à position 27_11) tout en décrivant un arc de cercle de haut en bas avec l'éventail. Le bras droit accompagne le geste de la main maintenue sur l'avant-bras gauche (AE27 à AG27).

Transférer le poids du corps sur la jambe arrière (gauche) et relever la pointe de pied droit (AH27).

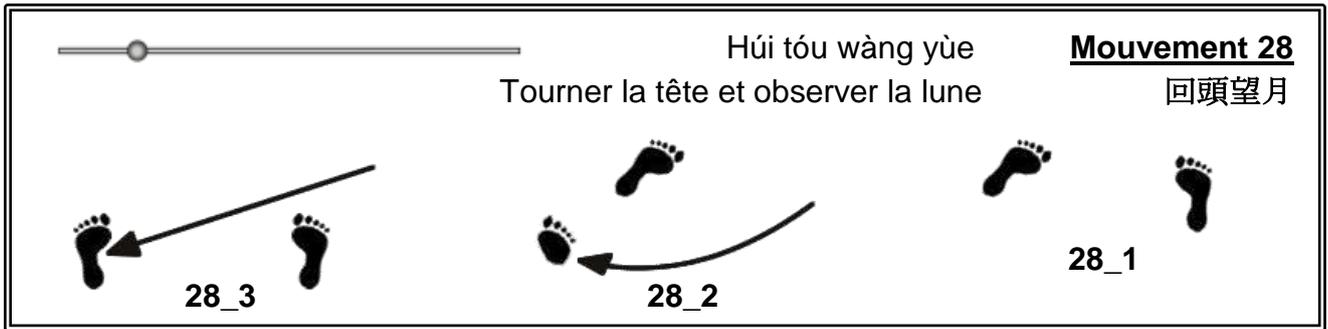


Troisième piquer (en bas) (« armer » et « piquer ») :

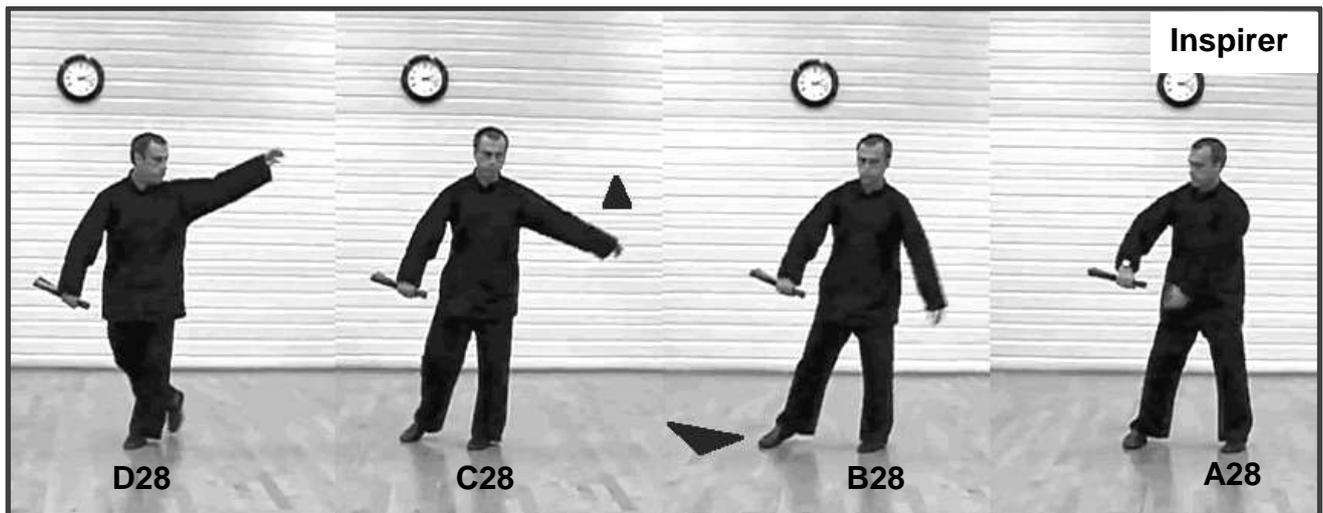
Tourner le bassin et la pointe du pied droit vers la droite (position 27_11 à position 27_12). Ramener la main gauche tenant l'éventail horizontalement vers l'arrière en tournant le poignet dans le sens horaire (AI27).

Transférer le poids du corps sur la jambe droite et piquer sur la droite avec l'éventail maintenu horizontalement en tournant légèrement le bassin et en tournant le poignet gauche dans le sens antihoraire. La main droite vient saisir l'éventail par-dessus (AJ27 à AL27).

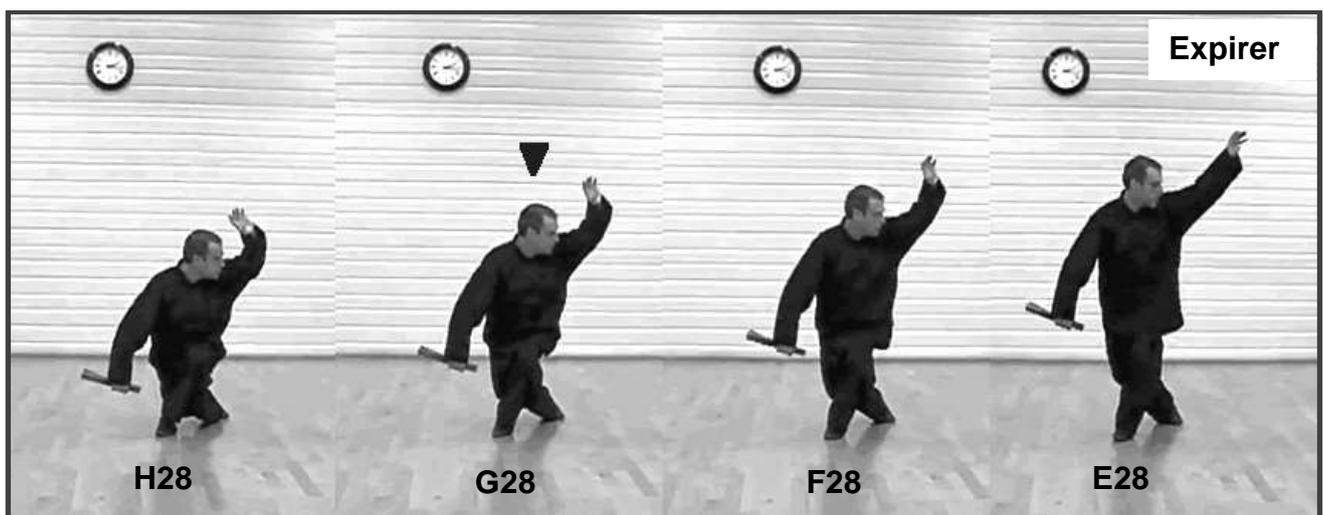
Troisième partie



Note : Le bras et la main droite ne bougent pas durant tout le mouvement 28.

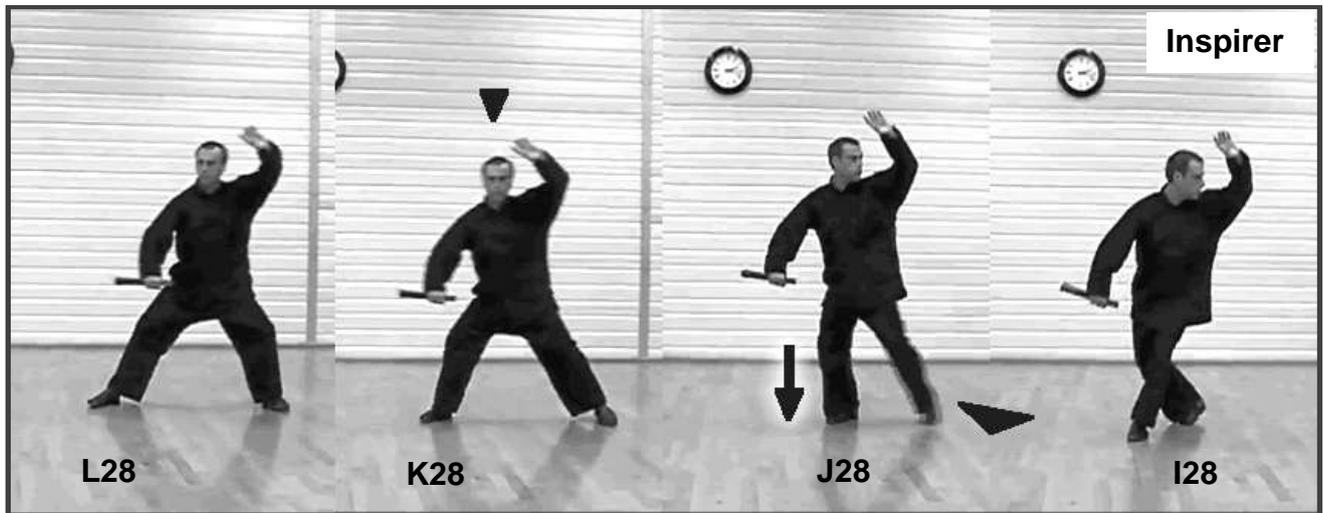


Lâcher l'éventail de la main gauche, allonger le bras gauche sur la gauche. Regarder vers la gauche et croiser la jambe droite derrière la gauche (position 28_1 à position 28_2) (A28 à D28).



Troisième partie

Continuer à lever le bras afin de regarder sous la main gauche, tout en fléchissant les deux jambes (E28 à H28).



Remonter sur les deux jambes. Prendre appui sur la jambe droite.
Ramener le pied gauche d'un grand pas en arrière (position 28_2 à position 28_3).
La main gauche reste en l'air au-dessus du front (I28 à L28).

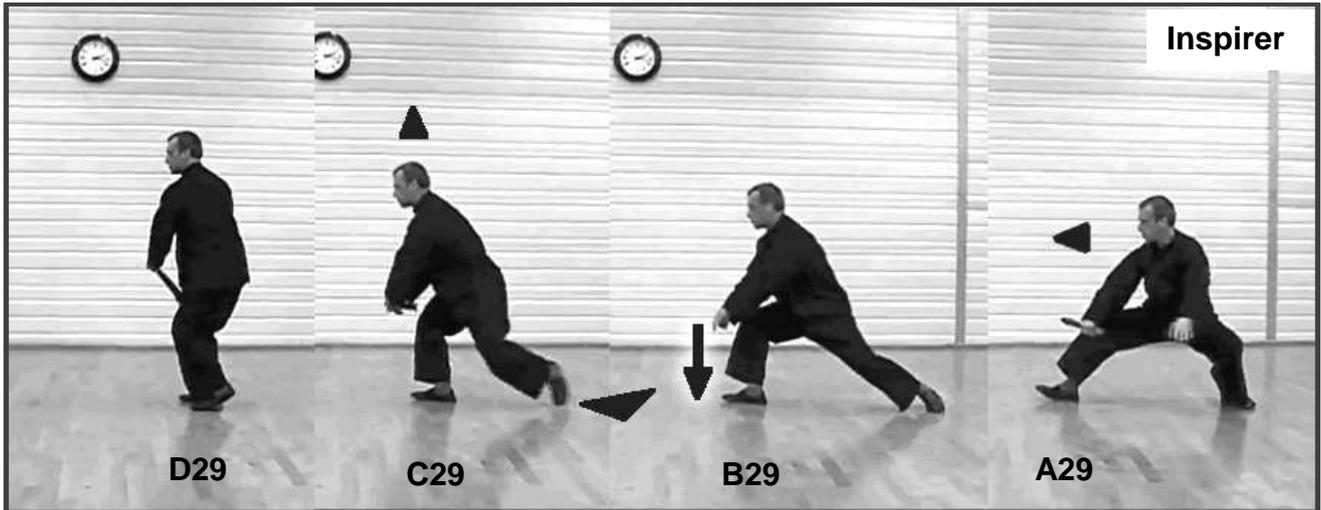
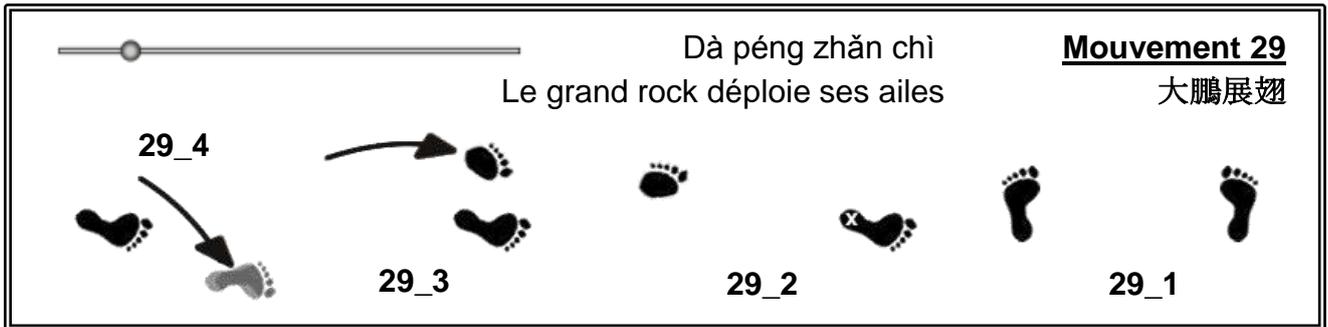


Tourner la tête vers la droite et descendre sur la jambe gauche.
Commencer à décrire un arc de cercle vers le bas avec le bras gauche (M28 à P28).

Note : On constate que « Tourner la tête et observer la lune » se termine en (H28) et que les gestes (I28) à (P28) sont une préparation au mouvement 29 (« Le grand rock déploie ses ailes »).



Troisième partie



Tourner le pied droit autour du talon puis transférer le poids du corps dans la jambe droite (position 29_1 à position 29_2). Le bras et la main droite « attendent » la main gauche qui vient saisir l'éventail (A29 et B29).

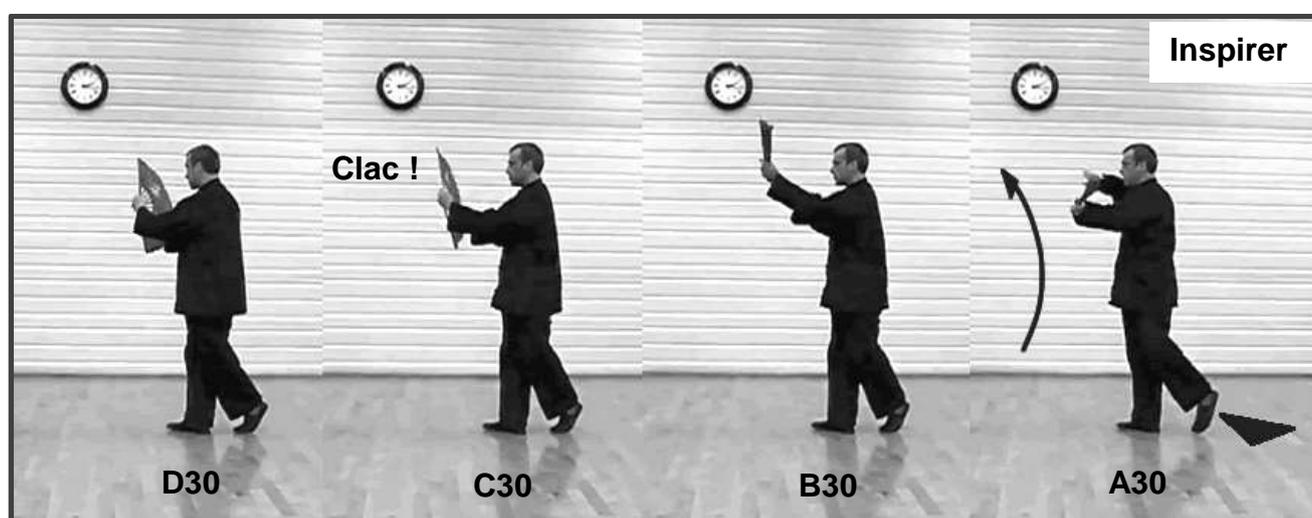
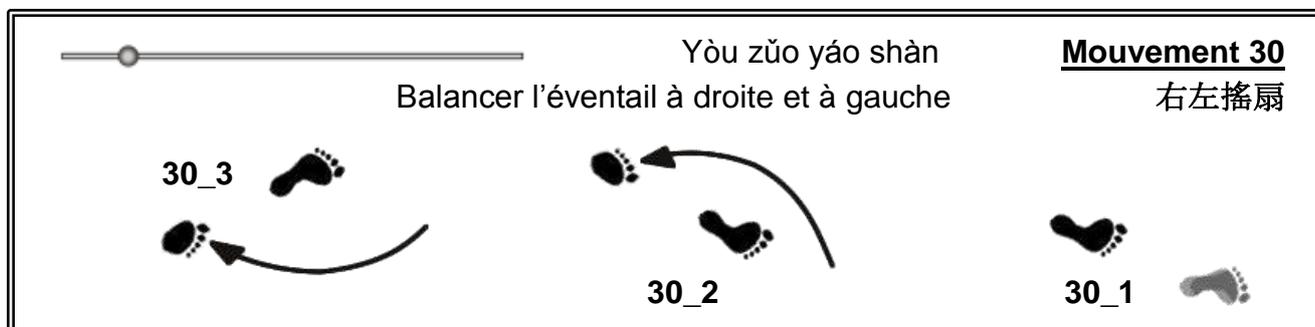
Se redresser sur la jambe droite. Ramener le pied gauche à la hauteur du droit (position 29_2 à position 29_3). La main droite lâche l'éventail (C29 et D29).



Troisième partie

Monter la main gauche jusque devant le visage en gardant le bras droit le long du corps (E29). Le bras gauche commence à descendre, et symétriquement, le bras droit commence à monter (F29).

Continuer le mouvement inverse des deux bras tout en allongeant la jambe gauche sur le côté à la manière d'un balayage (position 29_3 à position 29_4) (G29 et H29).



Ramener le pied gauche d'un pas en arrière (position 30_1 à position 30_2).

Décrire un arc de cercle de bas en haut par la gauche pour ouvrir l'éventail devant le visage, face avant (côté motif) vers soi.

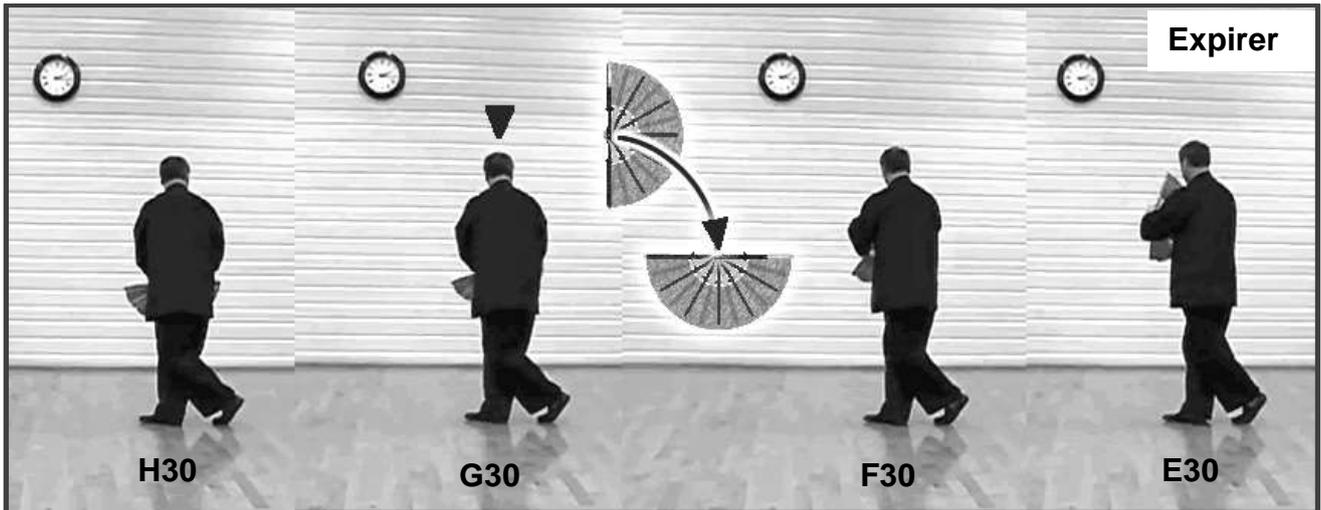
Amorcer une rotation du bassin sur la droite (A30 à D30).

Le bras droit descend. La main droite vient dans le creux du poignet gauche (voir W30, X30 ou AE30, AF30).

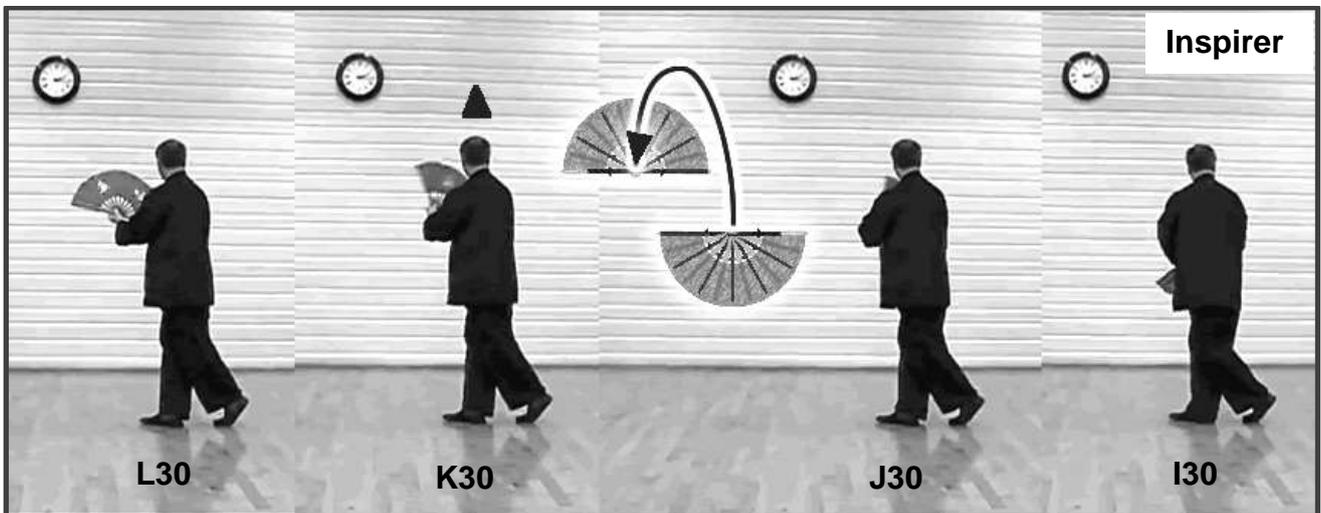
Note 1 : Les gestes (E30 à H30), (M30 à P30), (U30 à X30) et (AC30 à AF30) sont similaires. Ils s'exécutent sur l'expiration.

Note 2 : Les gestes (I30 à L30), et (Y30 à AB30) sont similaires. Ils s'exécutent sur l'inspiration.

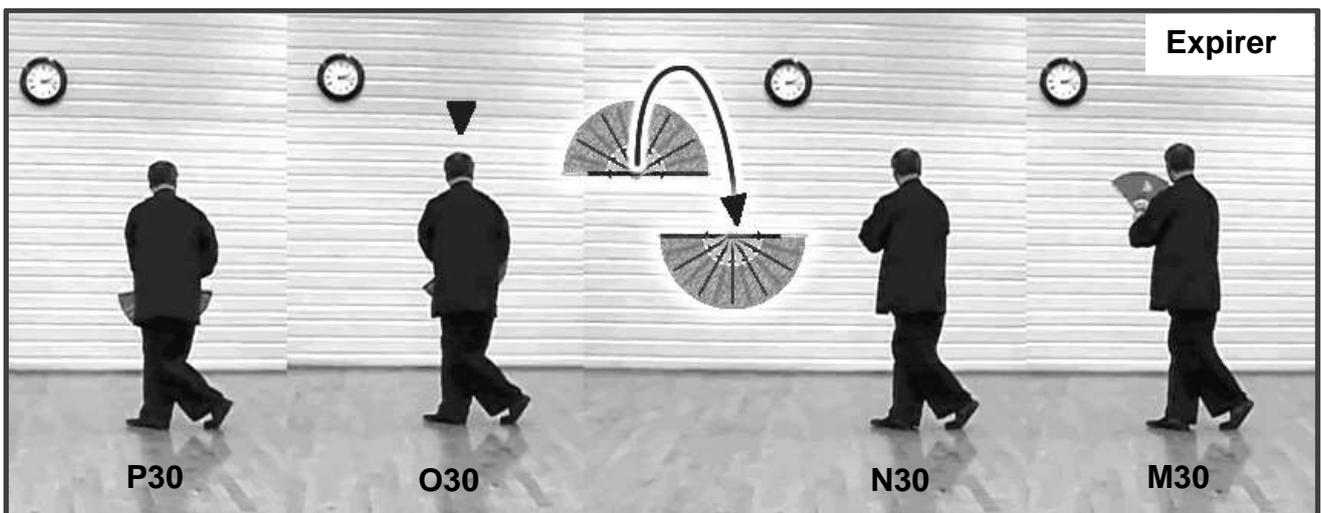
Troisième partie



Voir (U30 à X30)



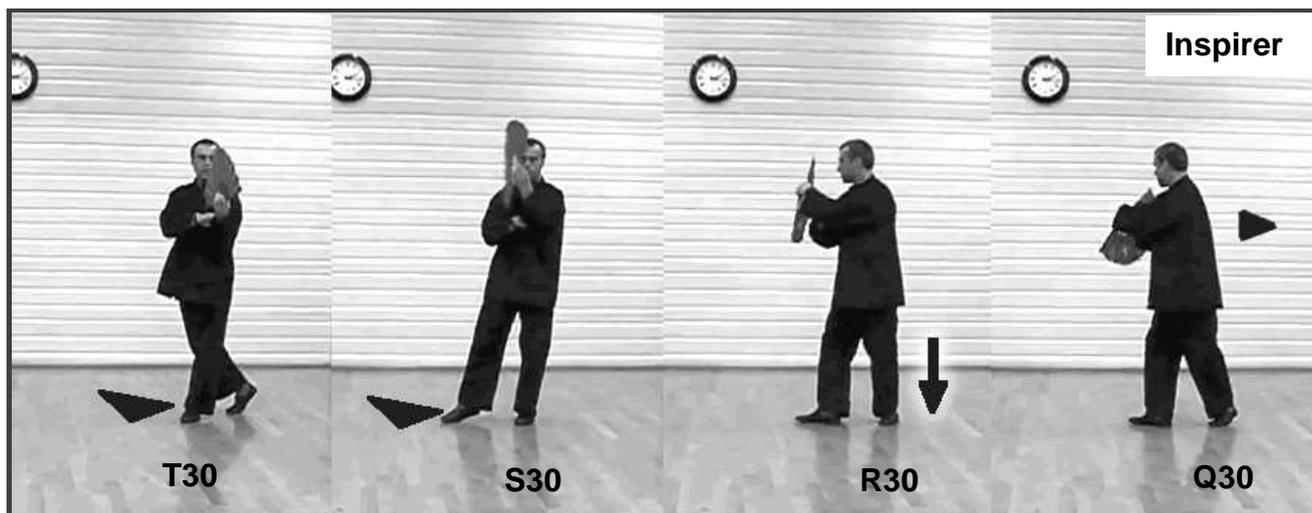
Voir (Y30 à AB30)



Voir (U30 à X30)



Troisième partie



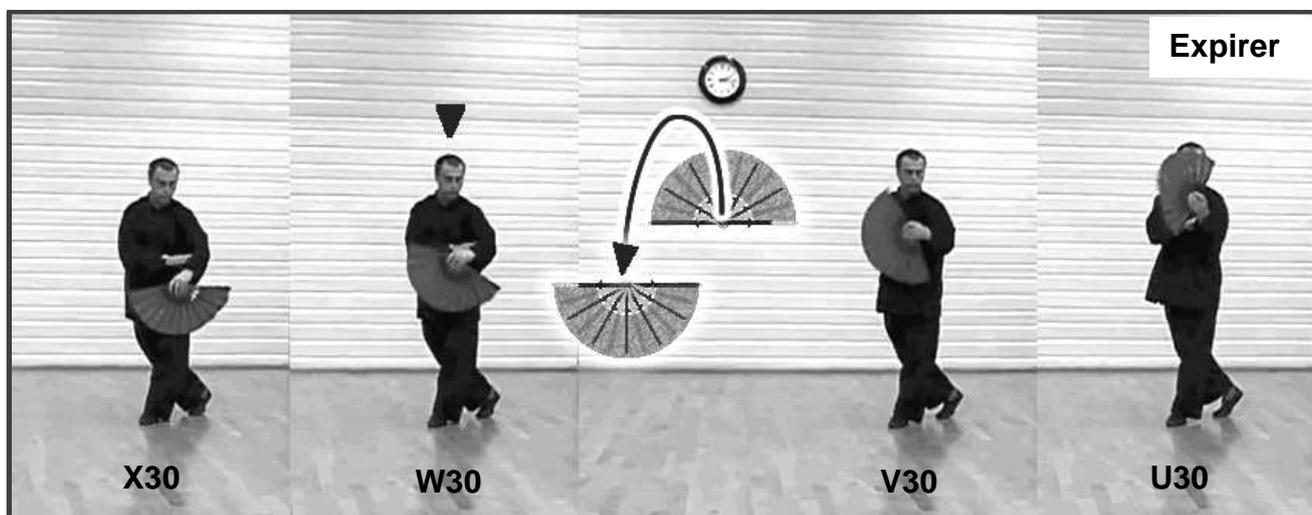
Reculer le haut du corps vers l'arrière (Q30).

Prendre appui sur la jambe gauche (R30).

Tourner le bassin d'un demi-tour dans le sens antihoraire tout en reculant le pied droit d'un pas en arrière et en se grandissant légèrement (position 30_2 à position 30_3).

Effectuer une rotation du poignet gauche d'un demi-tour dans le sens antihoraire, afin d'amener l'éventail en position verticale le panache pointant vers l'avant, la bordure haute vers le ciel (S30 et T30).

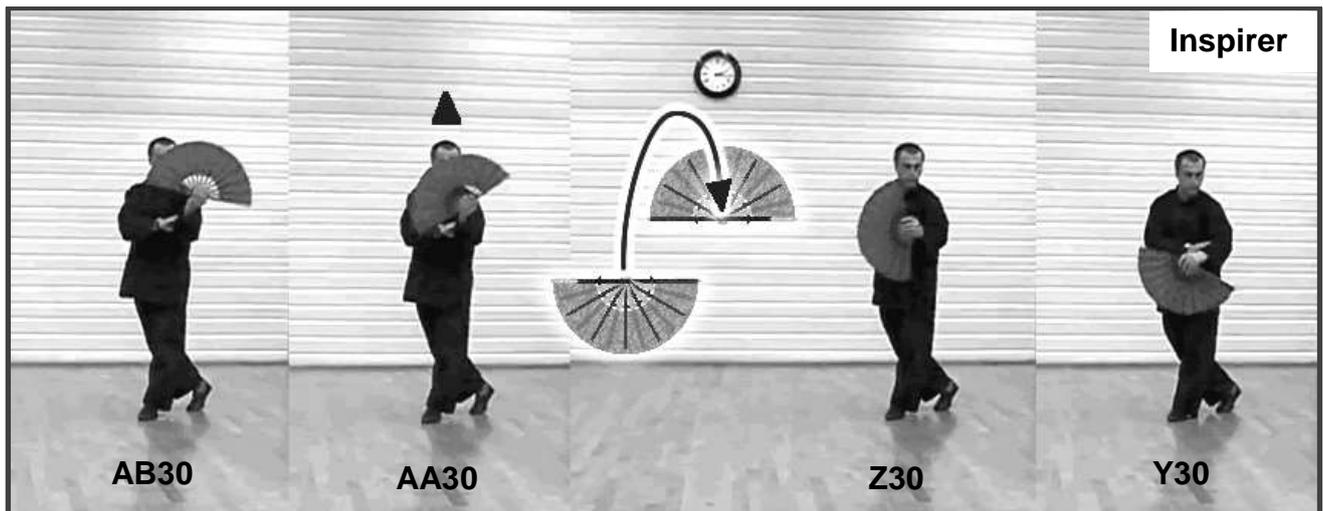
Note : Le regard reste dirigé vers l'éventail durant tout le mouvement 30.



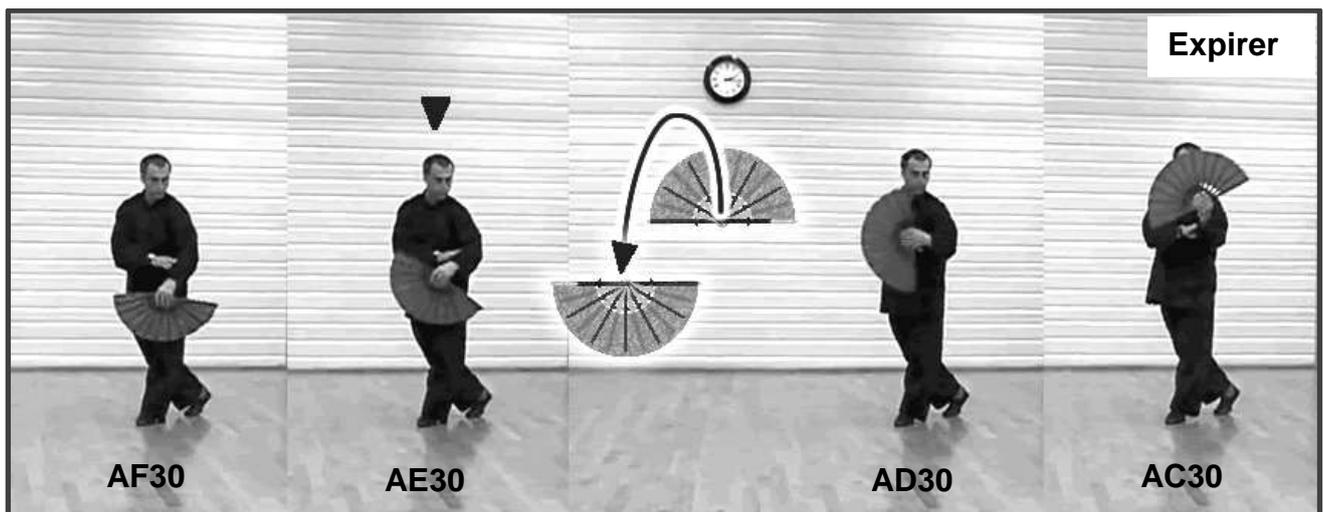
Effectuer une rotation du poignet gauche d'un demi-tour dans le sens horaire, afin d'amener l'éventail verticalement devant soi, les panaches horizontaux à la hauteur de la ceinture, la bordure vers le sol. Dans le mouvement fléchir les deux jambes. Suivre l'éventail du regard (U30 à X30).



Troisième partie



Effectuer une rotation du poignet gauche d'un demi-tour dans le sens antihoraire. L'éventail reste verticalement devant soi. Les panaches sont horizontaux à la hauteur des épaules, la bordure haute vers le ciel. Dans le mouvement, se grandir. L'éventail cache le haut du corps sans bloquer la vue (Y30 à AB30).



Voir (U30 à X30)

Note 1 : Dans l'expiration, en amenant la bordure haute de l'éventail vers le bas, on peut imaginer arrêter un coup de pied adverse.

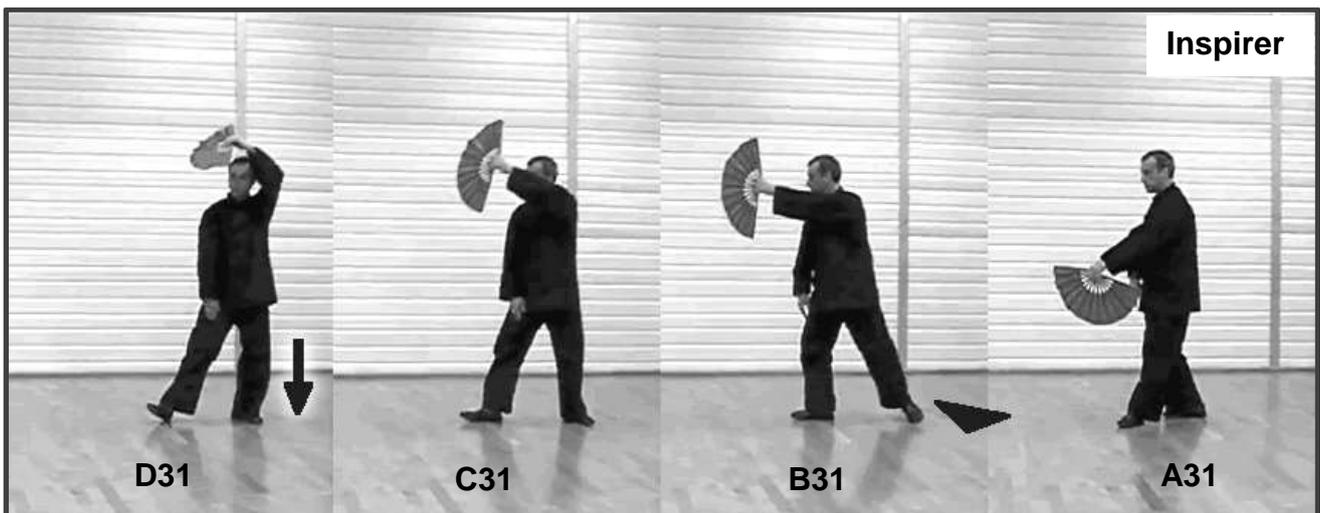
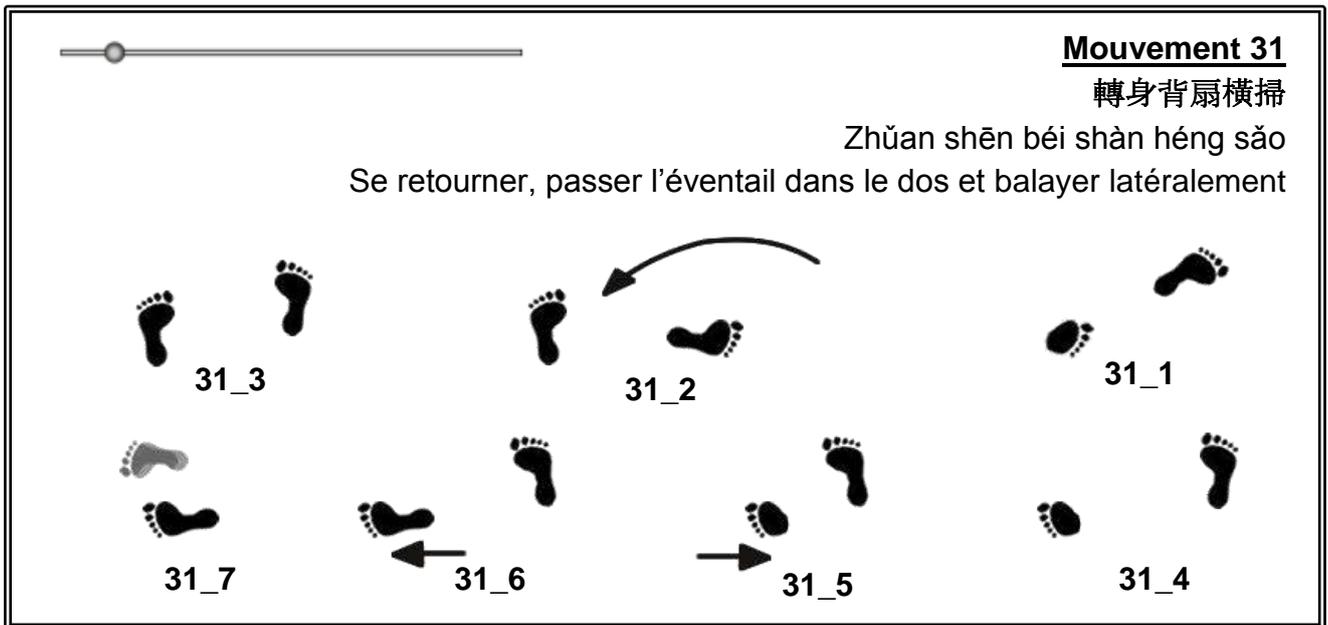
Le regard est sur la jambe adverse.

Le fléchissement permet une protection basse mais surtout une poussée vers le bas avec le corps.

La main droite vient en renforcement.

Note 2 : Dans l'inspiration, en amenant l'éventail en protection du haut du corps, on peut imaginer stopper ou dévier des projectiles.

L'éventail ne doit pas faire obstacle au regard.



Reculer la jambe gauche en tournant le pied gauche et passer en appui jambe gauche (position 31_1 à position 31_2).

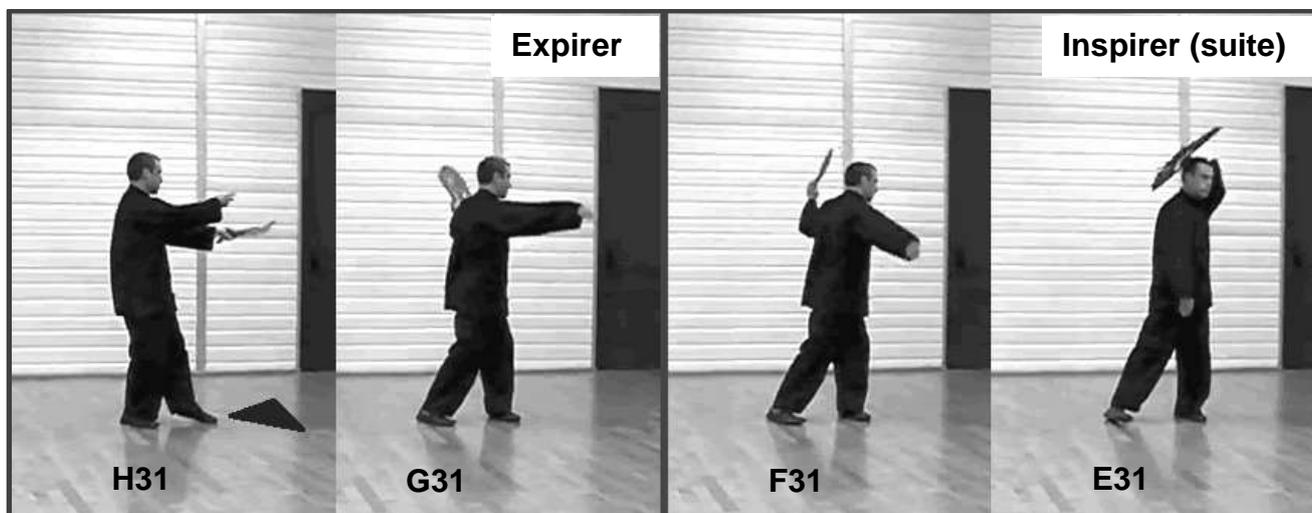
Commencer à faire tourner l'éventail au dessus de la tête (motif vers soi) en tournant le bassin par la gauche. L'éventail vient protéger le haut du dos et la tête (A31, B31, C31 et D31).

Tourner autour du talon pour ramener le pied droit parallèlement au pied gauche (position 31_2 à position 31_3).



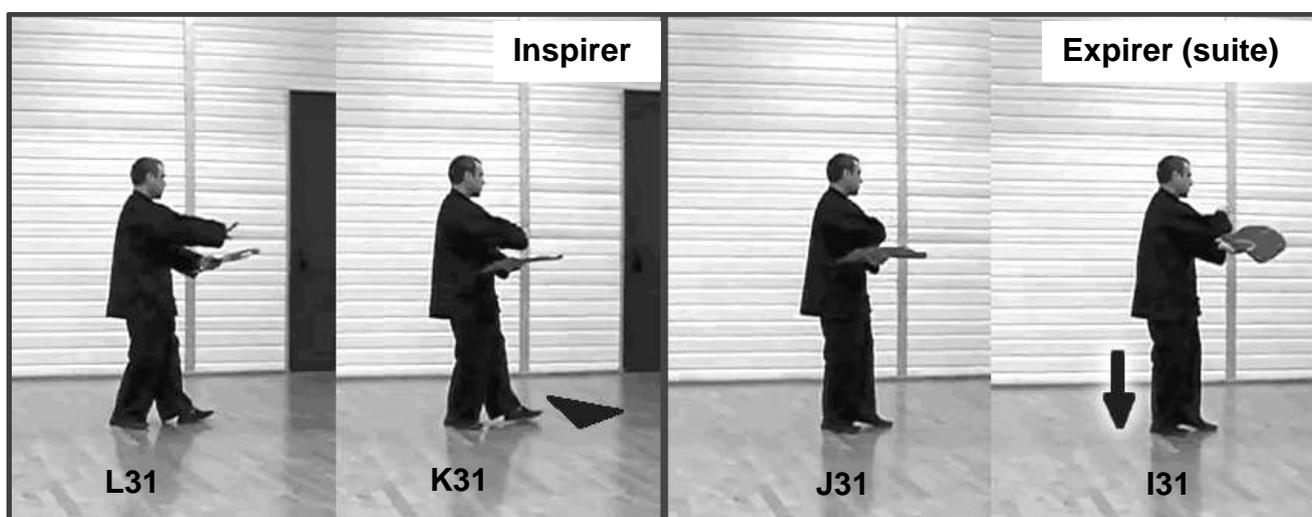
Troisième partie

Note : A partir de (A31), le bras droit qui se relâche, est entraîné par la rotation du bassin pour « participer au mouvement » (B31 à D31) et remonter dans l'élan pour la suite (de E31 à H31).



Finir le demi-tour avec le haut du corps et tourner le pied gauche vers l'avant (position 31_3 à position 31_4), et venir s'enraciner sur la jambe droite (E31 et F31).

Rester sur le pied gauche tant que l'éventail est derrière la tête.



Ramener le pied gauche (position 31_4 à position 31_5), croiser les bras (bras avec l'éventail en dessous) (G31 à J31).

Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 31_5 à position 31_6), puis commencer à décroiser les bras (K31 et L31).



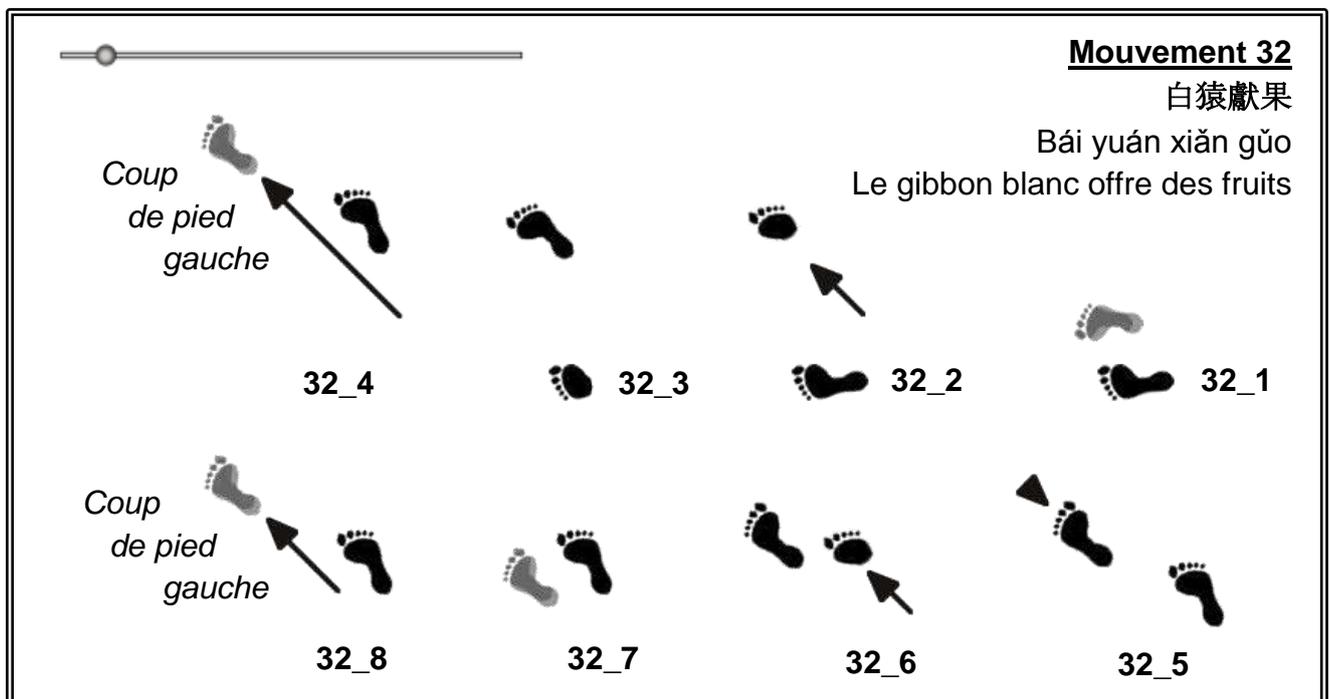


S'enraciner sur la jambe gauche (M31 et N31). Ecarter les bras à l'horizontale et lever le genou droit pointe de pied relâchée vers le bas (position 05_7 à position 05_8).

Le regard est dirigé vers l'avant.

L'éventail est horizontal, la face avant (côté motif) vers le ciel (O31 et P31).

Note : « Se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement » apparaît trois fois dans la forme (mouvements 05, 13 et 31). L'exécution du geste doit-elle être identique chaque fois, ou, y-a-t-il place pour des variantes ?



Troisième partie



Descendre le genou droit, tourner le bassin vers la droite puis poser le pied dans la diagonale en déroulant talon/pointe (position 32_1 à position 32_2).

Descendre simultanément les deux bras, l'éventail face avant (côté motif) vers l'avant (A32, B32 et C32).

Transférer le poids du corps sur la jambe droite (position 32_2 à position 32_3). Commencer à ramener l'éventail devant soi les deux bras allongés (D32).



Lancer la jambe gauche devant à hauteur de la poitrine (position 32_3 à position 32_4).

La main droite vient dans le creux du poignet gauche.

Accompagner le coup de pied (avant du pied) en « griffant », bras allongés, de bas en haut avec l'éventail face avant (côté motif) vers le ciel (E32).

Descendre simultanément la jambe droite et les bras.

Poser le talon gauche au sol, ramener l'éventail au « dantian » (F32 et G32).



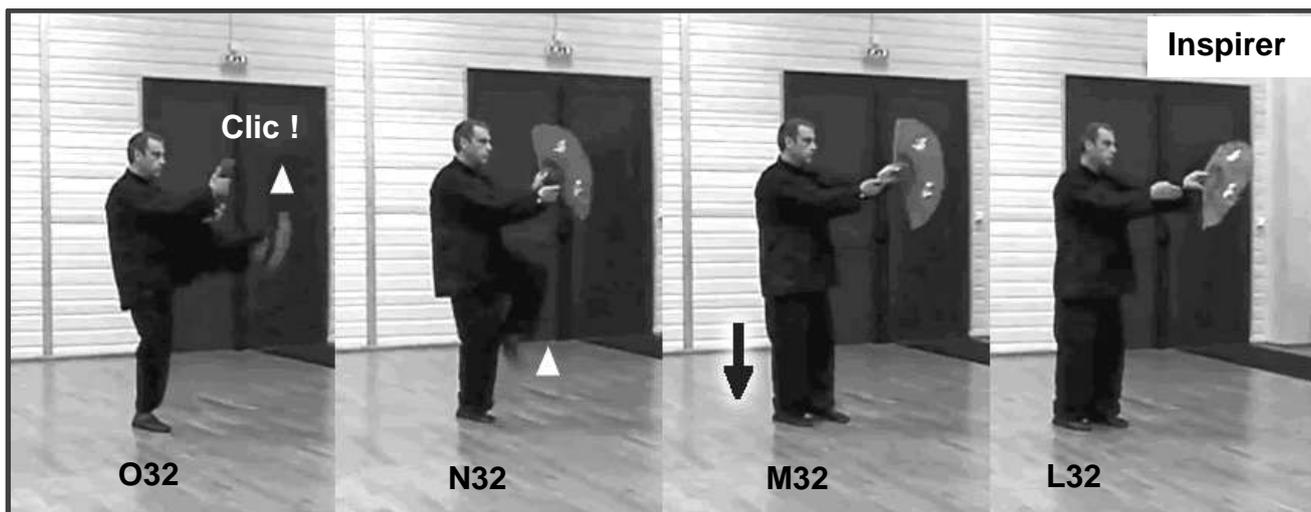
Troisième partie



Dérouler talon/pointe (position 32_4 à position 32_5).

Transférer le poids du corps dans la jambe gauche (H32).

Rapprocher le pied droit (position 32_5 à position 32_6) tout en allongeant les bras jusqu'à l'horizontale. L'éventail reste légèrement orienté vers le haut (I32 à K32).



Tourner l'éventail d'un quart de tour dans le sens horaire (éventail vertical, face avant vers soi) (L32).

Prendre appui sur la jambe droite (M32), lever le genou gauche pied relâché (position 32_6 à position 32_7), la main droite vient sur le contre-panache (N32).

Lancer la jambe gauche pour donner un coup de talon à hauteur de l'estomac (position 32_7 à position 32_8). Simultanément avec la montée de la jambe, fermer l'éventail par l'action conjuguée des deux mains qui se rapprochent (O32).

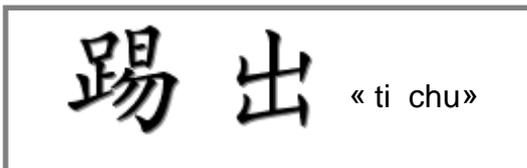
Note : Les deux coups de pied en (E32) et (O32) ne portent pas le même nom.



Troisième partie

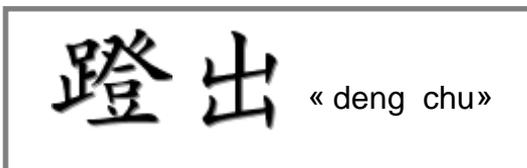
Le premier en (E32) est un « ti » :

_ Un coup de pied de bas en haut (à hauteur du cou adverse) comme pour taper dans un ballon pour un envoi au rugby.

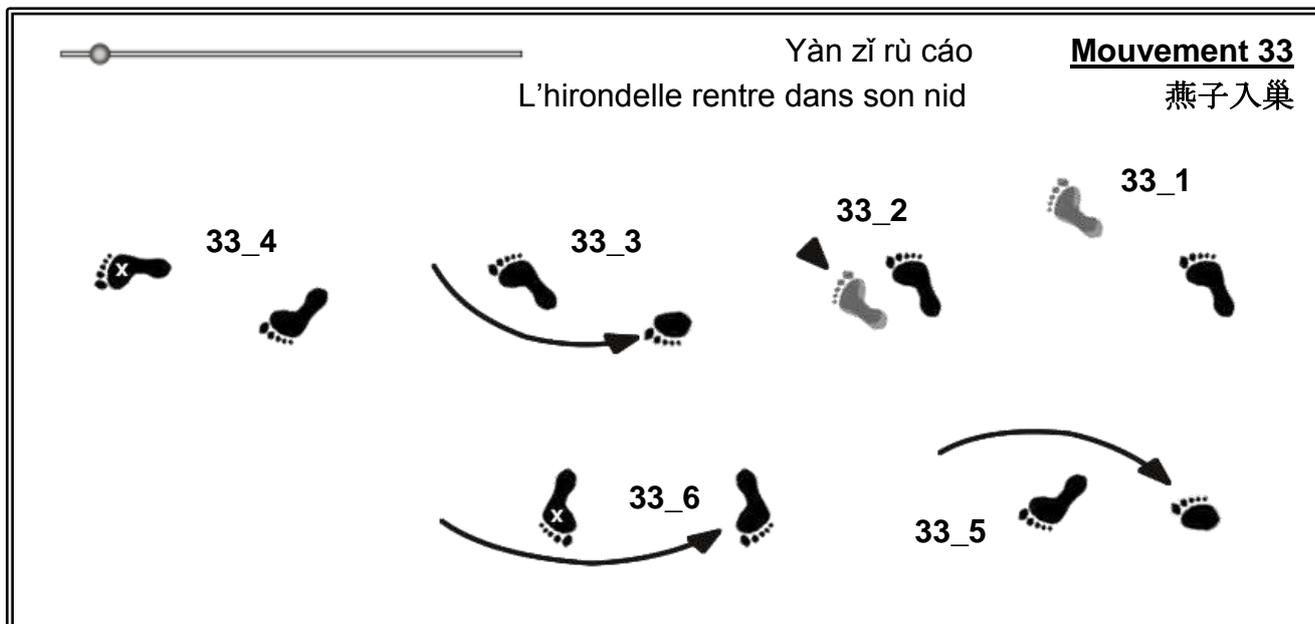
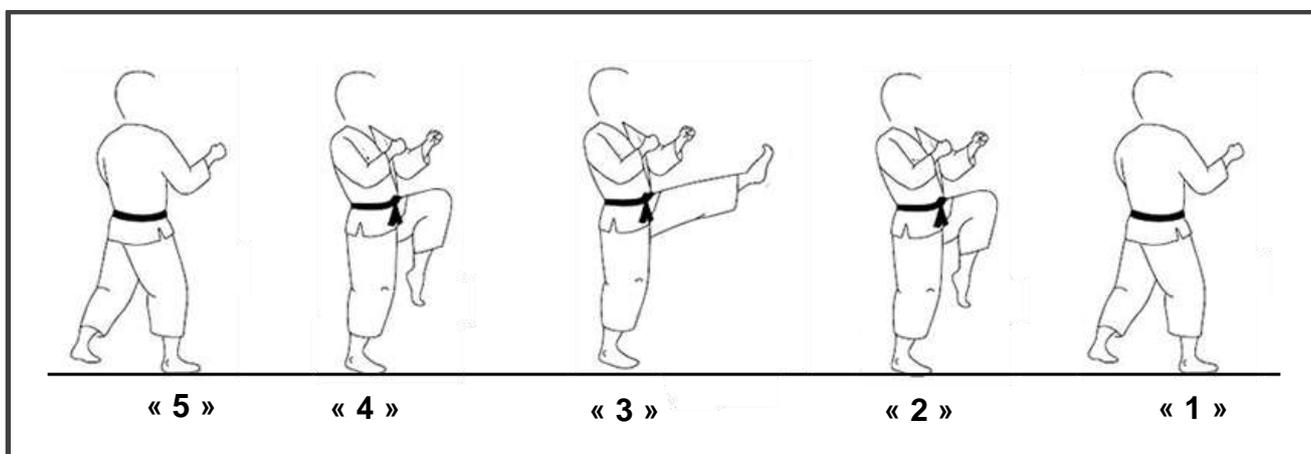


Le second en (O32) est un « deng » :

_ Un coup de pied « en appuyant » (à hauteur du tronc adverse) avec le dessous du pied.



On retrouve donc pour le « deng », un coup de pied approchant le « mae geri » en jujitsu, avec les phases « 2 » et « 4 » pour raccourcir le moment où le pied est dans le champ adverse.



Troisième partie

Note : Le début du mouvement 33 s'exécute dans la suite de l'inspiration de la fin du mouvement précédent.



Ramener le pied gauche (genou levé) (position 33_1 à position 33_2) (A33), puis reculer le pied gauche d'un pas en arrière (dans la cardinale) (position 33_2 à position 33_3) (B33).

Laisser le bras droit allongé vers l'avant. Descendre le bras gauche vers la hanche.

Transférer le poids du corps sur la jambe gauche et aligner le pied droit en tournant autour de la pointe (position 33_3 à position 33_4) (C33 et D33).

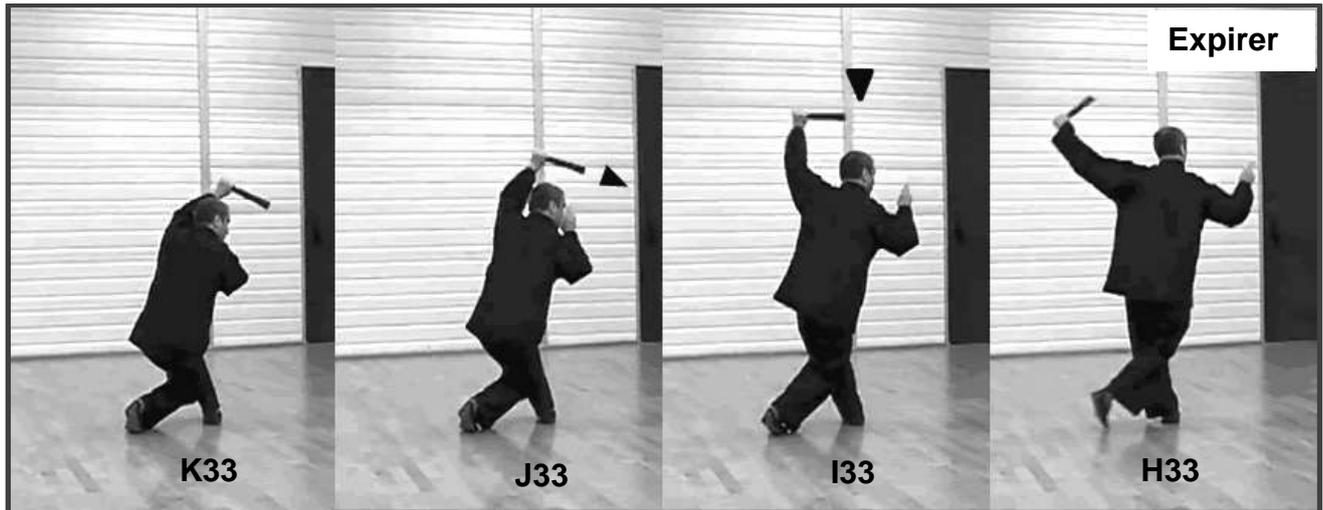


Laisser le bras droit allongé vers l'avant. Décrire un arc de cercle par le bas et allonger le bras gauche en arrière.

Commencer à reculer le pied droit (E33 à G33).



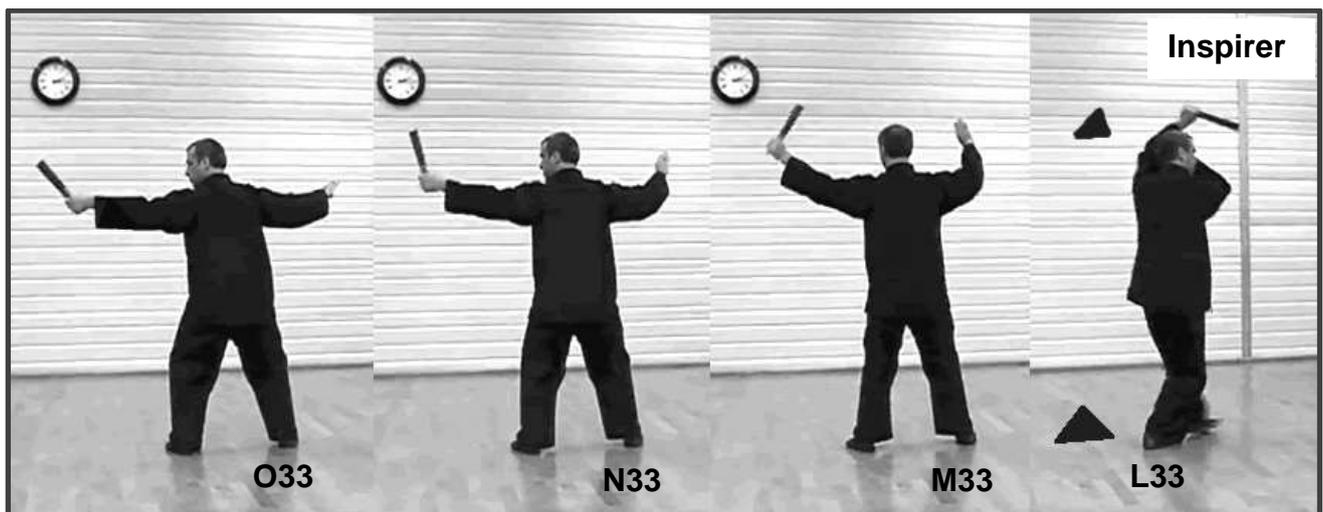
Troisième partie



Reculer le pied droit d'un pas en arrière (position 33_4 à position 33_5).

Descendre sur les deux jambes.

Venir ficher par-dessus la tête, les doigts de la main droite viennent se poser sur le poignet gauche (H33 à K33).



Remonter sur les deux jambes (L33).

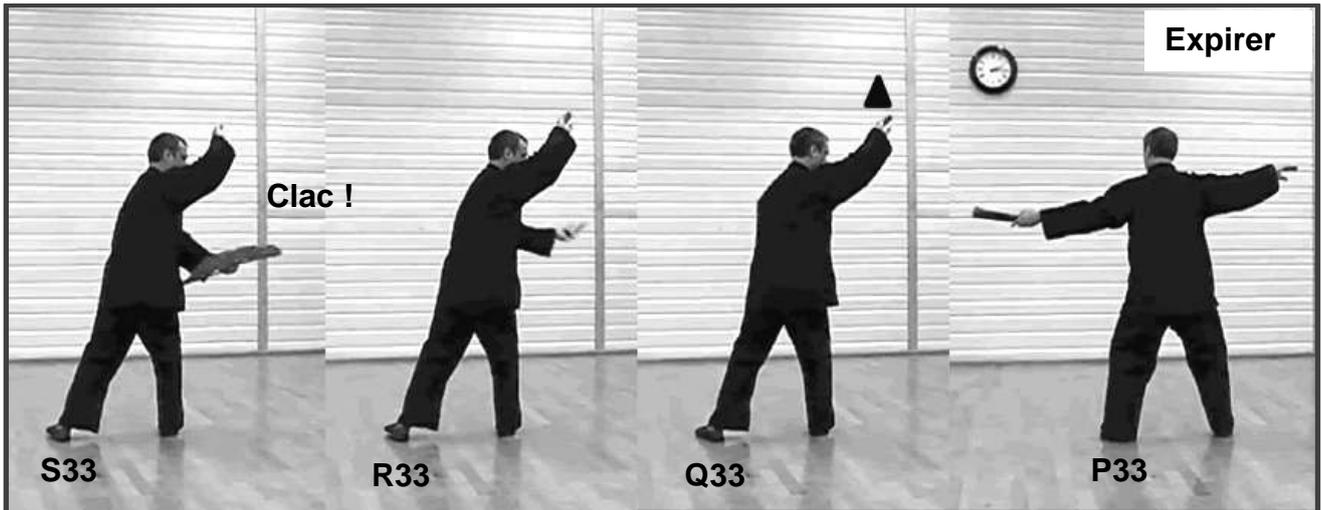
Reculer le pied gauche d'un pas en arrière tout en tournant le bassin d'un quart de tour par la gauche (position 33_5 à position 33_6).

Tourner la tête vers la gauche, allonger le bras gauche avec l'éventail sur la gauche en prenant appui sur la gauche.

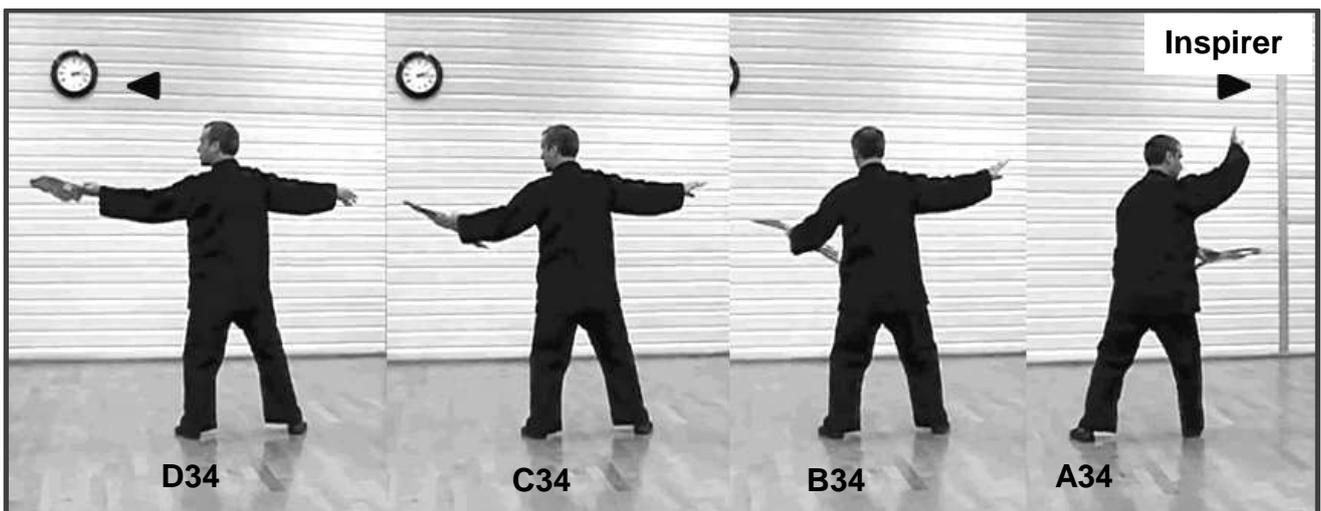
Le bras droit reste ouvert sur la droite (M33 à O33).



Troisième partie



Lever le bras droit, regarder et tourner le bassin vers la droite, transférer l'appui sur la jambe droite en décrivant avec le bras gauche un arc de cercle horizontal dans le sens horaire pour venir ouvrir l'éventail sous l'aisselle droite (P33 à S33).

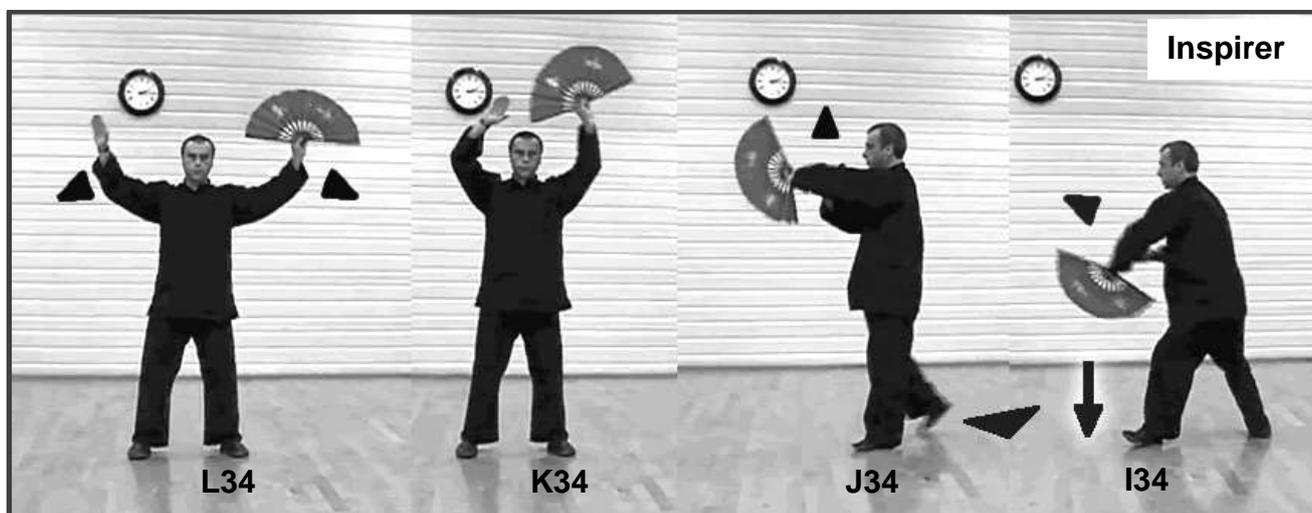


Troisième partie

Regarder et tourner le bassin vers la gauche, transférer l'appui sur la jambe gauche en décrivant avec le bras gauche un arc de cercle horizontal dans le sens antihoraire. Simultanément, laisser descendre le bras droit jusqu'à l'horizontale (A34 à D34).



Tourner le poignet gauche d'un quart de tour dans le sens antihoraire, puis entamer un grand arc de cercle dans le sens horaire avec l'éventail vertical la face avant (côté motif) vers soi (E34 et F34). La main droite qui « attend » vient à la rencontre du poignet gauche pour accompagner la suite du geste (G34). Durant « le trois quart de cercle », changer d'appui de la jambe gauche à la jambe droite (H34).

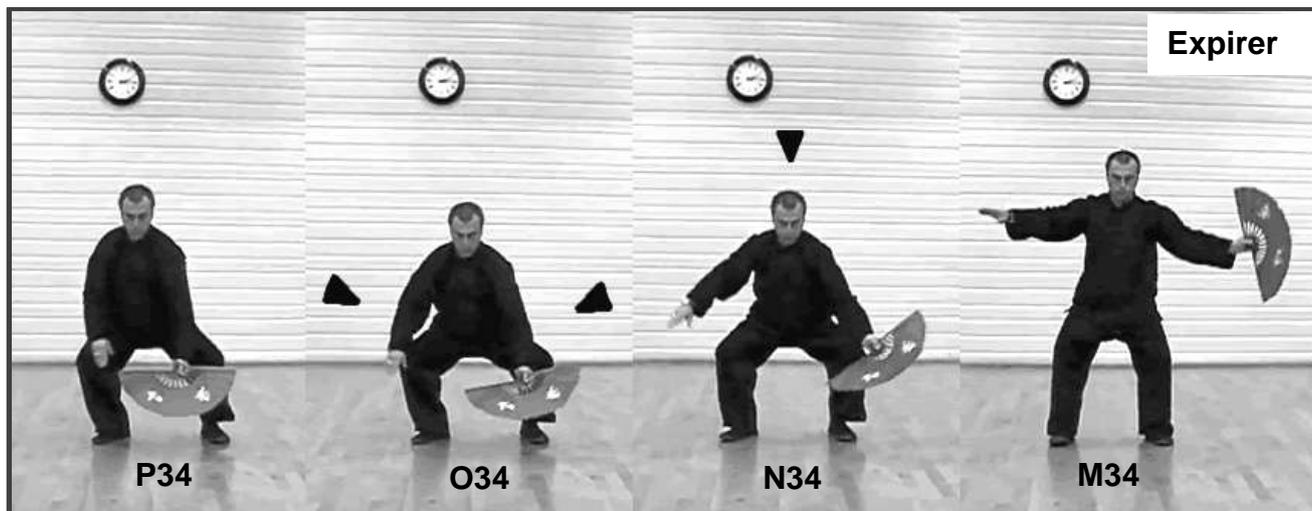


Entamer un demi-tour par la gauche en tournant le bassin et en pivotant sur le talon gauche (position 34_1 à position 34_2) (I34). A l'aide des deux bras, continuer la course circulaire de l'éventail par un grand arc de cercle dans le sens antihoraire en tenant l'éventail verticalement la face avant (côté motif) vers l'extérieur (J34).

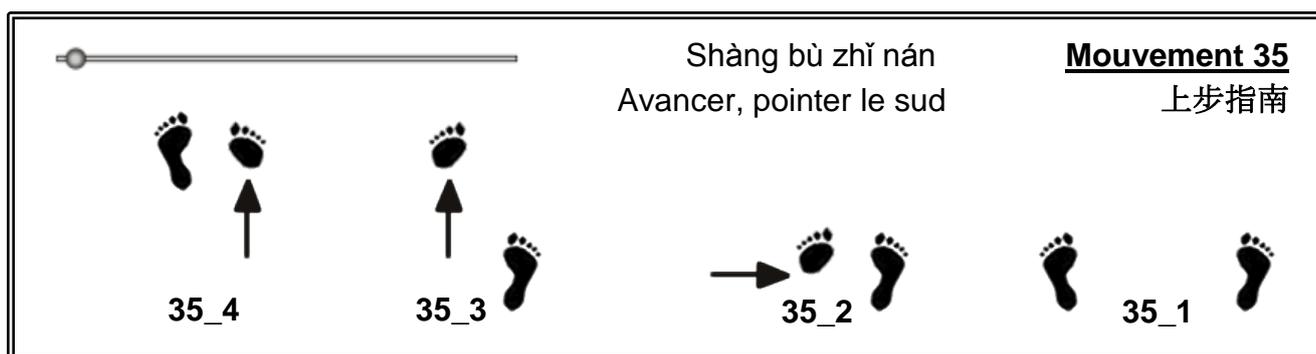


Troisième partie

Finir le demi-tour en pivotant sur la pointe du pied gauche (position 34_2 à position 34_3). La main droite quitte le poignet gauche (K34). Ecarter les deux bras (L34).



Fléchir les deux jambes et rassembler les mains sur l'avant en gardant le dos droit et les talons posés au sol (M34 à P34).



Troisième partie

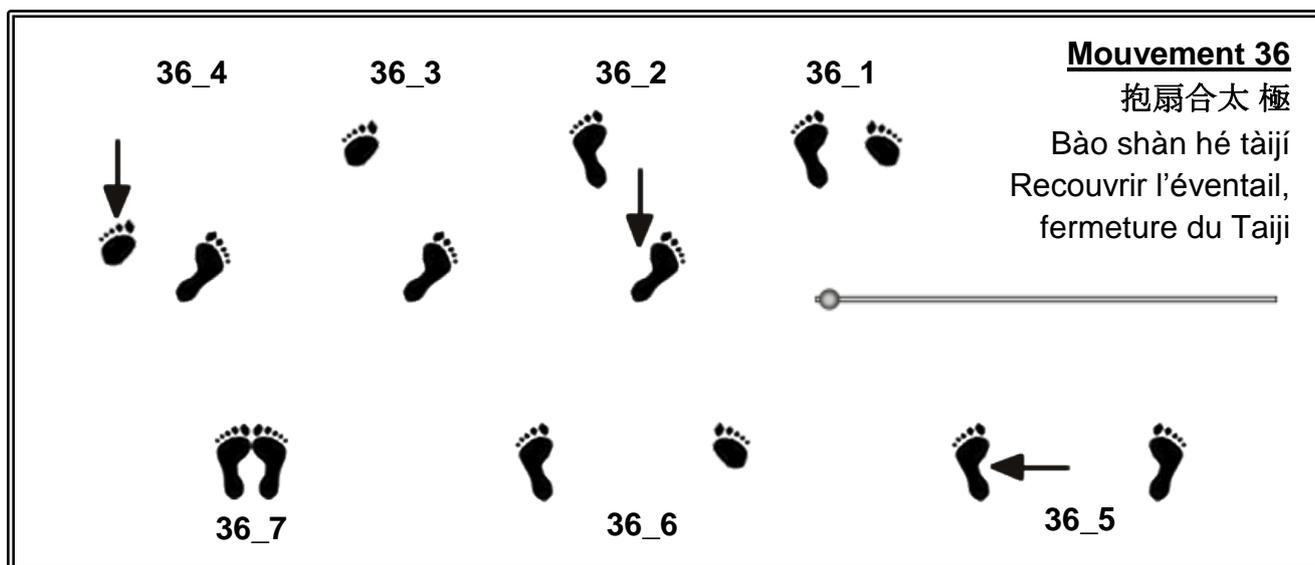
Remonter sur la jambe droite et ramener le pied gauche auprès du droit (position 35_1 à position 35_2).

La main droite vient sur le poignet gauche (A35).

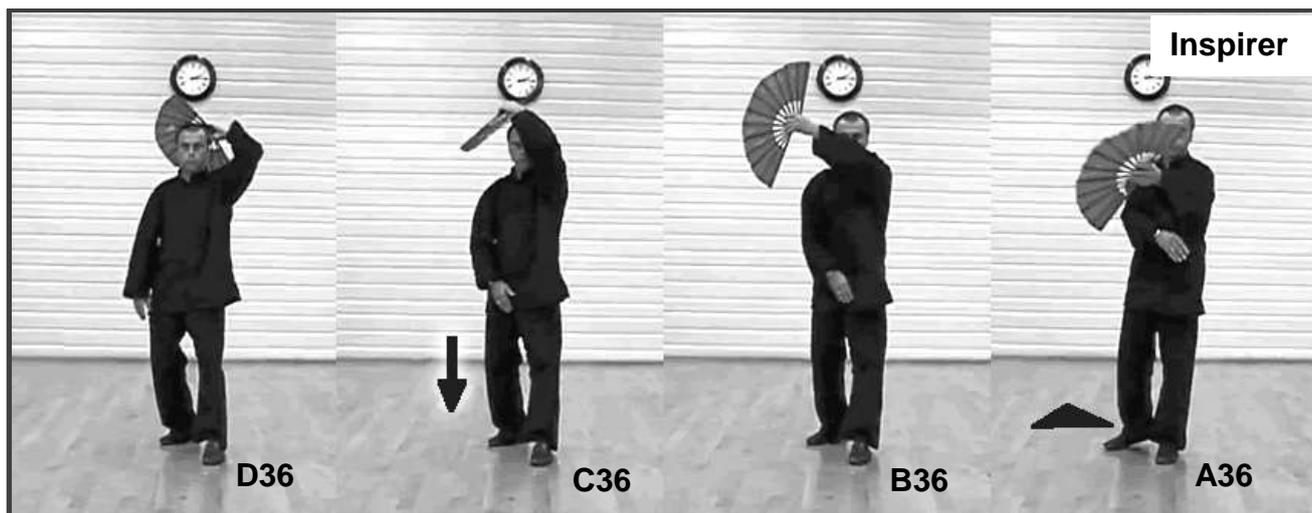
Dans un mouvement « ondulant » en se grandissant remonter l'éventail, à l'aide des deux mains, jusqu'à hauteur de la poitrine (B35 et C35) avant de fléchir en ramenant l'éventail au « dantian » (D35).



Avancer le pied gauche en déroulant talon/pointe (position 35_2 à position 35_3) (E35). Prendre appui sur la jambe gauche (F35) puis ramener le pied droit à la hauteur du gauche (position 35_3 à position 35_4) en allongeant les bras pour ficher avec l'éventail à hauteur de la gorge (adverse) (G35 et H35).



Troisième partie



Reculer le pied droit (position 36_1 à position 36_2) (A36). Laisser descendre (relâché) le bras droit le long du corps.

Commencer à passer l'éventail autour de la tête par la droite les panaches en haut.

Prendre appui sur la jambe arrière quand l'éventail arrive derrière la tête (position 36_2 à position 36_3) (B36 à D36).



Tourner l'éventail en position verticale, panaches horizontaux, face avant (côté motif) vers soi et lever le bras droit (E36).

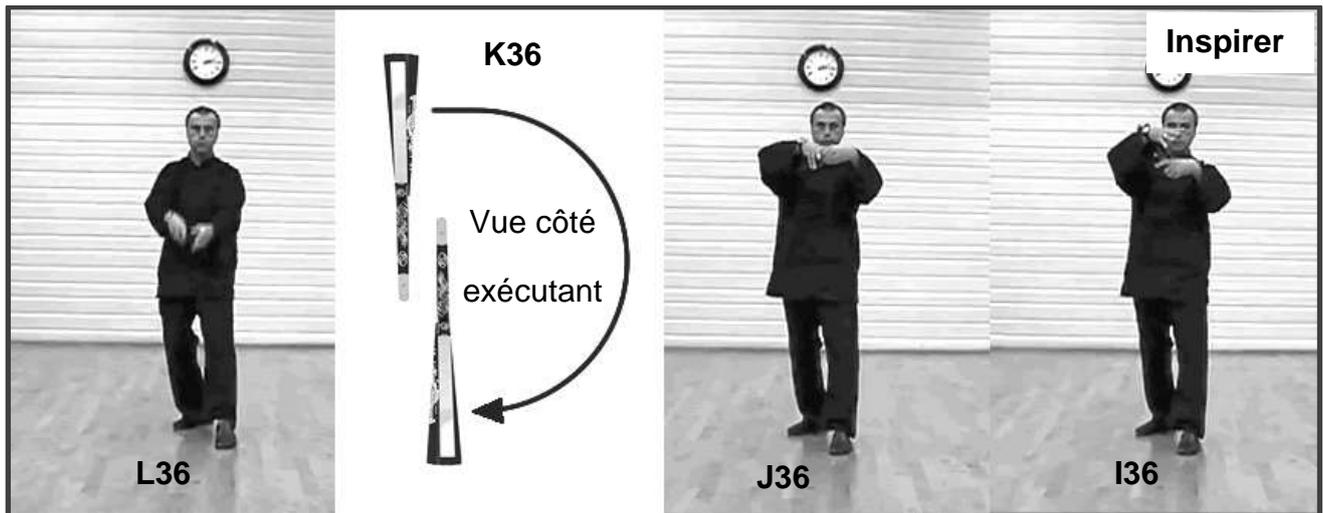
Rejoindre les deux mains devant soi de sorte que l'éventail se referme dans la paume droite (F36 à H36).

Le panache est vers le ciel (le contre panache vers le sol).

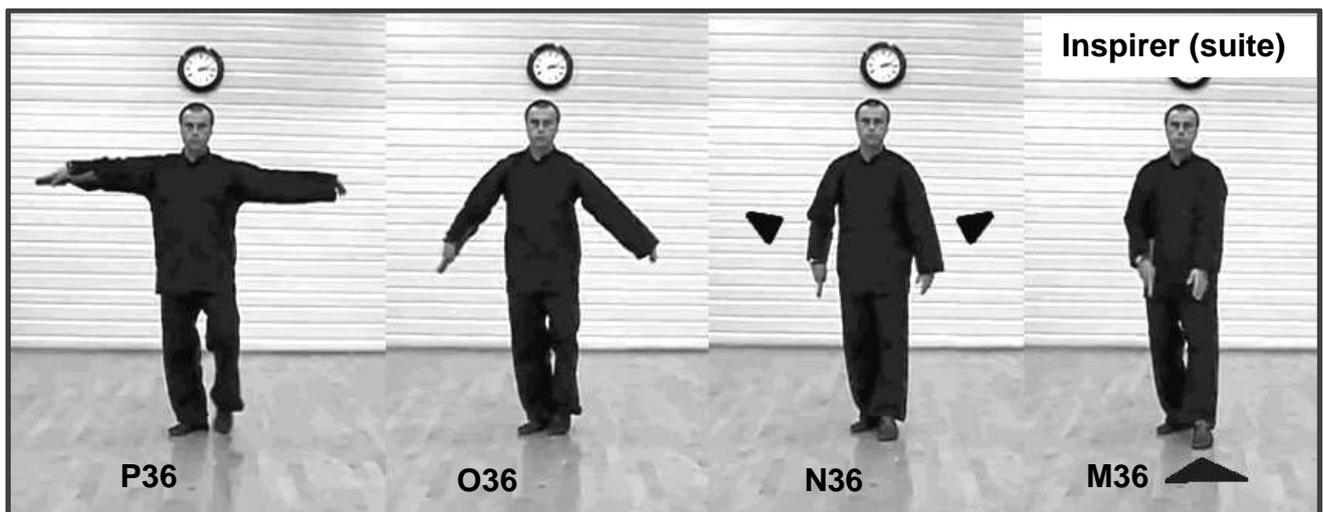
La face avant (côté motif) est vers la droite.



Troisième partie



Faire tourner l'éventail « à l'intérieur » du bras droit (I36 et J36) suivant K36.
La main droite (pouce et index en haut) vient prendre la place de la main gauche.
L'index vient sur le rivet (côté panache) (L36).

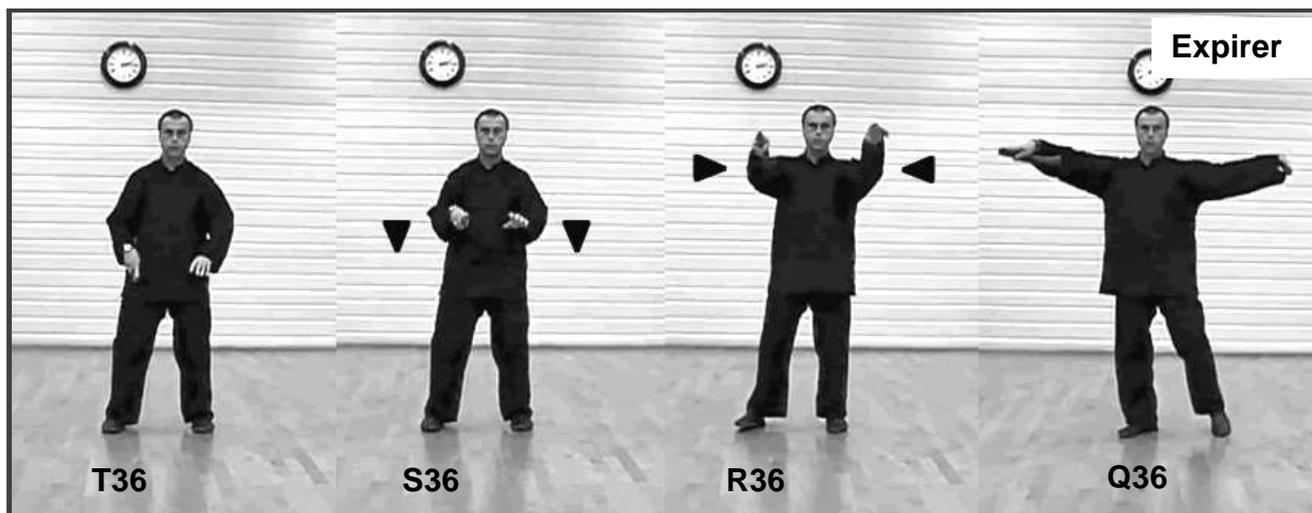


« 1 geste pour la jambe gauche » :
Ramener le pied gauche à la hauteur du droit (position 36_3 à position 36_4).

Dans le même temps,
« 2 gestes pour les bras » :
Descendre les deux bras (M36 et N36).
Puis les écarter sur les côtés (O36 et P36).



Troisième partie



« 1 temps pour jambe » :

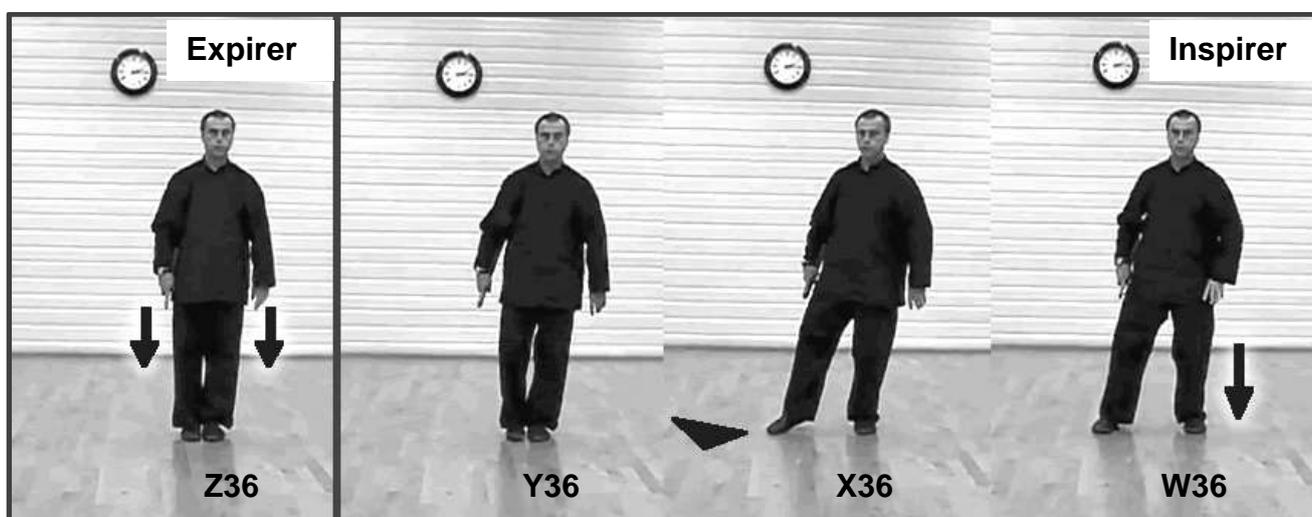
Décaler le pied gauche latéralement (position 36_4 à position 36_5).

Dans le même temps,

« 2 temps pour bras » :

Ramener les deux bras vers l'avant (Q36 et R36).

Puis les descendre sur les côtés (S36 et T36).



Prendre franchement appui sur la gauche (position 36_5 à position 36_6) (W36).

Tout en se grandissant, ramener le pied droit auprès du pied gauche (position 36_6 à position 36_7) (W36 à Y36).

Fléchir les deux jambes (Z36).



Troisième partie



Enchaînement « Eventail forme Yangjia Michuan »
Vidéo d'Hervé MAREST

(main gauche)

Eventail



269



Yangjia Michuan

_____ *Eventail* _____



270



_____ *Yangjia Michuan* _____



Conclusion

J'espère que les lectrices et les lecteurs trouveront avec ce manuel et la vidéo associée d'Hervé MAREST un ensemble qui réponde à leurs premières attentes dans l'apprentissage de l'enchaînement « EVENTAIL de la forme Yangjia Michuan ».

Les gauchers et les droitiers auront, je l'espère aussi, plaisir à parcourir ce manuel qu'ils soient attirés par l'aspect art de « longue vie » ou art martial du taichi chuan.

Peut-être s'essayeront-ils à pratiquer indifféremment de la main droite ou de la main gauche. Effectuer l'enchaînement des deux mains favorise la bilatéralité et prépare éventuellement à la pratique du double éventails (un éventail dans chaque main).

Ce manuel est le résultat de l'investissement d'un groupe de débutants qui, tout comme moi, ont découvert l'enchaînement « éventail Yangjia Michuan » grâce à Danièle, mon épouse et professeur de Taiji Quan.



Conclusion

Ces passionnés qui ont chacun apporté leur pierre à l'édifice, étaient bien sûr motivés par l'envie d'aider le plus grand nombre à partager ce plaisir.

Mais avant de rendre service aux autres, les échanges provoqués par ce travail d'écriture ont assurément été bénéfiques à chacun dans sa propre progression.

J'ai pu ainsi trouver dans le soutien de cette équipe l'énergie nécessaire pour mener à bien l'élaboration de ce manuel.

Ce manuel a pour seule ambition d'aider celles et ceux qui envisagent de découvrir la pratique avec éventail, d'apprendre plus facilement l'enchaînement éventail du cursus Yangjia Michuan.

« Il faut travailler dans le présent comme si l'on revenait de l'avenir. »

Cette maxime de l'Ecole Supérieure d'Electronique de l'Ouest (E.S.E.O.) que j'essaie d'avoir à l'esprit aussi souvent que possible et tout particulièrement quand je suis en phase de création, me conduit, par exemple, à réactualiser ma pédagogie en intégrant les nouveaux outils technologiques.

C'est pourquoi j'ai décidé de proposer ce manuel en version informatique (au format .Pdf) pour une utilisation sur tablettes ou liseuses.

Extrait de la préface d'Hervé dans mon livre « Bâton Sourcil » d'après la vidéo d'Hervé MAREST :

« ...

Ne comptez pas trop apprendre l'enchaînement seulement avec ce livre ou seulement avec la vidéo. Avec les deux ensemble, c'est déjà plus facile : la vidéo montre les dynamiques, le livre explique les détails et présente le contexte, d'où leur intérêt indéniable.

Mais c'est encore mieux si on suit les cours d'un enseignant. Il y a des choses qui ne passeront que par lui. C'est ce qu'on appelle la transmission. Vidéos et livres sont des outils qui vont vous permettre d'aller au-delà, de mieux comprendre.

... »

Ceci m'amène à noter l'importance des apports techniques acquis lors du stage animé par Hervé MAREST en août 2013 à Septmoncel, dans le Jura. Ces apports ont été primordiaux dans l'élaboration de ce manuel.

A l'occasion de ce séjour, j'ai eu plaisir à réfléchir sur le contenu de la forme « Eventail Yen-Nien » avec Sylvain MAILLOT qui, tout comme moi, venait tout juste de mémoriser la globalité de la forme.

Suite à ce stage, Sylvain a écrit un article très intéressant intitulé « Applications de l'éventail Wang Yen-Nien ».



Conclusion

Dans l'annexe « Applications martiales », j'ai essayé d'apporter un petit complément au travail entamé par Sylvain.

Pour terminer, une proposition de réponse à la question :

Combien de temps pour apprendre la forme « éventail Yen-Nien » ?

Sur la base de cours de 1h 30 min :

_ Échauffement	15 minutes
_ Révision	30 minutes
_ Apprentissage de nouveaux mouvements	30 minutes
_ Révision générale	15 minutes

Avec, en moyenne, un à deux nouveaux mouvements par séance, on arrive à 30 séances, soit une saison pour tout juste mémoriser la forme.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter :



Droitiers et Gauchers,



Bonne pratique de l'éventail Yanjia Michuan







Annexe : « Yen-Nien Taiji Fan »

Introduction

En plus d'avoir accepté que j'utilise des captures d'images de sa vidéo, Hervé m'a remis quelques documents sur l'éventail Yangjia Michuan.

C'est ainsi que j'ai découvert une série de 32 planches papier au format A3.

Ces copies contiennent au total 254 photos de Maître Wang Yen-Nien déroulant la forme « éventail du Taiji Yen-Nien ».

Quand j'ai demandé à Hervé l'historique de ces planches, ce dernier m'a suggéré de contacter Julia FAIRCHILD, aujourd'hui à la tête du Yen-Nien Daoguan.

J'ai donc demandé par courrier à Julia l'origine de ces 32 planches remises, il y a quelques années, aux enseignants européens.

Voici la réponse de Julia FAIRCHILD (E-mail daté du 26 décembre 2014) :

Bonsoir Joël,

Comme convenu et suite à notre entretien téléphonique voici les informations et détails qui pourraient vous servir dans votre travail.

Origins of the Yen-nien Taiji Fan Vol. 3 Black & White photos

« Je souhaiterais mentionner le livre Volume 3 de Maître Wang Yen-nien dans une annexe illustrée par les photocopies des planches de photos que Maître Wang a remis à quelques enseignants européens...avez vous des informations complémentaires que je pourrais noter à propos du livre ou de ces planches - Joël PANHELLEUX »

Photocopies des planches de photos remises, avec la permission de Maître Wang, par Julia Fairchild à tous les participants et enseignants européens inscrits au stage international pour les enseignants à Taïwan, en 1991. Ces photocopies des photos de Maître Wang pratiquant l'Éventail du Taiji Yen-nien furent remises à titre de référence durant ce stage.

Les photos originales de Maître Wang en Noir et Blanc, maintenant utilisées dans le volume 3, L'Éventail du Taiji Yen-nien, ont été prises par Julia Fairchild, à sa demande, en



préparation du Volume 3, L'Éventail du Taiji Yen-nien. Les photos ont été prises avec l'appareil photo Nikon de Maître Wang, dans les locaux de l'École Américaine de Taipei à la fin des années 80 (1988, 1989). Les photos originales en Noir et Blanc, et l'appareil photo font maintenant partie du matériel de la Galleria Yen-nien à Castel Vittorio, en Italie.

Plusieurs set de photos de Maître Wang furent pris, avec des mises en scène et conditions diverses ; le set de photos pris à l'École Américaine fut choisi pour être utilisé dans le livre Volume 3 de l'Éventail du Taiji Yen-nien.

En 1991, Maître Wang organisa un séminaire international adressé aux enseignants du Yangjia Michuan Taijiquan à Taiwan, dans le district de Nantou, à Yuchi. Le thème du séminaire portait sur les applications du Yangjia Michuan Taijiquan des 1^{er}, 2^{ème}, et 3^{ème} Duan, en préparation du Livre Volume 2 de Maître Wang Yen-nien des Applications Martiales du Yangjia Michuan Taijiquan.



Au centre, Me WANG, debout derrière lui, Julia FAIRCHILD
, et, debout troisième à gauche, Hervé MAREST

Durant ces trois semaines, une classe supplémentaire de l'Éventail du Taiji Yen-nien fut organisée, enseignée par Julia Fairchild, sous la direction de Maître Wang.

En effet, de nombreux professeurs participants à ce séminaire ne se sentaient pas familiers avec le rythme et le placement du souffle (les CD audios de Maître Wang donnant le souffle accompagné du nom des mouvements n'étaient pas encore mis à disposition). Ces professeurs n'étaient pas certains de pouvoir coordonner le début et la fin de certains mouvements au souffle. Ces questions furent abordées durant cette période de séminaire à Yuchi, à Taiwan.



Annexe : « Yen-Nien Taiji Fan »

Ces photocopies, avec la permission de Maître Wang, furent remises par Julia – en tant que matériel de soutien pédagogique pour l'enseignement, à tous les participants à cette classe supplémentaire au séminaire. Il était entendu que ces photocopies ne représentaient qu'une référence pédagogique et n'étaient pas à copier ou distribuer à d'autres. En effet, ces copies de l'époque ne représentaient que l'ébauche d'un travail en cours, dont Maître Wang n'avait pas encore parfait l'œuvre. (Notez par exemple les emplacements de photos encadrées et accompagnées de notes manuscrites de Julia Fairchild, indiquant au technicien travaillant les photos «trop blanc »).

Nous serons heureux de donner la permission de photocopier une ou deux pages du Volume 3 de Maître Wang Yen-nien. Merci de ne pas copier le set complet de photos de 1991, à Yuchi ; celui-ci n'avait été divulgué que pour référence, et pour les participants à ce séminaire.

Restant à votre disposition pour toute information complémentaire,
Vous souhaitant une heureuse période de fin d'année.
Pour Julia Fairchild,
Du Jing.



Associazione Culturale Yen-nien (ACYN)



disponible sur le site : <http://www.ymti.org/fr/>



Annexe : « Yen-Nien Taiji Fan »



Planche # 03 /32 avec notes manuscrites de Julia Fairchid

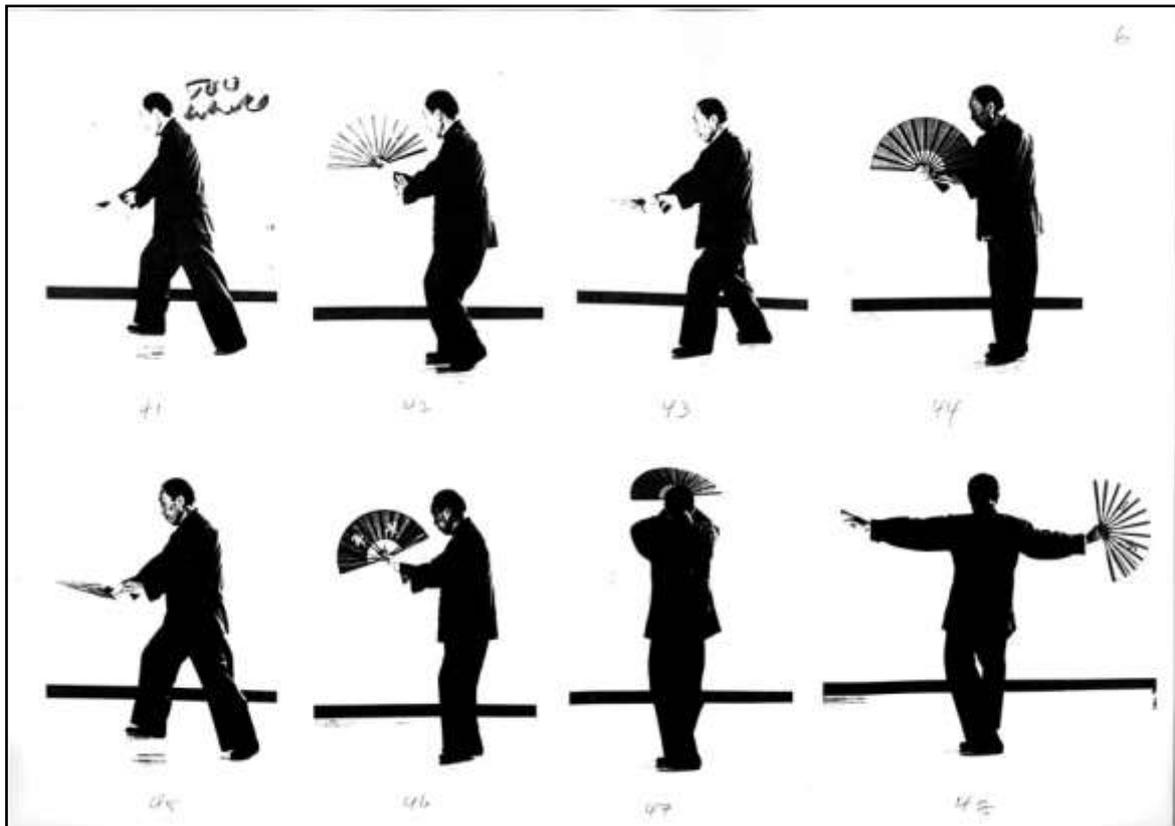


Planche # 06 /32 avec notes manuscrites de Julia Fairchid



Annexe : « Yen-Nien Taiji Fan »

Trois périodes ont donc précédé la publication de l'ouvrage « YEN-NIEN TAIJI FAN », volume 3 du cursus Yangjia Michuan Taiji Quan, le « livre référence » de la pratique à l'éventail :

1978 La conception de la forme « Eventail du Taiji Yen-Nien » finalisée par Me WANG.

1988 à 1991 L'élaboration de plusieurs séries de photos en vue d'illustrer le futur volume sur la forme « Eventail du Taiji Yen-Nien ».

L'organisation d'une classe supplémentaire de l'Éventail du Taiji Yen-nien, enseignée par Julia Fairchild, sous la direction de Maître Wang (Lors du séminaire international des enseignants du Yangjia Michuan Taijiquan à Taïwan).

2006 à 2008 La mise en œuvre, puis l'édition du troisième volume du style Yangjia Michuan Taijiquan (Transmission secrète du Taijiquan de la famille Yang) :

« L'éventail du Taiji Yen-Nien »
Volume 3 : illustré et commenté, par Wang Yen-nien
Chinois/Anglais/Français
traduit par A. Huang, J. Fairchild et A. Dourday.



Me WANG Yen-Nien
1914-2008



Eventail



280



Yangjia Michuan



Annexe : « Eventail Taiji/Kung-fu »

Introduction

L'enchaînement « Taiji Kungfu Fan Form 52 » est une forme de travail à l'éventail dynamique et agréable qui incorpore une vaste gamme de mouvements du Kung-fu chinois traditionnel d'origine martiale et non-martiale.

Informations complémentaires

Cet enchaînement a été créé en 2002 par le père du Maître Faye Yip, le Professeur Li Deyin afin de promouvoir la Chine dans le cadre de sa candidature pour les Jeux Olympiques de Pékin de 2008.

Il est composé de mouvements de Tai Chi Chuan, de Kung Fu, et également de Ba Gua Zhang.

La forme comporte 6 parties. La première et la dernière partie sont à exécuter de manière lente (Tai Chi Chuan). Par contre, l'exécution des parties 2 à 5 est plus rapide (Kung Fu).

Cet enchaînement a été construit en se calant sur la chanson zhōng guó gōng fu (durée : 3 min 53 sec). (Voir : <https://www.youtube.com/watch?v=-dMKWIWGndo>)

Intérêt de la forme éventail Taiji / Kung-fu

J'ai personnellement découvert cet enchaînement fin juillet 2014 aux rencontres de Jasnières en m'inscrivant à deux ateliers « Taiji kung fu fan » dispensés par Torben Rif.



La forme 52 à l'éventail (ou forme « Taiji Kungfu ») présente quelques similitudes avec la forme 24 à mains nues (ou forme « de Pékin ») :

- _ Ces deux formes sont connues quels que soient les styles pratiqués.
- _ Ces deux formes sont courtes et relativement faciles à apprendre.
- _ Ces deux formes proposent un panel intéressant de mouvements différents.

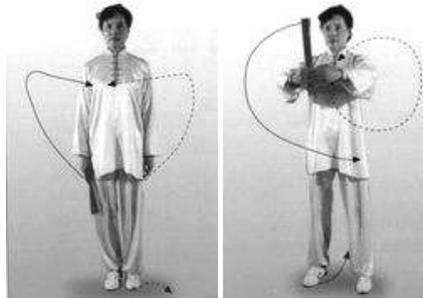
Je pense qu'effectuer la première partie de l'enchaînement « Taiji Kungfu Fan Form 52 » peut-être une bonne manière de découvrir la pratique avec éventail avant de se lancer dans l'enchaînement « éventail du Taiji Yen-Nien ».

On peut noter que cette partie propose des ouvertures d'éventail complémentaires à celles présentes dans l'éventail du cursus Yangjia Michuan.

Liste des 52 mouvements (en 6 parties)

Partie 1 : mouvements 1 à 9 (exécutés lentement : Taiji)

1_01 kāi bù bào shān Ouvrir les pieds et prendre l'éventail dans ses mains



1_02 cè gōng bù jǔ shān En position Arc et flèche de côté, soulever l'éventail

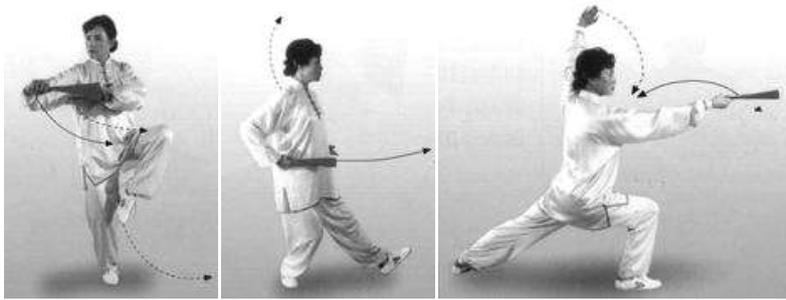


1_03 xū bù liàng shān En position du pas vide, ouvrir l'éventail



1_04 jìn bù cì shān

Avancer et piquer avec l'éventail



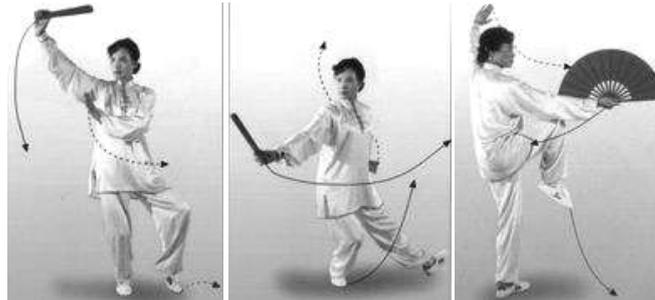
1_05 zhuǎn shēn xià cì

Tourner et piquer vers le bas



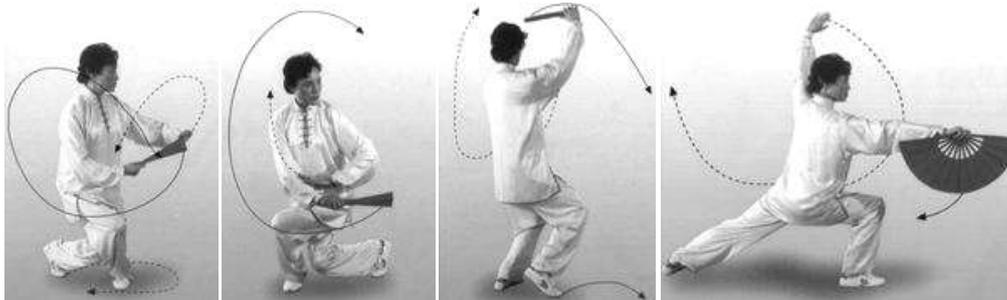
1_06 dú lì liáo shān

Sur un pied, lever l'éventail



1_07 fǎn shēn pī shān

Se retourner et frapper avec l'éventail



1_08 zhuǎn shēn lún yā shān

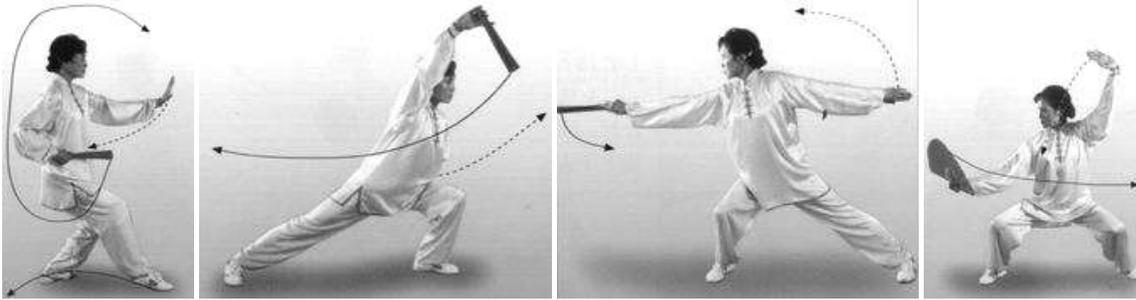
Se retourner et presser l'éventail vers le bas



Annexe : « Eventail Taiji/Kung-fu ou Forme 52 »

1_09 mǎ bù liàng shān

En position du cavalier, ouvrir l'éventail



Partie 2 : mouvements 10 à 17 (exécutés rapidement : Kung fu)

- | | |
|--------------------------|---|
| 2_01 gōng bù xiāo shān | En position Arc et Flèche, couper avec l'éventail |
| 2_02 bìng bù liàng shān | Les pieds joints, ouvrir l'éventail |
| 2_03 jìn bù cì shān | Avancer et piquer avec l'éventail |
| 2_04 zhèn jiǎo liáo shān | Faire trembler le sol d'un coup de pied et lever l'éventail |
| 2_05 chuō jiǎo liáo shān | Piquer du pied et lever l'éventail |
| 2_06 gài bù àn shān | Pas croisé avant et écraser avec l'éventail |
| 2_07 fǎn shēn chǎn shān | Se retourner et terminer |
| 2_08 mǎ bù liàng shān | En position du cavalier, ouvrir l'éventail |

Partie 3 : mouvements 18 à 26 (exécutés rapidement : Kung fu)

- | | |
|-------------------------|---|
| 3_01 mǎ bù tuī shān | En position du cavalier, et pousser avec l'éventail |
| 3_02 zhuǎn shēn cì shān | Tourner et piquer avec l'éventail |
| 3_03 chā bù fǎn liáo | En position du pas croisé arrière, trancher en remontant |
| 3_04 diǎn bù tiǎo shān | En position du pas pointé, lever l'éventail |
| 3_05 xiē bù bào shān | En position du pas assis, étreindre l'éventail |
| 3_06 bìng bù guàn shān | Les pieds joints, frapper avec l'éventail |
| 3_07 yún shǒu pī shān | Mouvoir les mains comme des nuages et frapper avec l'éventail |
| 3_08 xiē bù liàng shān | En position du pas assis, ouvrir l'éventail |
| 3_09 kāi bù bào shān | Ouvrir les pieds et prendre l'éventail dans ses mains |

Partie 4 : mouvements 27 à 34 (exécutés rapidement : Kung fu)

- | | |
|--------------------------|---|
| 4_01 gōng bù xiāo shān | En position Arc et Flèche, couper avec l'éventail |
| 4_02 bìng bù liàng shān | Les pieds joints, ouvrir l'éventail |
| 4_03 jìn bù cì shān | Avancer et piquer avec l'éventail |
| 4_04 zhèn jiǎo liáo shān | Faire trembler le sol d'un coup de pied et lever l'éventail |
| 4_05 chuō jiǎo liáo shān | Piquer du pied et lever l'éventail |
| 4_06 gài bù àn shān | Pas croisé avant et écraser avec l'éventail |
| 4_07 fǎn shēn chǎn shān | Se retourner et terminer |
| 4_08 mǎ bù liàng shān | En position du cavalier, ouvrir l'éventail |



Partie 5 : mouvements 35 à 43 (exécutés rapidement : Kung fu)

5_01	mǎ bù dǐng zhǒu	En position du cavalier, donner des coups de coude
5_02	mǎ bù fǎn zá	En position du cavalier, frapper à revers
5_03	xū bù bō shān	En position du pas vide, remuer l'éventail
5_04	zhèn jiǎo pāi shān	Faire trembler le sol d'un coup de pied et frapper avec l'éventail
5_05	dēng jiǎo tuī shān	Coup de talon et pousser avec l'éventail
5_06	wàng yuè liàng shān	Regarder la lune en ouvrant l'éventail
5_07	yún shān tái bào	Mouvoir l'éventail comme des nuages, puis étreindre l'éventail vers le bas
5_08	xiē bù liàng shān	En position du pas assis, ouvrir l'éventail
5_09	tuō shān xíng bù	Marcher en portant l'éventail

Partie 6 : mouvements 44 à 52 (exécutés lentement : Taiji)

6_01	xū bù péng shān	En position du pas vide, parer avec l'éventail
6_02	gōng bù péng shān	En position Arc et flèche, parer avec l'éventail
6_03	hòu lǚ qián jǐ	Tirer vers l'arrière, puis presser vers l'avant
6_04	bìng bù bèi shān	Les pieds joints, porter l'éventail dans le dos
6_05	gōng bù chuō shān	En position Arc et flèche, piquer avec l'éventail
6_06	pú bù chuān shān	En position du pas rasant, transpercer avec l'éventail
6_07	gōng bù liàng shān	En position Arc et flèche, déployer l'éventail
6_08	xū bù liàng shān	En position du pas vide, ouvrir l'éventail
6_09	bào shān huán yuán	Etreindre l'éventail et retourner à position de départ







Annexe : « Applications martiales »

Introduction

Le but principal de ce manuel est d'aider ceux qui débutent la pratique de l'enchaînement « Eventail Yen-Nien ».

A l'image du grand enchaînement (Taichi à mains nues), il est intéressant d'aborder les applications martiales qui se cachent derrière les gestes effectués avec l'éventail (et tout le corps).

Les liens qui existent entre la forme éventail et les deux formes d'épée du cursus Yangjia Michuan (épée Wudang et épée Kunlun) suggèrent qu'il serait judicieux d'aborder l'aspect martial sous différents angles :

- _ Les principes communs à toutes les armes (et peut-être mains nues)
- _ Les principes communs par familles d'armes
- _ Les spécificités de chaque arme.

Pour une arme donnée :

- _ Le nombre d'adversaires
- _ Les armes de chacun des adversaires

Ceci représente un travail quasi infini de plusieurs ouvrages.

Nous pourrions envisager la rédaction de feuillets sur les applications martiales.

En standardisant la présentation, ces feuillets pourraient eux-mêmes, par la suite, être facilement complétés. Une tâche qui me semble particulièrement appropriée à un travail d'équipe.

Qu'est ce qu'un enchaînement ?

Définition :

Le Tao ou Dao en chinois, le Kata en japonais est un enchaînement de mouvements, le chemin menant à la maîtrise de l'art.

Les mouvements sont des coups de poing, des coups de pied, des blocages, des projections, des luxations,... pour des enchaînements à mains nues mais aussi des estocs, des frappes,... pour des enchaînements avec armes (épée, sabre, éventail, ... et bâtons).

Pour que les gestes soient sans retenue, la plupart de ces enchaînements se font dans le vide contre un ou plusieurs adversaires virtuels.



Les applications martiales garantes du Taiji Quan

Il apparait donc qu'un « enchaînement de Taiji » et ses « applications martiales » sont intimement liés. J'estime, pour ma part, que la vraisemblance des applications martiales proposées pour justifier les gestes enseignés dans un enchaînement est un des points qui déterminent la frontière entre « Taiji Quan » et « Qi Gong ».

Mon sentiment est conforté notamment par ce qui suit :

« ...

Le Qi Gong et les arts martiaux internes

Les occidentaux me posent fréquemment les questions suivantes : Quelle discipline choisir ? Qu'est-ce qu'un art martial interne ? Quelle est la différence entre le Qi Gong ET LE Tai Ji Quan ?

Les points communs

Les trois régulations : réguler le corps, réguler le cœur, réguler la respiration constituent les trois éléments fondamentaux du Qi Gong. Il en va de même dans la pratique du Tai Ji Quan, du Ba Gua Zhang, du Xing Yi Quan et du Da Cheng Quan. Une étude attentive nous permet en effet d'y retrouver ces trois éléments.

On peut alors affirmer que les arts énergétiques, quels qu'ils soient, n'ont dans l'absolu aucune différence. Si, pour les automobiles, il existe différentes marques et des modèles de plus en plus performants, toutes présentent en revanche un châssis, un moteur et autres parties mécaniques. Le conducteur étant bien entendu indispensable.

Notons également que les arts énergétiques sont influencés par la philosophie taoïste et la culture traditionnelle chinoise, d'où de nombreux points communs au niveau des techniques, de la stratégie, etc.

Les différences

L'observation permet de les distinguer tant au niveau de leur forme que dans la manière de pratiquer et le but recherché.

Le Qi Gong

Il est adapté à tous car il présente de nombreuses formes : debout, assis, allongé ou bien en marchant.

Quel que soit l'état de santé initial, il est toujours possible de trouver une technique



qui nous convienne. Les enchaînements étant relativement simples, l'accès aux techniques paraît donc plus facile.

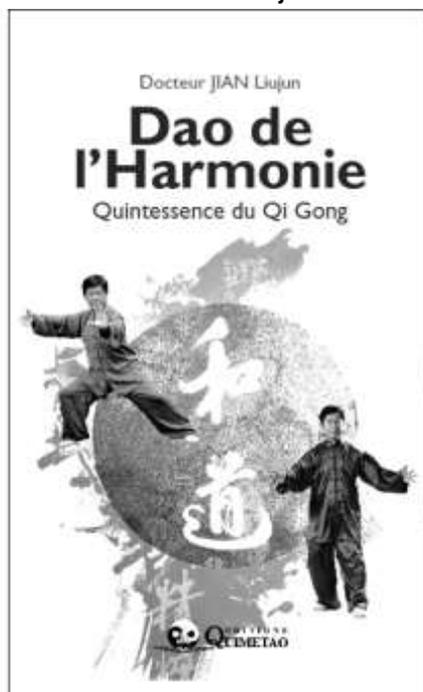
Le Tai Ji Quan

Il s'agit, à l'origine, de l'ancien art de longévité taoïste. On le considère comme un art martial interne car il « recherche le calme dans le mouvement », « utilise la pensée et non la force » et veille au calme de l'esprit ainsi qu'au relâchement du corps physique. Le Tai Ji Quan est en quelque sorte une philosophie tangible dans la mesure où il cherche à expliquer le « Dao » par le langage corporel.

Si préserver et améliorer la santé reste prioritaire, **puisqu'il s'agit d'un art martial, des applications martiales en découlent ; une précision subtile des gestes est requise, car la référence au combat est omniprésente.** Il convient d'apprendre des enchaînements ; la pratique des formes permet alors à l'élève de transformer son corps. Les personnes qui présentent des problèmes de mémoire et/ou à mobilité réduite, ne porteront pas leur choix initial sur cette discipline. Le Tai Ji Quan est, au début, physiquement plus difficile que le Qi Gong. Il convient d'abord d'assimiler les gestes et, par la suite, de mettre l'accent sur la respiration et la concentration.

... »

Extraits (pages 16 et 17) de l'ouvrage
Dao de l'Harmonie, Quintessence du Qi Gong
Dr JIAN Liujun



Editons QUIMETAO



Le Taiji Quan implique la prédominance du Cercle et de la Tangence

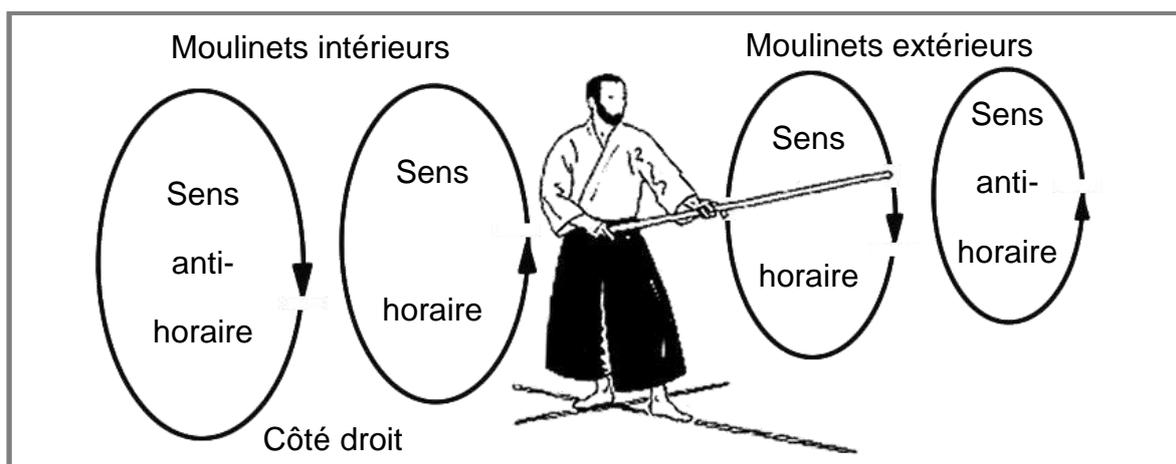


Suite à l'observation d'un combat entre un serpent et un oiseau, Zhang Sanfeng aurait élaboré la technique du Taichi Chuan en comprenant :

- _ La suprématie de la souplesse sur la rigidité.
- _ L'importance de l'alternance du Yin et du Yang.
- _ L'efficacité des trajectoires circulaires.

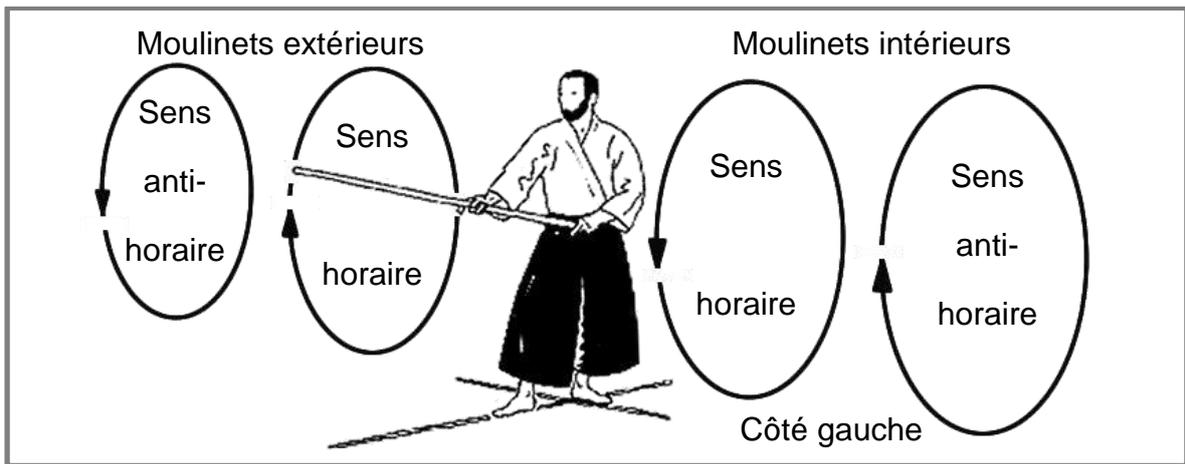
Dans l'enseignement du Taiji Quan, Il est donc important de présenter les applications martiales en insistant bien, d'une part, sur l'absence d'opposition, et, d'autre part, sur la prédominance du cercle et de la tangence dans les mouvements.

Les trois illustrations ci-dessous (extraites du manuel « Bâton Sourcil » d'après une vidéo d'Hervé MAREST) montrent l'omniprésence du cercle et de la tangence.



Quatre moulinets verticaux de côté pour la garde à droite





Quatre moulinets verticaux de côté pour la garde à gauche

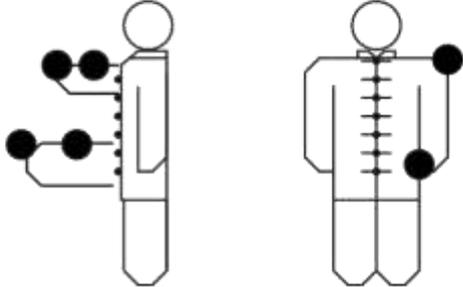
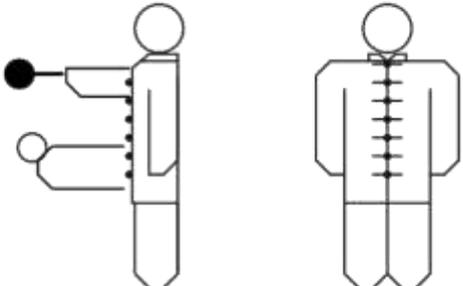
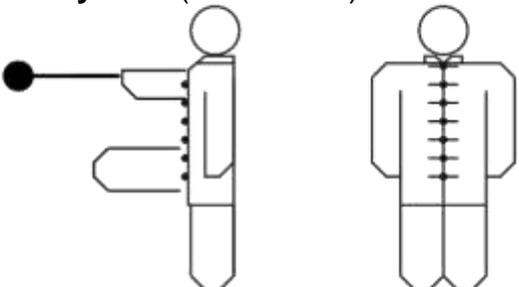
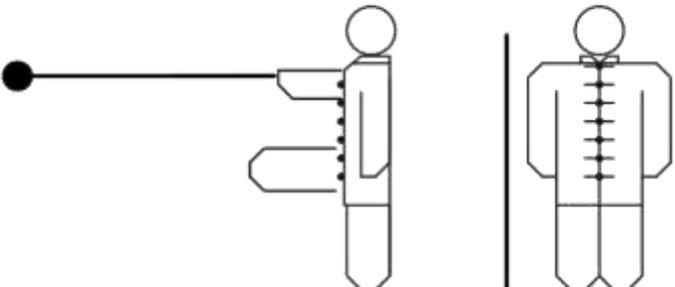


Planche de techniques de canne et bâton.



La notion de distance

Qui dit cercle, dit rayon ; Ce qui induit, du même coup, la notion de rayon d'action ou de distance ; Cette distance est bien sûr variable.

<p>A mains nues</p> 	<p><u>Membres supérieurs :</u> Epaule / coude / bras <u>Membres inférieurs :</u> Hanche / genou / jambe Les rayons d'action des membres supérieurs et inférieurs sont différents.</p>
<p>Avec arme courte</p> 	<p>Avec une arme courte, Les rayons d'action des membres supérieurs et inférieurs sont égaux.</p>
<p>Avec arme moyenne (à une main)</p> 	<p>Avec une arme moyenne, Le rayon d'action des membres supérieurs par rapport à celui des membres inférieurs équivaut à un gain d'un pas environ.</p>
	<p>Avec une arme longue, Le rayon d'action des membres supérieurs par rapport à celui des membres inférieurs équivaut à un gain de deux à trois pas environ.</p>

Illustrations sur la notion de distance



齐

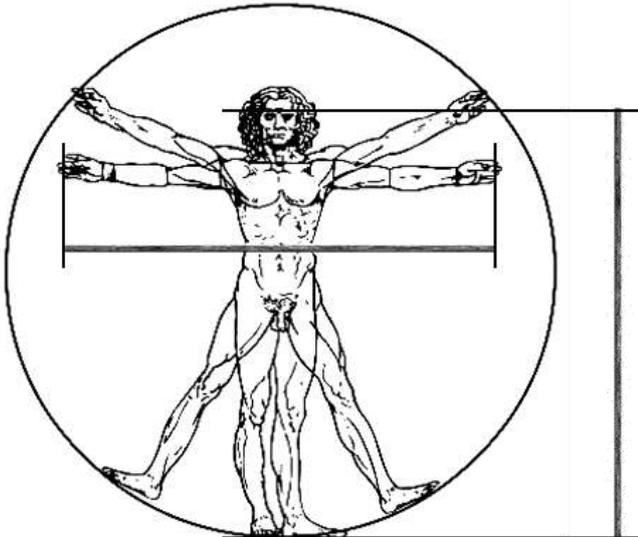
眉

棍

Remarque :

Le bâton sourcil (ou Qi Mei Gun) correspond au bâton le plus long que l'on peut manipuler en utilisant les deux extrémités de manière identique.

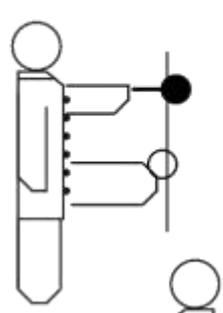
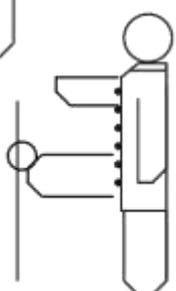
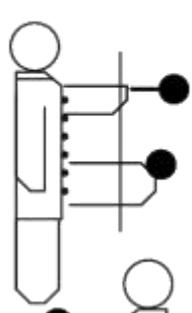
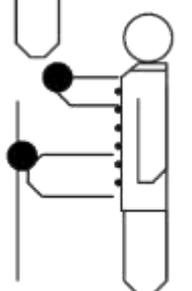
Plus long, le bâton risque de frotter au sol lors des rotations avec (ou sans) changement de main.



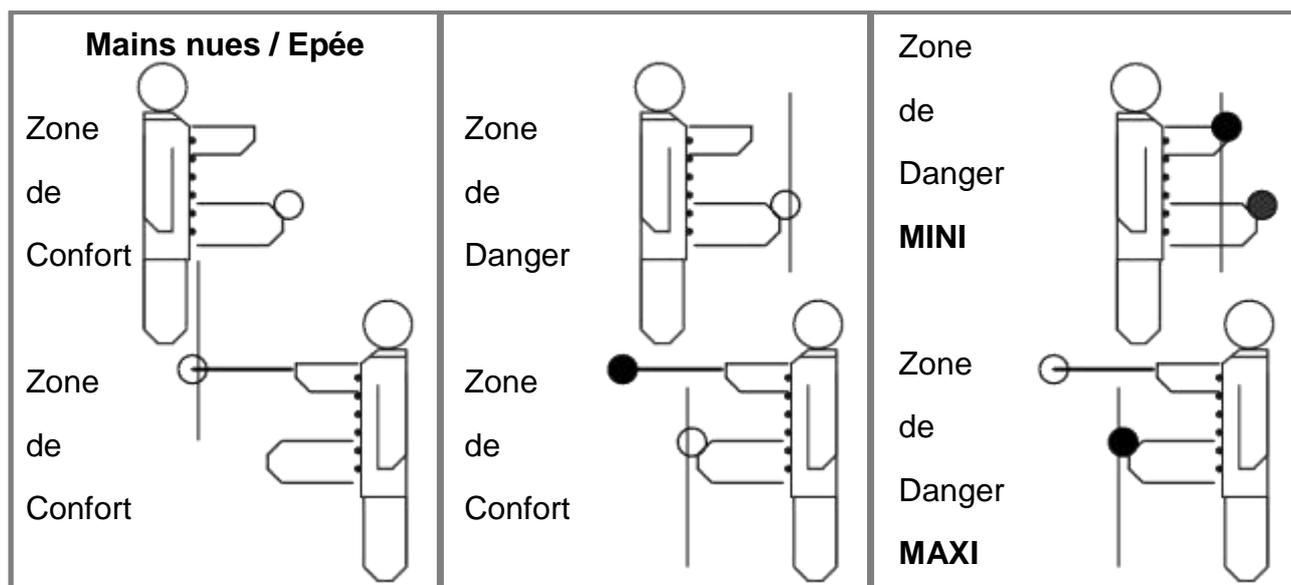
Nous pourrions compléter l'étude sur la notion de distance avec :

- _ Les armes « très » longues (lance, hallebarde, perche, ...)
- _ Les armes articulées (fléau d'armes, nunchaku, Sansetsukon, chaîne, fouet, ...)
- _ Les armes de jet (lance, poignard, ...)
- ou encore, avec une arme dans chaque main :
- _ Deux armes identiques (deux bâtons courts, ...)
- _ Deux armes différentes (épée et dague, épée et fourreau, ...)
- _ ...

La notion de zone de Confort et zone de Danger

<p>Eventail / Mains nues</p> 	<p>Zone de Confort</p>  <p>Zone d'Inconfort léger</p> 	<p>Zone de Danger</p>  <p>Zone de Danger</p> 
---	--	---





Illustrations sur la notion de zone de Confort, d'Inconfort et de Danger

Note 1 : Quand les adversaires sont proches, celui qui tient l'arme (ou l'arme la plus longue) se trouve quelque peu désavantagé.

Note 2 : Les gardes réciproques des deux adversaires permettent de moduler les distances d'action.

Gardes fondamentales à droite et à gauche

Que ce soit à mains nues ou avec une arme, il est quasiment toujours défini une position de garde fondamentale à droite et une position de garde fondamentale à gauche qui peuvent être complétées par des variantes. En absence de mention particulière, on sous-entend donc garde fondamentale.

Attention : il existe une différence entre les armes tenues à une main et les armes tenues à deux mains. On peut lire, par exemple :

_ Pour la pratique de la canne,

« **Garde** avec une canne : c'est la position de base, le début de chaque coup, il y en a deux, la garde droite (canne à droite, pied droit en avant) et la garde gauche (canne à gauche et pied gauche en avant) »

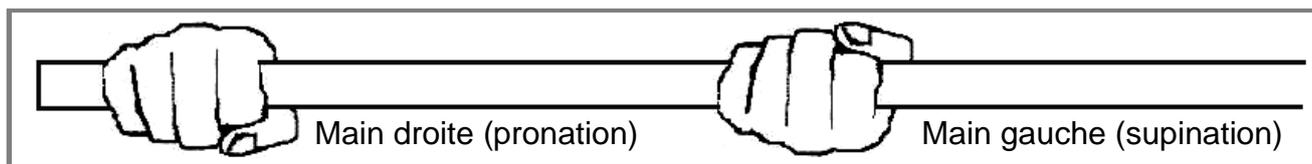
Ce qui donne en variante pour la canne,

« **Fausse-garde** ou garde inversée : c'est le fait, en canne, d'avoir le pied opposé à la canne devant (exemple : canne dans la main droite, pied gauche devant) »

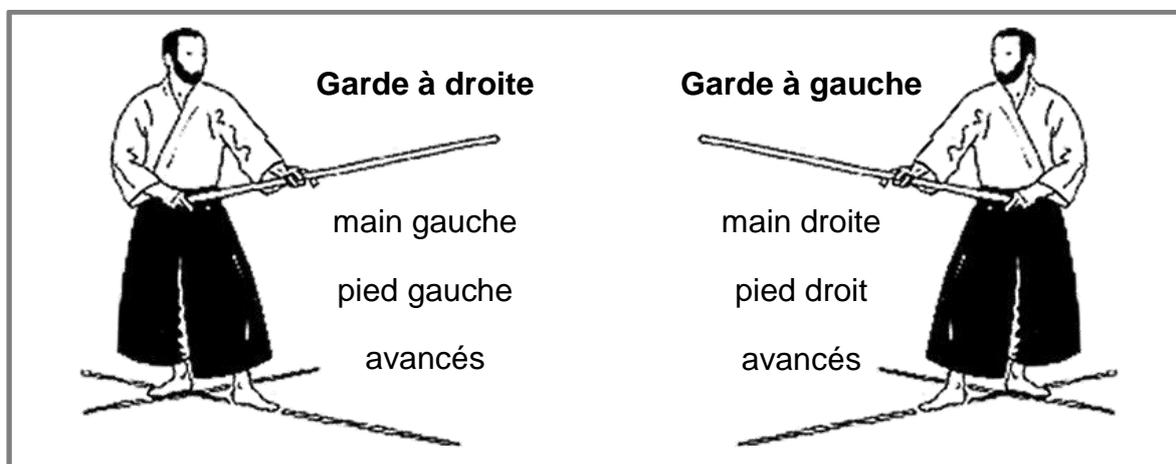
_ Pour la pratique du bâton long,

« **Garde de bâton** : comme on tient le bâton à deux mains, c'est le pied opposé qui est devant (exemple : garde droite = pied gauche en avant) »

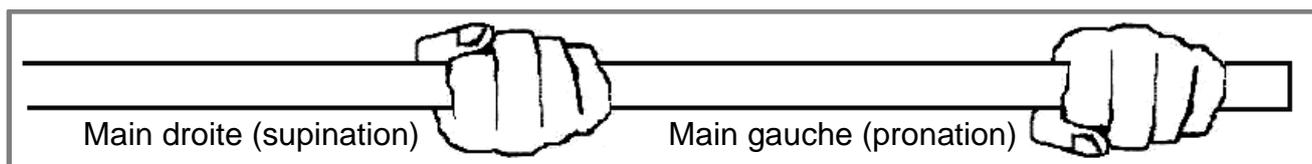




Position des mains en garde fondamentale à droite



Gardes fondamentales à droite et à gauche



Position des mains en garde fondamentale à gauche



Cas particulier d'armes à deux mains :

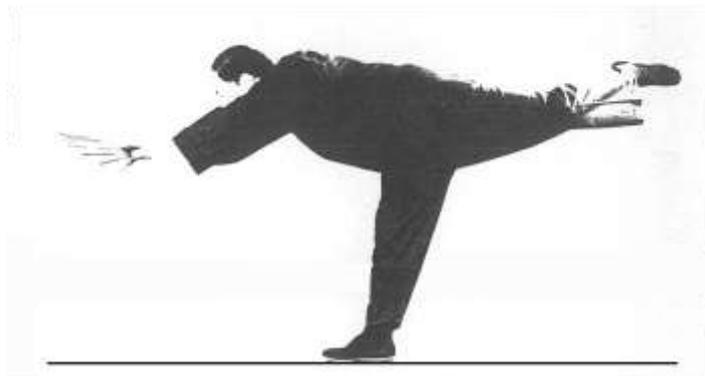
Quand pour tenir l'arme, les deux mains sont proches comme, par exemple, avec un katana (sabre japonais), la main droite et le pied droit sont devant en garde fondamentale à droite, et, réciproquement la main gauche et le pied gauche sont devant en garde fondamentale à gauche.

Il en est de même pour les armes classées « arme à une main et demi » (voir « épées médiévales »)



Réflexions sur les 3 postures allongées de la forme « Eventail Yangjia Michuan »

Mouvement # 08 : « Dissimuler l'éventail dans le ventre du poisson »

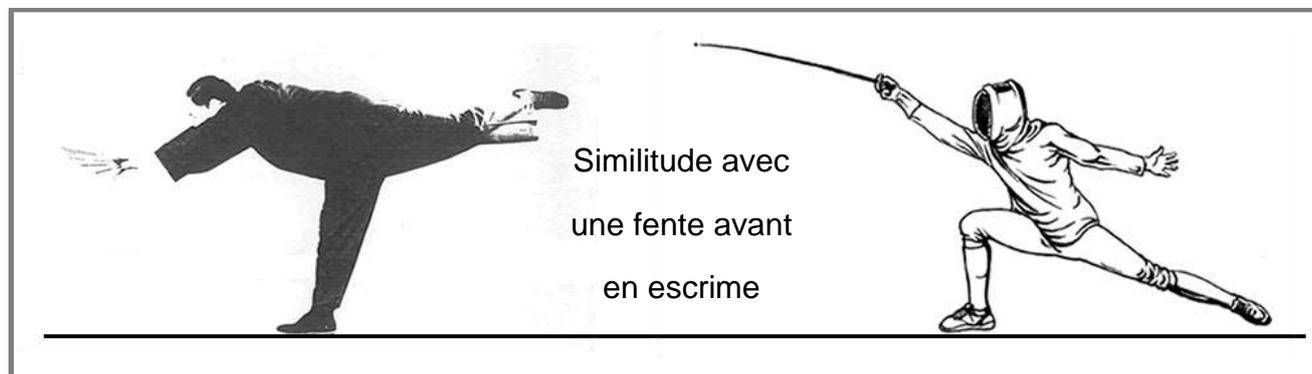


Mouvement # 24 : « Le chat rusé attrape le rat »



Points communs de ces deux postures :

- _ Appui sur la jambe droite, c'est-à-dire, montée de la jambe gauche (pour droitier)
- _ Eventail face avant (côté motif) vers ciel (supination)
- _ Suite de l'enchaînement avec un geste « d'intention » vers l'avant
- _ Le terme 刺 « Ci » (piquer ou ficher) dans les commentaires de Me WANG



Mouvement # 06 : « Explorer la mer »



Comparaison avec les deux autres postures :

- _ Appui sur la jambe gauche, montée de la jambe droite (pour droitier)
- _ Eventail face avant (côté motif) vers sol (pronation)
- _ Suite de l'enchaînement avec un geste « d'intention » vers l'arrière (arrière-droit)
- _ Pas de terme 刺 « Ci » dans les commentaires de Me WANG



Le coup de pied arrière sera donc l'hypothèse retenue pour la proposition d'applications martiales du mouvement #06 « Explorer la mer ».

Choix retenu pour les conditions d'attaques

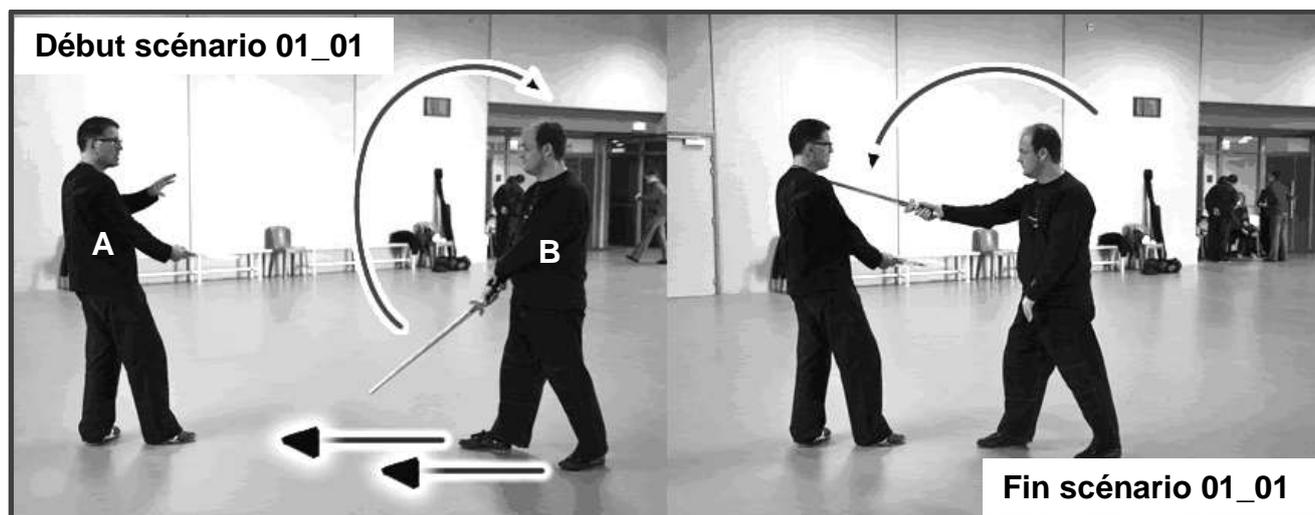
Les propositions d'applications martiales qui suivent sont basées sur des attaques successives par un seul adversaire, qui est muni d'une épée.

Ces propositions martiales sont construites progressivement, avec une alternance d'attaques et de réponses (différents scénarii) avec pour finalité de mettre en place les gestes présents dans l'enchaînement « L'éventail du Taiji Yen-Nien ».

Propositions d'applications martiales 01 XX XX effectuées à DROITE

Les applications martiales 01_XX_XX correspondent au mouvement #05 « Se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement » et au mouvement #06 « Explorer la mer ».

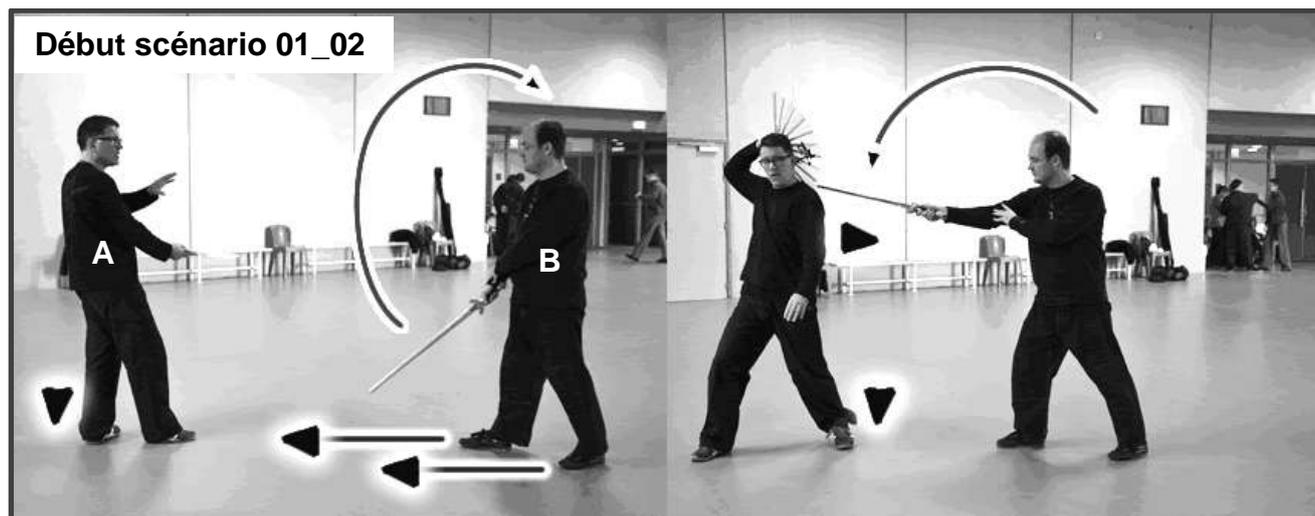
Applications martiales 01 scénario 01



Applications martiales 01_01_01 (droite)

« B » avance pied gauche en levant son épée puis avance pied droit en abaissant son épée à hauteur du cou de « A ».

Applications martiales 01 scénario 02



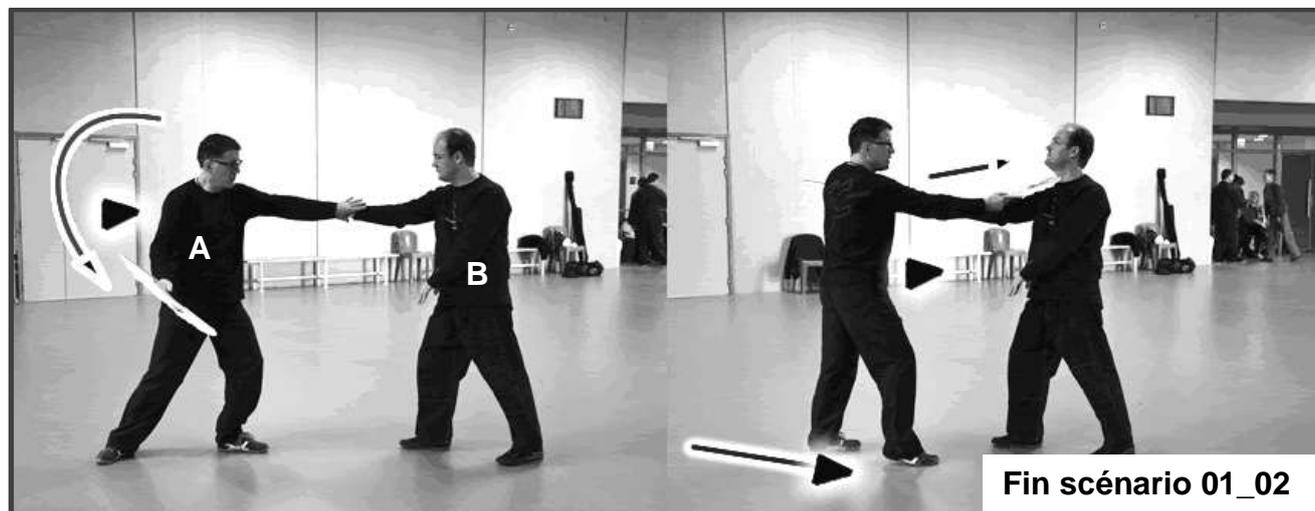
Applications martiales 01_02_01 (droite)



Annexe : « Applications martiales »

« B » avance pied gauche en levant son épée. Lorsque « B » amorce la descente de son épée (à hauteur du cou) en avançant pied droit, « A » anticipe : il se retourne, place son éventail dans le haut du dos et balaye l'épée.

Au tout début, « A » en passant en appui sur la jambe arrière augmente la distance par rapport à « B », puis ensuite (après s'être retourné) en passant à nouveau en appui sur la jambe arrière réduit la distance par rapport à « B ».



Applications martiales 01_02_02 (droite)

« B » n'est plus dans sa « zone de confort », son épée devient inefficace.

« A », en situation favorable, avance pied droit et vient « couper » avec son éventail à hauteur de la gorge de « B », en décrivant un arc de cercle dans le sens antihoraire.

Applications martiales 01 scénario 03



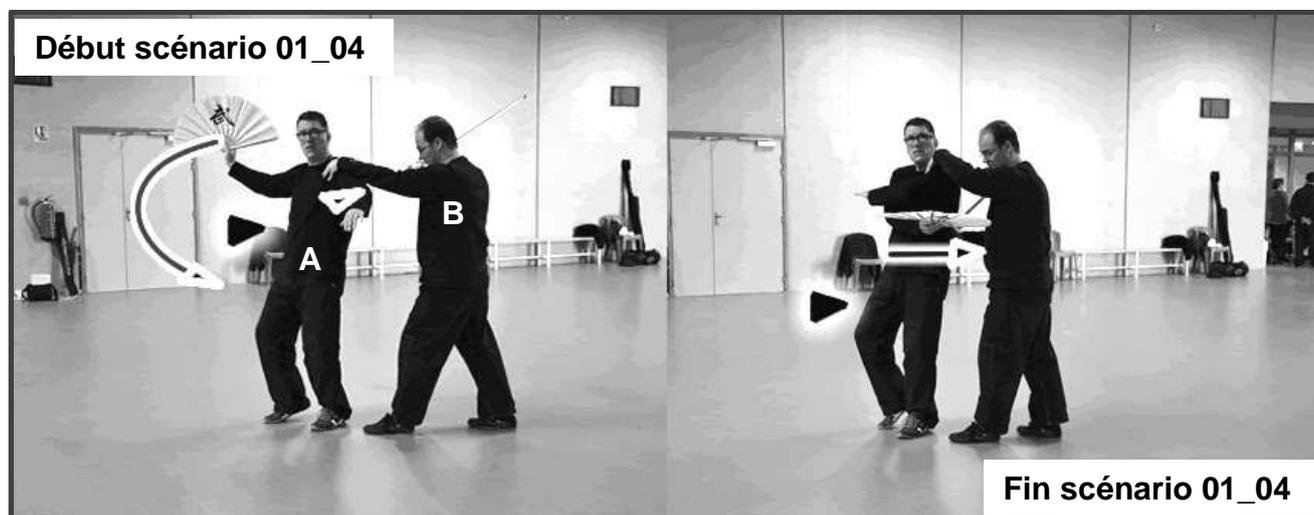
Applications martiales 01_03_01 (droite)



Annexe : « Applications martiales »

« B » anticipe, avance pied droit en se décalant légèrement de façon à se présenter (relativement proche) dans le dos de « A ». Il utilise alors le pommeau (passage « d'arme moyenne » à « arme courte ») pour venir frapper dans le bas du dos de « A ».

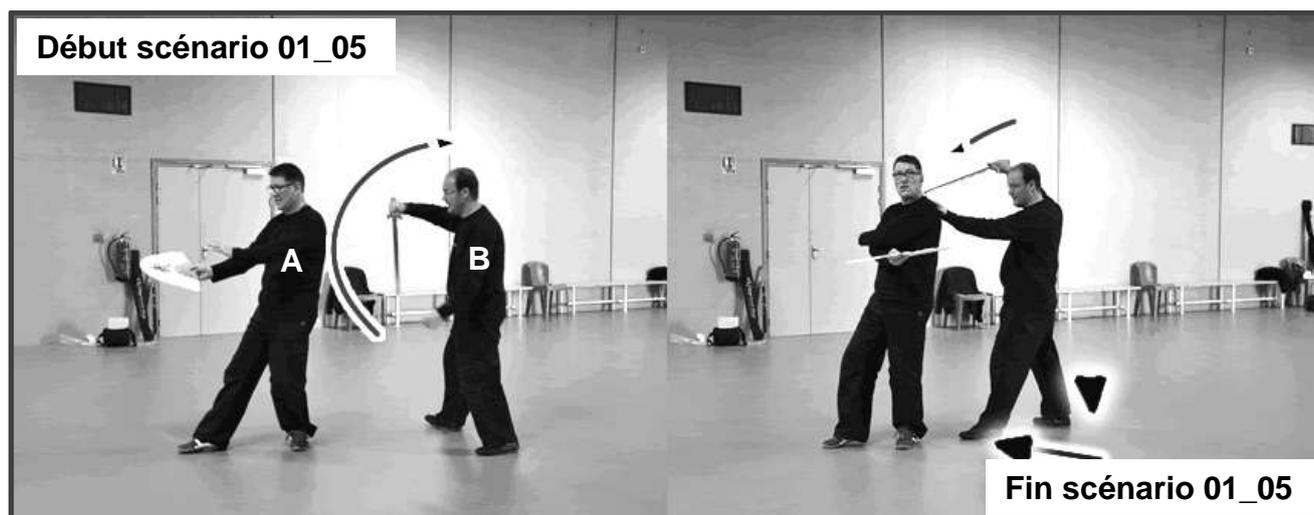
Applications martiales 01 scénario 04



Applications martiales 01_04_01 (droite)

« A » ne se retourne pas (comme sur « Applications martiales 01_02_02 »), mais, restant de dos à « B », lève le bras gauche pour frapper avec le contre-panache en ramenant l'éventail sous son aisselle gauche à la hauteur du plexus de « B ». La position horizontale de l'éventail permet à la lame acérée de passer entre les côtes de « B ».

Applications martiales 01 scénario 05



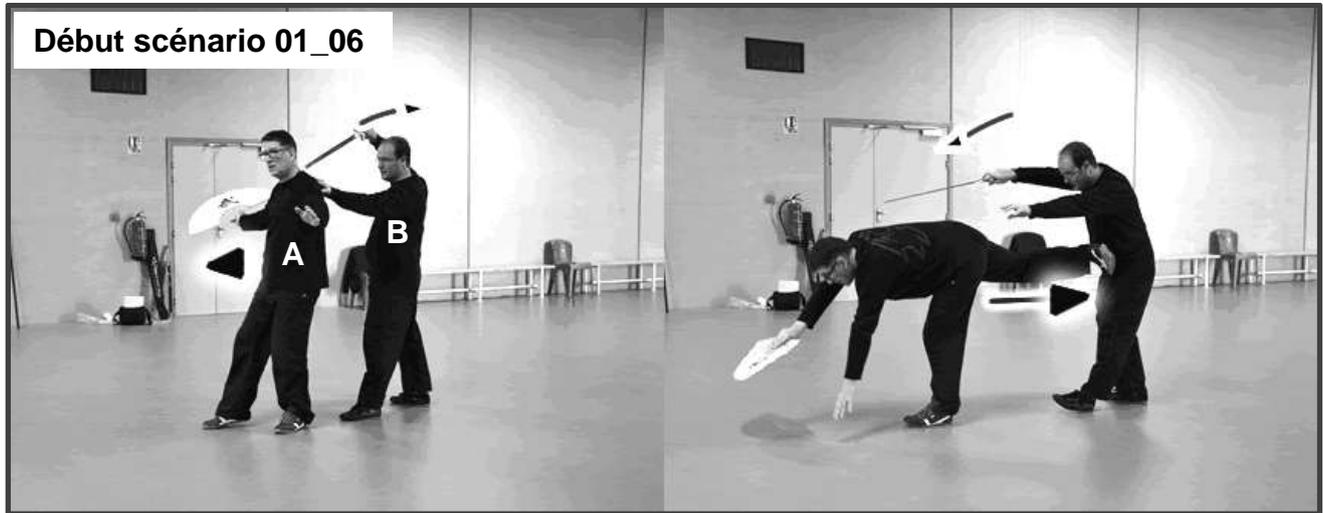
Applications martiales 01_05_01 (droite)



Annexe : « Applications martiales »

« B » anticipe, avance pied droit en se décalant largement de façon à se présenter (suffisamment loin) dans le dos de « A ». Il peut alors venir frapper en estoc avec son épée dans le haut du dos de « A ».

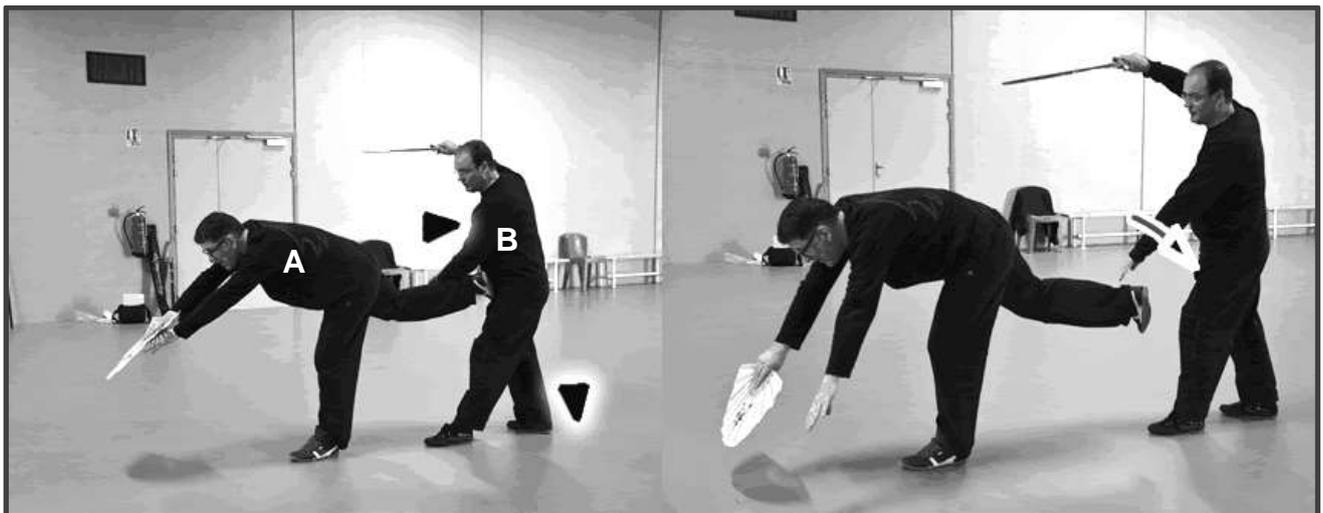
Applications martiales 01 scénario 06



Applications martiales 01_06_01 (droite)

« A » vient en appui sur sa jambe gauche, baisse le haut du corps en avant (les paumes de mains orientées vers le sol pour se stabiliser) de façon à éviter le coup d'estoc de « B », et, porte un coup de pied à hauteur du bas ventre de « B ».

Note : Ceci pourrait être la fin du scénario 06, si on considère que le coup de pied a été porté avec une grande efficacité.



Applications martiales 01_06_02 (droite)



Annexe : « Applications martiales »

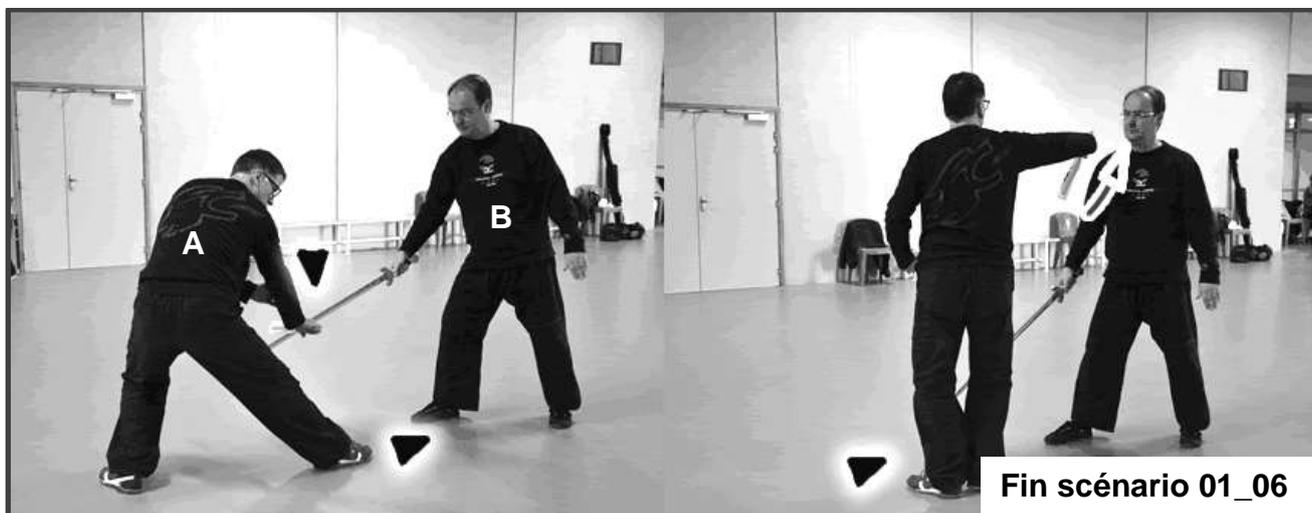
« B » anticipe, revient en appui arrière, recule le bassin et écarte le pied droit de « A » avec son bras gauche.



Applications martiales 01_06_03 (droite)

« A » ne s'oppose pas et se retourne dans le sens horaire en utilisant la poussée de « B ». « A » se redresse en refermant son éventail qu'il pointe à la hauteur du visage de « B » qui doit alors reculer d'un pas.

« A » ramène son éventail à la verticale pour venir en contact avec la lame de l'épée de « B ».



Applications martiales 01_06_04 (droite)

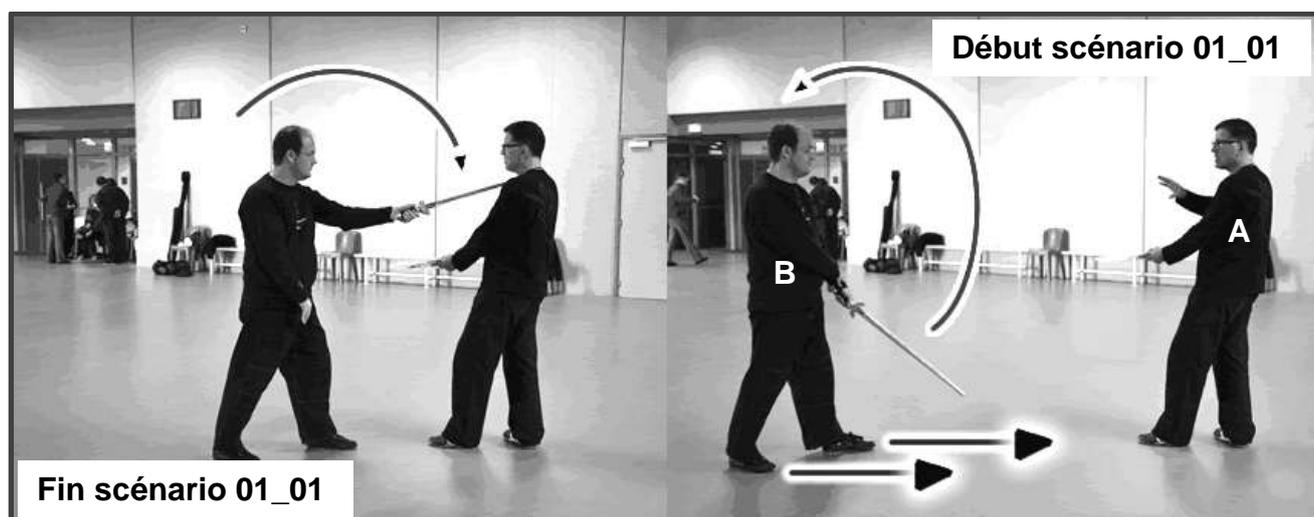
« A » descend pour s'approcher de « B » tout en ramenant son éventail à l'horizontale pour appuyer la lame de l'épée de « B » vers le sol. « A » transfère le poids de la jambe gauche dans la jambe droite, se redresse en frappant « B » sous le menton avec la tête de son éventail.



Propositions d'applications martiales 01 XX XX effectuées à GAUCHE

Les applications martiales 01_XX_XX correspondent au mouvement #05 « Se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement » et au mouvement #06 « Explorer la mer ».

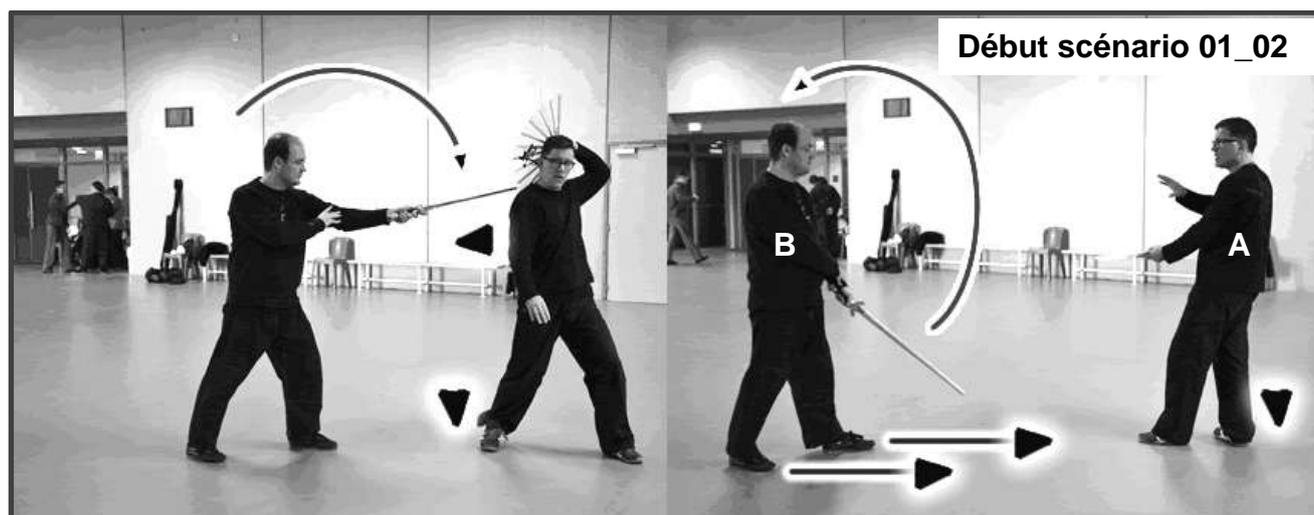
Applications martiales 01 scénario 01



Applications martiales 01_01_01 (gauche)

« B » avance pied droit en levant son épée puis avance pied gauche en abaissant son épée à hauteur du cou de « A ».

Applications martiales 01 scénario 02



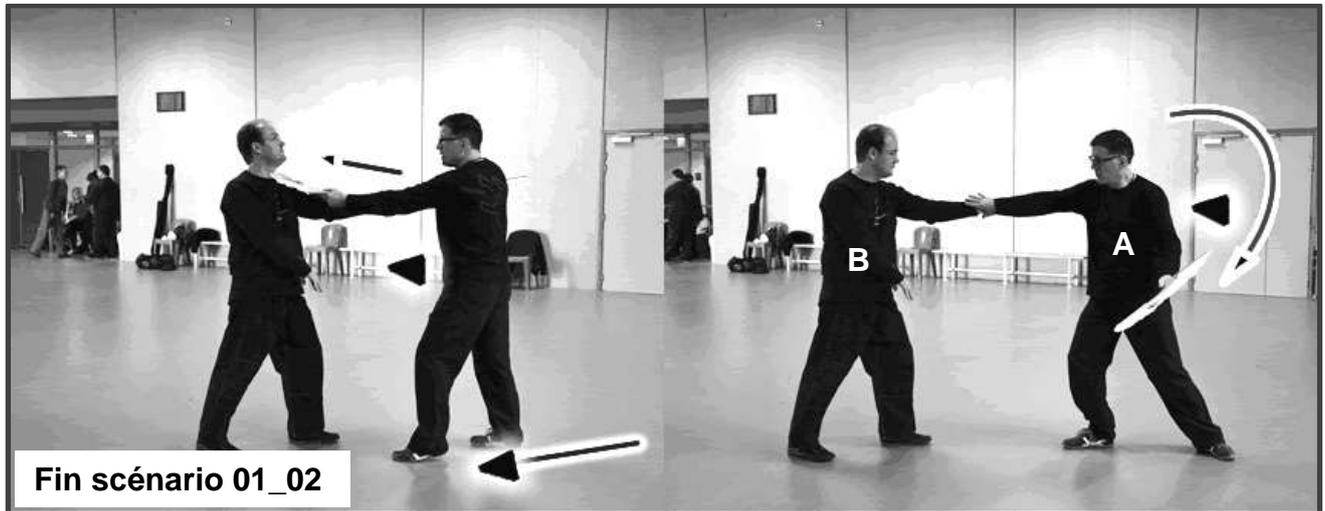
Applications martiales 01_02_01 (gauche)



Annexe : « Applications martiales »

« B » avance pied droit en levant son épée. Lorsque « B » amorce la descente de son épée (à hauteur du cou) en avançant pied gauche, « A » anticipe : il se retourne, place son éventail dans le haut du dos et balaye l'épée.

Au tout début, « A » en passant en appui sur la jambe arrière augmente la distance par rapport à « B », puis ensuite (après s'être retourné) en passant à nouveau en appui sur la jambe arrière réduit la distance par rapport à « B ».



Applications martiales 01_02_02 (gauche)

« B » n'est plus dans sa « zone de confort », son épée devient inefficace.

« A », en situation favorable, avance pied gauche et vient « couper » avec son éventail à hauteur de la gorge de « B », en décrivant un arc de cercle dans le sens horaire.

Applications martiales 01 scénario 03



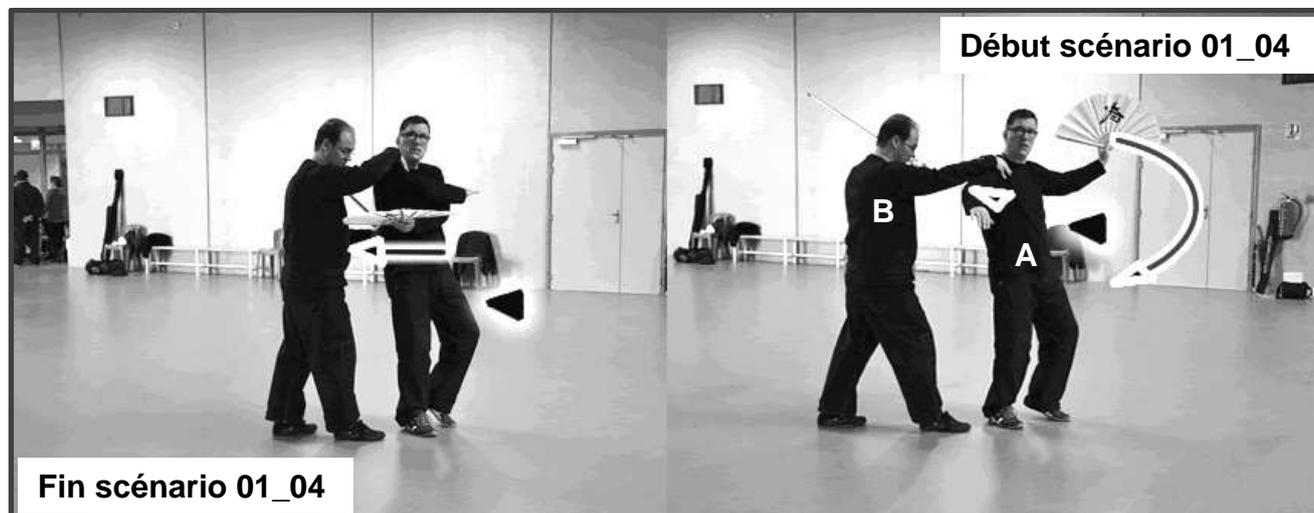
Applications martiales 01_03_01 (gauche)



Annexe : « Applications martiales »

« B » anticipe, avance pied gauche en se décalant légèrement de façon à se présenter (relativement proche) dans le dos de « A ». Il utilise alors le pommeau (passage « d'arme moyenne » à « arme courte ») pour venir frapper dans le bas du dos de « A ».

Applications martiales 01 scénario 04



Applications martiales 01_04_01 (gauche)

« A » ne se retourne pas (comme sur « Applications martiales 01_02_02 »), mais, restant de dos à « B », lève le bras droit pour frapper avec le contre-panache en ramenant l'éventail sous son aisselle droite à la hauteur du plexus de « B ». La position horizontale de l'éventail permet à la lame acérée de passer entre les côtes de « B ».

Applications martiales 01 scénario 05



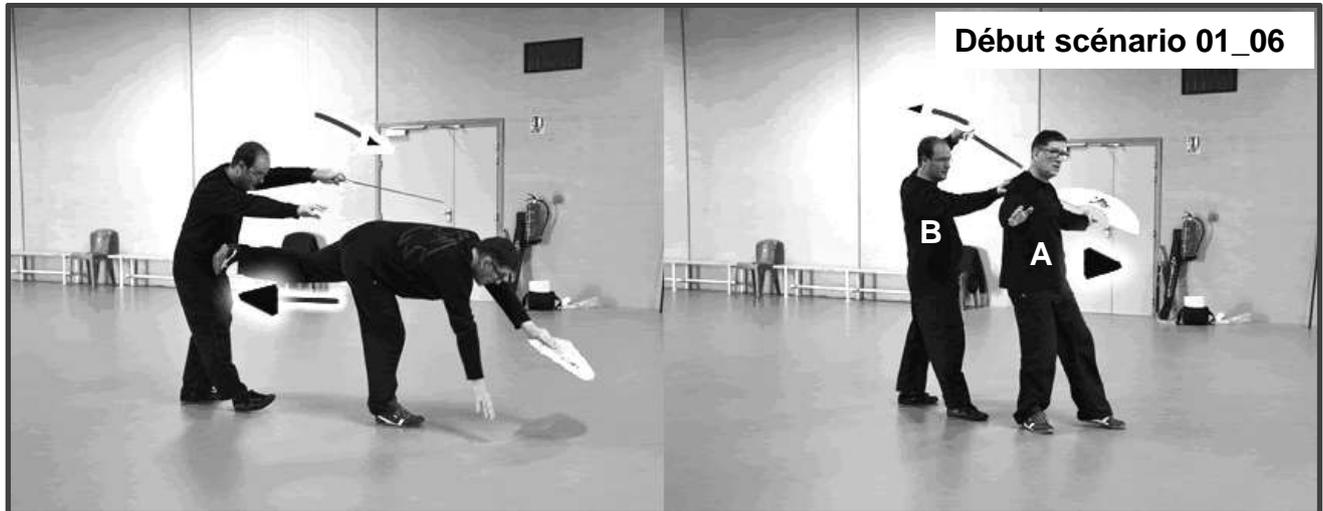
Applications martiales 01_05_01 (gauche)



Annexe : « Applications martiales »

« B » anticipe, avance pied gauche en se décalant largement de façon à se présenter (suffisamment loin) dans le dos de « A ». Il peut alors venir frapper en estoc avec son épée dans le haut du dos de « A ».

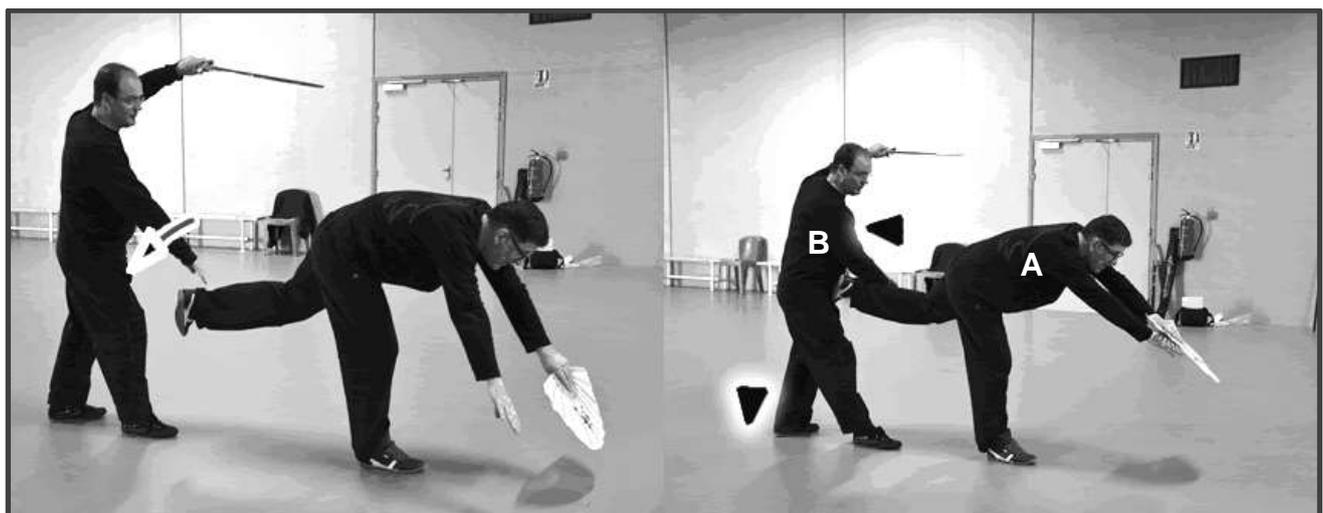
Applications martiales 01 scénario 06



Applications martiales 01_06_01 (gauche)

« A » vient en appui sur sa jambe droite, baisse le haut du corps en avant (les paumes de mains orientées vers le sol pour se stabiliser) de façon à éviter le coup d'estoc de « B », et, porte un coup de pied à hauteur du bas ventre de « B ».

Note : Ceci pourrait être la fin du scénario 06, si on considère que le coup de pied a été porté avec une grande efficacité.

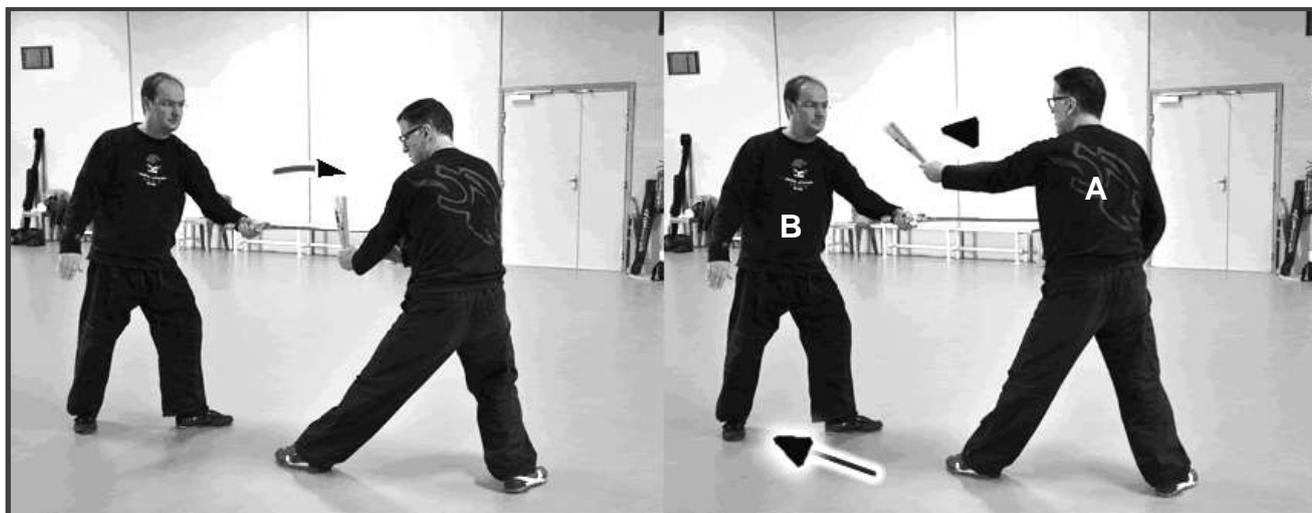


Applications martiales 01_06_02 (gauche)



Annexe : « Applications martiales »

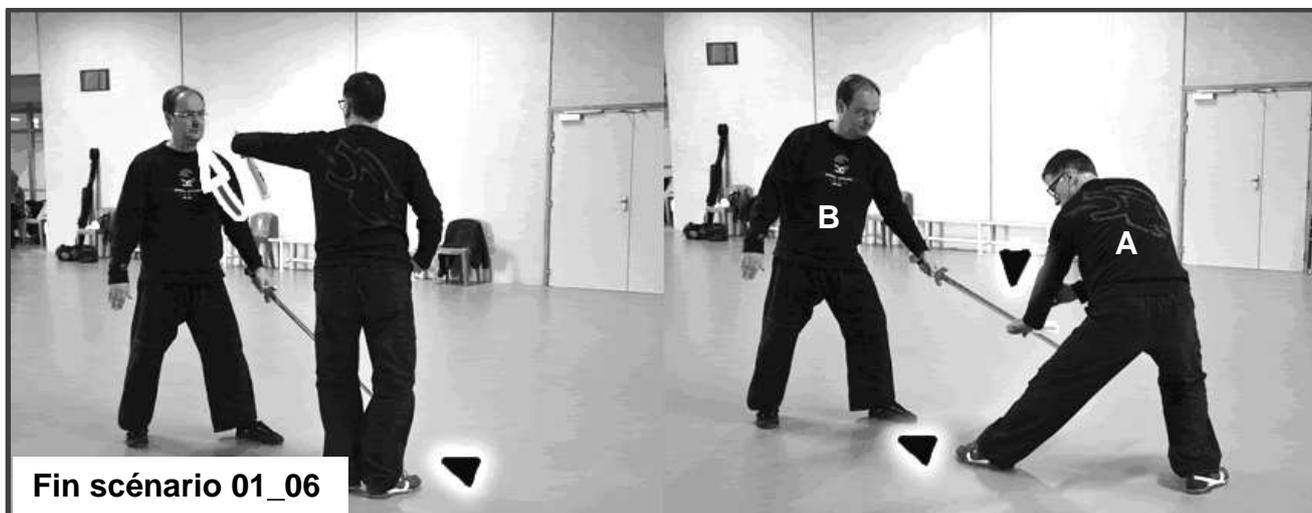
« B » anticipe, revient en appui arrière, recule le bassin et écarte le pied gauche de « A » avec son bras droit.



Applications martiales 01_06_03 (gauche)

« A » ne s'oppose pas et se retourne dans le sens antihoraire en utilisant la poussée de « B ». « A » se redresse en refermant son éventail qu'il pointe à la hauteur du visage de « B » qui doit alors reculer d'un pas.

« A » ramène son éventail à la verticale pour venir en contact avec la lame de l'épée de « B ».



Applications martiales 01_06_04 (gauche)

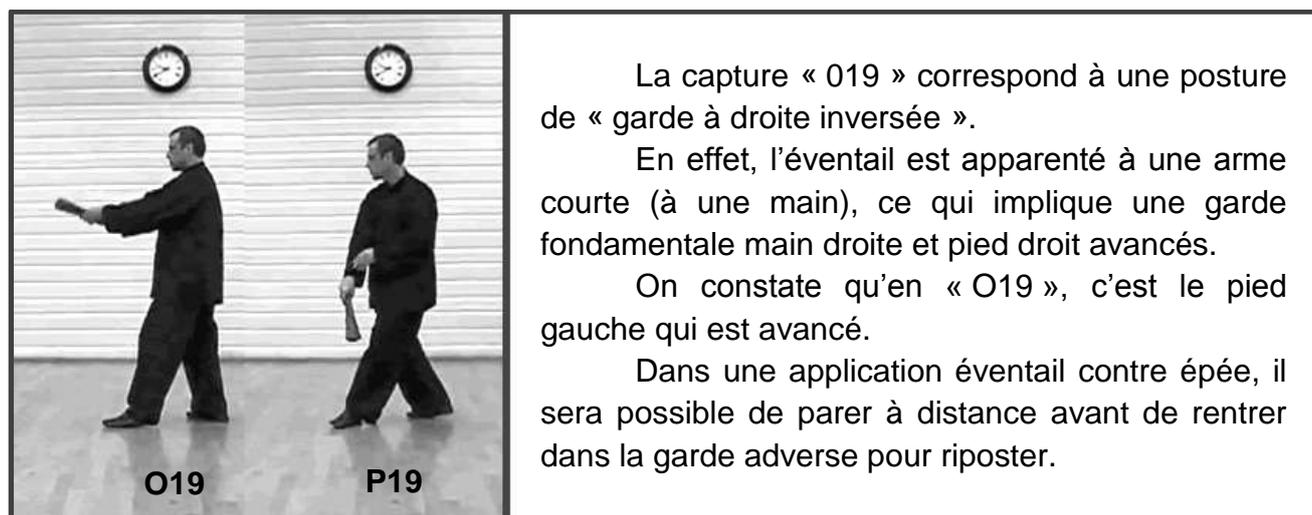
« A » descend pour s'approcher de « B » tout en ramenant son éventail à l'horizontale pour appuyer la lame de l'épée de « B » vers le sol. « A » transfère le poids de la jambe droite dans la jambe gauche, se redresse en frappant « B » sous le menton avec la tête de son éventail.



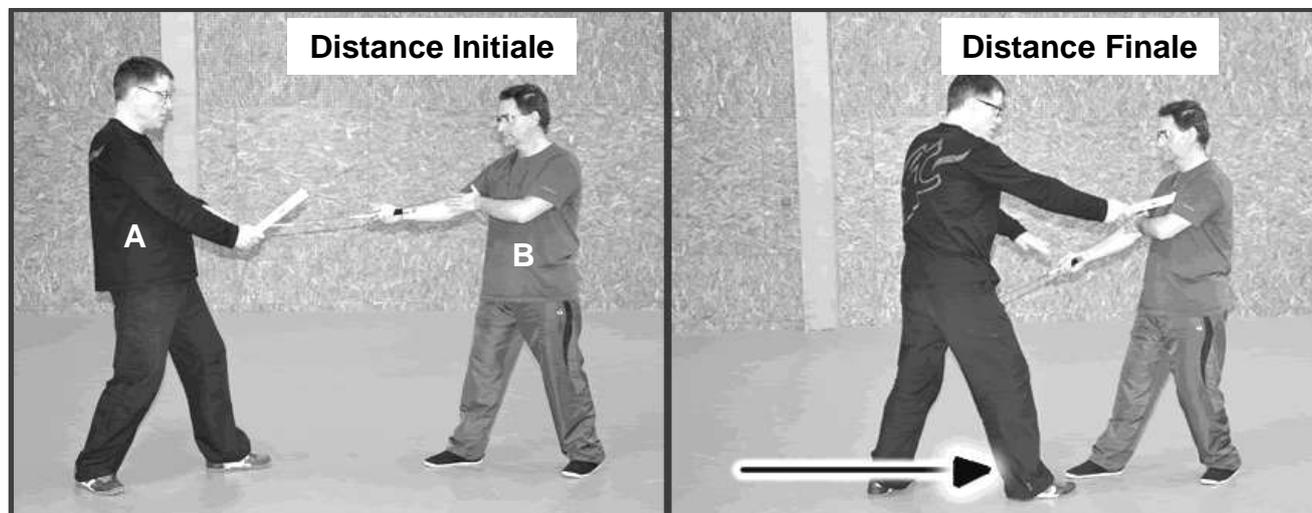
Propositions d'applications martiales 02 XX XX effectuées à DROITE

Les applications martiales 02_XX_XX correspondent en partie aux mouvements #19 « Balayer latéralement, frapper le sommet » (à partir de la capture « O19 »), #20 « Le serpent blanc darde sa langue » et #21 « Fendre avec force le mont Hua ».

Applications martiales 02 scénario 01



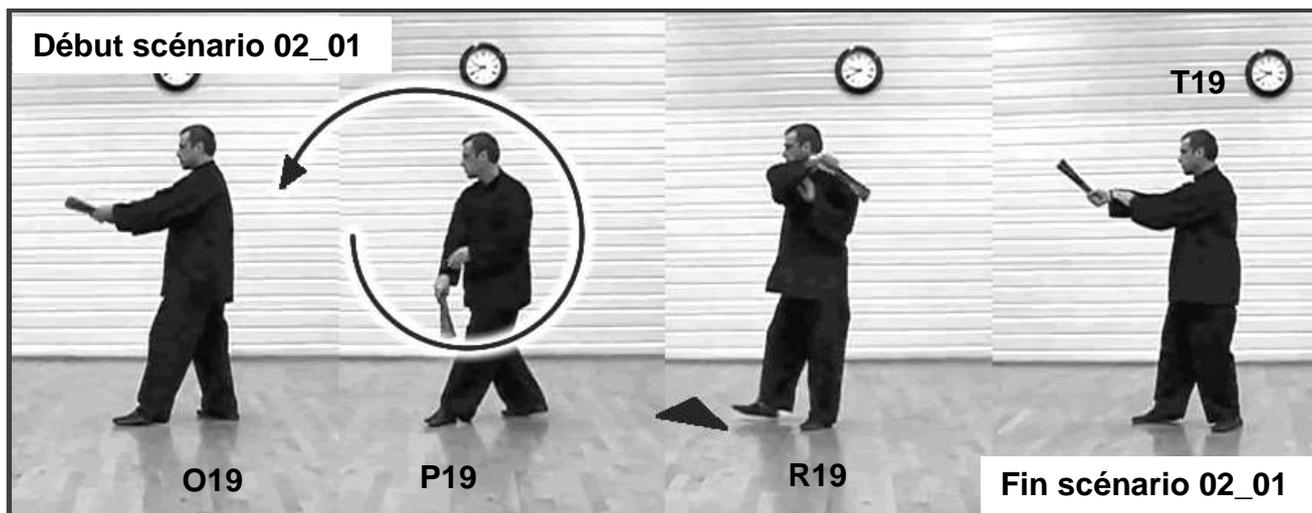
Applications martiales 02_01_intro1 (droite)



Applications martiales 02_01_intro2 (droite)

Si l'attaque de « B » est haute, « A » déviera la lame de l'épée en effectuant une trajectoire circulaire par le haut (sens antihoraire),

Si l'attaque de « B » est basse, « A » déviera la lame de l'épée en effectuant une trajectoire circulaire par le bas (sens horaire).



Applications martiales 02_01_01 (droite)

Dans l'enchaînement « Eventail Yangjia Michuan », on peut supposer une attaque basse car le haut du corps est protégé (O19).

La lame est déviée en exécutant une trajectoire circulaire par le bas (sens horaire) avec l'éventail qui arrive tangent à la lame (P19) (avec transfert du poids sur la jambe avant).

La garde inversée du départ offre l'opportunité de réduire la distance en avançant d'un pas (dans le mouvement) (R19).

La fin du mouvement de bras se conclue par un coup au sommet du crâne de l'adversaire (T19).

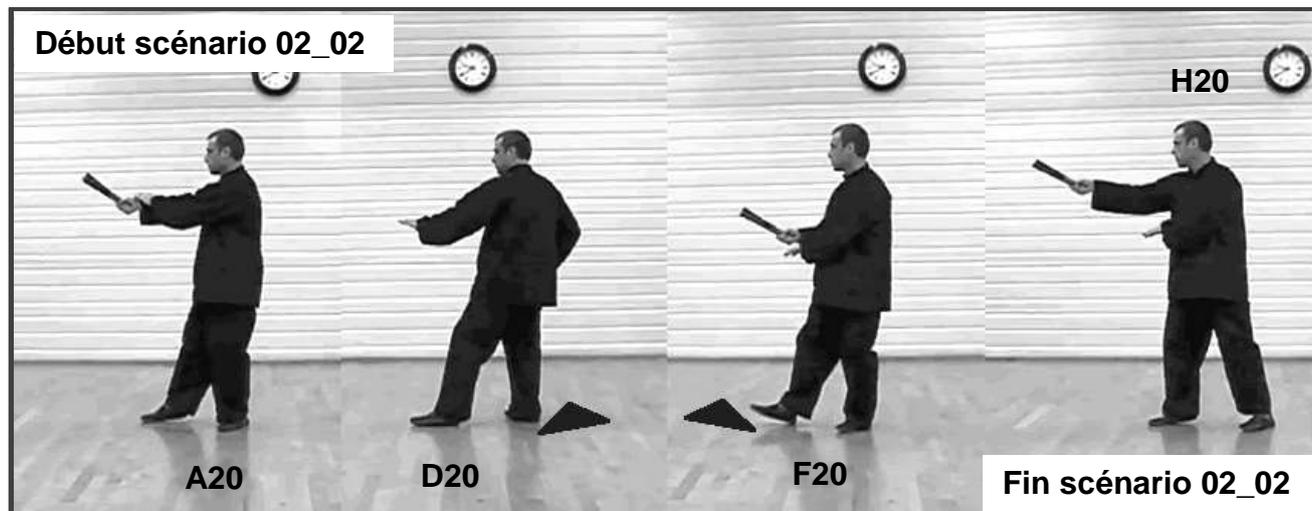
Applications martiales 02 scénario 02



Applications martiales 02_02_intro (droite)

En supposant que le coup au sommet du crâne (T19) ait été porté, « A » peut enchaîner avec ce mouvement (quelque peu fatal pour « B » !!!).

Rappel : Quand les adversaires sont proches, celui qui tient l'arme (ou l'arme la plus longue) se trouve quelque peu désavantagé (cas de « B »).

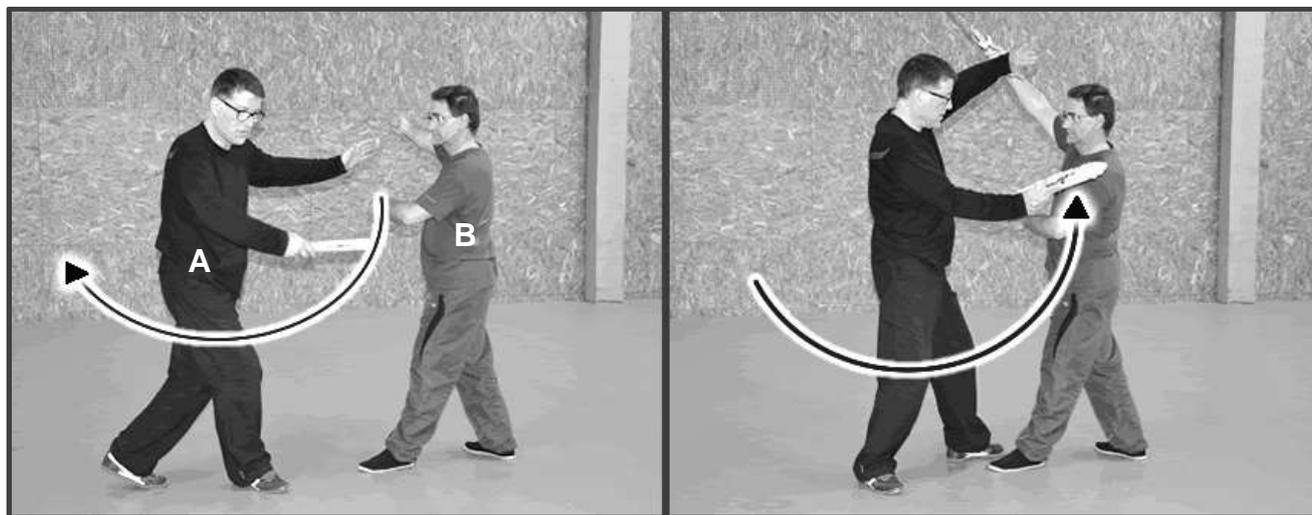


Applications martiales 02_02_01 (droite)

Tout en contrôlant le bras de l'adversaire avec la main gauche, on recule d'un pas pour armer (A20 ET D20).

Puis on avance d'un pas pour porter un coup d'estoc avec l'éventail à hauteur de la gorge de l'adversaire (F20 ET H20).

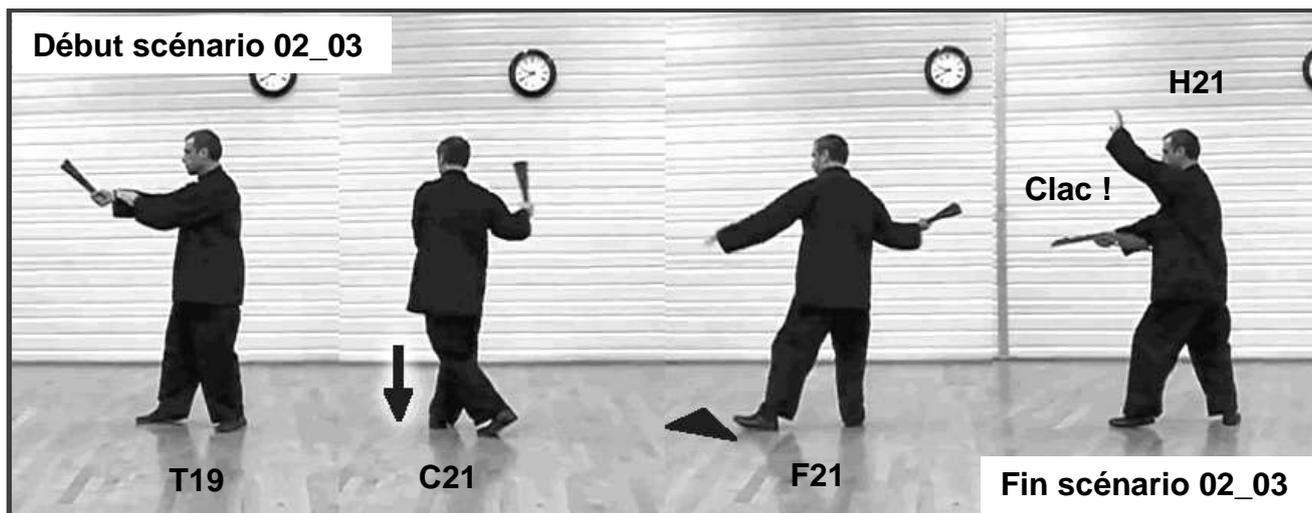
Applications martiales 02 scénario 03



Applications martiales 02_03_intro (droite)

En supposant que le coup au sommet du crâne (T19) soit « trop court » (recul de « B »), « A » peut enchaîner avec ce mouvement (en continuant à avancer sur « B »).





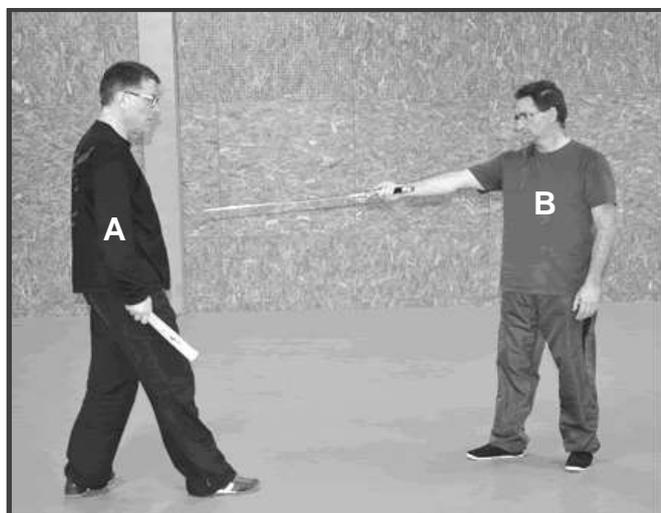
Applications martiales 02_03_01 (droite)

Tout en tournant son bassin vers la droite, on continue la trajectoire circulaire de l'éventail (sens horaire) entamée dans le mouvement #19 (T19 et C21).

Tout en contrôlant le bras de l'adversaire avec la main gauche, on avance d'un pas.

Simultanément, on effectue un geste circulaire (sens antihoraire) qui permet d'ouvrir l'éventail pour porter un « coup de taille » à l'adversaire (F21 ET H21).

Applications martiales 02 scénario 04



Variante de « Applications 02_01 » :

« A » débute en « garde à droite fondamentale » (main droite et pied droit avancés), mais avec un éventail dans chaque main.

« A » va devoir adapter sa parade et sa riposte pour palier son rayon d'action défavorable.

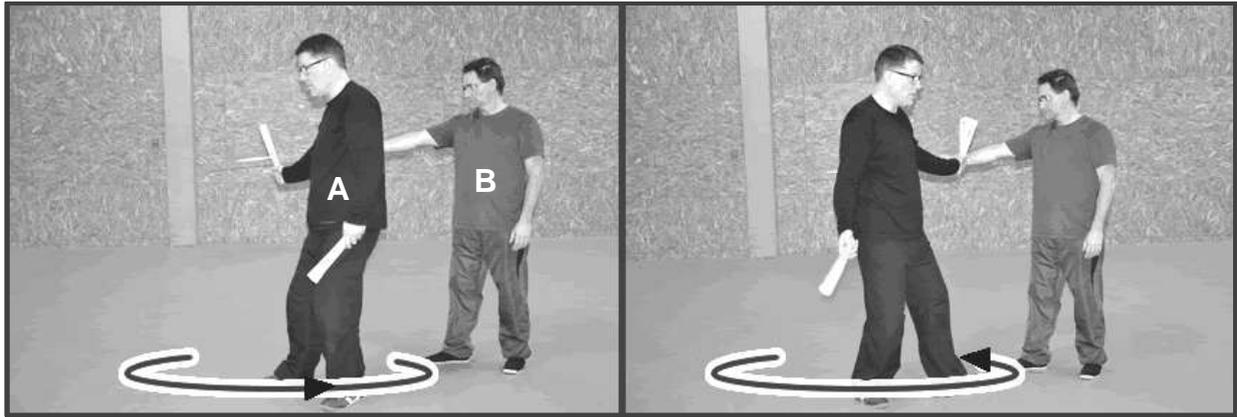
Applications martiales 02_04_intro (droite)

« A » effectue un demi-tour par la gauche (sens antihoraire), et, dans le mouvement, dévie la lame en exécutant une trajectoire circulaire horizontale avec l'éventail droit tenu verticalement (vers le haut ou le bas, en fonction de la hauteur de la lame).

« A » continue de tourner pour faire face à « B », et, dans le mouvement, exécute un relais main droite / main gauche.

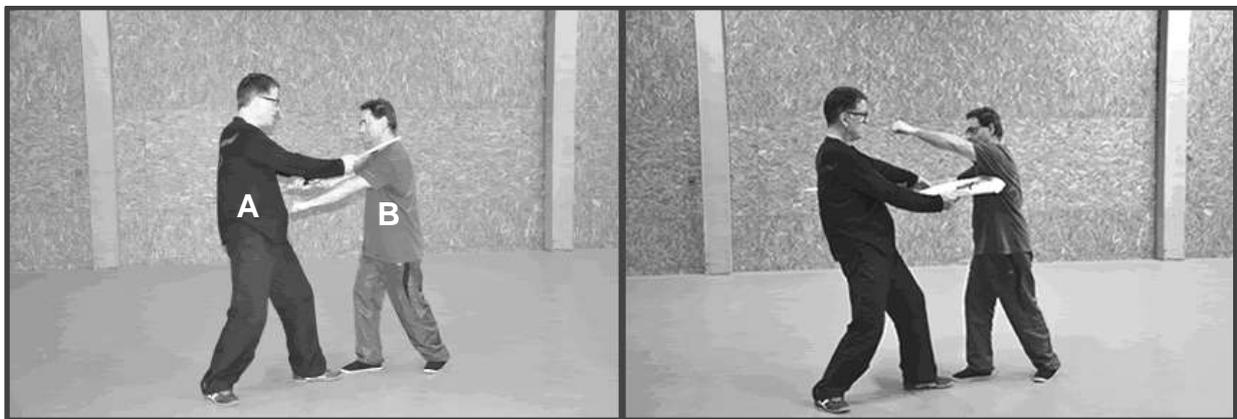


Annexe : « Applications martiales »



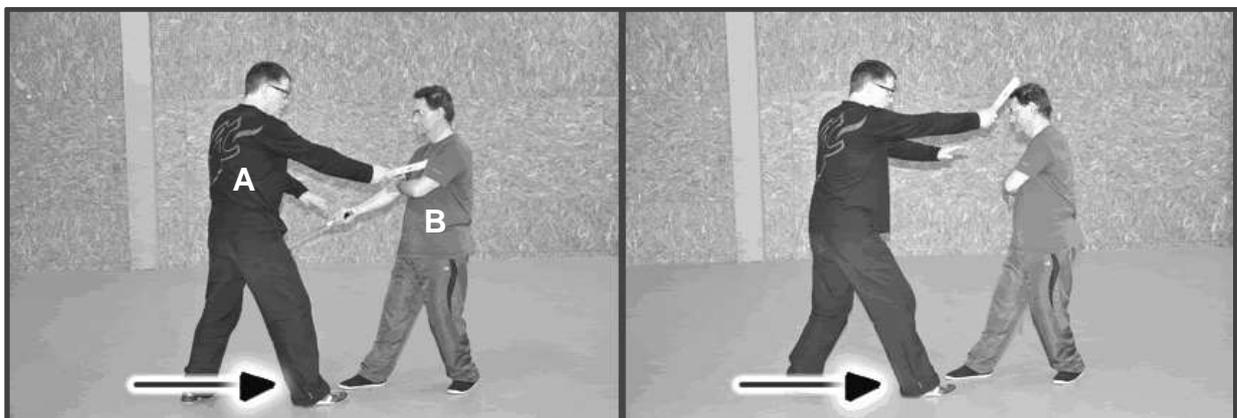
Applications martiales 02_04_01 (droite)

Si « B » veut porter un coup de poing (ou de pied), « A » riposte en ouvrant l'éventail (droit) et contrôle le haut du corps de « B ».



Applications martiales 02_04_02 (droite)

Si « B » tend à s'éloigner, « A » riposte en avançant d'un pas et porte un coup d'estoc ou une frappe (haut du crâne).



Applications martiales 02_04_03 (droite)



Propositions d'applications martiales 02 XX XX effectuées à GAUCHE

Les applications martiales 02_XX_XX correspondent en partie aux mouvements #19 « Balayer latéralement, frapper le sommet » (à partir de la capture « O19 »), #20 « Le serpent blanc darde sa langue » et #21 « Fendre avec force le mont Hua ».

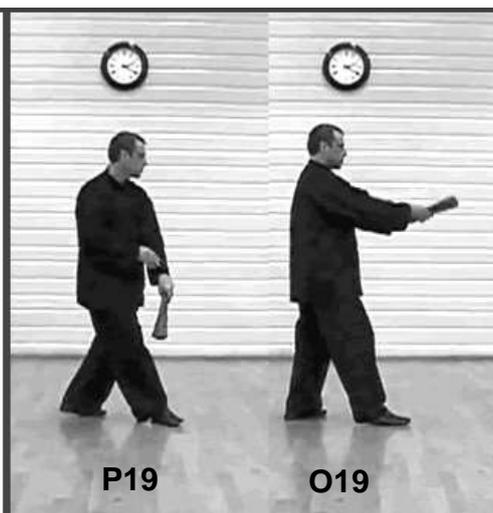
Applications martiales 02 scénario 01

La capture « O19 » correspond à une posture de « garde à droite inversée ».

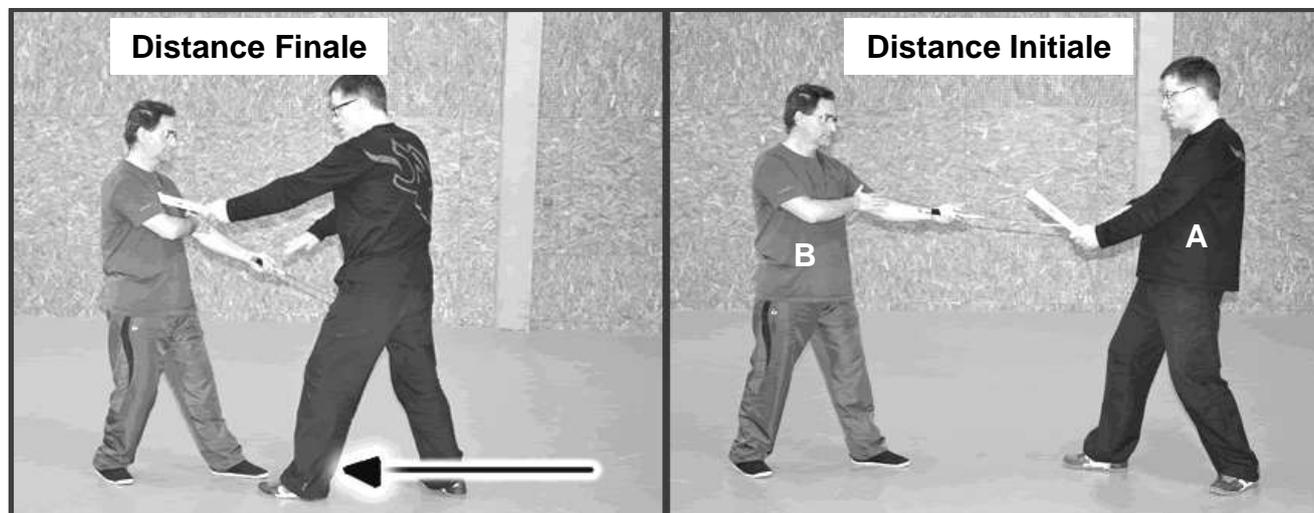
En effet, l'éventail est apparenté à une arme courte (à une main), ce qui implique une garde fondamentale main droite et pied droit avancés.

On constate qu'en « O19 », c'est le pied gauche qui est avancé.

Dans une application éventail contre épée, il sera possible de parer à distance avant de rentrer dans la garde adverse pour riposter.



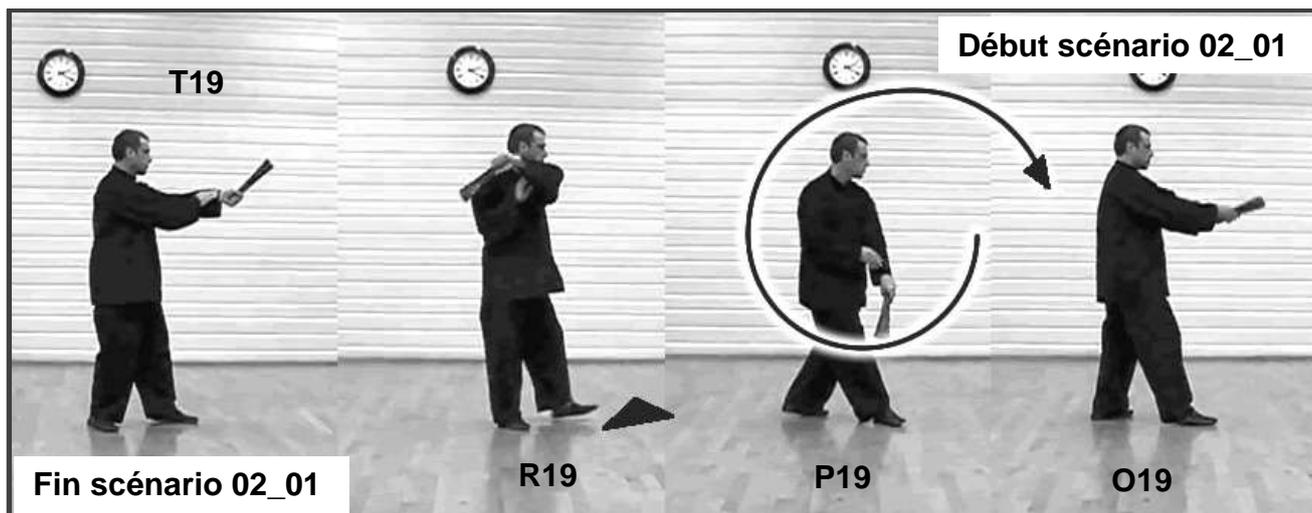
Applications martiales 02_01_intro1 (gauche)



Applications martiales 02_01_intro2 (gauche)

Si l'attaque de « B » est haute, « A » déviera la lame de l'épée en effectuant une trajectoire circulaire par le haut (sens horaire),

Si l'attaque de « B » est basse, « A » déviera la lame de l'épée en effectuant une trajectoire circulaire par le bas (sens antihoraire).



Applications martiales 02_01_01 (gauche)

Dans l'enchaînement « Eventail Yangjia Michuan », on peut supposer une attaque basse car le haut du corps est protégé (O19).

La lame est déviée en exécutant une trajectoire circulaire par le bas (sens antihoraire) avec l'éventail qui arrive tangent à la lame (P19) (avec transfert du poids sur la jambe avant).

La garde inversée du départ offre l'opportunité de réduire la distance en avançant d'un pas (dans le mouvement) (R19).

La fin du mouvement de bras se conclue par un coup au sommet du crâne de l'adversaire (T19).

Applications martiales 02 scénario 02

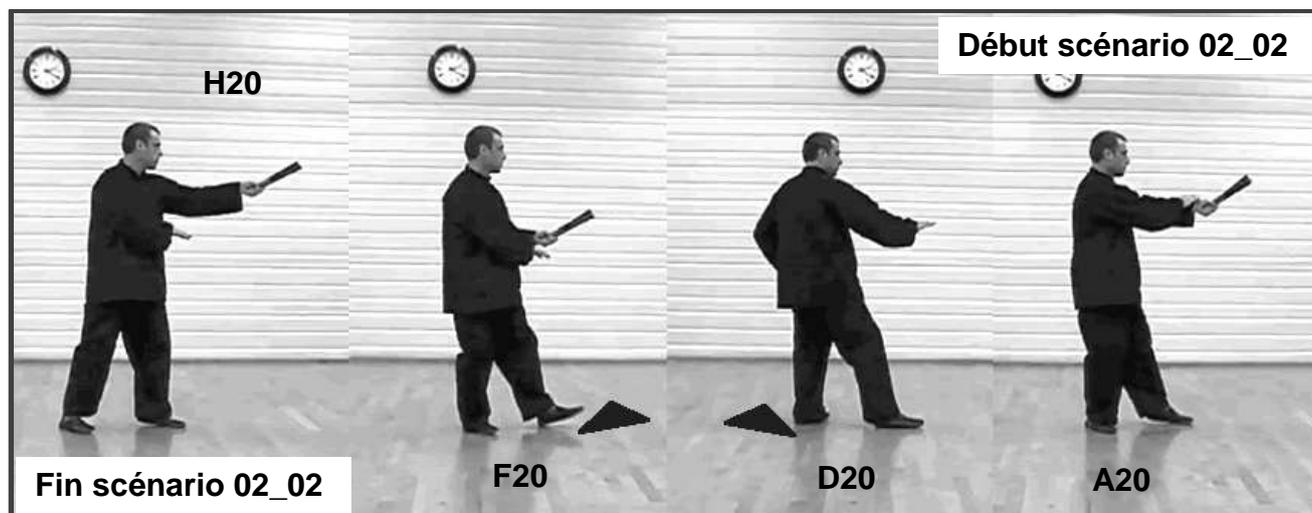


Applications martiales 02_02_intro (gauche)

En supposant que le coup au sommet du crâne (T19) ait été porté, « A » peut enchaîner avec ce mouvement (quelque peu fatal pour « B » !!!).

Annexe : « Applications martiales »

Rappel : Quand les adversaires sont proches, celui qui tient l'arme (ou l'arme la plus longue) se trouve quelque peu désavantagé (cas de « B »).

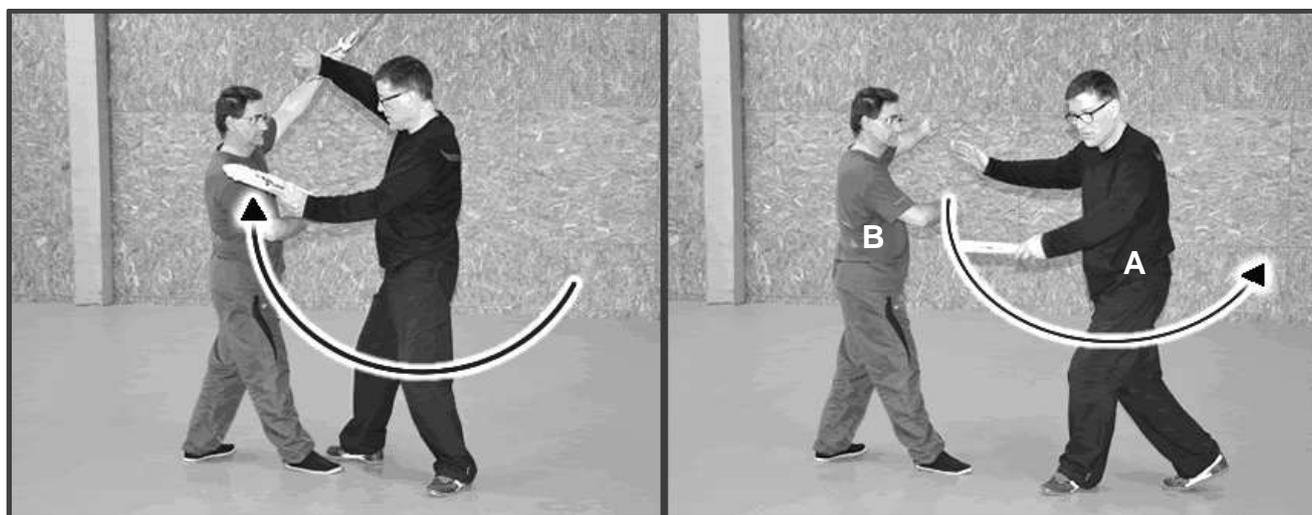


Applications martiales 02_02_01 (gauche)

Tout en contrôlant le bras de l'adversaire avec la main droite, on recule d'un pas pour armer (A20 ET D20).

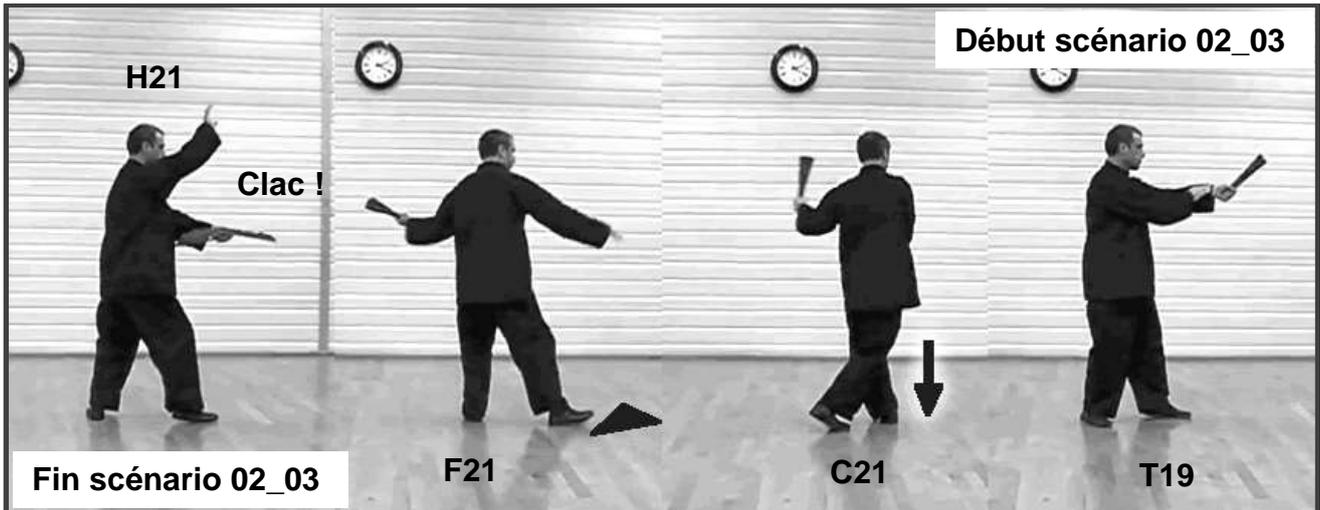
Puis on avance d'un pas pour porter un coup d'estoc avec l'éventail à hauteur de la gorge de l'adversaire (F20 ET H20).

Applications martiales 02 scénario 03



Applications martiales 02_03_intro (gauche)

En supposant que le coup au sommet du crâne (T19) soit « trop court » (recul de « B »), « A » peut enchaîner avec ce mouvement (en continuant à avancer sur « B »).



Applications martiales 02_03_01 (gauche)

Tout en tournant son bassin vers la gauche, on continue la trajectoire circulaire de l'éventail (sens antihoraire) entamée dans le mouvement #19 (T19 et C21).

Tout en contrôlant le bras de l'adversaire avec la main droite, on avance d'un pas.

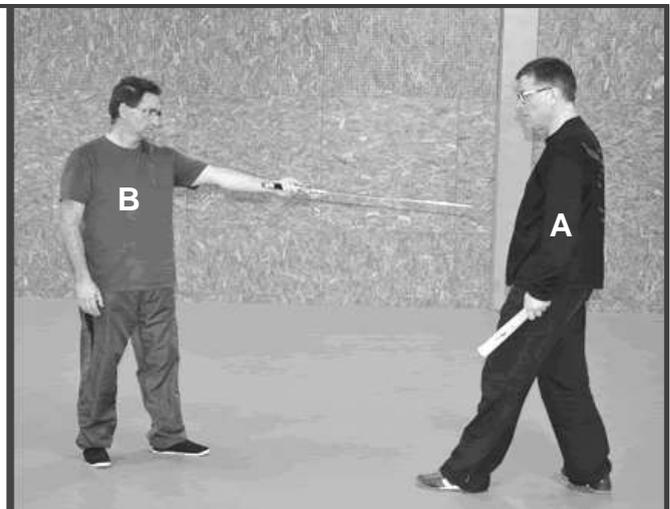
Simultanément, on effectue un geste circulaire (sens horaire) qui permet d'ouvrir l'éventail pour porter un « coup de taille » à l'adversaire (F21 ET H21).

Applications martiales 02 scénario 04

Variante de « Applications 02_01 » :

« A » débute en « garde à gauche fondamentale » (main gauche et pied gauche avancés), mais avec un éventail dans chaque main.

« A » va devoir adapter sa parade et sa riposte pour palier son rayon d'action défavorable.

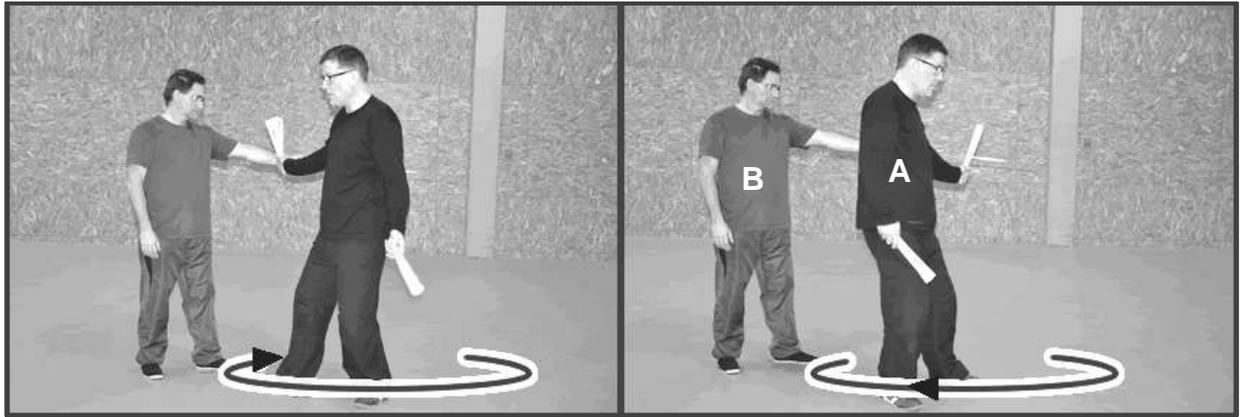


Applications martiales 02_04_intro (gauche)

« A » effectue un demi-tour par la droite (sens horaire), et, dans le mouvement, dévie la lame en exécutant une trajectoire circulaire horizontale avec l'éventail gauche tenu verticalement (vers le haut ou le bas, en fonction de la hauteur de la lame).

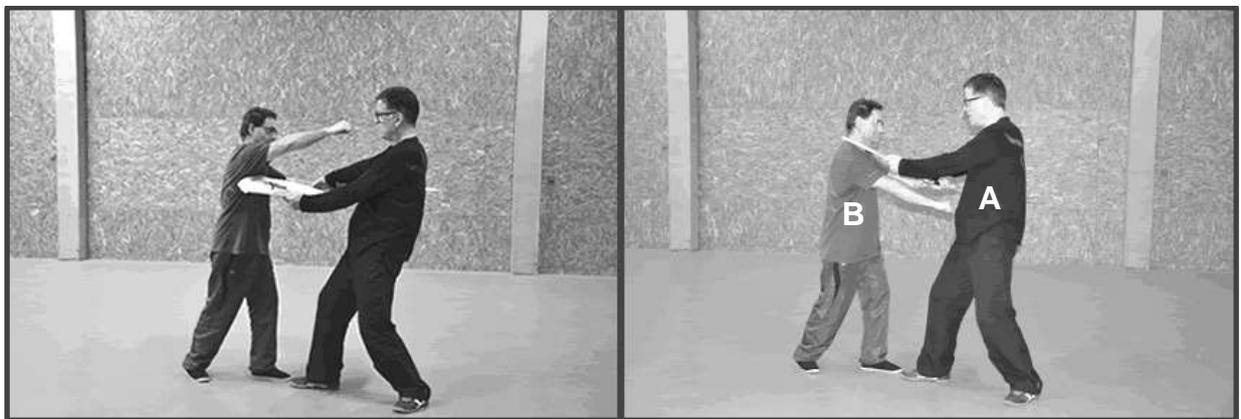
« A » continue de tourner pour faire face à « B », et, dans le mouvement, exécute un relais main gauche / main droite.

Annexe : « Applications martiales »



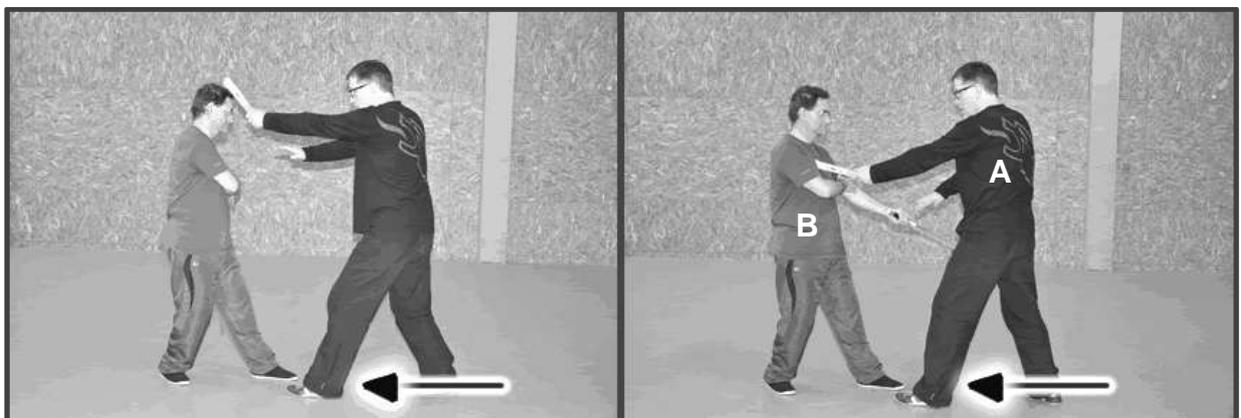
Applications martiales 02_04_01 (gauche)

Si « B » veut porter un coup de poing (ou de pied), « A » riposte en ouvrant l'éventail (gauche) et contrôle le haut du corps de « B ».



Applications martiales 02_04_02 (gauche)

Si « B » tend à s'éloigner, « A » riposte en avançant d'un pas et porte un coup d'estoc ou une frappe (haut du crâne).



Applications martiales 02_04_03 (gauche)



Version 2015 / 09 / 05



"Eventail de la forme Yangjia Michuan"

Joël PANHELLEUX

Enchaînement d'après une vidéo de
Hervé MAREST