

# Chi Kong taoïstes

## Exercices préparatoires

1. Yin Yang Tai Chi
2. Ouvrir et fermer les bras
3. Les vagues ondulent
4. Ouvrir l'aile droite et l'aile gauche
5. La roue du moulin tourne
6. Le rhinocéros regarde la lune
7. Le singe doré offre des fruits
8. La tortue sacrée nage
9. Tourner les mains comme les Pa Kua
10. Tête de dragon et queue de phénix
11. Le roi céleste soutient son dos
12. Le roi céleste soulève une pagode
13. L'aigle tourne la tête
14. Petite et grande étoiles dorées
15. Les mains et pieds se rencontrent
16. Inspirer le pur rejeter l'impur
17. La grue à tête rouge étire ses serres
18. Les papillons volent par deux
19. Le rhinocéros boit de l'eau
20. Egales beautés
21. L'enfant prie Kwan Yin
22. Le simple fouet tourne continuellement
23. Les fleurs dorées tombent doucement
24. Fermer les yeux et régénérer l'esprit



# STYLE YANG D'ORIGINE

## 1<sup>ère</sup> Partie

1. Préparation (N)
2. Ouverture avec cercles (N)
3. Saisir la queue de l'oiseau
  - a. *Parer d'une main (N)*
  - b. *Parer des deux mains (E)*
  - c. *Tirer (NE)*
  - d. *Presser (E)*
  - e. *Repousser (E)*
  - f. *Simple manœuvre gauche (NO)*
  - g. *Simple manœuvre droite (NE)*
4. Simple fouet (O)
5. Lever les mains (N)
  - a. *Tirer*
  - b. *Coup de coude*
  - c. *Parer d'une main*
6. La grue blanche déploie l'aile droite (O)
7. Brosser le genou gauche (O)
8. Jouer du pipa (O)
9. Brosser le genou gauche (O)
10. Brosser le genou droit (O)
11. Brosser le genou gauche (O)\*
12. Jouer du pipa (O)\*
13. Brosser le genou gauche (O)\*
14. Avancer et frapper du poing (O)
  - a. *Parer vers le bas*
  - b. *Frappe circulaire et pousser*
  - c. *Frappe de poing*
15. Fermeture apparente (O)
  - a. *Tirer*
  - b. *Repousser*
16. Croiser les mains (N)

(N),(E),(O),(S) précise la direction vers laquelle le mouvement est effectué.

\* signale que ce mouvement est la répétition d'un mouvement déjà vu.



# STYLE YANG D'ORIGINE

## 2<sup>ème</sup> Partie

17. Embrasser le tigre et retourner à la montagne (SE)
18. Saisir la queue de l'oiseau (SE)\*
  - a. *Tirer*
  - b. *Presser*
  - c. *Repousser*
  - d. *Simple manœuvre gauche (N)*
  - e. *Simple manœuvre droite (E)*
19. Le poing sous le coude (O)
20. Repousser le singe droite (O)
21. Repousser le singe gauche
22. Repousser le singe droite\*
23. Repousser le singe gauche\*
24. Repousser le singe droite\*
25. Le vol oblique (N)
26. Lever les mains (N)\*
  - a. *Tirer\**
  - b. *Coup de coude\**
  - c. *Parer d'une main\**
27. Grue blanche (O)\*
28. Brosser de genou à gauche (O)\*
29. Aiguille au fond de la mer (O)
30. Déployer l'éventail (O)
31. Se retourner et frapper du poing (E)
32. Avancer et frapper du poing (E)\*
33. Vol oblique gauche (NE)
34. Saisir la queue de l'oiseau (E)\*
  - a. *Parer des deux mains*
  - b. *Tirer*
  - c. *Presser*
  - d. *Repousser*
  - e. *Simple manœuvre gauche*
  - f. *Simple manœuvre droite*
35. Simple fouet (O)\*
36. Les nuages (4 pas) (N)
37. Simple fouet (O)\*
38. Flatter l'encolure du cheval (O)
39. Coup de pied à droite (NO)
40. Coup de pied à gauche (SO)
41. Se retourner et frapper du talon (E)
42. Brosser de genou gauche (E)\*
43. Brosser de genou droit (E)\*
44. Avancer, frapper du poing vers le bas (E)
45. Se retourner et frapper du poing (O)\*
46. Avancer et frapper du poing (O)\*
47. Vol oblique gauche (SO)\*
48. Coup de talon droit (O)
49. Frapper le tigre à gauche (SE)
50. Frapper le tigre à droite (NO)
51. Parer d'une main (S) et coup de talon droit (O)
52. Frapper les oreilles du tigre (NO)
53. Coup de talon gauche (O)
54. Tour complet et coup de talon droit (O)
55. Avancer et frapper du poing (O)\*
56. Fermeture apparente (O)\*
57. Croiser les mains (N)\*



# STYLE YANG D'ORIGINE

## 3<sup>ème</sup> Partie

58. Embrasser le tigre et retourner à la montagne (SE)\*
59. Saisir la queue de l'oiseau (SE)\*
- a. *Tirer*
  - b. *Presser*
  - c. *Repousser*
  - d. *Simple manoeuvre (N)*
  - e. *Simple manoeuvre (E)*
60. Simple fouet (NO)\*
61. Séparer la crinière du cheval (SE)
62. Séparer la crinière du cheval (NE)
63. Séparer la crinière du cheval (SE)
64. Saisir la queue de l'oiseau (N)\*
- a. *Parer*
  - b. *Parer des deux mains*
  - c. *Tirer*
  - d. *Presser*
  - e. *Repousser*
  - f. *Simple manoeuvre (NO)*
  - g. *Simple manoeuvre (NE)*
65. Simple fouet (O)\*
66. La fille de jade lance la navette (NE)
67. La fille de jade lance la navette (NO)
68. La fille de jade lance la navette (SO)
69. La fille de jade lance la navette (SE)
70. Saisir la queue de l'oiseau (N)\*
- a. *Parer*
  - b. *Parer des deux mains*
  - c. *Tirer*
  - d. *Presser*
  - e. *Repousser*
  - f. *Simple manoeuvre (NO)*
  - g. *Simple manoeuvre (NE)*
71. Simple fouet (O)\*
72. Les mains dans les nuages (3 pas)\*
73. Simple fouet (O)\*
74. Le serpent qui rampe (O)
75. Le coq d'or se tient sur une patte, gauche (O)
76. Le coq d'or se tient sur une patte, droite (O)
77. Repousser le singe droite (O)\*
78. Repousser le singe gauche\*
79. Repousser le singe droite\*
80. Le vol oblique\*
81. Lever les mains\*
- a. *Tirer\**
  - b. *Coup de coude\**
  - c. *Parer d'une main\**
82. La grue blanche déploie l'aile droite\*
83. Brosser de genou à gauche (O)\*
84. Aiguille au fond de la mer (O)\*
85. Déployer l'éventail (O)\*
86. Se retourner et frapper du poing (E)\*
87. Avancer et frapper du poing (E)\*
88. Vol oblique gauche (NE)\*
89. Saisir la queue de l'oiseau (E)\*
- a. *Parer des deux mains*
  - b. *Tirer*
  - c. *Presser*
  - d. *Repousser*
  - e. *Simple manoeuvre (NO)*
  - f. *Simple manoeuvre (NE)*
- 90- Simple fouet (O)\*
- 91- Les mains dans les nuages (N)\*
- 92- Simple fouet (O)\*
- 93- Flatter l'encolure du cheval (O)\*
- 94- La main qui perce (O)
- 95- Se retourner et frapper du talon (E)
- 96- Avancer, frapper du poing vers le bas
- 97- Vol oblique gauche (NE)\*
- 98- Avancer, saisir la queue de l'oiseau (E)\*
- a. *Parer des deux mains*
  - b. *Tirer*
  - c. *Presser*
  - d. *Repousser*
  - e. *Simple manoeuvre (N)*
  - f. *Simple manoeuvre (E)*
- 99- Simple fouet (O)\*
- 100- Le serpent qui rampe (O)\*
- 101- Les sept étoiles (O)
- 102- Reculer et chevaucher le tigre (O)
- 103- Tourner et balayer le lotus (O)
- 104- Bander l'arc et viser le tigre (SO)
- 105- Avancer et frapper du poing (E)\*
- 106- Fermeture apparente (N)\*
- 107- Croiser les mains (N)
- 108- Fermeture.



# STYLE YANG D'ORIGINE

## Forme d'épée

- 1- commencement
- 2- l'immortel montre le chemin
- 3- trois anneaux entourent la lune
- 4- la grande ourse
- 5- l'hirondelle rase l'eau
- 6- balayer a droite et a gauche
- 7- la petite ourse
- 8- l'hirondelle retourne au nid
- 9- le chat agile attrape la souris
- 10- le phénix dresse la tête
- 11- l'abeille jaune revient a la ruche
- 12- le phénix déploie l'aile droite
- 13- la petite ourse
- 14- le phénix ouvre l'aile gauche
- 15- attendre le poisson
- 16- le dragon avance a gauche et a droite
- 17- l'oiseau retourne dans le bois pour dormir
- 18- le dragon noir remue la queue
- 19- le dragon bleu sort de l'eau
- 20- le vent tourne les feuilles de lotus
- 21- le lion remue la tête
- 22- le tigre dresse la tête
- 23- le cheval sauvage bondit  
Au-dessus du ravin
- 24- tourner et tirer sur les rênes
- 25- l'aiguille de la boussole
- 26- secouer la poussière du chemin  
dans le vent
- 27- pousser le bateau dans le courant
- 28- l'étoile filante poursuit la lune
- 29- le cheval céleste vole au-dessus  
d'une cascade
- 30- lever le rideau de bambou
- 31- la roue de l'épée
- 32- l'hirondelle prend de la boue
- 33- l'oiseau roc déploie ses ailes
- 34- tirer la lune du fond de la mer
- 35- tenir la lune contre la poitrine
- 36- nazha mesure la profondeur  
de la mer
- 37- le rhinocéros regarde la lune
- 38- tirer sur l'oie sauvage
- 39- le dragon bleu sort ses griffes
- 40- le phénix déploie l'aile droite
- 41- sauter par-dessus la barrière
- 42- tirer sur l'oie sauvage
- 43- le singe blanc offre des fruits
- 44- les fleurs tombent,  
à gauche, à droite
- 45- la fille de jade lance la navette
- 46- le tigre blanc remue la queue
- 47- le poisson saute dans l'ancre  
du dragon
- 48- le dragon noir s'enroule  
autour du pilier
- 49- l'immortel montre le chemin
- 50- lever un bâton d'encens
- 51- le vent chasse les fleurs de prunier
- 52- tenir une tablette d'ivoire
- 53- prendre l'épée et revenir à l'origine



# STYLE YANG D'ORIGINE

## Forme du sabre

- 1 Ouverture
- 2 Prendre le sabre
  - a) monter et former les sept étoiles
  - b) reculer et chevaucher le tigre
  - c) avancer et prendre le sabre
- 3 Faire un pas de côté et couper
  - a) faire un pas et rassembler
  - b) pas à droite et couper
  - c) pas à gauche et embrocher
- 4 Pousser sur l'horizontale - à gauche et à droite
- 5 Trancher à gauche et à droite (la roue de charrette)
- 6 La fille de jade s'envole vers la lune
  - a) retourner/pivoter
  - b) lancer la navette
- 7 Cacher le sabre et pousser
- 8 La fille de jade lance la navette
- 9 Embrasser le sabre
- 10 Monter et embrocher
- 11 Cacher le sabre
- 12 Piquer en haut à gauche
- 13 Cacher le sabre et pousser
- 14 Faire un pas de côté et prendre le sabre
- 15 Frapper le tigre à gauche
- 16 Frapper le tigre à droite
- 17 Coup de pied à droite
- 18 Prendre le sabre et fendre la montagne
  - a) prendre le sabre
  - b) simple fouet
- 19 Embrasser le sabre
- 20 Monter et embrocher
- 21 Se retourner, pivoter, cacher le sabre et pousser
- 22 Se retourner et embrocher
- 23 Trancher à gauche et à droite
- 24 Sauter et cacher le sabre
- 25 Faire un pas de côté et lancer la navette
- 26 Faire un pas de côté et couper
  - a) faire un pas et rassembler
  - b) pas à droite et couper
- 27 Prendre le sabre
- 28 Reculer et reformer les sept étoiles
- 29 Retourner à l'origine.



# Yi Kong

## Les 20 formes de base

1. Monter au ciel
2. Le saule dans le vent
3. Les roues
4. Trident 1
5. Trident 2
6. Trident 3
7. Trident 4
8. Le bateau dragon
9. Le petit cygne
10. Le grand cygne
11. Croiser les mains
12. La jeune femme au miroir
13. Prier Kwan Yin
14. La grue sacrée étire ses pattes
15. Ecarter les rideaux
16. La fleur de lotus
17. Le marteau du ciel
18. Le lion joue avec la balle
19. Le pilier
20. Tête d'or

