

# TAICHI DES 24 MOUVEMENTS



Sophie Yang – posture du serpent qui rampe – mouvements 16 et 17

## Préambule

Ce document a pour vocation de servir d'aide mémoire aux élèves qui souhaitent approfondir leur connaissance de cet enchaînement en travaillant notamment la forme avec le nom des mouvements dans leur version originale. Il vient en complément de notre article sur le [Taichi des 24 mouvements](#) sur notre site internet.

## Introduction

- **Contexte Historique :**

L'histoire des arts martiaux chinois est longue et complexe, et le Tai Chi en est un exemple emblématique. Cette pratique, connue pour ses mouvements lents et fluides, a une histoire riche qui remonte à des siècles. Concernant la genèse de l'enchaînement des 24 positions du Tai Chi, également connu sous le nom de "forme des 24 mouvements" ou "forme simplifiée", elle a été développée dans les années 1950 en Chine.

Cet enchaînement des 24 positions a depuis gagné en popularité dans le monde entier, devenant souvent le point d'entrée pour ceux qui commencent à pratiquer le Tai Chi. Chaque position dans cette forme est conçue pour promouvoir l'équilibre, la coordination, et la relaxation, tout en fournissant également une légère forme d'exercice physique.



## Description de l'Enchaînement

- **Présentation Générale :**

Cette forme a été créée dans le cadre d'un effort national pour standardiser et simplifier les pratiques du Tai Chi afin de les rendre plus accessibles au grand public. Elle est basée sur le style de Taichi Yang, l'un des styles les plus populaires de Tai Chi. L'objectif était de créer un enchaînement qui pourrait être facilement appris et pratiqué par des personnes de tous âges et de toutes conditions physiques.

L'ensemble de la routine dure environ six minutes.

### Bénéfices de la Pratique

Cette forme offre des bienfaits considérables pour la santé physique et mentale, accessibles à tous les âges et capacités. Elle améliore l'équilibre, la coordination, la flexibilité et la force musculaire, tout en réduisant le stress et l'anxiété grâce à sa nature méditative.

Facile à apprendre, cette série favorise également la concentration et le bien-être mental.

En outre, pratiquer le Tai Chi en groupe renforce le sentiment de communauté et permet une immersion dans la culture chinoise, rendant cette pratique non seulement bénéfique pour la santé individuelle, mais aussi enrichissante sur le plan social et culturel.

## Présentation du poème de l'enchaînement des 24 mouvements

Les traductions proposées ci après sont basées sur les phrases chinoises originales qui figurent ci après en idéogrammes et en pinyin.

Afin de ne pas dérouter les pratiquants qui pratiquent avec d'autres enseignants je précise qu'elles peuvent différer des traductions généralement diffusées sur la série de Taijiquan des 24 postures mais est probablement plus fidèle au sens donné en langue chinoise.

Par exemple la prise N°6 en pinyin "zuōyòu dào juǎn gōng" est généralement traduite par "reculer et repousser le singe" hors le terme de singe n'apparaît pas dans la phrase en chinois. Cette phrase est traduite ici par "Reculer et enrôler les bras à gauche et à droite".

## Poème

1) (一) 起势 Qǐ shì

### L'ouverture

2) (二) 左右野马分鬃 Zuōyòu yěmǎ fēn zōng



### **Séparer la crinière du cheval sauvage**

3) (三) 白鹤亮翅 Báihè liàng chì

### **La grue blanche déploie ses ailes**

4) (四) 左右搂膝拗步 zuǒyòu lǒu xī ǎo bù

### **Effleurer le genou et avancer d'un pas en pliant le genou**

5) (五) 手挥琵琶 shǒu huī pí pá

### **Jouer du pipa**

6) (六) 左右倒卷肱 zuǒyòu dào juǎn gōng

### **Reculer et enrouler les bras à gauche et à droite**

7) (七) 左揽雀尾 zuǒ lǎn què wěi

### **Saisir la queue du moineau / de l'oiseau à gauche**

8) (八) 右揽雀尾 yòu lǎn què wěi

### **Saisir la queue du moineau / de l'oiseau à droite**

9) (九) 单鞭 dān biān

### **Fouet d'un seul côté**

10) (十) 云手 yún shǒu

### **Mains nuages**

11) (十一) 单鞭 dān biān

### **Fouet d'un seul côté**

12) (十二) 高探马 gāo tàn mǎ

### **Flatter l'encolure du cheval (gāo=haut, tàn : chercher, tâter, mǎ :cheval)**

13) (十三) 右蹬脚 yòu dēng jiǎo

### **Frapper avec le talon droit**

14) (十四) 双峰贯耳 shuāng fēng guàn ěr



### **Deux pics transpercent les oreilles**

15) (十五) 转身左蹬脚 zhuǎnshēn zuǒ dēng jiǎo

### **Se retourner et frapper avec le talon gauche**

16) (十六) 左下势独立 zuǒxià shì dúlì

### **En position basse à gauche puis se tenir sur une seule jambe**

17) (十七) 右下势独立 yòu xià shì dúlì

### **En position basse à droite puis se tenir sur une seule jambe**

18) (十八) 左右穿梭 zuǒyòu chuānsuō

### **La navette (du tisserand) traverse à gauche et à droite**

19) (十九) 海底针 hǎidǐ zhēn

### **L'aiguille dans l'océan**

20) (二十) 闪通臂 shǎn tōng bì

### **Le bras pénètre comme un éclair (éclair/ pénétrer/ bras)**

21) (二十一) 转身搬拦捶 zhuǎnshēn bān lán chuí

### **Se tourner, dégager, parer puis coup de poing**

22) (二十二) 如封似闭 rú fēng sì bì

### **Envelopper et arrêter/clore**

23) (二十三) 十字手 shízì shǒu

### **Croiser les mains (les mains en mot de dix - soit une croix -)**

24) (二十四) 收势 shōu shì

### **Fermeture**

Support vidéo : Retrouvez sur Youtube la vidéo de cet enchainement sur notre chaîne « [Association AFMART](#) »

Bonne pratique !  
Sophie Yang

Retrouvez nous sur [www.yang.tf](http://www.yang.tf)