

## (Style Yang)

# Forme longue 108 mouvements de” Yang Chen Fu “

Troisième partie:                    le Ciel.

Dans cette troisième séquence l’accent est mis sur la sensibilité (le travail d’écoute, d’attention et de perception).

- 58) Serrer le tigre et le ramener à la montagne.
- 59) Parer, tirer en arrière, presser, repousser.
- 60) Simple fouet oblique.
- 61) Séparer la crinière du cheval sauvage, à droite.
- 62) Séparer la crinière du cheval sauvage, à gauche.
- 63) Séparer la crinière du cheval sauvage, à droite.
- 64) Saisir la queue de l’oiseau à gauche.
- 65) Parer, tirer en arrière, presser, repousser.
- 66) Simple fouet.
- 67) La fille de jade tisse et lance la navette ( 1er coin).
- 68) La fille de jade tisse et lance la navette ( 2e coin).
- 69) La fille de jade tisse et lance la navette ( 3e coin).
- 70) La fille de jade tisse et lance la navette ( 4e coin).
- 71) Saisir la queue de l’oiseau à gauche.
- 72) Parer, tirer en arrière, presser, repousser.
- 73) Simple fouet.
- 74) Agiter les mains comme des nuages.
- 75) Simple fouet.
- 76) Le serpent qui rampe.( 1iere version)
- 77) Le coq d’or se tient sur une patte, à gauche.
- 78) Le coq d’or se tient sur une patte, à droite.
- 79) Reculer et repousser le singe (3 pas).
- 80) Vol en diagonale.
- 81) Élever les mains.
- 82) La grue blanche déploie ses ailes.

## Le Ciel. (Suite)

- 83) **Brosser le genou à gauche.**
- 84) **L'aiguille au fond de la mer. (Le harpon traverse les flots).**
- 85) **Déployer l'éventail.**
- 86) **Le serpent blanc darde sa langue.**
- 87) **Avancer d'un pas croisé, parer et frapper du poing.**
- 88) **Parer, tirer en arrière, presser, repousser.**
- 89) **Simple fouet.**
- 90) **Agiter les mains comme des nuages.**
- 91) **Simple fouet.**
- 92) **Flatter l'encolure du cheval sauvage.**
- 93) **La main qui perce.**
- 94) **Tourner et coup de pied à la lune**
- 95) **Avancer d'un pas et frapper du poing vers le bas.**
- 96) **Parer, tirer en arrière, presser, repousser.**
- 97) **Simple fouet.**
- 98) **Le serpent qui rampe.( 2ieme version).**
- 99) **Faire un pas en avant et former les 7 étoiles.**
- 100) **Reculer et chevaucher le tigre.**
- 101) **Se retourner et balayer le lotus.**
- 102) **Bander l'arc et tirer sur le tigre.**
- 103) **Frapper du poing droit.**
- 104) **Faire un pas en avant, parer et frapper du poing.**
- 105) **Fermeture apparente.**
- 106) **Croiser des mains.**
- 107) **Fermeture du Tai Ji.**
- 108) **Salut**