

ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

FORME AU BÂTON (棍, *pinyin* : gùn)

Ba Xian Gun (八仙棍) « Bâton des 8 immortels » ou
Xuanwushangdi (玄武上帝) « Le Guerrier Obscure » ou
Zhenwudadi (真武大帝) « Grand Empereur Noire » ou
jouer avec son brémas.

1. – Harmoniser le Ciel et la Terre
2. – L'Immortel coupe la Montagne
3. – La Libellule frôle l'Onde
4. – Ramasser sa Cape en marchant
5. – Le Dragon Noir sort de l'Onde
6. – La Guêpe sort de la Caverne
7. – Le Météore poursuit la Lune
8. – L'oise Sauvage retombe à plat
9. – Le Serpent Blanc darde sa Langue
10. – Le Lion tourne la Tête
11. – Balayer le Sol
12. – Accrocher sa Cape en marchant
13. – Les Sept Etoiles vénèrent le Grand Chariot
14. – Soumettre le Dragon et Apprivoiser le Tigre
15. – Le Dragon sort de la Mer
16. – Soumettre le Dragon et Apprivoiser le Tigre
17. – Le Tigre Blanc s'assied dans son Antre
18. – Le vent chasse les Nuages
19. – Le vent meut les Feuilles de Lotus
20. – Le Dragon Noir donne un Coup de Queue
21. – La Guêpe sort de la Caverne
22. – La Pie monte sur les Branches
23. – Le vent chasse les Nuages
24. – Le vent meut les Feuilles de Lotus
25. – Le Singe présente les Fruits
26. – La Tortue regarde la Lune
27. – "Er Lang"* porte la Montagne
28. – La Tortue joue dans l'Onde
29. – le Vent chasse les Nuages
30. – Cacher la Fleur sous les Feuilles
31. – Le Tigre Blanc s'assied dans son Antre
32. – le Vieil Arbre aux Racines Tordues
33. – le Serpent darde sa Langue
34. – La Guêpe sort de la Caverne
35. – Le Cheval est au Bord du Précipice
36. – Deux Dragons jouent avec la Perle

37. – Le Phoenix déploie ses Ailes
38. – l'étoile "Kui"* montre le Grand Chariot
39. – le Singe Blanc présente les Fruits
40. – Sonder l'Herbe et chercher le Serpent
41. – La Grue Blanche prend son Essor
42. – Le Dragon Noir donne un Coup de Queue
43. – Balayer les Démons
44. – Tourner la tête et voir la Lune
45. – Un Suzerain présente un Cadeau
46. – le Lapin donne une Ruade à l'Aigle
47. – le Coq Doré déploie ses Ailes
48. – La Grue Blanche se tient parmi les Poules
49. – Le tigre Blanc sillonne la Montagne
50. – le Pèlerinage des Cinq Dragons
51. – Lever le Bâton du Wudang pour honorer les Ancêtres
52. – Fermeture

* *Er Lang* (二郎神) : Neveu de l'empereur de Jade.

** "Kui" l'étoile kui est l'une des 7 étoiles de la constellation de la Grande Ourse (*Ursa Major*), aussi nommée le Grand Chariot (北斗七星; pinyin : *běidǒu qīxīng*)



YOU Li Fa

(*Successeur de la 15^{ème} Génération de WUDANG PAI*).

Disciple du Grand Maître YOU Xuan de

Association à but non lucratif créée en : **1979**

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES

Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.taiji-bagua.com