

# ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

WUDANG PAI JIA (賈) MICHUAN (祕傳) TAI CHI CHUAN (太極拳)

Transmissions Secrètes de l'école Wudang Pai

## Module I (*débutant A*)

Tai Chi Bu (太極步) : La Marche du Tai Chi,

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,

Wudang San Feng Tai Chi 13 (師清太極十三式) : Forme de Zhang San Feng en 13 Postures,

Wudang Taiyi Wu Xing Quan (武當太乙五行拳) : Forme du poing de Tai Yi des 5 éléments aussi nommée : Taiyi Qin Pu Shi 23 (武當太乙擒扑二十三勢),

Wudang Shi Ba Shi Tai Chi Chuan (太極18式) : Méthode secrète en 18 mouvements pour prolonger la vie nommée simplement : Forme des 18 Postures de Tai Chi Chuan,

Gong Fang : Applications Martiales pour la Taiyi Wu Xing Quan et Méthode secrète en 18 mouvements.

## Module II (*débutant B*)

Approfondissement des deux enchaînements (*Principes des cercles, des spirales, l'intention dans le mouvement*) :

- Wudang Taiyi Wu Xing Quan (武當太乙五行拳) : Forme du poing de Tai Yi des 5 éléments,

- Wudang Shi Ba Shi Tai Chi Chuan (太極18式) : Méthode secrète en 18 mouvements pour

prolonger la vie nommée simplement : Forme des 18 Postures de Tai Chi Chuan,

Ji Ben Gong (基本功) : spécifique à ce module,

Wudang 36 Shi Jing Jie Taichi Quan (武當太極拳三十六式),

Gong Fang : Applications Martiales pour la Wudang 36 Shi Jing Jie Taichi Quan (武當太極拳三十六式)

## Module III (*avancé A*)

Ji Ben Gong (基本功) : spécifique à ce module Sabre (刀), et épée (劍),

Xuan Gong Dao (玄功刀) : Sabre Xuan Gong,

Ba Xian Jian (八仙劍) : Epée des Huit Immortels,

Gong Fang : Applications Martiales pour le Sabre (刀) et l'épée (劍).

## Module IV (*avancé B*)

Approfondissement de l'enchaînement (*Principes des cercles, des spirales, l'intention dans le mouvement*):

- Wudang 36 Shi Jing Jie Taichi Quan (武當太極拳三十六式),

Ji Ben Gong (基本功) : spécifique à ce module : épée (劍),

Qi Xing Jian (七星劍) : L'épée des 7 étoiles,

Wudang Tai Yi Xiao Yao Chang (Tai Yi) (武當太乙逍遙掌),

Gong Fang : Applications Martiales pour la Wudang Tai Yi Xiao Yao Chang (武當太乙逍遙掌).

## Module V (*Instructeur*)

Approfondissement des deux enchaînements (*Principes des cercles, des spirales, l'intention dans le mouvement*) :

- Wudang Tai Yi Xiao Yao Chang (Tai Yi) (武當太乙逍遙掌),

Ji Ben Gong (基本功) : spécifique à ce module : bâton (棍),

Ba Xian Gun (八仙棍) : Bâton des Huit Immortels,  
Qi Disruptive form (Formes de Wudang : 1 - 5) avec applications martiales,  
Gong Fang : Applications Martiales du bâton (棍).

### Module VI (Expert)

Approfondissement de l'enchaînement (*Principes des cercles, des spirales, l'intention dans le mouvement*):

- Wudang Tai Yi Xiao Yao Chang (Tai Yi) (武当太乙逍遥掌),

Qi Disruptive form (Formes de Wudang : 6 - 9) avec applications martiales,

Ji Ben Gong (基本功) : spécifique à ce module, : Fu Chen (拂尘),

Les trois trésors du Tai Chi Chuan : Wudang San Feng Taiji Form (武当三丰太极简化套路),

Tai Yi Fu Chen (太乙拂尘), Le fouet "queue de cheval",

Gong Fang : Applications Martiales de la Wudang San Feng Taiji Form (武当三丰太极简化套路).



**YOU Li Fa**

(Successeur de la 15<sup>ème</sup> 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](mailto:contact@abtcc.fr) - [www.taiji-bagua.com](http://www.taiji-bagua.com)**