

TAO DES POSITIONS « Bu Fa Tao »

Position HI BEY : Pieds serrés et poings sur le coté du bassin, le regard vers l'avant: Annoncer le Tao

1^{er} Temps

Inspirer puis serrer les dos des mains l'une contre l'autre à la hauteur du bassin en fléchissant sur les jambes.
Reculer la jambe gauche pour se mettre en position **PETIT CHAT** (Xu Bu), les mains formant un grand cercle en partant du bas vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur. Les 2 tranchants de mains se touchent.
Les mains vont claquer sur la jambe droite et la font reculer pour se mettre en position **PRIEUR** jambes serrées et légèrement fléchies. Les mains s'ouvrent et reviennent vers les hanches en forme de poings.
Lever le pied gauche à l'intérieur de la cuisse droite puis le pied droit à l'intérieur de la cuisse gauche pour se retrouver **CAVALIER** (Ma Bu).

2^{ème} Temps

Reculer la jambe droite pour se retrouver **ARC ET FLECHE** (Gong Bu)
Faire un quart de tour à droite en déplaçant légèrement la jambe droite pour se retrouver **ARC ET FLECHE** jambe droite devant.
Avancer la jambe gauche pour se mettre en **CAVALIER**

3^{ème} Temps

Reculer la jambe gauche pour se mettre en **ARC ET FLECHE**
Faire un demi tour à gauche en déplaçant légèrement la jambe gauche pour se mettre en **ARC ET FLECHE** jambe gauche devant.
Reculer la jambe gauche pour se positionner en **CAVALIER**

4^{ème} Temps

GRAND CHAT (Pa Ma Bu) à droite en ne déplaçant que la jambe droite.
Se remettre en **CAVALIER**
GRAND CHAT à gauche en ne déplaçant que la jambe gauche
Se remettre en **CAVALIER**

5^{ème} Temps

PETIT CHAT (Xu Bu) à droite en ramenant la jambe droite vers la jambe gauche
PETIT CHAT à gauche sans se déplacer, seulement en passant la hanche en faisant un 1/2 tour.

6^{ème} Temps

TORSION (Xié Bu) jambe droite devant la jambe gauche puis armer la jambe gauche à l'intérieur de la cuisse droite.
TORSION, jambe droite derrière la jambe gauche, faire un demi tour, et armer la jambe gauche à l'intérieur de la cuisse droite.

7^{ème} Temps

POSITION HERON (Tu Li) en levant la jambe gauche, faire un cercle avec la jambe gauche et se retrouver en **POSITION HERON** en levant la jambe droite.

8^{ème} Temps

POSITION DRAGON vers la droite avec la jambe droite pliée, la main droite est en protection au dessus de la tête en tranchant de main. La jambe gauche est tendue, le bras gauche tendu, le poing fermé à 10 cm au dessus du genou gauche.
POSITION DRAGON à gauche (sans se déplacer) seulement en transférant le poids du corps de l'autre coté. La jambe gauche est pliée et la jambe droite tendue, le poing droit est fermé à 10 cm au dessus du genou droit. La main gauche protège la tête.

9^{ème} Temps

POSITION DU SINGE en ramenant la jambe droite vers la jambe gauche. Le bras gauche fait un cercle de gauche à droite pour frapper aux parties. La main droite protège la tête, et le regard vers la main gauche.
POSITION DU SINGE en faisant un demi tour à gauche et en faisant un cercle avec les bras pour frapper avec la main droite aux parties et la main gauche protégeant la tête.
Se redresser en déplaçant la jambe droite d'abord vers l'avant, en levant la jambe gauche pour frapper avec la jambe droite (double coup de pied direct jambe droite). Amener la jambe gauche vers la jambe droite en claquant les deux mains sur la jambe droite. Faire un cercle avec les bras et se retrouver en position **PRIEUR**

P.S. : REGARD DROIT : Le corps à partir du bassin est bien droit. Les positions doivent être basses, les poings sont collés aux hanches et les coudes dirigés vers la colonne vertébrale et les épaules vers l'arrière pour avoir un dos bien droit.

Références : Cassette Vidéo "Taos et Enchaînements" par Aziz TERCHAGUE