

# TAO DU LEOPARD

## "PAO CHUAN"

1-position ibay : jambes écartées, regard à gauche.

2-les deux mains tendues remontent en cercle jusqu'au dessus de la tête et se joignent pour descendre devant le plexus en prieur.

3-descendre en cavalier poings sur les côtés puis double frappe poings serrés devant le plexus.

4-les mains tournent paume contre paume main gauche sous la main droite, petit chat à gauche je pare un coup de pied bas avec bras gauche de l'intérieur vers l'extérieur, main droite sur le côté.

5-j'avance le pied gauche en arc et flèche, frappe main droite , ma main gauche protège l'aisselle.

6-je décale le pied droit à 45° sur la droite en cavalier, la main droite vient sur le haut de la cuisse droite (qui est horizontale) paume vers le haut et la main gauche vient au dessus paume vers le bas pour canaliser l'énergie (ou pour bloquer et saisir une jambe).

7-position du coq sur jambe droite en levant la jambe gauche, double frappe convaincue sur les côtés avec les paumes.

8-je pose la jambe gauche en ramenant les bras vers le corps, je fais un deuxième pas en frappant à la gorge avec la main droite et la main gauche protège l'aisselle.

9-bloquage d'un coup de poing en extérieur-intérieur bras droit, puis déplacer la jambe gauche derrière la jambe droite en grand ciseau arrière (jambe gauche tendue) avec frappe main droite aux parties le regard suit cette attaque et la main gauche protège la tête.

10-tour complet à gauche pour se positionner en arc et flèche jambe gauche fléchie et frappe main droite avec main gauche en protection sous l'aisselle.

11-roulade avant, j'atterri les deux mains au sol à gauche en donnant un coup de pied latéral jambe droite (avec jambe gauche armée) au genoux de l'adversaire (le regard fixe ce genou).

12-j'arme la jambe droite au raz du sol sur la droite et je fauche mon adversaire. La jambe droite continue son cercle de l'intérieur vers l'extérieur suivie par la jambe gauche et je me relève en position de la révérence en faisant ¼ de tour à droite pour frapper main droite avec les phalanges et coup de coude vers l'arrière avec le bras gauche (les deux mains sont orientées vers l'avant). Position Quei Bu genou droit au sol

13-regard à gauche, retourné balayage avec la jambe droite puis retourné crocheté avec la jambe droite. La jambe revient derrière et je me retrouve en cavalier, le regard à gauche, le tranchant de la main gauche frappe devant, poing droit sur le côté du bassin.

14-j'avance la jambe de droite en torsion haute puis la jambe gauche en gardant la main gauche devant le visage et la main droite vient claquer la gauche maintenue au dessus de la tête avant d'être frappée par un coup de pied à la lune droit pour se positionner jambes écartées largeur des épaules et les bras à l'horizontale sur les cotés.

15-grand cercle du bras droit vers le bas puis grand cercle du bras gauche vers le haut pour bloquer au dessus de la tête, armer la jambe gauche en coq (coup de genou) et en même temps frapper avec la main droite à la gorge de l'adversaire.

16-trois frappes enchaînées sur des positions hautes, je frappe à 45° sur les côtés gauche , droit et gauche avec protection de l'autre main sous l'aisselle une quatrième frappe main gauche à gauche sur arc et flèche bas jambe droite fléchie, main droite protège la gorge, regard à gauche.

17-roulade avant puis se relever genou gauche à terre et buste droit double frappe devant.

18-je me relève en demi tour en bloquant bras gauche puis frappe main droite avec coup de pied direct pied gauche en un seul temps.

19-le pied gauche se repose en arrière du pied droit, le bras gauche protège le visage puis saisit l'adversaire pour l'amener au sol. Déplacer la jambe droite d'un pas en arrière et armer le bras droit en faisant un grand cercle vers l'arrière pour frapper vers le bas, le genou droit est à 10 cm du sol (Quei Bu) et la main gauche protège devant l'épaule droite. regard vers le bas.

20-je me relève en coq jambe droite fléchie avec frappe tranchant main gauche et poing droit sur le côté.

21-j'avance le pied droit en cavalier avec coup de poing droit non vrillé et main gauche en protection devant l'épaule.

22-j'absorbe une attaque mains relâchées pour griffer des deux mains le torse de l'adversaire (en avançant).

23-armer sur le coté droit les 2 mains pour canaliser l'énergie en passant le bassin pour donner un coup de pied latéral gauche

24-le pied redescend (cavalier) devant et j'arme sur le côté droit pour faire une double frappe en passant arc et flèche jambe droite tendue.

25-je décale la jambe droite vers l'arrière et à 45° en cavalier et je tend l'arc pour frapper tranchant main gauche et poing serré devant l'épaule droite.

26-le bras gauche fait un grand cercle vers l'intérieur s'immobilise au dessus de la tête, je lève le poing et le genou droit pendant que la main gauche redescend puis je frappe main droite dans main gauche en même temps que le pied droit frappe le sol à côté du pied gauche.

27-je déplace la jambe gauche en cavalier avec main gauche au dessus de main droite au dessus de la cuisse droite

28-je passe en position de la révérence à droite (1/4 de tour) avec frappe main droite et main gauche en protection de la tête.

29-je me relève sur pied gauche et je donne un coup de pied direct droit les bras relâchés en l'air de chaque côtés de la tête et je tombe sur ma proie genou gauche à terre jambe droite presque tendue ou fléchie devant les bras de part et d'autre posés sur les phalanges , paumes à l'extérieur.

30-dans la même position, je relève la tête le regard félin vers l'avant et j'ondule la ligne des épaules en faisant un petit cercle avec la tête.

31-je me relève en arrière, je lève les bras sur les côtés jusqu'au dessus de la tête en inspirant et je les redescend majeur contre majeur en expirant très souplement.

32-je m'incline en prier.

Le Tao est terminé.

**Conseils :** La frappe du léopard se fait en pliant tous les doigts serrés, le pouce recroquevillé sur le côté de la main. On peut frapper avec les phalanges mais aussi avec les paumes des mains..

Le Tao se fait avec l'intention d'impressionner l'adversaire, cela passe par le regard, les cris et la conviction apportée aux mouvements qui doivent être réalistes. Observez un léopard se battre pour avoir une idée de l'engagement physique que ce Tao appelle.

Le Tao est un combat réel contre des adversaires imaginaires.

**Références :** Le Livre "SHAOLIN KUNG FU" où est illustré le tao.

La vidéo "Entraînement Traditionnel du Temple de Shaolin" volume 4