

XIAO HONG CHUAN

Tao de la Petite Main Rouge

- 1- Position Ibay : jambe écartée, regard sur le côté gauche.
- 2- Main droite sur la main gauche à la hauteur du nombril (les paumes vers le haut).
- 3- Monter le bras droit au-dessus de la tête et le bras gauche derrière la fesse gauche.
- 4- Lever la jambe gauche, bloquer avec le bras droit sur la gauche, blocage extérieur-intérieur.
- 5- Me mettre en Position Arc-et-Flèche (la jambe de derrière doit être tendue). Le tranchant de la main gauche est vers l'avant, arc-et-flèche jambe gauche pliée, le poing droit sur le côté.
- 6- Frappe aux parties main droite, paume de la main vers le haut et la main gauche protège la gorge.
- 7- Je recule la jambe gauche vers la jambe droite, position Ding Bu, c'est-à-dire la pointe du pied gauche au milieu du pied droit, les genoux serrés. Je ramène le poing droit devant l'épaule droite et le bras gauche tendu sur le côté gauche en tournant le poignet vers l'intérieur.

Premier temps d'arrêt

- 8- Déplacer la jambe gauche en Arc-et-Flèche, armer les mains, paume de la main gauche vers le haut, paume de la main droite vers le haut avec la main droite sur la main gauche et piquer l'adversaire en tendant les bras.
- 9- J'arme la jambe droite, coup de pieds intérieur-extérieur, j'avance la jambe droite, et je me mets en position Cavalier en serrant les coudes l'un contre l'autre.
- 10- J'écarte les coudes vers l'extérieur, je lance le poing gauche vers l'avant et le poing droit sur le côté droit, je suis en Arc-et-Flèche jambe droite devant.
- 11- Je ramène la jambe droite vers la jambe gauche en position Ding bu. Et là, je tends le bras droit et le poing gauche devant l'épaule gauche.

Deuxième temps d'arrêt

- 12- Déplacement de la jambe droite sur la droite. Coup de coude gauche en uppercut. Coup de pied à la lune jambe gauche et en même temps coup de poing de haut en bas
- 13- Je pose la jambe gauche devant, je monte le bras gauche en coup de coude. Blocage de l'intérieur vers l'extérieur et de haut en bas. Le bras gauche se retrouve en haut et le bras droit est devant. Avec le bras droit, je mets un coup de coude sur position arc et flèche.
- 14- Ensuite j'enroule les poings et je les mets sur les côtés du bassin.
- 15- J'avance la jambe droite. Je bloque bras droit au dessus de la tête. Coup de poing droit sur arc et flèche et je replie le bras.
- 16- J'avance la jambe gauche. Je bloque bras gauche au dessus de la tête. La jambe gauche est devant. Je ramène la jambe droite vers la jambe gauche et je donne coup de poing gauche aux parties sur position ding bu très basse.
- 17- Puis je me relève en décalant la jambe droite sur la droite. Je lève les bras sur les côtés. J'arme, position cavalier, je descends les coudes vers le bas et mets deux coups de poing sur les côtés.

Troisième temps d'arrêt

- 18- Je passe en position arc et flèche sur la droite, poings sur les côtés. Je lance la main gauche devant main ouverte et doigts tendus, coup de pied direct jambe gauche.

- 19-J'avance d'un pas la jambe droite. Je lève le pied gauche à la hauteur du genou droit. La main gauche fermée sur le côté gauche du bassin, la main droite frappe aux parties vers l'adversaire paume de la main vers le haut.
- 20-Je décale la jambe gauche sur la gauche. Je frappe main gauche à gauche et poing droit sur la main gauche, en ramenant le pied droit vers le pied gauche, les pieds serrés.
- 21-Je lance la jambe droite vers l'arrière frappe avec le talon au bas ventre et je bloque sur le côté droit avec le bras droit plié en angle droit de haut en bas et bras gauche en tranchant de bas en haut. Je me replace en position arc et flèche, jambe droite devant et coup de poing en uppercut.
- 22-Je lève la jambe gauche vers l'avant et je me positionne en équilibre avec l'aide du pied gauche sur le genou droit "Position du Dormeur" (Poing droit sur la tempe, poing gauche sur le genou gauche).
- 23-Je pose la jambe gauche devant, position arc et flèche. Coup de poing droit aux parties, la main gauche protège la gorge.
- 24-On me saisit le bras. J'enlève la saisie avec la main gauche et en remontant le bras droit. Et je fais un tour sur la droite en prenant l'appui sur la jambe gauche. J'arme la main droite au dessus de la tête, coup de poing droit sur la main gauche.

Quatrième temps d'arrêt.

- 25-Je décale la jambe gauche sur la gauche. Je bloque de l'intérieur vers l'extérieur avec le bras gauche. Coup de pied extérieur-intérieur jambe droite, je fais un tour complet. Les deux pieds se rejoignent pieds serrés et je lance coup de poing droit en uppercut, de bas en haut, poing gauche sous le coude droit.
- 26-Je déplace le talon droit vers la droite. Je balaye avec la jambe gauche en faisant un demi-tour, et je me place position arc et flèche, la main gauche est sur la cuisse gauche paume de la main vers le haut et la main droite protège la tête.
- 27-J'avance la jambe droite en me mettant en position intermédiaire Ding bou et en bloquant avec le bras droit de haut en bas. Je fais la feuille. J'avance la jambe droite, position arc et flèche. J'arme la main droite sous l'aisselle gauche et frappe de la main droite relâchée. La main gauche est sur le côté gauche main ouverte ou poing fermé.
- 28-Je fais un demi-tour sur la gauche pour me retrouver Xu Bu position petit chat. Avec la main droite, je dévie un coup de pied direct sur mon côté gauche puis un autre sur le côté droit.
- 29-J'avance la jambe droite en petit saut et le talon gauche frappe sur la main droite (frappe aux parties).
- 30-Je me mets en position cavalier en déplaçant la jambe gauche qui vient de frapper aux parties. J'arme avec le bras gauche sur le côté gauche et le poing droit au-dessus de la tête. Et je fais le Kiaï qui se prononce "houit".
- 31-Je reviens en position Ibay, jambe gauche vers la jambe droite.
- 32-Je lève les bras sur les côtés jusqu'au-dessus de la tête en inspirant et je les redescends majeur contre majeur en expirant très doucement.
- 33-Et je m'incline en prier.

Le Tao est terminé.

P.S.: Le Tao se fait sur une ligne et les positions sont sur un même alignement.

Le regard et la tête doivent suivre les adversaires.

Les positions devront être basses et on doit se déplacer sans trop remonter le bassin.

Pensez à vos adversaires pour faire des gestes réalistes car c'est un art martial que nous pratiquons.

C'est aussi le premier Tao que l'on apprend au Temple de Shaolin

Référence vidéothèque : Le Tao est enseigné par les moines Shaolin sur la cassette vidéo "Entraînement traditionnel du Temple Shaolin" Volume 2. produit par l'association Kung Fu Développement