



## SOMMAIRE

Photos de nos Maîtres .....	I à V
Sommaire .....	1
Biographie de Maître Wang Yen-nien .....	3
Ecole Yang de Taiji quan : origine et ramifications ..	9
Biographie sommaire de Zhang Qinlin .....	11
Wang Yen-nien : autobiographie .....	15
Traité sur le Taiji quan de Zhang Sanfeng .....	17
Le classique du Taiji de Wang Zong .....	18
Quelques Chants .....	21
Eclaircissements pour la pratique du Shi San Shi de Wang Zong .....	23
Chant du Shi San Shi de Song Shuming .....	27
Chant du véritable sens du Taiji quan .....	29
Étude préliminaire du Taiji quan (le Shi San Shi) ..	30
Noms des gestes de l'enchaînement du Yangjia Michuan Taiji quan .....	35
Formules essentielles du Tuishou .....	47
Exercices de base du Tuishou .....	49
Comment libérer l'énergie Jin dans le Taiji quan ...	51
Les treize gestes de la perche du Taiji .....	57
Noms des gestes du style Kunlun de l'épée du Taiji .....	59
Noms des gestes du style Wudang de l'épée du Taiji .....	65
Noms des gestes de l'éventail du Taiji de Maître Wang Yen-nien .....	69
Adresses utiles .....	72

### BON DE COMMANDE DES LIVRETS ROUGES

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière  
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX - FRANCE

Nom, Prénom : .....

Association : .....

Adresse complète d'expédition : .....

#### COMMANDE :

- Minima de 10 exemplaires à 50€  
 Supérieure à 10 exemplaires : ..... exemplaire(s) x 5€ = .....€  
montant à régler à l'ordre de : Amicale du Yangjia Michuan  
 • par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France  
 • par virement BIC (Les frais de virement sont à la charge du donneur d'ordre)

IBAN - International Bank Account Number	BIC - Bank Identifier Code	Account Owner
FR1820041010110519298N03203	PSSTFRPPNTE	AMICALE YANGJIA MICHUAN

fait le : ..... Signature :

à : .....