



太极拳

TAI CHI CHUAN



TAI CHI CHUAN 78

www.taichichuan78.com

Les 24 mouvements " de Pékin " Style YANG

	<i>Mouvement</i>	<i>Pin yin</i>	<i>Phonétique</i>	<i>Caractères</i>
1	Commencement	qǐ shì	Tchi She	起势
2	Séparer la crinière du cheval, à gauche et à droite	yě mǎ fēn zōng (Zuǒ / yòu)	Yé maa fendzon	左右野马分鬃
3	La grue blanche déploie ses ailes	bái hè liàng chì	Paille e liann tche	白鹤亮翅
4	Brosser le genou, à gauche et à droite	lǒu xī ào bù (Zuǒ / yòu)	Lou ssii ao pou	左右搂膝拗步
5	Jouer du pipa	shǒu huī pí pá	Shōou rui pipa	手挥琵琶
6	Reculer en repoussant le singe, à gauche et à droite	dào nian hou (zuǒ yòu)	Tao nienne rou	左右倒卷肱
7	Saisir la queue de l'oiseau, (à gauche)	zuǒ lǎn què wěi	Dzouo lanne tché wei	左揽雀尾
8	Saisir la queue de l'oiseau, (à droite)	yòu lǎn què wěi	Yoou lanne tché wei	右揽雀尾
9	Simple fouet (à droite)	dān biān	Tanne biène	单鞭
10	Les mains comme des nuages	yún shǒu	Youn shoou	-云手
11	Simple fouet à droite	yòu dān biān	Tanne biène	单鞭
12	Caresser la crinière du cheval	gāo tàn mǎ	Kao tann maa	高探马
13	Coup de talon, à droite	yòu dēng jiǎo	Yōou tenn djiao	右蹬脚
14	Frapper les oreilles du tigre	shuāng fēng guàn ěr	Shouann fenn qouane eure	双峰贯耳
15	Se retourner et coup de talon, à gauche	zhuǎn shen zou deng jiao	Djouane sheun zuo deng jiao	转身左蹬脚
16	Le serpent qui rampe à gauche, puis le coq d'or sur une patte	zuǒ xià shì dú lì	Dzouo ssia she tou li	左下势独立
17	Le serpent qui rampe à droite, puis le coq d'or sur une patte	yòu xià shì dú lì	Yoou ssia she tou li	右下势独立
18	La fille de jade lance la navette,	zuǒ / yòu nu / chuān suō	Dzouo yu niu tchouan souo	左右穿梭
19	L'aiguille au fond de la mer	hǎi dǐ zhēn	Raille ti djenne	海底针
20	Séparer les mains comme un éventail	shǎn tōng bì	Shann tonn peī	闪通臂
21	Tourner et coup de poing	zhuǎn shēn bān lán chuí	Djouane sheun pann lann tchouī	转身搬拦锤
22	Fermeture apparente	rú fēng sì bì	Jou feun se pi	如封似闭
23	Croiser les mains	shí zì shǒu	She dze shoou	十字手
24	Fermeture	shōu shì	Shōou she	收势