

# 太極拳



## Tai Chi Chuan Forme 8

Nom chinois pinyin	Posture N°		Nom français	Position
yù bèi shì			préparation	Nord
qǐ shì			ouverture	Nord
juǎn gōng shì	yī	1	repousser le singe à droite puis gauche	Nord
lóu xí ào bù	èr	2	brosser le genou gauche puis droit	Ouest puis Est
yé mǎ fēn zōng	sān	3	séparer la crinière du cheval à gauche puis à droite	Ouest puis Est
yún shǒu	sì	4	mouvoir les mains comme des nuages	Nord
jīn jī dú lì	wǔ	5	le coq d'or sur la patte gauche puis droite	Nord
dēng jiǎo	liù	6	coup de talon gauche puis droit	Nord
lán què wěi	qī	7	saisir la queue de l'oiseau à droite puis à gauche	Est puis Ouest
shī zì shǒu	bā	8	croiser les mains	Nord
shōu shì			fermeture	Nord
húan yūan			revenir au point de départ	Nord

# 太極拳



## Tai Chi Chuan Forme 16

Nom chinois pinyin	Posture N°		Nom français	Position
yù bèi shì			préparation	Nord
qǐ shì	yī	1	ouverture	Nord
zǔo yòu yé mǎ fēn zōng	èr	2	séparer la crinière du cheval à gauche puis à droite	Ouest
bái hè liàng chì	sān	3	la grue blanche déploie ses ailes	Ouest
zǔo yòu lóu xí ào bù	sì	4	brosser le genou droit puis gauche	Ouest
jìn bù bān lán chuí	wǔ	5	coup de poing droit	Ouest
rú fēng sì bì	liù	6	fermeture apparente	Ouest
dān biān	qī	7	simple fouet	Ouest
shǒu huí pí pa	bā	8	jouer du pipa	Ouest
dào juǎn gōng	jiǔ	9	reculer en repoussant le singe à droite puis à gauche	Ouest
zuǒ yòu chūan sūo	shí	10	la fille de jade tisse et lance la navette à gauche puis à droite	Nord-Est puis Sud-Est
hǎi dǐ zhēn	shí yī	11	aiguille au fond de la mer de la main gauche	Est
shǎn tōng bì	shí èr	12	les mains comme un éventail	Est
yún shǒu	shí sān	13	mouvoir les mains comme des nuages une fois à gauche puis à droite	Nord
lán què wěi	shí sì	14	saisir la queue de l'oiseau	Est et Ouest
shī zì shǒu	shí wǔ	15	croiser les mains	Nord
shōu shì	shí liù	16	fermeture	Nord
húan yūan			revenir au point de départ	Nord

# 太極拳



## Tai Chi Chuan Forme 24

Nom chinois pinyin	Posture N°	Nom français	Position
yù bèi shì		préparation	Nord
qǐ shì	yī	1 ouverture	Nord
zǔ yòu yé mǎ fēn zōng	èr	2 séparer la crinière du cheval à gauche, à droite puis à gauche	Ouest
bái hè liàng chì	sān	3 la grue blanche déploie ses ailes	Ouest
zǔ yòu lóu xí ào bù	sì	4 broser le genou à gauche, à droite puis à gauche	Ouest
shǒu huí pí pa	wǔ	5 jouer du pipa	Ouest
dào juǎn gōng	liù	6 reculer en repoussant le singe quatre fois	Ouest
zǔo lán què wěi	qī	7 saisir la queue de l'oiseau à gauche	Ouest
yòu lán què wěi	bā	8 saisir la queue de l'oiseau à droite	Ouest
dān biān	jiǔ	9 simple fouet	Ouest
yún shǒu	shí	10 mouvoir les mains comme des nuages deux fois à gauche	Nord
dān biān	shí yī	11 simple fouet	Ouest
gāo tàn mǎ	shí èr	12 flatter l'encolure du cheval	Ouest
yòu dēng jiǎo	shí sān	13 donner un coup de talon du pied droit	Nord-Ouest
shūang fēn guān er	shí sì	14 frapper les oreilles du tigre	Nord-Ouest
zuǒ dēng jiǎo	shí wǔ	15 donner un coup de talon du pied gauche	Sud
zuǒ xià shì dú lì	shí liù	16 le serpent qui rampe à gauche - le coq sur la patte gauche	Est
yòu xià shì dú lì	shí qī	17 le serpent qui rampe à droite - le coq sur la patte droite	Est
zuǒ yòu chūan sūo	shí bā	18 la fille de jade tisse et lance la navette à droite puis à gauche	Sud-Est et Nord-Est
hǎi dǐ zhēn	shí jiǔ	19 aiguille au fond de la mer de la main droite	Est
shǎn tōng bì	èr shí	20 les mains comme un éventail	Est
zhūan shēn bān lán chuí	èr shí yī	21 revers de poing - pas en avant et coup de poing droit	Ouest
rú fēng sì bì	èr shí èr	22 fermeture apparente	Ouest
shī zì shǒu	èr shí sān	23 croiser les mains	Nord
shōu shì	èr shí sì	24 fermeture	Nord
húan yūan		revenir au point de départ	Nord