

Tai Ji Quan (16)

太极拳

16 mouvements style Yang

shí liù shì 十六式

1	qǐ shì	起势	Ouverture
2	zuǒ yòu yě mǎ fēn zōng	左右野马分鬃	Séparer la crinière du cheval, à gauche et à droite
3	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	La grue blanche déploie ses ailes
4	zuǒ yòu lǒu xī ào bù	左右搂膝拗步	Brosser le genou, à gauche et à droite
5	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦锤	Avancer et coup de poing
6	rú fēng sì bì	如封似闭	Fermeture apparente
7	dān biān	单鞭	Simple fouet
8	shǒu huī pí pá	手挥琵琶	Jouer du pipa
9	dào juǎn gōng	倒卷肱	Repousser le singe
10	zuǒ yòu chuān suō	左右穿梭	La fille de jade lance la navette, à gauche et à droite
11	hǎi dǐ zhēn	海底针	L'aiguille au fond de la mer
12	shǎn tōng bì	闪通臂	Séparer les mains comme un éventail
13	yún shǒu	云手	Mouvoir les mains comme des nuages
14	zuǒ yòu lǎn què wěi	左右揽雀尾	Saisir la queue de l'oiseau, à gauche et à droite
15	shí zì shǒu	十字手	Croiser les mains
16	shōu shì	收势	Fermeture