



Institut **QiShen** Institute

Tai Chi & Qigong



Sun Lu-Tang

TAI CHI DE STYLE SUN LA FORME DES 73 POSTURES

SUN STYLE TAI CHI THE 73 FORMS

Cette forme de Tai Chi est caractérisée par de puissants exercices de Qigong, des pas agiles et des mouvements fluides.

This Tai Chi style is characterized by powerful Qigong exercises, agile steps and flowing movements.

1	Posture d'ouverture de la forme	Commencement Form	1
	Petit pas, pied droit.....	Right Foot Follow Step	
2	Enfiler le manteau, à droite.....	Leisurely Tying Coat, Right Side	2
	Petit pas, pied gauche.....	Left Foot Follow Step	
	Tourner vers l'avant (midi).....	Turn to the Front (12 o'clock)	
3	Ouverture des mains.....	Opening Hands	3
4	Fermeture des mains.....	Closing Hands	4
5	Simple fouet à gauche.....	Single Whip Left Side	5
6	Lever les mains.....	Lifting Hands	6
7	La grue blanche déploie ses ailes.....	White Crane Flashing Wings	7
	Avancer avec le pied droit et pousser.....	Step Forward with Right Foot and Push	
8	Ouverture des mains.....	Opening Hands	8
9	Fermeture des mains.....	Closing Hands	9
10	Brosser le genoux à gauche et avancer.....	Brush Knee and Twist Step Left Side	10
	Petit pas, pied droit.....	Right Foot Follow Step	
11	Jouer de la guitare.....	Playing Guitar	11
	Petit pas arrière, pied gauche.....	Left Foot Follow Step Back	
12	Avancer pour dévier vers le bas, parer et coup de poing.....	Step Forward to Deflect Downwards, Parry and Punch	12
	Petit pas, pied droit.....	Right Foot Follow Step	
13	Fermeture apparente.....	Apparent Closing Up	13
	Petit pas arrière, pied gauche.....	Left Foot Follow Step Back	
14	Porter le tigre et pousser la montagne.....	Carrying the Tiger and pushing the Mountain	14
	Petit pas, pied droit.....	Right Foot Follow Step	
	Tourner vers l'avant (midi).....	Turn to the Front (12 o'clock)	
15	Ouverture des mains.....	Opening Hands	15
16	Fermeture des mains.....	Closing Hands	16
17	Brosser le genoux à droite et avancer.....	Brush Knee and Twist Step Right Side	17
	Petit pas, pied gauche.....	Left Foot Follow Step	
18	Enfiler le manteau, à droite.....	Leisurely Tying Coat, Right Side	18
	Petit pas, pied gauche.....	Left Foot Follow Step	
	Tourner vers l'avant (midi).....	Turn to the Front (12 o'clock)	
19	Ouverture des mains.....	Opening Hands	19
20	Fermeture des mains.....	Closing Hands	20
21	Simple fouet diagonal à gauche.....	Diagonal Single Whip, Left Side	21
	Tourner à gauche et s'asseoir derrière.....	Turn body to the Left and Sit Back (Trinity Stance)	
22	Poing sous le coude.....	Punch Underneath Elbow	22
	Petit pas, pied droit.....	Right Foot Follow Step	
	Pas arrière, pied droit.....	Right Foot Step Back	
	Petit pas arrière, pied gauche.....	Left Foot Follow Step Back	
23	Repousser le singe à gauche, vers l'arrière.....	Repulse the Monkey, Left	23
	Petit pas, pied droit.....	Right Foot Follow Step	
24	Repousser le singe à droite (180 degrés vers l'avant).....	Repulse the Monkey, Right (180 degrees to the front)	24

Petit pas, pied gauche.....	Left Foot Follow Step	
25 Brosser le genou à gauche et avancer.....	Brush Knee and Twist Step, Left	25
Petit pas, pied droit.....	Right Foot Follow Step	
26 Enfiler le manteau, à gauche.....	Leisurely Tying Coat, Left Side	26
Petit pas, pied droit.....	Right Foot Follow Step	
Tourner vers l'avant (midi).....	Turn to the Front (12 o'clock)	
27 Ouverture des mains.....	Opening Hands	27
28 Fermeture des mains.....	Closing Hands	28
29 Simple fouet à droite.....	Single Whip Right Side	29
30 Mouvoir les mains comme des nuages à droite [2,5 fois].....	Waving Hands in the Clouds [x 2.5] Right Side	30
31 Caresser l'encolure du cheval, à droite et en reculant en diagonal.....	Higher Horse	31
Petit pas arrière, pied gauche.....	Left Foot Follow Step Back	
Ajustement, pied droit.....	Right Foot Adjust	
32 Coup de pied pointé à gauche.....	Toe Kick Left	32
Déposer le pied gauche.....	Step Left Foot Down	
33 Coup de pied pointé à droite.....	Toe Kick Right	33
Déposer le pied droit.....	Step Right Foot Down	
Parer en avançant la main gauche, le poids en avant.....	Parry with Left Hand Forward, Weight Forward	
34 Avancer et coup de poing vers le bas.....	Step On Firmly to Punch Downwards	34
35 Tourner et coup de pieds doubles.....	Turn Body Double Kicks	35
36 Tourner à la diagonale pour subjuguier le tigre.....	Turn Diagonally to Subdue The Tiger	36
37 Coup de talon à gauche.....	Heel Kick Left	37
38 Tourner et coup de talon.....	Turning Body and Kicking With Heel	38
39 Avancer pour dévier vers le bas, parer, coup de poing, à droite. . .	Step Forward to Deflect Downwards, Parry and Punch, Right	39
Petit pas, pied gauche.....	Left Foot Follow Step	
40 Fermeture apparente.....	Apparent Closing Up	40
Petit pas arrière, pied droit.....	Right Foot Follow Step Back	
41 Étreindre le tigre et pousser la montagne à droite.....	Embrace the Tiger and pushing the Mountain, Right	41
Petit pas, pied gauche.....	Left Foot Follow Step	
Tourner vers l'arrière (6 heures).....	Turn to the Back (6 o'clock)	
42 Ouverture des mains.....	Opening Hands	42
43 Fermeture des mains.....	Closing Hands	43
44 Brosser le genou en diagonale à gauche et avancer.....	Diagonal Brush Knee and Twist Step Left Side	44
Petit pas, pied droit.....	Right Foot Follow Step	
45 Enfiler le manteau en diagonal vers la gauche.....	Diagonal Leisurely Tying Coat Left	45
Petit pas, pied droit.....	Right Foot Follow Step	
Tourner vers la droite (3 heures).....	Turn to the Right Side (3 o'clock)	
46 Ouverture des mains.....	Opening Hands	46
47 Fermeture des mains.....	Closing Hands	47
48 Simple fouet en diagonal vers la droite.....	Diagonal Single Whip Right	48
49 Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche et à droite.....	Parting Wild Horse's Mane Left and Right	49
Grand cercle en avançant avec le pied gauche.....	Big Circle Stepping with Left Foot	

Grand cercle en avançant avec le pied droit.....	Big Circle Stepping with Right Foot	
50 Enfiler le manteau, à droite.....	Leisurely Tying Coat, Right Side	50
Petit pas, pied gauche.....	Left Foot Follow Step	
Tourner vers l'avant (midi).....	Turn to the Front (12 o'clock)	
51 Ouverture des mains.....	Opening Hands	51
52 Fermeture des mains.....	Closing Hands	52
53 Simple fouet à gauche.....	Single Whip Left Side	53
54 Mouvoir les mains comme des nuages à gauche, 2,5 fois.....	Waving Hands in the Clouds x 2.5 Left Side	54
55 Brosser le genoux à gauche et mouvement vers le bas.....	Brush Knee Left Side and Lowering Movement (Trinity Stance)	55
56 Le coq d'or se tient sur une patte, à droite et à gauche.....	Golden Cock Standing on One Leg, Right and Left	56
Reculer avec le pied gauche.....	Step Back with Left Foot	
57 Déployer l'éventail du dos, à gauche et à droite.....	Fan Back Left and Right	57
58 La fille de jade tisse à la navette, aux quatre coins.....	Fair Lady Working at the Shuttles, Four Corners	58
59 Caresser l'encolure du cheval, à droite et en reculant.....	Higher Horse	59
60 Croiser les mains et frapper le pied droit avec la main gauche.....	Cross Hands and Patting the Right Foot with Left Hand	60
61 Avancer et frapper à l'entre-jambe.....	Forward Steps and Punch Crotch	61
Empoigner, pas arrière pied droit, poings aux aines.....	Hands Grab Forward, Back Step Right Foot, Fists to Groin	
Petit pas arrière, pied gauche.....	Left Foot Follow Step Back	
Frapper des poings, avancer pieds D et G, poings aux aines.....	Fists Up, Step Forward Left and Right Foot, Fists to Groin	
62 Avancer vivement et enfiler le manteau à droite.....	Lively Step and Leisurely Tying Coat, Right Side	62
Petit pas, pied gauche.....	Left Foot Follow Step	
Tourner vers l'avant (midi).....	Turn to the Front (12 o'clock)	
63 Ouverture des mains.....	Opening Hands	63
64 Fermeture des mains.....	Closing Hands	64
65 Simple fouet diagonal à gauche.....	Diagonal Single Whip, Left Side	65
66 Tourner à gauche et s'asseoir derrière.....	Turn body to the Left and Sit Back (Trinity Stance)	66
67 Avancer vers les sept étoiles [avec le pied gauche].....	[Left Foot] Forward Step Seven Stars	67
Petit pas, pied droit.....	Right Foot Follow Step	
68 Reculer pour chevaucher le tigre.....	[Right Foot] Backward Step Riding Tiger	68
69 Tourner et coup de pied au-dessus du lotus.....	Turn Body, Lotus Kick	69
70 Tendre l'arc pour tirer le tigre.....	Drawing Bow to Shoot Tiger	70
71 Double coups de poings vers l'avant.....	Double Forward Punch	71
72 Yin et Yang se fusionnent en un.....	Yin and Yang Merging Into One	72
73 Mouvement de fermeture.....	Closing Form	73



Institut QiShen Institute

info@qishen.org – www.qishen.org

450.623.8535 – 514.480.7164