



Institut QiShen Institute

Tai Chi & Qigong

太極拳

TAI CHI CHUAN

LA FORME DES 24 POSTURES

THE 24 FORMS

Origine de la forme des 24 postures

En 1956, la Commission nationale de la culture physique et des sports de la République Populaire de Chine, a conçu une version courte et simplifiée du Tai Chi Chuan inspirée du style de la famille Yang. La nouvelle forme simplifiée est composée de 24 postures, et peut être exécutée en 4 à 8 minutes.

Origin of the 24 Forms

In 1956, the National Physical Culture and Sports Commission of the People's Republic of China developed a simplified and shortened version of the Tai Chi Chuan form. It was based on the Yang family style of Tai Chi Chuan. The new short form consists of 24 forms or postures, and can be performed in 4 to 8 minutes.



info@qishen.org – www.qishen.org
450.623.8535 – 514.480.7164

Préparation.....	Yu Bei.....	Preparation Form
1. Ouverture.....	Qi Shi.....	Beginning
2. Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche.....	Zuo Ye Ma Fen Zong.....	Parting Wild Horse's Mane, Left
Séparer la crinière du cheval sauvage à droite.....	You Ye Ma Fen Zong.....	Parting Wild Horse's Mane, Right
Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche.....	Zuo Ye Ma Fen Zong.....	Parting Wild Horse's Mane, Left
3. La grue blanche déploie ses ailes.....	Bai He Liang Chi.....	White Crane Spreads its Wings
4. Brosser le genoux gauche et pousser.....	Zuo Lou Xi Ao Bu.....	Left Brush Knee and Push
Brosser le genoux droit et pousser.....	You Lou Xi Ao Bu.....	Right Brush Knee and Push
Brosser le genoux gauche et pousser.....	Zuo Lou Xi Ao Bu.....	Left Brush Knee and Push
5. Jouer du pipa.....	Shou Hui Pi Pa.....	Hand Strums the Lute
6. Reculer et repousser le singe (à droite).....	You Dao Nian Hou.....	Step Back and Repulse the Monkey, Right
Reculer et repousser le singe (à gauche).....	Zuo Dao Nian Hou.....	Step Back and Repulse the Monkey, Left
Reculer et repousser le singe (à droite).....	You Dao Nian Hou.....	Step Back and Repulse the Monkey, Right
Reculer et repousser le singe (à gauche).....	Zuo Dao Nian Hou.....	Step Back and Repulse the Monkey, Left
7. Saisir la queue de l'oiseau à gauche.....	Zuo Lan Que Wei.....	Grasp the Bird's Tail, Left
8. Saisir la queue de l'oiseau à droite.....	You Lan Que Wei.....	Grasp the Bird's Tail, Right
9. Simple fouet.....	Dan Bian.....	Single Whip
10. Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo You Yun Shou.....	Cloud Hands (1)
Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo You Yun Shou.....	Cloud Hands (2)
Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo You Yun Shou.....	Cloud Hands (3)
11. Simple fouet.....	Dan Bian.....	Single Whip
12. Caresser l'encolure du cheval.....	Gao Tan Ma.....	High Pat on Horse
13. Coup de talon à droite.....	You Deng Jiao.....	Right Heel Kick
14. Les deux pics percent les oreilles.....	Shuang Feng Guan Er.....	Twin Fists Strike Opponent's Ears
15. Tourner et coup de talon à gauche.....	Hui Shen Zuo Deng Jiao.....	Turn Body and Left Heel Kick
16. Le serpent rampe vers la bas à gauche.....	Zuo Xia Shi.....	Snake Creeps Down, Left
Le coq d'or se tient sur une patte, à droite.....	You Jin Ji Du Li.....	Golden Rooster Stands on One Leg, Right
17. Le serpent rampe vers la bas à droite.....	You Xia Shi.....	Snake Creeps Down, Right
Le coq d'or se tient sur une patte, à gauche.....	Zuo Jin Ji Du Li.....	Golden Rooster Stands on One Leg, Left
18. La fille de jade tisse à la navette, à gauche.....	Zuo Yu Nu Chuan Suo.....	Fair Lady Works at Shuttles, Left
La fille de jade tisse à la navette, à droite.....	You Yu Nu Chuan Suo.....	Fair Lady Works at Shuttles, Right
19. Aiguille au fond de la mer.....	Hai Di Zhen.....	Needle at Sea Bottom
20. Déployer l'éventail du dos.....	Shan Tong Bei.....	Fan Through the Back
21. Tourner et frapper avec le dos du poing.....	Zhuan Shen Pie Shen Chui.....	Turn Body and Chop with Fist
Avancer, dévier, parer, coup de poing.....	Jin Bu Ban Lan Chui.....	Step Forward, Parry Block and Punch
22. Fermeture apparente.....	Ru Feng Si Bi.....	Apparent Close Up
23. Croiser les mains.....	Shi Zi Shou.....	Cross Hands
24. Fermeture.....	Shou Shi.....	Closing
Retour à la normale.....	Huan Yuan.....	Return to Normal

FIN DE LA FORME DES 24 POSTURES / END OF THE 24 FORMS

Aussi appelée la « Forme de Pékin » ou la « Forme simplifiée », la nouvelle forme n'a pas retenu plusieurs des postures que l'on retrouve dans la forme traditionnelle de la famille Yang, tels que le « Coup de pied au-dessus du Lotus », les « Coups de pieds pointés », le « Serpent sort sa langue », ou « Accueillir le tigre et retourner à la montagne ». La forme simplifiée a aussi réduit le nombre de répétitions de certaines postures revenant tout au long de la forme traditionnelle. Par exemple, « Saisir la queue de l'oiseau », « Mouvoir les mains comme des nuages », et « Simple fouet ». La forme traditionnelle de la famille Yang compte 103 postures.

Also known as “The Beijing Form” or “The Simplified Form”, the new short form eliminated some of the movements that are found in the Yang family long form such as sweeping Lotus kicks, Separation Kicks, Snake Spits out its Tongue, or Embrace the Tiger and Return to Mountain. The short form also greatly reduced the number of times that some movements are repeated in the long form (e.g., Ward-Off, Grasping the Sparrow's Tail, Waving Hands Like Clouds, or Single Whip). The traditional Yang style long form of Tai Chi Chuan has 103 movements (postures or parts).

