



Institut **QiShen** Institute  
Tai Chi & Qigong

	<p><b>LES 103 POSTURES DE LA FORME TRADITIONNELLE DE TAI CHI CHUAN À MAINS NUES DE STYLE YANG</b></p> <p>« Oeuvrant ensemble à promouvoir le Tai Chi Chuan » Calligraphie par Yang Zhenduo</p> <p><b>TRADITIONAL YANG STYLE TAI CHI CHUAN 103 POSTURES EMPTY HAND FORM</b></p> <p>“Striving together to promote Tai Chi Chuan” Calligraphy by Yang Zhenduo</p>
--	--



1. Préparation.....	Yu Bei.....	Preparation Form
2. Ouverture.....	Qi Shi.....	Beginning
3. Saisir la queue de l'oiseau.....	Lan Que Wei.....	Grasp the Bird's Tail
4. Simple fouet.....	Dan Bian.....	Single Whip
5. Élever les mains.....	Ti Shou Shang Shi.....	Raise Hands and Step Forward
6. La grue blanche déploie ses ailes.....	Bai He Liang Chi.....	White Crane Spreads its Wings
7. Brosser le genou gauche et pousser.....	Zuo Lou Xi Ao Bu.....	Left Brush Knee and Push
8. Jouer du pipa.....	Shou Hui Pi Pa.....	Hand Strums the Lute
9. Brosser le genou gauche et pousser.....	Zuo Lou Xi Ao Bu.....	Left Brush Knee and Push
10. Brosser le genou droit et pousser.....	You Lou Xi Ao Bu.....	Right Brush Knee and Push
11. Brosser le genou gauche et pousser.....	Zuo Lou Xi Ao Bu.....	Left Brush Knee and Push
12. Jouer du pipa.....	Shou Hui Pi Pa.....	Hand Strums the Lute
13. Brosser le genou gauche et pousser.....	Zuo Lou Xi Ao Bu.....	Left Brush Knee and Push
14. Avancer, dévier vers le bas, parer, coup de poing.....	Jin Bu Ban Lan Chui.....	Step Forward, Parry Block and Punch
15. Fermeture apparente.....	Ru Feng Si Bi.....	Apparent Close Up
16. Croiser les mains.....	Shi Zi Shou.....	Cross Hands

**FIN DE LA PREMIÈRE PARTIE / END OF FIRST PART**

17. Étreindre le tigre et le retourner à la montagne.....	Bao Hu Gui Shan.....	Embrace the Tiger and Return to Mountain
18. Poing sous le coude.....	Zhou Di Chui.....	Fist Under Elbow
19. Reculer et repousser le singe (à gauche).....	Zuo Dao Nian Hou.....	Step Back and Repulse the Monkey, Left
20. Reculer et repousser le singe (à droite).....	You Dao Nian Hou.....	Step Back and Repulse the Monkey, Right
21. Reculer et repousser le singe (à gauche).....	Zuo Dao Nian Hou.....	Step Back and Repulse the Monkey, Left
22. Vol en diagonal.....	Xie Fei Shi.....	Diagonal Flying
23. Élever les mains.....	Ti Shou Shang Shi.....	Raise Hands and Step Forward
24. La grue blanche déploie ses ailes.....	Bai He Liang Chi.....	White Crane Spreads its Wings
25. Brosser le genou gauche et pousser.....	Zuo Lou Xi Ao Bu.....	Left Brush Knee and Push
26. Aiguille au fond de la mer.....	Hai Di Zhen.....	Needle at Sea Bottom
27. Déployer l'éventail du dos.....	Shan Tong Bei.....	Fan Through the Back
28. Tourner et frapper avec le dos du poing.....	Zhuan Shen Pie Shen Chui.....	Turn Body and Chop with Fist
29. Avancer, dévier vers le bas, parer, coup de poing.....	Jin Bu Ban Lan Chui.....	Step Forward, Parry Block and Punch
30. Avancer et saisir la queue de l'oiseau.....	Shang Bu Lan Que Wei.....	Step Forward and Grasp the Bird's Tail
31. Simple fouet.....	Dan Bian.....	Single Whip
32. Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo YouYun Shou.....	Cloud Hands (1)
33. Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo YouYun Shou.....	Cloud Hands (2)
34. Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo YouYun Shou.....	Cloud Hands (3)
35. Simple fouet.....	Dan Bian.....	Single Whip
36. Caresser l'encolure du cheval.....	Gao Tan Ma.....	High Pat on Horse
37. Séparer le pied droit.....	You Fen Jiao.....	Right Separation Kick
38. Séparer le pied gauche.....	Zuo Fen Jiao.....	Left Separation Kick
39. Tourner et coup de talon à gauche.....	Zhuan Shen Zuo Deng Jiao.....	Turn Body and Left Heel Kick
40. Brosser le genou gauche et pousser.....	Zuo Lou Xi Ao Bu.....	Left Brush Knee and Push
41. Brosser le genou droit et pousser.....	You Lou Xi Ao Bu.....	Right Brush Knee and Push
42. Avancer et coup de poing vers le bas.....	Jin Bu Zai Chui.....	Step Forward and Punch Down
43. Tourner et frapper avec le dos du poing.....	Zhuan Shen Pie Shen Chui.....	Turn Body and Chop with Fist
44. Avancer, dévier vers le bas, parer, coup de poing.....	Jin Bu Ban Lan Chui.....	Step Forward, Parry Block and Punch
45. Coup de talon à droite.....	You Deng Jiao.....	Right Heel Kick
46. Frapper le tigre à gauche.....	Zuo Da Hu Shi.....	Left Strike Tiger
47. Frapper le tigre à droite.....	You Da Hu Shi.....	Right Strike Tiger
48. Tourner et coup de talon à droite.....	Hui Shen You Deng Jiao.....	Turn Body and Right Heel Kick
49. Les deux pics percent les oreilles.....	Shuang Feng Guan Er.....	Twin Fists Strike Opponent's Ears
50. Coup de talon à gauche.....	Zuo Deng Jiao.....	Left Heel Kick
51. Tourner de 360° et coup de talon à droite.....	Zhuan Shen You Deng Jiao.....	Turn Body and Right Heel Kick
52. Avancer, dévier vers le bas, parer, coup de poing.....	Jin Bu Ban Lan Chui.....	Step Forward, Parry Block and Punch
53. Fermeture apparente.....	Ru Feng Si Bi.....	Apparent Close Up
54. Croiser les mains.....	Shi Zi Shou.....	Cross Hands

**FIN DE LA DEUXIÈME PARTIE / END OF SECOND PART**

55. Étreindre le tigre et le retourner à la montagne.....	Bao Hu Gui Shan.....	Embrace the Tiger and Return to Mountain
56. Simple fouet en diagonal.....	Xie Dan Bian.....	Diagonal Single Whip
57. Séparer la crinière du cheval sauvage à droite.....	You Ye Ma Fen Zong.....	Parting Wild Horse's Mane, Right
58. Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche.....	Zuo Ye Ma Fen Zong.....	Parting Wild Horse's Mane, Left
59. Séparer la crinière du cheval sauvage à droite.....	You Ye Ma Fen Zong.....	Parting Wild Horse's Mane, Right
60. Saisir la queue de l'oiseau.....	Lan Que Wei.....	Grasp the Bird's Tail
61. Simple fouet.....	Dan Bian.....	Single Whip
62. La fille de jade tisse à la navette.....	Yu Nu Chuan Suo.....	Fair Lady Works at Shuttles
63. Saisir la queue de l'oiseau.....	Lan Que Wei.....	Grasp the Bird's Tail
64. Simple fouet.....	Dan Bian.....	Single Whip
65. Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo You Yun Shou.....	Cloud Hands (1)
66. Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo You Yun Shou.....	Cloud Hands (2)
67. Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo You Yun Shou.....	Cloud Hands (3)
68. Simple fouet.....	Dan Bian.....	Single Whip
69. Le serpent rampe vers la bas.....	Xia Shi.....	Snake Creeps Down
70. Le coq d'or se tient sur une patte, à gauche.....	Zuo Jin Ji Du Li.....	Golden Rooster Stands on One Leg, Left
71. Le coq d'or se tient sur une patte, à droite.....	You Jin Ji Du Li.....	Golden Rooster Stands on One Leg, Right
72. Reculer et repousser le singe (à gauche).....	Zuo Dao Nian Hou.....	Step Back and Repulse Monkey, Left
73. Reculer et repousser le singe (à droite).....	You Dao Nian Hou.....	Step Back and Repulse Monkey, Right
74. Reculer et repousser le singe (à gauche).....	Zuo Dao Nian Hou.....	Step Back and Repulse Monkey, Left
75. Vol en diagonal.....	Xie Fei Shi.....	Diagonal Flying
76. Élever les mains.....	Ti Shou Shang Shi.....	Raise Hands and Step Forward
77. La grue blanche déploie ses ailes.....	Bai He Liang Chi.....	White Crane Spreads its Wings
78. Brosser le genoux gauche et pousser.....	Zuo Lou Xi Ao Bu.....	Left Brush Knee and Push
79. Aiguille au fond de la mer.....	Hai Di Zhen.....	Needle at Sea Bottom
80. Déployer l'éventail du dos.....	Shan Tong Bei.....	Fan Through the Back
81. Tourner, le serpent blanc darde sa langue.....	Zhuan Shen Bai She Tu Xin.....	Turn Body and White Snake Spits out Tongue
82. Avancer, dévier vers le bas, parer, coup de poing.....	Jin Bu Ban Lan Chui.....	Step Forward, Parry Block and Punch
83. Avancer et saisir la queue de l'oiseau.....	Shang Bu Lan Que Wei.....	Step Forward and Grasp the Bird's Tail
84. Simple fouet.....	Dan Bian.....	Single Whip
85. Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo You Yun Shou.....	Cloud Hands (1)
86. Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo You Yun Shou.....	Cloud Hands (2)
87. Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo You Yun Shou.....	Cloud Hands (3)
88. Simple fouet.....	Dan Bian.....	Single Whip
89. Caresser l'encolure du cheval.....	Gao Tan Ma Chuan Zhang.....	High Pat on Horse with Palm Thrust
90. Coup de pied croisé, à droite.....	Shi Zi Tui.....	Cross Kick Right
91. Avancer et coup de poing à l'aîne.....	Jin Bu Zhi Dang Chui.....	Step Forward and Punch Groin
92. Avancer et saisir la queue de l'oiseau.....	Shang Bu Lan Que Wei.....	Step Forward and Grasp the Bird's Tail
93. Simple fouet.....	Dan Bian.....	Single Whip
94. Le serpent rampe vers la bas.....	Xia Shi.....	Snake Creeps Down
95. Avancer et former les sept étoiles.....	Shang Bu Qi Xing.....	Step Forward Seven Stars
96. Reculer et chevaucher le tigre.....	Tui Bu Kua Hu.....	Step Back and Ride the Tiger
97. Tourner et balayer au-dessus du Lotus.....	Zhuan Shen Bai Lian.....	Turn Body and Swing Over Lotus
98. Tendre l'arc et tirer le tigre.....	Wan Gong She Hu.....	Bend the Bow and Shoot the Tiger
99. Avancer, dévier vers le bas, parer, coup de poing.....	Jin Bu Ban Lan Chui.....	Step Forward, Parry Block and Punch
100. Fermeture apparente.....	Ru Feng Si Bi.....	Apparent Close Up
101. Croiser les mains.....	Shi Zi Shou.....	Cross Hands
102. Fermeture.....	Shou Shi.....	Closing
103. Retour à la normale.....	Huan Yuan.....	Return to Normal

FIN DE LA FORME TRADITIONNELLE / END OF TRADITIONAL FORM

