



Institut **QiShen** Institute  
Tai Chi & Qigong

	<p><b>LES 49 POSTURES DE DÉMONSTRATION 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 49 DEMONSTRATION FORM</b></p> <p>“Striving together to promote Tai Chi Chuan” Calligraphy by Yang Zhenduo</p>
--	---



1. Préparation.....	Yu4 Bei4.....	Preparation Form
2. Ouverture.....	Qi3 Shi4.....	Beginning
3. Saisir la queue de l'oiseau.....	Lan2 Que4 Wei2.....	Grasp the Bird's Tail
4. Simple fouet.....	Dan1 Bian1.....	Single Whip
5. Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo3 You4 Yun2 Shou3.....	Cloud Hands (1)
Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo3 You4 Yun2 Shou3.....	Cloud Hands (2)
Mouvoir les mains comme des nuages.....	Zuo3 You4 Yun2 Shou3.....	Cloud Hands (3)
6. Simple fouet.....	Dan1 Bian1.....	Single Whip
7. Caresser l'encolure du cheval.....	Gao1 Tan4 Ma3.....	High Pat on Horse
8. Séparer le pied droit.....	You4 Fen1 Jiao3.....	Right Separation Kick
9. Séparer le pied gauche.....	Zuo3 Fen1 Jiao3.....	Left Separation Kick
10. Tourner et coup de talon à gauche.....	Zhuan3 Shen1 Zuo3 Deng1 Jiao3.....	Turn Body and Left Heel Kick
11. Brosser le genou gauche et pousser.....	Zuo3 Lou1 Xi1 Ao3 Bu4.....	Left Brush Knee and Push
12. Jouer du pipa.....	Shou3 Hui1 Pi2 Pa.....	Hand Strums the Lute
13. Caresser l'encolure du cheval.....	Gao1 Tan4 Ma3 Chuan1 Zhang3.....	High Pat on Horse with Palm Thrust
14. Coup de pied croisé, à droite.....	Shi2 Zi4 Tui3.....	Cross Kick
15. Frapper le tigre à gauche.....	Zuo3 Da3 Hu3 Shi4.....	Left Strike Tiger
16. Frapper le tigre à droite.....	You4 Da3 Hu3 Shi4.....	Right Strike Tiger
17. Tourner et coup de talon à droite.....	Hui2 Shen1 You4 Deng1 Jiao3.....	Turn Body and Right Heel Kick
18. Les deux pics percent les oreilles.....	Shuang1 Feng1 Guan4 Er3.....	Twin Fists Strike Opponent's Ears
19. Coup de talon à gauche.....	Zuo3 Deng1 Jiao3.....	Left Heel Kick
20. Tourner et frapper avec le dos du poing.....	Zhuan3 Shen1 Pie1 Shen1 Chui2.....	Turn Body and Chop with Fist
21. Avancer et coup de poing à l'aîne.....	Jin4 Bu4 Zhi3 Dang1 Chui2.....	Step Forward and Punch Groin
22. Fermeture apparente.....	Ru2 Feng1 Si4 Bi4.....	Apparent Close Up
23. Croiser les mains.....	Shi2 Zi4 Shou3.....	Cross Hands

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

24. Étreindre le tigre et le retourner à la montagne.....	Bao4 Hu3 Gui1 Shan1.....	Embrace the Tiger and Return to Mountain
25. Simple fouet en diagonal.....	Xie2 Dan1 Bian1.....	Diagonal Single Whip
26. Poing sous le coude.....	Zhou3 Di3 (Kan4) Chui2.....	Fist Under Elbow
27. Le coq d'or se tient sur une patte, à gauche.....	Zuo3 Jin1 Ji1 Du2 Li4.....	Golden Rooster Stands on One Leg, Left
28. Le coq d'or se tient sur une patte, à droite.....	You4 Jin2 Ji2 Du1 Li4.....	Golden Rooster Stands on One Leg, Right
29. Reculer et repousser le singe (à gauche).....	Zuo4 Dao4 Nian3 Hou2.....	Step Back and Repulse Monkey, Left
30. Vol en diagonal.....	Xie2 Fei1 Shi4.....	Diagonal Flying
31. Élever les mains.....	Ti2 Shou3 Shang4 Shi4.....	Raise Hands and Step Forward
32. La grue blanche déploie ses ailes.....	Bai2 He4 Liang4 Chi4.....	White Crane Spreads its Wings
33. Brosser le genou gauche et pousser.....	Zuo3 Lou1 Xi1 Ao3 Bu4.....	Left Brush Knee and Push
34. Aiguille au fond de la mer.....	Hai3 Di3 Zhen1.....	Needle at Sea Bottom
35. Déployer l'éventail du dos.....	Shan4 Tong1 Bei4.....	Fan Through the Back
36. Tourner, le serpent blanc darde sa langue.....	Zhuan3 Shen1 Bai2 She2 Tu4 Xin4.....	Turn Body and White Snake Spits out Tongue
37. Avancer et coup de poing vers le bas.....	Jin4 Bu4 Zai1 Chui2.....	Step Forward and Punch Down
38. Séparer la crinière du cheval sauvage à droite.....	You4 Ye3 Ma3 Fen1 Zong1.....	Parting Wild Horse's Mane, Right
39. La fille de jade tisse à la navette.....	Yu4 Nu3 Chuan1 Suo1.....	Fair Lady Works at Shuttles
40. Saisir la queue de l'oiseau.....	Lan2 Que4 Wei2.....	Grasp the Bird's Tail
41. Simple fouet.....	Dan1 Bian1.....	Single Whip
42. Le serpent rampe vers la bas.....	Xia4 Shi4.....	Snake Creeps Down
43. Avancer et former les sept étoiles.....	Shang4 Bu4 Qi1 Xing1.....	Step Forward Seven Stars
44. Reculer et chevaucher le tigre.....	Tui4 Bu4 Kua4 Hu3.....	Step Back and Ride the Tiger
45. Tourner et balayer au-dessus du Lotus.....	Zhuan3 Shen1 Bai3 Lian2.....	Turn Body and Swing Over Lotus
46. Tendre l'arc et tirer le tigre.....	Wan1 Gong1 She4 Hu3.....	Bend the Bow and Shoot the Tiger
47. Avancer, dévier vers le bas, parer, coup de poing.....	Jin4 Bu4 Ban1 Lan2 Chui2.....	Step Forward, Parry Block and Punch
48. Fermeture apparente.....	Ru2 Feng1 Si4 Bi4.....	Apparent Close Up
49. Croiser les mains.....	Shi2 Zi4 Shou3.....	Cross Hands
Fermeture.....	Shou1 Shi4.....	Closing
Retour à la normale.....	Huan2 Yuan2.....	Return to Normal

*FIN DE LA FORME DE DÉMONSTRATION / END OF DEMONSTRATION FORM*