

TAI JI QUAN style Yang

1^{ère} partie (*à droite*)

- 1) Ouverture
- 2) Saisir la queue de l'oiseau : Parer (*Peng*) – à gauche
- 3) Parer (*Peng*) – à droite
- 4) Tirer vers l'arrière (*Lu*)
- 5) Presser (*Ji*)
- 6) Repousser (*An*)
- 7) Simple fouet (*Dan Bian*) – vers la gauche
- 8) Lever les mains
- 9) La grue blanche déploie ses ailes
- 10) Brosser le genou gauche et avancer d'un pas
- 11) Jouer du pipa (guitare)
- 12) Brosser le genou gauche et avancer d'un pas
- 13) Brosser le genou droit et avancer d'un pas
- 14) Brosser le genou gauche et avancer d'un pas
- 15) Pivoter et donner un coup de poing
- 16) Séparer et repousser (*Jin Bu Ban Lan Chui*)
- 17) Croiser les mains / Fermeture apparente « comme si l'on scellait » (*Ru Feng Si Bi*)

« La racine est aux pieds,
le Jin (la puissance en mouvement)
se développe dans les jambes
est contrôlé par le bassin et la taille,
et se manifeste dans les doigts.
Des pieds aux jambes jusqu'aux doigts,
le Qi (l'énergie)
doit être intégré et unifié. »

Zhang San Feng (1100, Dynastie des Song),
dans son « Classique du Tai Ji Quan »