

Les 108 mouvements du Tai Chi

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Commencement du Tai Chi2. Saisir la queue de l'oiseau (à gauche)3. Saisir la queue de l'oiseau4. Coup de fouet latéral5. Lever les mains en se redressant6. La grue blanche déploie ses ailes7. Effleurer le genou (à gauche)8. Jouer du pipa9. Effleurer le genou et pivoter le talon (à gauche)10. Effleurer le genou et pivoter le talon (à droite)11. Effleurer le genou (à gauche)12. Jouer du pipa13. Effleurer le genou et pivoter le talon (à gauche)14. Porter le poing en avant15. Avancer, parer et donner un coup de poing16. Comme pour fermer et sceller l'ouverture17. Croiser les mains18. Saisir le tigre et retourner sur la montagne19. Coup de fouet oblique20. Ramener le poing sous le coude21. Reculer et repousser le singe (à droite)22. Reculer et repousser le singe (à gauche)23. Reculer et repousser le singe (à droite)24. Vol oblique25. Lever les mains en se redressant26. La grue blanche déploie ses ailes27. Effleurer le genou (à gauche)28. Enfoncer l'aiguille au fond de la mer29. L'éventail pénètre le dos30. Pivoter et porter le poing en avant31. Avancer, parer et donner un coup de poing32. Avancer et saisir la queue de l'oiseau33. Coup de fouet latéral34. Mouvoir les mains comme des nuages (cinq fois)35. Coup de fouet latéral36. Se redresser pour flatter le cheval37. Écarter le pied à droite38. Écarter le pied à gauche39. Pivoter et frapper avec le talon40. Effleurer le genou et pivoter le talon (à gauche)41. Effleurer le genou et pivoter le talon (à droite)42. Avancer et donner un coup de poing vers le bas43. Pivoter et porter le poing en avant44. Avancer, parer et donner un coup de poing45. Frapper avec le pied droit46. Frapper le tigre à gauche47. Frapper le tigre à droite48. Frapper avec le pied droit49. Frapper les oreilles avec les poings50. Frapper avec le pied gauche51. Pivoter et frapper avec le talon52. Porter le poing en avant53. Avancer, parer et donner un coup de poing54. Comme pour fermer et sceller l'ouverture | <ol style="list-style-type: none">55. Croiser les mains56. Saisir le tigre et retourner sur la montagne57. Coup de fouet horizontal58. Séparer la crinière du cheval sauvage (à droite)59. Séparer la crinière du cheval sauvage (à gauche)60. Séparer la crinière du cheval sauvage (à droite)61. Séparer la crinière du cheval sauvage (à gauche)62. Séparer la crinière du cheval sauvage (à droite)63. Saisir la queue de l'oiseau (à gauche)64. Avancer et saisir la queue de l'oiseau65. Coup de fouet latéral66. La jeune fille lance la navette (à gauche)67. La jeune fille lance la navette (à droite)68. La jeune fille lance la navette (à gauche)69. La jeune fille lance la navette (à droite)70. Saisir la queue de l'oiseau (à gauche)71. Avancer et saisir la queue de l'oiseau72. Coup de fouet latéral73. Mouvoir les mains comme des nuages (sept fois)74. Coup de fouet latéral75. Ramper comme un serpent76. Le coq d'or se tient sur une patte (à gauche)77. Le coq d'or se tient sur une patte (à droite)78. Reculer et repousser le singe (à droite)79. Reculer et repousser le singe (à gauche)80. Vol oblique81. Lever les mains en se redressant82. La grue blanche déploie ses ailes83. Effleurer le genou (à gauche)84. Enfoncer l'aiguille au fond de la mer85. L'éventail pénètre le dos86. Le serpent blanc se retourne et tire la langue87. Avancer, parer et donner un coup de poing88. Avancer et saisir la queue de l'oiseau89. Coup de fouet latéral90. Mouvoir les mains comme des nuages (trois fois)91. Coup de fouet latéral92. Se redresser pour flatter le cheval93. Croiser les mains et transpercer l'adversaire94. Pivoter et frapper avec le talon95. Porter le poing en avant96. Effleurer le genou et donner un coup de poing97. Avancer et saisir la queue de l'oiseau98. Coup de fouet latéral99. Ramper comme un serpent100. S'élever vers la Grande Ourse (les sept étoiles)101. Reculer et enfourcher le tigre102. Tourner et balayer le lotus103. Bander l'arc et tirer sur le tigre104. Porter le poing en avant105. Avancer, parer et donner un coup de poing106. Comme pour fermer et sceller l'ouverture107. Croiser les mains108. Fin du Tai Chi |
|--|--|