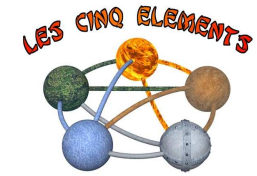
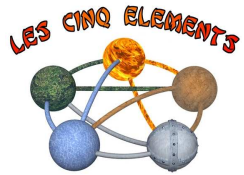


TAI CHI CHUAN Style YANG Originel

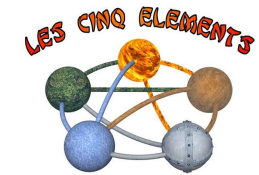


LA TERRE

N°	Mouvement	Séquences	Centre	Tao	Souffle	Direction
1	Préparation	Mains de chaque côté du bassin, pieds parallèles largeur épaules	Milieu	Yin	Inspire	Nord
2	Ouverture	Pousser des 2 mains Tirer avec les 2 mains	Arrière Avant	Yang Yin	Expire Inspire	Nord
3	Faire les cercles avec les mains	Monter les mains au-dessus de la tête Ouvrir pied droit de 45° Abaisser les mains au genou droit	Arrière Arrière Droite	Yang Yin	Expire Inspire	Nord-Est, Nord-Ouest Nord-Est Nord-Est
4	Parer d'une main	Tourner, prendre la forme Avancer et parer de la main gauche	Arrière Gauche	Yang	Expire	Nord Nord
5	Parer des deux mains	Prendre la forme, tourner Parer des 2 mains	Arrière Droite	Yin Yang	Inspire Expire	Est Est
6	Caresser la queue de l'oiseau	Tirer sur le genou gauche Presser le poignet droit Repousser des 2 mains Tirer des 2 mains Pousser des 2 mains	Arrière Arrière Droite Arrière Droite	Yin Yang Yin Yang	Inspire Expire Inspire Expire	Nord-est Est Est Est Est
7	Simple manœuvre	Tirer, tourner Pousser à gauche Tirer, tourner Pousser à droite	Arrière Gauche Arrière Droite	Yin Yang Yin Yang	Inspire Expire Inspire Expire	Est, Nord-ouest Nord-Ouest Nord-Ouest, Nord-Est Nord-Est
8	Simple fouet	Former les mains Tourner Avancer pied gauche, pousser main gauche	Droite Arrière Gauche	Yin Yang	Inspire Expire	Est Est-Nord-Ouest Nord-Ouest
9	Lever les mains	Tourner Changer l'appui Main gauche niveau coude droit	Arrière Arrière Arrière	Yin Yang	Inspire Expire	Nord Nord Nord
10	Parer de la main droite	Tirer sur le genou gauche Pousser avec le coude droit Avancer pied droit, parer main droite	Arrière Droite Droite	Yin Yang	Inspire Expire	Nord-Ouest Nord Nord



TAI CHI CHUAN Style YANG Originel



LA TERRE

11	La grue blanche déploie ses ailes	Tourner Former la grue blanche	Arrière Arrière	Yin Yang	Inspire Expire	Ouest
12	Brosser le genou gauche	Ouverture à droite Avancer pied gauche, pousser main droite	Arrière Gauche	Yin Yang	Inspire Expire	Nord-Est Ouest
13	Jouer du pipa	S'asseoir, changer d'appui gauche Main droite niveau coude gauche	Arrière Arrière	Yin Yang	Inspire Expire	Ouest Ouest
14	Brosser le genou gauche	Ouverture à droite Avancer pied gauche, pousser main droite	Arrière Gauche	Yin Yang	Inspire Expire	Nord-Est Ouest
15	Brosser le genou droit	Ouverture à gauche Avancer pied droit, pousser main gauche	Arrière Droite	Yin Yang	Inspire Expire	Sud-Est Ouest
16	Brosser le genou gauche	Ouverture à droite Avancer pied gauche, pousser main droite	Arrière Gauche	Yin Yang	Inspire Expire	Nord-Est Ouest
17	Jouer du pipa	S'asseoir, changer d'appui gauche Main droite niveau coude gauche	Arrière Arrière	Yin Yang	Inspire Expire	Ouest Ouest
18	Brosser le genou gauche	Ouverture à droite Avancer pied gauche, pousser main droite	Arrière Gauche	Yin Yang	Inspire Expire	Nord-Est Ouest
19	Avancer et frapper du poing	Avancer pied droit, armer main droit Avancer pied gauche, frapper poing droit	Droite Gauche	Yin Yang	Inspire Expire	Ouest Ouest
20	Les quatre saisons	Protéger le coude droit Printemps été, automne, hiver	Gauche Arrière Arrière Gauche	Yin Yang	Inspire Expire	Ouest Ouest Nord-Ouest Ouest Ouest
21	Ramener et pousser	Ramener les 2 mains Pousser en écartant les 2 mains	Droite Gauche	Yin Yang	Inspire Expire	Nord-Est Nord-Ouest
22	Fermeture apparente	Ouverture des mains Croiser	Arrière Arrière	Yin Yang	Inspire Expire	Nord Nord