

**LISTE DES MOUVEMENTS
DU TAIJI QUAN**

selon l'enseignement
de Maître Wang Yen-nien
第一段

1 à 18

DI YI DUAN

PREMIÈRE SÉQUENCE

1.
預備式
YUBEI SHI
Préparation

2.
氣勢
QI SHI
Ouverture

3.
右、左、採手
YOU, ZUO, CAI SHOU
Dévier la main vers le bas et trancher,
à droite puis à gauche.

4.
左推手
ZUO TUI SHOU
Pousser vers la gauche.

5.
左單通背
ZUO DAN TONG BEI
Le simple balayage du bras, à gauche.

6.
插手
CHA SHOU
Ficher la main.

7.
左、右、轉身、擲手、攬雀尾、如封似閉
ZUO, YOU, ZHUAN SHEN PENG SHOU, LAN QIAO WEI,
RU FENG SI BI
Se tourner et parer, saisir la queue du moineau,
fermeture apparente, à droite puis à gauche.

8.
右上步採手
YOU SHANG BU CAI SHOU
Pas en avant, trancher, à droite.

9.
左單鞭
ZUO DAN BIAN
Simple fouet, à gauche.

10.
右、左、採肘靠
YOU, ZUO, CAI ZHOU KAO
Cueillir, coup de coude, épaulée,
à droite puis à gauche.

11.
右進步心掌
YOU JIN BU XIN ZHANG
Avancer, pousser au niveau du coeur avec la paume,
à droite.

12.
退步左白鶴亮翅
TUI BU ZUO BAI HE LIANG CHI
Reculer, la grue blanche déploie ses ailes, à gauche.



13.

左 擽 膝 拗 步
ZUO LOU XI AO BU

Attraper le genou en faisant un pas, à gauche.

14.

左 手 揮 琵琶
ZUO SHOU HUI PIPA

Jouer du pipa, à gauche.

15.

右、左、轉 身 採 手、擽 膝 拗 步、手 揮 琵琶
YOU, ZUO, ZHUAN SHEN CAI SHOU, LOU XI AO BU, SHOU HUI PIPA

Se tourner et cueillir, attraper le genou en faisant un pas, jouer du pipa, à droite puis à gauche.

16.

右、左、轉 身 採 手、擽 膝 拗 步、進 步 搬 攔 捶、如 封 似 閉
YOU, ZUO, ZHUAN SHEN CAI SHOU, JIN BU BAN LAN CHUI, RU FENG SI BI

Se tourner et cueillir, avancer, tordre, bloquer et frapper avec le poing, fermeture apparente, à droite puis à gauche.

17.

十 字 手
SHIZI SHOU

Croiser les mains

18.

抱 虎 歸 山
BAO HU GUI SHAN

Reporter le tigre à la montagne.

LISTE DES MOUVEMENTS DU TAIJI QUAN

selon l'enseignement
de Maître Wang Yen-nien
第 二 段

19 à 62

DI ER DUAN
DEUXIÈME SÉQUENCE

19.

右、左、跨 虎 登 山
YOU, ZUO, KUA HU DENG SHAN

Enfourcher le tigre et gravir la montagne, à droite puis à gauche.

20.

右、左、轉 身 三 掌、攬 雀 尾、如 封 似 閉
YOU, ZUO, ZHUAN SHEN SAN ZHANG, LAN QIAO WEI, RU FENG SI BI

Se tourner, taper trois fois avec la paume, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite puis à gauche.

21.

右 上 步 採 手
YOU SHANG BU CAI SHOU

Avancer et cueillir, à droite.

22.

左 單 單 鞭
ZUO DAN DAN BIAN

Le demi fouet, à gauche.

23.

左、右、推 山 入 海
ZUO, YOU, TUI SHAN RU HAI

Pousser la montagne dans la mer, à gauche puis à droite.



24.

左、右、橫肘

ZUO, YOU, HENG ZHOU

Coup de coude horizontal, à gauche puis à droite.

25.

左、右、肘氏捶

ZUO, YOU, ZHOU DI CHUI

Frapper avec le poing par-dessous le coude, à gauche puis à droite.

26.

左、右、倒攢猴

ZUO, YOU, DAO NIAN HOU

Le singe bat en retraite, à gauche puis à droite.

27.

左、右、進步撩臂撲心掌

ZUO, YOU, JIN BU LIAO BEI PU XIN ZHANG

Faire un pas, soulever un bras et pousser au niveau du coeur avec la paume, à gauche puis à droite.

28.

右推手

YOU TUI SHOU

Pousser, vers la droite.

29.

右單通背

YOU DAN TONG BEI

Le simple balayage du bras, à droite.

30.

右肘靠、左採肘靠

YOU ZHOU KAO, ZUO CAI ZHOU KAO

Coup de coude suivi d'une épaulée, à droite, cueillir, coup de coude suivi d'une épaulée, à gauche.

31.

右進步撲心掌

YOU JIN BU PU XIN ZHANG

Pas en avant, pousser au niveau du coeur avec la paume, à droite.

32.

退步左白鶴亮翅

TUI BU ZUO BAI HE LIANG CHI

Reculer, la grue blanche déploie ses ailes, à gauche.

33.

左攔膝拗步

ZUO LOU XI AO BU

Attraper le genou en faisant un pas, à gauche.

34.

右挑簾式

YOU TIAO LIAN SHI

Soulever le rideau, puis pousser avec la paume, à droite.

35.

右海底探針

YOU HAI DI TAN ZHEN

Chercher l'aiguille au fond de la mer, à droite.



36.

右青龍出水

YOU QING LONG CHU SHUI

Le dragon vert surgit des eaux, à droite.

37.

右轉身撇身捶

YOU ZHUAN SHEN PIE SHEN CHUI

Se tourner, frapper avec le poing (3 fois), se rejeter sur le côté et frapper avec le poing, à droite, frapper avec le poing une 5e fois, à gauche.

38.

右、左、朋手、攬雀尾、如封似閉

YOU, ZUO, PENG SHOU, LAN QIAO WEI, RU FENG SI BI

Parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite puis à gauche.

39.

右上步採手

YOU SHANG BU CAI SHOU

Avancer et cueillir, à droite.

40.

左單鞭

ZUO DAN BIAN

Le simple fouet, à gauche.

41.

第一趟雲手

DI YI TANG YUN SHOU

Les mains ondulent comme les nuages, première série.

42.

左單鞭

ZUO DAN BIAN

Le simple fouet, à gauche.

43.

進步右高探馬、右推手、左採手、下勢、右分腳

JIN BU YOU GAO TAN MA, YOU TUI SHOU, ZUO CAI SHOU, XIA SHI, YOU FEN JIAO

Avancer et caresser l'encolure du cheval, à droite; pousser, à droite, cueillir et se baisser, à gauche, puis séparer les pieds, à droite.

44.

退步左高探馬、左推手、右採手、下勢、左分腳

TUI BU ZUO GAO TAN MA, ZUO TUI SHOU, YOU CAI SHOU, XIA SHI, ZUO FEN JIAO

Reculer d'un pas et caresser l'encolure du cheval, à gauche ; pousser à gauche, cueillir et se baisser, à droite, puis séparer les pieds, à gauche.

45.

左轉身蹬腿

ZUO ZHUAN SHEN DENG TUI

Pivoter et donner un coup de talon, à gauche.

46.

左搜膝拗步

ZUO LOU XI AO BU

Attraper le genou en faisant un pas, à gauche.

47.

進步、右、左、搜膝指檔捶

JIN BU, YOU, ZUO, LOU XI ZHI DANG CHUI

Avancer, attraper le genou et frapper l'entre-jambe avec le poing, à droite et à gauche.



48.

轉身下勢、右扳手

ZHUAN SHEN XIA SHI, YOU BAN SHOU

Tourner, se baisser et faire levier, à droite.

49.

上步左扳手

SHANG BU ZUO BAN SHOU

Avancer et faire levier, à gauche.

50.

右肘底捶

YOU ZHOU DI CHUI

Frapper par-dessous le coude, à droite.

51.

右蹬腿

YOU DENG TUI

Donner un coup de talon, à droite.

52.

回身右探馬

HUI SHEN YOU TAN MA

Tourner, caresser le dos du cheval, à droite.

53.

下勢左打虎

XIA SHI ZUO DA HU

Se baisser et frapper le tigre, à gauche.

54.

轉身右打虎

ZHUAN SHEN YOU DA HU

Se tourner et frapper le tigre, à droite.

55.

掙手右蹬腿

LU SHOU YOU DENG TUI

Tirer, donner un coup de talon, à droite.

56.

右、左、雙風貫耳

YOU, ZUO, SHUANG FENG GUAN ER

Le double vent perce les oreilles, à droite puis à gauche.

57.

掙手轉身左蹬腿

LU SHOU ZHUAN SHEN ZUO DENG TUI

Tirer, se tourner, donner un coup de talon, à gauche.

58.

右轉身伏虎勢

YOU ZHUAN SHEN FU HU SHI

Pivoter et terrasser le tigre, à droite.

59.

進步陰錠惶

JIN BU YIN YANG TUI

Avancer, cycle yin-yang de coups de pied.

60.

右、左、朋連錘、如封似閉

YOU, ZUO, PENG LIAN CHUI, RU FENG SI BI

Parer et frapper, fermeture apparente, à droite puis à gauche.



**LISTE DES MOUVEMENTS
DU TAIJI QUAN**

selon l'enseignement
de Maître Wang Yen-nien
第三段

63 à 127

DI SAN DUAN

TROISIÈME SÉQUENCE

61.
十字手
SHIZI SHOU
Croiser les mains.

62.
抱虎歸山
BAO HU GUI SHAN
Reporter le tigre à la montagne.

63.
左、右、跨虎登山
ZUO, YOU, KOUA HU DENG SHAN
Enfourcher le tigre et gravir la montagne, à gauche puis à droite.

64.
左轉身三掌、右朋手、攬雀尾、如封似閉
ZUO ZHUAN SHEN SAN ZHANG, YOU PENG SHOU, LAN QIAO WEI, RU FENG SI BI
Se tourner, taper trois fois avec la paume, à gauche; parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite.

65.
左轉身三掌、攬雀尾、如封似閉
ZUO ZHUAN SHEN SAN ZHANG, LAN QIAO WEI, RU FENG SI BI
Se tourner, taper trois fois avec la paume, fermeture apparente, à gauche.

66.
右轉身採手
YOU ZHUAN SHEN CAI SHOU
Se tourner et cueillir, à droite.

67.
左斜單鞭
ZUO XIE DAN BIAN
Le simple fouet oblique, à gauche.

68.
右、左、野馬分鬃
YOU, ZUO, YE MA FEN ZONG
Séparer la crinière du cheval sauvage, à droite puis à gauche.

69.
右迴身掌
YOU HUI SHEN ZHANG
Se retourner et pousser avec la paume, à droite.

70.
左轉身朋手、攬雀尾、如封似閉
ZUO ZHUAN SHEN PENG SHOU, LAN QIAO WEI, RU FENG SI BI
Se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à gauche.

71.
左迴身掌
ZUO HUI SHEN ZHANG
Se retourner et pousser avec la paume, à gauche.



72.

右轉身朋手、攬雀尾、如封似閉

YOU ZHUAN SHEN PENG SHOU, LAN QIAO WEI, RU FENG SI BI

Se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite.

73.

左轉身右斜虫美

ZUO ZHUAN SHEN YOU XIE DAN BIAN

Se retourner à gauche, le simple fouet oblique, à droite.

74.

右、左、玉女穿梭

YOU, ZUO, YU NU CHUAN SUO

La fille de jade lance la navette, à droite puis à gauche.

75.

右、左、朋手、攬雀尾、如封似閉

YOU, ZUO, PENG SHOU, LAN QIAO WEI, RU FENG SI BI

Parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite puis à gauche.

76.

右上步採手

YOU SHANG BU CAI SHOU

Avancer, cueillir, à droite.

77.

左單鞭

ZUO DAN BIAN

Le simple fouet, à gauche.

78.

第二趟雲手

DI ER TANG YUN SHOU

Les mains ondulent comme les nuages, 2ème série.

79.

左單鞭、下勢

ZUO DAN BIAN, XIA SHI

Le simple fouet, à gauche, se baisser.

80.

進步、退步、金雞獨立

JIN BU, TUI BU, JIN JI DU LI

Avancer puis reculer, le faisan doré se tient sur une patte.

81.

左蹬退、左、右、倒攢猴

ZUO DENG TUI, ZUO, YOU, DAO NIAN HOU

Coup de talon, à gauche; le singe bat en retraite, à gauche et à droite.

82.

右、左、採手、分掌

YOU, ZUO, CAI SHOU, FEN ZHANG

Cueillir, séparer les mains, à droite puis à gauche.

83.

左單通背

ZUO DAN TUNG BEI

Le simple balayage du bras, à gauche.

84.

左肘靠、右採肘靠

ZUO ZHOU KAO, YOU CAI ZHOU KAO

Coup de coude suivi d'une épaulée, à gauche ; cueillir, coup de coude suivi d'une épaulée, à droite.



85.

左進步撲心掌

ZUO JIN BU PU XIN ZHANG

Avancer, pousser au niveau du coeur avec la paume, à gauche.

86.

退步、右白鶴亮翅

TUI BU YOU BAI HE LIANG CHI

Reculer d'un pas, la grue blanche déploie les ailes, à droite.

87.

右樓膝拗步

YOU LOU XI AO BU

Couronner le genou, à droite.

88.

左挑簾式

ZUO TIAO LIAN SHI

Soulever le rideau, à gauche.

89.

左海底探針

ZUO HAI DI TAN ZHEN

Chercher l'aiguille au fond de la mer, à gauche.

90.

左青龍出水

ZUO QING LONG CHU SHUI

Le dragon vert surgit des eaux, à gauche.

91.

左轉身撇身捶

ZUO ZHUAN SHEN PIE SHEN CHUI

Se tourner, se rejeter sur le côté et frapper avec le poing, à gauche.

92.

左肘氏捶

ZUO ZHOU DI CHUI

Frapper avec le poing par-dessous le coude, à gauche.

93.

左蹬退、回身左探馬

ZUO DENG TUI, HUI SHEN ZUO TAN MA

Donner un coup de talon, à gauche; pivoter et caresser le dos du cheval, à gauche.

94.

右、左、朋手、攬雀尾、如封似閉

YOU, ZUO, PENG SHOU, LAN QIAO WEI, RU FENG SI BI

Parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite puis à gauche.

95.

右上步採手

YOU SHANG BU CAI SHOU

Faire un pas, cueillir, à droite.

96.

左單鞭

ZUO DAN BIAN

Le simple fouet, à gauche.

97.

第三趟雲手

DI SAN TANG YUN SHOU

Les mains ondulent comme les nuages, 3ème série.



98.

左單鞭
ZUO DAN BIAN

Le simple fouet, à gauche.

99.

進步右高探馬
JIN BU YOU GAO TAN MA

Avancer et caresser l'encolure du cheval, à droite.

100.

進步、左白蛇吐信
JIN BU, ZUO BAI SHE TU XIN

Avancer, le serpent blanc darde sa langue, à gauche.

101.

退步左單鞭
TUI BU YOU DAN BIAN

Reculer d'un pas, le simple fouet, à gauche.

102.

進步、左高探馬
JIN BU, ZUO GAO TAN MA

Avancer et caresser l'encolure du cheval, à gauche.

103.

進步、右白蛇吐信
JIN BU YOU BAI SHE TU XIN

Avancer, le serpent blanc darde sa langue, à droite.

104.

左迴身掌
ZUO HUI SHEN ZHANG

Se retourner et pousser avec la paume, à gauche.

105.

轉身右十字退、右探身栽捶
ZHUAN SHEN YOU SHIZI TUI, YOU TAN SHEN ZAI CHUI

Tourner, former la croix et donner un coup de talon, à droite; se pencher et planter le poing, à droite.

106.

起身左十字退、左探身栽捶
QI SHEN ZUO SHIZI TUI, ZUO TAN SHEN ZAI CHUI

Se redresser, former la croix, à gauche; se pencher et planter le poing, à gauche.

107.

右龍探爪
YOU LONG TAN ZHUA

Le dragon explore avec ses griffes, à droite.

108.

右蟒翻身、白猿獻果
YOU MANG FAN SHEN, BAIYUAN XIAN GUO

Le serpent se love puis le gibbon blanc offre des fruits, à droite.

109.

左龍探爪
ZUO LONG TAN ZHUA

Le dragon explore avec ses griffes, à gauche.

110.

左蟒翻身、白猿獻果
ZUO MANG FAN SHEN, BAIYUAN XIAN GUO

Le serpent se love puis le gibbon blanc offre des fruits, à gauche.



111.

右龍探爪、迴身掌

YOU LONG TAN ZHUA, HUI SHEN ZHANG

Le dragon explore avec ses griffes, se retourner et pousser avec la paume, à droite.

112.

左轉身朋手、攬雀尾、如封似閉

ZUO ZHUAN SHEN PENG SHOU, LAN QIAO WEI, RU FENG SI BI

Se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à gauche.

113.

進步右朋手、攬雀尾、如封似閉

JIN BU YOU PENG SHOU, LAN QIAO WEI, RU FENG SI BI

Avancer, parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite.

114.

轉身右單鞭、下勢

ZHUAN SHEN YOU DAN BIAN, XIA SHI

Tourner, le simple fouet puis se baisser, à droite.

115.

起身左高探馬

QI SHEN ZUO GAO TAN MA

Se redresser et caresser l'encolure du cheval, à gauche.

116.

上步、右七星捶

SHANG BU, YOU QI XING CHUI

Avancer et former la Grande Ourse, à droite.

117.

轉身左單鞭、下勢

ZHUAN SHEN ZUO DAN BIAN, XIA SHI

Tourner, le simple fouet puis se baisser, à gauche.

118.

起身右高探馬

QI SHEN YOU GAO TAN MA

Se redresser et caresser l'encolure du cheval, à droite.

119.

上步、左七星捶

SHANG BU, ZUO QI XING CHUI

Avancer et former la Grande Ours, à gauche.

120.

退步、右白鶴亮翅

TUI BU, YOU BAI HE LIANG CHI

Reculer d'un pas, la grue blanche déploie ses ailes, à droite.

121.

左、右轉身百練腿

ZUO, YOU ZHUAN SHEN BAI LIAN TUI

Pivoter, les cent exercices de jambes, à gauche puis à droite.

122.

退步、左、右、跨虎

TUI BU, ZUO, YOU, KUA HU

Reculer d'un pas et enfourcher le tigre, à gauche puis à droite.

123.

左、右、彎弓射虎

ZUO, YOU, WAN GUNG SHE HU

Bander l'arc et abattre le tigre, à droite puis à gauche.



124.

左、右、下 勢 進 步、朋 連 捶、如 封 似 閉

YOU, ZUO, XIA SHI JIN BU, PENG LIAN CHUI, RU FENG SIBI

Se baisser, faire un pas, parer et frapper avec le poing ; fermeture apparente, à droite puis à gauche.

125.

十 字 手

SHI ZI SHOU

Croiser les mains.

126.

抱 虎 歸 山

BAO HU GUI SHAN

Reporter le tigre à la montagne.

127.

合 太 極 收 勢

HE TAIJI SHOU SHI

Fermeture du Taiji et retour à l'unité.

