**L’enchaînement essential de 18 mouvements du Taichi Chen**

(陈氏太极精要十八式名称)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Name (名称)** | **Pin Yin (拼音)** | **French Name (法文名称)** |
| 1 | **太极起势** | Tài Jí Qǐ Shì | Ouverture |
| 2 | **金刚捣碓** | Jīn Gāng Dǎo Dùi | Le gardien céleste pile le mortier |
| 3 | **揽扎衣** | Lǎn Zā Yī | Attacher les vêtements avec indolence |
| 4 | **六封四闭** | Lìu Fēng Sì Bì | Six scellages et quatre fermetures |
| 5 | **单鞭** | Dān Biān | Simple fouet |
| 6 | **白鹅亮翅** | Bái é Liàng Chì | La grue blanche déploie ses ailes |
| 7 | **斜行** | Xíe Xíng | Marche en oblique |
| 8 | **搂膝** | Lōu Xī | Brosser le genou |
| 9 | **拗步** | ǎo Bù | Marche en biais |
| 10 | **掩手肱拳** | Yán Shǒu Gōng Quán | Couvrir la main et abattre le poing |
| 11 | **高探马** | Gāo Tàn Mǎ | Flatter l’encolure du cheval |
| 12 | **左蹬一跟** | Zǔo Dēng Yì Gēn | Donner un coup de talon à gauche |
| 13 | **玉女穿梭** | Yǜ Nǚ Chuān Sūo | La fille de jade lance la navette |
| 14 | **云手** | Yún Shǒu | Mouvoir les mains comme des nuages |
| 15 | **转身双摆莲** | Zhuǎn Shēng Shuāng Bǎi Lián | Pivoter et balayer le lotus |
| 16 | **当头炮** | Dāng Tóu Pào | Coup de canon dans la tête |
| 17 | **金刚捣碓** | Jīn Gāng Dǎo Dùi | Le gardien céleste pile le mortier |
| 18 | **收势** | Shōu Shì | Fermeture |