

## L'enchaînement essentiel 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	T à J íQǐ Shì	Ouverture
2	金刚捣碓	Jīn Gāng Dǎo Dùi	Le gardien c édeste pile le mortier
3	揽扎衣	Lǎn Zā Yī	Attacher les v êtements avec indolence
4	六封四闭	Liu Fēng Sì Bì	Six scellages et quatre fermetures
5	单鞭	Dān Biān	Simple fouet
6	白鹅亮翅	B á éLi àng Ch ì	La grue blanche d éploie ses ailes
7	斜行	X é X íng	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	Yù 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 t ête
17	金刚捣碓	Jīn Gāng Dǎo Dùi	Le gardien c édeste pile le mortier
18	收势	Shōu Shì	Fermeture