

楊家秘傳太極拳譜 第段 (第一至第一八招)

Liste des Mouvements 1er Duan

一) 預備式 – yùbèi shì Préparation	十) 右,左採肘靠 – yòu, zuǒ cǎi zhǒu kào À droite, à gauche, cueillir, coup de coude, épaulée	十七) 十字手 – shízì shǒu Former un dix (十) en croisant les bras
二) 起勢 – qǐ shì Ouverture	十一) 右進步撲心掌 – yòu jìn bù pū xīn zhǎng À droite, avancer, frapper le cœur avec la paume	十八) 抱虎歸山 – bào hǔ guī shān Embrasser le Tigre et le rapporter à la montagne
三) 右,左採手 – yòu, zuǒ cǎi shǒu À droite, à gauche, Cueillir	十二) 退步左白鶴亮翅 – tuì bù zuǒ bái hè liàng chì Reculer, à gauche, la grue blanche déploie ses ailes	十九) 合太極收勢 – hé tàijí shōu shì Retour au Taiji, Fermeture
四) 右推手 – yòu tuī shǒu À droite, Pousser	十三) 左摟膝拗步 – zuǒ lǒu xī ào bù À gauche, brosser le genou en faisant un pas	
五) 左單通臂 – zuǒ dān tōng bì À gauche, Simple balayage du bras	十四) 左手揮琵琶 – zuǒ shǒu huī pípa À gauche, jouer du pipa	
六) 插手 – chā shǒu Ficher la main	十五) 右,左,轉身採手,摟膝拗步,手揮琵琶 – yòu, zuǒ, zhuǎn shēn cǎi shǒu, lǒu xī ào bù, shǒu huī pípa À droite, à gauche, se tourner et cueillir, brosser le genou en faisant un pas, jouer du pipa	
七) 右,左轉身棚手,攬雀尾,如封似閉 – yòu, zuǒ zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì À droite, à gauche, se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente	十六) 右,左轉身採手,進步搬攔捶,如封似閉 – yòu, zuǒ zhuǎn shēn cǎi shǒu, jìn bù bān lán chuí, rú fēng sì bì À droite, à gauche, se tourner et cueillir, avancer, tordre, parer et frapper avec le poing, fermeture apparente	
八) 右上步採手 – yòu shàng bù cǎi shǒu À droite, avancer et cueillir		
九) 左單鞭 – zuǒ dān biān À gauche, simple fouet		



Forme transmise par 王 Wáng 延 Yén 年 Nién
楊家秘傳太極拳總教官
Collection Tian-Yuan Daoguan, 杜 Dù 鈺 Yǔ