

延 Yén 年 Nién 太 Tài 極 Jí 扇 Shàn 譜 Pǔ

00. 預 Yù 備 bèi 式 shì 、 起 Qǐ 勢 shì

Préparation, Commencer

01. 白 Bái 鶴 hè 亮 liàng 翅 chì

La grue blanche déploie ses ailes

02. 青 Qīng 龍 lóng 出 chū 水 shuǐ

Le dragon vert surgit des eaux

03. 左 Zǔo 化 huà 右 yòu 搨 shān

Esquiver à gauche et éventer à droite

04. 上 Shàng 步 bù 推 tuī 扇 shàn

Avancer, pousser avec l'éventail

05. 轉 Zhǔan 身 shēn 背 bēi 扇 shàn 橫 héng 掃 sǎo

Se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement

06. 探 Tàn 海 hǎi 式 shì

Explorer la mer

07. 烏 Wū 龍 lóng 擺 bǎi 尾 wěi

Le dragon noir agite la queue

08. 魚 Yú 腹 fù 藏 cáng 扇 shàn

Dissimuler l'éventail dans le ventre du poisson

09. 犀 Xī 牛 niú 望 wàng 月 yuè

Le rhinocéros observe la lune

10. 青 Qīng 龍 lóng 探 tàn 爪 zhǎo

Le dragon vert explore avec ses griffes

11. 指 Zhǐ 天 tiān 擊 jí 地 dì

Pointer le ciel, frapper la terre

12. 獅 Shī 子 zǐ 搖 yáo 頭 tóu

Le lion secoue la tête

13. 轉 Zhǔan 身 shēn 背 bēi 扇 shàn 橫 héng 掃 sǎo

Se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement

14. 順 Shùn 水 shuǐ 推 tuī 舟 zhōu

Pousser la barque dans le courant

15. 流 Liú 星 xīng 趕 gǎn 月 yuè

L'étoile filante poursuit la lune

16. 鳳 Fèng 凰 huáng 三 sān 點 diǎn 頭 tóu

Le phénix dodeline trois fois de la tête

17. 左 Zǔo 右 yòu 飛 fēi 扇 shàn

L'éventail flotte à gauche et à droite

18. 左 Zǔo 右 yòu 落 luò 花 huā

Les fleurs tombent à gauche et à droite

19. 橫 Héng 掃 sǎo 擊 jí 頂 dǐng

Balayer latéralement, frapper au sommet

20. 白 Bái 蛇 shé 吐 tǔ 信 xìn

Le serpent blanc darde sa langue

21. 力 Lì 劈 pī 華 huá 山 shān

Fendre avec force le mont Hua

22. 魁 Kuí 星 xīng 式 shì

Le dieu de la littérature

23. 轉 Zhúan 身 shēn 烏 wū 龍 lóng 攪 jiǎo 柱 zhù

Tourner, le dragon noir s'enroule autour du pilier

24. 靈 Líng 貓 māo 捕 bǔ 鼠 shǔ

Le chat rusé attrape le rat

25. 引 Yǐn 進 jìn 落 luò 空 kōng

Attirer dans le vide

Liste des Mouvements de l'Éventail du Taiji Yen-Nien

26. 三 Sān 環 huán 扇 shàn

Trois cercles avec l'éventail

27. 上 Shàng 下 xià 三 sān 刺 cì

Piquer trois fois en haut et en bas

28. 回 Huí 頭 tóu 望 wàng 月 yuè

Tourner la tête et observer la lune

29. 大 Dà 鵬 péng 展 zhǎn 翅 chì

Le grand rock déploie ses ailes

30. 左 Zǔo 右 yòu 搖 yáo 扇 shàn

Balancer l'éventail à gauche et à droite

31. 轉 Zhǔan 身 shēn 背 bēi 扇 shàn 橫 héng 掃 sǎo

Se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement

32. 白 Bái 猿 yuán 獻 xiǎn 果 guǒ

Le gibbon blanc offre des fruits

33. 燕 Yàn 子 zǐ 入 rù 巢 cao

L'hirondelle rentre dans son nid

34. 風 Fēng 掃 sǎo 梅 méi 花 huā

Le vent balaie les fleurs de prunier

35. 上 Shàng 步 bù 指 zhǐ 南 nán

Avancer, pointer le sud

36. 抱 Bào 扇 shàn 合 hé 太 tài 極 jí

Envelopper l'éventail et atteindre l'unité avec le taiji



Forme créée par 王 Wáng 延 Yén 年 Nién

楊家秘傳太極拳總教官

Document offert par Tian-Yuan Daoguan, 杜 Dù 鈺 Yǔ 提 tí 供 gòng