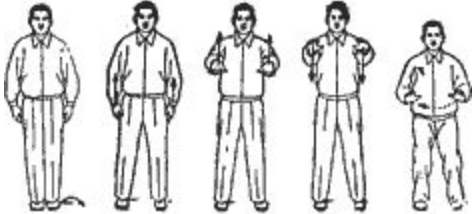


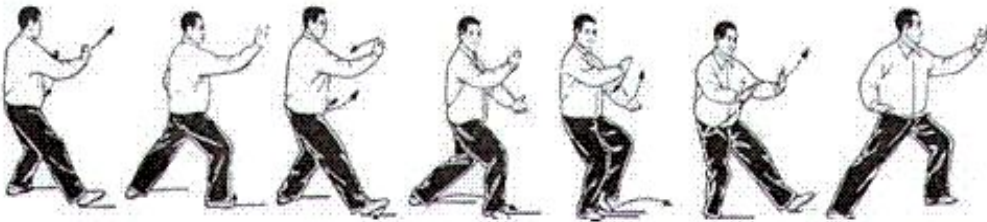
Taijiquan (Tai Chi Chuan) - *Forme des 24 postures*

La forme des 24 postures, aussi appelée « la forme de Pékin », a été conçue à Pékin en 1956, par Yang Ming-Shi, représentant de la famille Yang et président du Comité Sportif de Chine. Cette forme constitue un résumé de la forme des 108 postures créée par Yang Lu-Chan.

1. Ouverture du Tai Chi Chuan



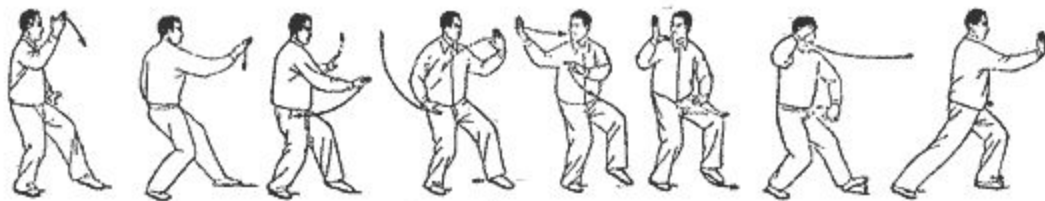
2. Séparer la crinière du cheval (3 fois)



3. La grue blanche déploie ses ailes



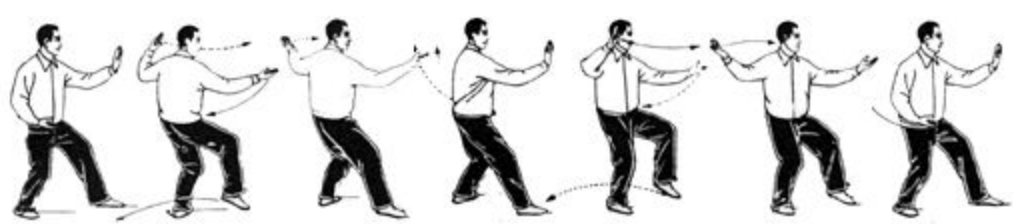
4. Brosser le genou (3 fois)



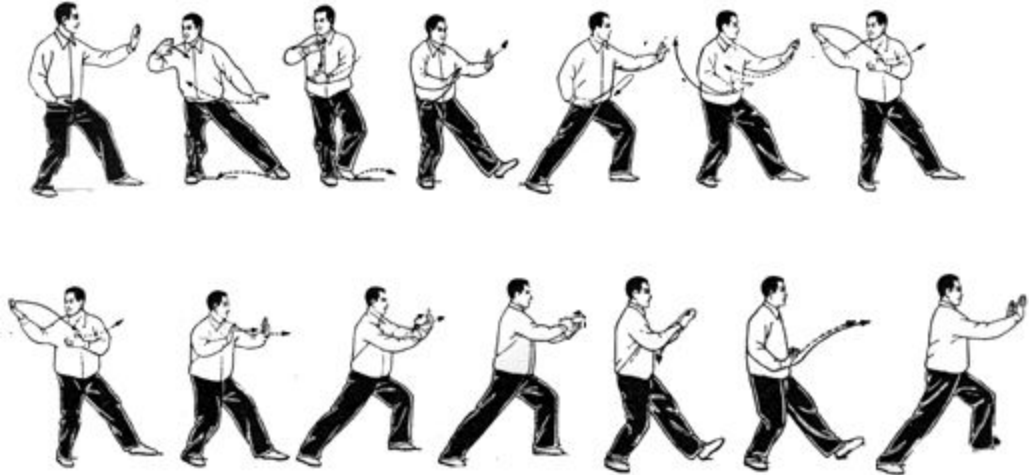
5. Jouer de la guitare (pipa)



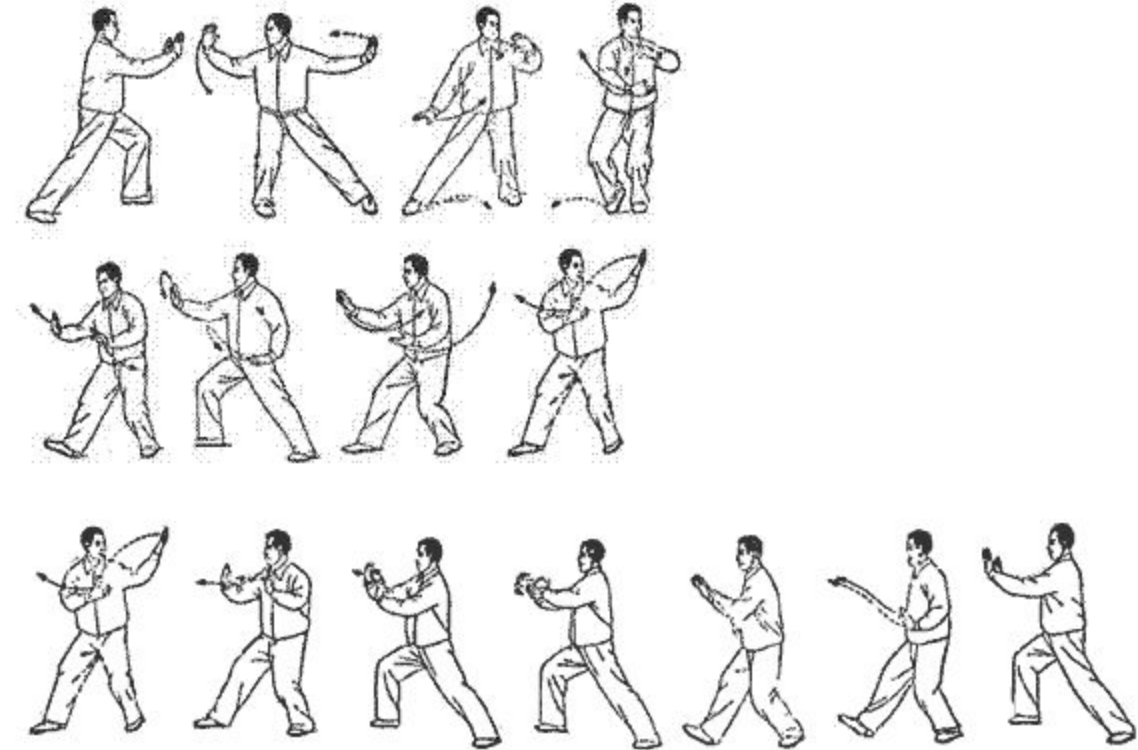
6. Reculer et repousser le singe (4 fois)



7. Saisir la queue de l'oiseau à droite : Pong (parer), Lu (tirer), Chi (presser), Na (pousser)



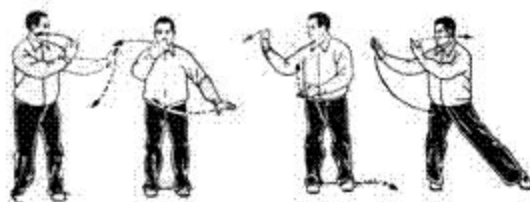
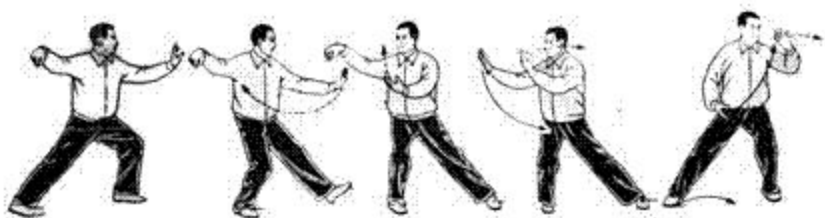
8. Saisir la queue de l'oiseau à gauche : Pong, Lu, Chi, Na



9. Simple fouet



10. Mouvoir les mains comme des nuages



11. Simple fouet



12. Flatter l'encolure du cheval



13. Donner un coup de talon droit



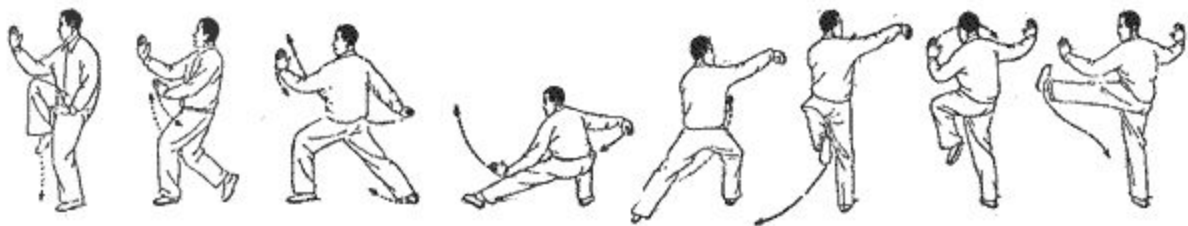
14. Frapper les oreilles de l'adversaire



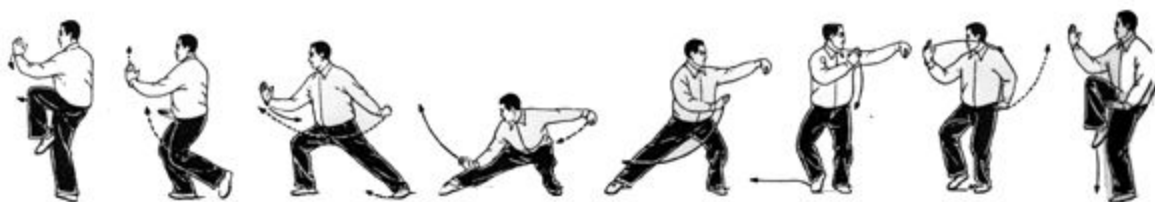
15. Se retourner et donner un coup de talon gauche



16. Le serpent qui rampe à gauche et le coq d'or sur la jambe gauche



17. Le serpent qui rampe à droite et le coq d'or sur la jambe droite



18. La fille de jade tisse et lance la navette (2 fois)



19. L'aiguille au fond de la mer



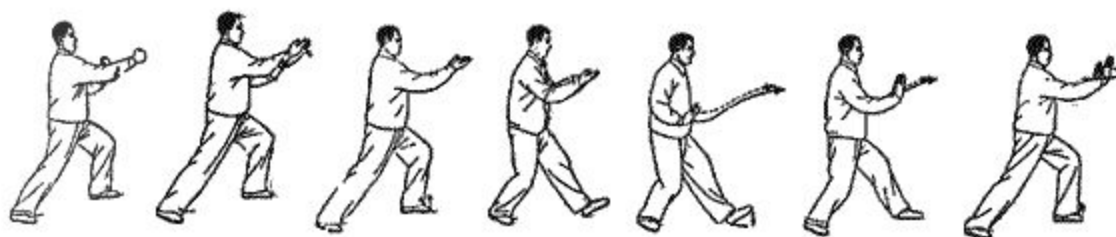
20. Les mains en éventail



21. Se retourner et frapper du poing



22. Ramener et pousser



23. Croiser les mains



24. Fermeture du Tai Chi Chuan

