

# Les 108 postures de Taijiquan

## Première partie – La Terre

1. Préparation
2. Commencement du Tai Chi Chuan
3. Saisir la queue de l'oiseau
4. Simple fouet
5. Élever les mains
6. La grue blanche déploie ses ailes
7. Brosser le genou gauche
8. Jouer de la guitare
9. Brosser le genou (gauche, droite et gauche)
10. Jouer de la guitare
11. Brosser le genou gauche seulement
12. Avancer, parer et donner un coup de poing
13. Sceller et fermer en apparence (se replier et presser)
14. Croiser les mains



**Yang Lu Chan**  
(1799-1872)

créateur de la forme des 108 postures

## Deuxième partie – L'Homme

15. Porter le tigre et retourner à la montagne
16. Le poing sous le coude
17. Reculer et repousser le singe
18. Geste du vol oblique
19. Élever les mains
20. La grue blanche déploie ses ailes
21. Brosser le genou gauche
22. L'aiguille au fond de la mer
23. Déployer l'éventail depuis le dos
24. Se retourner et lancer le poing en arrière
25. Avancer, parer et frapper
26. Avancer et saisir la queue de l'oiseau
27. Simple fouet
28. Mouvoir les mains comme des nuages (3 fois)
29. Simple fouet
30. Caresser l'encolure du cheval
31. Séparer les pieds à droite et à gauche
32. Tourner et coup de talon gauche
33. Brosser le genou (gauche, droit)
34. Avancer et frapper vers le bas.
35. Se redresser, tourner et lancer le poing en arrière
36. Avancer, parer et frapper
37. Coup de talon droit
38. Frapper le tigre à gauche
39. Frapper le tigre à droite
40. Tourner et donner un coup de talon droit
41. Frapper les oreilles de l'adversaire avec les deux poings (les deux pics traversent les oreilles)
42. Donner un coup de talon gauche
43. Se retourner et donner un coup de talon droit
44. Avancer, parer et coup de poing
45. Sceller et fermer en apparence (se replier et presser)
46. Croiser les mains

## Troisième partie – Le Ciel

47. Porter le tigre et retourner à la montagne
48. Simple fouet en oblique
49. Séparer la crinière du cheval sauvage (droite, gauche, droite)
50. Saisir la queue de l'oiseau
51. Simple fouet
52. La jeune fille tisse avec la navette
53. Saisir la queue de l'oiseau
54. Simple fouet
55. Mouvoir les mains comme des nuages (3 fois)
56. Simple fouet
57. Le serpent qui rampe
58. Le coq d'or debout sur une patte (gauche, droite)
59. Reculer et repousser le singe
60. Geste du vol oblique
61. Élever les mains
62. La Grue blanche déploie ses ailes
63. Brosser le genou gauche
64. L'aiguille au fond de la mer
65. Déployer l'éventail depuis le dos
66. Tourner le corps et le serpent blanc darde la langue
67. Avancer, parer et frapper
68. Saisir la queue de l'oiseau
69. Simple fouet
70. Mouvoir les mains comme des nuages (3 fois)
71. Simple fouet



72. Caresser l'encolure du cheval et percer avec la paume
73. Tourner et croiser la jambe
74. Avancer, parer et donner un coup de poing au bas-ventre
75. Avancer et saisir la queue de l'oiseau
76. Simple fouet
77. Le serpent qui rampe
78. Pas en avant avec les sept étoiles
79. Reculer et chevaucher le tigre
80. Tourner et balayer le lotus (tourner et balayer le pied droit avec les mains)
81. Tendre l'arc et décocher une flèche vers le tigre
82. Avancer, parer, frapper.
83. Sceller et fermer en apparence (se replier et presser)
84. Croiser les mains
85. Fermeture du Tai Chi Chuan



**Yang Cheng-Fu,**  
petit fils de **Yang Lu Chan,**  
est celui qui a enseigné pour la première fois cette forme en public,  
à Shanghai en 1925.