

LA SPHÈRE DU TAIJI

YANG JIA TAIJI QIU
楊家太極球



NOM DES
MOUVEMENTS DE
LA SEQUENCE

LISTE DES MOUVEMENTS DE LA SPHÈRE DU TAIJJI DE LA FAMILLE YANG

YANG JIA TAIJI QIU 楊家太極球

PARTIE 1

1. Ouverture
2. Équilibrez le yin /yang
3. Séparez la queue de l’oiseau (vol oblique) sur 3 pas à gauche
4. Tirez
5. Pressez
6. Poussez
7. Séparez la queue de l’oiseau (vol oblique) sur 3 pas à droite
8. Tirez
9. Pressez
10. Poussez
11. Les mains nuages à gauche
12. Le coq doré sur une patte à droite
13. Les mains nuages à gauche
14. Le coq doré sur une patte à gauche
15. Rassembler le Qi

PARTIE 2

16. Ondulez sous le vent (sur 5 pas) à gauche
17. La Terre et le Ciel s’harmonisent (sur 4 pas) à droite.
18. Poussez (4 fois)
19. Pressez (4 fois)
20. Le serpent enroule son corps
21. Frappez le tigre
22. Le dragon joue avec la balle
23. Le serpent qui rampe
24. Le serpent enroule son corps
25. Frappez le tigre
26. Le dragon joue avec la balle
27. Le serpent qui rampe
28. Équilibrez le Yin yang

PARTIE 3

29. Les deux mers entrent en relation (RM et DM)

30. Relâcher les canaux du tronc (Dai Mai)

31. La marche des huit trigrammes.