

Yǎng Shēng Tàì Jí Zhǎng 1

La paume Tai Ji 1

qiáng xīn yì fèi tài jí zhǎng

强心益肺 太极掌

Taijizhang pour fortifier le cœur et favoriser les poumons.

1ère partie			
1	zhēn rén cǎi qì	真人采气	L'homme véritable cueille l'énergie
2	yī qiáo fēi jià	一桥桥架	Un pont s'envole et se dresse entre les deux rives
3	dào bá chuí liǔ	倒拔垂柳	Renverser et arracher le saule pleureur
4	zhǎng tuī huá shān	掌推华山	Pousser la Montagne Magnifique avec les paumes
5	bái mǎ mó tóu	白马磨头	Le cheval blanc se frotte la tête
6	qiǎo nǚ rèn zhēn (yòu)	巧女纫针 (右)	La jeune fille habile enfile l'aiguille (droite)
7	chūn fēng bǎi liǔ	春风摆柳	Le vent du printemps agite le saule
8	cāng yīng qiā sù (yòu)	苍鹰掐嗦 (右)	L'aigle gris pâle pince la gorge (droite)
9	cāng yīng qiā sù (zuǒ)	苍鹰掐嗦 (左)	L'aigle gris pâle pince la gorge (gauche)
2ème partie			
10	shàng gōng zhěn mài (yòu)	上工诊脉 (右)	Prendre le pouls pour un bon diagnostic (droite)
11	wò lóng cáng shēn (yòu)	卧龙藏身 (右)	Le dragon couché se cache (droite)
12	shùn fēng zhuàn duò	顺风转舵	Suivre le vent et tourner le gouvernail
13	zǐ yàn qī cháo	紫燕栖巢	L'hirondelle violette est perchée sur son nid
14	xǐ què shū wěi	喜鹊舒尾	La pie étend sa queue
15	luó hàn ān shuì	罗汉安睡	L'Ahrat dort tranquillement
16	yě mǎ fēn zōng	野马分鬃	Séparer la crinière du cheval sauvage
17	shàng gōng zhěn mài (yòu)	上工诊脉 (右)	Prendre le pouls pour un bon diagnostic (droite)
18	wò lóng cáng shēn (zuǒ)	卧龙藏身 (左)	Le dragon couché se cache (gauche)
19	lóng dé yún yǔ	龙得云雨	Le dragon génère les nuages et la pluie
20	liáo yī tí páo	撩衣提袍	Soulever le vêtement et porter la robe
21	gèng jī dú lì	更鸡独立	Le coq indépendant se redresse

3ème partie			
22	yǎn shǒu tiǎo lián	掩手挑帘	Soulever le rideau en cachant la main
23	gū yàn chū qún	孤雁出群	L'oie solitaire sort de son groupe
24	èr lóng xì zhū	二龙戏珠	Deux dragons jouent avec une perle
25	zhāo jūn bǔ dié	昭君捕蝶	Zhao Jun arrête un papillon
26	mǔ jī hù chú	母鸡护雏	La maman poule protège ses poussins
27	qì xī guī qí	气息归元	L'énergie retourne à la source
4ème partie			
28	kāi hé lā qì	开合拉气	Étirer l'énergie
29	qì xī guī qí	气息归元	L'énergie retourne à la source
30	sù niǎo tóu lín	宿鸟投林	L'oiseau s'élance vers la forêt pour la nuit
31	qiǎo nǚ rèn zhēn (zuǒ)	巧女纫针 (左)	La jeune fille habile enfile l'aiguille (gauche)
32	chūn fēng bǎi liǔ	春风摆柳	Le vent du printemps agite le saule
33	cāng yīng qiā sù (zuǒ)	苍鹰掐嗦 (左)	L'aigle pince la gorge (gauche)
34	yíng fēng bǎi lián	迎风摆莲	La fleur de lotus se balance au gré du vent
35	dào bá chuí liǔ	倒拔垂柳	Renverser et arracher le saule pleureur
36	chéng fēng pò làng	乘风破浪	Profiter du vent et vaincre la vague
37	mǎ bù dān biān	马步单鞭	Simple fouet en cavalier
38	mǔ jī hù chú	母鸡护雏	La maman poule protège ses poussins
39	cǎi qì guī yuán	采气归元	Cueillir l'énergie et la ramener à l'origine