

LES 18 POSTURES DE LA FORME COURTE DE CHEN ZHENGLEI

	Pinyin	Sinogrammes	Français
1	Tài jí qǐ shì	太极起势	Ouverture du Taiji
2	jīn gāng dǎo duì	金刚捣碓	Le Gardien des Cieux pile le mortier
3	Lǎn zhā yī	懒扎衣	Attacher le vêtement avec indolence
4	Liù fēng sì bì	六封四闭	Six verrouillages et quatre fermetures
5	Dān biān	单鞭	Simple fouet
6	Báihè liàng chì	白鹤亮翅	La Grue Blanche déploie ses ailes
7	Xié xíng	斜行	Position diagonale (marche en oblique)
8	Lǒu xī	搂膝	Embrasser le genou
9	ǎo bù	拗步	Pas en avant
10	Yǎn shǒu gōng quán	掩手肱拳	Couvrir la main et coup de poing en avant
11	Gāo tàn mǎ	高探马	Caresser l'encolure du Cheval
12	Zuǒ dēng yī gēn	左蹬一跟	Coup de talon gauche
13	Yù nǚ chuān suō	玉女穿梭	La Fille de Jade lance la Navette
14	Yún shǒu	云手	Mouvoir les mains comme dans les nuages
15	Shuāng bǎi lián	双摆莲	Double Lotus
16	Dāng tóu pào	当头炮	Canon en avant
17	Jīn gāng dǎo duì	金刚捣碓	Le Gardien des Cieux pile le mortier
18	Tàijí shōu shì	太极收势	Fermeture du Taiji