

楊家老架 108 式太極拳

Enchaînement en 108 mouvements *yángjiā lǎo jià*

Sources :

- Me CHANG Pintsang (張品瓏老師) : enseignement privé
- Me OU Yechao (歐業超老師) (《太極拳縮影(精裝)》王子和審定/歐業超總編輯)

1^{ère} Partie / 前段 (*qián duàn*)

	00	Saluer et entrer en posture de <i>wuji</i> 無極式 (<i>wúji shì</i>)	
Séquence 1	01	Commencement du <i>taijiquan</i> 太極起式 (<i>tàiji qǐshì</i>)	Section 1
第一串 (<i>dì yī chuàn</i>)	02	Nuages à gauche et à droite 左右雲手 (<i>zuǒyòu yún shǒu</i>)	第一節
	03	Vol oblique à gauche et à droite 左右斜飛 (<i>zuǒyòu xié fēi</i>)	(<i>dì yī jié</i>)
	04	Saisir la queue de l'oiseau 攬雀尾 (<i>lǎn què wěi</i>)	
Séquence 2	05	Simple fouet 單鞭 (<i>dān biān</i>)	
第二串 (<i>dì èr chuàn</i>)	06	Élever le bras 提手上勢 (<i>tíshǒu shàngshì</i>)	
	07	La grue blanche déploie ses ailes 白鶴亮翅 (<i>báihè liàngchì</i>)	
	08	Effleurer le genou gauche et donner une impulsion 左擻膝拗步掌 (<i>zuǒ lǒu xī ǎo bù zhǎng</i>)	
Séquence 3	09	Jouer du pipa 手揮琵琶 (<i>shǒu huī pípá</i>)	
第三串 (<i>dì sān chuàn</i>)	10	Effleurer le genou gauche 左擻膝拗步 (<i>zuǒ lǒu xī ǎo bù</i>)	
	11	Effleurer le genou droit 右擻膝拗步 (<i>yòu lǒu xī ǎo bù</i>)	
	12	Effleurer le genou gauche 左擻膝拗步 (<i>zuǒ lǒu xī ǎo bù</i>)	
Séquence 4	13	Jouer du pipa 手揮琵琶 (<i>shǒu huī pípá</i>)	
第四串 (<i>dì sì chuàn</i>)	14	Grand dévier, barrer, coup de poing 大搬攔捶 (<i>dà bān lán chuí</i>)	
	15	Fermeture apparente 如封似閉 (<i>rúfēng sībì</i>)	
	16	Croiser les avant-bras 十字手 (<i>shízì shǒu</i>)	
		2^{ème} Partie / 中段 (<i>zhōngduàn</i>)	
Séquence 5	17	Emporter le tigre à la montagne 抱虎歸山 (<i>bàohǔ guīshān</i>)	
第五串 (<i>dì wǔ chuàn</i>)	18	Simple fouet en diagonale 斜單鞭 (<i>xié dān biān</i>)	
	19	Nuages à gauche et à droite 左右雲手 (<i>zuǒyòu yún shǒu</i>)	
	20	Poing sous le coude 肘底捶 (<i>zhǒu dǐ chuí</i>)	
	21	Reculer et repousser le singe à droite 右倒鞏猴 (<i>yòu dàoniǎnhóu</i>)	
	22	Reculer et repousser le singe à gauche 左倒鞏猴 (<i>zuǒ dàoniǎnhóu</i>)	
	23	Reculer et repousser le singe à droite 右倒鞏猴 (<i>yòu dàoniǎnhóu</i>)	
	24	Vol oblique 斜飛 (<i>xié fēi</i>)	
Séquence 6	25	Élever le bras 提手上勢 (<i>tí shǒu shàng shì</i>)	Section 2
第六串 (<i>dì liù chuàn</i>)	26	La grue blanche déploie ses ailes 白鶴亮翅 (<i>báihè liàngchì</i>)	第二節
	27	Effleurer le genou gauche 左擻膝拗步 (<i>zuǒ lǒu xī ǎo bù</i>)	(<i>dì èr jié</i>)
	28	Ramasser l'aiguille au fond de la mer 海底針 (<i>hǎidǐ zhēn</i>)	
	29	Déployer l'éventail 扇捅臂 (<i>shàn tǒng bèi</i>)	
	30	Coup de poing oblique 撇身捶 (<i>piě shēn chuí</i>)	
	31	Dévier, barrer, coup de poing 搬攔捶 (<i>bān lán chuí</i>)	
	32	Saisir la queue de l'oiseau 攬雀尾 (<i>lǎn què wěi</i>)	

Séquence 7 第七串 (dì qī chuàn)	33	Simple fouet 單鞭 (dān biān)	
	34	Nuages à gauche et à droite 左右雲手 (zuǒyòu yúnshǒu)	
	35	Nuages à gauche et à droite 左右雲手 (zuǒyòu yúnshǒu)	
	36	Nuages à gauche et à droite 左右雲手 (zuǒyòu yúnshǒu)	
	37	Simple fouet 單鞭 (dān biān)	
	38	Caresser l'encolure du cheval 高探馬 (gāo tàn mǎ)	
	39	Coup avec le dessus du pied droit 右分腳 (yòu fēnjiǎo)	
	40	Coup avec le dessus du pied gauche 左分腳 (zuǒ fēnjiǎo)	
	Séquence 8 第八串 (dì bā chuàn)	41	Coup de talon gauche 左蹬腳 (zuǒ dēngjiǎo)
		42	Effleurer le genou gauche 左擽膝拗步 (zuǒ lǒuxī āobù)
43		Effleurer le genou droit 右擽膝拗步 (yòu lǒuxī āobù)	
44		Coup de poing vers le bas 栽捶 (zāi chuí)	
45		Coup de poing oblique 撇身捶 (piě shēn chuí)	
46		Dévier, barrer, coup de poing 搬攔捶 (bān lán chuí)	
47		Double coup avec la pointe du pied 二起 (èr qǐ)	
Séquence 9 第九串 (dì jiǔ chuàn)	48	Frapper le tigre à gauche 左打虎式 (zuǒ dǎhú shì)	
	49	Frapper le tigre à droite 右打虎式 (yòu dǎhú shì)	
	50	Coup de talon droit 右蹬腳 (yòu dēngjiǎo)	
	51	Frapper les oreilles de l'adversaire 雙風貫耳 (shuāngfēng guànrǎo)	
	52	Coup de talon gauche 左蹬腳 (zuǒ dēngjiǎo)	
	53	Coup de talon droit 右蹬腳 (yòu dēngjiǎo)	
	54	Dévier, barrer, coup de poing 搬攔捶 (bān lán chuí)	
	55	Fermeture apparente 如封似閉 (rúfēng sībì)	
56	Croiser les avant-bras 十字手 (shí zì shǒu)		
3^{ème} Partie / 後段 (hòu duàn)			
Séquence 10 第十串 (dì shí chuàn)	57	Emporter le tigre à la montagne 抱虎歸山 (bào hǔ guī shān)	
	58	Simple fouet en diagonale 斜單鞭 (xié dān biān)	
	59	Le cheval sauvage déploie sa crinière à droite 右野馬分鬃 (yòu yě mǎ fēn zōng)	
	60	Le cheval sauvage déploie sa crinière à gauche 左野馬分鬃 (zuǒ yě mǎ fēn zōng)	
	61	Le cheval sauvage déploie sa crinière à droite 右野馬分鬃 (yòu yě mǎ fēn zōng)	
	62	Le cheval sauvage déploie sa crinière à gauche 左野馬分鬃 (zuǒ yě mǎ fēn zōng)	
	63	Saisir la queue de l'oiseau 攬雀尾 (lǎn què wěi)	
	Séquence 11 第十一串 (dì shí yī chuàn)	64	Simple fouet 單鞭 (dān biān)
		65	La fille de jade lance la navette de tissage à droite 右玉女穿梭 (yòu yù nǚ chuān suō)
		66	La fille de jade lance la navette de tissage à gauche 左玉女穿梭 (zuǒ yù nǚ chuān suō)
67		La fille de jade lance la navette de tissage à droite 右玉女穿梭 (yòu yù nǚ chuān suō)	
68		La fille de jade lance la navette de tissage à gauche 左玉女穿梭 (zuǒ yù nǚ chuān suō)	
69		Vol oblique à gauche et à droite 左右斜飛 (zuǒ yòu xié fēi)	
70		Saisir la queue de l'oiseau 攬雀尾 (lǎn què wěi)	

Section 3**第三節**
(dì sān jié)

Séquence 12 第十二串 (dì shí'èr chuàn)	71	Simple fouet 單鞭 (<i>dān biān</i>)	
	72	Nuages à gauche et à droite 左右雲手 (<i>zuǒyòu yúnshǒu</i>)	
	73	Nuages à gauche et à droite 左右雲手 (<i>zuǒyòu yúnshǒu</i>)	
	74	Nuages à gauche et à droite 左右雲手 (<i>zuǒyòu yúnshǒu</i>)	
	75	Simple fouet 單鞭 (<i>dān biān</i>)	
	76	Le serpent qui rampe 蛇身下式 (<i>shé shēn xiàshì</i>)	
	77	Le coq d'or se tient sur une patte 金雞獨立 (<i>jīnjīdúlì</i>)	
	78	Reculer et repousser le singe à droite 右倒鞏猴 (<i>yòu dǎoniǎnhóu</i>)	
	79	Reculer et repousser le singe à gauche 左倒鞏猴 (<i>zuǒ dǎoniǎnhóu</i>)	
	80	Reculer et repousser le singe à droite 右倒鞏猴 (<i>yòu dǎoniǎnhóu</i>)	
	81	Vol oblique 斜飛 (<i>xié fēi</i>)	
Séquence 13 第十三串 (dì shísān chuàn)	82	Élever le bras 提手上勢 (<i>tí shǒu shàng shì</i>)	Section 4 第四節 (dì sì jié)
	83	La grue blanche déploie ses ailes 白鶴亮翅 (<i>báihè liàngchì</i>)	
	84	Effleurer le genou gauche 左擽膝拗步 (<i>zuǒ lǒuxī āobù</i>)	
	85	Ramasser l'aiguille au fond de la mer 海底針 (<i>hǎidǐ zhēn</i>)	
	86	Déployer l'éventail 扇捅臂 (<i>shàn tǒng bèi</i>)	
	87	Le serpent blanc darde sa langue 白蛇吐信 (<i>báishé tǔ xìn</i>)	
	88	Dévier, barrer, coup de poing 搬攔捶 (<i>bān lán chuí</i>)	
	89	Saisir la queue de l'oiseau 攬雀尾 (<i>lǎn què wěi</i>)	
Séquence 14 第十四串 (dì shísì chuàn)	90	Simple fouet 單鞭 (<i>dān biān</i>)	
	91	Nuages à gauche et à droite 左右雲手 (<i>zuǒyòu yúnshǒu</i>)	
	92	Nuages à gauche et à droite 左右雲手 (<i>zuǒyòu yúnshǒu</i>)	
	93	Nuages à gauche et à droite 左右雲手 (<i>zuǒyòu yúnshǒu</i>)	
	94	Simple fouet 單鞭 (<i>dān biān</i>)	
	95	Caresser l'encolure du cheval 高探馬 (<i>gāo tàn mǎ</i>)	
	96	Croiser les jambes 十字腿 (<i>shì shízì tuǐ</i>)	
	97	Coup de poing vers l'entre jambe 指襠捶 (<i>zhǐ dāng chuí</i>)	
	98	Saisir la queue de l'oiseau 攬雀尾 (<i>lǎn què wěi</i>)	
Séquence 15 第十五串 (dì shíwǔ chuàn)	99	Simple fouet 單鞭 (<i>dān biān</i>)	
	100	Le serpent qui rampe 蛇身下式 (<i>shé shēn xiàshì</i>)	
	101	Former les sept étoiles 七星 (<i>qīxīng</i>)	
	102	Chevaucher le tigre 跨虎 (<i>kuà hǔ</i>)	
	103	Double balayage du lotus 雙擺蓮 (<i>shuāng bǎi lián</i>)	
	104	Tirer à l'arc sur le tigre 挽弓射虎 (<i>wǎngōng shèhǔ</i>)	
	105	Dévier, barrer, coup de poing 搬攔捶 (<i>bān lán chuí</i>)	
	106	Fermeture apparente 如封似閉 (<i>rúfēng sībì</i>)	
108	Croiser les avant-bras 十字手 (<i>shízì shǒu</i>)		
	Retour à la posture de wuji 合太極 (<i>hé tàijí</i>)		