

楊家老架 108 式太極拳

Enchaînement en 108 mouvements *yángjiā lǎo jià*

Séquence 1 (*dì yī chuàn*, 第一串) / 1^{ère} Partie (*qián duàn*, 前段) / Section 1 (*dì yī jié*, 第一節)

- 000 Saluer et entrer en posture de *wuji* (*wújí shì*, 無極式)
- 001 Commencement du *taijiquan* (*tàijí qǐshì*, 太極起式)
- 002 Nuages à gauche et à droite (en parant) (*zuǒyòu yún shǒu péng*, 左右雲手(棚))
- 003 Vol oblique à gauche et à droite (*zuǒyòu xié fēi*, 左右斜飛(棚))
- 004 Saisir la queue de l'oiseau (*lǎn què wěi*, 攬雀尾)

Séquence 2 (*dì èr chuàn*, 第二串)

- 005 Simple fouet (*dān biān*, 單鞭)
- 006 Élever le bras (*tíshǒu shàngshì*, 提手上勢)
- 007 La grue blanche déploie ses ailes (*báihè liàngchì*, 白鶴亮翅)
- 008 Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (*zuǒ lǒu xī ǎo bù zhǎng*, 左樓膝拗步掌)

Séquence 3 (*dì sān chuàn*, 第三串)

- 009 Jouer du pipa (*shǒu huī pípá*, 手揮琵琶)
- 010 Effleurer le genou gauche (*zuǒ lǒu xī ǎo bù*, 左樓膝拗步)
- 011 Effleurer le genou droit (*yòu lǒu xī ǎo bù*, 右樓膝拗步)
- 012 Effleurer le genou gauche, *zuǒ lǒu xī ǎo bù*, (左樓膝拗步)

Séquence 4 (*dì sì chuàn*, 第四串)

- 013 Jouer du pipa (*shǒu huī pípá*, 手揮琵琶)
- 014 Grand dévier, bloquer, coup de poing (*dà bān lán chuí*, 大搬攔捶)
 - 4a Effleurer le genou gauche (*zuǒ lǒu xī ǎo bù*, 左樓膝拗步)
 - 014b Gifler (*lǐ guǒ chuí*, 裡裹椎)
 - 014c Coup de poing oblique (*piě shēn chuí*, 撇身捶)
 - 014d Dévier, bloquer, coup de poing (*bān lán chuí*, 搬攔捶)
- 015 Fermeture apparente (*rúfēng sībì*, 如封似閉)
- 016 Croiser les avant-bras (*shí zì shǒu*, 十字手)

Séquence 5 (*dì wǔ chuàn*, 第五串) / 2^{ème} Partie (*zhōng duàn*, 中段)

- 017 Emporter le tigre à la montagne (*bào hǔ guī shān*, 抱虎歸山)
- 018 Simple fouet en diagonale (*xié dān biān*, 斜單鞭)
- 019 Nuages à gauche et à droite (*zuǒyòu yún shǒu*, 左右雲手)
- 020 Poing sous le coude (*zhǒu dǐ chuí*, 肘底捶)
- 021 Repousser le singe à droite (*yòu dào niǎn hóu*, 右倒鞏猴)
- 022 Repousser le singe à gauche (*zuǒ dào niǎn hóu*, 左倒鞏猴)
- 023 Repousser le singe à droite (*yòu dào niǎn hóu*, 右倒鞏猴)
- 024 Vol oblique (*xié fēi*, 斜飛)

Séquence 6 (*dì liù chuàn*, 第六串) / Section 2 (*dì èr jié*, 第二節)

- 025 Élever le bras (*tí shǒu shàng shì*, 提手上勢)
026 La grue blanche déploie ses ailes (*báihè liàngchì*, 白鶴亮翅)
027 Effleurer le genou gauche (*zuǒ lǒuxī āobù*, 左樓膝拗步)
028 L'aiguille au fond de la mer (*hǎidǐ zhēn*, 海底針)
029 Déployer l'éventail (*shàn tǒng bèi*, 扇桶臂)
030 Coup de poing oblique (*piě shēn chuí*, 撇身捶)
031 Dévier, bloquer, coup de poing (*bān lán chuí*, 搬攔捶)
032 Saisir la queue de l'oiseau (*lǎn què wěi*, 攬雀尾)

Séquence 7 (*dì qī chuàn*, 第七串)

- 033 Simple fouet (*dān biān*, 單鞭)
034 Nuages à gauche et à droite (*zuǒyòu yúnshǒu*, 左右雲手)
035 Nuages à gauche et à droite (*zuǒyòu yúnshǒu*, 左右雲手)
036 Nuages à gauche et à droite (*zuǒyòu yúnshǒu*, 左右雲手)
037 Simple fouet (*dān biān*, 單鞭)
038 Caresser l'encolure du cheval (*gāo tàn mǎ*, 高探馬)
039 Coup avec le dessus du pied droit (*yòu fēnjiǎo*, 右分腳)
040 Coup avec le dessus du pied gauche (*zuǒ fēnjiǎo*, 左分腳)

Séquence 8 (*dì bā chuàn*, 第八串)

- 041 Coup de talon gauche (*zuǒ dēngjiǎo*, 左蹬腳)
042 Effleurer le genou gauche (*zuǒ lǒuxī āobù*, 左樓膝拗步)
043 Effleurer le genou droit (*yòu lǒuxī āobù*, 右樓膝拗步)
044 Coup de poing vers le bas (*zāi chuí*, 栽捶)
045 Coup de poing oblique (*piě shēn chuí*, 撇身捶)
046 Dévier, bloquer, coup de poing (*bān lán chuí*, 搬攔捶)
047 Double coup avec la pointe du pied (*èr qǐ*, 二起)

Séquence 9 (*dì jiǔ chuàn*, 第九串)

- 048 Frapper le tigre à gauche (*zuǒ dǎhǔ shì*, 左打虎式)
049 Frapper le tigre à droite (*yòu dǎhǔ shì*, 右打虎式)
050 Coup de talon droit (*yòu dēngjiǎo*, 右蹬腳)
051 Frapper les oreilles de l'adversaire (*shuāngfēng guàn'ěr*, 雙風貫耳)
052 Coup de talon gauche (*zuǒ dēngjiǎo*, 左蹬腳)
053 Coup de talon droit (*yòu dēngjiǎo*, 右蹬腳)
054 Dévier, bloquer, coup de poing (*bān lán chuí*, 搬攔捶)
055 Fermeture apparente (*rúfēng sībì*, 如封似閉)
056 Croiser les avant-bras (*shí zì shǒu*, 十字手)

Séquence 10 (*dì shí chuàn*, 第十串) / 3^{ème} Partie (*hòu duàn*, 後段) / Section 3 (*dì sān jié*, 第三節)

- 057 Emporter le tigre à la montagne (*bào hǔ guī shān*, 抱虎歸山)
058 Simple fouet en diagonale (*xié dānbiān*, 斜單鞭)

- 059 Séparer la crinière du cheval à droite (*yòu yěmǎ fēn zōng*, 右野馬分鬃)
 060 Séparer la crinière du cheval à gauche (*zuǒ yěmǎ fēn zōng*, 左野馬分鬃)
 061 Séparer la crinière du cheval à droite (*yòu yěmǎ fēn zōng*, 右野馬分鬃)
 062 Séparer la crinière du cheval à gauche (*zuǒ yěmǎ fēn zōng*, 左野馬分鬃)
 063 Saisir la queue de l'oiseau (*lǎn què wěi*, 攬雀尾)

Séquence 11 (*dì shíyī chuàn*, 第十一串)

- 064 Simple fouet (*dān biān*, 單鞭)
 065 La fille de jade lance la navette de tissage à droite (*yòu yùnnǚ chuānsuō*, 右玉女穿梭)
 066 La fille de jade lance la navette de tissage à gauche (*zuǒ yùnnǚ chuānsuō*, 左玉女穿梭)
 067 La fille de jade lance la navette de tissage à droite (*yòu yùnnǚ chuānsuō*, 右玉女穿梭)
 068 La fille de jade lance la navette de tissage à gauche (*zuǒ yùnnǚ chuānsuō*, 左玉女穿梭)
 069 Vol oblique à gauche et à droite (*zuǒyòu xié fēi*, 左右斜飛)
 070 Saisir la queue de l'oiseau (*lǎn què wěi*, 攬雀尾)

Séquence 12 (*dì shí'èr chuàn*, 第十二串)

- 071 Simple fouet (*dān biān*, 單鞭)
 072 Nuages à gauche et à droite (*zuǒyòu yúnshǒu*, 左右雲手)
 073 Nuages à gauche et à droite (*zuǒyòu yúnshǒu*, 左右雲手)
 074 Nuages à gauche et à droite (*zuǒyòu yúnshǒu*, 左右雲手)
 075 Simple fouet (*dān biān*, 單鞭)
 076 Le serpent qui rampe (*shé shēn xiàshì*, 蛇身下式)
 077 Le coq d'or se tient sur une patte (*jīnjī dúlì*, 金雞獨立)
 078 Repousser le singe à droite (*yòu dǎoniǎnhóu*, 右倒鞏猴)
 079 Repousser le singe à gauche (*zuǒ dǎoniǎnhóu*, 左倒鞏猴)
 080 Repousser le singe à droite (*yòu dǎoniǎnhóu*, 右倒鞏猴)
 081 Vol oblique (*xié fēi*, 斜飛)

Séquence 13 (*dì shísān chuàn*, 第十三串) / Section 4 (*dì sì jié*, 第四節)

- 082 Élever le bras (*tí shǒu shàng shì*, 提手上勢)
 083 La grue blanche déploie ses ailes (*báihè liàngchì*, 白鶴亮翅)
 084 Effleurer le genou gauche (*zuǒ lǒuxī āobù*, 左樓膝拗步)
 085 L'aiguille au fond de la mer (*hǎidǐ zhēn*, 海底針)
 086 Déployer l'éventail (*shàn tǒng bèi*, 扇捅臂)
 087 Le serpent blanc darde sa langue (*báishé tǔ xìn*, 白蛇吐信)
 088 Dévier, bloquer, coup de poing (*bān lán chuí*, 搬攔捶)
 089 Saisir la queue de l'oiseau (*lǎn què wěi*, 攬雀尾)

Séquence 14 (*dì shísì chuàn*, 第十四串)

- 090 Simple fouet (*dān biān*, 單鞭)
 091 Nuages à gauche et à droite (*zuǒyòu yúnshǒu*, 左右雲手)
 092 Nuages à gauche et à droite (*zuǒyòu yúnshǒu*, 左右雲手)
 093 Nuages à gauche et à droite (*zuǒyòu yúnshǒu*, 左右雲手)
 094 Simple fouet (*dān biān*, 單鞭)
 095 Caresser l'encolure du cheval (*gāo tàn mǎ*, 高探馬)

096 Croiser les jambes (*shì shízì tuǐ*, 十字腿)

097 Coup de poing vers l'entre jambe (*zhǐ dāng chuí*, 指裆捶)

098 Saisir la queue de l'oiseau (*lǎn què wěi*, 攬雀尾)

Séquence 15 (*dì shíwǔ chuàn*, 第十五串)

099 Simple fouet (*dān biān*, 單鞭)

100 Le serpent qui rampe (*shé shēn xiàshì*, 蛇身下式)

101 Les sept étoiles (*qīxīng*, 七星)

102 Chevaucher le tigre (*kuà hǔ*, 跨虎)

103 Double balayage du lotus (*shuāng bǎi lián*, 雙擺蓮)

104 Tirer à l'arc sur le tigre (*wǎngōng shèhǔ*, 挽弓射虎)

105 Dévier, bloquer, coup de poing (*bān lán chuí*, 搬攔捶)

106 Fermeture apparente (*rúfēng sībì*, 如封似閉)

107 Croiser les avant-bras (*shízì shǒu*, 十字手)

108 Retour à la posture de *wuji* (*hé tàijí*, 合太極)

Décembre 2022