

# Séquence de Taijiquan Style Yang (Séquence Traditionnelle Longue) (傳統 楊氏太極拳)

1. **Commencement** (Taiji Qi Shi) 太極起勢
2. **Saisir la queue du moineau à droite** (You Lan Que Wei) 右攬雀尾
3. **Saisir la queue du moineau à gauche** (Zuo Lan Que Wei) 左攬雀尾
4. **Parer** (Peng) 棚
5. **Enrouler et tirer vers l'arrière** (Lu) 擄
6. **Presser** (Ji) 擠
7. **Repousser** (An) 按
8. **Fouet simple** (Dan Bian) 單鞭
9. **Elever les mains et se pencher en avant** (Ti Shou Shang Shi) 提手上勢
10. **La grue blanche déploie ses ailes** (Bai He Liang Chi) 白鶴亮翅
11. **Brosser le genou et avancer d'un pas vers l'avant : Gauche** (Zuo Lou Xi Ao Bu) 左擣膝拗步
12. **Jouer de la Guitare** (Shou Hui Pi Pa) 手揮琵琶
13. **Pivoter, Brosser le genou et avancer d'un pas vers l'avant : Gauche** (Zuo Lou Xi Ao Bu) 左擣膝拗步
14. **Pivoter, Brosser le genou et avancer d'un pas vers l'avant : Droite** (You Lou Xi Ao Bu) 右擣膝拗步
15. **Pivoter, Brosser le genou et avancer d'un pas vers l'avant : Gauche** (Zuo Lou Xi Ao Bu) 左擣膝拗步
16. **Jouer de la Guitare** (Shou Hui Pi Pa) 手揮琵琶
17. **Pivoter, Brosser le genou et avancer d'un pas vers l'avant : Gauche** (Zuo Lou Xi Ao Bu) 左擣膝拗步
18. **Pivoter le corps et cercle du poing** (Pie Shen Chui) 撇身捶
19. **Avancer d'un pas, dévier vers le bas, parer et frapper du poing** (Jin Bu Ban Lan Chui) 進步搬捶
20. **Sceller étroitement** (Ru Feng Si Bi) 如封似閉
21. **Embrasser le tigre et retourner dans la montagne** (Bao Hu Gui Shan) 抱虎歸山
22. **Fermer le Taiji** (He Taiji) 合太極

## Fin de la Première Partie

### Mouvement de Transition (Guo Du Shi) 過渡勢

23. **Parer, enrouler et tirer vers l'arrière, presser en avant et repousser** (Peng, Lu, Ji, An) 棚擄擠按
24. **Fouet simple** (Dan Bian) 單鞭
25. **Poing sous le coude** (Zhou Di Kan Shui) 肘底看捶
26. **Reculer et repousser le singe à gauche** (Zuo Dao Nian Hou) 左倒攆猴
27. **Reculer et repousser le singe à droite** (You Dao Nian Hou) 右倒攆猴
28. **Reculer et repousser le singe à gauche** (Zuo Dao Nian Hou) 左倒攆猴
29. **Vol en diagonale** (Xie Fei Shi) 斜飛勢
30. **Elever les mains et se pencher en avant** (Ti Shou Shang Shi) 提手上勢
31. **La grue blanche déploie ses ailes** (Bai He Liang Chi) 白鶴亮翅
32. **Brosser le genou et avancer à gauche** (Zuo Lou Xi Ao Bu) 左擣膝拗步
33. **Cueillir l'aiguille au fond de la mer** (Hai Di Lao Zhen) 海底撈針
34. **Eventer en arrière** (Shang Tong Bei) 扇通背
35. **Se retourner et poing circulaire** (Zhuan Shen Pie Shen Chui) 轉身撇身捶

36. **Avancer d'un pas, dévier vers le bas, parer et frapper du poing** (Jin Bu Ban Lan Chui) 進步搬捶
37. **Parer, enrouler et tirer vers l'arrière, presser en avant et repousser** (Jin Bu Peng Lu Ji An) 進步棚擄擠按
38. **Fouet simple** (Dan Bian) 單鞭
39. **Agiter les mains dans les nuages à droite** (You Yun Shou) 右雲手
40. **Agiter les mains dans les nuages à gauche** (Zuo Yun Shou) 左雲手
41. **Agiter les mains dans les nuages à droite** (You Yun Shou) 右雲手
42. **Fouet simple** (Dan Bian) 單鞭
43. **Se redresser pour chercher le cheval** (Gao Tan Ma) 高探馬
44. **Séparer le pied droit** (You Fen Jiao) 右分腳
45. **Séparer le pied gauche** (Zuo Fen Jiao) 左分腳
46. **Se tourner et donner un coup de talon (90 °)** (Zhuang Shen Deng Jiao) 轉身蹬腳
47. **Brosser le genou et avancer d'un pas vers l'avant : Gauche** (Zuo Lou Xi Ao Bu) 左擣膝拗步
48. **Brosser le genou et avancer d'un pas vers l'avant : Droite** (You Lou Xi Ao Bu) 右擣膝拗步
49. **Avancer et donner un coup de poing bas** (Jin Bu Zai Chui) 進步栽捶
50. **Se retourner et poing circulaire** (Zhuan Shen Pie Shen Chui) 轉身撇身捶
51. **Avancer d'un pas, dévier vers le bas, parer et frapper du poing** (Jin Bu Ban Lan Chui) 進步搬捶
52. **Coup de talon droit** (You Ti Jiao) 右踢腳
53. **Frapper le tigre à droite** (You Da Hu) 右打虎
54. **Frapper le tigre à gauche** (Zuo Da Hu) 左打虎
55. **Coup de pied droit** (You Ti Jiao) 右踢腳
56. **Attaquer les oreilles avec les poings** (Shuang Feng Guan Er) 雙封?? 二)
57. **Coup de pied gauche** (Zuo Ti Jiao) 左踢腳
58. **Se tourner et donner un coup de talon (270 °)** (Zhuang Shen Deng Jiao) (轉身蹬腳)
59. **Pivoter le corps et cercle du poing** (Pie Shen Chui) 撇身捶
60. **Avancer d'un pas, dévier vers le bas, parer et frapper du poing** (Jin Bu Ban Lan Chui) 進步搬捶
61. **Sceller étroitement** (Ru Feng Si Bi) 如封似閉
62. **Embrasser le tigre et retourner dans la montagne** (Bao Hu Gui Shan) 抱虎歸山
63. **Fermer le Taiji** (He Taiji) 合太極

## Fin de la deuxième partie

### Mouvement de Transition (Guo Du Shi) 過渡勢

64. **Parer, enrouler et tirer vers l'arrière, presser en avant et repousser** (Peng, Lu, Ji, An) 棚X擠按
65. **Fouet simple** (Dan Bian) 單鞭
66. **Les chevaux sauvages partagent leur crinière à droite** (You Ye Ma Fen Zong) 右野馬分鬃
67. **Les chevaux sauvages partagent leur crinière à gauche** (Zuo Ye Ma Fen Zong) 左野馬分鬃
68. **Les chevaux sauvages partagent leur crinière à droite** (You Ye Ma Fen Zong) 右野馬分鬃
69. **Saisir la queue du moineau à gauche** (Zuo Lan Que Wei) 左攬雀尾
70. **Parer, enrouler et tirer vers l'arrière, presser en avant et repousser** (Peng, Lu, Ji, An) 棚X擠按
71. **Fouet simple** (Dan Bian) 單鞭
72. **La dame de jade tisse avec la navette à gauche** (Zuo Yu Nu Chuan Suo) 左玉女穿梭
73. **La dame de jade tisse avec la navette à droite** (You Yu Nu Chuan Suo) 右玉女穿梭

74. **La dame de jade tisse avec la navette à gauche** (Zuo Yu Nu Chuan Suo) 左玉女穿梭
75. **La dame de jade tisse avec la navette à droite** ( You Yu Nu Chuan Suo) 右玉女穿梭
76. **Saisir la queue du moineau à gauche** (Zuo Lan Que Wei) 左攬雀尾
77. **Parer, enrouler et tirer vers l'arrière, presser en avant et repousser** (Peng, Lu, Ji, An) 棚 擠按
78. **Fouet simple** (Dan Bian) 單鞭
79. **Agiter les mains dans les nuages à droite** (You Yun Shou) 右雲手
80. **Fouet simple** (Dan Bian) 單鞭
81. **Descendre le corps du serpent** (She Shen Xia Shi) 蛇身下勢
82. **Le coq doré se tient sur une patte à droite** (You Jin Ji Du Li) 右金雞獨立
83. **Le coq doré se tient sur une patte à gauche,** (Zuo Jin Ji Du Li) 左金雞獨立
84. **Reculer et repousser le singe à gauche** (Zuo Dao Nian Hou) 左倒攆猴
85. **Vol en diagonale** (Xie Fei Shi) 斜飛勢
86. **Elever les mains et se pencher en avant** (Ti Shou Shang Shi) 提手上勢
87. **La grue blanche déploie ses ailes** (Bai He Liang Chi) 白鶴亮翅
88. **Brosser le genou et avancer à gauche** (Zuo Lou Xi Ao Bu) 左擽膝拗步
89. **Cueillir l'aiguille au fond de la mer** (Hai Di Lao Zhen) 海底撈針
90. **Eventer en arrière** (Shang Tong Bei) 扇通背
91. **Le serpent blanc se retourne et crache son venin** (Zhuan Shen Bai She Tu Xin) 轉身白蛇吐信
92. **Avancer d'un pas, dévier vers le bas, parer et frapper du poing** (Jin Bu Ban Lan Chui) 進步搬捶
93. **Parer, enrouler et tirer vers l'arrière, presser en avant et repousser** (Jin Bu Peng Lu Ji An) 進步棚X擠按
94. **Fouet simple** (Dan Bian) 單鞭
95. **Agiter les mains dans les nuages à droite** (You Yun Shou) 右雲手
96. **Fouet simple** (Dan Bian) 單鞭
97. **Se tenir haut pour chercher le cheval du regard** (Gao Tan Ma) 高探馬
98. **Croiser les mains** (Shi Zi Shou) 十字手
99. **Tourner et donner un coup de pied** (Zhuan Shen Shi Zi Tui) 轉身十字腿
100. **Brosser le genou et frapper du poing vers le bas** (Lou Xi Zhi Dang Xui) 擽膝指檔捶
101. **Parer, enrouler et tirer vers l'arrière, presser en avant et repousser** (Jin Bu Peng Lu Ji An) 進步棚X擠按
102. **Fouet simple** (Dan Bian) 單鞭
103. **Descendre le corps du serpent** (She Shen Xia Shi) 蛇身下勢
104. **Faire un pas en avant vers les sept étoiles** (Shang Bu Qi Xing) 上步七星
105. **Reculer et chevaucher le tigre** (Tui Bu Kua Hu) 退步跨虎
106. **Se retourner et balayer le lotus avec la jambe** (Zhuan Shen Bai Lian) 轉身擺蓮
107. **Bander l'arc et tirer sur le tigre** (Wan Gong She Hu) 彎弓射虎
108. **Pivoter le corps et cercle du poing** (Pie Shen Chui) 撇身捶
109. **Avancer d'un pas, dévier vers le bas, parer et frapper du poing** (Jin Bu Ban Lan Chui) 進步搬捶
110. **Sceller étroitement** (Ru Feng Si Bi) 如封似閉
111. **Embrasser le tigre et retourner dans la montagne** (Bao Hu Gui Shan) 抱虎歸山
112. **Fermer le Taiji** (He Taiji) 合太極
113. **Retour à la posture d'origine** (Taiji Huan Yuan) 太極還原

**Fin de la troisième partie**