

楊家太極拳

TAI CHI CHUAN

le style Yang originel

24 Exercices Taoïstes

24 Taoist Exercises

| | | |
|--|----|--|
| Yin Yang du Tai Chi | 1 | Tai Chi Yin Yang |
| Ouvrir et fermer les bras | 2 | Open and close crossed hands |
| Les vagues ondulent | 3 | Sea waves rippling |
| Ouvrir l'aile droite et l'aile gauche | 4 | Spreading the wings left and right |
| la roue à eau tourne | 5 | The water mill turns |
| Le rhinocéros regarde la lune | 6 | The Rhinoceros looking at the moon |
| Le singe d'or offre des fruits | 7 | The golden monkey offers fruit |
| La tortue sacrée sort sa tête | 8 | The sacred turtle paddles |
| Tourner les mains comme le Ba Qua | 9 | Turning the form of Pa Qua |
| Tête de dragon et queue de phénix | 10 | The head of the dragon & the Tail of the Pheonix |
| Le puissant roi s'appuie sur sa hanche | 11 | The King of the heaven supports his back |
| Le roi céleste soulève une pagode | 12 | The heavenly King Li holds up a pagoda |
| L'aigle tourne la tête | 13 | The flying eagle turns his head |
| Petite et grande étoiles dorées | 14 | Big and small golden starts |
| Les mains et pieds se rencontrent | 15 | The hands and feet meet |
| Inspirer le pur rejeter l'impur | 16 | Exhaling old air and inhaling fresh air |
| La grue dorée sort ses griffes | 17 | The holy crane stretches it claws |
| Les papillons volent par deux | 18 | Butterflies fly in pairs |
| Le rhinocéros boit de l'eau | 19 | The Rhinoceros drinks water |
| Egales beautés | 20 | Equally beautiful |
| L'enfant prie Kwan Yin | 21 | The child parys to Kwan Yin |
| Le simple fouet tourne continuellement | 22 | Continuously turning single whip |
| Les fleurs dorées tombent doucement | 23 | The golden flowers fall softly |
| Fermer les yeux et régénérer l'esprit | 24 | Closing the eyes to rejuvenate the spirit |

Inspirer profondément et expirer doucement avec mouvements (5.6.7.8.9.13.16.19.20)

Les deux pieds ensemble (10.15.16.17.19)

Sauter (14.22)

Sur une jambe (21.23)

Les pieds en angle à 45 degré, en V (7.12)

Tous les autres exercices les pieds ont la largeur des épaules

chaque mouvement à répéter 10 à 20 fois

Yuko DOUCET NAGAI

Enseignante reconnue par l'ITCCA

International Tai Chi Chuan Association

4 bis avenue de Gasparin, 1224 Chêne-Bougeries

yuko@taichi-geneve.ch

tél. 022-348 49 23

www.taichi-geneve.ch