

Les 16 Mouvements du Tai-chi chuan

- 1) Ouverture
- 2) Séparer le crinière du cheval à gauche et à droite
- 3) La grue blanche déploie ses ailes
- 4) Brosser le genou à gauche et à droite
- 5) Avancer coup de point
- 6) Fermeture apparente
- 7) Simple fouet
- 8) Jouer du Pipa
- 9) Repousser le singe vers l'arrière
- 10) La fille de jade lance la navette à gauche et à droite
- 11) Cueillir l'aiguille au fond de la mer
- 12) Séparer les mains comme un éventail
- 13) Mouvoir les mains comme des nuages
- 14) Saisir la queue de l'oiseau à gauche et à droite
- 15) Croiser les mains
- 16) Fermeture