

ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

Forme en 36 séquences du Wudang Shan
dite forme du Wudang Shan de l'accomplissement
[Wudang mì chuán san shí liù shì tàijí quán]

三十六式动作名称

- | | | | |
|------|------------|-------|------------|
| 第一式 | 无极桩 | 第十九式 | 回头望月 |
| 第二式 | 抱元守一 | 第二十式 | 海底捞月 |
| 第三式 | 开太极 | 第二十一式 | 揽扎衣 |
| 第四式 | 金龟戏水 | 第二十二式 | 海底神针 |
| 第五式 | 怀中抱月 | 第二十三式 | 仙人过桥 (左右式) |
| 第六式 | 拨云见日 | 第二十四式 | 转身伏虎 |
| 第七式 | 陆海奔潮 | 第二十五式 | 玉女献书 |
| 第八式 | 怀中抱月 | 第二十六式 | 叶底摘桃 |
| 第九式 | 拨云见日 | 第二十七式 | 将军挂印 |
| 第十式 | 陆海奔潮 | 第二十八式 | 灵官架单鞭 |
| 第十一式 | 海马吐雾 | 第二十九式 | 七星朝斗 |
| 第十二式 | 黑虎巡山 (左右式) | 第三十式 | 二仙传道 |
| 第十三式 | 十字手 | 第三十一式 | 蛇雀争雄 |
| 第十四式 | 狮子回头 | 第三十二式 | 五龙捧圣 |
| 第十五式 | 揽雀尾 | 第三十三式 | 龙步云手 |
| 第十六式 | 推窗闭月 | 第三十四式 | 狮子滚球 |
| 第十七式 | 叶底藏花 | 第三十五式 | 金蛇缠柳 |
| 第十八式 | 丹凤朝阳 | 第三十六式 | 合太极 (收式) |

1. - Méditer sur “Wuji”
2. - Cultiver l'Énergie Originelle “Tai Chi”.
3. - Début de l'Enchaînement de “Tai Chi”.
4. - La Tortue s'ébat dans l'Eau.
5. - Tenir la Lune entre ses Bras.
6. - Disperser les Nuages et contempler le Soleil.
7. - Les Vagues montent et s'étalent sur la Terre.
8. - Tenir La lune entre ses Bras.
9. - Disperser les Nuages et contempler le Soleil.
10. - les Vagues montent et s'étalent sur la Terre.
11. - L'Hippocampe crache de la bruine.
12. - Le Tigre Blanc patrouille dans la montagne. (*à droite et à gauche*)
13. - Fermeture apparente.
14. - Le Lion agite sa Crinière.
15. - Saisir la Queue du Paon.
16. - Pousser la Fenêtre et cacher la Lune.
17. - Les Fleurs sont dissimulées sous les Feuilles.
18. - Le Phénix fait face au Soleil.
19. - Tourner la Tête et contempler la Lune.
20. - Ramasser la Lune au fond de la Mer.
21. - Assembler lentement les habits.
22. - L'Aiguille au fond de la Mer.
23. - L'Immortel traverse le Ravin. (*à droite et à gauche*)
24. - Se tourner pour apprivoiser le Tigre.
25. - La Fille de Jade tend la Tablette.
26. - Choisir une Pêche sous les Feuilles.
27. - Le Général raccroche un Sceau.
28. - Simple Fouet.
29. - Les Sept Étoiles de la Grande Ourse indiquent l'Étoile Polaire.
30. - Les deux Immortels prêchent.
31. - Serpent et Hirondelle se battent pour l'hégémonie.
32. - Les Cinq Dragons fondent l'Origine.
33. - Mouvoir les Mains avec des pas de Dragon.
34. - Le Lion joue avec la Balle.
35. - Le Serpent doré entoure le Saule.
36. - Fermeture du “Tai Chi”.



Association à but non lucratif créée en : 1979

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

ABTCC. 3, Square d'Oslo - 35200 RENNES

Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - abtcc.fr - Facebook : abtcc