



TAI CHI les 24 mouvements du Style YANG

- 1- Ouverture
- 2- Séparer la crinière du cheval sauvage (3x)
- 3- La grue blanche déploie ses ailes
- 4- Brosser le genou trois fois
- 5- Jouer du pipa
- 6- Repousser le singe quatre fois
- 7- Saisir la queue de l'oiseau à Gauche
- 8- Saisir la queue de l'oiseau à Droite
- 9- Simple fouet
- 10- Mouvoir les mains comme des nuages
- 11- Simple fouet
- 12- Flatter l'encolure du cheval
- 13- Coup de talon Droit
- 14- Frapper les oreilles du tigre
- 15- Tourner et coup de talon Gauche
- 16- Le serpent qui rampe et le coq d'or (côté droit)
- 17- Le serpent qui rampe et le coq d'or (côté gauche)
- 18- La fille de Jade lance la navette
- 19- L'aiguille au fond de la mer
- 20- Ouvrir les bras en éventail
- 21- Donner un coup de poing
- 22- Fermeture apparente
- 23- Croiser les mains (main gauche au dessus)
- 24- Fermeture