



## TAIJI ZHANG

- 1 - L'homme authentique capte l'énergie
- 2 - Chasser la poussière dans le sens du vent
- 3 - Soutenir la poutre et charger la colonne
- 4 - Le coq d'or est debout sur une patte
- 5 - Les oiseaux traversent la forêt
- 6 - Séparer la crinière du cheval sauvage
- 7 - Le coq d'or se tient sur une patte
- 8 - L'immortalité plante l'aubergine
- 9 - Le dragon d'or s'amuse dans l'eau



- 10- La mante religieuse attrape la monture
- 11 - Le dragon légendaire quête sur la mer
- 12 - Le dragon s'installe autour de la colonne de jade
- 13 - Le dragon noir remue dans le fleuve
- 14 - Le tigre se couche dans le nid du phénix
- 15 - L'enfant pur prend le luth
- 16 - Fermer le poing sur le côté du corps
- 17 - Le pré monte sur la branche de l'arbre
- 18 - Traverser les fleuves en main croisées



- 19 - Le tigre blanc s'assoit dans la grotte
- 20 - Tourner le corps sur le cheval marchant
- 21 - Le dragon légendaire quête sur la mer
- 22 - Le dragon s'installe autour de la colonne de jade
- 23 - Le dragon noir remue dans le fleuve
- 24 - Le tigre se couche dans le nid du phénix
- 25 - L'enfant pur prend le luth
- 26 - Fermer le poing sur le côté du corps
- 27 - Le pré monte sur la branche de l'arbre
- 28 - Pousser la lune en fermant la porte



- 29 - Le poisson nageant balance sa queue
- 30 - Pousser la montagne pour remplir la mer
- 31 - Le pied envolé s'enchaîne
- 32 - Balayer la fleur de lotus suivant le vent
- 33 - L'aigle pince la gorge
- 34 - La tortue magique (shen) avale l'énergie
- 35 - L'énergie circule au laogong
- 36 - Le dragon s'installe au fond de la mer
- 37 - Chang jette ses manches
- 38 - Laogong capte l'énergie
- 39 - L'énergie retourne à sa source

太極拳