

Les 74 ‘postures’ (ou petite formes) de la forme Laojia Yilu divisées en 13 grandes formes (d’après Chen Xin - 陳鑫)



	Chinois (Pinyin)	Sinogrammes	Français	Anglais
<b>I</b>				
1	Tàijí qǐ shì	太极起势	Ouverture du Tai Chi	Opening Posture of Taijiquan
2	Jīn gāng dǎo duì	金刚捣碓	Le Gardien des Cieux pile le mortier	Buddha’s Warrior Pounds Mortar
<b>II</b>				
3	Lǎn zhā yī	懒扎衣	Attacher le vêtement avec indolence	Lazily Tying one’s Coat
4	Liù fēng sì bì	六封四闭	Six verrouillages et quatre fermetures	Six Sealing and Four Closing
5	Dān biān	单鞭	Simple fouet	Single Whip
6	jīn gāng dǎo duì	金刚捣碓	Le Gardien des Cieux pile le mortier	Buddha’s Warrior Pounds Mortar
<b>III</b>				
7	Bái hè liàng chì	白鹤亮翅	La Grue Blanche déploie ses ailes	White Crane Spreads Wings
8	Xié xíng	斜行	Marche en oblique	Diagonal Walk
<b>IV</b>				
9	Lǒu xī	搂膝	Embrasser le genou	Holding up the Knees

10	ǎo bù	拗步	Pas en avant	Twist Stepping
11	xié xíng	斜行	Marche en oblique	Diagonal Walk
V				
12	Lǒu xī	搂膝	Embrasser le genou	Holding up the Knees
13	ǎo bù	拗步	Pas en avant	Twist Stepping
14	Yǎn shǒu gōng quán	掩手肱拳	Coup de poing couvert par la main	Hidden thrust punch
15	jīn gāng dǎo duì	金刚捣碓	Le Gardien des Cieux pile le mortier	Buddha's Warrior Pounds Mortar
VI				
16	Piē shēn chuí	撇身锤	Draper le corps avec les poings	Drape fist over body
17	Qīng lóng chū shuǐ	青龙出水	Le dragon vert émerge de l'eau	Green Dragon Comes Out of Water
18	Shuāng tuī shǒu	双推手	Poussée des mains	Double Pushing Hands
19	Zhǒu dǐ kān quán	肘底看拳	Coup de poing dissimulé sous le coude	Fist Under Elbow
20	Dǎo juǎn gōng	倒卷肱	Rouler les bras vers l'arrière	Whirling Upper Arms
21	Bái hè liàng chì	白鹤亮翅	La Grue Blanche déploie ses ailes	White Crane Spreads Wings
22	xié xíng	斜行	Marche en oblique	Diagonal Walk
VII				
23	Shǎn tōng bēi	闪通背	L'éclair traverse le dos	Flashing the Arm
24	Yǎn shǒu gōng quán	掩手肱拳	Coup de poing couvert par la main	Hidden thrust punch
25	Liù fēng sì bì	六封四闭	Six verrouillages et quatre fermetures	Six Sealing and Four Closing
26	Dān biān	单鞭	Simple fouet	Single Whip
VIII				
27	Yún shǒu	云手	Mouvoir les mains comme dans les nuages	Waving Hands Like Clouds

28	Gāo tàn mǎ	高探马	Caresser l'encolure du Cheval	High Pat on Horse
29	右擦脚	Yòu cā jiǎo	Frapper le pied droit	Brushing the Right Foot
30	左擦脚	Zuǒ cā jiǎo	Frapper le pied gauche	Brushing the left Foot
31	Zuǒ dēng yī gēn	左蹬一跟	Coup de talon gauche	Left Heel Side Kick
32	Qián tàng ào bù	前趟拗步	Trois pas en avant	Forward Twist Step
IX				
33	Jī dì chuí	击地捶	Coup de poing vers le sol	Punch the Ground
34	Tī èr qǐ	踢二起	Double coup de pied sauté	Kicking with Two Heels
35	Hù xīn quán	护心拳	Le poing protège le cœur	Protect the heart
36	Xuán fēng jiǎo	旋风脚	Coup de pied cyclone	Whirlwind Foot
37	Yòu dēng yī gēn	右蹬一跟	Frapper avec le talon droit	Kicking with the Right Heel
38	Yǎn shǒu gōng quán	掩手肱拳	Coup de poing couvert par la main	Hidden thrust punch
39	Xiǎo qín dá	小擒打	Petite saisie et Frappe	Small Capturing
40	Bào tóu tuī shān	抱头推山	Prendre la tête dans les mains et pousser la montagne	Embracing Head and Pushing Mountain
41	Liù fēng sì bì	六封四闭	Six verrouillages et quatre fermetures	Six Sealing and Four Closing
42	Dān biān	单鞭	Simple fouet	Single Whip
X				
43	Qián zhāo	前招	Parade vers l'avant	Forward Trick
44	Hòu zhāo	后招	Parade vers l'arrière	Backward Trick
45	Yě mǎ fēn zōng	野马分鬃	Séparer la crinière du cheval sauvage	Parting the Wild Horse's Mane
46	Liù fēng sì bì	六封四闭	Six verrouillages et quatre fermetures	Six Sealing and Four Closing
47	Dān biān	单鞭	Simple fouet	Single Whip
48	Yù nǚ chuān suō	玉女穿梭	La Fille de Jade lance la	Jade Maid Works Shuttles

			Navette	
49	Lǎn zhā yī	懒扎衣	Attacher le vêtement avec indolence	Lazily Tying one's Coat
50	Liù fēng sì bì	六封四闭	Six verrouillages et quatre fermetures	Six Sealing and Four Closing
51	Dān biān	单鞭	Simple fouet	Single Whip
X1				
52	Yún shǒu	云手	Mouvoir les mains comme dans les nuages	Waving Hands Like Clouds
53	Bǎi jiǎo diē chā	摆脚踏叉	Balancer le pied (Double Lotus) et descendre au sol	Waving Double Lotus Shake Foot and Stretch Down
54	Jīn jī dú lì	左右金鸡独立	Le coq d'Or se tient sur une patte	Golden Rooster Stands on One Leg
55	Dǎo juǎn gōng	倒卷肱	Rouler les bras vers l'arrière	Whirling Upper Arms
56	Bái hè liàng chì	白鹤亮翅	La Grue Blanche déploie ses ailes	White Crane Spreads Wings
57	Xié xíng	斜行	Marche en oblique	Diagonal Walk
58	Shǎn tōng bēi	闪通背	L'éclair traverse le dos	Flashing the Arm
59	Yǎn shǒu gōng quán	掩手肱拳	Coup de poing couvert par la main	Hidden thrust punch
60	Liù fēng sì bì	六封四闭	Six verrouillages et quatre fermetures	Six Sealing and Four Closing
61	Dān biān	单鞭	Simple fouet	Single Whip
62	Yún shǒu	云手	Mouvoir les mains comme dans les nuages	Waving Hands Like Clouds
63	Gāo tàn mǎ	高探马	Caresser l'encolure du Cheval	High Pat on Horse
64	Shí zì jiǎo	十字脚	Déplacer les pieds en forme de croix (et balayer le Lotus)	Crossed Feet
65	Zhǐ dāng chuí	指裆捶	Coup dans l'entrejambe	Punch the Groin
66	Yuán hóu tàn guǒ	猿猴探果	Le singe attrape un fruit	Ape Touches Fruit

67	Dān biān	单鞭	Simple fouet	Single Whip
XII				
68	Què dì lóng	雀地龙	Le dragon descend au sol	Nimble Dragon Descends
69	Shàng bù qī xīng	上步七星	Pas en avant et former les sept étoiles	Stepping Forward to Form the Seven Stars
70	Xià bù kuà hǔ	下步跨虎	Reculer et chevaucher le tigre	Stepping Back to Ride the Tiger
XIII				
71	Shuāng bǎi lián	双摆莲	Double Lotus	Turn Around with Double Lotus Kick
72	Dāng tóu pào	当头炮	Canon en avant	Cannon Strike
73	Jīn gāng dǎo duì	金刚捣碓	Le Gardien des Cieux pile le mortier	Buddha's Warrior Pounds Mortar
74	Tàijí shōu shì	太极收势	Fermeture du Tai Chi	Closing Posture