









Première Partie

« La terre »

- 1 - Position préparatoire
- 2 - Mouvement initial du Tai Chi Chuan
- 3 - Étreindre la queue du Paon
- 4 - Simple fouet
- 5 - Rapprocher les mains
- 6 - La grue blanche déploie ses ailes
- 7 - Brosser le genou gauche
- 8 - Jouer de la Pipa (guitare)
- 9 - Brosser le genou gauche
- 10 - Brosser le genou droit
- 11 - Brosser le genou gauche
- 12 - Jouer de la Pipa (guitare)
- 13 - Brosser le genou gauche
- 14 - Pas en avant et coup de poing
- 15 - Reculer et sceller
- 16 - Croiser les mains