

Postures de la forme de Tai Chi Chuan de Cheng Man-ching

1. Préparation
2. Commencement
3. Parer à gauche
4. **Parer à droite***
5. **Rouler en arrière***
6. **Presser***
7. **Pousser***
8. Simple fouet
9. Lever les mains
10. Coup d'épaule
11. La grue blanche déploie ses ailes
12. Brosser le genou gauche
13. Jouer de la guitare
00. Répéter, Brosser le genou gauche
14. Pas en avant, dévier vers le bas et coup de poing
15. Se retirer et pousser
16. Croiser les mains
17. Étreindre le tigre, retourner à la montagne

Répéter : Rouler en arrière, Presser, Pousser*

00. Simple fouet dans la diagonale
18. Poing sous le coude
19. Repousser le singe, côté droit
20. Repousser le singe, côté gauche
00. Répéter repousser le singe à droite
21. Vol diagonale (voir oblique..)
22. Mains dans les nuages, à droite
23. Mains dans les nuages, à gauche
00. Répéter nuages à gauche
00. Répéter, Simple fouet
24. Serpent qui rampe

25. Coq d'Or à droite
26. Coq d'Or à gauche
27. Séparer pied droite
28. Séparer pied gauche
29. Se retourner et coup de talon
00. Répéter, Brosser le genou gauche
30. Brosser le genou droit
31. Poing vers le bas

Répéter : Parer à droite, Rouler en arrière, Presser, Pousser*

00. Répéter, Simple fouet
32. La Belle dame envoi navette N-E
33. La Belle dame envoi navette N-O
00. La Belle dame envoi navette S-O
00. La Belle dame envoi navette S-E
00. Répéter, Parer à gauche,

Répéter : Parer à droite, Rouler en arrière, Presser, Pousser*

00. Répéter, Simple fouet
00. Répéter, Serpent qui rampe
34. Sept étoiles
35. Pas en arrière, chevaucher le tigre
36. Se retourner et balayer le Lotus
37. Bander l'arc et tirer sur le tigre
00. Répéter Pas en avant, dévier vers le bas et coup de poing
00. Répéter ce retirer et Pousser
00. Croiser les mains (fin)

- * Ensemble de postures également appelés « Saisir la queue de l'oiseau »
- Les postures qui commencent par des 00 sont des répétitions