

SABRE du TAI CHI CHAN Style CHEN

Tài jí dān dāo 太极单刀

1 - Ouverture

Dān dāo qǐ shì

2 - Le sabre protège le cœur

Hù xīn dāo

3 - Le dragon vert sort de l'eau

Qīng lóng chū shuǐ

4 - Le vent éparpille les fleurs coupées

Fēng juǎn cán huā

5 - Le nuage blanc au-dessus de la tête

Bái yún gài dǐng

6 - Le tigre noir cherche la montagne

Hēi hǔ sōu shān

7 - Suqin porte le sabre sur son dos

Sū qín bèi jiàn

8 - Le coq d'or se dresse sur une patte

Jīn jī dú lì

9 - Rouler et fermer

Yíng fēng gǔn bì

10 - Couper horizontalement la taille du serpent blanc

Yāo zhǎn bái shé



Equilibre

SABRE du TAI CHI CHAN Style CHEN

11 – Trois cercles autour du soleil

Rì tàò sān huán

12 – Disperser les nuages pour voir le soleil

Bō yún wàng rì

13 – Coucher l'herbe pour voir le serpent à gauche

Zuǒ bō cǎo xún shé

14 – Coucher l'herbe pour voir le serpent à droite

Yòu bō cǎo xún shé

15 – Le dragon vert sort de l'eau

Qīng lóng chū shuǐ

16 – Le vent éparpille les fleurs coupées

Fēng juǎn cán huā

17 – L'oie sauvage déploie ses ailes dorées

Yàn bié jīn chì

18 – Yecha cherche la mer

Yè chā tàn hǎi

19 – Tourner pour couper à gauche

Zuǒ fān shēn kǎn

20 – Tourner pour couper à droite

Yòu fān shēn kǎn

21 – Le serpent blanc darde sa langue

Bái shé tǔ xìn

22 – Porter la lune dans les bras

Huái zhōng bào yuè

23 – Fermeture

Shōu shì



Equilibre