



# Les 37 postures de la forme de Maître Cheng

source : « Les treize traités de Maître Cheng Man Ching sur le taiji quan »

- 1 Préparation
- 2 Commencement
- **3 Parer à gauche**
- **4 Parer à droite**
- **5 Tirer en arrière**
- **6 Presser**
- **7 Pousser** (3, 4, 5, 6 et 7 = saisir la queue de l'oiseau)
- 8 Simple fouet
- 9 Elever les mains
- 10 Donner un coup d'épaule
- 11 La grue blanche déploie ses ailes
- 12 Brosser le genou gauche
- 13 Jouer du pipa - 13bis brosse le genou gauche
- 14 Avancer d'un pas, dévier vers le bas et donner un coup de poing
- 15 Se retirer et pousser (fermeture apparente)
- 16 Croiser les mains
- 17 Embrasser le tigre et le reporter à la montagne - 17bis saisir la queue de l'oiseau - 17ter simple fouet
- 18 Le poing sous le coude
- 19 Reculer et repousser le singe à droite
- 20 Reculer et repousser le singe à gauche - 20bis Reculer et repousser le singe à droite
- 21 Le vol oblique
- 22 Mouvoir les mains comme des nuages (à droite)
- 23 Mouvoir les mains comme des nuages (à gauche) - 23bis Mouvoir les mains comme des nuages (à droite) - 23ter simple fouet
- 24 Le serpent qui rampe
- 25 Le coq d'or se tient sur une patte (à droite)
- 26 Le coq d'or se tient sur une patte (à gauche)
- 27 Ecarter le pied droit
- 28 Ecarter le pied gauche
- 29 Se retourner et donner un coup de talon
- 30 Brosser le genou droit
- 31 Coup de poing vers le bas - 31bis saisir la queue de l'oiseau - 31ter simple fouet
- 32 La fille de Jade tisse et lance la navette (premier coin)
- 33 La fille de Jade tisse et lance la navette (2ème, 3ème et 4ème coin) - 33bis saisir la queue de l'oiseau - 33ter simple fouet - 33quater le serpent qui rampe
- 34 Avancer d'un pas et former les 7 étoiles
- 35 Reculer et chevaucher le tigre
- 36 Se retourner et balayer le lotus
- 37 Bander l'arc et tirer sur le tigre - 37bis Avancer d'un pas, dévier vers le bas et donner un coup de poing - 37ter Se retirer et pousser (fermeture apparente) - 37 quater Croiser les mains - 37 cinq fermeture du taiji quan