

# Le Club de Tai Chi - Chui Lap Kan

徐立根太極社



Grace Chui: 514-726 8198

Web site: taichiclub.com

## Tiger Mountain ( 9 Fu-Liang) Qi Gong (Alex)

	Chinese	English	Français
	起式	Raise Hands (like opening Tai Chi), then step to right	Commence
1	左右雲手	Wave the clouds with hands	Agiter les mains comme des nuages
2	玉女穿梭	Fair lady weft weaving in a shuttle	La jeune fille lance ses navettes aux 4 coins
3	白鶴亮翅	White crane spreads its wings	La grue blanche tend ses ailes
4	左右打虎式	Strike the tiger (left, then turn to strike right)	Frapper le tigre (gauche et après droite)
5	野馬分鬃	Parting the wild horse's mane	Séparer la crinière du cheval
6	搜膝拗步	Brush knee twist step (left)	Brosser le genou en torsade (gauche)
7	雙風貫耳	Strike opponent's ears with both fists	Frapper les oreilles de l'adversaire
8	十字手	Cross hands	Croiser ses mains
9	雙按	Circle and double push	Cercle et pousser avec les mains
	收式	Return to beginning stance, gather energy and circle energy down, meditate	Retour au début de la position, recueillir l'énergie et le cercle énergie vers le bas, méditer