

Les cent huit postures

1. Posture préparatoire (*yubei shi*)
2. Commencement (*qi shi*)
3. Saisir la queue du moineau (*lan que wei*)
4. Simple fouet (*dan bian*)
5. Avancer et presser (*shangbu ji*)
6. Elever la main (*ti shou*)
7. La grue blanche déploie ses ailes (*baihe liang chi*)
8. Brosser le genou en pas contraire à gauche (*zuo lou xi aobu*)
9. Les mains tiennent le pipa (*shou hui pipa*)
10. Brosser le genou à gauche et à droite (*zuo you lou xi aobu*)
11. Les mains tiennent le pipa (*shou hui pipa*)
12. Effectuer un pas enfonçant, dévier en parant et donner un coup de poing (*dianbu banlan chui*)
13. Fermer comme en scellant (*ru feng si bi*)
14. Enlacer le tigre et le ramener sur la montagne (*bao hu gui shan*)
15. Croiser les mains (*shizi shou*)
16. Brosser le genou en diagonale (*xie lou xi aobu*)
17. Saisir la queue du moineau (*lan que wei*)
18. Vol en diagonale (*xie fei shi*)
19. Le poing visible sous le coude (*zhou di kan chui*)
20. Repousser le singe (*daonian hou*)
21. Vol en diagonale (*xie fei shi*)
22. Simple fouet (*dan bian*)
23. Avancer et presser (*shangbu ji*)
24. Élever la main (*ti shou*)
25. La grue blanche déploie ses ailes (*baihe liang chi*)
26. Brosser le genou en pas contraire à gauche (*zuo lou xi aobu*)
27. Les mains tiennent le pipa (*shou hui pipa*)
28. L'aiguille au fond de la mer (*hai di zhen*)
29. L'éventail traverse le dos (*shan tong bei*)
30. Se retourner et rejeter le poing (*fanshen pieshen chui*)
31. Reculer, parer en déviant et donner un coup de poing (*tuibu banlan chui*)
32. Avancer et presser (*shangbu ji*)
33. Saisir la queue du moineau (*lan que wei*)
34. Simple fouet (*dan bian*)
35. Mouvoir les mains (*yun shou*)
36. Simple fouet (*dan bian*)
37. Saisir la bride du cheval à droite (*you gao tan ma*)
38. Découvrir le corps à gauche (*zuo pi shen*)
39. Donner un coup de la pointe du pied à droite (*you ti jiao*)
40. Saisir la bride du cheval à gauche (*zuo gao tan ma*)
41. Découvrir le corps à droite (*you pi shen*)
42. Donner un coup de la pointe du pied à gauche (*zuo ti jiao*)
43. Tourner et donner un coup de talon à gauche (*zhuanshen zuo deng jiao*)
44. Brosser le genou en pas contraire à gauche et à droite (*zuo you lou xi aobu*)
45. Avancer et frapper avec le poing vers le bas (*jিনbu cai chui*)

46. Se retourner et rejeter le poing (*fanshen piessen chui*)
47. Avancer et saisir la bride du cheval à droite (*shangbu you gao tan ma*)
48. Découvrir le corps à droite (*you pi shen*)
49. Frapper le sol et sauter avec les deux pieds en élévation (*pai di er qi jiao*)
50. Frapper le tigre (*da hu shi*)
51. Séparation du pied à droite (*you fen jiao*)
52. Le double vent traverse les oreilles (*shuang feng guan er*)
53. Découvrir le corps à droite (*you pi shen*)
54. Donner un coup de la pointe du pied à gauche (*zuo ti jiao*)
55. Tourner et frapper le visage avec la paume (*zhuanshen pu mian zhang*)
56. Donner un coup de talon à droite (*you deng jiao*)
57. Avancer, parer en déviant et donner un coup de poing (*jinbu banlan chui*)
58. Fermer comme en scellant (*ru feng si bi*)
59. Enlacer le tigre et le ramener sur la montagne (*bao hu gui shan*)
60. Croiser les mains (*shizi shou*)
61. Brosser le genou en diagonale (*xie lou xi aobu*)
62. Saisir la queue du moineau (*lan que wei*)
63. Simple fouet en diagonale (*xie danbian*)
64. Le cheval sauvage balance sa crinière (*yema fen zong*)
65. Pas sautant et la fille de jade enfile la navette (*yue bu yu nu chuan suo*)
66. Saisir la queue du moineau (*lan que wei*)
67. Simple fouet (*dan bian*)
68. Mouvoir les mains (*yun shou*)
69. Simple fouet (*dan bian*)
70. Posture basse avec un corps de serpent (*she shen xia shi*)
71. Le faisan doré sur une patte à gauche et à droite (*zuo you jinji duli*)
72. Repousser le singe (*daonian hou*)
73. Vol en diagonale (*xie fei shi*)
74. Simple fouet (*dan bian*)
75. Avancer en sautant et presser (*tiao bu shangbu ji*)
76. Elever la main (*ti shou*)
77. La grue blanche déploie ses ailes (*baihe liang chi*)
78. Brosser le genou en pas contraire à gauche (*zuo lou xi aobu*)
79. Les mains tiennent le pipa (*shou hui pipa*)
80. L'aiguille au fond de la mer (*hai di zhen*)
81. L'éventail traverse le dos (*shan tong bei*)
82. Se retourner et rejeter le poing (*fanshen piessen chui*)
83. Sauter, parer en déviant et donner un coup de poing (*tiaobu banlan chui*)
84. Avancer et presser (*shangbu ji*)
85. Saisir la queue du moineau (*lan que wei*)
86. Simple fouet (*dan bian*)
87. Mouvoir les mains (*yun shou*)
88. Simple fouet (*dan bian*)
89. Saisir la bride du cheval à droite (*you gao tan ma*)
90. Le serpent blanc crache son venin (*bai she tu xin*)
91. Tourner et balayer le lotus avec une main en sautant (*zhuanshen tiaobu dan bai lian*)
92. Brosser le genou et donner un coup de poing au pubis (*lou xi zhidang chui*)
93. Avancer et presser (*shangbu ji*)

94. Saisir la queue du moineau (*lan que wei*)
95. Simple fouet (*dan bian*)
96. Posture basse avec un corps de serpent (*she shen xia shi*)
97. Avancer vers les sept étoiles (*shangbu qi xing*)
98. Reculer et chevaucher le tigre (*tuibu kua hu*)
99. Se retourner et balayer le lotus avec les deux mains en sautant (*zhuan shen tiao bu shuang bai lian*)
100. Bander l'arc et viser le tigre (*wan gong shi hu*)
101. Avancer et écraser avec le poing (*shangbu cuo chui*)
102. Avancer et presser (*shangbu ji*)
103. Saisir la queue du moineau (*lanque wei*)
104. Simple fouet (*dan bian*)
105. Saisir la bride du cheval à droite (*you gao tan ma*)
106. Avancer et presser (*shangbu ji*)
107. Saisir la queue du moineau (*lan que wei*)
108. Recueillir (*shoushi*) et fermeture du Taiji (*he Taiji*)