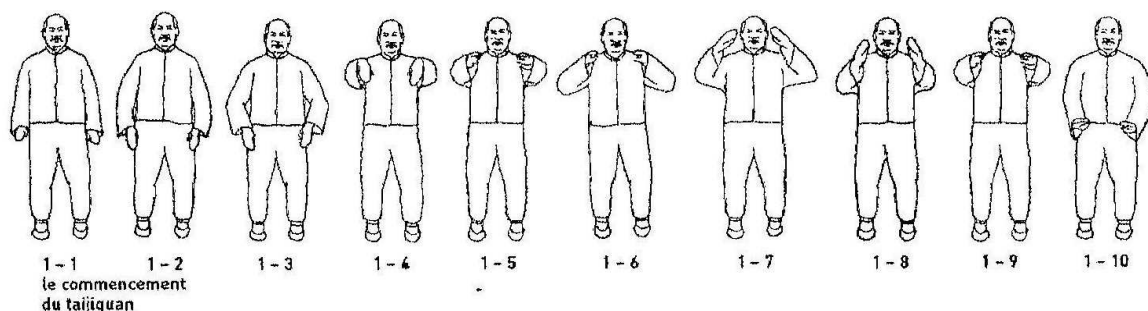


01 Commencement du *taijiquan* (tàijíquán qǐ shì) (太極拳起式)



1. serrer les coudes vers l'arrière
2. relâcher les mains vers l'avant
3. hausser les poignets
4. élever les bras
5. étendre les doigts
6. plier les bras
7. avancer les poignets
8. étendre les bras
9. abaisser les mains
10. arrondir les bras