

Les 13 Postures

- 1 ↑ Phase préparatoire
- 2 → Pung Lu Chi - Main qui transperce - Na
- 3 ← Pung Lu Chi - Main qui transperce - Na
- 4 ↑ Pung Lu Chi - Main qui transperce - Na
- 5 ↓ Pung Lu Chi - Main qui transperce - Na

- 6 ← Zhei à droite
- 7 ← Brosser le genou, pas circulaire
- 8 ← Jouer de la guitare à droite
- 9 → Zhei à gauche
- 10 → Brosser le genou, pas circulaire
- 11 → Jouer de la guitare à gauche
- 12 ↓ Zhei à droite
- 13 ↓ Brosser le genou, pas circulaire
- 14 ↓ Jouer de la guitare à droite
- 15 ↑ Zhei à gauche
- 16 ↑ Brosser le genou, pas circulaire
- 17 ↑ Jouer de la guitare à gauche

- 18 ↘ Zhei à droite
- 19 ↘ Coup de coude et d'épaule à droite
- 20 ↘ Les 3 pièces
- 21 ↘ La cigogne blanche déploie ses ailes (aller-retour+transition)
- 22 ↘ Lu Chi - Main qui transperce - Na
- 23 ↖ Zhei à gauche
- 24 ↖ Coup de coude et d'épaule à gauche
- 25 ↖ Les 3 pièces
- 26 ↖ La cigogne blanche déploie ses ailes (aller-retour+transition)
- 27 ↖ Lu Chi - Main qui transperce - Na
- 28 ↗ Zhei à droite
- 29 ↗ Coup de coude et d'épaule à droite
- 30 ↗ Les 3 pièces
- 31 ↗ La cigogne blanche déploie ses ailes (aller-retour+transition)
- 32 ↗ Lu Chi - Main qui transperce - Na
- 33 ↙ Zhei à gauche
- 34 ↙ Coup de coude et d'épaule à gauche
- 35 ↙ Les 3 pièces
- 36 ↙ La cigogne blanche déploie ses ailes (aller-retour+transition)
- 37 ↙ Lu Chi - Main qui transperce - Na

- Fermeture apparente
- 38 ↑ Croiser les mains paumes opposées
- 39 ↑ Pas latéral à droite, mains verticales
- 40 ↑ Ouvrir, descendre et croiser les mains
- 41 ↑ Remonter et décroiser les bras, les coudes tombent