

Xiang Mei Gong Fu Shan (56 mouvements)

Sublime crépuscule

1ère partie

- 1 Le singe blanc offre les fruits
- 2 Soulever le pan de son vêtement
- 3 Amener la vague du fond vers la surface de la mer
- 4 Nuages
- 5 Brosser le genou et pousser l'éventail
- 6 Soulever le rideau et ouvrir la fenêtre
- 7 Les démons de nuit sondent la mer
- 8 Le boa se retourne
- 9 Bander l'arc et tirer sur le tigre partie

2ème partie

- 10 Les racines du vieil arbre tourbillonnent
- 11 La petite hirondelle fend l'air
- 12 La déesse répand des fleurs du ciel
- 13 L'hirondelle rase la surface de l'eau
- 14 Enlacer la lune
- 15 Naviguer dans le courant
- 16 Le serpent blanc dardé sa langue
- 17 Wu Song se libère de ses liens

3ème partie

- 18 La force est suffisante pour éliminer 1000 soldats
- 19 Le tigre blanc secoue sa queue
- 20 Le dragon vert tourne la tête
- 21 Ouvrir la fenêtre et fixer la lune
- 22 Erlang soulève la montagne
- 23 Chevaucher en tenant les rênes
- 24 Le lion fait rouler la balle
- 25 La déesse de la lune allonge ses manches

Partie transitionnelle

- 26 Etreindre le ciel et la terre
- 27 Le singe blanc offre les fruits

Xiang Mei Gong Fu Shan (56 mouvements)

Sublime crépuscule

4ème partie

- 28 Les racines du vieil arbre tourbillonnent
- 29 La petite hirondelle fend l'air
- 30 La déesse répand des fleurs du ciel
- 31 L'hirondelle rase la surface de l'eau
- 32 Tenir la lune contre sa poitrine
- 33 Naviguer dans le courant
- 34 Le serpent blanc darde sa langue
- 35 Wu Song se libère de ses liens

5ème partie

- 36 Une libellule rase la surface de l'eau
- 37 Faire table rase
- 38 Couvrir la main et frapper de l'avant-bras
- 39 Le faisan d'or secoue ses plumes
- 40 Frapper du pied la racine
- 41 Caresser les fleurs en agitant sa manche
- 42 Une bécasse est attachée (piégée)
- 43 Une hirondelle fend l'air
- 44 S'abaisser comme un tigre prêt à bondir
- 45 Le vainqueur agite le drapeau
- 46 Etreindre le ciel et la terre

6ème partie

- 47 Séparer la crinière du cheval sauvage
- 48 Jouer du pipa
- 49 Fermeture apparente
- 50 Descendre paume vers le bas
- 51 Chevaucher le tigre sur un pied
- 52 Se retourner en frappant le lotus
- 53 Frapper de plein fouet
- 54 La grue blanche déploie ses ailes
- 55 Le singe blanc offre les fruits
- 56 Fermeture

