

楊家秘傳太極拳
YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

STYLE KUNLUN

DE

L'ÉPÉE DU TAIJI

Hervé Marest

**Selon l'enseignement transmis par Maître Wang Yen-Nien
et tous les enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan**

**Mémoire suivi par Claudy Jeanmougin et soutenu le samedi 28 octobre 2000
pour l'obtention du diplôme de l'IFAM (Institut International de Formation à
l'Enseignement des Arts Martiaux Interne)**

Photographies de Monique Routhiau

SOMMAIRE

INTRODUCTION	p.1
RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE L'ÉPÉE	p.3
L'ÉPÉE CHINOISE	p.5
LES POSITIONS DE MAINS	p.7
LES HUIT GESTES DE L'ÉPÉE	p.11
1^{er} DUAN : Fendre [<i>PI</i>]	p.17
2^{ème} DUAN : Transpercer [<i>CI</i>]	p.33
3^{ème} DUAN : Trancher de bas en haut [<i>LIAO</i>]	p.49
4^{ème} DUAN : Ficher [<i>ZHA</i>]	p.63
5^{ème} DUAN : Essuyer [<i>MO</i>]	p.75
6^{ème} DUAN : Hacher [<i>DUO</i>]	p.89
7^{ème} DUAN : Soulever [<i>TIAO</i>]	p.103
8^{ème} DUAN : Tracer [<i>HUA</i>]	p.111
LISTE DES MOUVEMENTS DE L'ÉPÉE ANCIENNE	p.123
TRADUCTION DES CARACTÈRES DE LA LISTE DES MOUVEMENTS DE L'ÉPÉE ANCIENNE	p.129
LE SYMBOLISME DE L'ÉPÉE	p.163
BIBLIOGRAPHIE	p.167
LA BIBLIOTHÈQUE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN	p.169

INTRODUCTION

L'épée est une arme qui peut fasciner. Elle est souvent associée à la magie et elle a inspiré de nombreuses légendes dans lesquelles elle est souvent douée d'une personnalité propre comme : Durandal, Excalibur, Destinée. Elle a également une grande valeur symbolique notamment à propos de la dualité entre la destruction et la création.

La pratique de l'épée peut apporter beaucoup à ceux qui s'y intéressent contrairement à ce que dit l'adage : « Celui qui vit par l'épée, périra par l'épée ». En fait, je crois que cet adage s'applique à la violence morale et physique qui se retourne souvent contre ceux qui s'y adonnent. La paix est un bien précieux et ceux qui la recherchent utilisent l'épée comme un instrument de connaissance. A ce titre l'épée est certainement l'arme la plus élevée.

Le but de ce document est de servir aux pratiquants débutants et à ceux qui veulent approfondir leur pratique du style Kunlun de l'épée du Taiji. Ce style d'épée est également appelé « Epée Ancienne » et est transmis au sein de l'école du Yangjia Michuan Taiji Quan d'après l'enseignement de Maître Wang Yen-Nien résidant à Taiwan. Il existe aussi un style nouveau créé par Me Wang lui-même, nommé : Style Wudang de l'épée du Taiji. Ces deux styles ont leur intérêt. Le style Wudang permet d'améliorer l'habileté et l'aisance. Le style Kunlun permet de développer le Yi, l'intention, et de perfectionner la technique. Le terme Wudang désigne un mont, haut-lieu du taoïsme, sur lequel Zhang San Feng aurait conçu le Taiji Quan. Le terme Kunlun désigne lui aussi une montagne séjour d'immortels taoïstes, notamment du célèbre Empereur Jaune (Huangdi) et de la Reine mère d'occident. Il y a beaucoup de légendes ayant pour cadre les monts Kunlun. L'une d'elle raconte qu'un immortel nommé Zhang Dao Ling est allé y chercher deux épées, l'une « masculine » et l'autre « féminine » pour chasser les mauvais esprits ; ces armes avaient été fabriquées à partir du foie et des reins d'un lièvre mythique mangeur de métal ; après avoir récupéré les épées, accompli son œuvre de purification et bu une drogue d'immortalité, il s'est envolé sur un dragon aux cinq couleurs.

Enfin, je dois signaler que mes références pour construire cet ouvrage sont : mon apprentissage avec Claudy Jeanmougin, ma participation aux stages d'épée de Me Wang (trois à Angers en 1992, un à Chalonnnes en 1999), l'observation des

autres enseignants, et deux vidéocassettes dans lesquelles Me Wang effectue l'enchaînement complet de l'épée ancienne (Annecy-1986, Japon-1983-1985). J'ai fait de mon mieux pour être le plus juste possible, mais il y a sûrement des erreurs que vous pouvez me signaler, sachant que j'ai parfois dû faire un choix entre plusieurs variantes possibles. Dans ce document les directions des mouvements sont indiquées selon la rose des vents en commençant l'enchaînement face au sud.

RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE L'ÉPÉE

Une partie des principes que l'on peut suivre pour la pratique de l'épée découlent de l'observation de l'arme elle-même : l'épée est droite, tranchante des deux côtés et pointue.

- L'épée est droite : comme l'épée, on doit se tenir droit, relâché dans la rectitude et centré.
- L'épée est tranchante des deux côtés : la conscience doit être aussi bien dans la main gauche que dans la main droite, aussi bien en haut qu'en bas, aussi bien devant que derrière, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. On doit s'entraîner autant avec la main gauche qu'avec la main droite.
- L'épée est pointue : l'énergie vient du sol, est contrôlée par la taille et dirigée vers les extrémités pour agir ; l'intention focalise progressivement l'énergie en fonction de l'action à accomplir.

Ces principes peuvent servir aussi bien pour la pratique de l'épée que pour celle des autres armes ou à mains nues, mais ce qui est surtout sollicité avec l'épée, et particulièrement l'épée ancienne, c'est l'intention, le yi. Par exemple, les mouvements du bâton et du sabre sont plus rapides et bénéficient de l'effet d'inertie pour être dirigés ; l'éventail, quand à lui, bénéficie de la portance de l'air ; avec l'épée l'intention est quasiment seule pour diriger le mouvement qui doit être très précis ; chaque « touche » devrait pouvoir se faire sur l'extrémité d'une baguette d'encens. Ainsi le travail de l'épée permet une meilleure « cristallisation » de l'intention et cela a une répercussion sur tous les actes de la vie. On peut mettre ceci en parallèle avec une théorie de Jung qui voit dans l'épée le symbole de la volonté liée à l'idée de pénétration dans une direction précise, et au désir d'atteindre un but.

Le yi et le regard sont interdépendants. Le yi contrôle le regard qui doit être à la fois détendu et tourné vers l'action à accomplir (en général du côté de l'épée) sans se focaliser sur un détail particulier. En retour le regard renvoie au yi toutes

les informations qui lui permettent d'engager résolument le corps dans une action particulière et les transformations qui la suivent, ce qui permet d'être rapide et précis.

Pour que le physique suive le yi plus facilement on peut aussi pratiquer avec une épée plus lourde que la normale. Ainsi, lorsqu'on utilisera une épée plus légère les mouvements pourront se faire avec plus d'aisance.

Egalement, il faut considérer l'épée comme une prolongation du bras comme si elle faisait partie intégrante de son propre corps et n'était plus un objet étranger. Elle peut devenir alors quelque chose d'intime et de sensible.

Il y a aussi des recommandations possibles pour le travail des applications avec partenaire, surtout en matière de sécurité : il faut être calme, ne pas faire de gestes brusques en groupe, l'épée ne doit pas surplomber la tête, il faut surveiller l'épée du partenaire, les épées ne doivent pas s'entrechoquer, depuis un certain temps (déjà) la pratique du duel est interdite en France.

L'ÉPÉE CHINOISE

La technique de l'épée chinoise (jian en pin yin, à prononcer djiane) est basée sur la mobilité. C'est se qui fait son efficacité. Il faut donc être souple, relâché, vivant, ne pas privilégier de postures particulières. On parle de quatre techniques et de huit gestes. Les quatre techniques sont : éviter, dégainer, disparaître et déplacer, auxquelles on peut rajouter la pratique du vide et du plein et celle de l'agilité et la légèreté. Les huit gestes sont : pi (fendre), ci (transpercer), liao (trancher de bas en haut), zha (ficher), mo (essuyer), duo (hacher), tiao (soulever) et hua (tracer).

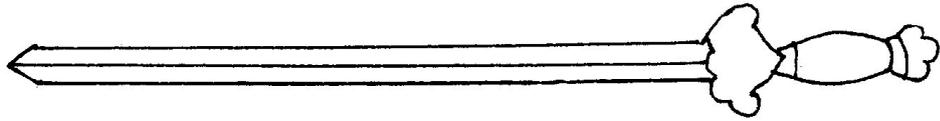
L'épée est généralement composée d'un pommeau qui peut servir à tenir ou à frapper, d'une poignée qui sert à tenir, d'une garde qui sert à protéger, d'une lame qui permet de se protéger et d'attaquer. Dans la lame c'est surtout le dernier tiers qui va agir, trancher et transpercer. La première partie n'est souvent pas aiguisée. De ce fait, on n'utilise pas l'épée pour trancher comme avec un sabre mais pour faire de fines entailles très précises au niveau des tendons, des artères, et autres points faibles.

Lorsqu'on parle d'épée chinoise on devrait utiliser le pluriel tellement on trouve de formes différentes dans l'ensemble du Wu Shu (arts martiaux chinois). On trouve également différentes sortes d'épée (voir les exemples ci-dessous) plus ou moins originales. Les plus couramment utilisées sont l'épée Wen dite « civile » et l'épée Wu dite « militaire ». On trouve aussi aujourd'hui les épées télescopiques, très pratiques pour se rendre à l'entraînement.

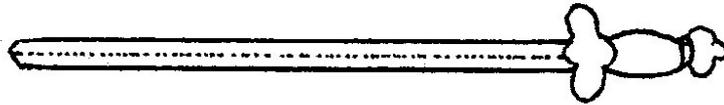
- Wen jian : épée civile



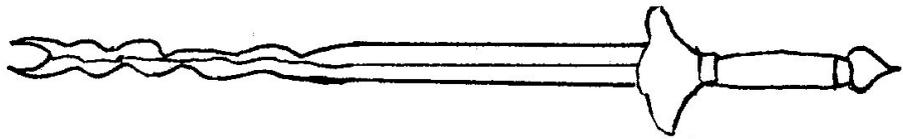
- Wu jian : épée militaire



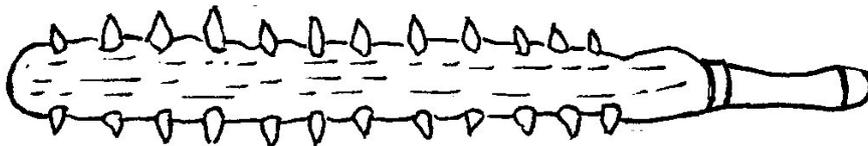
- Xiao gong jian : petite épée de cour



- She jian : épée serpent à pointe bifide



- Yu ya jian : épée dentelée en poisson scie



- Qi xing jian : épée aux sept étoiles



LES POSITIONS DE MAINS

Les positions de mains font référence à la façon de tenir l'épée et à la façon de positionner la main vide.

La main prend l'épée par la poignée et plus rarement par le pommeau (photos 133 et 191). La gueule du tigre (partie de la main formée par le pouce et l'index) est généralement orientée vers la garde sauf exception (photo 211). La prise de la poignée doit être légère et s'affermir au moment des contacts. Le pouce et l'index tiennent toujours l'épée ; seuls le majeur, l'annulaire et l'auriculaire peuvent s'en séparer. Les épaules doivent être relâchées.

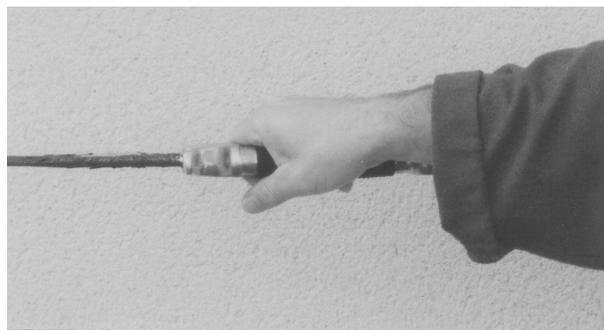
On distingue quatre positions principales pour tenir l'épée, les positions yin étant plus difficiles que les positions yang :

- Ping yang : paume vers le ciel
- Ping yin : paume vers le sol
- Li yang : gueule du tigre vers le ciel
- Li yin : gueule du tigre vers le sol

- Ping yang



- Ping yin



- Li yang



- Li yin



- Li yin



La position des doigts de la main libre n'est pas absolue et dépend de la situation. On peut s'en servir pour frapper, pousser, dévier (pas une épée), soutenir la main qui tient l'épée et d'une manière générale équilibrer les mouvements de celle-ci. La posture suivante est souvent utilisée :



LES HUIT GESTES DE L'ÉPÉE

Chacune des huit parties (duan) de l'enchaînement d'épée ancienne possède un nom générique correspondant à l'un des huit gestes de base. Il s'agit d'un moyen mnémotechnique pour retenir ceux-ci. On trouve évidemment plusieurs de ces gestes dans chaque duan.

Dans ce chapitre je propose une traduction possible des huit gestes de bases tout en présentant la définition du dictionnaire chinois-français pour chaque caractère, en essayant de dégager les fonctions qui leur sont propres et en citant quelques exemples dans la forme.

Il existe également plusieurs exercices possibles pour chaque geste. Je ne les présente pas ici, mais on peut dire à leur sujet qu'il faudrait les exécuter avant chaque pratique de l'enchaînement pour que les mouvements suivent plus facilement la volonté.

Je peux ajouter qu'il n'y a pas dans notre école d'enchaînement à deux des huit gestes d'épée, comme on peut en avoir avec les huit gestes : peng, lü, an, ji, cai, lie, zhou, kao. Cela n'empêche pas de faire une recherche sur la pratique des applications de l'épée qui n'ont jamais, à ma connaissance, été montrées dans leur ensemble par Me Wang.

Je ne connais pas les trigrammes qui se rattachent à chacun des huit gestes, mais après avoir beaucoup lu à propos des bagua j'avoue n'en savoir pas vraiment plus et je pense qu'il est bien plus important d'essayer de savoir à quoi servent les huit mouvements.

劈

Pí : couper, diviser, fendre



Ce mouvement s'effectue de haut en bas, avec de l'allonge, jusqu'à hauteur du plexus. La force est dans l'extrémité de la lame. Si l'on essaye de fendre une pastèque l'impact ne se fait pas avec la lame horizontale, mais avec un angle lié à la circularité du geste.

Voir les photos 20,21,35,36.

刺

Cì : piquer, percer; assassiner; railler; arête, épine



Ce mouvement s'effectue d'arrière en avant. Il faut éviter de transpercer de part en part comme dans les films car cela constitue une perte de mobilité (quelques centimètres aux bons endroits suffisent largement).

Voir les photos 33,45,77,81,95,133.

撩

Liāo : relever, retrousser; exciter, provoquer; mettre en ordre, arranger, disposer; prendre, saisir de force



Comme son nom l'indique, se mouvement s'effectue de bas en haut et vise plus particulièrement l'entrejambe, les pectoraux et le menton.

Voir les photos 98,109 à 114,156.

扎

Zhǎ : arracher, extirper; percer, piquer; ficher, planter, établir; fixer provisoirement sa demeure



Le Zha est plus bref et sec que le Ci et s'effectue de haut en bas comme une banderille que l'on fiche.

Voir les photos : 63,168.

抹

Mǒ : frotter, polir, essuyer, effleurer, effacer, racler, détruire; enduire, oindre, farder



Mo permet de dévier l'épée de l'adversaire en la frottant pour l'emmener dans une trajectoire tangente à celle de notre espace vital. Me Wang utilise aussi l'image de beurrer une tartine.

Voir les photos : 172,177 à 188, 258 à 260.

剁

Duò : hacher, couper



L'action de Duo est la même que lorsqu'on utilise un hachoir à la cuisine. La lame est horizontale, ou tangente à l'objet à trancher, au moment de l'impact. La force se développe vers un point de la lame plus éloigné de la pointe que pour Pi.

Voir les photos : 39,43, 221 à 232.

挑

Tiǎo : lever, élever, soulever; inciter, aguicher, exciter, provoquer



Tiao est un mouvement très bref et rapide du bas vers le haut pour désarmer l'adversaire, attaquer brusquement par en-dessous ou provoquer une réaction.

Voir photos : 23,269.

劃

Huà : tracer; délimiter; virer; projeter

Hua est un très petit mouvement de la pointe de l'épée vers la droite ou la gauche. Il est contenu dans tous les gestes qui incluent une prise de contact latérale entre deux épées .

En plus des huit gestes, on peut trouver d'autres techniques comme, par exemple : Dian (pointer), qui est une combinaison de Pi et de Duo, en direction du poignet, du genou, ou du pied.

Voir photo 22.

1^{er} DUAN

劈

FENDRE [*PI*]



1) Se tenir droit face au sud. Les gros orteils se touchent et les talons sont écartés d'un pouce. Les bras pendent le long du corps, l'épée à plat derrière le bras gauche. Le bout de l'index est posé sur le pommeau.



2) Expiration. Plier les genoux et soulever le talon gauche.



3) Inspiration. Etendre les jambes et déplacer le pied gauche d'une largeur d'épaule. Les pointes de pied sont légèrement en dedans.



4) Expiration. Fléchir les genoux et rétroverser le bassin.



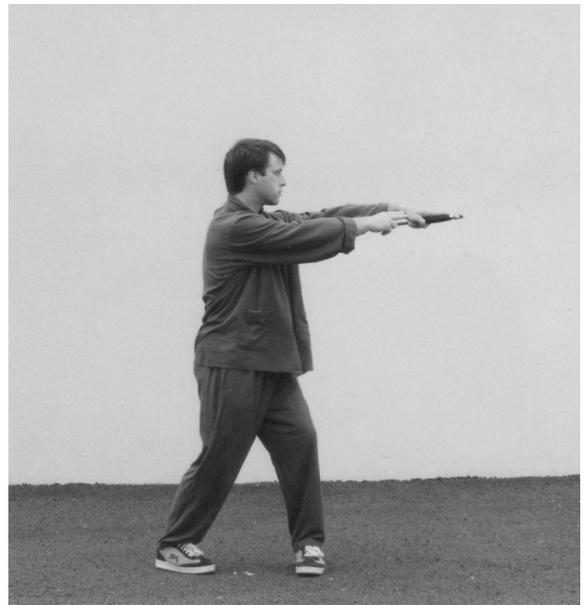
5) Inspiration. Lever les mains jusqu'à hauteur des épaules. Le plat de l'épée reste en contact avec le bras, sous celui-ci.



6) Expiration. Fléchir les bras en laissant pendre les coudes. Le plat de l'épée reste en contact avec l'avant-bras.



7) Inspiration. Orienter le regard vers l'est. Tourner la pointe de l'épée vers l'est en ramenant la main gauche devant la poitrine, paume vers le sol, l'épée en contact sous l'avant-bras. La main droite, avec le côté de l'index, touche le méplat situé entre la garde et le tranchant de la lame. S'il n'y a pas de méplat, le contact se fait du côté de la poignée, en arrière de la garde.



8) Expiration. Tourner la pointe du pied droit de 45° degrés vers l'intérieur en portant le poids sur la jambe gauche. Dans le même temps, projeter le pommeau de l'épée vers l'est, l'index et le majeur de la main droite en contact avec la base du pouce. L'épée est à plat sous le bras gauche.



9) Inspiration. Ramener le pied gauche devant le talon droit en fléchissant la jambe droite. Relâcher les bras le long du corps, l'épée en contact derrière le bras gauche.



10) Expiration. Etendre la jambe droite en levant le genou gauche, pointe du pied dirigée vers le sol. Dans le même temps, relever les deux bras latéralement. La main droite décrit un arc de cercle pour venir se placer au-dessus du front paume tournée vers l'avant. L'épée est plaquée derrière le bras gauche, la pointe arrivant entre les omoplates.



10) bis



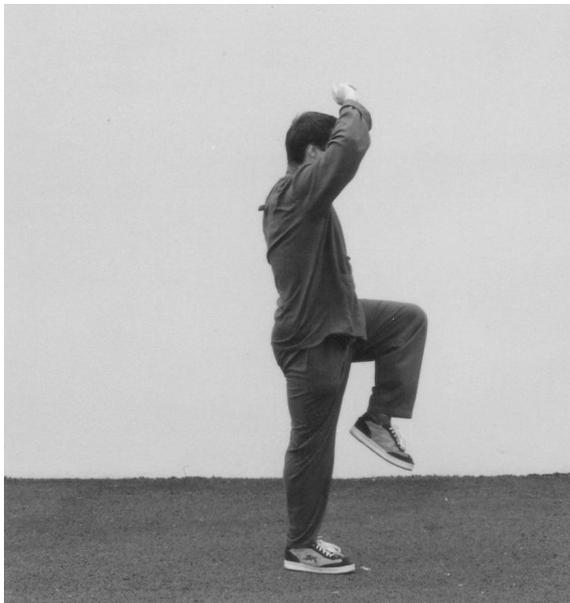
11) Inspiration. Placer le pied gauche derrière le genou droit. En même temps, descendre la main droite le long de la ligne médiane du corps en décrivant un arc de cercle pour revenir au-dessus du front, et tourner le buste vers la droite en amenant la main gauche devant la poitrine et la pointe de l'épée vers l'est. Le plat de la lame est dans un plan vertical.



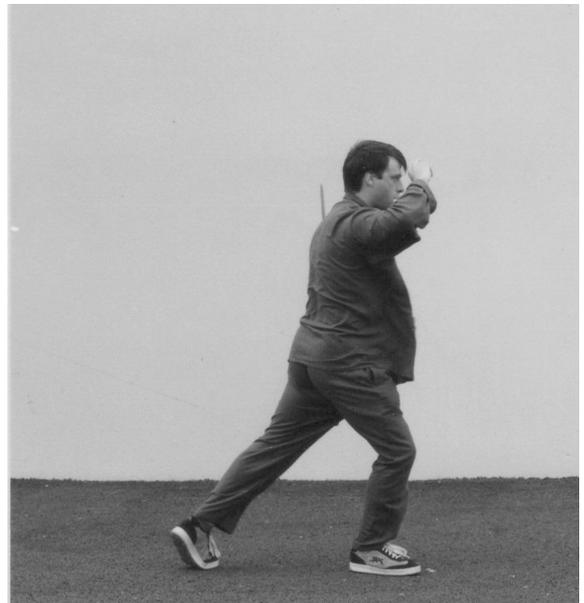
12) Expirer. Se recroqueviller en fléchissant la jambe droite. Le haut du corps garde la même posture, main droite au-dessus du front, paume tournée vers l'avant ; la pointe est dirigée vers l'est ; le plat de la lame est orienté vers le sud et collé à l'avant-bras.



13) Inspiration. Légère extension de la jambe droite. Le dessus du pied gauche quitte l'arrière du genou droit. Dans le même temps la main droite décrit un arc de cercle vers l'extérieur et le bas et la main gauche descend. Les deux bras pendent le long du corps. L'épée est plaquée derrière le bras gauche.



14) Expiration. Etendre la jambe droite en levant le genou gauche. Dans le même temps, remonter le bras gauche latéralement et la main droite le long de l'axe médian du corps pour venir la placer au-dessus du front, paume tournée vers l'avant. La posture est la même que sur les photos 10) et 10) bis.



15) Inspiration. Fléchir la jambe droite et lancer la jambe gauche en arrière en posant la pointe du pied gauche sur le sol. La main gauche descend ; l'épée reste collée derrière le bras.



16) Expiration. Effectuer un demi-tour par la gauche en pivotant sur les deux pointes de pied. Puis, porter le poids du corps sur la jambe gauche, ramener la pointe du pied droit à côté du talon gauche, et frapper vers l'ouest avec l'index et le majeur à hauteur de poitrine.



17) Inspiration. Reculer le pied droit, prendre appui sur celui-ci en décollant la pointe du pied gauche, et entamer un cercle avec le tranchant de l'épée dans le plan est/ouest en effectuant une supination du bras gauche et en laissant tomber la pointe vers l'arrière, puis le bas. L'index gauche se referme sur la poignée avec les autres doigts et la paume de la main droite vient sous le poignet gauche.



18) Inspiration. Continuer le cercle vers l'ouest jusqu'en haut, en récupérant l'épée avec la main droite. Les doigts de la main gauche prennent appui sur le poignet droit.



19) Inspiration. Finir le cercle en amenant l'épée vers l'arrière puis le bas.



20) Inspiration. Tourner la pointe du pied gauche de 45° degrés vers la droite et porter le poids du corps sur celui-ci en ramenant la pointe du pied droit à côté du talon gauche. Tandis que la main gauche lâche le poignet et que la main droite brandit l'épée, tourner le corps vers le nord-est.



21) Expiration. Avancer le pied droit vers le nord-est et décoller le talon du sol. Puis, fendre dans le plan sud-ouest/nord-est en fléchissant fermement les jambes. En même temps la main gauche décrit un arc de cercle vers l'arrière et le haut pour venir au-dessus du front, paume vers l'avant.



22) Inspiration. Etendre les jambes et pointer l'épée vers le sol.



23) Expirer. Fléchir fermement les jambes en redressant la pointe de l'épée et en posant les doigts de la main gauche sur le poignet droit.



24) Inspiration. Décoller la pointe du pied droit et l'orienter, ainsi que le corps, vers le sud-est. En même temps tirer l'épée vers la droite en plaçant la lame dans un plan horizontal, tranchant tourné vers l'avant.



25) Expiration. Prendre appui sur le pied droit et fléchir, puis étendre la jambe droite en projetant le talon gauche et le tranchant de l'épée vers l'avant.



26) Inspiration. Reculer le pied gauche vers le nord-ouest. Prendre appui sur celui-ci et ramener le pied droit à côté du talon gauche. En même temps, la main gauche lâche le poignet droit et la pointe de l'épée entame un cercle en descendant.



27) Inspiration. La main gauche et l'épée partent vers l'arrière et remontent.



28) Expiration. Finir le cercle en pointant l'épée vers le sol et le sud-est, en soulevant le pied droit vers le nord-est. En même temps, amener la main gauche au-dessus du front, paume vers l'avant.



29) Inspiration. Reculer le pied droit vers l'ouest. En même temps, rabattre la main gauche vers l'avant et envoyer la pointe de l'épée vers l'arrière en entamant une supination du bras droit.



30) Inspiration. Prendre appui sur le pied droit et ramener le pied gauche à côté du talon droit. La main gauche descend et remonte le long de la ligne médiane du corps. En même temps, l'épée monte en arrière puis redescend en avant



31) Expiration. Poser la pointe du pied gauche un demi-pas en arrière vers l'ouest en fléchissant la jambe droite. Frapper en avant avec l'index et le majeur de la main gauche. L'épée descend et frappe en arrière et en bas, bras droit en pronation.



32) Inspiration. Etendre la jambe droite et lever le genou gauche. En même temps, d'un mouvement de poignet, ramener fermement la pointe de l'épée vers l'avant et le bas, lame dans le plan vertical.



33) Expiration. Poser le pied gauche un demi-pas vers l'est. Ramener la pointe du pied droit à côté du talon gauche et transpercer avec l'épée en remontant la pointe jusqu'à hauteur du plexus en portant les doigts de la main gauche sur le poignet droit.



34) Inspiration. Tourner le corps vers la gauche sur les pointes de pied. Le bras droit effectue une pronation et la pointe de l'épée entame un cercle en descendant. Le bras gauche se relâche et la main gauche quitte le poignet droit.



35) Inspiration. Prendre appui sur le pied gauche et commencer à avancer le pied droit. En même temps, la main gauche et l'épée partent vers l'arrière et remontent.



36) Expiration. Avancer le pied droit un demi-pas vers l'est et décoller le talon du sol. Fendre à hauteur du plexus en s'allongeant et en ramenant la main gauche au-dessus du front, paume tournée vers l'avant.



37) Inspiration. Décoller la pointe du pied droit et la tourner vers la gauche ainsi que le corps. En même temps, le bras droit effectue une pronation et la pointe de l'épée entame un cercle en descendant. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur l'avant-bras droit.



38) Inspiration. Prendre appui sur le pied droit. L'épée continue son cercle vers l'arrière puis le haut sans que les mains dépassent les épaules.



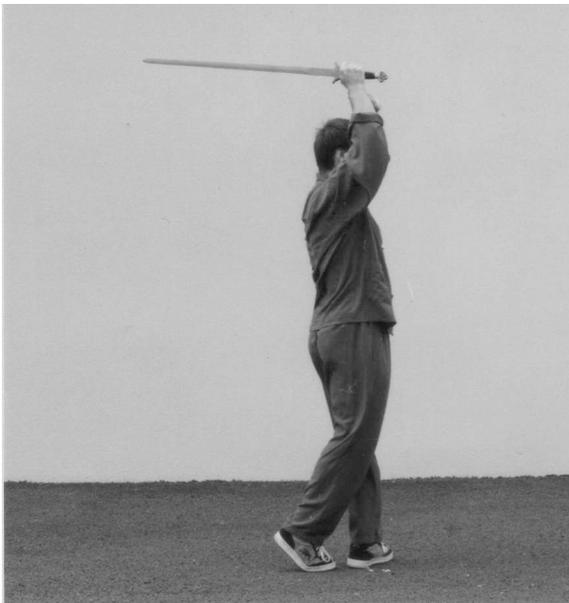
39) Expiration. Avancer la pointe du pied gauche en croisant la jambe gauche derrière la jambe droite et s'accroupir en frappant de haut en bas en amenant l'épée parallèle au sol.



40) Inspiration. Sans que la lame pivote sur elle-même (photos 40,41,42,43) se dresser et pivoter vers la gauche sur la pointe du pied gauche et le talon droit en envoyant la main gauche vers l'arrière puis le haut.



41) Inspiration. Se retourner vers l'est et reposer les pieds sur le sol en gardant appui sur le pied droit. L'épée part vers l'arrière puis le haut dans le plan ouest-est, et la main gauche part vers l'avant.



42) Inspiration. Ouvrir la pointe du pied gauche et prendre appui sur celui-ci en décollant le talon droit du sol. L'épée monte sans surplomber la tête et les doigts de la main gauche se placent sur l'avant-bras droit



43) Expiration. S'accroupir sur la jambe gauche en posant le pied droit loin devant vers l'est. En même temps, frapper de haut en bas avec l'épée.



44) Inspiration. Replacer la pointe du pied droit en avant et la lame de l'épée dans un plan horizontal, avec une supination du bras droit.



45) Expiration. Porter le poids du corps sur la jambe droite et projeter la pointe de l'épée vers l'avant en effectuant une planche. La main gauche quitte l'avant-bras droit et le bras gauche s'étend latéralement.



45) bis



46) Inspiration. Tourner la pointe de l'épée vers la gauche en tournant le poignet droit et en gardant la lame de l'épée horizontale.



46) bis



47) Expiration. Relever la pointe de l'épée en effectuant une supination du bras droit. La lame se retrouve face au visage. Placer la main gauche sous le poignet droit, la gueule du tigre contre la poignée.



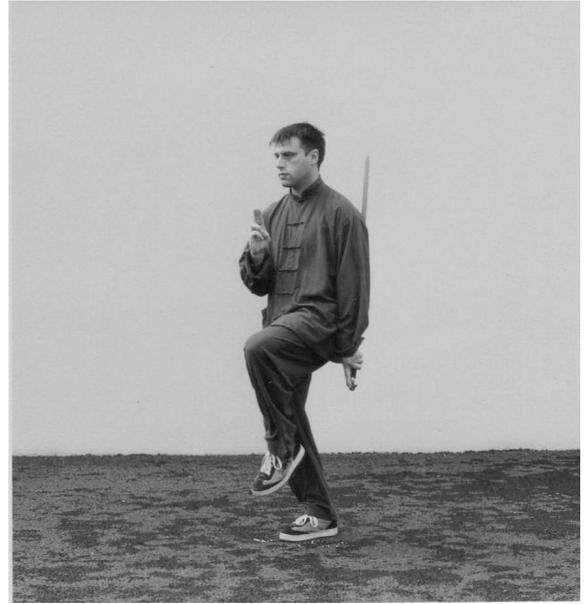
48) Inspiration. Projeter la jambe gauche dans un mouvement circulaire vers la droite en pivotant sur la pointe de pied droit. En même temps, la pointe de l'épée tombe vers la droite et la main gauche remplace la main droite sur la poignée, index dirigé vers le pommeau. Le bras droit se relâche le long du corps.



49) Inspiration. Poursuivre la rotation jusqu'au sud-ouest. Reposer le talon droit et lever le genou gauche. L'épée se colle à plat derrière le bras gauche qui est relâché le long du corps.



50) Expiration. Plier puis étendre la jambe droite en projetant le talon gauche vers l'avant. En même temps, frapper le pied gauche avec l'index et le majeur de la main droite, paume tournée vers le ciel.



51) Expiration. Fléchir légèrement la jambe droite et replier le genou gauche. La main droite revient se placer devant la poitrine, doigts vers le ciel, paume vers la gauche.

2^{ème} DUAN

刺

TRANSPERCER [*CI*]



52) Inspiration. Vers l'ouest poser le pied gauche ouvert. Par la droite laisser tomber la pointe de l'épée vers l'est puis remonter vers l'ouest. En même temps, récupérer la poignée de l'épée dans le dos avec la main droite.



52) bis



53) Expirer. Prendre appui sur la jambe gauche, avancer le pied droit et décoller le talon droit. Transpercer avec l'épée à hauteur du ventre, la lame dans un plan vertical. La main gauche remonte par l'extérieur pour venir se placer au-dessus du front, paume vers l'avant.



54) Inspiration. Se tourner à gauche vers le sud-ouest en ramenant la pointe du pied droit à côté du talon gauche. Les deux bras tombent de chaque côté du corps.



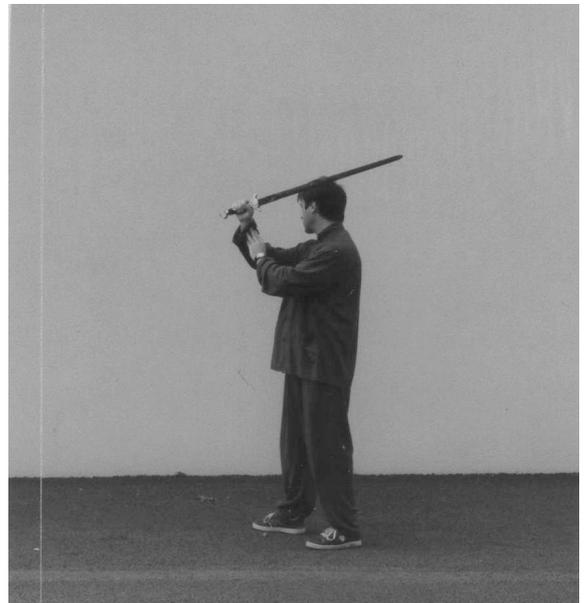
55) Inspiration. Les deux bras remontent par l'arrière puis l'avant. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit.



56) Expiration. Fléchir les genoux et frapper de haut en bas avec l'épée. La pointe arrive à hauteur du plexus.



57) Inspiration. Le corps se tourne à droite vers le nord-ouest. Le bras droit effectue une pronation pendant que la pointe de l'épée va vers le bas puis la gauche.



58) Inspiration. Avancer le pied droit vers le nord-ouest. L'épée remonte par derrière puis l'avant.



59) Expiration. Prendre appui sur le pied droit et ramener la pointe du pied gauche à côté du talon droit. Fléchir les jambes et frapper avec l'épée de haut en bas. La pointe arrive à hauteur du plexus.



60) Inspiration. Pivoter sur les pointes de pied vers le nord-est. Les deux bras se relâchent de chaque côté du corps.



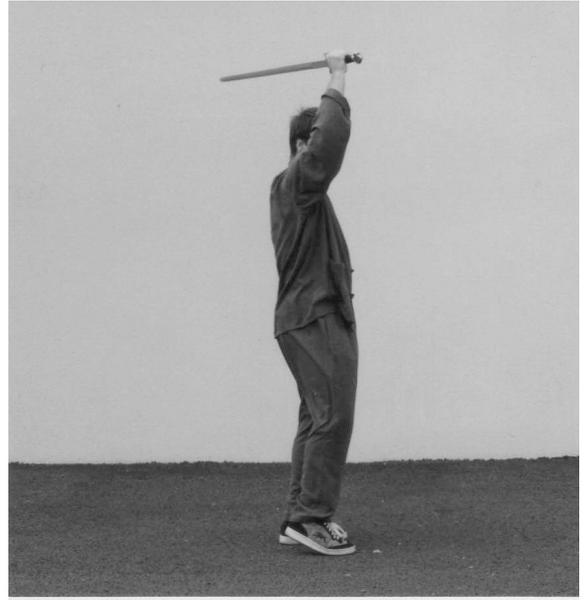
61) Inspiration. Prendre appui sur le pied droit. Les deux bras se relèvent latéralement à hauteur des épaules. L'épée se dresse verticalement par la droite. La lame est tournée vers l'avant dans le plan nord-ouest/sud-est.



62) Inspiration. Le pied gauche se déplace latéralement vers le nord-ouest. Les deux pieds sont parallèles et le corps se tourne vers la gauche. La pointe de l'épée se dirige également vers le nord-ouest.



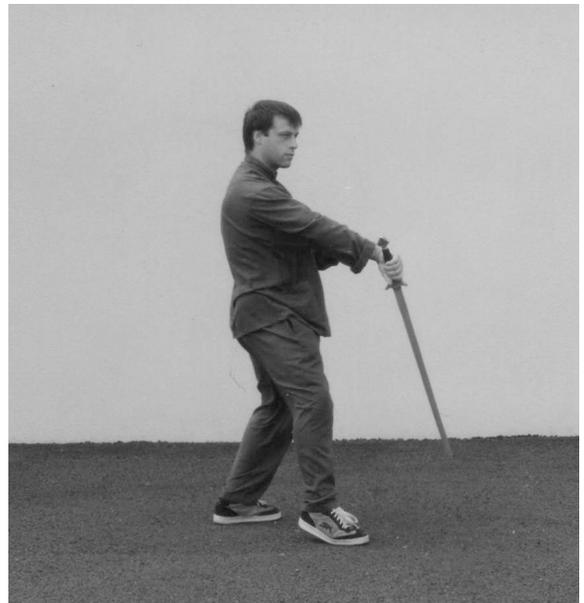
63) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche et ramener la pointe du pied droit à côté du talon gauche. Ficher l'épée vers le nord-ouest. La pointe arrive à hauteur de l'épaule. Les doigts de la main gauche se posent sur le poignet droit.



64) Inspiration. Tourner le corps à droite, vers le sud-est. Les doigts de la main gauche laissent le poignet de la main droite et le bras gauche vient pendre le long du corps. L'épée ne doit pas surplomber la tête.



65) Expiration. Avancer le pied vers le sud-est et décoller le talon du sol. Fendre avec l'épée de haut en bas. La pointe arrive à hauteur du plexus. En même temps la main gauche remonte de l'arrière pour venir se placer au-dessus du front, paume vers l'avant.



66) Inspiration. Poser les doigts de la main gauche sur le poignet droit. Tourner le bassin vers la gauche et effectuer une pronation du bras droit pendant que la pointe de l'épée descend vers la gauche.



67) Inspiration. L'épée remonte par l'arrière. Le bassin se retourne vers l'avant.



68) Expiration. Fendre de haut en bas avec l'épée. La pointe arrive à hauteur du plexus.



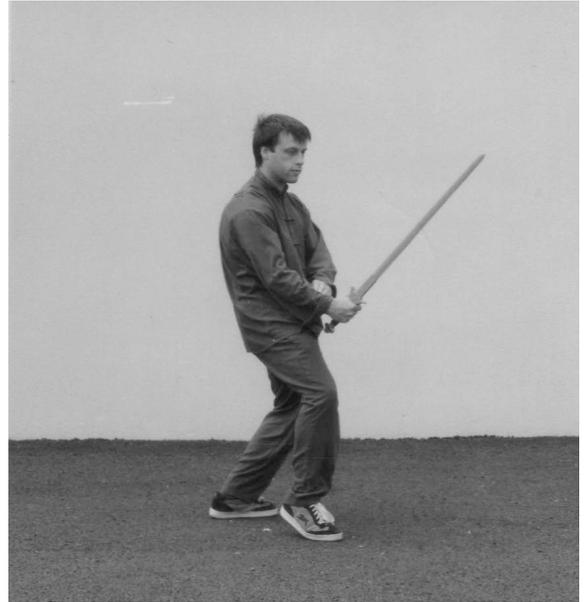
69) Inspiration. Le bassin tourne vers la droite. Effectuer une supination du bras droit pendant que la pointe de l'épée descend vers la droite et remonte par l'arrière. Garder les doigts de la main droite refermés sur la poignée.



70) Expiration. Le bassin se retourne vers le sud-est et l'épée fend à nouveau de haut en bas. La pointe arrive à hauteur du plexus.



71) Inspiration. Etendre les jambes et les bras, et pointer l'épée vers le sol



72) Expiration. Fléchir fermement les jambes et presser la poignée vers le bas pour faire redresser la pointe de l'épée.



73) Inspiration. Pivoter vers la droite en gardant le talon droit décollé du sol. Les doigts de la main gauche relâchent le poignet droit et la paume de la main droite se tourne vers le sol pour mettre la lame de l'épée dans un plan horizontal.



74) Inspiration. Prendre appui sur le pied droit et reculer le pied gauche vers l'est.



75) Inspiration. Prendre appui sur le pied gauche et ramener la pointe du pied droit devant le talon gauche. En même temps, ramener le pommeau vers le ventre en tournant la paume de la main droite et le plat de la lame vers le ciel et en posant les doigts de la main gauche sur le poignet droit.



76) Expiration. Avancer le pied droit vers l'ouest.



77) Expiration. Avancer le pied gauche à côté du pied droit et s'accroupir en projetant la pointe de l'épée vers l'avant. Les plantes des pieds restent à plat sur le sol et la lame dans un plan horizontal.



78) Inspiration. Se redresser et reculer le pied gauche vers l'est.



79) Inspiration. Prendre appui sur le pied gauche et ramener la pointe du pied droit à côté du talon gauche. Rapprocher le pommeau du ventre.



80) Expiration. Avancer le pied droit vers l'ouest.



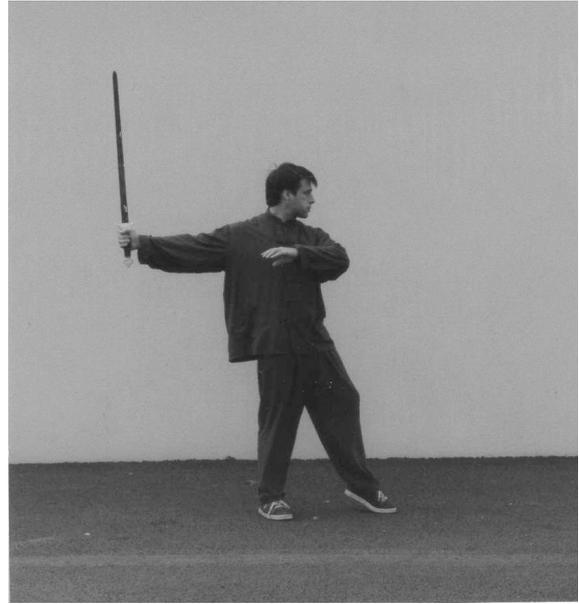
81) Expiration. Prendre appui sur le pied droit et placer le pied gauche derrière le genou droit. Fléchir et projeter la pointe de l'épée vers l'avant et la main gauche vers la gauche.



82) Inspiration. Se redresser. Le bras droit effectue une pronation pour placer la lame dans un plan vertical et le poignet redresse la pointe de l'épée vers le ciel. Le pied gauche part vers l'arrière.



83) Expiration. Etendre la jambe droite et donner un coup de talon vers l'ouest avec le pied gauche. L'épée reste fixe.



84) Inspiration. D'abord replier le genou gauche. Puis faire pivoter le corps vers la gauche sur le talon droit en projetant la pointe du pied gauche sur le sol vers l'est. Le bras gauche se replie pendant la rotation. L'épée reste fixe.



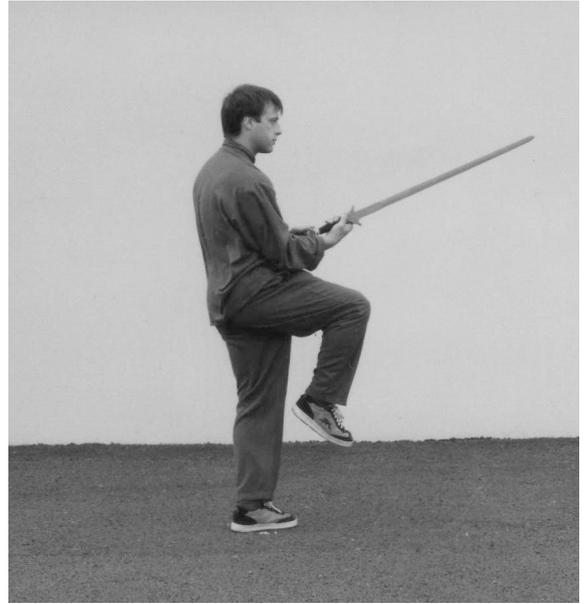
85) Expiration. Etendre la jambe droite en donnant un coup de talon du pied gauche vers l'est.



86) Expiration. Poser le pied gauche en avant et porter le poids sur la jambe gauche. Faire la « planche » et ficher l'épée de haut en bas en plaçant les doigts de la main gauche sur le poignet droit.



87) Inspiration. Se redresser et projeter le talon droit en avant. Les doigts de la main gauche quittent le poignet de la main droite et les deux bras partent en arrière par le haut puis le bas.



88) Expiration. Replier le genou droit. L'épée remonte de l'arrière, près du ventre, avec une supination du bras droit. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le pommeau. Le plat de la lame est dans un plan vertical et la pointe à hauteur de la gorge.



89) Expiration. Projeter le pied droit vers l'avant avec une rotation externe de la jambe. La position de l'épée reste la même des photos 88 à 94.



90) Expiration. Poser le pied droit sur le sol vers l'est avec la pointe tournée vers la droite.



91) Inspiration. Prendre appui sur la jambe droite et faire « gicler » le pied gauche vers l'arrière en raclant le sol comme pour faire jaillir le sable.



92) Expiration. Projeter le pied gauche vers l'est avec une rotation externe de la jambe.



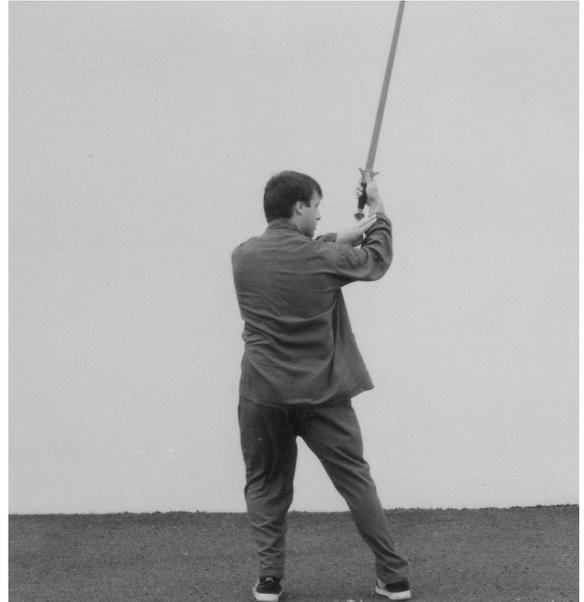
93) Expiration. Poser le pied gauche vers l'est sur le sol avec la pointe tournée vers la gauche.



94) Inspiration. Prendre appui sur le pied gauche et ramener la pointe du pied droit à côté du talon gauche.



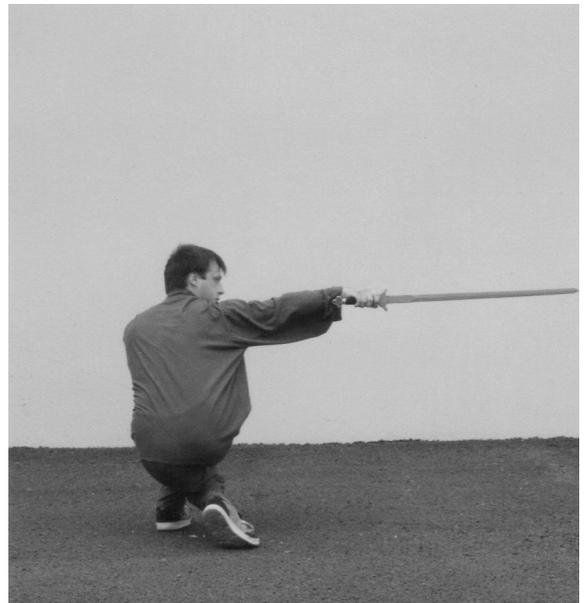
95) Expiration. Avancer le pied droit et décoller le talon du sol en étendant les jambes. Transpercer avec l'épée à hauteur du plexus, lame à plat, en effectuant une pronation et une extension du bras droit. La main gauche quitte le pommeau pour venir au-dessus du front, paume vers l'avant.



96) Inspiration. Tourner la pointe du pied droit et le corps vers la gauche. Relever la pointe de l'épée en effectuant une supination et une flexion du bras droit et en posant les doigts de la main gauche sur le poignet droit.



97) Inspiration. L'épée continue son mouvement vers l'ouest puis le bas. La main gauche appui vers le sol sur le poignet droit.



98) Expiration. Prendre appui sur le pied droit. En croisant la jambe droite par l'arrière, la pointe du pied gauche vient se poser vers l'est. Fléchir les jambes et frapper vers l'est de bas en haut. L'épée, le bras et les épaules sont sur une ligne horizontale. Le bras droit est en pronation. La « gueule du tigre » vient se poser sur le pectoral droit, le bout de l'index en contact avec le deltoïde.



98) bis



99) Inspiration. Le corps se redresse et entame une rotation vers la gauche. La pointe de l'épée descend vers la gauche.



100) Inspiration. Se tourner vers le nord-ouest. La pointe de l'épée remonte. L'avant-bras droit croise par devant l'avant-bras gauche, paumes tournées vers la poitrine. Puis étendre la jambe droite et lever le genou gauche en écartant les deux mains de chaque côté du buste. Les paumes se font face. La pointe de l'épée ainsi que l'index et le majeur de la main gauche sont dirigés vers le ciel.



101) Expiration. Projeter le talon gauche vers le nord-ouest en frappant le pied gauche avec l'index et le majeur de la main gauche, paume tournée vers le ciel.



102) Expiration. Replier le genou gauche et fléchir la jambe droite. Ramener les mains de chaque côté du buste, les paumes se faisant face. La pointe de l'épée ainsi que l'index et le majeur de la main gauche sont dirigés vers le ciel.

3^{ème} DUAN

撩

TRANCHER DE BAS EN HAUT
[LIAO]



103) Inspiration. Etendre la jambe droite et lever les deux bras vers le ciel, les deux paumes se faisant face.



104) Expiration. Fléchir la jambe droite et envoyer le pied gauche en arrière. Le poignet droit fléchit en envoyant l'épée vers l'arrière et le bas, sans toucher le bras droit. La lame reste dans un plan vertical et la main gauche vient se poser sur la poignée, de l'autre côté de la main gauche, le bout de l'index sur le pommeau.



105) Inspiration. Etendre la jambe droite et tourner sur la pointe du pied droit en lançant la jambe gauche dans un mouvement circulaire vers la droite. Récupérer l'épée avec la main gauche et relâcher le bras droit. Le plat de l'épée vient se coller derrière le bras gauche.



106) Inspiration. Tourner jusqu'au sud-ouest et reposer le talon droit au sol. En appui sur le pied droit, poser le pied gauche vers le sud-ouest. Les deux bras pendent le long du corps. L'épée est à plat derrière le bras gauche.



107) Expiration. Prendre appui sur le pied gauche et étendre la jambe gauche en levant le genou droit. En même temps, pointer les doigts de la main droite vers le ciel face à soi, à hauteur de poitrine.



108) Inspiration. Fléchir la jambe gauche et poser le pied droit vers l'ouest en décollant le talon du sol. Soulever le bras gauche en laissant tomber la pointe de l'épée tranchant vers l'ouest. L'index rejoint les autres doigts sur la poignée et la paume droite vient se mettre sous le poignet gauche.



109) Inspiration. En maintenant le plat de la lame dans le plan est/ouest, récupérer l'épée avec la main droite et poser les doigts de la main gauche sur le poignet droit. Etendre les jambes et trancher de bas en haut.



110) Inspiration. Fléchir les jambes. L'épée continue son mouvement vers l'arrière puis le bas. Ouvrir la pointe de pied droit vers l'extérieur.



111) Expiration. Prendre appui sur le pied droit et avancer le pied gauche. L'épée poursuit son mouvement de l'arrière vers l'avant et le haut.



112) Expiration. Etendre les jambes en décollant le talon gauche. Frapper avec l'index et le majeur de la main gauche en avant et avec l'épée, de haut en bas, en arrière. Le regard est tourné vers l'arrière.



113) Inspiration. Fléchir les jambes et ouvrir la pointe du pied gauche vers l'extérieur. Le bras gauche se replie légèrement et le bras droit se relâche entraînant l'épée vers le bas, la lame dans un plan vertical.



114) Inspiration. Prendre appui sur le pied gauche et avancer le pied droit vers l'ouest. Etendre les jambes et décoller le talon droit. L'épée tranche vers l'avant de bas en haut avec le bras droit en supination. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit.



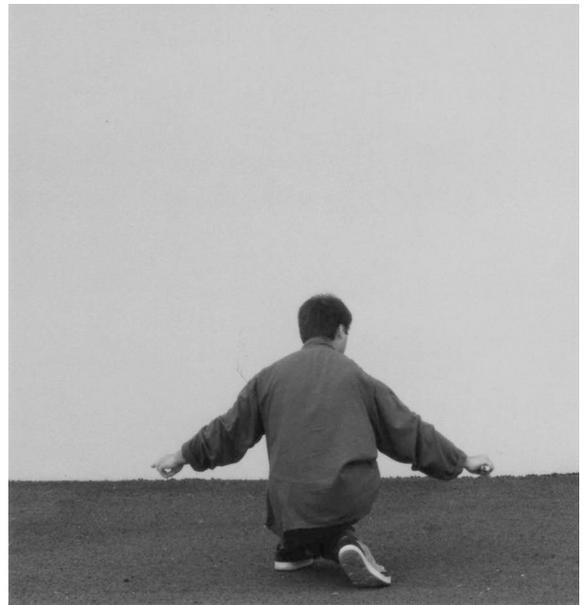
115) Inspiration. L'épée poursuit son mouvement vers l'arrière et le bas. Ouvrir la pointe du pied droit vers l'extérieur.



116) Expiration. Prendre appui sur le pied droit en tournant le corps vers le nord et en décollant le talon gauche. La main gauche quitte le poignet droit. L'épée remonte par l'avant pour venir se placer horizontalement au-dessus de la tête, sans la surplomber, lame dans un plan vertical, main gauche près de la pointe.



117) Inspiration. S'accroupir. La main gauche appuie vers le bas. En même temps, frapper avec le pommeau vers le sol en plaçant la pointe de l'épée vers le ciel. Le plat de la lame est tourné vers le nord.



118) Expiration. Effectuer une pronation du bras droit et rabattre le plat de l'épée face au sol vers le nord.



119) Inspiration. En dirigeant la pointe de l'épée vers le sol, se dresser sur la pointe des pieds et tourner vers la gauche.



120) Inspiration. Continuer la rotation du corps vers la gauche jusqu'à pointer l'épée vers l'est, et reposer le pied gauche sur sol. Poser les doigts de la main gauche sur le poignet droit.



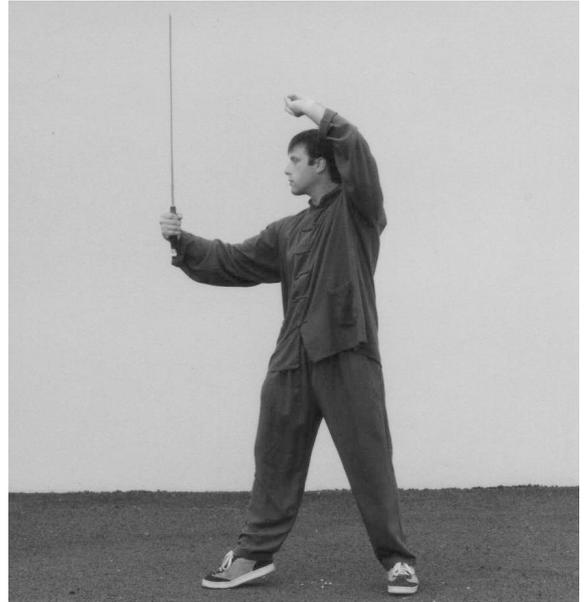
121) Inspiration. Entamer une rotation du corps vers la droite et une supination du bras droit pour redresser la pointe de l'épée vers le ciel.



122) Inspiration. Continuer la rotation du corps vers la droite jusque vers l'ouest et fléchir les genoux. En même temps, rabattre l'épée vers l'ouest près du ventre, paume droite et plat de la lame dirigés vers le ciel.



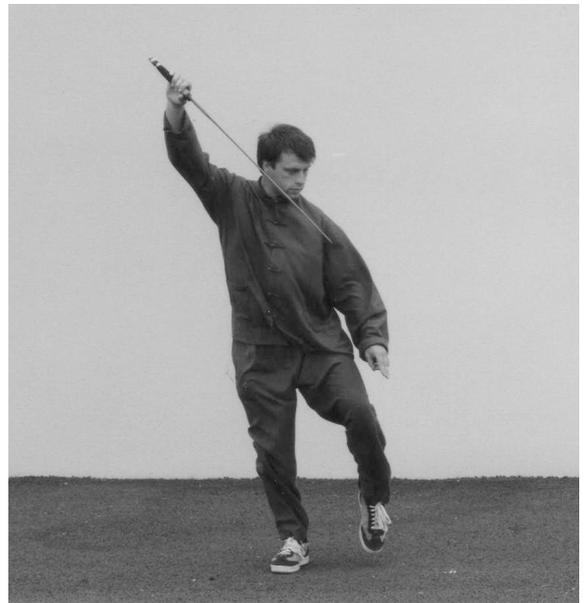
123) Expiration. Avancer le pied droit et décoller le talon du sol en étendant les jambes. En même temps, transpercer avec l'épée à hauteur du plexus, plat de la lame tourné vers le ciel. La main gauche quitte le poignet droit et vient se placer au-dessus du front, paume tournée vers l'avant.



124) Inspiration. Avec le poignet droit, relever la pointe de l'épée vers le ciel, le plat de la lame face au visage.



125) Expiration. Faire une grande fente en s'asseyant sur la jambe gauche et en envoyant le talon droit vers l'avant. En même temps, rabattre l'épée vers le sud, le plat de la lame tourné vers le sol.



126) Inspiration. Prendre appui sur la jambe droite en levant le genou gauche. La main gauche quitte le poignet droit et le bras droit se lève, pointe de l'épée dirigée vers la main gauche.



127) Inspiration. En étendant la jambe droite, pivoter par la gauche vers l'ouest sur la pointe du pied droit en projetant latéralement le genou gauche. L'épée tourne dans le même sens dans une spirale descendante.



128) Inspiration. Poser le pied gauche vers l'ouest. Effectuer une supination du bras droit afin de tourner le plat de la lame et la paume droite vers le ciel.



129) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche et ramener la pointe du pied droit à côté du talon gauche. Transpercer avec l'épée vers l'ouest, à hauteur du plexus, le plat de la lame tourné vers le ciel. La main gauche vient se placer au-dessus du front, paume tournée vers l'avant.



130) Inspiration. Projeter en même temps le talon droit vers l'ouest, et l'épée vers le bas et l'arrière en effectuant une supination du bras droit.



131) Inspiration. Poser le pied droit en arrière vers l'est. L'épée continue son mouvement de l'arrière vers le haut puis fend en avant vers l'ouest, de haut en bas, jusqu'à hauteur de la taille. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit.



132) Inspiration. Prendre appui sur la jambe droite. Tourner le bassin et la pointe du pied gauche vers la droite en tirant l'épée sur une ligne horizontale. Garder la lame dans un plan vertical.



132) bis



133) Expiration. Prendre appui sur le pied gauche et tourner le bassin vers la gauche en projetant l'épée sur une ligne horizontale à hauteur de la taille. En même temps, la main droite relâche son étreinte sur la poignée et récupère l'épée, « au vol », par le pommeau.



134) Inspiration. Prendre la poignée de l'épée avec la main gauche.



135) Inspiration. Croiser la jambe gauche devant la jambe droite. Prendre appui sur le pied gauche et décoller le talon droit. En même temps, la main droite décrit un arc de cercle par le bas, la droite et le haut, pour venir se placer au-dessus du front, paume vers l'avant. Le regard est tourné vers la gauche.



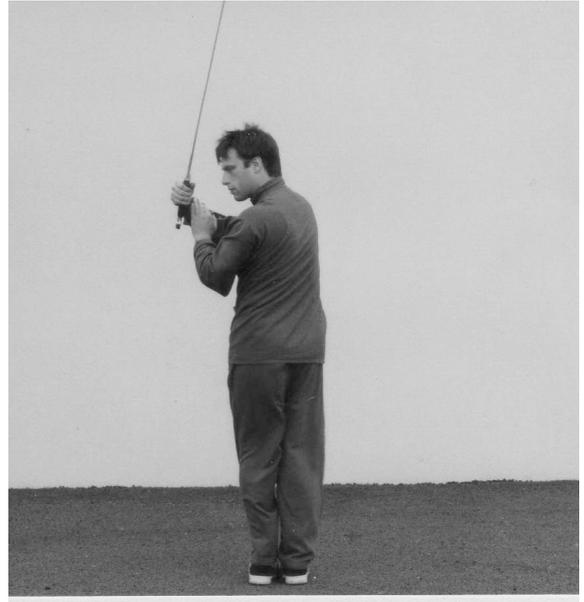
136) Expiration. Déplacer le pied droit vers l'est et fléchir les genoux.



137) Inspiration. Prendre appui sur la jambe droite et ramener le pied gauche près du pied droit. La main gauche remonte devant l'axe médian du corps. L'épée se retrouve pointée vers le sol, plat de la lame face à soi. La main droite part à droite puis en bas et remonte pour poser la paume sous le poignet gauche.



137) bis



138) Inspiration. Prendre appui sur le pied gauche et soulever le talon droit. Pendant que la pointe de l'épée remonte par la droite, la main droite récupère la poignée et les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit. Se tourner vers la gauche, et placer l'épée dans le plan latéral nord/sud, pointe vers le ciel.



139) Inspiration. S'accroupir. La pointe de l'épée descend par l'arrière pour fendre de haut en bas dans le plan nord/sud.



140) Expiration. Entamer une rotation du corps vers la droite et entraîner l'épée dans le plan est/ouest.



141) Expiration. Etendre la jambe gauche et lever le genou droit en le projetant vers la droite et en pivotant sur la pointe du pied gauche. Le mouvement se poursuit jusque vers l'ouest. La main gauche relâche le poignet droit et l'épée se soulève sans quitter le plan est/ouest.



142) expiration. Avancer le pied droit vers l'ouest et décoller le talon du sol. Fendre en avant et de haut en bas jusqu'à la hauteur du plexus. La main gauche remonte de l'arrière pour venir se placer au-dessus du front, paume vers l'avant.



143) Inspiration. Ramener la pointe du pied droit près du talon gauche et l'épée près du ventre en plaçant le plat de la lame vers le ciel, avec une supination du bras droit. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit.



144) Expiration. Avancer le pied droit vers l'ouest et prendre appui sur la jambe droite. En effectuant une « planche », projeter la pointe de l'épée vers l'avant et la main gauche latéralement. Le plat de la lame est tourné vers le ciel.

4^{ème} DUAN

扎

FICHER *[ZHA]*



145) Inspiration. Placer le pied gauche derrière le genou droit et s'accroupir. En même temps, effectuer une pronation du bras droit pour placer le plat de la lame dans un plan vertical. Tirer l'épée horizontalement en arrière, et passer la main gauche au-dessus de l'épée pour repousser vers l'ouest.



146) Inspiration. Se redresser, le pied gauche part vers l'arrière.



147) Expiration. Propulser le talon gauche et l'épée vers l'ouest. La main gauche part vers l'arrière.



148) Inspiration. Reposer le pied gauche en avant vers l'ouest et prendre appui sur la jambe gauche. Projeter le talon droit et la main gauche en avant, et tirer horizontalement l'épée vers l'arrière.



149) Expiration. Poser le pied droit en avant vers l'ouest. Décoller le talon du sol en étendant les jambes, et effectuer une supination et une extension du bras droit pour transpercer avec l'épée à hauteur du plexus, plat de la lame vers le ciel. La main gauche vient au-dessus du front, paume vers l'avant.



150) Inspiration. Ramener la pointe du pied droit près du pied gauche. En tournant le corps vers la gauche, la pointe de l'épée entame un mouvement circulaire en montant. Placer la lame dans le plan est/ouest (photos 151 à 157), paume droite face à soi, et poser les doigts de la main gauche sur le poignet droit.



151) Inspiration. En tournant le corps vers la droite, avancer le pied droit vers l'ouest, pointe du pied tournée vers la droite. En même temps, la pointe de l'épée descend par la gauche et la main gauche relâche le poignet droit.



152) Expiration. Prendre appui sur la jambe droite. En tournant le corps vers la droite, avancer le pied gauche vers l'ouest, pointe du pied tournée vers le nord. En même temps, relever les bras, le tranchant de l'épée tourné vers le ciel et la main gauche près de la pointe de l'épée.



153) Inspiration. Prendre appui sur la jambe gauche et reculer le pied droit vers l'ouest. Le corps se tourne vers la droite et l'épée fend vers l'est de haut en bas. En même temps, la main gauche vient se poser sur la poignée près de la garde.



154) Inspiration. Prendre appui sur la jambe droite et décoller du sol la pointe du pied gauche. Saisir la poignée de l'épée avec la main gauche et relâcher le bras droit.



155) Inspiration. Tourner le corps et la pointe du pied gauche vers la droite. Prendre appui sur la jambe gauche et continuer de tourner vers la droite et l'ouest en décollant la pointe du pied droit. L'épée descend et la main droite commence à monter.



156) Expiration. Ouvrir la pointe du pied droit et avancer le pied gauche vers l'ouest. Décoller le talon du sol en étendant les jambes. Frapper avec l'épée, vers l'ouest, de bas en haut, le bras gauche en supination. La main droite vient se placer au-dessus du front, paume tournée vers l'avant.



157) Inspiration. En fléchissant la jambe droite, décoller du sol et ouvrir vers la gauche la pointe du pied gauche. En même temps, rapprocher l'épée du ventre en tournant le plat de la lame vers le ciel. La main droite vient prendre la poignée près de la garde.



158) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche et l'étendre en donnant un coup de talon du pied droit. En même temps, projeter la pointe de l'épée vers l'ouest, et la main gauche latéralement.



159) Expiration. Replier le genou droit et relever la pointe de l'épée vers le ciel, plat de la lame face au visage.



160) Inspiration. Fléchir fermement la jambe gauche. Le pied droit part en arrière. La main droite remonte avec une pronation du bras droit et la pointe de l'épée descend par la gauche. La main gauche descend près de la pointe de l'épée.



161) Expiration. Etendre la jambe gauche et pivoter vers la gauche sur la pointe du pied gauche en lançant le pied droit vers l'ouest. Reposer le talon gauche sur le sol et effectuer une « planche » en projetant la main gauche latéralement et la pointe de l'épée vers l'est, plat de la lame et paume droite tournés vers le ciel. Le mouvement de la jambe droite équilibre celui de l'épée.



162) Inspiration. Se redresser et projeter le talon droit vers l'est. En même temps, les deux bras partent en cercle par le haut, l'arrière, puis le bas.



163) Expiration. Replier le genou droit. L'épée remonte de l'arrière, près du ventre, avec une supination du bras droit. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le pommeau. Le plat de la lame est dans un plan vertical et la pointe à hauteur de la gorge.



164) Inspiration. Tourner le corps vers la gauche et redresser la pointe de l'épée vers le ciel, plat de la lame face au visage. L'épée entame un cercle dans le plan sud-est/nord-ouest (photos 165 à 167).



165) Inspiration. Fléchir la jambe gauche et laisser tomber la pointe de l'épée vers l'arrière en relâchant le bras gauche. Se retourner vers la droite et reposer le pied droit vers le sud-est, pointe de pied orientée vers la droite.



166) Inspiration. Prendre appui sur le pied droit et décoller le talon gauche. Soulever les deux bras. La main gauche se retrouve face au visage, paume tournée vers la droite. L'épée est tenue horizontalement au niveau de la tête, pointe dirigée vers la main gauche et lame dans un plan vertical.



167) Inspiration. Avancer le pied gauche vers le sud-est.



168) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche et ramener la pointe du pied droit près du talon gauche. Ficher l'épée vers le sud-est, pointe à hauteur de l'épaule et poser les doigts de la main gauche sur le poignet droit.



169) Inspiration. Pivoter vers la gauche sur la pointe des pieds et relâcher les bras pour faire descendre la pointe de l'épée vers le bas et l'arrière.



170) Inspiration. La pointe de l'épée remonte par l'arrière. Effectuer une supination du bras droit pour retourner la pointe de l'épée vers l'avant, plat de la lame tourné vers le ciel. Reposer le talon gauche sur le sol.



171) Expiration. Avancer le pied droit vers le sud-est et décoller le talon droit du sol en étendant les jambes. Transpercer avec l'épée à hauteur du plexus. La main gauche quitte le poignet droit pour venir se placer au-dessus du front, paume tournée vers l'avant.



172) Inspiration. Se tourner vers le nord en ramenant la pointe du pied droit près du pied gauche. En même temps, ramener le plat de l'épée face au visage, la pointe dirigée vers le ciel. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit.



173) Expiration. Descendre sur la jambe gauche et écarté le pied droit vers l'est. L'épée part vers la gauche puis tranche de bas en haut en remontant à l'est, le bras droit en pronation. Les épaules, le bras droit et l'épée sont sur une ligne horizontale. La gueule du tigre de la main gauche vient sur le pectoral droit, index contre le deltoïde.



173) bis



174) Inspiration. Se redresser et ramener la pointe du pied droit à mi-distance en laissant descendre l'épée. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit.



175) Inspiration. Se tourner vers la droite, face à l'est, avec une rotation externe de la jambe droite. Le talon droit vient en dedans. En même temps, l'épée remonte par l'arrière.



176) Expiration. Reposer le talon droit au sol et prendre appui sur la jambe droite. Avancer le pied gauche vers l'est et décoller le talon du sol. L'épée fend de haut en bas jusqu'à hauteur de la taille. L'épée est horizontale, plat de la lame dans un plan vertical.

5^{ème} DUAN

抹

ESSUYER [*MO*]



177) Inspiration. Avancer le pied gauche dans la diagonale gauche et prendre appui sur celui-ci en restant tourné vers l'est. Etendre la jambe gauche et ramener le pied droit près du pied gauche. L'épée, horizontale, monte à hauteur de la poitrine en se retournant de 180° avec une supination du bras droit. L'épée est dans un plan est/ouest situé en dehors de l'épaule gauche.



178) Expiration. Fléchir la jambe gauche. Avancer le pied droit dans la diagonale droite et prendre appui sur celui-ci en restant tourné vers l'est. Etendre la jambe droite et ramener le pied gauche près du pied droit. L'épée, horizontale, décrit un «U» en descendant à gauche, et en remontant à droite. La lame est dans un plan est/ouest situé en dehors de l'épaule droite.



179) Inspiration. Fléchir la jambe droite. Avancer le pied gauche dans la diagonale gauche et prendre appui sur celui-ci en restant tourné vers l'est. Etendre la jambe gauche et ramener le pied droit près du pied gauche. L'épée, horizontale, décrit un «U» en descendant à droite, et en remontant à gauche. La lame est dans un plan est/ouest situé en dehors de l'épaule gauche.



180) Expiration. Fléchir la jambe gauche. Avancer le pied droit dans la diagonale droite et prendre appui sur celui-ci en restant tourné vers l'est. Etendre la jambe droite et ramener le pied gauche près du pied droit. L'épée, horizontale, décrit un «U» en descendant à gauche, et en remontant à droite. La lame est dans un plan est/ouest situé en dehors de l'épaule droite.



181) Inspiration. Fléchir la jambe droite. Avancer le pied gauche dans la diagonale gauche et prendre appui sur celui-ci en restant tourner vers l'est. Etendre la jambe gauche et ramener le pied droit près du pied gauche. L'épée, horizontale, décrit un « U » en descendant à droite, et en remontant à gauche. La lame est dans un plan est/ouest situé en dehors de l'épaule gauche.



182) Expiration. Fléchir la jambe gauche. Avancer le pied droit dans la diagonale droite et prendre appui sur celui-ci en restant tourner vers l'est. Etendre la jambe droite et ramener le pied gauche près du pied droit. L'épée, horizontale, décrit un « U » en descendant à gauche, et en remontant à droite. La lame est dans un plan est/ouest situé en dehors de l'épaule droite.



183) Inspiration. Fléchir la jambe droite. Reculer le pied gauche dans la diagonale gauche et prendre appui sur celui-ci en restant tourner vers l'est. Etendre la jambe gauche et ramener le pied droit près du pied gauche. L'épée, horizontale, décrit un « U » en descendant à droite, et en remontant à gauche. La lame est dans un plan est/ouest situé en dehors de l'épaule gauche.



184) Expiration. Fléchir la jambe gauche. Reculer le pied droit dans la diagonale droite et prendre appui sur celui-ci en restant tourner vers l'est. Etendre la jambe droite et ramener le pied gauche près du pied droit. L'épée, horizontale, décrit un « U » en descendant à gauche, et en remontant à droite. La lame est dans un plan est/ouest situé en dehors de l'épaule droite.



185) Inspiration. Fléchir la jambe droite. Reculer le pied gauche dans la diagonale gauche et prendre appui sur celui-ci en restant tourner vers l'est. Etendre la jambe gauche et ramener le pied droit près du pied gauche. L'épée, horizontale, décrit un «U» en descendant à droite, et en remontant à gauche. La lame est dans un plan est/ouest situé en dehors de l'épaule gauche.



186) Expiration. Fléchir la jambe gauche. Reculer le pied droit dans la diagonale droite et prendre appui sur celui-ci en restant tourner vers l'est. Etendre la jambe droite et ramener le pied gauche près du pied droit. L'épée, horizontale, décrit un «U» en descendant à gauche, et en remontant à droite. La lame est dans un plan est/ouest situé en dehors de l'épaule droite.



187) Inspiration. Fléchir la jambe droite. Reculer le pied gauche dans la diagonale gauche et prendre appui sur celui-ci en restant tourner vers l'est. Etendre la jambe gauche et ramener le pied droit près du pied gauche. L'épée, horizontale, décrit un «U» en descendant à droite, et en remontant à gauche. La lame est dans un plan est/ouest situé en dehors de l'épaule gauche.



188) Expiration. Fléchir fermement la jambe gauche et faire un grand pas du pied droit vers le sud-ouest en restant tourné vers l'est. L'épée reste horizontale et descend avec une du bras droit dans l'axe médian du corps. Le plat de la lame se tourne vers le ciel.



189) Inspiration. Prendre appui sur le pied droit et étendre la jambe droite en ramenant la pointe du pied gauche devant le talon droit. En même temps, brandir l'épée.



190) Expiration. Avancer le pied gauche vers l'est et décoller le talon du sol. Fléchir les genoux et fendre de haut en bas jusqu'à hauteur de la taille. L'épée est horizontale, le plat de la lame dans un plan vertical.



191) Expiration. Etendre les jambes et projeter l'épée en avant en étendant les bras. La main droite s'entrouvre pour laisser glisser la poignée et récupérer l'épée par le pommeau.



192) Inspiration. Décoller la pointe du pied gauche et se tourner vers le sud en tirant l'épée horizontalement avec une pronation du bras droit. La main gauche quitte le poignet droit pour saisir la poignée de l'épée. La lame se retrouve à plat sous l'avant-bras gauche, pointe dirigée vers l'est.



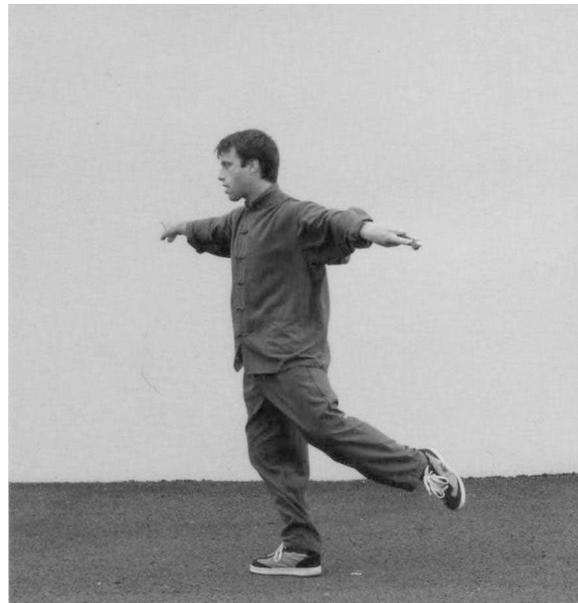
193) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche et ramener le pied droit près du pied gauche en relâchant les bras le long du corps. L'épée est à plat derrière le bras gauche.



194) Expiration. Relever les bras latéralement jusqu'à hauteur des épaules. Le bras droit est en pronation. La pointe de l'épée arrive entre les omoplates.



195) Inspiration. Se tourner vers la droite et avancer le pied droit vers l'ouest avec une rotation externe de la jambe droite.



196) Inspiration. Prendre appui sur la jambe droite et soulever le pied gauche.



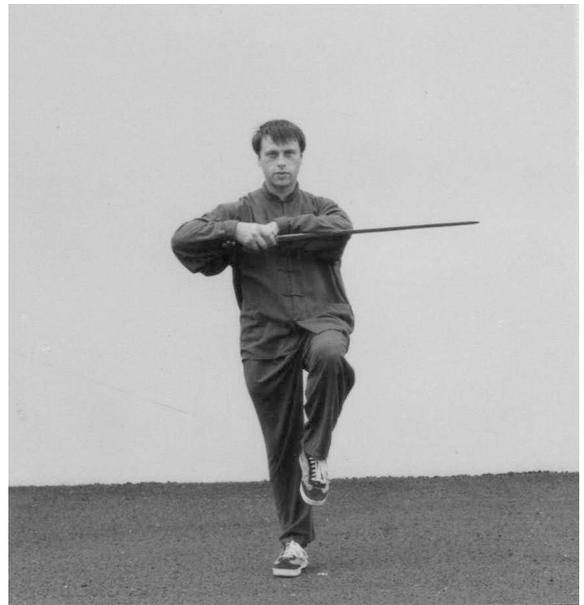
197) Expiration. Vers la droite, faire un tour complet sur la pointe du pied droit en projetant circulairement la jambe gauche. Reposer le pied gauche près du pied droit.



198) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche.



199) Inspiration. Ecarter le pied droit latéralement.



200) Expiration. Prendre appui sur la jambe droite et l'étendre en levant le genou gauche. Replier les coudes en ramenant horizontalement les mains devant la poitrine. La main droite se saisit de la poignée. L'épée est collée sous l'avant-bras gauche.



201) Inspiration. Avancer le pied gauche vers le sud et prendre appui sur la jambe gauche en projetant l'épée horizontalement vers l'ouest. Poser la gueule du tigre de la main gauche sur le pectoral droit, index en contact contre le deltoïde. Le plat de la lame et la paume droite sont tournés vers le sol.



202) Expiration. Avancer le pied droit à l'ouest sur la même ligne que le pied gauche. Se tourner vers la gauche et déplacer l'épée sur un plan horizontal en la projetant vers l'est avec une supination du bras droit. Poser les doigts de la main gauche sur l'avant-bras droit. Le plat de la lame et la paume droite sont tournés vers le ciel.



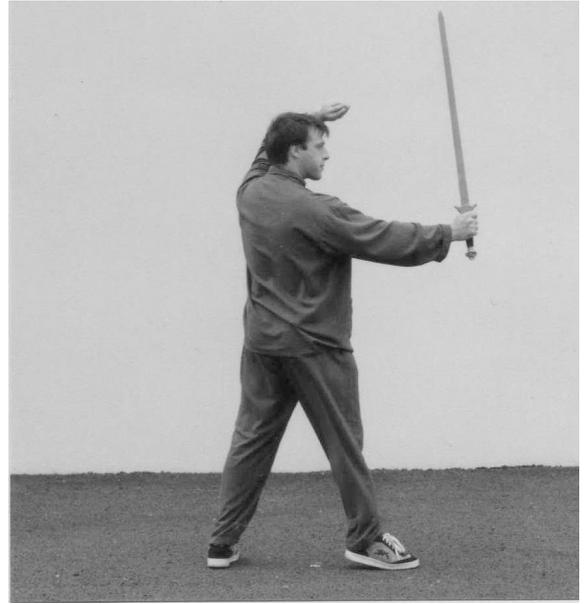
203) Inspiration. Redresser la pointe de l'épée vers le ciel. Prendre appui sur la jambe droite et se dresser en levant le genou gauche vers le sud-est. En laissant tomber la pointe vers la gauche puis le bas, relever les mains avec une pronation du bras droit. Les doigts de la main gauche sont posés sur le poignet droit et la pointe de l'épée est dirigée vers le sol à gauche du genou gauche.



204) Expiration. Poser le pied gauche vers l'est avec une rotation externe de la jambe gauche. La main droite descend et place l'épée à l'horizontal. La main gauche relâche le poignet droit et se dirige vers la pointe de l'épée.



205) Expiration. Avancer le pied droit vers l'est et décoller le talon du sol en étendant les jambes. En même temps, transpercer à hauteur du plexus en effectuant une extension et une supination du bras droit. La main gauche vient se placer devant le front, paume vers l'avant.



206) Inspiration. Relever la pointe de l'épée vers le ciel avec une pronation du bras droit et une flexion du poignet. Le tranchant est face au visage.



207) Inspiration. S'accroupir sur la jambe gauche et étendre la jambe droite en avançant le talon.



208) Expiration. Avec une supination du bras droit, la pointe de l'épée descend vers la droite.



209) Inspiration. Vers l'est, tourner la pointe du pied droit et ramener horizontalement la pointe de l'épée. Avec une pronation du bras droit, le plat de la lame se tourne dans un plan vertical. Poser les doigts de la main gauche sur le poignet droit.



210) Expiration. Se redresser et prendre appui sur la jambe droite. Ramener la pointe du pied gauche près du pied droit en projetant l'épée vers l'est. En même temps, la main droite relâche son étreinte autour de la poignée et récupère l'épée par le pommeau.



211) Inspiration. Prendre l'épée avec la main gauche et pivoter vers la droite sur les pointes de pied en tirant l'épée sur une ligne horizontale. En même temps, la main droite descend vers l'arrière puis remonte pour venir se placer au-dessus du front, paume vers l'avant.



212) Expiration. Reposer le talon droit sur le sol et écartier latéralement le pied gauche en fléchissant fermement les jambes et en projetant horizontalement la pointe de l'épée vers l'est.



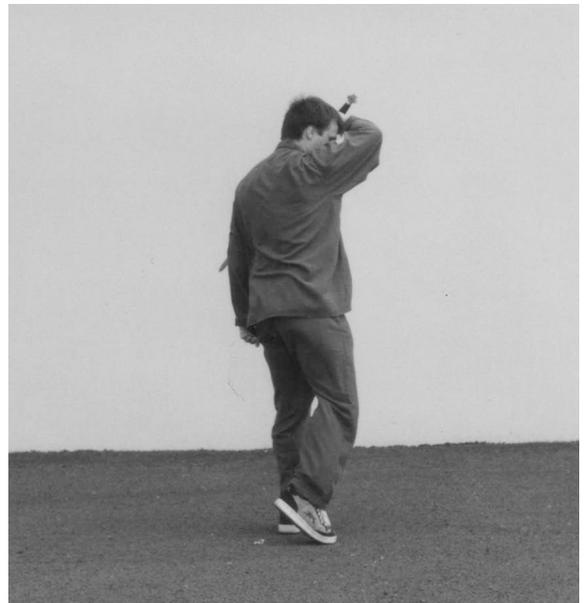
213) Inspiration. S'accroupir sur la jambe droite en allongeant la jambe gauche vers l'est.



214) Expiration. La main gauche fait le tour du pied gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. La pointe de l'épée reste tournée vers l'est.



215) Inspiration. Ouvrir la pointe du pied gauche et prendre appui sur la jambe gauche en envoyant la pointe de l'épée vers le nord et en tournant vers le sol la paume de la main gauche et le plat de la lame. La main droite saisit la poignée de l'épée et le bras gauche se relâche.



216) Inspiration. Etendre la jambe gauche et ramener la pointe du pied droit près du pied gauche. Lever le bras droit en entraînant la pointe de l'épée vers le nord-ouest. Le bras gauche est relâché le long du corps.



217) Expiration. En projetant le pied droit vers le nord-est, frapper de haut en bas avec l'épée, en direction du sol, vers le sud-est. La main droite remonte de l'arrière pour venir se placer au-dessus du front, paume vers l'avant.



218) Inspiration. Reposer la pointe du pied droit près du pied gauche. En effectuant une pronation du bras droit, déplacer l'épée vers le nord-ouest. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit.



219) Inspiration. Se tourner vers l'est pendant que la pointe de l'épée remonte du nord-ouest.



220) Expiration. Avancer le pied droit vers l'est et décoller le talon du sol en étendant les jambes. Fendre vers l'est, de haut en bas, en pointant l'épée vers le sol.

6^{ème} DUAN

剁

HACHER [*DUO*]



221) Inspiration. Prendre appui sur la jambe droite et l'étendre en ramenant la pointe du pied gauche près du pied droit. En même temps, lever l'épée comme pour ferrer du poisson avec une canne à pêche.



222) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche, avancer le pied droit vers l'est et décoller le talon droit du sol. Abaisser l'épée et diriger la pointe vers le sol.



223) Inspiration. Prendre appui sur la jambe droite et l'étendre en ramenant la pointe du pied gauche près du pied droit. En même temps, lever l'épée comme pour ferrer du poisson avec une canne à pêche.



224) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche, avancer le pied droit vers l'est et décoller le talon droit du sol. Abaisser l'épée et diriger la pointe vers le sol.



225) Inspiration. Prendre appui sur la jambe droite et l'étendre en ramenant la pointe du pied gauche près du pied droit. En même temps, lever l'épée comme pour ferrer du poisson avec une canne à pêche.



226) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche, avancer le pied droit vers l'est et décoller le talon droit du sol. Abaisser l'épée et diriger la pointe vers le sol.



227) Inspiration. En étendant la jambe gauche, ramener le pied droit près du pied gauche et prendre appui sur celui-ci en décollant le talon gauche du sol. En même temps, lever l'épée comme pour ferrer du poisson avec une canne à pêche.



228) Expiration. Reculer le pied gauche et prendre appui sur celui-ci en décollant le talon droit du sol. La pointe du pied droit recule d'une longueur de pied. Abaisser l'épée et diriger la pointe vers le sol.



229) Inspiration. En étendant la jambe gauche, ramener le pied droit près du pied gauche et prendre appui sur celui-ci en décollant le talon gauche du sol. En même temps, lever l'épée comme pour ferrer du poisson avec une canne à pêche.



230) Expiration. Reculer le pied gauche et prendre appui sur celui-ci en décollant le talon droit du sol. La pointe du pied droit recule d'une longueur de pied. Abaisser l'épée et diriger la pointe vers le sol.



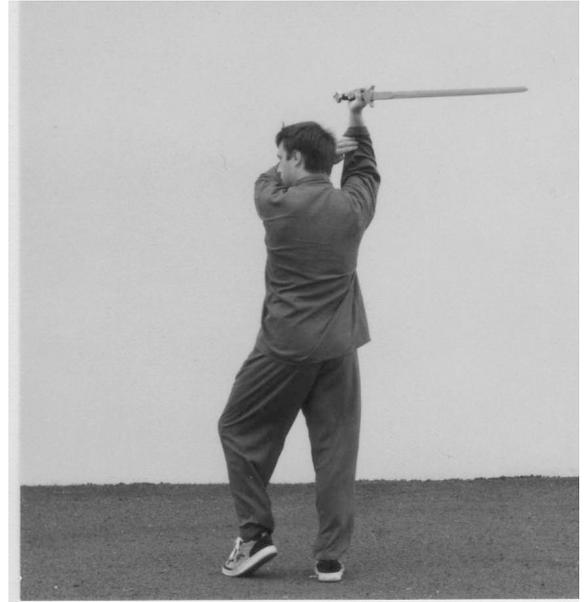
231) Inspiration. En étendant la jambe gauche, ramener le pied droit près du pied gauche et prendre appui sur celui-ci en décollant le talon gauche du sol. En même temps, lever l'épée comme pour ferrer du poisson avec une canne à pêche.



232) Expiration. Reculer le pied gauche et prendre appui sur celui-ci en décollant le talon droit du sol. La pointe du pied droit recule d'une longueur de pied. Abaisser l'épée et diriger la pointe vers le sol.



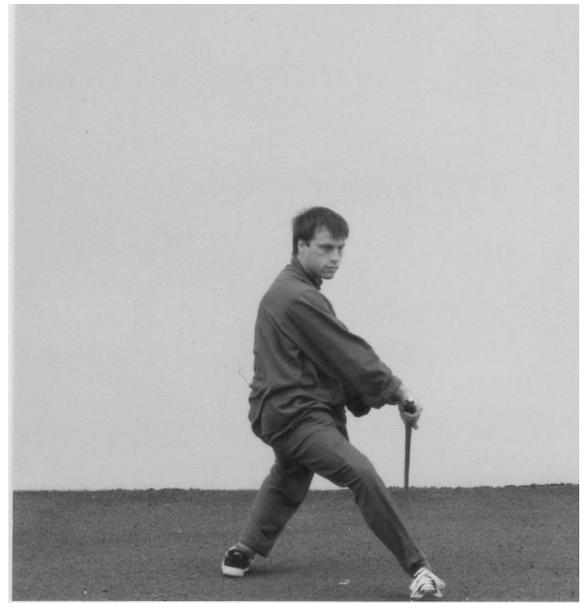
233) Expiration. Décoller la pointe du pied droit et la tourner vers la gauche. Prendre appui sur la jambe droite et ramener la pointe du pied gauche près du pied droit. En même temps, lever les bras et l'épée jusqu'à hauteur d'épaule vers l'est. L'épée est horizontale et le plat de la lame est dans un plan vertical.



234) Inspiration. Orienter le corps vers le nord-ouest. Avec une supination du bras droit, l'épée tourne sur elle-même de 180° et la lame vient se placer dans le plan nord-ouest/sud-est.



235) Expiration. Faire un grand pas du pied gauche vers le nord-ouest et prendre appui sur la jambe gauche en effectuant une grande fente avant et en décollant le talon droit. En même temps, fendre de haut en bas avec l'épée jusqu'à l'avant du genou gauche.



236) Inspiration. Se retourner vers la droite et le sud en ouvrant la pointe du pied droit.



237) Inspiration. Prendre appui sur la jambe droite et se redresser en ramenant la pointe du pied gauche près du pied droit. La main gauche laisse le poignet droit et les deux bras se lèvent au-dessus de la tête sans que l'épée surplombe celle-ci.



238) Inspiration. Prendre appui sur la jambe gauche et décoller le talon droit du sol en se tournant vers le sud-ouest.



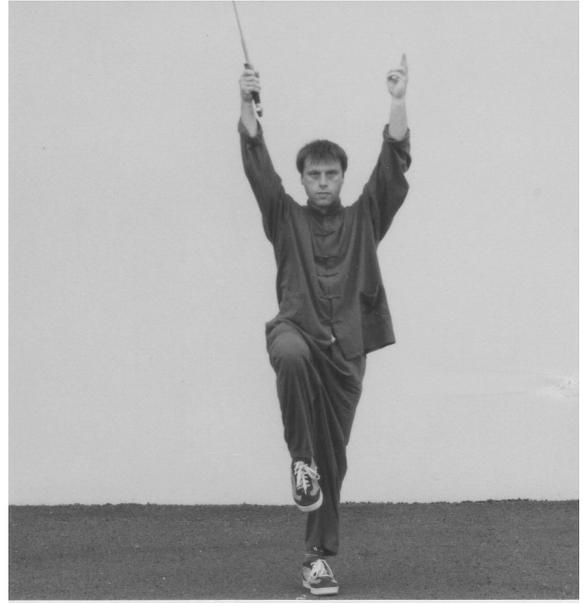
239) Expiration. S'accroupir sur la jambe gauche en déplaçant le pied droit vers l'ouest. L'épée fend de haut en bas vers le sud-ouest. La main gauche vient au-dessus du front, paume vers l'avant.



240) Inspiration. Balayer horizontalement de droite à gauche avec l'épée.



241) Inspiration. Soulever la main droite en gardant la pointe de l'épée dirigée vers le sol. La main gauche descend en plaçant les doigts près de la pointe de l'épée.



242) Expiration. Etendre la jambe gauche et lever le genou droit face au sud. En même temps la main droite descend vers la droite, la pointe de l'épée remonte, les deux paumes se croisent face au corps, paume gauche à l'intérieur et les deux bras se tendent vers le ciel. Les deux paumes se font face.



243) Inspiration. Se tourner à droite et poser le pied droit vers l'ouest avec une rotation externe de la jambe droite. Les doigts de la main gauche se posent sur le poignet droit et l'épée descend vers le sud pour fendre de haut en bas devant la jambe droite. Le plat de la lame et la paume droite sont tournés vers la jambe droite.



244) Expiration. L'épée remonte vers le nord avec une supination du bras droit. En même temps, prendre appui sur le pied droit et avancer le pied gauche vers l'ouest avec une rotation interne de la jambe gauche.



245) Expiration. L'épée descend vers le sud pour fendre de haut en bas à gauche de la jambe gauche. Le plat de la lame et la paume droite sont tournés vers la jambe gauche.



246) Inspiration. Prendre appui sur la jambe gauche et se retourner vers la droite en décollant le talon droit du sol. Placer l'épée dans un plan est/ouest.



247) Inspiration. Reculer le pied droit vers l'ouest et prendre appui sur la jambe droite en décollant le talon gauche du sol. L'épée remonte par l'est.



248) Inspiration. La main gauche frappe vers l'est à hauteur de poitrine et l'épée fend de haut en bas vers l'ouest. La pointe de l'épée est dirigée vers le sol.



249) Expiration. Reposer le talon gauche sur le sol et décoller la pointe du pied. Tourner le corps vers la gauche, vers l'est, avec une rotation externe de la jambe gauche et une pronation du bras droit.



250) Inspiration. Prendre appui sur la jambe gauche et l'étendre en projetant le talon droit en avant.



251) Expiration. Fléchir la jambe gauche et replier le genou droit. En même temps, ramener l'épée en avant, près du ventre, avec une supination du bras droit. Les doigts de la main gauche se posent sur le poignet droit. Le plat de la lame est tourné vers le ciel. La pointe de l'épée est à hauteur du plexus.



252) Expiration. Poser le pied droit vers l'est. Prendre appui sur la jambe droite et ramener la pointe du pied gauche près du pied droit. Etendre les bras et projeter la pointe de l'épée vers l'est. Le plat de la lame est tourné vers le ciel.



253) Inspiration. Avancer le pied vers l'est avec une rotation externe de la jambe gauche. En même temps, la pointe de l'épée descend sur la droite avec une flexion et une supination du bras droit.



254) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche et avancer le pied droit vers l'est en décollant le talon droit du sol. En même temps, l'épée remonte vers l'arrière puis frappe vers l'est, de haut en bas, jusqu'à hauteur du plexus.



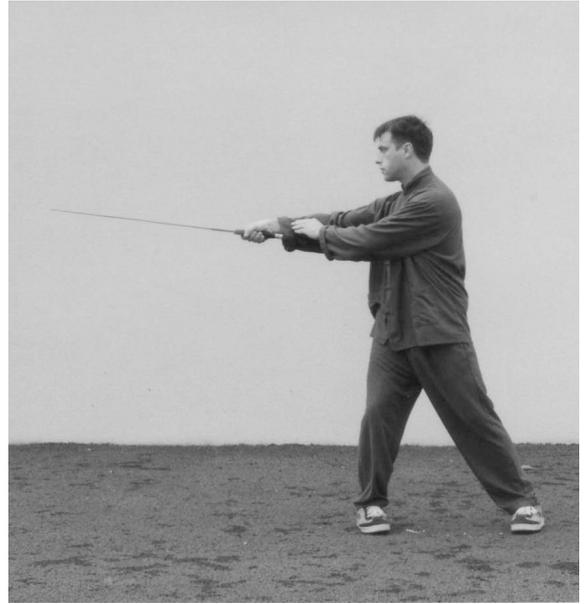
255) Expiration. Prendre appui sur la jambe droite et ramener la pointe du pied gauche près du pied droit. Etendre les bras et projeter la pointe de l'épée vers l'est. Le plat de la lame est dans un plan vertical.



256) Inspiration. Avancer le pied gauche vers l'est avec une rotation externe de la jambe gauche. En même temps, la pointe de l'épée descend sur la droite avec une flexion et une supination du bras droit.



257) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche et avancer le pied droit vers l'est en décollant le talon droit du sol. En même temps, l'épée remonte vers l'arrière puis frappe vers l'est, de haut en bas, jusqu'à hauteur du plexus.



258) Inspiration. Décoller la pointe du pied droit du sol. Se retourner vers la droite jusqu'à l'ouest et prendre appui sur la jambe droite en avançant le pied gauche vers l'est avec une rotation interne de la jambe gauche. Frapper vers l'ouest avec une pronation du bras droit. Le plat de l'épée est dans un plan horizontal et la paume droite est tournée vers le sol.



259) Expiration. Décoller la pointe du pied gauche du sol. Se retourner vers la gauche avec une rotation externe de la jambe gauche. Envoyer l'épée à gauche vers l'est avec une supination du bras droit. Le plat de l'épée est dans un plan horizontal et la paume droite est tournée vers le ciel.



260) Expiration. Se retourner vers la gauche et l'ouest et prendre appui sur la jambe gauche en avançant le pied droit vers l'est avec une rotation interne de la jambe droite. Frapper à gauche vers l'ouest. Le plat de l'épée est dans un plan horizontal.



261) Inspiration. Se tourner vers le nord en ouvrant la pointe du pied droit. Prendre appui sur la jambe droite et l'étendre en levant le genou gauche. En même temps, tirer l'épée horizontalement et l'amener devant la poitrine avec une pronation du bras droit. Le plat de la lame est dans un plan horizontal et la paume de la main droite est tournée vers le sol



261) bis



262) Expiration. Avancer le pied gauche vers le nord et décoller le talon gauche du sol en étendant les bras vers le nord. Le tranchant de l'épée est tourné vers l'avant.



262) bis



263) Inspiration. Etendre la jambe droite et orienter le regard vers l'ouest (je veux dire « l'ouest », mais il est vrai que je commence à avoir réellement soif) en levant le genou gauche. En même temps, lever les bras en laissant la pointe de l'épée descendre vers l'ouest et le sol à gauche du genou gauche.



264) Expiration. Poser le pied gauche vers l'ouest avec une rotation externe de la jambe gauche et prendre appui sur celle-ci. Les bras descendent et la main gauche lâche le poignet droit. L'épée se retrouve sur une ligne horizontale est/ouest.



265) Expiration. Avancer le pied droit vers l'ouest et décoller le talon du sol en étendant les jambes. Transpercer à hauteur du plexus avec une extension et une supination du bras droit, paume tournée vers le ciel. La main gauche remonte par la gauche et vient se placer au-dessus du front, paume vers l'avant.

7^{ème} DUAN

挑

SOULEVER [*TIAO*]



266) Inspiration. Ramener le pied droit près du pied gauche et laisser descendre les bras.



267) Expiration. Prendre appui sur la jambe droite et avancer le pied gauche vers l'ouest. Prendre appui sur la jambe gauche. Les bras remontent de l'arrière. La pointe de l'épée est dirigée vers l'ouest.



268) Expiration. Effectuer une « planche » sur la jambe gauche. La pointe de l'épée plonge vers le sol. Les bras sont en pronation.



269) Inspiration. Se redresser en projetant le talon droit vers l'ouest et les bras en arrière par le haut.



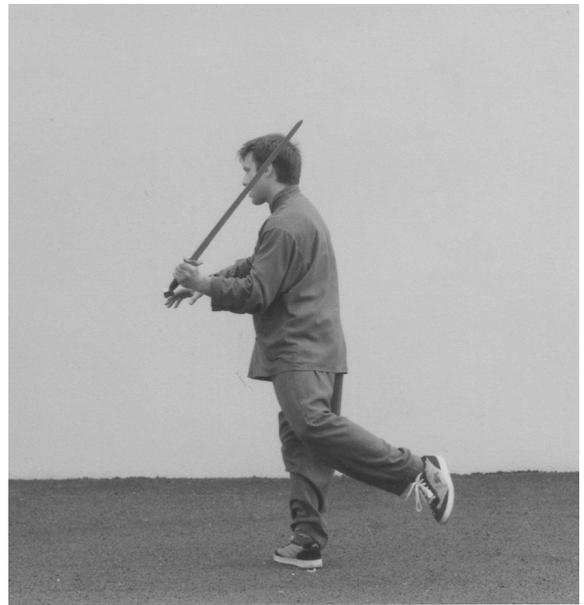
270) Expiration. Replier le genou droit. L'épée remonte de l'arrière, près du ventre, avec une supination du bras droit. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le pommeau. Le plat de la lame est dans un plan vertical et la pointe à hauteur du visage.



271) Inspiration. En avançant l'épée, qui entame un mouvement circulaire horizontal (photos 271 à 275) poser le pied droit vers l'ouest avec une rotation externe de la jambe droite.



272) Inspiration. L'épée part en cercle conique vers le nord et revient près du visage. A ce moment la main gauche vient se poser sur la poignée côté opposé à la main droite.



273) Inspiration. Prendre appui sur la jambe droite et soulever le pied gauche du sol. La main gauche remplace la main droite sur la poignée et l'épée continue son mouvement circulaire vers la gauche et l'ouest.



274) Expiration. Faire un tour complet par la droite sur la pointe du pied droit.



275) Expiration. Avancer le pied gauche vers l'ouest et décoller le talon du sol. En même temps, fendre vers l'ouest de haut en bas. La pointe de l'épée arrive à hauteur du plexus. La main droite remonte par la droite pour venir se placer au-dessus du front, paume vers l'avant.



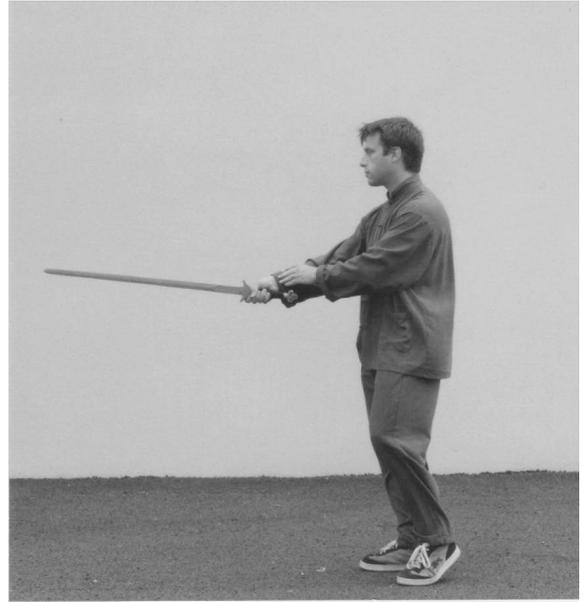
276) Inspiration. Ramener la pointe du pied gauche près du pied droit et l'épée près du ventre.



277) Expiration. Avancer le pied gauche vers l'ouest et décoller le talon du sol en étendant les jambes. Transpercer à hauteur du plexus avec une extension et une supination du bras gauche, paume tournée vers le ciel.



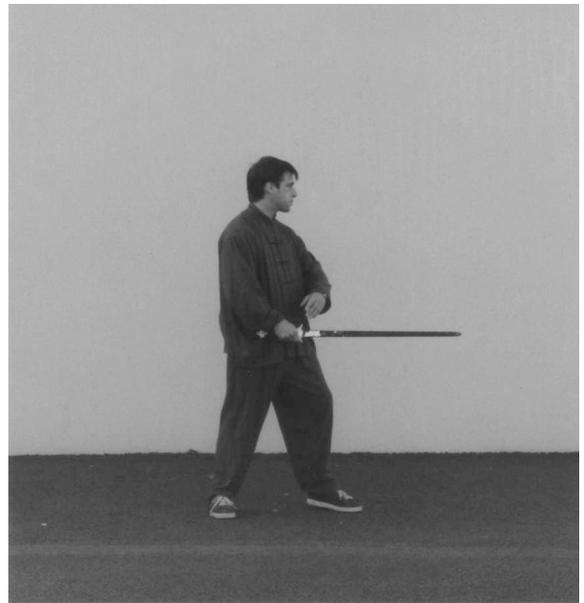
278) Inspiration. Reculer le pied gauche vers l'est et prendre appui sur la jambe gauche en décollant la pointe du pied droit du sol. Relâcher le bras droit et tourner le corps vers la gauche en tirant l'épée près du ventre avec une pronation du bras gauche. Le plat de la lame est dans un plan vertical.



279) Expiration. Tourner le corps vers l'ouest et prendre appui sur la jambe droite en ramenant la pointe du pied gauche près du pied droit. En projetant l'épée vers l'ouest, récupérer la poignée avec la main droite. Les doigts de la main gauche se posent sur le poignet droit.



280) Inspiration. Prendre appui sur la jambe gauche. Reculer le pied droit vers l'est et prendre appui sur la jambe droite en décollant la pointe du pied gauche. En même temps, tourner le corps vers la droite et ramener l'épée près du ventre.



280) bis



281) Expiration. Ouvrir la pointe du pied gauche. Prendre appui sur la jambe gauche, avancer le pied droit et décoller le talon du sol en étendant les jambes. Transpercer à hauteur du plexus avec une extension et une supination du bras droit, paume tournée vers le ciel. La main gauche vient au-dessus du front, paume vers l'avant.



282) Inspiration. Ouvrir la pointe du pied gauche et ramener le pied droit près du pied gauche. Se tourner vers le sud en relâchant le bras gauche le long du corps et en envoyant la pointe de l'épée vers le nord en suivant un plan horizontal.



283) Expiration. Lever le genou droit. L'épée part vers le sud en suivant un plan vertical et frappe en direction du sol. La main gauche remonte au-dessus du front, paume vers l'avant.



284) Inspiration. Fléchir fermement la jambe gauche. Par l'avant, la pointe de l'épée se redresse vers le ciel et les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit.



285) Expiration. Etendre la jambe gauche et lever les deux bras vers le ciel, les deux paumes se faisant face.

8^{ème} DUAN

劃

TRACER [*HUA*]



286) Inspiration. Se tourner à droite et poser le pied droit vers l'ouest. L'épée fend de haut en bas jusqu'à hauteur de la taille. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit. Le plat de la lame est dans un plan vertical dans l'axe du corps.



287) Expiration. Prendre appui sur la jambe droite et ramener la pointe du pied gauche près du pied droit. En même temps, en étendant les bras, projeter la pointe de l'épée vers l'ouest à hauteur de poitrine.



288) Inspiration. Avancer le pied gauche vers l'ouest avec une rotation externe de la jambe gauche. En même temps, la pointe de l'épée descend sur la droite avec une flexion et une supination du bras droit.



289) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche et avancer le pied droit dans la médiane en décollant le talon droit du sol. En même temps, l'épée remonte vers l'arrière puis frappe vers l'ouest, de haut en bas, en direction du sol.



290) Inspiration. Prendre appui sur la jambe droite et avancer le pied gauche vers l'ouest. Les doigts de la main gauche relâche le poignet droit et les deux bras partent vers le haut dans un mouvement circulaire vers l'arrière.



291) Inspiration. Prendre appui sur la jambe gauche et avancer le pied droit vers l'ouest. Les deux bras reviennent de l'arrière par le bas près du corps, épée horizontale, pointe vers l'avant.



292) Expiration. Prendre appui sur la jambe droite et placer le pied gauche derrière le genou droit. S'accroupir sur la jambe droite en projetant la pointe de l'épée vers l'ouest, avec une supination du bras droit, et la main gauche latéralement sur la gauche. Le plat de la lame et la paume de la main droite sont tournés vers le ciel.



293) Inspiration. Se tourner vers le nord-ouest.



294) Inspiration. Se redresser. Reculer le pied gauche vers le sud-est. Prendre appui sur la jambe gauche et ramener la pointe du pied droit près du pied gauche. En même temps, faire passer l'épée, en la ramenant devant le ventre, de la main droite à la main gauche.



295) Expiration. Avancer le pied droit dans la diagonale avec une rotation externe de la jambe droite. Prendre appui sur la jambe droite.



296) Expiration. Avancer le pied gauche vers le nord-ouest et décoller le talon du sol en étendant les jambes. Avec une extension et une supination du bras gauche, transpercer à hauteur du plexus. La main droite remonte par la droite pour venir se placer au-dessus du front, paume vers l'avant. Le plat de la lame et la paume gauche sont tournés vers le ciel.



297) Inspiration. Soulever le genou gauche et faire remonter la poignée de l'épée vers la main droite en dirigeant la pointe de l'épée vers le sol à gauche du genou gauche, le bras gauche en supination. La main droite prend l'épée de l'autre côté de la main gauche qui relâche la poignée.



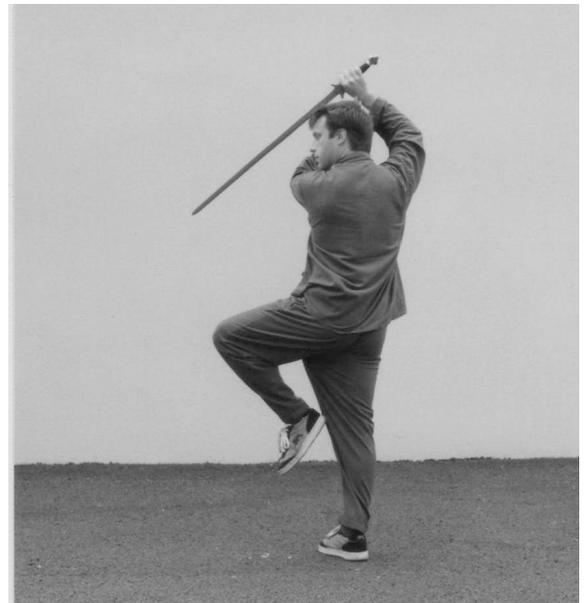
298) Expiration. Poser le pied gauche vers le sud-ouest avec une rotation externe de la jambe gauche. En même temps, les bras descendent. L'épée est horizontale, pointe vers le sud-ouest.



299) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche et avancer le pied droit vers le sud-est en décollant le talon du sol et en étendant les jambes. Avec une extension et une supination du bras droit, transpercer à hauteur du plexus. La main gauche remonte par la gauche pour venir se placer au-dessus du front, paume vers l'avant.



300) Inspiration. Relever la pointe de l'épée vers le ciel. Reculer le pied droit vers l'est en laissant tomber la pointe de l'épée sur la gauche avec une pronation du bras droit. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit.



301) Inspiration. Soulever le genou gauche vers le nord-ouest. En même temps, lever les mains. La pointe de l'épée est dirigée vers le sol à gauche du genou gauche.



302) Expiration. Poser le pied gauche vers l'ouest avec une rotation externe de la jambe gauche. En même temps, les bras descendent et la main gauche se dirige vers la pointe de l'épée. L'épée est horizontale, pointe vers l'avant. Les doigts de la main gauche relâchent le poignet droit.



303) Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche. Avancer le pied droit vers l'ouest et décoller le talon du sol en étendant les jambes. Avec une extension et une supination du bras droit, transpercer à hauteur du plexus. La main gauche remonte par la gauche pour venir se placer au-dessus du front, paume vers l'avant.



304) Inspiration. Décoller la pointe du pied droit du sol et relever la pointe de l'épée vers le ciel avec une pronation du bras droit pour placer le tranchant face au visage. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit.



305) Inspiration. Se retourner à droite vers l'est et prendre appui sur la jambe droite en décollant le talon gauche.



306) Inspiration. Avec une supination du bras droit faire descendre la pointe de l'épée vers le sud, horizontalement.



307) Expiration. Se tourner à la gauche. Avancer le pied gauche vers l'ouest et décoller le talon du sol en étendant les jambes. En même temps, déplacer l'épée dans un plan horizontal pour frapper latéralement.



308) Inspiration. Décoller la pointe du pied gauche et se retourner à droite vers l'est.



309) Inspiration. Prendre appui sur la jambe gauche et décoller la pointe du pied droit en l'orientant vers l'est. En même temps, la pointe de l'épée part vers le sud dans un plan horizontal.



310) Expiration. S'accroupir sur la jambe gauche en allongeant la jambe droite vers l'est et en rabattant l'épée vers le nord avec une pronation du bras droit. Les doigts de la main gauche viennent se poser sur le poignet droit.



311) Inspiration. Ouvrir la pointe du pied droit vers l'est. Se redresser et prendre appui sur la jambe droite en ramenant la pointe du pied gauche près du pied droit. En même temps, les doigts de la main gauche relâchent le poignet droit et la pointe de l'épée se replace vers l'est, lame dans un plan vertical.



312) Expiration. Avancer le pied gauche vers l'est et prendre appui sur celui-ci en rapprochant la pointe du pied droit. Avec une extension et une supination du bras droit, transpercer à hauteur du plexus. La main gauche remonte par la gauche pour venir se placer au-dessus du front, paume vers l'avant. Le plat de la lame et la paume droite sont tournés vers le ciel.



313) Inspiration. Projeter le talon droit vers l'est et l'épée vers le bas et l'arrière.



314) Expiration. Poser le pied droit vers l'est avec une rotation externe de la jambe droite, et prendre appui sur celle-ci en décollant le talon gauche. La main droite ramène l'épée pour frapper de haut en bas avec le pommeau, puis la main gauche remplace la main droite en allongeant l'index sur la poignée.



315) Inspiration. Faire un tour complet sur la pointe du pied droit en projetant la jambe gauche dans un mouvement circulaire vers la droite. L'épée est plaquée derrière le bras gauche.



316) Expiration. Reposer le pied gauche près du pied droit. Expiration. Prendre appui sur la jambe gauche en décollant le talon droit du sol.



317) Expiration. Avancer le pied droit vers le sud-ouest et décoller le talon du sol. L'index et le majeur de la main droite frappent à hauteur de poitrine. La paume droite est tournée vers la droite.



318) Inspiration. Ramener le pied droit près du pied gauche et la main droite devant la poitrine, paume tournée vers le sol.



319) Expiration. Ecarter latéralement le pied droit d'une largeur d'épaule et fléchir les genoux en rétroversant le bassin. Poser la « gueule du tigre » à l'extérieur de la cuisse droite.



320) Inspiration. Porter le poids sur la jambe droite en décollant le talon gauche.



321) Expiration. Etendre la jambe droite et ramener le pied gauche près du pied droit.

LISTE DES MOUVEMENTS DE L'ÉPÉE ANCIENNE

崑崙太極劍譜(老劍訣)

Kūn lùn tàijí jiàn pǔ (lǎo jiàn jué).

Style Kun Lun de l'épée du Taiji (formule secrète de l'épée ancienne).

Ici, il ne s'agit pas à proprement parler d'une liste de mouvements mais de rappels de techniques sous forme de poèmes. Cette façon de faire remonte au temps où cet enseignement était secret. Pour cette raison il ne fallait pas énumérer les mouvements dans une liste, ce qui est le cas, de façon précise, pour l'épée Wudang. On peut néanmoins remarquer que chacun des premiers mouvements de chaque duan correspond à l'image donnée.

I) 一, 劈

Yī, Pí.

Un, Fendre.

1) 提劍上式似臥龍

Tí jiàn shàng shì sì wò lóng.

Brandir l'épée et se recroqueviller comme un dragon.

2) 大鵬展翅不留情

Dà péng zhǎn chì bù liú qíng.

Le "grand rock" déploie ses ailes et se montre sans égards.

3) 套步返身足如鑽

Tào bù fǎn shēn zú rú zuān.

Faire un pas glissé, se retourner en pivotant sur le pied comme une vrille.

4) 翻身進步要立功

Fān shēn jìn bù yào lìgōng.

Se retourner, pas en avant; accomplir un exploit.

II) 二, 刺

èr, Cì.

Deux, Transpercer

1) 順水推舟向裡進

Shùn shuǐ tuī zhōu xiàng lǐ jìn.

Pousser le bateau dans le courant, avancer.

2) 白蛇吐信一點紅

Bái shé tǔ xìn yī diǎn hóng.

Le serpent blanc darde sa langue.

3) 探海式法劍絕妙

Tàn hǎi shì fǎ jiàn jué miào.

Explorer la mer; le style est admirable.

4) 撩袍穿劍往後行

Liāo páo chuān jiàn wǎng hòu xíng.

Relever la robe, transpercer, aller vers l'arrière.

III) 三, 撩

Sān, Liāo.

Trois, trancher de bas en haut.

1) 金雞獨立向後提

Jīn jī dú lì xiàng hòu tí.

Le coq d'or se tient sur une patte ; lever l'épée depuis l'arrière.

2) 仙人指路把敵欺

Xiān rén zhǐ lù bǎ dí qī.

L'immortel indique le chemin pour tromper son ennemi.

3) 犀牛望月回身轉

Xī niú wàng yuè huí shēn zhuǎn.

Le rhinocéros observe la lune et tourne en rond.

4) **敗中取勝刺中臍**

Bài zhòng qǔ shèng cì zhōng qí.

Dans la défaite remporter la victoire ; transpercer le nombril.

IV) **四, 扎**

Sì, Zhǎ.

Quatre, Ficher.

1) **白猿出洞點中心**

Bái yuán chū dòng diǎn zhōng xīn.

Le gibbon sort de la grotte ; pointer le centre.

2) **鳳凰展翅刺人咽**

Fèng huáng zhǎn chì cì rén yàn.

Le phénix déploie ses ailes ; percer la gorge.

3) **回身進步試扎法**

Huí shēn jìn bù shì zhǎ fǎ.

Se retourner, faire un pas en avant ; essayer la technique du “Ficher”.

4) **上下三劍招數全**

Shàng xià sān jiàn zhāo shuò quán.

En haut, en bas, exécuter les trois gestes ; le mouvement est complet.

V) **五, 抹**

Wǔ, Mǒ.

Cinq, Essuyer.

1) **烏龍擺尾式更精**

Wū lóng bǎi wěi shì gēng jīng.

Le dragon noir agite la queue ; ce style est le plus fin.

2) **回身探馬立身行**

Huí shēn tàn mǎ lì shēn xíng.

Se retourner, caresser le dos du cheval, se redresser.

3) **伸縮劍法前行猛**

Shēn suō jiàn fǎ qián xíng měng.

Utiliser la méthode “s’étendre et se plier” ; se déplacer vers l’avant avec puissance.

4) **施展劍法敗中贏**

Shī zhǎn jiàn fǎ bài zhòng yíng.

Déployer vos talents ; dans la défaite remporter la victoire.

VI) **六, 剝**

Liù, Duò.

Six, Hacher.

1) **太公指竿三環劍**

Tài gōng zhǐ gān sān huán jiàn.

Taigong tient sa canne à pêche ; l’épée décrit trois anneaux.

2) **童子拜佛腳當先**

Tóng zǐ bài Fó jiǎo dōng xiān.

L’enfant vénère Bouddha ; lancer le pied en premier.

3) **金雞獨立向前進**

Jīn jī dú lì xiàng qián jìn.

Le coq d’or se tient sur une patte ; se déplacer vers l’avant.

4) **手平步穩式法綿**

Shǒu píng bù wěn shì fǎ mián.

Les mains restant au même niveau, les pieds sont stables ; cette méthode reste vraie tout au long du mouvement.

VII) **七, 挑**

Qī, Tiǎo.

Sept, Soulever.

- 1) **仙人踢球劍髮分**
Xiān rén tī qiú jiàn fǎ fēn.
L'immortel shoote la balle ; séparer les bras.
- 2) **翻身換手單步跟**
Fān shēn huàn shǒu dān bù gēn.
Se tourner, changer de main, pas simple, le talon suit.
- 3) **野馬分鬃為順式**
Yě mǎ fēn zōng wéi shùn shì.
Séparer la crinière du cheval sauvage ; faites en sorte que le mouvement soit doux.
- 4) **海底撈月用精神**
Hǎi dǐ lāo yuè yòng jīng shén.
Pêcher la lune au fond de la mer ; utiliser votre force spirituelle.

VIII) **八, 劃**

Bā, Huà.
Huit, Dessiner.

- 1) **金雞步法進退全**
Jīn jī bù fǎ jìn tuì quán.
Utiliser le pas du coq d'or ; l'avance et le recul sont parfaits.
- 2) **轉環掌劍刺人咽**
Zhuǎn huán zhǎng jiàn cì rén yàn.
Tourner, changer l'épée de main, transpercer la gorge.
- 3) **秋風掃葉步法好**
Qiū fēng sǎo yè bù fǎ hǎo.
Le vent d'automne balaie les feuilles ; la progression est bonne.

4) **單身撤勢氣還丹**

Dān shēn chè shì qì huán dān.

Se retirer ; le souffle retourne au champ de cinabre.

Traduction des caractères de la liste des mouvements de l'épée ancienne

崑崙太極劍譜(老劍訣)

Kūn lùn tàijí jiàn pǔ (lǎo jiàn jué).

Style Kun Lun de l'épée du Taiji (formule secrète de l'épée ancienne).

崑崙

kūnlùn

montagnes légendaires situées entre le Tibet et le désert de Gobi

太

tài

grand ; suprême ; très ; trop

極

jí

sommet, apogée, le plus haut degré ; pôle ; très, extrêmement

劍

jiàn

épée, glaive

譜

pǔ

notation musicale ; composer

老

lǎo

âgé, vieux ; vieillir ; vieillard ; vétéran, ancien; invétééré, de longue date ; habituellement, toujours ; très

劍

jiàn

épée, glaive

訣

jué

procédé, recette, formule secrète ; adieu

I) 一, 劈
Yi, Pi.

Un, Fendre.

一 yī
un ; un certain ; tout ; chaque

劈 pí
couper, diviser, fendre

- 1) **提劍上式似臥龍**
Tí jiàn shàng shì sì wò lóng.
Brandir l'épée et se recroqueviller comme un dragon.

提 tí
porter à la main, tirer de bas en haut, élever, lever; avancer, exposer ;
parler de, faire allusion à, mentionner

劍 jiàn
épée, glaive

上 shàng
haut, supérieur ; excellent, premier ; en haut, au dessus de, sur ;
monter, monter sur ; aller, se rendre à ; présenter quelque chose à un
supérieur ; appliquer, remonter ; inscrire

式 shì
style, modèle, type ; cérémonie, rite ; formule ; mode

似 sì
semblable à ; avoir l'air de, ressembler à, comme si ; offrir

臥 wò
coucher, s'étendre

龍 lóng
dragon

2) 大鵬展翅不留情

Dà péng zhǎn chì bù liú qíng.

Le “grand rock” déploie ses ailes et se montre sans égards.

大

dà

grand, gros ; fort, énorme ; premier-né

鵬

péng

rock ; oiseau fabuleux, gigantesque

展

zhǎn

développer, déployer, dérouler, étendre, étaler, exposer

翅

chì

aile ; aileron

不

bù

ne...pas ; non ; n'est-ce pas

留

liú

rester ; garder, retenir ; réserver ; laisser

情

qíng

sentiment, affection, amour, passion ; état, situation

留情

liú qíng

se montrer indulgent

3) 套步返身足如鑽

Tào bù fǎn shēn zú rú zuān.

Faire un pas glissé, se retourner en pivotant sur le pied comme une vrille.

套

tào

envelopper ; assortiment complet, série ; prendre au piège, soutirer (des aveux)

步

bù

pas ; stade, degré, situation, position ; marcher, aller à pied

返

fǎn

rentrer, revenir, retourner

身

shēn

corps, tronc ; existence, vie ; personne

足

zú

pied ; patte ; suffisant ; complet

如

rú

comme, de même que ; si, à condition que, tel que ; selon, d'après

鑽

zuān

percer, perforer ; poinçon, tarière, alène, foret, flèche, javelot

4) **翻身進步要立功**

Fān shēn jìn bù yào lìgōng.

Se retourner, pas en avant ; accomplir un exploit.

翻

fān

tourner, retourner ; renverser ; franchir ; traduire ; doubler

身

shēn

corps, tronc ; existence, vie ; personne

進

jìn

avancer ; entrer ; progresser ; recette ; présenter

步

bù

pas ; stade, degré, situation, position ; marcher, aller à pied

要 yào
espérer, vouloir, avoir besoin de ; demander ; devoir, il faut

立 lì
debout, se tenir debout, se dresser, se redresser ; lever, dresser, fonder, instituer ; immédiatement

功 gōng
exploit, mérite ; œuvre

立功 lìgōng
acquérir des mérites ; faire un exploit

II) **二, 刺**
èr, cì.
Deux, Transpercer

二 èr
deux

刺 cì
piquer, percer ; assassiner ; railler ; arête, épine

1) **順水推舟向裡進**
Shùn shuǐ tuī zhōu xiàng lǐ jìn.
Pousser le bateau dans le courant, avancer.

順 shùn
aller dans le sens de, suivre, longer ; se mettre dans le même sens, mettre en ordre ; profiter de l'occasion pour, en passant ; commode, aisé, obéissant, docile

水 shuǐ

eau ; eaux ; cours d'eau ; liquide ; pourcentage

推

tuī

pousser ; rejeter, repousser ; inférer, raisonner ; prétexter

舟

zhōu

bateau

向

xiàng

vers

裡

lǐ

doublure, intérieur, revers ; dedans, dans

進

jìn

avancer ; entrer ; progresser ; recettes ; présenter

2) **白蛇吐信一點紅**

Bái shé tǔ xìn yī diǎn hóng.

Le serpent blanc darde sa langue.

白

bái

blanc ; clair ; immaculé, pur ; inutilement, en vain ; gratuitement ; vide, nu ; sans assaisonnement

蛇

shé

serpent

吐

tǔ

cracher, expectorer ; émettre, produire, proférer ; dévoiler, révéler ; élocution, parole

信

xìn

lettre ; croire ; fidélité ; sincérité ; poison

一 yī
un ; un certain ; tout ; chaque

點 diǎn
goutte ; petite tache ; point ; pointer ; désigner, indiquer ; allumer ;
dessert

一點 yīdiǎn
un peu ; un point ; une heure

紅 hóng
rouge, pourpre ; populaire, en vogue, en faveur

3) 探海式法劍絕妙
Tàn hǎi shì fǎ jiàn jué miào.
Explorer la mer ; le style est admirable.

探 tàn
chercher à savoir, épier, explorer, s'informer, sonder ; rendre visite à,
visiter ; tâter, toucher

海 hǎi
mer ; multitude ; vaste

式 shì
style, modèle, type ; cérémonie ; formule ; mode

法 fǎ
loi, droit ; moyen, méthode

劍 jiàn
épée, glaive

絕 jué

couper, interrompre ; épuisé ; sans issue ; sans pareille ; extrême ; absolument

妙

miào

prodigieux ; admirable, merveilleux, remarquable

絕妙

jué miào

magnifique, superbe, astucieux

4) 撩袍穿劍往後行

Liāo páo chuān jiàn wǎng hòu xíng.

Relever la robe, transpercer, aller vers l'arrière.

撩

liāo

relever, retrousser ; exciter, provoquer ; mettre en ordre, arranger, disposer ; prendre, saisir de force

袍

páo

robe

穿

chuān

revêtir ; percer, ouvrir un passage ; traverser ; enfiler

劍

jiàn

épée, glaive

往

wǎng

aller, se diriger vers ; vers, dans la direction de

後

hòu

derrière ; arrière ; ultérieur, après ; descendants

行

xíng

marcher, pratiquer, faire, exercer ; aller bien, faire l'affaire

III) **三, 撩**

Sān, Liāo.

Trois, trancher de bas en haut.

三

sān

trois ; triple ; plusieurs

撩

liāo

relever, retrousser ; exciter, provoquer ; mettre en ordre, arranger, disposer ; prendre, saisir de force

1) **金雞獨立向後提**

Jīn jī dú lì xiàng hòu tí.

Le coq d'or se tient sur une patte ; lever l'épée depuis l'arrière.

金

jīn

métal ; somme d'argent ; instrument de musique en métal ; or ; précieux ; doré

雞

jī

coq, poule

獨

dú

seul, isolé

立

lì

debout, se tenir debout, se dresser, se redresser ; lever, dresser, fonder, instituer ; immédiatement

獨立

dúlì

indépendant ; indépendance

向

xiàng

vers

後

hòu

derrière, arrière ; après, ultérieur ; descendant

提

tí

porter à la main, tirer de bas en haut, élever, lever ; avancer, exposer ; parler de, faire allusion à, mentionner

2) 仙人指路把敵欺

Xiān rén zhǐ lù bǎ dí qī.

L'immortel indique le chemin pour tromper son ennemi.

仙

xiān

immortel, génie, fée

人

rén

homme, être humain

指

zhǐ

indiquer, montrer du doigt ; doigt, pouce

路

lù

chemin, route, voie ; trajet ; itinéraire ; procédé, méthode ; direction ; ligne ; classe, catégorie, sorte

把

bǎ

prendre en main, empoigner, saisir ; tenir en main, tenir ferme, garder (particule numérale) une poignée de, une botte de, un coup de, ... ; (préposition introduisant un complément direct placé avant le verbe)

敵

dí

ennemi, adversaire; résister à, rivaliser avec

欺

qī

duper, tromper ; opprimer, outrager

3) 犀牛望月回身轉

Xī niú wàng yuè huí shēn zhuǎn.

Le rhinocéros observe la lune et tourne en rond.

犀 xī
rhinocéros ; dur et acéré

牛 niú
bœuf, taureau, vache ; buffle; bovin

犀牛 xīniú
rhinocéros

望 wàng
regarder ; espérer

月 yuè
lune ; mois

回 huí
tourner ; retourner, revenir ; répondre ; rendre ; renvoyer,
décommander ; chapitre ; musulman

身 shēn
corps, tronc ; existence, vie ; personne

轉 zhuǎn
tourner, virer ; changer, devenir ; transmettre

- 4) **敗中取勝刺中臍**
Bài zhòng qǔ shèng cì zhōng qí.
Dans la défaite remporter la victoire ; transpercer le nombril.

敗 bài
subir une défaite, être battu, être vaincu ; subir un échec, échouer ;
gâcher, détruire ; se faner, se flétrir

中 zhòng
atteindre le but, réussir à ; être affecté, être atteint

取 qǔ
prendre ; accepter, choisir, recevoir

勝 shèng
vaincre, l'emporter sur, triompher de, surpasser ; excellent,
remarquable ; être à même de

刺 cì
piquer, percer ; assassiner ; railler ; arête, épine

中 zhōng
milieu, centre ; moyen

臍 qí
nombril, ombilic

IV) 四, 扎
Sì, Zhǎ.
Quatre, Ficher.

四 sì
quatre

扎 zhǎ
arracher, extirper ; percer, piquer ; ficher, planter, établir ; fixer
provisoirement sa demeure

1) 白猿出洞點中心
Bái yuán chū dòng diǎn zhōng xīn.
Le gibbon sort de la grotte ; pointer le centre.

白 bái
blanc ; clair, immaculé, pur ; inutilement, en vain ; gratuitement

猿

yuán

singe, anthropoïde ; grand singe dont les bras sont très longs

出

chū

sortir ; dépasser ; produire ; se produire ; arriver ; naître ; paraître ; déboursier

洞

dòng

grotte ; trou, percée ; percer, pénétrer

點

diǎn

goutte ; petite tache ; point ; pointer, désigner, indiquer ; allumer ; dessert

中

zhōng

milieu ; centre ; moyen

心

xīn

cœur ; pensée ; centre

中心

zhōngxīn

centre

2) 鳳凰展翅刺人咽

Fèng huáng zhǎn chì cì rén yàn.

Le phénix déploie ses ailes ; percer la gorge.

鳳

fèng

phénix mâle

凰

huáng

phénix femelle

鳳凰

fènghuáng

phénix

展

zhǎn

développer, déployer, dérouler, étaler, étendre, exposer

翅

chì

aile ; aileron

刺

cì

piquer, percer ; assassiner ; railler ; arête, épine

人

rén

homme, être humain

咽

yàn

gosier, œsophage ; avaler ; dévorer des chagrins, supporter avec patience, souffrir

3) **回身進步試扎法**

Huí shēn jìn bù shì zhā fǎ.

Se retourner, faire un pas en avant ; essayer la technique du “Ficher”.

回

huí

tourner ; retourner, revenir ; répondre ; rendre ; renvoyer, décommander ; chapitre ; musulman

身

shēn

corps, tronc ; existence, vie ; personne

進

jìn

avancer ; entrer ; progresser ; recette ; présenter

步

bù

pas ; stade, degré, situation, position ; marcher, aller à pied

試

shì

essayer, tenter de ; goûter, déguster ; examen, épreuve, test

扎

zhǎ

arracher, extirper ; percer, piquer ; ficher, planter, établir ; fixer provisoirement sa demeure

法

fǎ

loi, droit; moyen, méthode

4) **上下三劍招數全**

Shàng xià sān jiàn zhào shuò quán.

En haut, en bas, exécuter les trois gestes ; le mouvement est complet.

上

shàng

haut, supérieur ; excellent, premier ; en haut, au dessus de, sur ; monter, monter sur ; aller, se rendre à ; présenter quelque chose à un supérieur ; appliquer, remonter ; inscrire

下

xià

bas ; descendre, tomber, baisser

三

sān

trois ; triple ; plusieurs

劍

jiàn

épée, glaive

招

zhāo

avouer, reconnaître ; recruter ; enrôler ; appeler, faire venir, attirer

數

shuò

fréquemment, à plusieurs reprises ; prompt, soudain

全

quán

tout, total, entier, intégral ; au complet

V) **五, 抹**

Wǔ, Mǒ.

Cinq, Essuyer.

五

wǔ
cinq

抹

mǒ
frotter, polir, essuyer, effleurer, effacer, racler, détruire ; enduire,
oindre, farder

1) **烏龍擺尾式更精**

Wū lóng bǎi wěi shì gēng jīng.

Le dragon noir agite la queue; ce style est le plus fin.

烏

wū
noir

龍

lóng
dragon

擺

bǎi
placer, installer, disposer, exposer ; agiter, osciller, se balancer ;
pendule, balancier

尾

wěi
queue ; bout, extrémité

式

shì
style, modèle, type ; cérémonie, rite ; formule ; mode

更

gēng
changer, remplacer ; plus, de nouveau, meilleur

精

jīng
affiné, fin ; élite, essence

2) 回身探馬立身行

Huí shēn tàn mǎ lì shēn xíng.

Se retourner, caresser le dos du cheval, se redresser.

回

huí
tourner ; retourner, revenir ; répondre ; rendre ; renvoyer,
décommander ; chapitre ; musulman

身

shēn
corps, tronc ; existence, vie ; personne

探

tàn
chercher à savoir, épier, explorer, s'informer, sonder ; rendre visite à ;
tâter, toucher

馬

mǎ
cheval, jument

立

lì
debout, se tenir debout, se dresser, se redresser ; lever, dresser, fonder,
instituer ; immédiatement

身

shēn
corps, tronc ; existence, vie ; personne

行

xíng
marcher, pratiquer, faire, exercer ; aller bien, faire l'affaire

3) 伸縮劍法前行猛

Shēn suō jiàn fǎ qián xíng měng.

Utiliser la méthode "s'étendre et se plier"; se déplacer vers l'avant
avec puissance.

伸

shēn
étendre, tendre, allonger, s'allonger

縮 suō
contracter, réduire, rétrécir ; reculer, retirer, se retirer

伸縮 shēnsuō
s'étendre et se contracter ; s'allonger et se raccourcir ; élastique ;
liberté d'agir, marge, latitude

劍 jiàn
épée, glaive

法 fǎ
loi, droit ; moyen, méthode

前 qián
antérieur ; avant, devant

行 xíng
marcher, pratiquer, faire, exercer ; aller bien, faire l'affaire

猛 měng
féroce ; ardent, vigoureux, violent ; donner, accorder ; répandre

- 4) 施展劍法敗中贏
Shī zhǎn jiàn fǎ bài zhòng yíng.
Déployer vos talents ; dans la défaite remporter la victoire.

施 shī
appliquer, exécuter ; effectuer ; donner, accorder ; répandre

展 zhǎn
développer, déployer, dérouler, étaler, étendre, exposer

劍 jiàn

épée, glaive

法

fǎ
loi, droit ; moyen, méthode

敗

bài
subir une défaite, être battu, être vaincu ; subir un échec, échouer ;
gâcher, détruire ; se faner, flétrir

中

zhòng
atteindre le but, réussir à ; être affecté, être atteint

贏

yíng
gagner ; bénéfice

VI) 六, 剝

Liù, Duò.
Six, Hacher.

六

liù
six

剝

duò
hacher, couper

1) 太公指竿三環劍

Tài gōng zhǐ gān sān huán jiàn.
Taigong tient sa canne à pêche ; l'épée décrit trois anneaux.

太

tài

grand ; suprême ; très ; trop

公

gōng
public, officiel, commun ; équitable ; mâle

太公

tài gōng
grand penseur, homme d'état et stratège de la dynastie des Zhou

指

zhǐ
indiquer, montrer du doigt ; doigt, pouce

竿

gān
perche

三

sān
trois ; triple ; plusieurs

環

huán
anneau, cercle, cerceau ; entourer ; autour de

劍

jiàn
épée, glaive

2) 童子拜佛腳當先

Tóng zǐ bài Fó jiǎo dōng xiān.
L'enfant vénère Bouddha ; lancer le pied en premier.

童

tóng
enfant, garçon, adolescent

子

zǐ
fils ; graine

童子

tóngzǐ
enfant de huit à quinze ans, jeune homme ou jeune fille qui n'a pas encore contracté mariage

拜 bài
saluer, se prosterner, faire la révérence ; faire une visite de courtoisie ;
honorer, vénérer ; nommer ou promouvoir à une fonction

佛 fó
bouddha ; bouddhique

腳 jiǎo
pied

當 dōng
pendant ; il faut ; égal à ; digne de ; en présence de ; avoir la charge de

先 xiān
avant, devant, antérieur

當先 dōngxiān
mener, mener le train

- 3) **金雞獨立向前進**
Jīn jī dú lì xiàng qián jìn.
Le coq d'or se tient sur une patte ; se déplacer vers l'avant.

金 jīn
métal ; somme d'argent ; instrument de musique en métal ; or ;
précieux ; doré

雞 jī
coq, poule

獨 dú
seul, isolé

立 lì
debout, se tenir debout, se dresser, redresser ; lever, dresser, fonder,
instituer ; immédiatement

向

xiàng
vers

前

qián
antérieur ; avant, devant

進

jìn
avancer ; entrer ; progresser ; recette ; présenter

4) **手平步穩式法綿**

Shǒu píng bù wěn shì fǎ mián.

Les mains restant au même niveau, les pieds sont stables ; cette méthode reste vraie tout au long du mouvement.

手

shǒu
main ; prendre en main ; manuel ; de sa propre main ;
personne habile à

平

píng
horizontal, plat, uni ; égal, uniforme ; calme ; aplanir ; calmer ;
niveler, pacifier

步

bù
pas ; stade, degré, situation, position ; marcher, aller à pied

穩

wěn
solide, stable, sûr

式

shì
style, modèle, type ; cérémonie, rite ; formule ; mode

法

fǎ
loi, droit ; moyen, méthode

綿

mián

ouate, bourre ; continu, prolongé

VII) **七, 挑**

Qī, Tiǎo.

Sept, Soulever.

七

qī
sept

挑

tiǎo
lever, élever, soulever ; inciter, aguicher, exciter, provoquer

1) **仙人踢球劍法分**

Xiān rén tī qiú jiàn fǎ fēn.

L'immortel shoote la balle ; séparer les bras.

仙

xiān
immortel, génie, fée

人

rén
homme, être humain

踢

tī
frapper du pied, donner un coup de pied

球

qiú
boule, bille, balle, ballon, globe, sphère

劍

jiàn
épée, glaive

法

fǎ

loi, droit ; moyen, méthode

分

fēn

diviser, partager ; répartir ; séparer ; centime ; minute ; division

2) **翻身換手單步跟**

Fān shēn huàn shǒu dān bù gēn.

Se tourner, changer de main, pas simple, le talon suit.

翻

fān

tourner, retourner ; renverser ; franchir ; traduire ; doubler ; voler, s'envoler

身

shēn

corps, tronc ; existence, vie ; personne

換

huàn

changer, échanger

手

shǒu

main ; prendre en main ; manuel ; de sa propre main ; personne habile à

單

dān

impair ; seul, isolé ; mince ; seulement

步

bù

pas ; stade, degré, situation, position ; marcher, aller à pied

跟

gēn

talon ; suivre, poursuivre ; avec

3) **野馬分鬃為順式**

Yě mǎ fēn zōng wéi shùn shì.

Séparer la crinière du cheval sauvage ; faites en sorte que le mouvement soit doux.

野

yě
barbare, sauvage, farouche

馬

mǎ
cheval, jument

分

fēn
diviser, partager ; répartir ; séparer ; centime ; minute ; division

鬃

zōng
crin ; crinière ; chevelure en désordre

為

wéi
faire ; diriger

順

shùn
aller dans le sens de, suivre, longer ; mettre dans le même sens, mettre en ordre ; profiter de l'occasion pour, en passant ; commode, aisé, obéissant, docile

式

shì
style, modèle, type ; cérémonie, rite ; formule ; mode

4) 海底撈月用精神

Hǎi dǐ lāo yuè yòng jīng shén.
Pêcher la lune au fond de la mer ; utiliser votre force spirituelle.

海

hǎi
mer ; multitude ; vaste

底 dǐ
fond, base, dessous

撈 lāo
repêcher

月 yuè
lune ; mois

用 yòng
employer, utiliser, se servir de

精 jīng
affiné, fin ; élite, essence

神 shén
dieu, divinité, esprit ; divin, miraculeux, prodigieux, merveilleux ;
esprit, vitalité

VIII) 八, 劃
Bā, Huà.
Huit, Dessiner.

八 bā
huit

劃 huà
tracer ; délimiter ; virer ; projeter

1) **金雞步法進退全**

Jīn jī bù fǎ jìn tuì quán.

Utiliser le pas du coq d'or ; l'avance et le recul sont parfaits.

金

jīn

métal ; somme d'argent ; instrument de musique en métal ; or ; précieux ; doré

雞

jī

coq, poule

步

bù

pas ; stade, degré, situation, position ; marcher, aller à pied

法

fǎ

loi, droit ; moyen, méthode

進

jìn

avancer ; entrer ; progresser ; recette ; présenter

退

tuì

reculer, retirer, se retirer ; rendre, rembourser

全

quán

tout, total, entier, intégral ; au complet

2) **轉環掌劍刺人咽**

Zhuǎn huán zhǎng jiàn cì rén yàn.

Tourner, changer l'épée de main, transpercer la gorge.

轉

zhuǎn

tourner, virer ; changer, devenir ; transmettre

環

huán

anneau, cercle, cerceau ; entourer ; autour de

掌

zhǎng
paume ; tenir, gérer

劍

jiàn
épée, glaive

刺

cì
piquer, percer ; assassiner ; railler ; arête, épine

人

rén
homme, être humain

咽

yàn
gosier, œsophage ; avaler ; dévorer des chagrins, supporter avec patience, souffrir

3) 秋風掃葉步法好

Qiū fēng sǎo yè bù fǎ hǎo.

Le vent d'automne balaie les feuilles ; la progression est bonne.

秋

qiū
automne ; moisson ; année ; temps, époque

風

fēng
vent

掃

sǎo
balayer ; chasser, supprimer ; parcourir du regard

葉

yè
feuille, feuillage

步

bù
pas ; stade, degré, situation, position ; marcher, aller à pied

法 fǎ
loi, droit ; moyen, méthode

好 hǎo
bien; bon

- 4) **單身撤勢氣還丹**
Dān shēn chè shì qì huán dān.
Se retirer ; le souffle retourne au champs de cinabre.

單 dān
impair ; seul, isolé ; mince ; seulement

身 shēn
corps, tronc ; existence, vie ; personne

撤 chè
retirer, enlever ; se replier ; diminuer

勢 shì
influence, pouvoir, puissance ; force, énergie ; situation, circonstance ; attitude ; gonade mâle

氣 qì
gaz ; air, souffle, haleine ; esprit ; attitude ; colère ; irriter ; les esprits vitaux

還 huán
revenir, retourner ; rembourser, rendre

丹 dān
rouge ; hypogastre ; champs de cinabre

LE SYMBOLISME DE L'ÉPÉE

(ANNEXE SUR DEMANDE DU JURY)

Lorsqu'on prend une épée dans la main, il se passe toujours quelque chose, que ce soit la peur ou l'attraction du tranchant et du métal, le sentiment de puissance, la relation qui s'établit avec la direction que l'on pointe, l'impression de clarté d'esprit, etc. Tout cela a à voir avec la représentation mentale que l'on a de cet objet et le symbolisme qui lui est lié, et cela prouve une fois de plus qu'un symbole est actif. Si un symbole est opératif au niveau de notre mental, il le sera forcément au niveau de nos actes dans le monde physique. Il est donc important pour le pratiquant voulant approfondir son art de connaître la symbolique qui se rattache à l'épée.

Tout d'abord, et c'est peut-être le plus important, l'épée symbolise l'axe vertical qui relie le ciel à la terre. Elle indique au souverain, et, en général, à tout homme qui recherche la noblesse véritable, la nécessité d'une rectitude intérieure qui lui permettra d'appliquer l'ordre éternel des choses, l'action la plus juste. Cet idée rappelle sans conteste les notions liées à la trilogie « terre-homme-ciel », concept essentiel de la pensée chinoise. C'est de cette structure dont je vais m'inspirer pour établir la suite de cet exposé.

En Chine, certaines légendes parlent d'épées, plantées dans le sol, donnant naissance à des sources. On peut mettre ceci en relation avec l'idée du phallus fécondant la matrice. L'épée en tant que symbole phallique représente donc le sexe de l'homme et, contre toute attente (on a tendance à ne la voir que dans son rôle destructeur), sa faculté de créer la vie par son fluide en association avec la terre. Également, si une chinoise rêve qu'elle tire une épée, on dit qu'elle mettra un fils au monde, autre exemple d'identification entre l'épée et le phallus. Mais l'épée peut aussi se rapporter au dualisme sexuel, souvent lui aussi associé au dualisme yin/yang : les deux tranchants forment un couple yin/yang, ou bien les épées sont fondues rituellement par deux, une yin et une yang au cours d'opérations qui sont considérées comme des mariages.

L'épée est également un symbole du pouvoir politique et militaire, de la royauté, de l'état et de la justice. Elle est encore portée aujourd'hui par quantités de dignitaires de différents cours à travers le monde et de généraux, d'officiers, d'académiciens et autres représentants de l'état. Que ce soit en Chine ou en occident, elle fut traditionnellement l'apanage de la noblesse et de la chevalerie. Son rôle devint quasi mythique au Moyen-Age où elle fut littéralement magnifiée par les chansons de geste à la gloire de la chevalerie, comme par exemple « la Chanson de Roland » et sa célèbre Durandal, ou en Chine avec le fameux roman

« Au bord de l'eau » de Shi Nai-An, connu également comme la légende des chevaliers aux cent huit étoiles. Dans ces romans, l'épée évoque la bravoure, la puissance liée à la guerre (l'épée est l'arme du cavalier de l'Apocalypse représentant la guerre). En de mauvaises mains elle provoque désordres et destruction. Sinon elle permet de faire régner l'ordre et la justice, souvent avec la caution des autorités religieuses. Ainsi le « pontifical » qui réglait l'ordonnement de l'adoubement du chevalier, nous rapporte l'esprit pacifique et charitable de la « bénédiction solennelle de l'épée du récipiendaire » : « Seigneur très Saint Père tout puissant, Dieu éternel qui ordonnez et disposez bien de toutes choses, qui pour réprimer la malice des pervers et protéger la justice, avez, par une disposition salutaire, permis l'usage du glaive aux hommes sur la terre... ».

On comprend donc par quel truchement l'épée devient un des outils du pouvoir spirituel sur le temporel et a été, sous une certaine forme sanctifiée. Elle est devenue le symbole de la justice et de la colère divine, brandie aussi bien par l'ange justicier que par les nombreux saints militaires, y compris Saint Martin qui s'en servit pour couper un morceau de son manteau à l'intention d'un mendiant (elle devient ici l'outil du partage). Pour confirmer cette sacralisation, on sait qu'en occident les épées contenaient des reliques de saints alors qu'en Extrême-Orient on pensait qu'elles étaient faites avec la substance des étoiles, conférant ainsi à l'utilisateur la sagesse et la pénétration.

L'épée est également l'outil du magicien dans divers rites. Elle sert aussi à la divination par le tarot puisqu'elle est une des séries des arcanes mineurs et est représentée dans plusieurs arcanes majeurs. En Chine, elle est utilisée dans le Feng Shui et dans les rituels taoïstes où le prêtre la brandit afin de pourfendre les démons.

A un autre niveau l'épée est souvent associée à la parole et l'éloquence car la langue possède aussi deux tranchants. Ceci concerne aussi la parole divine, le verbe divin. Par exemple, l'Apocalypse annonce par la bouche d'un ange que ce même messenger va combattre les fauteurs de trouble par « l'épée de sa bouche » (Ap 2,16) ; dans cette même Apocalypse l'épée acérée à double tranchant, se retrouve parmi les attributs symboliques du fils de l'homme. Pour les Psaumes aussi, la bouche est une épée et la langue un glaive acéré (Ps 57,5) et dans livre d'Isaïe on peut lire : « Le Seigneur... a fait de ma bouche une épée tranchante » (Is 49,1).

L'épée symbolise aussi, et c'est une constante dans toutes les civilisations, la clarté, la lumière, le feu, l'éclair et la foudre.

La tradition chrétienne l'établit comme l'outil lumineux de l'œuvre chevaleresque, l'éclair de la lumière qui vient transpercer l'ennemi. Mais cet ennemi peut être intérieur. Ainsi, quand Adam et Eve furent chassés du Paradis, Dieu plaça deux chérubins armés d'épées de feu tournoyantes près de l'arbre de vie pour en interdire l'accès aux humains. Ces épées symbolisent l'idée selon laquelle, pour

retrouver l'état paradisiaque, les hommes doivent sacrifier, trancher, leur ego, la partie d'eux même qui se croit séparée de Dieu.

En Inde, l'épée est le symbole de la guerre spirituelle des guerriers Kshatryas. L'épée du Boddhisatva procure la connaissance et la libération des désirs ; celle de Vishnou symbolise la pure connaissance et la destruction de l'ignorance, tandis que celle d'Indra est la foudre (vajra) qui illumine le monde.

En Chine, la théorie des cinq éléments (wu xing) indique que l'épée est issu du métal extrait de la terre et transformé par le feu. Elle tranche le bois et donne naissance à des sources ou est attirée par l'eau. Sur ce dernier point on trouve des légendes à propos d'épées se précipitant d'elles-mêmes dans les flots où elles se transforment en dragons brillants. On peut mettre ceci en rapport avec le travail interne (neigong), ou bien ce que certains appellent le réveil de la Kundalini. De manière générale l'épée est associées à l'esprit, lié à l'élément feu, au trigramme li (l'éclair, le feu, la clarté) et à l'éveil.

Des romans et films de « cape et d'épée » à la psychanalyse, de la tradition guerrière à la religion et aux grands mouvements spirituels, l'épée occupe souvent une place centrale. Cela vient conforter l'idée qui fait d'elle, bien plus qu'un bout de métal, l'expression d'un symbole polaire, axe de lumière qui transperce les oppositions et les contraires. Et si elle est au milieu, elle est partout et tout le temps et c'est à chaque instant la Genèse, à chaque instant l'Apocalypse.

BIBLIOGRAPHIE

- **Yangjia Michuan Taiji Quan** de Me Wang Yen Nien, édité par the Grand Hotel T'ai Chi Ch'uan Association
- **Le Dictionnaire des symboles** de Jean Chevalier et Alain Gheerbrant aux éditions Robert Laffont/Jupiter
- **Dico pratique chinois-français** aux éditions You-feng
- **Découvrir les anciennes armes de la chine** de Georges Charles aux éditions Amphora
- **Les symboles bibliques** de Maurice Cocagnac aux éditions Cerf
- **Le dictionnaire marabout des symboles** de Nadia Julien aux éditions Marabout
- **L'encyclopédie des symboles** au Livre de Poche
- **Le langage secret des symboles** de David Fontana aux éditions Solar
- **Au bord de l'eau de Shi Nai-An** aux éditions Gallimard
- **Le Maître d'escrime d'Arturo Pérez-Reverte** aux éditions du Seuil
- **Cyrano de Bergerac** d'Edmond Rostand

LA BIBLIOTHÈQUE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

- **Yangjia Michuan Taiji Quan** (volume 1 : grand enchaînement illustré et commenté) par Maître Wang Yen-Nien.
- **Yangjia Michuan Taiji Quan** (volume 2 : applications du grand enchaînement illustrées et commentées) par Maître Wang Yen-Nien.
- **Livre de poche des bases essentielles du Yangjia Michuan Taiji Quan** par Maître Wang Yen-Nien.
- **Yangjia Michuan Taiji Quan** (tomes 1, 2 et 3, début d'une encyclopédie de dix tomes) par Claudy Jeanmougin.
- **Les principes essentiels du Taiji Quan** par Claudy Jeanmougin.
- **Ji Peng Dong Zuo** (Exercices de base) par Claudy Jeanmougin.
- **Taiji Quan** (pratique et enseignement des huit portes et des treize postures) par Christian Bernapel.
- **Chinese swordsmanship** (the Yang family Taiji Jian tradition) by Scott Rodell.
- **Le Petit Manuel du Débutant** (avec Shi San shi illustré et commenté) par Hervé Marest.
- **Glossaire du Grand Enchaînement** par Hervé Marest.
- **The Kunlun Taiji Sword** (the ancient sword illustrated and commented) by Hervé Marest.

A la fin de l'envoi...

