

楊家秘傳太極拳

GLOSSAIRE **DU GRAND ENCHAINEMENT**

Hervé Marest

Edité par l'association de Taiji Quan "La Grue Blanche"

Pour la gloire de mon père

Sommaire

Introduction	p.3
Avertissement	p.5
Liste des mouvements en français	p.7
Liste des mouvements en pinyin	p.13
Liste des mouvements en chinois	p.17
Traduction caractère par caractère de la liste des mouvements du grand enchaînement:	
Premier duan	p.27
Deuxième duan	p.43
Troisième duan	p.83
Bestiaire du grand enchaînement	p.147
Montagne, Aiguille et Fille de Jade	p.159
Appendice du bestiaire	p.161
Index des caractères utilisés dans la liste des mouvements du grand enchaînement	p.165
Traduction de l'index des termes chinois du livre de Me Wang	p.177
Bibliographie	p.187
Publications de l'IFAM	p.189



年
六
吉

吉



Introduction

Ce livre a pour but d'aider les pratiquants du Yangjia Michuan Taiji Quan à apprendre les noms du grand enchaînement dans leur langue d'origine et en pinyin (un des systèmes phonétiques romanisés du chinois mandarin). Il a aussi pour but d'approfondir leur compréhension des mouvements.

Evidemment, on peut pratiquer le grand enchaînement sans connaître la liste des noms des mouvements et vivre sur terre sans connaître la planisphère par cœur. En outre, apprendre une liste de noms peut paraître fastidieux et inutile, comme apprendre la liste des départements de France ou la liste des pays du monde, mais il n'en est rien.

Pourquoi?

Parce qu'effectivement on peut représenter le grand enchaînement comme une planisphère et, même si la carte n'est pas le territoire, elle aide grandement à la représentation spatiale que nous en avons. De plus, nous pouvons associer aux noms des territoires et à leur musicalité toutes les impressions imaginées ou recueillies à travers le voyage. En ce qui nous concerne le voyage sera la pratique. Cette musicalité est une onde sensuelle qui nous relie au territoire ou au mouvement. Ainsi la musicalité du chinois mandarin possède ses propres rythmes et intonations que nous pouvons associer à la pratique des mouvements du Taiji Quan. Celle-ci s'en trouvera forcément influencée.

Pour cela, apprendre la liste des noms du grand enchaînement en pinyin s'avère indispensable. Une simple initiation au chinois mandarin sera une grande aide à la prononciation. L'excellence pourra consister à connaître et reconnaître les caractères chinois. Cette tâche ne constitue certainement pas une grande difficulté puisqu'il n'y a que 131 caractères à retenir.

Certains veulent tout voir très vite, d'autres préfèrent musarder ici et là et d'autres encore ne voyagent que par obligation.

Peu importe et bon vent à tous.

浩氣凌雲塞瓊宇 傲視橫劍
躍吳松楚巨舟賦 離騷後 敦魄十
秋如鬼雄 壬午 諸陽節 溥儒



Avertissement

J'écris ce livre principalement pour connaître et faire connaître le son et le sens qui se rapporte à chacun des caractères de la liste des noms du grand enchaînement. Il ne s'agit donc pas pour moi de présenter une traduction différente de celle proposée dans l'ouvrage de Me Wang Yen-Nien et je reproduis ici fidèlement cette traduction. Au cours de mes recherches, j'ai d'ailleurs pu constater l'importance et la qualité du travail effectué par Julia Fairchild, Claudy Jeanmougin et Sabine Metzlé. Je pense aujourd'hui que cette traduction peut être revue et corrigée, mais cela demande du temps, de la réflexion, un travail d'équipe et une décision collective.

Je me suis donc borné à présenter la définition de chaque caractère en comparant trois dictionnaires: le Ricci, le Couvreur et le You-Feng. La majorité des définitions provient finalement de ce dernier qui s'est avéré le plus simple et le plus synthétique. Mais la consultation du Ricci et du Couvreur, ouvrages plus approfondis, a apporté dans certains cas de salutaires précisions.

Les listes des mouvements, dont je me suis servi, proviennent de la version franco-anglaise du livre de Me Wang, ainsi que de la version chinoise et du petit livre rouge distribué aux enseignants du Yangjia Michuan. Pour certains caractères j'ai dû faire un choix car ces listes ne sont pas semblables. Ceci provient, soit d'erreurs de typographie, soit de changements apparemment volontaires, mais, de toutes façons, infimes par rapport à l'ensemble des caractères.

Le seul travail de traduction que je propose est celui de l'index des termes chinois présenté à la fin du livre de Me Wang Yen-Nien. Il s'agit d'un travail d'amateur et ma proposition ne constitue qu'un éclairage, voire le contraire, en attendant mieux.

D'autre part, j'ai effectué un petit travail de recherche à travers les mythes et légendes de la Chine ancienne afin de trouver l'origine de certaines expressions (ex: chercher l'aiguille au fond de la mer, la fille de jade lance la navette) et du bestiaire utilisé dans la liste des noms du grand enchaînement (tigre, cheval, serpent, boa, singe, gibbon, dragon, moineau, grue). Je me suis donc fait une indigestion de recueils de légendes chinoises, parmi lesquels j'ai trouvé la "mine d'or" dans les mille pages du Si Yeou Ki, "Le Voyage en Occident". Le Dictionnaire des Symboles m'a également été d'une grande utilité.



Liste des mouvements français

Première partie

N°	Nom du mouvement	Page
1.	Préparation .	27
2.	Ouverture.	27
3.	Dévier la main vers le bas (à droite puis à gauche).	28
4.	La poussée (à gauche).	29
5.	Le simple balayage du bras (à gauche).	29
6.	Ficher la main.	30
7.	Se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite puis à gauche).	31
8.	Pas en avant, trancher (à droite).	32
9.	Le simple fouet (à gauche).	33
10.	Trancher, coup de coude suivi d'une épaulée (à droite puis à gauche).	34
11.	Pas en avant, pousser au niveau du cœur avec la paume (à droite).	34
12.	Reculer d'un pas, la grue blanche déploie ses ailes (à gauche).	35
13.	Couronnement du genou avec torsion du tronc (à gauche).	36
14.	Jouer du pipa (à gauche).	37
15.	Se tourner et trancher, couronnement du genou avec torsion du tronc, jouer du pipa (à droite puis à gauche).	38
16.	Se tourner et trancher; avancer, faire levier, résister et frapper; fermeture apparente (à droite puis à gauche).	39
17.	Croiser les mains.	41
18.	Reporter le tigre à la montagne.	42

Deuxième partie

N°	Nom du mouvement	Page
19.	Enfourcher le tigre et gravir la montagne (à droite puis à gauche).	43
20.	Se tourner, taper trois fois avec la paume, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite puis à gauche).	44
21.	Pas en avant, trancher (à droite).	45
22.	Le demi-fouet (à gauche).	46
23.	Pousser la montagne dans la mer (à gauche puis à droite).	47
24.	Coup de coude horizontal (à gauche puis à droite).	48
25.	Frapper par-dessous le coude (à gauche puis à droite).	48
26.	Le singe bat en retraite (à gauche puis à droite).	49
27.	Faire un pas, lever le bras et pousser au niveau du cœur avec la paume (à gauche puis à droite).	50
28.	La poussée (à droite).	51
29.	Le simple balayage du bras (à droite).	51
30.	Coup de coude suivi d'une épaulée (à droite); trancher, coup de coude suivi d'une épaulée (à gauche).	52
31.	Pas en avant, pousser au niveau du cœur avec la paume (à droite).	53
32.	Reculer d'un pas, la grue blanche déploie ses ailes (à gauche).	54
33.	Couronnement du genou avec torsion du tronc (à gauche).	55
34.	Soulever le rideau (à droite).	56
35.	Chercher l'aiguille au fond de la mer (à droite).	56
36.	Le dragon vert surgit des eaux (à droite).	57
37.	Se tourner, se rejeter sur le côté et frapper (à droite).	58
38.	Parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite puis à gauche).	59
39.	Faire un pas, trancher à droite.	60
40.	Le simple fouet (à gauche).	61
41.	Les mains ondulent comme les nuages-1 ^{ère} série.	62
42.	Le simple fouet (à gauche).	62
43.	Faire un pas, caresser l'encolure du cheval (à droite); la poussée (à droite); trancher et se baisser (à gauche); séparer les pieds (à droite).	63
44.	Reculer d'un pas, caresser l'encolure du cheval (à gauche); la poussée (à gauche); trancher et se baisser (à droite); séparer les pieds (à gauche).	65

45.	Pivoter et donner un coup de talon (à gauche).	67
46.	Couronnement du genou avec torsion du tronc (à gauche).	68
47.	Faire un pas, couronner le genou droit puis le gauche et frapper le bas-ventre.	69
48.	Se retourner, se baisser, faire levier (à droite).	70
49.	Faire un pas, faire levier (à gauche).	71
50.	Frapper par-dessous le coude (à droite).	72
51.	Donner un coup de talon (à droite).	73
52.	Se retourner et caresser le dos du cheval (à droite).	73
53.	Se baisser et frapper le tigre (à gauche).	74
54.	Se tourner et frapper le tigre (à droite).	75
55.	Tirer vers l'arrière, donner un coup de talon (à droite).	75
56.	Le double vent perce les oreilles (à droite puis à gauche).	76
57.	Tirer vers l'arrière, se tourner, donner un coup de talon (à gauche).	77
58.	Pivoter à droite et terrasser le tigre.	78
59.	Faire un pas, cycle yin-yang de coups de pied.	79
60.	Parer et frapper, fermeture apparente (à droite puis à gauche).	80
61.	Croiser les mains.	81
62.	Reporter le tigre à la montagne.	81

Troisième partie

N°	Nom du mouvement	Page
63.	Enfourcher le tigre et gravir la montagne (à gauche puis à droite).	83
64.	Se tourner, taper trois fois avec la paume (à gauche); parer, saisir la queue du moineau; fermeture apparente (à droite).	84
65.	Se tourner, taper trois fois avec la paume, fermeture apparente (à gauche).	86
66.	Se tourner et trancher (à droite).	87
67.	Le simple fouet oblique (à gauche).	88
68.	Séparer la crinière du cheval sauvage (à droite puis à gauche).	89
69.	Se retourner et pousser avec la paume (à droite).	89
70.	Se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à gauche).	90
71.	Se retourner et pousser avec la paume (à gauche).	92

72.	Se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite).	92
73.	Se retourner à gauche, le simple fouet oblique (à droite).	94
74.	La fille de jade lance la navette (à droite puis à gauche).	95
75.	Parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite puis à gauche).	96
76.	Pas en avant, trancher (à droite).	97
77.	Le simple fouet (à gauche).	98
78.	Les mains ondulent comme les nuages-2 ^{ème} série.	98
79.	Le simple fouet (à gauche), se baisser.	99
80.	Pas en avant, pas en arrière, le faisan doré se tient sur une patte.	100
81.	Donner un coup de talon (à gauche), le singe bat en retraite (à gauche puis à droite).	101
82.	Trancher, séparer les mains (à droite puis à gauche).	102
83.	Le simple balayage du bras (à gauche).	103
84.	Coup de coude suivi d'une épaulée (à gauche); trancher, coup de coude suivi d'une épaulée (à droite).	104
85.	Pas en avant, pousser au niveau du cœur avec la paume (à gauche).	105
86.	Reculer d'un pas, la grue blanche déploie ses ailes (à droite).	105
87.	Couronnement du genou avec torsion du tronc (à droite).	106
88.	Soulever le rideau (à gauche).	107
89.	Chercher l'aiguille au fond de la mer (à gauche).	108
90.	Le dragon vert surgit des eaux (à gauche).	109
91.	Se tourner, se rejeter sur le côté et frapper (à gauche).	109
92.	Frapper par-dessous le coude (à gauche).	110
93.	Donner un coup de talon (à gauche); pivoter et caresser le dos du cheval (à gauche).	111
94.	Parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite puis à gauche).	112
95.	Faire un pas, trancher (à droite).	114
96.	Le simple fouet (à gauche).	114
97.	Les mains ondulent comme les nuages-3 ^{ème} série.	115
98.	Le simple fouet (à gauche).	116
99.	Faire un pas, caresser l'encolure du cheval (à droite).	116
100.	Faire un pas, le serpent blanc darde sa langue (à gauche).	117
101.	Reculer d'un pas, le simple fouet (à droite).	118
102.	Faire un pas, caresser l'encolure du cheval (à gauche).	119
103.	Faire un pas, le serpent blanc darde sa langue (à droite).	120
104.	Se retourner et frapper avec la paume (à gauche).	121

105.	Se retourner, former la croix (à droite); se pencher à droite et planter le poing.	122
106.	Se redresser, former la croix (à gauche), se pencher à gauche et planter le poing.	123
107.	Le dragon explore avec ses grifes (à droite).	125
108.	Le serpent se love à droite, le gibbon offre des fruits.	125
109.	Le dragon explore avec ses griffes (à gauche).	126
110.	Le serpent se love à gauche, le gibbon offre des fruits.	127
111.	Le dragon explore avec ses griffes, se retourner et frapper avec la paume (à droite).	128
112.	Se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à gauche).	129
113.	Pas en avant, parer à droite; saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite).	131
114.	Se retourner, le simple fouet (à droite), se baisser.	132
115.	Se relever, caresser l'encolure du cheval (à gauche).	133
116.	Pas en avant, former la Grande Ourse (à droite).	134
117.	Se retourner, le simple fouet (à gauche), se baisser.	135
118.	Se relever, caresser l'encolure du cheval (à droite).	136
119.	Pas en avant, former la Grande Ourse (à gauche).	137
120.	Reculer d'un pas, la grue blanche déploie ses ailes (à droite).	138
121.	Pivoter, les cent exercices de jambes (à gauche puis à droite).	139
122.	Reculer d'un pas, enfourcher le tigre (à gauche puis à droite).	140
123.	Bander l'arc et abattre le tigre (à gauche puis à droite).	141
124.	Se baisser, faire un pas, parer et frapper; fermeture apparente (à droite puis à gauche).	142
125.	Croiser les mains.	143
126.	Reporter le tigre à la montagne.	144
127.	Fermeture du Taiji; retour à l'origine.	145



Liste des mouvements en pinyin

Dì yī duàn

N°	Nom du mouvement	Page
1.	yùbèi shì	27
2.	qǐ shì	27
3.	yòu, zuǒ cǎi shǒu	28
4.	yòu tuī shǒu	29
5.	zuǒ dān tōng bì	29
6.	chā shǒu	30
7.	yòu, zuǒ zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì	31
8.	yòu shàng bù cǎi shǒu	32
9.	zuǒ dān biān	33
10.	yòu, zuǒ cǎi zhōu kào	34
11.	yòu jìn bù pū xīn zhǎng	34
12.	tuì bù zuǒ bái hè liàng chì	35
13.	zuǒ lǒu xī ào bù	36
14.	zuǒ shǒu huī pípa	37
15.	yòu, zuǒ, zhuǎn shēn cǎi shǒu, lǒu xī ào bù, shǒu huī pípa	38
16.	yòu, zuǒ zhuǎn shēn cǎi shǒu, jìn bù ban lán chuī, rú fēng sì bì	39
17.	shízì shǒu	41
18.	bào hǔ guī shān	42

Dì èr duàn

N°	Nom du mouvement	Page
19.	yòu, zuǒ, kuà hǔ dēng shān	43
20.	yòu, zuǒ, zhuǎn shēn sān zhǎng, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì	44
21.	yòu shàng bù cǎi shǒu	45
22.	zuǒ dān dān biān	46

23.	zuǒ, yòu, tuī shān rù hǎi	47
24.	zuǒ, yòu, héng zhōu	48
25.	zuǒ, yòu, zhōu dǐ chuí	48
26.	zuǒ, yòu, dào niǎn hóu	49
27.	zuǒ, yòu, jìn bù liāo bèi pū xīn zhǎng	50
28.	yòu tuī shǒu	51
29.	yòu dān tōng bì	51
30.	yòu zhōu kào, zuǒ cǎi zhōu kào	52
31.	yòu jìn bù pū xīn zhǎng	53
32.	tuì bù zuǒ bái hè liàng chì	54
33.	zuǒ lǒu xī ào bù	55
34.	yòu tiǎo lián shì	56
35.	yòu hǎi dǐ tàn zhēn	56
36.	yòu qīng lóng chū shuǐ	57
37.	yòu zhuǎn shēn piě shēn chuí	58
38.	yòu, zuǒ, peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì	59
39.	yòu shàng bù cǎi shǒu	60
40.	zuǒ dān biān	61
41.	dì yī tàng yún shǒu	62
42.	zuǒ dān biān	62
43.	jìn bù yòu gāo tàn mǎ, yòu tuī shǒu, zuǒ cǎi shǒu xià shì, yòu fēn jiǎo	63
44.	tuì bù zuǒ gāo tàn mǎ, zuǒ tuī shǒu, yòu cǎi shǒu xià shì, zuǒ fēn jiǎo	65
45.	zuǒ zhuǎn shēn dēng tuǐ	67
46.	zuǒ lǒu xī ào bù	68
47.	jìn bù yòu, zuǒ, lǒu xī zhǐ dāng chuí	69
48.	zhuǎn shēn xià shì, yòu bān shǒu	70
49.	shàng bù zuǒ bān shǒu	71
50.	yòu zhōu dǐ chuí	72
51.	yòu dēng tuǐ	73
52.	huí shēn yòu tàn mǎ	73
53.	xià shì zuǒ dǎ hǔ	74
54.	zhuǎn shēn yòu dǎ hǔ	75
55.	lǚ: shǒu yòu dēng tuǐ	75
56.	yòu, zuǒ shuāng fēng guàn ěr	76
57.	lǚ: shǒu zhuǎn shēn zuǒ dēng tuǐ	77
58.	yòu zhuǎn shēn fú hǔ shì	78
59.	jìn bù yīn yáng tuǐ	79
60.	yòu, zuǒ, peng lián chuí, rú fēng sì bì	80
61.	shízì shǒu	81
62.	bào hǔ guī shān	81

Dì sān duàn

N°	Nom du mouvement	Page
63.	zuǒ, yòu, kuà hǔ dēng shān	83
64.	zuǒ zhuǎn shēn sān zhǎng, yòu peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì	84
65.	zuǒ zhuǎn shēn sān zhǎng, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì	86
66.	yòu zhuǎn shēn cǎi shǒu	87
67.	zuǒ xié dān biān	88
68.	yòu, zuǒ, yě mǎ fēn zōng	89
69.	yòu hui shēn zhǎng	89
70.	zuǒ zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì	90
71.	yòu hui shēn zhǎng	92
72.	yòu zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì	92
73.	zuǒ zhuǎn shēn yòu xié dān biān	94
74.	yòu, zuǒ, yù nǚ chuān suō	95
75.	yòu, zuǒ peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì	96
76.	yòu shàng bù cǎi shǒu	97
77.	zuǒ dān biān	98
78.	dì èr tàng yún shǒu	98
79.	zuǒ dān biān, xià shì	99
80.	jìn bù, tuì bù, jīnjī dú lì	100
81.	zuǒ dēng tuǐ, zuǒ, yòu, dào dào niǎn hóu	101
82.	yòu, zuǒ, cǎi shǒu, fēn zhǎng	102
83.	zuǒ dān tōng bì	103
84.	zuǒ zhōu kào, yòu cǎi zhōu kào	104
85.	zuǒ jìn bù pū xīn zhǎng	105
86.	tuì bù, yòu bái hè liàng chì	105
87.	yòu lǒu xī ào bù	106
88.	zuǒ tiǎo lián shì	107
89.	zuǒ hǎi dǐ tàn zhēn	108
90.	zuǒ qīng lóng chū shuǐ	109
91.	zuǒ zhuǎn shēn piě shēn chuí	109
92.	zuǒ zhōu dǐ chuí	110
93.	zuǒ dēng tuǐ, huí shēn zuǒ tàn mǎ	111
94.	yòu, zuǒ, peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì	112
95.	yòu shàng bù cǎi shǒu	114
96.	zuǒ dān biān	114
97.	dì sān tàng yún shǒu	115
98.	zuǒ dān biān	116

99.	jìn bù yòu gāo tàn mǎ	116
100.	jìn bù, zuǒ bái shé tǔ xìn	117
101.	tuì bù yòu dān biān	118
102.	jìn bù zuǒ gāo tàn mǎ	119
103.	jìn bù, yòu bái shé tǔ xìn	120
104.	zuǒ huì shēn zhǎng	121
105.	zhuǎn shēn yòu shízì tuǐ, yòu tàn shēn zāi chuí	122
106.	qǐ shēn zuǒ shízì tuǐ, zuǒ tàn shēn zāi chuí	123
107.	yòu lóng tàn zhuǎ	125
108.	yòu mǎng fān shēn, bái yuán xiàn guǒ	125
109.	zuǒ lóng tàn zhuǎ	126
110.	zuǒ mǎng fān shēn, bái yuán xiàn guǒ	127
111.	yòu lóng tàn zhuǎ, huì shēn zhǎng	128
112.	zuǒ zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì	129
113.	jìn bù yòu peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì	131
114.	zhuǎn shēn yòu dān biān, xià shì	132
115.	qǐ shēn zuǒ gāo tàn mǎ	133
116.	shàng bù, yòu qī xīng chuí	134
117.	zhuǎn shēn zuǒ dān biān, xià shì	135
118.	qǐ shēn yòu gāo tàn mǎ	136
119.	shàng bù, zuǒ qī xīng chuí	137
120.	tuì bù , yòu bái hè liàng chì	138
121.	zuǒ, yòu zhuǎn shēn bǎi liàn tuǐ	139
122.	tuì bù, zuǒ, yòu, kuà hǔ	140
123.	zuǒ, yòu wān gōng shè hǔ	141
124.	yòu, zuǒ, xià shì jìn bù, peng lián chuí, rú fēng sì bì	142
125.	shízì shǒu	143
126.	bào hǔ guī shān	144
127.	hé tàijí shōu shì	145

Liste des mouvements en chinois

第一段

N°	Nom du mouvement	Page
1.	預備式	27
2.	起勢	27
3.	右, 左採手	28
4.	右推手	29
5.	左單通臂	29
6.	插手	30
7.	右, 左轉身擰手, 攬雀尾, 如封似閉	31
8.	右上步採手	32
9.	左單鞭	33
10.	右, 左採肘靠	34
11.	右進步撲心掌	34
12.	退步左白鶴亮翅	35
13.	左樓膝拗步	36
14.	左手揮琵琶	37

15.	右, 左, 轉身採手, 樓膝拗步, 手揮琵琶	38
16.	右, 左轉身採手, 進步搬攔捶, 如封似閉	39
17.	十字手抱虎歸山	41
18.	抱虎歸山	42

第二段

N°	Nom du mouvement	Page
19.	右, 左, 跨虎登山	43
20.	右, 左, 轉身三掌, 攬雀尾, 如封似閉	44
21.	右上步採手	45
22.	左單單鞭	46
23.	左, 右, 推山入海	47
24.	左, 右, 橫肘	48
25.	左, 右, 肘底捶	48
26.	左, 右倒攢猴	49
27.	左, 右, 進步撩臂撲心掌	50
28.	右推手	51
29.	右單通臂	51
	右肘靠, 左採肘靠	52

30.		
31.	右進步撲心掌	53
32.	退步左白鶴亮翅	54
33.	左樓膝拗步	55
34.	右挑簾式	56
35.	右海底探針	56
36.	右青龍出水	57
37.	右轉身撇身捶	58
38.	右, 左, 棚手, 攬雀尾, 如封似閉	59
39.	右上步採手	60
40.	左單鞭	61
41.	第一趟雲手	62
42.	左單鞭	62
43.	進步右高探馬, 右推手, 左採手, 下勢, 右分腳	63
44.	退步左高探馬, 左推手, 右採手, 下勢, 左分腳	65
45.	左轉身蹬腿	67
46.	左樓膝拗步	68
47.	進步右, 左, 樓膝指襠捶	69
48.	轉身下勢, 右扳手	70
49.	上步左扳手	71

50.	右肘底捶	72
51.	右蹬腿	73
52.	回身右探馬	73
53.	下勢左打虎	74
54.	轉身右打虎	75
55.	捋手右蹬腿	75
56.	右, 左雙風貫耳	76
57.	捋手轉身左蹬腿	77
58.	右轉身伏虎勢	78
59.	進步陰陽腿	79
60.	右, 左, 棚連捶, 如封似閉	80
61.	十字手	81
62.	抱虎歸山	81

第三段

N°	Nom du mouvement	Page
63.	左, 右, 跨虎登山	83
64.	左轉身三掌, 右棚手, 攬雀尾, 如封似閉	84
65.	左轉身三掌, 攬雀尾, 如封似閉	86

66.	右轉身採手	87
67.	左斜單鞭	88
68.	右, 左, 野馬分鬃	89
69.	右迴身掌	89
70.	左轉身棚手, 攬雀尾, 如封似閉	90
71.	左迴身掌	92
72.	右轉身棚手, 攬雀尾, 如封似閉	92
73.	左轉身右斜單鞭	94
74.	右, 左, 玉女穿梭	95
75.	右, 左, 棚手, 攬雀尾, 如封似閉	96
76.	右上步採手	97
77.	左單鞭	98
78.	第二趟雲手	98
79.	左單鞭, 下勢	99
80.	進步, 退步, 金雞獨立	100
81.	左蹬腿, 左, 右倒攢猴	101
82.	右, 左, 採手, 分掌	102
83.	左單通臂	103
84.	左肘靠, 右採肘靠	104
85.	左進步撲心掌	105
86.	退步, 右白鶴亮翅	105

87.	右樓膝拗步	106
88.	左挑簾式	107
89.	左海底探針	108
90.	左青龍出水	109
91.	左轉身撇身捶	109
92.	左肘底捶	110
93.	左蹬腿, 回身左探馬	111
94.	右, 左, 搦手, 攬雀尾, 如封似閉	112
95.	右上步採手	114
96.	左單鞭	114
97.	第三趟雲手	115
98.	左單鞭	116
99.	進步右高探馬	116
100.	進步, 左白蛇吐信	117
101.	退步右單鞭	118
102.	進步左高探馬	119
103.	進步, 右白蛇吐信	120
104.	左迴身掌	121
105.	轉身右十字腿, 右探身栽捶	122
106.	起身左十字腿, 左探身栽捶	123
107.	右龍探爪	125

108.	右蟒翻身, 白猿獻果	125
109.	左龍探爪	126
110.	左蟒翻身, 白猿獻果	127
111.	右龍探爪, 迴身掌	128
112.	左轉身擰手, 攬雀尾, 如封似閉	129
113.	進步右擰手, 攬雀尾, 如封似閉	131
114.	轉身右單鞭, 下勢	132
115.	起身左高探馬	133
116.	上步, 右七星捶	134
117.	轉身左單鞭, 下勢	135
118.	起身右高探馬	136
119.	上步, 左七星捶	137
120.	退步, 右白鶴亮翅	138
121.	左, 右轉身百練腿	139
122.	退步, 左, 右, 跨虎	140
123.	左, 右彎弓射虎	141
124.	右, 左, 下勢進步, 擰連捶, 如封似閉	142
125.	十字手	143
126.	抱虎歸山	144
127.	合太極收勢	145

Traduction caractère par caractère de la liste des mouvements du grand enchaînement



正時先生于湖州口述通雨山後前迴想會社久淡上潯呼之為官收報稿處以第一段于盤至後物予
者刻之石真耐摩亦近之因原中致得不免往中常隱此在每法心孰乃善否二弟亦信佛一書一畫
乃以此社以清之自如柳之町達七十五十中康寧至五月十一日新新也

Premier duan

1. 預備式

yùbèi shì

Préparation.

預

yù

à l'avance, au préalable; joie

備

bèi

être muni de; préparer, se munir de; se prémunir contre, prendre ses précautions; équipement; parfait

預備

yùbèi

apprêter, préparer

式

shì

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

2. 起勢

qǐ shì

Ouverture

起

qǐ

se lever, se dresser; lever, soulever; naître, surgir, commencer, se mettre à; rédiger; à partir de, depuis

勢

shì

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

3. 右, 左採手

yòu, zuǒ cǎi shǒu

Dévier la main vers le bas (à droite puis à gauche).

右

yòu

côté droit

左

zuǒ

gauche

採

cǎi

cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

手

shǒu

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

4. 左推手

zuǒ tuī shǒu

La poussée (à droite).

左 zuǒ
gauche

推 tuī
pousser; rejeter, repousser; inférer, raisonner; prétexter

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

5. 左單通臂

zuǒ dān tōng bì

Le simple balayage du bras (à gauche).

左 zuǒ
gauche

單 dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

通 tōng
communiquer avec, entretenir des rapports; circuler,
pénétrer; général, courant, ordinaire; tout, ensemble,

entièrement; informer, notifier; comprendre à fond;
(style) coulant, limpide, logique

臂

bì
bras

6. 插手

chā shǒu

Ficher la main.

Sens de la locution idiomatique: mettre son grain de sel (dans une action)

插

chā
piquer, ficher, embrocher, planter; insérer, s'ingérer

手

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

7. 右,左轉身搵手,攬雀尾, 如封似閉

yòu, zuǒ zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

Se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite puis à gauche).

右

yòu
côté droit

左

zuǒ
gauche

轉

zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身

shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

棚

peng
(parer) couvercle de carquois; couvrir un carquois,
mettre la main sur l'ouverture d'un carquois

手

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

攬

lǎn
prendre dans ses bras; amasser; attirer; accaparer,
monopoliser

雀

qiào
moineau

尾

wěi
queue; bout, extrémité

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

封 fēng
apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière

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

閉 bì
fermer, clore; boucher, obstruer

8. 右上步採手

yòu shàng bù cǎi shǒu

Pas en avant, trancher (à droite).

右 yòu
côté droit

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

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

採 cǎi
cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

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

9. 左單鞭

zuǒ dān biān

Le simple fouet (à gauche).

左 zuǒ
gauche

單 dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭 biān
fouet; fouetter, flageller

10. 右,左採肘靠

yòu, zuǒ cǎi zhǒu kào

Trancher, coup de coude suivi d'une épaulée (à droite puis à gauche).

右 yòu
côté droit

左 zuǒ
gauche

採 cǎi
cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

肘 zhǒu
coude

靠 kào
s'appuyer sur, compter sur; près de

11. 右進步撲心掌

yòu jìn bù pū xīn zhǎng

Pas en avant, pousser au niveau du cœur avec la paume (à droite).

右 yòu
côté droit

進 jìn
avancer; entrer; progresser; recette; présenter

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

撲 pū
se jeter, se précipiter, se ruer; frapper légèrement

心 xīn
cœur; pensée; centre

掌 zhǎng
paume; tenir, gérer

12. 退步左白鶴亮翅

tùi bù zuǒ bái hè liàng chì

Reculer d'un pas, la grue blanche déploie ses ailes (à gauche).

退 tuì
reculer, retirer, se retirer; rendre, rembourser

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

左 zuǒ
gauche

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

鶴 hè
 grue

亮 liàng
 clair, lumineux; briller, s'éclairer; sonore; franc,
 sincère; montrer

翅 chì
 aile; aileron

13. 左擽膝拗步

zuǒ lǒu xī ào bù

Couronnement du genou avec torsion du tronc (à gauche).

左 zuǒ
 gauche

擽 lǒu
 embrasser, enlacer, étreindre

膝 xī
 genou

拗 ào
 opiniâtre; casser

步

bù

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

14. 左手揮琵琶

zuǒ shǒu huī pípa

Jouer du pipa (à gauche).

左

zuǒ

gauche

手

shǒu

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

揮

huī

agiter, brandir; éparpiller; indiquer

琵琶

pípa

pipa (sorte de guitare à quatre cordes)

15. 右,左,轉身採手,
擣膝拗步,手揮琵琶

yòu, zuǒ, zhuǎn shēn cǎi shǒu, lǒu xī ào bù, shǒu huī pípa

Se tourner et trancher, couronnement du genou avec torsion du tronc, jouer du pipa (à droite puis à gauche).

右

yòu
côté droit

左

zuǒ
gauche

轉

zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身

shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

採

cǎi
cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

手

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

摟

lǒu
embrasser, enlacer, étreindre

膝

xī
genou

拗

ào
opiniâtre; casser

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

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

揮 huī
agiter, brandir; éparpiller; indiquer

琵琶 pípa
pipa (sorte de guitare à quatre cordes)

16. 右,左轉身採手,
進步搬攔捶,如封似閉

yòu, zuǒ zhuǎn shēn cǎi shǒu, jìn bù ban lán chuí, rú fēng sì bì

Se tourner et trancher; avancer, faire levier, résister et frapper; fermeture apparente (à droite puis à gauche).

右 yòu
côté droit

左 zuǒ
gauche

轉

zhuǎn

tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身

shēn

corps, tronc; existence, vie; personne

採

cǎi

cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

手

shǒu

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

進

jìn

avancer; entrer; progresser; recettes; présenter

步

bù

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

搬

ban

déplacer, transporter; déménager, débarasser, nettoyer,
enlever, transférer; calquer, imiter

攔

lán

arrêter, barrer, intercepter, empêcher

捶

chuí

frapper, battre

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

封 fēng
apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière

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

閉 bì
fermer, clore; boucher, obstruer

17. 十字手

shízì shǒu

Croiser les mains.

十 shí
dix, dizaine; complet

字 zì
caractère, mot

十字 shízì
croix

手

shǒu

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

18. 抱虎歸山

bào hǔ guī shān

Reporter le tigre à la montagne.

抱

bào

embrasser, porter dans les bras; venir d'avoir (un
enfant); adopter (un enfant); nourrir, couvrir

虎

hǔ

tigre

歸

guī

revenir, retourner à; rendre, attribuer à; ramener

山

shān

montagne, mont, colline

Deuxième duan

19. 右,左跨虎登山

yòu, zuǒ, kuà hǔ dēng shān

Enfourcher le tigre et gravir la montagne (à droite puis à gauche)

右

yòu
côté droit

左

zuǒ
gauche

跨

kuà
enjamber, enfourcher une monture, monter

虎

hǔ
tigre

登

dēng
inscrire, enregistrer, monter, grimper, gravir, escalader,
élever

山

shān
montagne, mont, colline

登山 dēng shān
gravir la montagne; alpinisme

20. 右,左,轉身三掌,攬雀尾,
如封似閉

yòu, zuǒ, zhuǎn shēn sān zhǎng, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

Se tourner, taper trois fois avec la paume, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite puis à gauche)

右 yòu
côté droit

左 zuǒ
gauche

轉 zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

三 sān
trois; triple; plusieurs

掌 zhǎng
paume; tenir, gérer

攬 lǎn
prendre dans ses bras; amasser; attirer; accaparer,
monopoliser

雀 qiào
moineau

尾 wěi
queue; bout, extrémité

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

封 fēng
apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière

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

閉 bì
fermer, clore; boucher, obstruer

21. 右上步採手

yòu shàng bù cǎi shǒu

Pas en avant, trancher (à droite)

右 yòu
côté droit

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

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

採 cǎi
cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

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

22. 左單單鞭

zuǒ dān dān biān

Le demi-fouet (à gauche)

左 zuǒ
gauche

單 dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

單 dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭 biān

fouet; fouetter, flageller

23. 左, 右, 推山入海

zuǒ, yòu, tuī shān rù hǎi

Pousser la montagne dans la mer (à gauche puis à droite)

左

zuǒ
gauche

右

yòu
côté droit

推

tuī
pousser; rejeter, repousser; inférer, raisonner; prétexter

山

shān
montagne, mont, colline

入

rù
entrer, pénétrer; recevoir; transporter

海

hǎi
mer; multitude; vaste

24. 左, 右, 橫肘

zuǒ, yòu, héng zhǒu

Coup de coude horizontal (à gauche puis à droite)

左

zuǒ
gauche

右

yòu
côté droit

橫

héng
horizontal; transversal; d'est en ouest; latéral; mettre à plat, mettre dans le sens de la largeur; insolent, brutal

肘

zhǒu
coude

25. 左, 右, 肘底捶

zuǒ, yòu, zhǒu dǐ chuí

Frapper par-dessous le coude (à gauche puis à droite)

左

zuǒ
gauche

右

yòu
côté droit

肘 zhǒu
coude

底 dǐ
fond, base, dessous

捶 chuí
frapper, battre

26. 左, 右倒撵猴

zuǒ, yòu, dào niǎn hóu
Le singe bat en retraite (à gauche puis à droite)

左 zuǒ
gauche

右 yòu
côté droit

倒 dào
verser; à l'envers, à l'inverse, en sens inverse, à reculons, à rebours

撵 niǎn
chasser, expulser, renvoyer; conduire; éconduire

猴 hóu
singe

27. 左, 右, 進步 撩 臂 撲 心 掌

zuǒ, yòu, jìn bù liāo bèi pū xīn zhǎng

Faire un pas, lever le bras et pousser au niveau du cœur avec la paume (à gauche puis à droite)

左

zuǒ
gauche

右

yòu
côté droit

進

jìn
avancer; entrer; progresser; recette; présenter

步

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

撩

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

臂

bèi
bras

撲

pū
se jeter, se précipiter, se ruer; frapper légèrement

心

xīn
cœur; pensée; centre

掌 zhǎng
paume; tenir, gérer

28. 右推手

yòu tuī shǒu

La poussée (à droite)

右 yòu
côté droit

推 tuī
pousser; rejeter, repousser; inférer, raisonner; prétexter

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

29. 右單通臂

yòu dān tōng bì

Le simple balayage du bras (à droite)

右 yòu
côté droit

單 dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

通 tōng
communiquer avec, entretenir des rapports; circuler, pénétrer; général, courant, ordinaire; tout, ensemble, entièrement; informer, notifier; comprendre à fond; (style) coulant, limpide, logique

臂 bì
bras

30. 右肘靠, 左採肘靠

yòu zhǒu kào, zuǒ cǎi zhǒu kào

Coup de coude suivi d'une épaulée (à droite); trancher, coup de coude suivi d'une épaulée (à gauche)

右 yòu
côté droit

肘 zhǒu
coude

靠 kào
s'appuyer sur, compter sur; près de

左 zuǒ
gauche

採 cǎi
cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

肘 zhǒu
coude

靠 kào
s'appuyer sur, compter sur; près de

31. 右進步撲心掌

yòu jìn bù pū xīn zhǎng

Pas en avant, pousser au niveau du cœur avec la paume (à droite)

右 yòu
côté droit

進 jìn
avancer; entrer; progresser; recette; présenter

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

撲 pū
se jeter, se précipiter, se ruer; frapper légèrement

心 xīn
cœur; pensée; centre

掌 zhǎng
paume; tenir, gérer

32. 退步左白鶴亮翅

tùi bù zuǒ bái hè liàng chì

Reculer d'un pas, la grue blanche déploie ses ailes (à gauche)

退

tùi

reculer, retirer, se retirer; rendre, rembourser

步

bù

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

左

zuǒ

gauche

白

bái

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

鶴

hè

grue

亮

liàng

clair, lumineux; briller, s'éclairer; sonore; franc, sincère; montrer

翅

chì

aile; aileron

33. 左摟膝拗步

zuǒ lǒu xī ào bù

Couronnement du genou avec torsion du tronc (à gauche)

左

zuǒ
gauche

摟

lǒu
embrasser, enlacer, étreindre

膝

xī
genou

拗

ào
opiniâtre; casser

步

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

34. 右挑簾式

yòu tiǎo lián shì

Soulever le rideau (à droite)

右 yòu
côté droit

挑 tiǎo
lever, élever, soulever; inciter, aguicher, exciter,
provoquer; creuser, déterrer

簾 lián
rideau, store

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

35. 右海底探針

yòu hǎi dǐ tàn zhēn

Chercher l'aiguille au fond de la mer (à droite)

右 yòu
côté droit

海 hǎi
mer; multitude; vaste

底 dǐ

fond, base, dessous

探

tàn

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

針

zhēn

aiguille; épingle; épine; piqûre, injection

36. 右青龍出水

yòu qīng lóng chū shuǐ

Le dragon vert surgit des eaux (à droite)

右

yòu

côté droit

青

qīng

vert, bleu; noir; jeune, printanier

龍

lóng

dragon

出

chū

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

水

shuǐ

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

37. 右轉身撇身捶

yòu zhuǎn shēn piě shēn chuí

Se tourner, se rejeter sur le côté et frapper (à droite)

右 yòu
côté droit

轉 zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

撇 piě
abandonner, jeter, laisser de côté; séparer, diviser;
écarter, s'écarter

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

捶 chuí
frapper, battre

38. 右,左,搦手,

攬雀尾, 如封似閉

yòu, zuǒ, peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

Parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite puis à gauche)

右

yòu
côté droit

左

zuǒ
gauche

棚

peng
(parer) couvercle de carquois; couvrir un carquois,
mettre la main sur l'ouverture d'un carquois

手

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

攬

lǎn
prendre dans ses bras; amasser; attirer; accaparer,
monopoliser

雀

qiào
moineau

尾

wěi
queue; bout, extrémité

如

rú

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

封

fēng

apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière

似

sì

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

閉

bì

fermer, clore; boucher, obstruer

39. 右上步採手

yòu shàng bù cǎi shǒu

Pas en avant, trancher (à droite)

右

yòu

côté droit

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

步

bù

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

採

cǎi

cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

手

shǒu

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

40. 左單鞭

zuǒ dān biān

Le simple fouet (à gauche)

左

zuǒ

gauche

單

dān

impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭

biān

fouet; fouetter, flageller

41. 第一趟雲手

dì yī tàng yún shǒu

Les mains ondulent comme les nuages-1^{ère} série

第 dì
ordre, degré, rang; hôtel particulier; préfixe de
l'adjectif numéral ordinal

一 yī
un; un certain; tout; chaque

趟 tàng
(aller une, deux...) fois; avancer en sautillant comme
les oiseaux

雲 yún
nuage

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

42. 左單鞭

zuǒ dān biān

Le simple fouet (à gauche)

左 zuǒ
gauche

單 dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭 biān
fouet; fouetter, flageller

43. 進步右高探馬, 右推手,
左採手, 下勢, 右分腳

jìn bù yòu gāo tàn mǎ, yòu tuī shǒu, zuǒ cǎi shǒu xià shì, yòu fēn jiǎo

Faire un pas, caresser l'encolure du cheval (à droite); la poussée (à droite); trancher et se baisser (à gauche); séparer les pieds (à droite)

進 jìn
avancer; entrer; progresser; recette; présenter

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

右 yòu
côté droit

高 gāo
haut, élevé; supérieur

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

馬	mǎ cheval, jument
右	yòu côté droit
推	tuī pousser; rejeter, repousser; inférer, raisonner; prétexter
手	shǒu main; prendre en main; manuel; de sa propre main; personne habile
左	zuǒ gauche
採	cǎi cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter
手	shǒu main; prendre en main; manuel; de sa propre main; personne habile à
下	xià bas; descendre, tomber, baisser
勢	shì influence, pouvoir, puissance; force, énergie; situation, circonstance; attitude; gonade mâle
右	yòu côté droit

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

腳 jiǎo
pied

44. 退步左高探馬,左推手,
右採手,下勢,左分腳

tùi bù zuǒ gāo tàn mǎ, zuǒ tuī shǒu, yòu cǎi shǒu xià shì, zuǒ fēn jiǎo

Faire un pas, caresser l'encolure du cheval (à droite); la poussée (à droite); trancher et se baisser (à gauche); séparer les pieds (à droite)

退 tuì
reculer, retirer, se retirer; rendre, rembourser

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

左 zuǒ
gauche

高 gāo
haut, élevé; supérieur

探	tàn chercher à savoir, épier, explorer, s'informer, sonder; rendre visite à, visiter; tâter, toucher
馬	mǎ cheval, jument
左	zuǒ gauche
推	tuī pousser; rejeter, repousser; inférer, raisonner; prétexter
手	shǒu main; prendre en main; manuel; de sa propre main; personne habile
右	yòu côté droit
採	cǎi cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter
手	shǒu main; prendre en main; manuel; de sa propre main; personne habile à
下	xià bas; descendre, tomber, baisser

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

左 zuǒ
gauche

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

腳 jiǎo
pied

45. 左轉身蹬腿

zuǒ zhuǎn shēn dēng tuǐ

Pivoter et donner un coup de talon (à gauche)

左 zuǒ
gauche

轉 zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

蹬 dēng

poser un pied (les pieds) sur; pédaler, actionner avec le pied; monter, élever

腿

tuǐ

jambe; patte; pied (d'une table, etc)

46. 左擽膝拗步

zuǒ lǒu xī ào bù

Couronnement du genou avec torsion du tronc (à gauche)

左

zuǒ

gauche

擽

lǒu

embrasser, enlacer, étreindre

膝

xī

genou

拗

ào

opiniâtre; casser

步

bù

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

47. 進步右,左,擽膝指襠捶

jìn bù yòu, zuǒ, lǒu xī zhǐ dāng chuí

Faire un pas, couronner le genou droit puis le gauche et frapper le bas-ventre

進 jìn
avancer; entrer; progresser; recette; présenter

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

右 yòu
côté droit

左 zuǒ
gauche

摟 lǒu
embrasser, enlacer, étreindre

膝 xī
genou

指 zhǐ
indiquer, montrer du doigt; doigt, pouce

褡 dāng
entrejambe d'un pantalon; deux pièces qui composaient une sorte de caleçon, et se mettaient l'une par devant, l'autre par derrière

捶 chuí

frapper, battre

48. 轉身下勢, 右扳手

zhuǎn shēn xià shì, yòu bān shǒu

Se retourner, se baisser, faire levier (à droite)

轉

zhuǎn

tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身

shēn

corps, tronc; existence, vie; personne

下

xià

bas; descendre, tomber, baisser

勢

shì

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

右

yòu

côté droit

扳

bān

tirer; tirer à soi; retenir; attirer; amener

手

shǒu

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

扳手 bān shǒu
clef plate, clef à molette

49. 上步左扳手

shàng bù zuǒ bān shǒu

Faire un pas, faire levier (à gauche)

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

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

左 zuǒ
gauche

扳 bān
tirer; tirer à soi; retenir; attirer; amener

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

扳手 clef plate, clef à molette

50. 右肘底捶

yòu zhǒu dǐ chuí

Frapper par-dessous le coude (à gauche puis à droite)

右 yòu
côté droit

肘 zhǒu
coude

底 dǐ
fond, base, dessous

捶 chuí
frapper, battre

51. 右蹬腿

yòu dēng tuǐ

Donner un coup de talon (à droite)

右 yòu
côté droit

蹬

dēng

poser un pied (les pieds) sur; pédaler, actionner avec le pied; monter, élever

腿

tuǐ

jambe; patte; pied (d'une table, etc)

52. 回身右探馬

huí shēn yòu tàn mǎ

Se retourner et caresser le dos du cheval (à droite)

回

huí

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

身

shēn

corps, tronc; existence, vie; personne

右

yòu

côté droit

探

tàn

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

馬

mǎ

cheval, jument

53. 下勢左打虎

xià shì zuǒ dá hǔ

Se baisser et frapper le tigre (à gauche)

下

xià

bas; descendre, tomber, baisser

勢

shì

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

左

zuǒ

gauche

打

dá

battre, frapper; casser; attaquer; construire, fabriquer, faire, confectionner; chasser; jouer

虎

hǔ

tigre

54. 轉身右打虎

zhuǎn shēn yòu dá hǔ

Se tourner et frapper le tigre (à droite)

轉 zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

右 yòu
côté droit

打 dá
battre, frapper; casser; attaquer; construire, fabriquer,
faire, confectionner; chasser; jouer

虎 hǔ
tigre

55. 捋手右蹬腿

lǚ: (les 2 points sont pour les trémas) shǒu yòu dēng tuǐ

Tirer vers l'arrière, donner un coup de talon (à droite)

Nota: le caractère “lǚ” utilisé ici n'est pas celui correspondant aux huit gestes de base, mais celui (avec une discussion possible) utilisé dans le petit livre rouge distribué aux enseignants par Me Wang. Par contre, le caractère utilisé dans le premier tome du livre de MeWang est “cǎi” (採) dans la version franco-anglaise et chinoise.

捋 lǚ:
lisser; passer la main le long d'un objet; cueillir

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

右 côté droit

蹬 dēng
poser un pied (les pieds) sur; pédaler, actionner avec le
pied; monter, élever

腿 tuǐ
jambe; patte; pied (d'une table, etc)

56. 右，左雙風貫耳

yòu, zuǒ shuāng fēng guàn ěr

Le double vent perce les oreilles (à droite puis à gauche)

右 yòu
côté droit

左 zuǒ
gauche

雙 shuāng
paire, double; pair

風 fēng
vent

貫 guàn
série; à la file; enfile; pénétrer; passer à travers

耳 ěr
oreille

57. 捋手轉身左蹬腿

lǚ: (les 2 points sont pour les trémas) shǒu zhuǎn shēn zuǒ dēng tuǐ

Tirer vers l'arrière, se tourner, donner un coup de talon (à gauche)

Nota: le caractère “lǚ” utilisé ici n'est pas celui correspondant aux huit gestes de base, mais celui (avec une discussion possible) utilisé dans le petit livre rouge distribué aux enseignants par Me Wang. Par contre, le caractère utilisé dans le premier tome du livre de MeWang est “cai” (採) dans la version franco-anglaise et chinoise.

捋 lǚ:
lisser; passer la main le long d'un objet; cueillir

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

轉 zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

左 zuǒ
gauche

蹬 dēng
poser un pied (les pieds) sur; pédaler, actionner avec le pied; monter, élever

腿 tuǐ
jambe; patte; pied (d'une table, etc)

58. 右轉身伏虎勢

yòu zhuǎn shēn fú hǔ shì

Pivoter à droite et terrasser le tigre

右 yòu
côté droit

轉 zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

伏 fú
se cacher, se dissimuler, s'embusquer; soumettre; se coucher sur le ventre, se prosterner

虎 hǔ
tigre

勢

shì

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

59. 進步陰陽腿

jìn bù yīn yáng tuǐ

Faire un pas, cycle yin-yang de coup de pied

進

jìn

avancer; entrer; progresser; recette; présenter

步

bù

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

陰

yīn

obsur, sombre; sournois; féminin

陽

yáng

soleil; masculin; mâle; apparence

腿

tuǐ

jambe; patte; pied (d'une table, etc)

60. 右,左,棚連捶,如封似閉

yòu, zuǒ, péng lián chuí, rú fēng sì bì

Parer et frapper, fermeture apparente (à droite puis à gauche)

右

yòu
côté droit

左

zuǒ
gauche

棚

peng
(parer) couvercle de carquois; couvrir un carquois,
mettre la main sur l'ouverture d'un carquois

連

lián
joindre, unir; se suivre, se succéder; même, même si;
compagnie

捶

chuí
frapper, battre

如

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

封

fēng
apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière

似

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

閉

bì
fermer, clore; boucher, obstruer

61. 十字手

shízì shǒu

Croiser les mains

十 shí
dix, dizaine; complet

字 zì
caractère, mot

十字 shízì
croix

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

62. 抱虎歸山

bào hǔ guī shān

Reporter le tigre à la montagne

抱 bào
embrasser, porter dans les bras; venir d'avoir (un
enfant); adopter (un enfant); nourrir, couvrir

虎

hǔ
tigre

歸

guī
revenir, retourner à; rendre, attribuer à; ramener

山

shān
montagne, mont, colline

Troisième duan

63. 左, 右, 跨虎登山

zuǒ, yòu, kuà hǔ dēng shān

Enfourcher le tigre et gravir la montagne (à droite puis à gauche)

左

zuǒ
gauche

右

yòu
côté droit

跨

kuà
enjamber, enfourcher une monture, monter

虎

hǔ
tigre

登

dēng
inscrire, enregistrer, monter, grimper, gravir, escalader,
élever

山

shān
montagne, mont, colline

登山 dēng shān
gravir la montagne; alpinisme

64. 左轉身三掌, 右搦手,
攬雀尾, 如封似閉

zuǒ zhuǎn shēn sān zhǎng, yòu peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì
bì

Se tourner, taper trois fois avec la paume (à gauche); parer, saisir la
queue du moineau, fermeture apparente (à droite)

左 zuǒ
gauche

轉 zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

三 sān
trois; triple; plusieurs

掌 zhǎng
paume; tenir, gérer

右 yòu
côté droit

棚	péng (parer) couvercle de carquois; couvrir un carquois, mettre la main sur l'ouverture d'un carquois
手	shǒu main; prendre en main; manuel; de sa propre main; personne habile
攬	lǎn prendre dans ses bras; amasser; attirer; accaparer, monopoliser
雀	qiào moineau
尾	wěi queue; bout, extrémité
如	rú comme, de même que; si, à condition que, tel que; selon, d'après
封	fēng apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière
似	sì semblable à; avoir l'air de, ressembler à, comme si
閉	bì fermer, clore; boucher, obstruer

65. 左轉身三掌,攬雀尾,
如封似閉

zuǒ zhuǎn shēn sān zhǎng, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

Se tourner, taper trois fois avec la paume, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à gauche)

左

zuǒ
gauche

轉

zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身

shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

三

sān
trois; triple; plusieurs

掌

zhǎng
paume; tenir, gérer

攬

lǎn
prendre dans ses bras; amasser; attirer; accaparer, monopoliser

雀

qiào
moineau

尾	wěi queue; bout, extrémité
如	rú comme, de même que; si, à condition que, tel que; selon, d'après
封	fēng apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière
似	sì semblable à; avoir l'air de, ressembler à, comme si
閉	bì fermer, clore; boucher, obstruer

66. 右轉身採手

yòu zhuǎn shēn cǎi shǒu

Se tourner et trancher (à droite)

右	yòu côté droit
轉	zhuǎn tourner, virer; changer, devenir; transmettre
身	shēn corps, tronc; existence, vie; personne

採 cǎi
cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

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

67. 左斜單鞭

zuǒ xié dān biān

Le simple fouet oblique (à gauche)

左 zuǒ
gauche

斜 xié
incliné, oblique, penché

單 dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭 biān
fouet; fouetter, flageller

68. 右,左,野馬分鬃

yòu, zuǒ, yě mǎ fēn zōng

Séparer la crinière du cheval sauvage (à droite puis à gauche)

右 yòu
côté droit

左 zuǒ
gauche

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

69. 右迴身掌

yòu huí shēn zhǎng

Se retourner et pousser avec la paume (à droite)

右 yòu
côté droit

迴 hui
mouvement circulaire; revenir; faire revenir

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

掌 zhǎng
paume; tenir, gérer

70. 左轉身棚手,攬雀尾,
如封似閉

zuǒ zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

Se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente
(à gauche)

左 zuǒ
gauche

轉 zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

棚 peng
(parer) couvercle de carquois; couvrir un carquois,
mettre la main sur l'ouverture d'un carquois

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

攬 lǎn
prendre dans ses bras; amasser; attirer; accaparer,
monopoliser

雀 qiào
moineau

尾 wěi
queue; bout, extrémité

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

封 fēng
apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière

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

閉 bì
fermer, clore; boucher, obstruer

71. 左迴身掌

zuǒ huí shēn zhǎng

Se retourner et pousser avec la paume (à gauche)

左 zuǒ
gauche

迴 huí
mouvement circulaire; revenir; faire revenir

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

掌 zhǎng
paume; tenir, gérer

72. 右轉身棚手,攬雀尾,
如封似閉

yòu zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

Se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite)

右 yòu
côté droit

轉 zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

棚	peng (parer) couvercle de carquois; couvrir un carquois, mettre la main sur l'ouverture d'un carquois
手	shǒu main; prendre en main; manuel; de sa propre main; personne habile
攬	lǎn prendre dans ses bras; amasser; attirer; accaparer, monopoliser
雀	qiào moineau
尾	wěi queue; bout, extrémité
如	rú comme, de même que; si, à condition que, tel que; selon, d'après
封	fēng apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière
似	sì semblable à; avoir l'air de, ressembler à, comme si
閉	bì fermer, clore; boucher, obstruer

73. 左轉身右斜單鞭

zuǒ zhuǎn shēn yòu xié dān biān

Se retourner à gauche, le simple fouet oblique (à droite)

左

zuǒ
gauche

轉

zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身

shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

右

yòu
côté droit

斜

xié
incliné, oblique, penché

單

dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭

biān
fouet; fouetter, flageller

74. 右,左,玉女穿梭

yòu, zuǒ, yù nǚ chuān suō

La fille de jade lance la navette (à droite puis à gauche)

右 yòu
côté droit

左 zuǒ
gauche

玉 yù
jade, pierre précieuse

女 nǚ
fille, femme, jeune fille; féminin

穿 chuān
revêtir; percer, ouvrir un passage; traverser; enfiler

梭 suō
navette de tisserand

穿梭 chuān suō
faire la navette

75. 右,左搦手,
攬雀尾,如封似閉

yòu, zuǒ peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

Parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite puis à gauche)

右	yòu côté droit
左	zuǒ gauche
棚	péng (parer) couvercle de carquois; couvrir un carquois, mettre la main sur l'ouverture d'un carquois
手	shǒu main; prendre en main; manuel; de sa propre main; personne habile
攬	lǎn prendre dans ses bras; amasser; attirer; accaparer, monopoliser
雀	qiào moineau
尾	wěi queue; bout, extrémité
如	rú comme, de même que; si, à condition que, tel que; selon, d'après
封	fēng apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière
似	sì semblable à; avoir l'air de, ressembler à, comme si

閉

bì

fermer, clore; boucher, obstruer

76. 右上步採手

yòu shàng bù cǎi shǒu

Pas en avant, trancher (à droite)

右

yòu

côté droit

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

步

bù

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

採

cǎi

cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

手

shǒu

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

77. 左單鞭

zuǒ dān biān

Le simple fouet (à gauche)

左 zuǒ
gauche

單 dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭 biān
fouet; fouetter, flageller

78. 第二趟雲手

dì èr tàng yún shǒu

Les mains ondulent comme les nuages-2^{ème} série

第 dì
ordre, degré, rang; hôtel particulier; préfixe de
l'adjectif numéral ordinal

二 èr
deux

趟 tàng

(aller une, deux...) fois; avancer en sautillant comme les oiseaux

雲

yún
nuage

手

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

79. 左單鞭, 下勢

zuǒ dān biān, xià shì

Le simple fouet (à gauche), se baisser

左

zuǒ
gauche

單

dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭

biān
fouet; fouetter, flageller

下

xià
bas; descendre, tomber, baisser

勢

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

80. 進步,退步,金雞獨立

jìn bù, tuì bù, jīnjī dú lì

Pas en avant, pas en arrière, le faisan doré se tient sur une patte

進

jìn

avancer; entrer; progresser; recette; présenter

步

bù

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

退

tuì

reculer, retirer, se retirer; rendre, rembourser

步

bù

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

金

jīn

métal; somme d'argent; instruments 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 dú lì
indépendant; indépendance

81. 左蹬腿, 左, 右倒攆猴

zuǒ dēng tuǐ, zuǒ, yòu, dào niǎn hóu

Donner un coup de talon (à gauche), le singe bat en retraite (à gauche puis à droite)

左 zuǒ
gauche

蹬 dēng
poser un pied (les pieds) sur; pédaler, actionner avec le pied; monter, élever

腿 tuǐ
jambe; patte; pied (d'une table, etc)

左 zuǒ
gauche

右 yòu
côté droit

倒 dào

verser; à l'envers, à l'inverse, en sens inverse, à reculons, à rebours

攆

niǎn

chasser, expulser, renvoyer; conduire; éconduire

猴

hóu

singe

82. 右,左,採手,分掌

yòu, zuǒ, cǎi shǒu, fēn zhǎng

Trancher, séparer les mains (à droite puis à gauche)

右

yòu

côté droit

左

zuǒ

gauche

採

cǎi

cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

手

shǒu

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

分

fēn

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

掌 zhǎng
paume; tenir, gérer

83. 左單通臂

zuǒ dān tōng bì

Le simple balayage du bras (à gauche)

左 zuǒ
gauche

單 dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

通 tōng
communiquer avec, entretenir des rapports; circuler, pénétrer; général, courant, ordinaire; tout, ensemble, entièrement; informer, notifier; comprendre à fond; (style) coulant, limpide, logique

臂 bì
bras

84. 左肘靠, 右採肘靠

zuǒ zhǒu kào, yòu cǎi zhǒu kào

Coup de coude suivi d'une épaulée (à gauche); trancher, coup de coude suivi d'une épaulée (à droite)

左 zuǒ

gauche

肘

zhǒu
coude

靠

kào
s'appuyer sur, compter sur; près de

右

yòu
côté droit

採

cǎi
cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

肘

zhǒu
coude

靠

kào
s'appuyer sur, compter sur; près de

85. 左進步撲心掌

zuǒ jìn bù pū xīn zhǎng

Pas en avant, pousser au niveau du cœur avec la paume (à gauche)

左

zuǒ
gauche

進

jìn
avancer; entrer; progresser; recette; présenter

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

撲 pū
se jeter, se précipiter, se ruer; frapper légèrement

心 xīn
cœur; pensée; centre

掌 zhǎng
paume; tenir, gérer

86. 退步, 右白鶴亮翅

tùi bù , yòu bái hè liàng chì

Reculer d'un pas, la grue blanche déploie ses ailes (à gauche)

退 tùi
reculer, retirer, se retirer; rendre, rembourser

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

右 yòu
côté droit

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

鶴 hè
grue

亮 liàng
clair, lumineux; briller, s'éclairer; sonore; franc,
sincère; montrer

翅 chì
aile; aileron

87. 右擣膝拗步

yòu lǒu xī ào bù

Couronnement du genou avec torsion du tronc (à gauche)

右 yòu
côté droit

擣 lǒu
embrasser, enlacer, étreindre

膝 xī
genou

拗 ào
opiniâtre; casser

步

bù

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

88. 左挑簾式

zuǒ tiǎo lián shì

Soulever le rideau (à gauche)

左

zuǒ

gauche

挑

tiǎo

lever, élever, soulever; inciter, aguicher, exciter, provoquer; creuser, déterrer

簾

lián

rideau, store

式

shì

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

89. 左海底探針

zuǒ hǎi dǐ tàn zhēn

Chercher l'aiguille au fond de la mer (à gauche)

左 zuǒ
gauche

海 hǎi
mer; multitude; vaste

底 dǐ
fond, base, dessous

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

針 zhēn
aiguille; épingle; épine; piqûre, injection

90. 左青龍出水

zuǒ qīng lóng chū shuǐ

Le dragon vert surgit des eaux (à gauche)

左 zuǒ
gauche

青 qīng

vert, bleu; noir; jeune, printanier

龍

lóng
dragon

出

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

水

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

91. 左轉身撇身捶

zuǒ zhuǎn shēn piě shēn chuí

Se tourner, se rejeter sur le côté et frapper (à droite)

左

zuǒ
gauche

轉

zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身

shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

撇

piě

abandonner, jeter, laisser de côté; séparer, diviser;
écarter, s'écarter

身

shēn

corps, tronc; existence, vie; personne

捶

chuí

frapper, battre

92. 左肘底捶

zuǒ zhǒu dǐ chuí

Frapper par-dessous le coude (à gauche)

左

zuǒ

gauche

肘

zhǒu

coude

底

dǐ

fond, base, dessous

捶

chuí

frapper, battre

93. 左蹬腿,回身左探馬

zuǒ dēng tuǐ, huí shēn zuǒ tàn mǎ

Donner un coup de talon (à gauche); se retourner et caresser le dos du cheval (à gauche)

左 zuǒ
gauche

蹬 dēng
poser un pied (les pieds) sur; pédaler, actionner avec le pied; monter, élever

腿 tuǐ
jambe; patte; pied (d'une table, etc)

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

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

左 zuǒ
gauche

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

馬 mǎ
cheval, jument

94. 右,左,搨手,攬雀尾,
如封似閉

yòu, zuǒ, peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

Parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à droite puis à gauche)

右

yòu
côté droit

左

zuǒ
gauche

搨

peng
(parer) couvercle de carquois; couvrir un carquois,
mettre la main sur l'ouverture d'un carquois

手

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

攬

lǎn
prendre dans ses bras; amasser; attirer; accaparer,
monopoliser

雀

qiào
moineau

尾

wěi

queue; bout, extrémité

如

rú

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

封

fēng

apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière

似

sì

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

閉

bì

fermer, clore; boucher, obstruer

95. 右上步採手

yòu shàng bù cǎi shǒu

Pas en avant, trancher (à droite)

右

yòu

côté droit

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

步

bù

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

採

cǎi

cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter

手

shǒu

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

96. 左單鞭

zuǒ dān biān

Le simple fouet (à gauche)

左

zuǒ

gauche

單

dān

impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭

biān

fouet; fouetter, flageller

97. 第三趟雲手

dì sān tàng yún shǒu

Les mains ondulent comme les nuages-3^{ème} série

第 dì
ordre, degré, rang; hôtel particulier; préfixe de
l'adjectif numéral ordinal

三 sān
trois; triple; plusieurs

趙 tàng
(aller une, deux...) fois; avancer en sautillant comme
les oiseaux

雲 yún
nuage

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

98. 左單鞭

zuǒ dān biān

Le simple fouet (à gauche)

左 zuǒ
gauche

單 dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭

biān
fouet; fouetter, flageller

99. 進步右高探馬

jìn bù yòu gāo tàn mǎ

Faire un pas, caresser l'encolure du cheval (à droite)

進

jìn
avancer; entrer; progresser; recette; présenter

步

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

右

yòu
côté droit

高

gāo
haut, élevé; supérieur

探

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

馬

mǎ
cheval, jument

100. 進步, 左白蛇吐信

jìn bù, zuǒ bái shé tǔ xìn

Faire un pas, le serpent blanc darde sa langue (à gauche)

進

jìn

avancer; entrer; progresser; recette; présenter

步

bù

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

左

zuǒ

gauche

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

101. 退步右單鞭

tùi bù yòu dān biān

Reculer d'un pas, le simple fouet (à droite)

退

tùi

reculer, retirer, se retirer; rendre, rembourser

步

bù

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

右

yòu

côté droit

單

dān

impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭

biān

fouet; fouetter, flageller

102. 進步左高探馬

jìn bù zuǒ gāo tàn mǎ

Faire un pas, caresser l'encolure du cheval (à gauche)

進 jìn
avancer; entrer; progresser; recette; présenter

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

左 zuǒ
gauche

高 gāo
haut, élevé; supérieur

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

馬 mǎ
cheval, jument

103. 進步, 右白蛇吐信

jìn bù, yòu bái shé tǔ xìn

Faire un pas, le serpent blanc darde sa langue (à gauche)

進 jìn
avancer; entrer; progresser; recette; présenter

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

右 yòu
côté droit

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

104. 左迴身掌

zuǒ huí shēn zhǎng

Se retourner et frapper avec la paume (à gauche)

左 zuǒ
gauche

迴 huì
mouvement circulaire; revenir; faire revenir

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

掌 zhǎng
paume; tenir, gérer

105. 轉身右十字腿，
右探身栽捶

zhuǎn shēn yòu shízì tuǐ, yòu tàn shēn zāi chuí

Se retourner, former la croix (à droite); se pencher à droite et
planter le poing

轉 zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

右 yòu
côté droit

十	shí dix, dizaine; complet
字	zì caractère, mot
十字	shízì croix
腿	tuǐ jambe; patte; pied (d'une table, etc)
右	yòu côté droit
探	tàn chercher à savoir, épier, explorer, s'informer, sonder; rendre visite à, visiter; tâter, toucher
身	shēn corps, tronc; existence, vie; personne
栽	zāi planter
捶	chuí frapper, battre

106. 起身左十字腿,
左探身栽捶

qǐ shēn zuǒ shízi tuǐ, zuǒ tàn shēn zāi chuí

Se redresser, former la croix (à gauche); se pencher à gauche et planter le poing

起

qǐ

se lever, se dresser; lever, soulever; naître, surgir, commencer, se mettre à; rédiger; à partir de, depuis

身

shēn

corps, tronc; existence, vie; personne

左

zuǒ

gauche

十

shí

dix, dizaine; complet

字

zì

caractère, mot

十字

shízi

croix

腿

tuǐ

jambe; patte; pied (d'une table, etc)

左

zuǒ
gauche

探

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

身

shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

栽

zāi
planter

捶

chuí
frapper, battre

107. 右龍探爪

yòu lóng tàn zhuǎ

Le dragon explore avec ses griffes (à droite)

右

yòu
côté droit

龍

lóng
dragon

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

爪 zhuǎ
patte, griffe

108. 右蟒翻身, 白猿獻果

yòu mǎng fān shēn, bái yuán xiàn guǒ

Le serpent se love à droite, le gibbon offre des fruits

右 yòu
côté droit

蟒 mǎng
boa

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

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

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

猿

yuán

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

獻

xiàn

consacrer, donner, offrir, exhiber

果

guǒ

fruit; résultat

109. 左龍探爪

zuǒ lóng tàn zhuǎ

Le dragon explore avec ses griffes (à gauche)

左

zuǒ

gauche

龍

lóng

dragon

探

tàn

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

爪

zhuǎ

patte, griffe

110. 左蟒翻身, 白猿獻果

zuǒ mǎng fān shēn, bái yuán xiàn guǒ

Le serpent se love à gauche, le gibbon offre des fruits

左

zuǒ
gauche

蟒

mǎng
boa

翻

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

身

shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

白

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

猿

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

獻

xiàn
consacrer, donner, offrir, exhiber

果

guǒ
fruit; résultat

111. 右龍探爪,迴身掌

yòu lóng tàn zhuǎ, huí shēn zhǎng

Le dragon explore avec ses griffes, se retourner et frapper avec la paume (à droite)

右

yòu
côté droit

龍

lóng
dragon

探

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

爪

zhuǎ
patte, griffe

迴

huí
mouvement circulaire; revenir; faire revenir

身

shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

掌

zhǎng
paume; tenir, gérer

112. 左轉身棚手,攬雀尾,
如封似閉

zuǒ zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

Se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente (à gauche)

左

zuǒ
gauche

轉

zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身

shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

棚

peng
(parer) couvercle de carquois; couvrir un carquois, mettre la main sur l'ouverture d'un carquois

手

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

攬

lǎn
prendre dans ses bras; amasser; attirer; accaparer, monopoliser

雀

qiào
moineau

尾 wěi
queue; bout, extrémité

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

封 fēng
apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière

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

閉 bì
fermer, clore; boucher, obstruer

113. 進步右棚手,攬雀尾,
如封似閉

jìn bù yòu peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

Pas en avant, parer à droite; saisir la queue du moineau, fermeture
apparente (à droite)

進 jìn
avancer; entrer; progresser; recette; présenter

步 bù

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

右

yòu
côté droit

棚

peng
(parer) couvercle de carquois; couvrir un carquois, mettre la main sur l'ouverture d'un carquois

手

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

攬

lǎn
prendre dans ses bras; amasser; attirer; accaparer, monopoliser

雀

qiào
moineau

尾

wěi
queue; bout, extrémité

如

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

封

fēng
apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière

似

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

閉 bì
fermer, clore; boucher, obstruer

114. 轉身右單鞭, 下勢

zhuǎn shēn yòu dān biān, xià shì

Se retourner, le simple fouet (à droite), se baisser

轉 zhuǎn
tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

右 yòu
côté droit

單 dān
impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭 biān
fouet; fouetter, flageller

下 xià
bas; descendre, tomber, baisser

勢 shì

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

115. 起身左高探馬

qǐ shēn zuǒ gāo tàn mǎ

Se relever, caresser l'encolure du cheval (à gauche)

起

qǐ

se lever, se dresser; lever, soulever; naître, surgir, commencer, se mettre à; rédiger; à partir de, depuis

身

shēn

corps, tronc; existence, vie; personne

左

zuǒ

gauche

高

gāo

haut, élevé; supérieur

探

tàn

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

馬

mǎ

cheval, jument

116. 上步, 右七星捶

shàng bù, yòu qī xīng chuí

Pas en avant, former la Grande Ourse (à droite)

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

步

bù

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

右

yòu

côté droit

七

qī

sept

星

xīng

étoile, planète; étincelle

捶

chuí

frapper, battre

117. 轉身左單鞭, 下勢

zhuǎn shēn zuǒ dān biān, xià shì

Se retourner, le simple fouet (à gauche), se baisser

轉

zhuǎn

tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身

shēn

corps, tronc; existence, vie; personne

左

zuǒ

gauche

單

dān

impair; seul, isolé; mince; seulement

鞭

biān

fouet; fouetter, flageller

下

xià

bas; descendre, tomber, baisser

勢

shì

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

118. 起身右高探馬

qǐ shēn yòu gāo tàn mǎ

Se relever, caresser l'encolure du cheval (à droite)

起 qǐ
se lever, se dresser; lever, soulever; naître, surgir,
commencer, se mettre à; rédiger; à partir de, depuis

身 shēn
corps, tronc; existence, vie; personne

右 yòu
côté droit

高 gāo
haut, élevé; supérieur

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

馬 mǎ
cheval, jument

119. 上步, 左七星錘

shàng bù, zuǒ qī xīng chuí

Pas en avant, former la Grande Ourse (à gauche)

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

步

bù

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

左

zuǒ

gauche

七

qī

sept

星

xīng

étoile, planète; étincelle

錘

chuí

frapper, battre

120. 退步, 右白鶴亮翅

tùi bù , yòu bái hè liàng chì

Reculer d'un pas, la grue blanche déploie ses ailes (à gauche)

退

tùi

reculer, retirer, se retirer; rendre, rembourser

步

bù

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

右 yòu
côté droit

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

鶴 hè
grue

亮 liàng
clair, lumineux; briller, s'éclairer; sonore; franc, sincère; montrer

翅 chì
aile; aileron

121. 左, 右轉身百練腿

zuǒ, yòu zhuǎn shēn bǎi liàn tuǐ

Pivoter, les cent exercices de jambes (à gauche puis à droite)

左 zuǒ
gauche

右 yòu

côté droit

轉

zhuǎn

tourner, virer; changer, devenir; transmettre

身

shēn

corps, tronc; existence, vie; personne

百

bǎi

cent; nombreux

練

liàn

entraîner, exercer; expérimenté; cuire la soie

腿

tuǐ

jambe; patte; pied (d'une table, etc)

122. 退步, 左, 右, 跨虎

tuì bù, zuǒ, yòu, kuà hǔ

Reculer d'un pas, enfourcher le tigre (à gauche puis à droite)

退

tuì

reculer, retirer, se retirer; rendre, rembourser

步

bù

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

左

zuǒ

gauche

右

yòu
côté droit

跨

kuà
enjamber, enfourcher une monture, monter

虎

hǔ
tigre

123. 左, 右彎弓射虎

zuǒ, yòu wān gōng shè hǔ

Bander l'arc et abattre le tigre (à gauche puis à droite)

左

zuǒ
gauche

右

yòu
côté droit

彎

wān
courber; courbe; courbé

弓

gōng
arc; arbalète; archet; arqué, cintré

射 shè
tirer une flèche: projeter, lancer; éjaculer, jaillir;
émettre, viser; faire allusion à

虎 hǔ
tigre

124. 右,左,下勢進步,棚連捶,
如封似閉

yòu, zuǒ, xià shì jìn bù, peng lián chuí, rú fēng sì bì

Se baisser, faire un pas, parer et frapper; fermeture apparente (à droite puis à gauche)

右 yòu
côté droit

左 zuǒ
gauche

下 xià
bas; descendre, tomber, baisser

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

進	jìn avancer; entrer; progresser; recette; présenter
步	bù pas; stade, degré, situation, position; marcher, aller à pied
棚	péng (parer) couvercle de carquois; couvrir un carquois, mettre la main sur l'ouverture d'un carquois
連	lián joindre, unir; se suivre, se succéder; même, même si; compagnie
捶	chuí frapper, battre
如	rú comme, de même que; si, à condition que, tel que; selon, d'après
封	fēng apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière
似	sì semblable à; avoir l'air de, ressembler à, comme si
閉	bì fermer, clore; boucher, obstruer

125. 十字手

shízì shǒu

Croiser les mains

十

shí

dix, dizaine; complet

字

zì

caractère, mot

十字

shízì

croix

手

shǒu

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

126. 抱虎歸山

bào hǔ guī shān

Reporter le tigre à la montagne

抱

bào

embrasser, porter dans les bras; venir d'avoir (un
enfant); adopter (un enfant); nourrir, couvrir

虎 hǔ
tigre

歸 guī
revenir, retourner à; rendre, attribuer à; ramener

山 shān
montagne, mont, colline

127. 合太極收勢

hé tàijí shōu shì

Fermeture du Taiji; retour à l'origine.

合 hé
fermer; joindre, unir; au total; convenir à

太 tài
grand; suprême; très; trop

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

收 shōu

ramasser, recueillir; recouvrir, récupérer, reprendre;
recevoir; récolter; accepter; contenir, contrôler;
terminer

勢

shì

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



Bestiaire du grand enchaînement

Les légendes chinoises sont truffées d'histoires d'animaux réels ou mythiques comme le dragon et le phénix. Mais, à bien y regarder, il ne s'agit pas d'animaux en tant que tels mais d'Esprits ayant des capacités de transformation simple ou multiple, d'homme en animal, d'animal en homme ou d'animal en un autre animal. La Métamorphose de l'Esprit est le cœur véritable de la légende, son lien avec le chamanisme. Je vous invite à vous transformer momentanément dans les animaux suivants, non sans vous avoir livré un passage exemplaire du "Voyage en Occident", relatant les exploits du singe Souen Hing Tchö, "professionnel" de la Transformation:

"Cependant Souen Hing Tchö serrant son fléau de fer, prit la forme de l'aigle azuré des mers de l'est et vola à la poursuite de l'oie sauvage. Nieou Mo Wang, comprenant qui le poursuivait, prit la forme d'un aigle jaune et fit face. Souen Hing Tchö prit, à son tour, la forme d'un phénix noir et continua la poursuite. Nieou Mo Wang se changea en grue blanche et, poussant un cri, s'envola dans la direction du sud. Souen Hing Tchö se changea en phénix rouge et reprit la chasse. Nieou Mo Wang connaissait le phénix rouge pour être le roi des volatiles: il comprit qu'il ne pourrait lui résister sous une forme d'oiseau. Il se laissa choir et, métamorphosé en chevrotin, se mit à brouter l'herbe au pied de la montagne. Souen Hing Tchö devina l'identité du chevrotin, se laissa choir à son tour et prit la forme d'un tigre affamé; et il bondit vers le chevrotin. Nieou Mo Wang, épouvanté, se changea en panthère et fit face au tigre affamé. Souen Hing Tchö se transforma en lion, à la crinière de cuivre, au cou de fer, au rugissement de tonnerre, et il se précipita vers la panthère. Nieou Mo Wang se changea en ours-cheval et fit face au lion. Souen Hing Tchö se transforma en vieil éléphant: de sa trompe semblable à un serpent, et de ses défenses, pareilles à des troncs de bambous, il heurta l'ours cheval. Alors Nieou Mo Wang fit entendre un grand éclat de rire, et il reprit sa forme primitive qui était celle d'un buffle gigantesque: sa tête ressemblait au mont T'ai Chan, son corps était long de plus de mille tchang et haut de plus de huit cents. Et il cria d'une voix terrible: "Singe maigre, je te défie de m'égalier!" Souen Hing Tchö reprit à son tour sa forme primitive et

grandit au point que sa taille atteignit dix mille tchang; sa tête devint pareille à une montagne et son fléau de fer plus gros qu'un pilier. Et il se précipita contre l'énorme buffle. Celui-ci se ramassa sur lui-même, puis s'élança à son tour, les cornes basses. Et un grand combat s'engagea, dont le tumulte emplit le Ciel et la Terre."

Le dragon :



Le dragon apparaît dans les mouvements suivants du grand enchaînement : 36, 90, 107, 109, 111.

Le dragon est une constellation. Il est également l'un des signes astrologiques chinois et correspond au créneau horaire: 7h-9h.

Le dragon est le gardien de la perle d'or. Il comporte des aspects divers en ce qu'il est animal aquatique, terrestre -voire souterrain- et céleste à la fois.

Dans le Yi-King le dragon est relié à l'hexagramme K'ien, origine du ciel et producteur de la pluie, dont les six traits sont six dragons attelés ; son sang est noir et jaune, couleurs primordiales du ciel et de la terre. Les six traits de l'hexagramme K'ien figurent traditionnellement les six étapes de la manifestation, depuis le dragon caché, potentiel non-manifesté, non-agissant, jusqu'au dragon planant qui fait retour au principe, en passant par le dragon dans les champs, visible, bondissant et volant. Lorsqu'on trouve une mutation des six traits il est dit : « Il apparaît un vol de dragon sans tête : fortune ». Ceci peut être mis en relation avec la recherche d'équilibre des six centres d'énergie dans la pratique du DaoYin : aucun dragon ne doit montrer la tête.

La puissance des dragons, enseigne Tchouang-tseu, est chose mystérieuse : elle est la résolution des contraires. Si le symbolisme aquatique et Yin demeure évidemment capital, si les dragons vivent dans l'eau et font naître des sources, ils sont surtout liés à la production de la pluie et du tonnerre, manifestation de l'activité céleste. Unissant la terre et l'eau, ils sont le symbole de la pluie céleste fécondant la terre. On dit aussi que « la bave du dragon » a le pouvoir de féconder les femmes. Les danses du dragon, l'exposition de dragons de couleur appropriée, permettent d'obtenir la pluie, bénédiction du ciel.

Le tonnerre est inséparable de la pluie ; son lien avec le dragon se rattache au principe actif Yang. La montée du tonnerre qui est celle du Yang, de la vie, du renouvellement cyclique, est figurée par l'apparition du dragon, qui correspond au printemps, à l'est, à la couleur verte : le dragon s'élève dans le ciel à l'équinoxe de printemps et s'enfonce dans le sol à l'équinoxe d'automne ; ce que traduisent les positions des étoiles Kio et Ta-Kio, Epi de la Vierge et Arcturus, « les Cornes du Dragon ».

En temps que puissance céleste, le dragon est une manifestation de la toute-puissance impériale chinoise : la face du dragon signifie la face de l'empereur ; la démarche du dragon est l'allure majestueuse du chef ; la « perle du dragon », qu'il est censé posséder dans la gorge (elle est aussi souvent représentée entre ses griffes), est l'éclat indiscutable de la parole du chef, la perfection de sa pensée et de ses ordres. « On ne discute pas la perle du dragon », déclarait Mao.

Les légendes chinoises sont pleines d'histoires de dragons qui peuvent être méchants ou gentils ; en voici quelques unes :

- Un dragon noir maléfique sévissait dans la région de Chiang Huai. Il arrivait au milieu de nuées et de brouillard, déversait des pluies incessantes, inondant et détruisant les habitations. Il prenait aussi forme humaine et pénétrait dans les maisons, séduisait, lutinait puis violait les filles. Suite à une demande du gouverneur de la province, l'immortel Lü Tung Ping tua le dragon noir grâce à son épée magique.
- On attribue à Nü Gua (un des trois souverains des premiers âges) d'avoir tué un dragon noir pour secourir la Chine. On précise ici que le dragon noir est symbole de l'excès d'eau dont souffrait le pays à cette époque.
- Dans le « Voyage en Occident » on trouve cette histoire :
“A l'appel de Kouan Yin : « Un dragon de jade émergea des flots ». Ce dragon se transforma en cheval pour transporter le singe Souen Hing Tchō et son maître San Ts'ang dans leur quête des livres saints. En récompense de sa mission, le dragon fut plongé dans un étang magique pour être transformé en or. A sa sortie de l'étang, il s'enroula à l'arbre dit : «Le Pilier des Dragons ». Dans un autre passage, Souen Hing Tchō fait appel au seigneur Tchen Wou résidant sur le mont Wou Tang. Celui-ci lui dépêche en aide ses cinq longchen, les cinq esprits dragons (à mettre en relation avec les cinq éléments).”

Le cheval :



Le cheval apparaît dans les mouvements suivants du grand enchaînement :

43, 44, 52, 68, 93, 99, 102, 115, 118.

Le cheval est un symbole de force, de vitalité voire de longévité. Il a sa place dans le macrocosme, puisque le « premier cheval » était une constellation dans l'astronomie chinoise, et auprès des dieux puisqu'il était la monture de Va Yu, divinité du vent. Le cheval est également l'un des signes astrologiques chinois et correspond au créneau horaire 11h-13h.

Il est quelquefois associé au dragon. Par exemple : c'est le cheval-dragon Long-Ma qui, en Chine apporte le Ho-T'ou (diagramme du fleuve), appelé aussi Ma-T'ou (diagramme du cheval), à Fou-Hi.

Il apparaît dans de nombreuses légendes comme celle-ci qui nous dit que dans les monts Kun Lun les chevaux pommelés ont une robe blanche, une crinière rouge et des yeux semblables à des pépites d'or ; on les appelle Jiliang (ou jihuang) et si on les monte on peut vivre mille ans. On le retrouve aussi dans diverses expressions liées à l'initiation dans l'ancienne tradition chinoise. Les néophytes étaient appelés « jeunes chevaux ». Les initiateurs ou propagateurs de nouvelles doctrines étaient appelés « marchands de chevaux ». Tenir une réunion initiatique plus ou moins secrète se traduisait par : « lâcher les chevaux ».

On trouve des références au cheval dans le Yi-King et plus particulièrement dans le Chouo Koua.

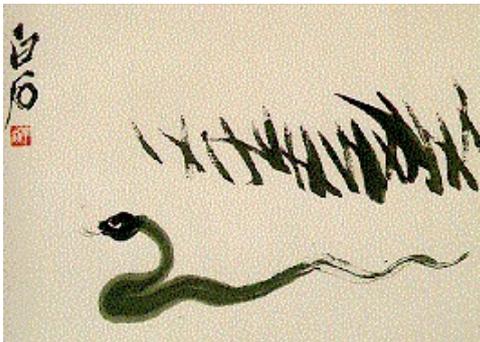
Le trigramme Kien, le Créateur (ciel), est associé au cheval, à la course rapide et inlassable. On dit aussi du Créateur que c'est un bon cheval (force), un vieux cheval (durée), un cheval maigre (fermeté), un cheval sauvage (robustesse). Il faut noter que le cheval « sauvage » est un animal mythique aux dents de scie, capable de mettre en pièce jusqu'à un tigre.

Le cheval est également associé au trigramme Tchen, l'Eveilleur (tonnerre) qui signifie parmi les chevaux ceux qui hennissent bien (parenté avec le tonnerre), ceux qui ont les pattes de derrière blanches (elles luisent au loin pendant que le cheval court), ceux qui galopent (l'allure la plus animée) et ceux qui ont une étoile sur le front.

Pour le trigramme K'an, l'Insondable (l'eau), parmi les chevaux ce sont ceux qui ont une belle croupe, ceux qui laissent pendre leur tête, ceux qui ont des sabots fins et ceux qui bronchent.

Dans « Le voyage en occident » le fils du roi dragon des mers de l'ouest renaît en pénitence sous forme de cheval et doit accompagner San Ts'ang et ses disciples dans leur quête des livres saints. Son urine, à qui l'on accorde certaines vertus, va même servir à fabriquer un médicament. Dans le même livre il est dit que Souen Hing Tchö, le héros singe est craint des chevaux car il a jadis rempli la fonction de ministre des chevaux auprès de l'empereur de jade. Ainsi s'explique la tradition qui veut que les chevaux aient peur des singes.

Le serpent, le boa :



Le serpent et le boa apparaissent dans les mouvements suivants du grand enchaînement : 100, 103, 108, 110.

Le serpent est une constellation. Il est également l'un des signes astrologiques chinois et correspond au créneau horaire 9h-11h.

En Chine, la symbolique ambivalente du serpent est assez proche de celle du dragon. Un texte des T'ang identifie le bambou au serpent, en lequel il se transforme, paraît-il, aisément. Or la rectitude inégalable du bambou, la perfection de son élan vers le ciel, le vide de ses entre-nœuds, symbolisent pour le bouddhiste, voire pour le taoïste, les caractères et le but de sa démarche intérieure.

Le serpent est également associé à la tortue avec laquelle il est représenté étroitement enlacé. L'enroulement parfait du serpent est l'image de la destinée, la « Roue du retour », l'Ouroboros, un symbole du cycle indéfini des transmigrations. A noter que la tortue est la monture des immortels et son apparition les annonce. Son ventre plat figure la terre et son dos rond représente le ciel.

Par contre, dans les légendes que j'ai pu lire, le serpent est plutôt présenté de manière négative :

- Dans un recueil de légendes de Feng Menglong on trouve un serpent blanc qui, ayant pris l'apparence d'une belle femme, séduit les jeunes hommes puis les abandonnent en les laissant se faire accuser de ses

propres crimes et rapines. Elle sera démasquée et capturée par un immortel.

- Dans « Anthologie et Légendes de la Chine ancienne », on fait référence à l'empereur Bai dont le fils est surnommé le serpent blanc.
- Dans « Voyage en Occident » Souen Hing Tchö combat un monstre qui, une fois mort, reprend sa forme ordinaire qui est celle d'un boa aux écailles rouges comme le feu.

La grue :



La grue apparaît dans les mouvements suivants du grand enchaînement : 12, 32, 86, 120.

La grue blanche est, parmi les cinq éléments, associée au Métal.

On dit que les immortels chevauchent les grues ou se transforment en grue. Sa majesté et la grâce de son vol en font l'emblème de la monture des pures-esprits mais aussi celle de l'âme des morts : « il vit que le roi était maigre et affaibli, qu'il ne respirait plus qu'avec peine et qu'il ne tarderait pas à enfourcher les grues ».

Le « Dictionnaire des Symboles » nous dit également :

« La danse des grue évoque, dans la Chine antique, le pouvoir de voler, et, en conséquence, d'atteindre les îles des immortels. On imite cette danse à l'aide d'échasses. Car, si la grue est symbole de longévité – on l'associe dans ce cas à la tortue- elle est surtout un symbole taoïste de l'immortalité. La grue était censée vivre mille ans et posséder une technique respiratoire de longue vie qu'il convenait d'imiter. Sa blancheur était symbole de pureté, mais sa tête rouge-cinabre indiquait la permanence de sa puissance vitale, la concentration du yang : *Après mille ans, une grue est revenue*, dit un texte T'ang ; *le cinabre poudre sa tête, la neige immaculée vêt son corps* (d'après Belpaire). Aussi la grue est-elle la monture habituelle des immortels. Les œufs de grue servent à la préparation des drogues d'immortalité. Le retour cyclique de la grue est un

symbole de régénération. C'est aussi pourquoi, associée au prunier, elle est emblème du printemps. Coiffée de cinabre, la grue est également mise en rapport avec le fourneau de l'alchimiste, avec le feu du fourneau. Et l'oiseau Pi-Fang, semblable à la grue, doté d'une seule patte, est un génie du feu. Il annonce l'incendie. »

Le coq, le faisan :



Le coq apparaît dans le mouvement 80 du grand enchaînement.

Le coq est une constellation. Il est également l'un des signes astrologiques chinois et correspond au créneau horaire 17h-19h.

Le coq est un symbole solaire, parce que son chant annonce le lever du soleil. Il est même quelquefois fait référence au coq d'or en précisant que celui-ci habite le soleil, alors que le lièvre de jade habite la lune. Certains textes parlent de coq d'or, d'oiseau d'or, de phénix d'or.

Dans plusieurs pays d'Extrême-Orient, dont la Chine, la vertu de courage est attribuée au coq qui possède un rôle spécialement bénéfique : d'abord parce que le caractère qui le désigne en chinois (ji) est homophone de celui qui signifie de bon augure, favorable ; ensuite, parce que son allure générale et son comportement le rendent apte à symboliser les cinq vertus : les vertus civiles, le port de la crête lui conférant un aspect mandarinal ; les vertus militaires, par le port des ergots ; le courage, en raison de son comportement au combat ; la bonté, car il partage la nourriture avec les poules ; la confiance, en raison de la sûreté avec laquelle il annonce le levé du jour.

Il jouait autrefois un rôle dans diverses cérémonies. Par exemple, on plaçait à droite des tablettes mortuaires les plumes de la queue du coq immolé en l'honneur de l'ancêtre. Les plumes de coq pouvaient également servir à la divination.

Voici quelques légendes :

- Il y a un grand pêcher sur le mont Taodu. Son feuillage tortueux s'étend sur trois mille li. A son fait se trouve un coq d'or. Lorsque le soleil darde ses rayons, il se met à chanter. C'est alors que tous les coqs de la terre chantent à la suite.

- Dame Liu se promenait au bord d'un étang. Un coq fabuleux, qui tenait dans son bec une perle rouge, sortit au crépuscule. La souveraine avala la perle et conçut Gaozu, le fondateur de la dynastie des Han.
- Dans « Le Voyage en Occident » Souen Hing Tchö fait appel à l'une des vingt huit constellations : l'astre Mao, le coq d'or. Il fait preuve de son pouvoir de guérisseur et son chant tue les mauvais esprits. Souen Hing Tchö apprend aussi que la dame P'i Lan, qui réside dans la caverne des Mille Fleurs sur le mont des Nuages Pourpres, est la mère de Mao, le coq solaire. Plus loin, le singe traverse le défilé du « Chant du Coq » plein de scolopendres la nuit. A la cinquième veille, le chant du coq sauvage fait disparaître les scolopendres.

Le singe, le gibbon :



Le singe et le gibbon apparaissent dans les mouvements suivants du grand enchaînement : 26, 81, 108, 110.

Le singe est une constellation. Il est également l'un des signes astrologiques chinois et correspond au créneau horaire 15h-17h.

Le singe (hou) est, parmi les cinq éléments, associé à l'Eau. Le singe blanc (bai yuan) est souvent traduit par « gibbon ». Yuan semble être un vieux singe aguerri (homophonie avec le caractère yuan qui a pour sens : ancestral); un homme préhistorique se dit en chinois : « yuan ren », singe-homme et, dans le « Voyage en Occident », le héros singe lui-même fait des singes blancs ses officiers.

Le singe fait souvent figure d'animal dissipé aux motivations instinctives comme dans le théâtre traditionnel chinois. Mais il ne faut pas oublier qu'en Chine cet aspect ne correspond qu'au sens superficiel du complexe symbolique représenté par cet animal. Car le singe chinois est en réalité un sage initié qui cache sa véritable nature sous cette apparence bouffonne.

Dans la littérature chinoise l'ouvrage incontournable en matière de singe est le « Voyage en Occident ». Le héros singe, Souen Hing Tchö, est fils du Ciel et de la Terre, né de la division de l'œuf primordial. Après avoir acquis des pouvoirs auprès d'un maître taoïste, et doté d'un caractère

irascible, il sème de nombreux désordres dans l'empire du milieu et va même jusqu'à jeter le trouble dans le palais de Chang Ti, l'empereur de jade. En punition, il est fait prisonnier sous une montagne d'où il sera libéré quelques centaines d'années plus tard pour accompagner et protéger Hiun Tsang, alias San Ts'ang, dans son long voyage, parsemé de mésaventures, à la recherche des livres saints du Bouddhisme. Au terme de cette quête, Souen Hing Tchö atteindra la sainteté.

Voici quelques points du livre qui peuvent nous intéresser :

- Lors d'une bataille avec le Prince Fantôme perturbateur (qui réside au nord), le singe attire et repousse son ennemi. Cela me fait penser au mouvement « Le singe bat en retraite ».
- Le saint homme Che Kia Jou Lai décrit les espèces qui peuplent le monde pour démasquer le monstre qui se fait passer pour Souen Hing Tchö : « Vous tous, dit-il, malgré votre perspicacité, vous ne connaissez pas encore les diverses espèces qui peuplent le monde. – Ne saurons-nous pas quelles sont ces espèces ? Interrogea Kouan Yin. – Elle comprennent d'abord les cinq espèces d'êtres immortels, à savoir le Ciel, la Terre, les Esprits immortels, les Hommes immortels et les Esprits inférieurs immortels. Viennent ensuite les cinq espèces d'êtres vivants, c'est-à-dire, les êtres nus qui sont les hommes, les porteurs d'écailles, les porteurs de poils tels que les quadrupèdes, les porteurs de plumes qui sont les oiseaux, les porteurs de carapace ou de coquille tels que les tortues, les moules, les escargots. Or, ce monstre n'appartient ni à l'espèce des Immortels, ni aux autres espèces. Sachez qu'il est, en vérité, l'un des quatre singes rebelles. – Quelles sont ces quatre singes ? – Ces quatre singes sont qualifiés de rebelles parce qu'il ne rentrent dans aucune des dix espèces simiesques. Ce sont : 1° Le Singe de Pierre à l'éclat surnaturel, qui connaît tout du Ciel et de la Terre ; 2° Le Singe-Cheval au sacrum rouge, qui sait tout ce qui se passe à distance ; 3° Le Singe-qui-pénètre-les-plus-petites-choses, doué de puissance et d'audace, aux cuisses tachetées ; 4° Le Singe aux Six Oreilles, capable de se transformer à sa volonté. Ce dernier, où qu'il se trouve, sait tout ce qui se fait, entend tout ce qui se dit dans un rayon de mille li ; aussi a-t-il pu, sans difficulté s'identifier à Wou K'ong (alias Souen Hing Tchö). »

Dans un autre recueil de légendes, celui de Feng Menglong, je dois citer un passage qui me fait penser au premier mouvement du quatrième Duan de l'épée Kun Lun, intitulé « le gibbon sort de la grotte » : « Un

moine venu des contrées occidentales et appelé Hunshouluo, arriva dans la région de Hangzhou et déclara : « Un pic devant la colline Lingyin a soudain disparu. Il s'est donc déplacé ici. » Personne ne le crut. « Sous ce pic, reprit-il, il y a une grotte dans laquelle vit un singe blanc. Je peux l'en faire sortir. » Quand le singe blanc (le gibbon) sortit de la grotte, tout le monde fut convaincu.

Le moineau :



Le moineau apparaît dans les mouvements suivants du grand enchaînement: 7, 20, 38, 64, 65, 70, 72, 75, 94, 112, 113.

Le vol des oiseaux les prédispose, bien entendu, à servir de symboles aux relations entre le ciel et la terre ; c'est la signification des oiseaux dans le taoïsme, où les immortels prennent figure d'oiseaux pour signifier la légèreté, la libération de la pesanteur terrestre.

La théorie des cinq éléments appliquée à Chang Ti, l'empereur de jade, l'empereur du panthéon taoïste, lui attribue cinq hypostases : l'empereur jaune, l'empereur blanc dont l'animal gardien est le tigre blanc, l'empereur noir dont l'animal gardien est la tortue, l'empereur bleu dont l'animal gardien est le dragon bleu et l'empereur rouge dont l'animal gardien est le moineau rouge.

On raconte qu'au temps de Shennong, « le laboureur divin », un moineau rouge qui tenait dans son bec neuf épis de céréales les fit tomber sur le sol ; Shennong s'empressa de les planter. Ceux qui en mangèrent devinrent vieux mais ne moururent point.

On le présente aussi comme un messager des dieux : « Un moineau rouge tenait une missive rouge dans son bec ».

La couleur peut également changer. Ainsi, la déesse Kouan Yin est quelquefois précédée d'un passereau blanc.

Le tigre :



Le tigre apparaît dans les mouvements suivants du grand enchaînement : 18, 19, 53, 54, 58, 62, 63, 122, 123, 126.

Le tigre est une constellation. Il est également l'un des signes astrologiques chinois et correspond au créneau horaire 3h-5h.

Le tigre est un animal chasseur qui évoque la puissance et la férocité, c'est pourquoi on surnommait « tigres » des guerriers ou groupes de guerriers et l'apparition d'un tigre blanc était un signe de la vertu royale.

Sa force peut être synonyme de menace mais elle est aussi symbole de protection ; ainsi, les « cinq tigres » sont les gardiens des quatre points cardinaux et du centre. Ceci est à rapprocher de la théorie des cinq éléments dans laquelle le tigre représente le Bois.

Dans la géomancie comme dans l'alchimie chinoise, le tigre s'oppose au dragon. Il représente le principe actif, l'énergie, par opposition au principe humide (le dragon habite l'eau) et passif.

Pour le Bouddhisme, le tigre symbolise la foi et l'effort spirituel traversant la « jungle des péchés », elle-même figurée par une forêt de bambou.

Dans de nombreux récits et légendes le tigre est la monture des immortels taoïstes, soit parce qu'il est doué lui-même de longévité soit parce qu'il représente les instincts bruts que les immortels ont réussi à maîtriser. En voici quelques exemples :

Dans le recueil « les huit immortels traversent la mer », l'immortel Cheng Szu Yüan recueille deux petits tigres orphelins. Leur père part à leur recherche et voyant les soins que Cheng Szu Yüan leur apporte, il se met au service de celui-ci. Il est dit : « Quand le saint homme devait sortir, il enfourchait le tigre, les deux petits les suivaient, aidaient à la recherche et la récolte des simples et herbes médicinales. »

Dans un autre passage de cet ouvrage, des immortels, en affrontement avec l'empereur de jade par la force des événements, sont devant de grands ennuis et une situation incontrôlable ; la métaphore utilisée est alors : « Nous voici chevauchant des tigres fous et furieux, impossible de les arrêter. Souhaitons un hypothétique soutien des forces d'en haut. »

Dans « Anthologie des mythes et légendes de la Chine ancienne », un des dieux de la richesse, Zhao Gongming était coiffé d'un bonnet de fer, tenait en main un fouet métallique ; sa face était noire, il portait une

large barbe blanche et chevauchait un tigre (certaines versions parlent de tigre noir ou de tigre volant).

Dans « Le Voyage en Occident » il est fait référence au « tigre grimpeur de montagne ». On trouve également la ruse consistant à attirer le tigre hors de la montagne, le faire sortir de sa tanière pour l'attaquer sur un terrain propice.

Et ça n'a peut-être pas de rapport avec les chinoiseries, mais je ne résiste pas à vous faire partager le magnifique poème de William Blake :

Tyger ! Tyger !

Tyger! Tyger! burning bright
In the forests of the night
What immortal hand or eye
Could frame thy fearful symmetry?

In what distant deeps or skies
Burnt the fire of thine eyes?
On what wings dare he aspire?
What the hand dare sieze thy fire?

And what shoulder, & what art,
Could twist the sinews of thy heart?
And why thy heart began to beat,
What dread hand? & what dread feet?

What the hammer? what the chain?
In what furnace was thy brain?
What the anvil? what dread grasp
Dare its deadly terrors grasp?

When the stars threw down their spears
And water'd heaven with their tears,
Did he smile his work to see?
Did he who made the Lamb make thee?

Tyger! Tyger! burning bright
In the forests of the night,
What immortal hand or eye
Dare frame thy fearful symmetry

Montagne, aiguille et fille de jade

Montagne :



On trouve la montagne dans les mouvements suivants du grand enchaînement : 18, 19, 23, 62, 63, 126.

Le symbolisme de la montagne est multiple : il tient de la transcendance à cause de sa hauteur, la pente à gravir, mais aussi sa verticalité en fait un axe, un centre.

Elle est ainsi la rencontre du Ciel et de la Terre, la demeure des dieux et le terme de l'ascension humaine. Le fait qu'elle soit centrale fait de la montagne, selon le Shuo Wen, la productrice des dix mille êtres, un endroit sacré sur le sommet duquel les empereurs chinois sacrifiaient et d'où les Immortels taoïstes s'élevaient au Ciel.

La théorie des cinq éléments s'applique aussi aux montagnes. Ainsi, selon cette théorie, on trouve le Ling Shan au centre, le Tai Shan à l'est, le Kun Lun à l'ouest (puisqu'il est la demeure de la Reine Mère d'Occident), le P'ou Tcheou au nord (par où l'on pénètre dans le monde inférieur), et le Yao Shan au sud. En dehors de ces cinq montagnes sacrées, il existe d'autres montagnes où résident des immortels taoïstes, comme, par exemple, le Lie Kou Ye, Ge Hong Shan et le mont Wu Dang.

Toutes ces montagnes sont le siège de nombreuses légendes et particulièrement le mont Kun Lun où le taoïste Zhang Tao lin est allé chercher deux épées qui chassaient, paraît-il, les mauvais esprits. C'est de cette montagne que, buvant la drogue d'immortalité qu'aurait découverte un de ses aïeux, il monta au Ciel sur un dragon aux cinq couleurs.

Dans une autre légende, il est dit que le Tai Shan fut projeté dans la mer (cela me rappelle le mouvement « pousser la montagne dans la mer ») par huit immortels dans leur combat contre les rois dragons.

Aiguille :

On trouve l'aiguille dans les mouvements suivants du grand enchaînement : 35, 89.

La seule référence que j'ai pu trouvé sur l'aiguille est, évidemment, dans « Le Voyage en Occident » : l'arme de Souen Hing Tchö est un bâton qui, à l'origine, était un pilier bouchant le fond de l'océan ; le singe s'en est emparé et l'a réduit à la taille d'une aiguille qu'il cache derrière son oreille. J'oserai dire qu'il est allé « chercher l'aiguille au fond de la mer ». Une épreuve très difficile en soi.

Je me souviens également d'un proverbe chinois: “Mo Chu Cheng Zhen”, qui veut dire littéralement: “meuler un pilon et en obtenir une aiguille ». Cette citation illustre une histoire très populaire. Li Bai, un des plus fameux poètes de Chine, alors encore enfant, ne parvenait pas à lire et à apprendre par cœur les œuvres classiques. Un après-midi, lassé de ses insuccès, il partit se promener. Chemin faisant, il rencontra une vieille femme assise au bord d'une rivière et occupée à meuler (Mo) un pilon de métal (Chu). L'enfant l'observa un moment attentivement et, très étonné, lui demanda la raison de son travail. La vieille lui répondit simplement qu'elle désirait transformer (Cheng) ce pilon en aiguille (Zhen). Li Bai, impressionné par tant de tranquille certitude, retourna à ses études. Il pu alors s'y consacrer totalement et devenir ainsi le plus illustre des poètes.

Fille de Jade :



On trouve la fille de jade dans le mouvement 74 du grand enchaînement.

La fille de jade est présentée dans les légendes comme l'assistante et la messagère de Yu Houang Chang Ti, l'empereur de jade, le seigneur suprême de la religion taoïste.

Et, dans la rubrique « people », on apprend dans « Le Voyage en Occident » qu'elle aurait eu une liaison avec l'une des vingt huit constellations : K'ouei le loup. On apprend également, dans « Anthologie des mythes et légendes de la Chine ancienne », que la Fille de Jade des Mystérieuses Ténèbres rêva qu'une étoile filante entra dans sa gorge et l'engrossait. Soixante douze ans plus tard, elle accouchait de Laozi.

Appendice du bestiaire

Les animaux du zodiaque et le cadran horaire:

En Chine le jour se divise en douze heures dont chacune équivaut à deux des nôtres. Elles sont désignées par douze caractères, appelés “branches”. Le tableau suivant donne la correspondance des caractères horaires avec les douze animaux symboliques du zodiaque.

Heures			Animaux		
子	Zǐ	23h-1h	鼠	Shǔ	Rat
丑	Chǒu	1h-3h	牛	Niú	Bœuf
寅	Yīn	3h-5h	虎	Hǔ	Tigre
卯	Mào	5h-7h	兔	Tù	Lièvre
辰	Chén	7h-9h	龍	Lóng	Dragon
巳	Sóu	9h-11h	蛇	Shé	Serpent
午	Wǔ	11h-13h	馬	Mǎ	Cheval
未	Wéi	13h-15h	羊	Yáng	Bélier
申	Shēn	15h-17h	猴	Hóu	Singe
酉	You	17h-19h	雞	Jī	Coq
戌	Shú	19h-21h	犬	Quǎn	Chien

亥	Hāi	21h-23h	豬	Zhū	Porc
---	-----	---------	---	-----	------

Les vingt-huit constellations:

La sphère céleste utilisée par les chinois était divisée en 28 quartiers inégaux mesurés sur l'équateur et convergeant vers le pôle, identifiés chacun par une étoile principale ; l'équateur étant ainsi fractionné en 28 secteurs, ou «abris». On peut déceler dans cet arrangement un zodiaque lunaire, correspondant primitivement aux positions successives de la Lune au cours du mois.

Nom de la constellation	Animal associé	Equivalent occidental
虛 xū	Le Rat	Parties du verseau et du Petit Cheval
房 fáng	Le Lapin	Partie du Scorpion
昴 mào	Le Coq	Pléiades
星 xīng	Le Cheval	Partie de l'hydre
心 xīn	Le Renard	Antarès et partie du Scorpion
畢 bì	Le Corbeau	Hyades
張 zhāng	Le Cerf	Partie de l'hydre
尾 wěi	L'Hirondelle	Partie du Scorpion
箕 jī	Le Léopard	Partie du Sagittaire
壁 bì	Le Porc-épic	Parties de Pégase et d'Andromède
參 shēn	Le Gibbon	Orion
軫 zhèn	Le Ver	Corbeau

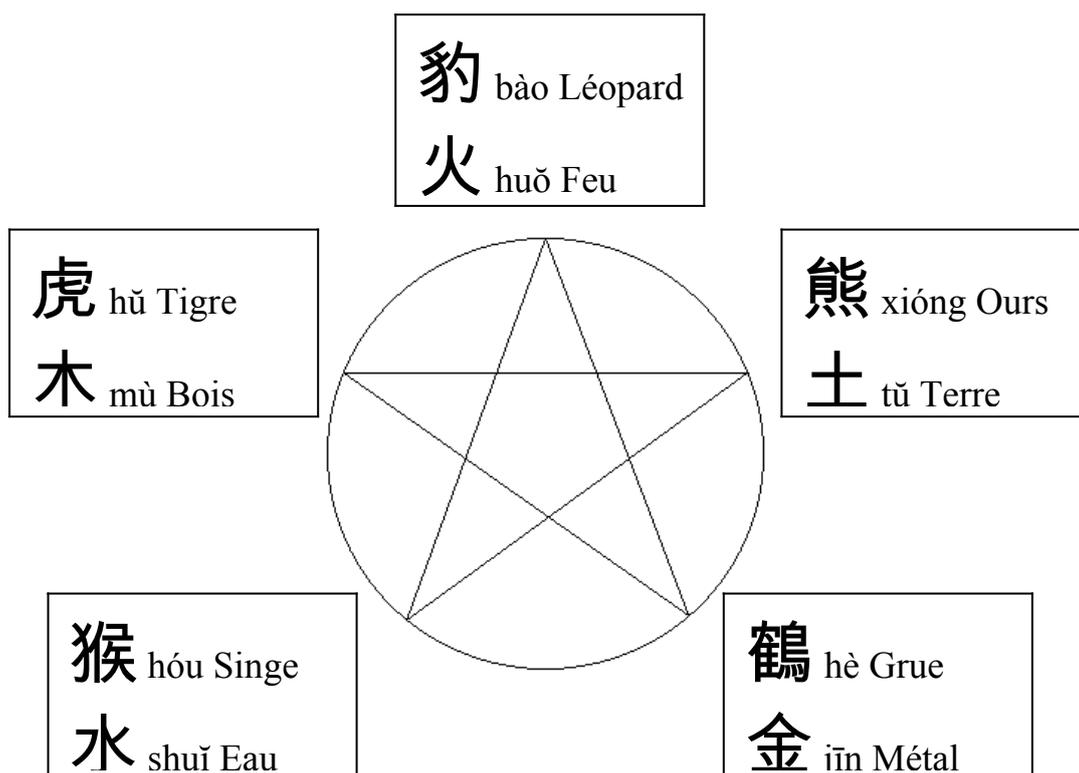
角 jiǎo	Le Crocodile	Partie de la Vierge
奎 kūi	Le Loup	Andromède et poisson
斗 dǒu	Le Crabe	Partie du Sagittaire
井 jǐng	Le Chacal	Gémeaux
觜 zūi	Le Singe	Partie d'Orion
翼 yì	Le Serpent	Coupe
危 wēi	Le Tigre	Partie du Scorpion
室 shì	Le Porc	Markab et partie de Pégase
亢 kàng	Le Dragon	Partie de la vierge
婁 lōu	Le Chien	Partie du Bélier
鬼 guǐ	La chèvre	Ecrevisse
牛 niú	Le Bœuf	Parties du Bélier et du Sagittaire
氏 dì	Le Blaireau	Partie de la Balance
女 nǚ	La Chauve-souris	Partie du Verseau
胃 wèi	Le Faisan	Mouche Boréale
柳 liǔ	Le Daim	Partie de l'hydre

Les animaux et les cinq éléments:

Hua To, un célèbre médecin du 3^{ème} siècle avant Jésus Christ, inventa une méthode gestuelle pour aider ses malades à guérir. Celle-ci était basée sur la dynamique des cinq éléments et le mimétisme avec les postures des animaux sauvages (tigre, léopard, ours, grue, singe).

L'imitation de ces animaux permettait de renforcer le fonctionnement d'organes précis. Celle de l'ours pour la rate et l'estomac; de la grue pour les poumons et le gros intestin; du singe pour les reins et la vessie; du tigre pour le foie et la vésicule biliaire et du léopard pour le cœur et l'intestin grêle.

Ces gestes et postures ont donné lieu à différents développements en Wushu (la boxe chinoise dans son ensemble), à travers d'innombrables enchaînements de mouvements imitant les cinq animaux et d'autres encore, comme l'aigle, le serpent ou la mante religieuse, et se prêtent à de nombreux jeux possibles à deux en utilisant les différents cycles des cinq éléments (génération, destructions, contrôle, révolte).



Index des caractères utilisés dans la liste des mouvements du grand enchaînement

ào	拗	Opiniâtre; casser (mouvements: 13,15,33,46,87)
bǎi	百	cent; nombreux (mouvement 121)
bái	白	blanc; clair; immaculé, pur; inutilement, en vain; gratuitement; vide; nu; sans assaisonnement (mouvements: 12,32,86,100,103,108,110,120)
bān	扳	Tirer; tirer à soi; retenir; attirer; amener (mouvements: 48,49)
ban	搬	déplacer, transporter; déménager, débarasser, nettoyer, enlever, transférer; calquer, imiter (mouvement 16)
bào	抱	embrasser, porter dans les bras; venir d'avoir (un enfant); adopter (un enfant); nourrir, couvrir (mouvements: 18,62,126)
bèi	備	être muni de; préparer, se munir de; se prémunir contre, prendre ses précautions; équipement; parfait (mouvement 1)
bì	閉	fermer, clore; boucher, obstruer (mouvements: 7,16,20,38,60,64,65,70,72,75,94,112,113,124)
bì	臂	Bras

		(mouvements: 5,27,29,83)
biān	鞭	fouet; fouetter, flageller (mouvements: 9,22,40,42,67,73,77,79,96,98,101,114,117)
bù	步	pas; stade, degré, situation, position; marcher, aller à pied (mouvements: 8,11,12,13,15,21,27,31,32,33,39,43,44,46,47,49,59,76,80,85,86,87,95,99,100,101,102,103,113,116,119,120,122,124)
cǎi	採	cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter (mouvements: 3,8,10,15,16,21,30,39,43,44,66,76,82,84,95)
chā	插	piquer, ficher, embrocher, planter; insérer, s'ingérer (mouvement 6)
chì	翅	aile; aileron (mouvements: 12,32,86,120)
chū	出	sortir; dépasser; produire; se produire; arriver; naître; paraître; déboursier (mouvements: 36,90)
chuān	穿	revêtir; percer, ouvrir un passage; traverser; enfiler (mouvement 74)
chuí	捶	frapper, battre (mouvements: 16,25,37,47,50,60,91,92,105,106,116,119,124)
dǎ	打	battre, frapper; casser; attaquer; construire, fabriquer, faire, confectionner; chasser; jouer (mouvements: 53,54)
dān	單	impair; seul, isolé; mince; seulement (mouvements: 5,9,22,29,40,42,67,73,77,79,83,96,98,101,114,117)

dāng	襠	entrejambe d'un pantalon; deux pièces qui composaient une sorte de caleçon, et se mettaient l'une par devant, l'autre par derrière (mouvement 47)
------	---	--

dào	倒	verser; à l'envers, à l'inverse, à reculons, à rebours (mouvements: 26,81)
dēng	蹬	poser un pied (les pieds) sur; pédaler, actionner avec le pied; monter, élever (mouvements: 45,51,55,57,81,93)
dēng	登	inscrire, enregistrer, monter, grimper, gravir, escalader; élever (mouvements: 19,63)
dì	第	ordre, degré, rang; hôtel particulier; préfixe de l'adjectif numéral ordinal (mouvements: 41,78,97)
dǐ	底	fond, base, dessous (mouvements: 25,35,50,89,92)
dú	獨	seul, isolé (mouvement 80)
ěr	耳	oreille (mouvement 56)
èr	二	deux (mouvement 78)
fān	翻	tourner, retourner; renverser; franchir; traduire; doubler; voler, s'envoler (mouvements: 108,110)
fēn	分	diviser, partager; répartir; séparer; centime; minute; division (mouvements: 43,44,68,82)
fēng	風	vent (mouvement 56)
fēng	封	apanager; sceller, fermer, étancher; limite, frontière (mouvement: 7,16,20,38,60,64,65,70,72,75,94,112,113,124)
fú	伏	se cacher, se dissimuler, s'embusquer; soumettre; se coucher sur le ventre, se prosterner (mouvement 58)
gāo	高	

		haut, élevé; supérieur (mouvements: 43,44,99,102,115,118)
gōng	弓	arc; arbalète; archet; arqué, cintré (mouvement 123)
guàn	貫	série; à la file; enfiler; pénétrer; passer à travers (mouvement 56)
guī	歸	Revenir, retourner à; rendre, attribuer à; ramener (mouvements: 18,62,126)
guǒ	果	fruit; résultat (mouvements: 108,110)
hǎi	海	mer; multitude; vaste (mouvements: 23,35,89)
hé	合	fermer; joindre, unir; au total; convenir à (mouvement 127)
hè	鶴	grue (mouvements: 12,32,86,120)
héng	橫	horizontal; transversal; d'est en ouest; latéral; mettre à plat, mettre dans le sens de la largeur; insolent, brutal (mouvement 24)
hóu	猴	singe (mouvements: 26,81)
hǔ	虎	Tigre (mouvements: 18,19,53,54,58,62,63,122,123,126)

huí	回	tourner; retourner, revenir; répondre; rendre; renvoyer, décommander; chapitre; musulman (mouvements: 52,93)
huī	揮	agiter, brandir; éparpiller; indiquer (mouvements: 14,15)
hui	迴	mouvement circulaire; revenir; faire revenir (mouvements: 69,71,104,111)

jí	極	sommet, apogée, le plus haut degré; pôle; très, extrêmement (mouvement 127)
jī	雞	coq, poule (mouvement 80)
jiǎo	腳	ped (mouvements: 43,44)
jīn	金	métal; somme d'argent; instruments de musique en métal; or; précieux; doré (mouvement 80)
jìn	進	avancer; entrer; progresser; recette; présenter (mouvements: 11,16,27,31,43,47,59,80,85,99,100,102,103,113,124)
kào	靠	s'appuyer sur, compter sur; près de (mouvements: 10,30,84)
kuà	跨	enjamber, enfourcher une monture, monter (mouvements: 19,63,122)
lán	攔	arrêter, barrer, intercepter, empêcher (mouvement 16)
lǎn	攬	prendre dans ses bras; amasser; attirer; accaparer, monopoliser (mouvements: 7,20,38,64,65,70,72,75,94,112, 113)

lì	立	debout, se tenir debout, se dresser, se redresser; lever, dresser, fonder, instituer; immédiatement (mouvement 80)
liàn	練	entraîner, exercer; expérimenté; cuire la soie (mouvement 121)
lián	連	joindre, unir; se suivre, se succéder; même, même si; compagnie (mouvements: 60,124)
lián	簾	rideau, store (mouvements: 34,88)

liàng	亮	clair, lumineux; briller, s'éclairer; sonore; franc, sincère; montrer (mouvements: 12,32,86,120)
liāo	撩	relever, retrousser; exciter, provoquer; mettre en ordre, arranger, disposer; prendre, saisir de force (mouvement 27)
lóng	龍	dragon (mouvements: 36,90,107,109,111)
lǒu	摟	embrasser, enlacer, étreindre; prendre et réunir (mouvements: 13,15,33,46,47,87)
lǚ: (les 2 points sont pour les trémas)	捋	lisser; passer la main le long d'un objet; cueillir (Nota: le caractère "lu" utilisé ici n'est pas celui correspondant aux huit gestes de base, mais celui-avec une discussion possible-utilisé dans le petit livre rouge distribué aux enseignants par Me Wang. Par contre, le caractère utilisé dans le premier tome du livre de MeWang est "cai" (採) dans la version franco-anglaise et chinoise.) (mouvements: 55,57)
mǎ	馬	cheval, jument (mouvements: 43,44,52,68,93,99,102,115, 118)
mǎng	蟒	boa (mouvements: 108,110)
niǎn	撵	chasser, expulser, renvoyer; conduire; éconduire (mouvements: 26,81)
nǚ	女	fille, femme, jeune fille; féminin (mouvement 74)
pēng	棚	(parer) couvercle de carquois; couvrir un carquois, mettre la main sur l'ouverture d'un carquois (mouvements: 7,38,60,64,70,72,75,94,112,113,124)
piě	撇	abandonner, jeter, laisser de côté; séparer, diviser; écarter, s'écarter (mouvements: 37,91)
pípa	琵琶	pipa (sorte de guitare à quatre cordes)

	琶	(mouvements: 14,15)
pū	撲	se jeter, se précipiter, se ruer; frapper légèrement (mouvements: 11,27,31,85)
qī	七	sept (mouvements: 116,119)
qǐ	起	se lever, se dresser; lever, soulever; naître, surgir, commencer, se mettre à; rédiger; à partir de, depuis (mouvements: 2,106,115,118)
qiào	雀	moineau (mouvements: 7,20,38,64,65,70,72,75,94,112,113)
qīng	青	vert, bleu; noir; jeune, printanier (mouvements: 36,90)
rù	入	entrer, pénétrer; recevoir; transporter (mouvement 23)
rú	如	comme, de même que; si, à condition que, tel que; selon, d'après; si (mouvements: 7,16,20,38,60,64,65,70,72,75,94,112,113,124)
sān	三	trois; triple; plusieurs (mouvements: 20,64,65,97)
shān	山	montagne, mont, colline (mouvements: 18,19,23,62,63,126)
shàng	上	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 (mouvements: 8,21,39,49,76,95,116,119)
shè	射	tirer une flèche: projeter, lancer; éjaculer, jaillir; émettre, viser; faire allusion à (mouvement 123)
shé	蛇	serpent (mouvements: 100,103)

shēn	身	corps, tronc; existence, vie; personne (mouvements:7,15,16,20,37,45,48,52,54,57,58,64,65,66,69,70,71,72,73,91,93,104,105,106,108,110,111,112,114,115,117,118,121)
shí	十	dix, dizaine; complet (mouvements: 17,61,105,106,125)
shì	勢	influence, pouvoir, puissance; force, énergie; situation, circonstance; attitude; gonade mâle (mouvements: 2,43,44,48,53,58,79,114,117,124,127)
shì	式	style, modèle, type; cérémonie, rite; formule; mode (mouvements: 1,34,88)
shōu	收	ramasser, recueillir; recouvrer, récupérer, reprendre; recevoir; récolter; accepter; contenir, contrôler; terminer (mouvement 127)
shǒu	手	main; prendre en main; manuel; de sa propre main; personne habile à (mouvements:3,4,6,7,8,14,15,16,17,21,28,38,39,41,44,48,49,55,57,61,64,66,70,72,75,76,78,82,94,95,97,112,113,125)
shuāng	雙	paire, double; pair (mouvement 56)
shuǐ	水	eau; eaux; cours d'eau; liquide; pourcentage (mouvements: 36,90)
sì	似	semblable à; avoir l'air de, ressembler à, comme si; offrir (mouvements:7,16,20,38,60,64,65,70,72,75,94,112,113,124)
suō	梭	navette de tisserand (mouvement 74)
tài	太	grand; suprême; très; trop (mouvement 127)
tàn	探	chercher à savoir, épier, explorer, s'informer, sonder; rendre visite à, visiter; tâter, toucher (mouvements:35,43,44,52,89,93,99,102,105,106,107,109,

		111,115,118)
tàng	趟	(aller une, deux...) fois; avancer en sautillant comme les oiseaux (mouvements: 41,78,97)
tiǎo	挑	lever, élever, soulever; inciter, aguicher, exciter, provoquer; creuser, déterrer (mouvements: 34,88)
tōng	通	Communiquer avec, entretenir des rapports; circuler, pénétrer; général, courant, ordinaire; tout, ensemble, entièrement; informer, notifier; comprendre à fond; (style) coulant, limpide, logique (mouvements: 5,29,83)
tǔ	吐	cracher, expectorer; émettre, produire, proférer; dévoiler, révéler; élocution, parole (mouvements: 100,103)
tuǐ	腿	jambe; patte; pied (d'une table, etc) (mouvements: 45,51,55,57,59,81,93,105,106,121)

tuì	退	reculer, retirer, se retirer; rendre, rembourser (mouvements: 12,32,43,80,86,101,120,122)
tuī	推	pousser; rejeter, repousser; inférer, raisonner; prétexter (mouvements: 4,23,28,43,44)
wān	彎	courber; courbe; courbé (mouvement 123)
wěi	尾	queue; bout, extrémité (mouvements: 7,20,38,64,65,70,72, 75,94,112,113)
xī	膝	Genou (mouvements: 13,15,33,46,47,87)
xià	下	bas; descendre, tomber, baisser (mouvements: 43,44,48,53, 79,114,117,124)
xiàn	獻	consacrer, donner, offrir, exhiber (mouvements: 108,110)

xié	斜	incliné, oblique, penché (mouvements: 63,73)
xìn	信	lettre; croire; fidélité; sincérité; poison (mouvements: 100,103)
xīn	心	cœur; pensée; centre (mouvements: 11,27,31,85)
xīng	星	étoile, planète; étincelle (mouvements: 116,119)
yáng	陽	soleil; masculin; mâle; apparence (mouvement 59)
yě	野	barbare, sauvage, farouche (mouvement 68)
yī	一	un; un certain; tout; chaque (mouvement 41)
yīn	陰	obscur, sombre; sournois; féminin (mouvement 59)
yòu	右	côté droit
yù	玉	jade, pierre précieuse (mouvement 74)
yù	預	à l'avance, au préalable; joie (mouvement 1)
yuán	猿	singe, anthropoïde; grand singe dont les bras sont très longs (mouvements: 108,110)
yún	雲	nuage (mouvements: 41,78,97)
zāi	栽	planter (mouvements: 105,106)
zhǎng	掌	paume; tenir, gérer (mouvements: 11,20,27,31,64,65,69,71, 82,85,104,111)

zhēn	針	aiguille; épingle; épine; piqûre, injection (mouvements: 35,89)
zhǐ	指	indiquer, montrer du doigt; doigt, pouce (mouvement: 47)
zhǒu	肘	coude (mouvements: 10,24,25,30,50,84,92)
zhuǎ	爪	patte, griffe (mouvements: 107,109,111)
zhuǎn	轉	tourner, virer; changer, devenir; transmettre (mouvements: 7,15,16,20,37,45,48,54,57,58,64,65,66,70, 72,73,91,105,112,114,117,121)
zì	字	caractère, mot (mouvements: 17,61,105,106,125)
zōng	鬃	crin; crinière; chevelure en désordre (mouvement 68)
zuǒ	左	Gauche

Traduction de l'index des termes chinois du livre de Me Wang

àn	按	appuyer sur
Bāgua	八卦	huit trigrammes
Bān	扳	tirer
Běi	北	nord; septentrional; subir une défaite
Bǐng	丙	le troisième des dix Troncs célestes; feu
Cǎi	採	cueillir, recueillir; extraire; choisir, adopter
Chā	插	piquer, ficher, embrocher, planter; insérer, s'ingérer
Chángquán	長拳	longue boxe
Chángjiāng	長江	long fleuve
Chǐ	尺	pied; règle
Chūn	春	printemps; libido; vitalité, vigueur, prospérité
Cì	刺	piquer, percer; assassiner; railler; arête, épine
Cùn	寸	pouce; court; pouls du poignet
Dāntián	丹田	hypogastre, champ de cinabre (littéralement: champ rouge)

Dǎoyǐn	導引	conduire, introduire, guider, diriger
Dīng	丁	quatrième des dix troncs célestes; homme adulte; population; légumes ou viande coupés en dés
Dōng	冬	hiver
Dōng	東	est, orient; maître, propriétaire
Dǒngjìn	懂勁	comprendre l'énergie
Duì	兌	joie; réunir; ouverture, passage; bouche; échanger
Dūmài	督脈	vaisseau gouverneur
Duò	剁	hacher, couper
Fā	發	expédier; distribuer; prononcer; se produire; émettre
Fājìn	發勁	émettre l'énergie
Fèi	肺	poumon
Gān	肝	foie
Gāomíng	高明	grande clarté
Gen	艮	Opiniâtre, refuser d'avancer; demeurer immobile, résister, faire obstacle, limite; ferme, dur comme la pierre, inébranlable, inflexible, difficile
Geng	庚	cinquième des dix troncs célestes
Gōngfu	功夫	temps, loisir; temps consacré au travail; talent, habileté
Guānyuán	關元	passer principale (autre nom de xià dāntián)

Gùběn	固本	affermir la racine
Gǔdào	谷道	voie de la vallée
Hán	寒	froid; pauvre; fente, crevasse; boucher, obstruer
Hòutiān Hūxī	後天 呼吸	respiration du ciel ultérieur (respiration acquise)
Huà	化	dissoudre; fondre; changer, transformer
Huà	劃	tracer; délimiter; virer; projeter
Huáng tíng	黃庭	chambre jaune (autre nom de zhōng dāntián)
Huǒ	火	feu, flamme; colère; urgent
Jì (qí)	臍	nombril, ombilic
Jǐ	擠	bousculer, presser, serrer, comprimer
Jī	擊	attaquer, battre
Jiǎ	甲	premier des dix troncs célestes; carapace; cuirasse; armure; ongle; le premier, le meilleur
Jiājǐ	夾脊	resserement de l'épine dorsale (une des barrières énergétiques)
Jiàng	降	baisser, descendre, tomber
Jiāng Hé	江河	fleuve
Jìn	勁	force, énergie
Jìnbù	進步	avancer, pas en avant

Jīn	金	métal; somme d'argent; instruments de musique en métal; or; précieux; doré
Jīn dān	金丹	secte de la perle d'or
Pài	派	
Jīng	精	affiné, fin; élite, essence
Jīng guān	精關	passé énergétique
Jìngqì	靜氣	calmer le souffle
Jīngshén	精神	essence spirituelle
Jiǔ zhuǎn	九轉	accomplissement du cinabre en neuf tours
dān chéng	丹成	
Kǎn	坎	cavité, fosse
Kào	靠	s'appuyer sur, compter sur; près de (épaulée)
Kuī (guī)	癸	septième des dix troncs célestes
Kūn	坤	globe terrestre; obéissance, soumission; femme; féminin
Lán	攔	arrêter, barrer, intercepter, empêcher
Lì	力	force, énergie, puissance
Lí	離	quitter, se séparer, s'éloigner, s'écarter; distance; sans, manquer de
Lián	連	joindre unir; se suivre, se succéder; même, même si; compagnie

Liàndān	煉丹	purifier le cinabre par le feu
Liáng	涼	frais, froid; rafraîchir, refroidir; être déçu, découragé
Liāo	撩	relever, retrousser
Liě	列	lever, détacher; plier, tordre Nota: la police de caractères chinois que j'utilise ne comportait pas liě; il manque la partie gauche du caractère ci-contre, qui correspond à la clé de la main comme dans àn: 按
Lǐjiào	理教	enseignement, transmission
Lǚ	履	tirer vers l'arrière Nota: la police de caractères chinois que j'utilise ne comportait pas lǚ; il manque la partie gauche du caractère ci-contre, qui correspond à la clé de la main comme dans àn: 按
Míng	明	clair, brillant; manifeste, évident, ouvert; clairvoyant, perspicace, lucide
Mǒ	抹	effacer, essuyer, torcher
Mù	木	arbre, bois; insensible, engourdi; simple
Ná	拿	prendre, saisir, tenir; avec
Nán	南	sud; austral, méridional
Nèijìng	內勁	énergie interne
Nián	黏	coller; collant, glutineux, gluant, visqueux
Níwán	泥丸	Boulette de terre (champ de cinabre supérieur, 3 ^{ème})

		ventricule cérébral)
Peng	棚	parer
Pí	脾	rate
Pǐ	劈	couper, diviser, fendre
Qì	氣	énergie; gaz; air, souffle, haleine; esprit; attitude; colère; irriter; les esprits vitaux
Qí Mài	奇脈	vaisseau extraordinaire
Qǐshì	起勢	éveiller l'énergie
Qián	乾	ciel; homme; masculin
Qīng	清	clair, limpide, pur; nettoyer, purifier; régler
Qīng	輕	léger; faible, insignifiant; facile, simple; frivole; mépriser
Qìtáng	氣堂	palais du souffle
Qiū	秋	automne; moisson; année; temps, époque
Ren	壬	neuvième des dix troncs célestes qui correspond au nord; flatteur, calomniateur; grand, magnifique
Rèn Mài	任脈	vaisseau concepteur
Shǎn	閃	S'écarter, éviter; faire une entorse; jeter un éclair; étinceler, scintiller
Shàng Dāntián	上 丹田	Champ de cinabre supérieur
Shén	神	dieu, divinité, esprit; divin, miraculeux, prodigieux, merveilleux; esprit, vitalité

Shèn	腎	rein
Shēng	升	monter, s'élever; monter en grade; litre
Shī	濕	humide, moite, mouillé

Shí Sān	十三	treize attitudes (treize postures)
Shì	勢	
Shuǐ	水	eau; eaux; cours d'eau; liquide; pourcentage
Sòng	送	envoyer, expédier; offrir, faire présent de; accompagner
Suí	隨	suivre; selon, suivant; au gré de ; aussitôt après, ensuite
Tàijí	太極	fâite suprême
Táng	唐	nom d'une dynastie impériale qui régna de 618 à 936 de notre ère; nom d'une ancienne principauté du Shan Xi
Tí	提	porter à la main, tirer de bas en haut, élever, lever; avancer, exposer; parler de, faire allusion à, mentionner
Tī	踢	frapper du pied, donner un coup de pied
Tiǎo	挑	lever, élever, soulever; inciter, aguicher, exciter, provoquer; creuser, déterrer
Tīngjìn	聽勁	écouter, comprendre, suivre la force (capacité de recevoir l'information en provenance de l'adversaire)
Tǔ	土	terre, sol; localité, pays; local, indigène; commun, rustique, vulgaire

Tuī	推	pousser; rejeter, repousser; inférer, raisonner; prétexter
Tuìbù	退步	reculer, pas en arrière
Tuīshǒu	推手	pousser des mains, de la main
Tǔnà	吐納	rejet et absorption
Tǔnà Dǎoyǐn	吐納 導引	conduire le rejet et l'absorption
Tuō	托	soutenir sur la paume; support; confier
Wài shèn	外腎	rein extérieur (testicules)
Wěi lu	尾閭	barrière du coccyx
Wēn	溫	tiède; réchauffer; répéter
Wu	戊	neuvième des dix troncs célestes
Wújí	無極	Sans faite (sans pôle)
Wúwèi	無畏	sans crainte
Wǔxíng	五行	cinq éléments (cinq fonctions)
Xī	西	ouest, occident
Xià	夏	été
Xià Dāntián	下 丹田	champs de cinabre inférieur
Xiāntiān	先天	respiration du ciel antérieur

Hūxī	呼吸	
Xiāo (xuē)	削	tailler, racler, éplucher
Xīn	心	cœur; pensée; centre
Xīn	辛	sixième des dix troncs célestes; acre, piquant; peine, souffrance
Xíngyì	形意	forme, expression de l'intention
Xuánguān	玄關	passé mystérieuse (autre nom de shàng dāntián)
Xué dào	穴道	cavités de la droite raison (point vitaux)
Xún	巽	Base, support; pénétrer partout comme le vent, s'insinuer, condescendre; complaisant, soumis, docile, humble
Yáng guān	陽關	passé du yang
Yènhóu	咽喉	ingérer
Yì	乙	deuxième des dix troncs célestes; deuxième, second
Yì	意	idée; sens; intention
Yì	已	dixième des dix troncs célestes; déjà; cesser, finir
Yīn Mài	陰脈	Vaisseau du Yin
Yīn Yáng	陰陽	théorie du yin et du yang
Tǐ	體	
Yìshí	意識	conscience
Yīshì	一勢	unifier l'énergie

Yòu pàn	右盼	regarder à droite (d'après l'expression zuǒ gù yòu pàn: regarder à gauche et à droite, laisser errer ses regards, promener ses regards ça et là)
Yuàn	元	principe; premier; chef; principal
Yuàn mén	元門	porte principale
Yùzhěn	玉枕	oreiller de jade
Zào	燥	sec; desséché
Zǒu	走	marcher; s'en aller, quitter
Zhǎ	扎	arracher, extirper; percer, piquer, ficher, planter; fixer provisoirement sa demeure
Zhān	沾	mouiller, humecter, imprégner; bénéficier de, profiter de; contracter (une habitude)
Zhèn	震	trembler, branler; retentir
Zhèng	正	champ de cinabre principal
Dāntián	丹田	
Zhōng kong	中孔	autre nom de zhèng dāntián (je n'ai pas trouvé la signification de kong) Nota: la police de caractères chinois que j'utilise ne comportait pas kong; il manque la partie supérieure du caractère ci-contre, correspondant à la clé: 穴 (xué), qui signifie: grotte, trou, caverne, cavité
Zhōng	中	champ de cinabre central
Dāntián	丹田	
Zhōng dìng	中定	centre immuable

Zhōng yāng	中央	centre
Zhǒu	肘	coude
Zhuān qì Zhì róu	專氣 致柔	concentrer le souffle pour parvenir à la souplesse
Zuǒ gù	左顧	regarder à gauche (d'après l'expression zuǒ gù yòu pàn: regarder à gauche et à droite, laisser errer ses regards, promener ses regards ça et là)

Bibliographie

- **“Dictionnaire classique de la langue chinoise”**
par f.S. Couvreur S.J., Kuangchi Press
- **“Dictionnaire Ricci de caractères chinois”**
Institut Ricci-Desclée De Brouwer
- **“Dico pratique chinois-français”**
Editions You-Feng
- **“A Chinese-English dictionary”**
par David Crook, Elsie Fairfax-Cholmeley, Norman Schulman
- **“Nouveau dictionnaire chinois Français des locutions, expressions et proverbes”**
Xmupress
- **“Florilège des expressions idiomatiques de la langue chinoise”**
par Patrick Doan, Editions You-Feng
- **“Dictionnaire des Symboles”**
par Jean Chevalier et Alain Gheerbrant, Robert Laffont/Jupiter
- **“YangJia Michuan Taiji Quan”**
par Me Wang Yen-Nien, édité par The Grand Hotel T'ai Chi Ch'uan Association
- **“Yangjia Michuan Taiji Quan” (tomes I, II, et III)**
par Claudy Jeanmougin, édité par l'IFAM (Institut de Formation à l'Enseignement des Arts Martiaux Internes)
- **“La plume et le poing”**
Wen Wu
- **“Uranologie chinoise”**
par j.A. Lavier, Maloine

- **“Les Huit Immortels traversent la mer”**
par Wu Yüan T'ai, Editions You-Feng
- **“Le Serpent Blanc”**
par Feng Menglong, Editions en langues étrangères Beijing
- **“Si Yeou Ki, Le Voyage en Occident”**
par Wou Tch'eng Ngen, Seuil
- **“Anthologie des mythes et légendes de la Chine ancienne”**
par Rémi Mathieu, Gallimard
- **“Je m'initie au Wushu”**
par Martine Vétillard et Patrice Vaidie, Retz
- **“Philosophes taoïstes”**
Bibliothèque de la Pléiade
- **Cours de l'IFAM**
(Institut de formation aux arts martiaux internes)

Publications de l'IFAM

(Institut de formation aux arts martiaux internes)

- **“Yangjia Michuan Taiji Quan”**, tome 1
par Claudy Jeanmougin:

Introduction aux notions fondamentales concernant la définition du Taiji, le concept du yin et du yang, les trigrammes de Fuxi. Descriptions, explications avec kinogrammes à l'appui sur les exercices de bases, le Shi San Shi et le Tuishou. Index des termes chinois.

- **“Yangjia Michuan Taiji Quan”**, tome 2
par Claudy Jeanmougin

Suite de l'introduction aux notions fondamentales concernant le Taiji, les cinq mouvements (Wu Xing), avec historique et organigramme du Taiji Quan. Suite des descriptions, explications avec kinogrammes à l'appui sur les exercices de bases, le Shi San Shi et le Tuishou. Index des termes chinois.

- **“Yangjia Michuan Taiji Quan”**, tome 3
par Claudy Jeanmougin

Suite et début de l'étude du grand enchaînement.

- **“Daoyin Fa Qigong”**, tome 1
par Jean-Luc Saby

Technique issue du Ling Bao Ming Xiao Dan Pai Qigong. Généralités sur l'exécution des mouvements et les liaisons subtiles. Cycle Hai. Pratique du Yi Yin Fa supérieur (description, explications et schémas).

- **“Daoyin Fa Qigong”**, tome 2
par Jean-Luc Saby

Généralités techniques et théoriques sur le Yi Yin Fa ainsi que sur le lien de la respiration embryonnaire à la forme. Pratique du Yi Yin Fa inférieur et médian (description, explications et schémas).

- **“Daoyin Fa Qigong”**, tome 3
par Jean-Luc Saby

Présentation du Tai Su Qigong ou le “travail du souffle du grand flux primordial” et du Jing Li ou le “salut rituel”; soit une présentation de la genèse du macrocosme dans le ciel antérieur et postérieur et la genèse du microcosme. Pratique du Tai Su Qigong et du Jing Li (description, explication et schémas).

- **“Taiji Quan, technique de santé et de longévité pour les personnes âgées”**
par Françoise Pongy

Après une observation et une analyse des effets du vieillissement sur le corps, le psychisme et le statut social, l’auteur étudie les bienfaits de la pratique du Taiji Quan avec une population âgée.

- **“Le Taiji Quan: technique de santé”**
par Eric Cherrier-Bohan

Présentation rapide du Taiji Quan. Etude des trois niveaux: Terre, Homme, Ciel, respectivement en lien avec le développement et le maintien des capacités physiques, psychologiques et la découverte de son moi intérieur.

- **“La Grue et l’arbre à pin”**
ou “La prévention du vieillissement”
par Michel Béjaud

Approche globale des gestes et postures de travail et mise en relation avec les postures de Qigong et de Taiji Quan.

- **“Etude des principes de pratique issus du Ling Bao”**
par Jean-Luc Saby

Introduction aux deux principes: Bao Kuo et Zhang Kai, du point de vue de la philosophie taoïste, de la biomécanique, de la physiologie, du symbolisme de la posture et de l’énergétique chinoise.

- **“Arts internes et émotions”**

De l’homme ordinaire à l’homme réalisé
par Christine Zanella

Description et analyse des émotions de l’homme ordinaire (Zong Ren) selon la loi des cinq éléments; puis analyse d’une possible libération des émotions (Zhong Ren) par le rééquilibrage énergétique, le déblocage du mental et, enfin, l’élévation du Shen.

- **“Le concept du moi ou l’illusion du moi”**

par Marie-Christine Moutault

Après une présentation de la condition contemporaine de l’homme, l’auteur étudie la place du “Moi” dans la psychologie occidentale et dans la pensée chinoise; il prolonge l’étude par une comparaison et une mise en relation des deux modèles.

- **“Le Taiji Quan pour tous: quelle réception occidentale?”**

par Jacques Chiron

Interrogation sur une approche des Art Martiaux internes par les occidentaux.

- **“Les pieds: notre base”**

par Matilde Landeras Rios

Après une présentation rapide des diverses maltraitances des pieds, l’auteur s’attache à montrer l’importance du pied dans la statique générale du corps.

- **“Taiji Quan, Wushu et santé, même combat”**

par Alain Caudine

Réflexion sur l’orientation martiale du Taiji Quan; nécessité ou évolution dans une vision prophylactique?

- **“Style Kunlun de l’épée du Taiji”**

par Hervé Marest

Description geste par geste -photos à l’appui- des 8 duan de l’épée ancienne de style Kunlun, transmise par Maître Wang Yen-Nien dans le Yangjia Michuan Taiji Quan.

- **“Apprentissage du Taiji Quan après soixante ans”**

par Françoise Angrand

Etude pédagogique de l’enseignement du Taiji adapté aux limites physiques et psychologiques des pratiquants de plus de 60 ans.

- **“L’art interne en voyage”**

de la Chine à l’Occident, les pittoresques sentiers de la pédagogie du Taiji Quan

par Geneviève Gancet

Présentation des diverses approches pédagogiques pour l’enseignement des Arts Martiaux Internes. Analyse de leurs spécificités et recherche pour une pédagogie adaptée.

- **“Taiji Quan Wenda”**

par Chen Weiming, traduit par François Hainry

Questions-réponses sur le Taiji Quan de Chen Weiming à son instructeur Yang Cheng Fu.