

Les 12 groupes de règles essentielles pour la pratique du Taijiquan



十二组练太极拳要领 - shìèr zǔ liàn tàijíquán yàolǐng

1	虚领顶劲	xū lǐng dǐng jìn	La force interne : le vide (en haut du corps) attire l'énergie au sommet de la tête
2	中正圆活	Zhōng* zhèng yuán huó	Centre/axe, droit, rond, vif
3	含胸拔背	hán xiōng bá* bèi	Vider la poitrine, remplir* le dos
4	虚心实腹	xū* xīn shí fù*.	Vider le coeur, remplir le ventre
5	沉肩坠肘	chén* jiān zhuì zhǒu	Descendre* les épaules, laisser tomber les coudes
6	松腰沉胯	sōng yāo chén kuà	Relâcher les lombaires, descendre le bassin
7	裆提肛	yuán dāng tí gāng	Arrondir l'entre-jambes, relever les muscles de l'anus (et du périnée)*.
8	足空点指	zú kōng diǎn zhǐ	Vider les plantes des pieds, pointer les doigts
9	上下相随	shàng xià xiāng suí	Haut et bas se suivent mutuellement
10	内外相应	nèi wài xiāng yìng	Intérieur et extérieur se répondent mutuellement.
11	用意不用力	yòng yì bù yòng lì.	Utiliser l'intention, ne pas utiliser la force.
12	神宜内敛	shén yí nèi liǎn	Rassembler le shen à l'intérieur.
13	虚实分清	xū shí fēn qīng	Différencier le vide et le plein
14	灵转稳移	líng zhuǎn wěn yí	Changer de direction avec agilité, trouver la stabilité dans le mouvement
15	首尾相顾	shǒu wěi xiāng	La tête et la queue (du mouvement) se prêtent attention mutuelle
16	节节贯穿	jié jié guān chuān	Le mouvement se transmet de partie par partie, d'articulation par articulation
17	无过不及	wú guò bù jí	Ne pas dépasser la limite, ni rester en deçà.
18	守中用中	shǒu zhōng yòng zhōng	Conserver le centre/juste milieu, utiliser le centre/juste milieu
19	意在拳先	yì zài quán xiān	L'intention précède le mouvement.
20	神形兼备	shén xíng jiān bèi	Esprit et forme (structure corporelle) sont réunis
21	松而不散	sōng ér bù sàn	Relâcher sans disperser
22	合而不僵	hé ér bù jiāng	Réunir sans fermer/sans tension
23	螺旋拧转	luó xuán nǐng zhuǎn	Spirales et torsions.
24	五弓齐备	wǔ gōng qí bèi	Compléter les cinq arcs du corps

D'après les enseignements de Maître YUAN Limin (Wudang Gong Dao)