

LES 12 GROUPES DE REGLES ESSENTIELLES A LA PRATIQUE DU TAIJIQUAN

d'après l'enseignement de Maître YUAN Limin (Wudang Gong Dao)

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

1	xū lǐng dǐng jìn*.	La force interne : le vide (en haut du corps) attire l'énergie au sommet de la tête.
2	Zhōng* zhèng yuán huó	Centre/axe, droit, rond, vif.
3	hán xiōng bá* bèi.	Vider la poitrine, remplir le dos.
4	xū* xīn shí fù*.	Vider le cœur, remplir le ventre
5	chén* jiān zhuì zhǒu.	Descendre les épaules, laisser tomber les coudes.
6	sōng yāo chén kuà	Relâcher les lombaires, descendre le bassin.
7	yuán dāng tí gāng.	Arrondir l'entre-jambes, relever les muscles de l'anus (et du périnée).
8	zú kōng diǎn zhǐ	Vider les plantes des pieds, pointer les doigts.
9	shàng xià xiāng suí.	Haut et bas se suivent mutuellement.
10	nèi wài xiāng yìng.	Intérieur et extérieur se répondent mutuellement.
11	yòng yì bù yòng lì.	Utiliser l'intention, ne pas utiliser la force.
12	shén yí nèi liǎn	Rassembler le « Shen » à l'intérieur.
13	xū shí fēn qīng.	Différencier le vide et le plein.
14	líng zhuǎn wěn yí.	Changer de direction avec agilité, trouver la stabilité dans le mouvement.
15	shǒu wěi xiāng gù.	La tête et la queue (du mouvement) se prêtent attention mutuelle.
16	jié jié guàn chuān.	Le mouvement se transmet de partie par partie, d'articulation par articulation
17	wú guò bù jí.	Ne pas dépasser la limite, ni rester en deçà.
18	shǒu zhōng yòng zhōng	Conserver le centre/juste milieu, utiliser le centre/juste milieu.
19	yì zài quán xiān.	L'intention précède le mouvement.
20	shén xíng jiān bèi	Esprit et forme (structure corporelle) sont réunis.
21	sōng ér bù sǎn.	Relâcher sans disperser.
22	shé ér bù jiāng	Réunir sans fermer/sans tension.
23	luó xuán nǐng zhuǎn.	Spirales et torsions.
24	wǔ gōng qí bèi	Compléter les cinq arcs du corps.

