

L'essence des 18 Mouvements de Grand Maître Chen Zheng Lei



*Traduction française du nom des 18 mouvements du petit enchaînement de Tai Ji Quan style
Chen mis au point par le Grand Maître Chen Zheng Lei.*

Yu Bei Shi

預備式

Yu pourrait être traduit par : A l'avance, Au préalable.
Bei pourrait être traduit par : Etre prêt, Avoir tout ce qu'il faut.
Shi pourrait être traduit par : Cérémonie, Forme.
Est souvent traduit en français par « **Préparation** ».

Yu Bei Shi est un moment de communion entre la terre, l'univers et nous même. Il permet de faire le vide, et harmonise les différents Qi (Chi) afin de donner naissance au mouvement.

1 - Qi Shi

起式

Qi pourrait être traduit par : Commencer, Lever, Naître.
Shi pourrait être traduit par : Cérémonie, Forme.
Est souvent traduit en français par « **Ouverture** ».

Le sinogramme Shi ci-dessus est homophone d'un autre sinogramme Shi

勢

qui pourrait être traduit par « Puissance, Influence ». Ainsi, le nom original de ce mouvement évoque un début, mais aussi le réveil de la force qui va animer le corps pendant tout l'enchaînement.

2 - Jin Gang Dao Dui

金剛搗碓

Jin pourrait être traduit par : Or, Argent.

Gang pourrait être traduit par : Fort, Puissant, Ferme.

Dao pourrait être traduit par : Piler, Broyer.

Dui pourrait être traduit par : Pilon, Pilonner.

Est souvent traduit en français par « Le gardien céleste pile le mortier » ou « Jing Gang martèle ».

*Jin Gang est un dieu musclé et protecteur de la mythologie chinoise taoïste (emprunté à la mythologie bouddhiste). Il existe quatre Jin Gang : Li, Ma Zhao et Wen. Ces figures colossales gardent l'entrée des temples taoïstes et sont aussi appelés « les quatre rois célestes » ou « les quatre porteurs de foudre ». C'est pourquoi on trouve parfois le raccourci suivant en guise de traduction pour ce mouvement: « **La foudre pulvérise** ».*

3 - Lan Zha Yi

攬扎衣

Lan pourrait être traduit par : Saisir.

Zha pourrait être traduit par : Attacher, lier.

Yi pourrait être traduit par : Costume, Vêtement, Habit.

Se traduit en français par « Paresseusement relever le pan de son vêtement » ou « **Soutenir le pan de son vêtement** ».

Fait référence aux mouvements gracieux qui permettent de relever les longs pans des costumes traditionnels chinois (Le caractère Yi représente à l'origine une tunique à longues manches dont le bas flotte).

4 - Liu Feng Si Bi

六封四閉

Liu signifie le nombre six.

Feng pourrait se traduire par : Fermer, Boucher, Mettre un sceau sur une porte.

Si signifie le nombre quatre.

Bi pourrait se traduire par : Fermer (une porte), Clore.

Se traduit en français par « **Six scellages et quatre fermetures** ».

5 – Dan Bian

單鞭

Dan pourrait être traduit par : Simple, Unique.

Bian pourrait être traduit par : Fouet (de cuir, de rotin ou de bois).

Se traduit en français par « **Simple fouet** ».

Utile pour l'équitation, le fouet peut aussi être utilisé comme une arme. En Chine, le Jiu Jie Bian (fouet ou chaîne à 9 sections) fait parti des armes traditionnelles.

6 – Bai E Liang Chi

白鵝亮翅

Bai pourrait être traduit par : Blanc, Pur.

E pourrait être traduit par : Oie (sauvage).

Liang pourrait être traduit par : Mettre en évidence, Faire briller, Illuminer.

Chi pourrait être traduit par : Ailes.

Se traduit en français par « **La grue (l'oie) blanche déploie ses ailes** ».

Le nom de l'oie E évoque également un autre oiseau mythique des arts martiaux chinois: La grue HE, dont l'idéogramme remplace parfois celui de l'oie dans le nom de ce mouvement.

鶴

La grue blanche impressionne par sa force souple et son équilibre: Elle est capable de blesser ou de briser une branche grâce à un mouvement de secousse qui prend naissance dans son corps et se transmet jusqu'à ses ailes. Perchée sur une patte, elle conserve son équilibre en toute circonstance.

7 – Xie Xing

斜形

Xie pourrait être traduit par : Incliné, Oblique, De travers.

Xing pourrait être traduit par : Forme, Posture, Apparence.

Se traduit en français par « **Posture oblique** ».

On trouve parfois un autre idéogramme (homophone) à la place de XING:

行

Il signifie « mouvement » ou « marche ». l'expression traduite en française devient alors « Marche un pas en oblique », « Mouvement oblique ».

8 – Lou Xi

樓膝

Lou pourrait être traduit par : Prendre dans ses bras, Embrasser, Brosser.

Xi pourrait être traduit par : Genou.

Se traduit en français par « **Brosser le genou** ».

9 – Ao Bu

拗步

Ao pourrait être traduit par : Tourner, Dévisser.

Bu pourrait être traduit par : Pas, Étape.

Se traduit en français par « **Marche en biais** » (parfois « Avancer vers l'autel »)

10 – Yan Shou Gong Quan

掩手肱拳

Yan pourrait être traduit par : Couvrir, Dissimuler, Embusquer.

Shou se traduit par : Main.

Gong pourrait être traduit par : Humérus (Partie du bras entre l'épaule et le coude).

Quan pourrait être traduit par : Poing, Frapper du poing, Boxer.

Se traduit en français par « **Couvrir la main et abattre le poing** ».

Le poing droit est prêt à sortir de l'ombre de la main gauche.

11 – Gao Tan Ma

高探馬

Gao pourrait être traduit par : Haut, Élevé.

Tan pourrait être traduit par : Explorer, Chercher, Caresser.

Ma se traduit par : Cheval.

Se traduit en français par « **Flatter l'encolure du cheval** » ou « Caresser l'encolure du cheval ».

L'image invite à tenir la tête du cheval contre soi pour bien le maîtriser, le temps de lui caresser l'encolure.

12 – Zuo Deng Yi Gen

左蹬一跟

Zuo se traduit par : Gauche (opposé de droite).

Deng pourrait être traduit par : Action avec les pieds.

Yi signifie le nombre un.

Gen pourrait être traduit par : Talon.

Se traduit en français par « **Donner un coup de talon à gauche** ».

13 – Yu Nu Chuan Suo

玉女穿梭

Yu se traduit par : Jade.

Nu pourrait être traduit par : Femme, Fille.

Chuan pourrait être traduit par : Percer, Traverser, Pénétrer.

Suo pourrait être traduit par : Navette (d'un métier à tisser).

Se traduit en français par « **La fille de jade lance la navette** ».

L'expression Yu Nu (fille de jade) évoque une femme d'une beauté et d'une grâce exceptionnelle. Passer la navette entre les fils du métier à tisser nécessite un geste pénétrant, précis, adroit et rapide (confère au saut horizontal du mouvement).

14 – Yun Shou

雲手

Yun pourrait être traduit par : Nuage.

Shou se traduit par : Main.

Se traduit en français par « **Mouvoir les mains** » ou « **Mains dans les nuages** ».

Qu'elle soit lent ou rapide, la course des nuages est toujours continue, jamais saccadée. Ce mouvement doit être réalisé sans dépression, sans élévation ni discontinuité.

15 – Shuang Bai Lian

雙擺蓮

Shuang pourrait être traduit par : Pair, Double.

Bai pourrait être traduit par : Balancer, Osciller.

Lian pourrait être traduit par : Lotus.

Se traduit en français par « **Pivoter et balayer le lotus** » ou « Balayer le lotus avec les deux mains ».

L'expression compare ces coups de pieds balayés avec une feuille de lotus suspendue au bout d'une longue tige et ondulant au gré du vent.

16 – Dang Tou Pao

當頭炮

Dang pourrait être traduit par : Egaler, Equivaloir.

Tou pourrait être traduit par : Bout, Extrémité, Tête.

Pao pourrait être traduit par : Canon (artillerie).

Se traduit en français par « **Coup de canon dans la tête** ».

17 - Jin Gang Dao Dui

Voir le mouvement 2.

18 – Shou Shi

收式

Shou pourrait être traduit par : Recevoir, Recueillir.

Shi pourrait être traduit par : Cérémonie.

Est souvent traduit en français par « **Fermeture** ».

Notez que le caractère Shi ci-dessus est l'homophone de Shi

势

qui pourrait être traduit par « Puissance, Influence » (comme pour le premier mouvement). Ainsi, l'expression n'évoque pas qu'une clôture, mais également un moment de récolte: L'énergie est ramenée dans le Dan Tian.

