

# Lao Jia Yi Lu (Di Yi Lu)

## Premier enchaînement du Tai Ji Quan style Chen

Traduction française du nom des 74 mouvements du premier grand enchaînement à main nue de Tai Ji Quan style Chen «ancien style» (Lao Jia)

### 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.  
Se 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.  
Se 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 nous utilisons également la traduction suivante: « **La foudre pulvérisée** ».*

## 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). Les pans étaient remontés et coincés dans le dos avec la ceinture afin de laisser libre les jambes pour le combat.*

## 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 - Jin Gang Dao Dui

*Voir mouvement 2.*

## 7 -Bai E Liang Chi

# 白鵝亮翅

Bai se 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.*

## 8 -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 ».

## 9 - Lou Xi

# 樓膝

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

Xi se traduit par : Genou.

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

## 10 - 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 »)

## 11 - Xie Xing

*Voir mouvement 8.*

## 12 -Lou Xi

*Voir mouvement 9.*

## 13 - Ao Bu

*Voir mouvement 10.*

## 14 – Yan Shou Gong Quan

# 掩手肱拳

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

Shou se traduit par : Main.

Gong se 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.*

## 15 - Jin Gang Dao Dui

*Voir mouvement 2.*

## 16 - Pie Shen Chui

# 撇身捶

Pie sert à qualifier ce qui a la forme d'un trait descendant vers la gauche (terme de calligraphie chinoise : 丿).

Shen pourrait être traduit par : Corps, Soi-même.

Chui pourrait être traduit par : Coup de poing.

Se traduit en français par « **Coup de poing avec le corps incliné** ».

17 - Qing Long Chu Shui

# 青龍出水

Qing pourrait être traduit par : Bleu vert, Vert ou Bleu.

Long se traduit par : Dragon.

Chu pourrait être traduit par : Sortir de.

Shui se traduit par : Eau (terme générique pour fleuves, rivières, lacs, mers,...).

Se traduit en français par « **Le dragon vert sort de l'eau** ».

18 - Shuang Tui Shou

# 雙推手

Shuang pourrait être traduit par : Pair, Double.

Tui se traduit par : Pousser.

Shou se traduit par : Main.

Se traduit en français par « **Poussée des deux mains** ».

19 - Zhou Di Kan Quan

# 肘底看拳

Zhou se traduit par : Coude.

Di pourrait être traduit par : Dessous, Bas.

Kan pourrait être traduit par : Surveiller, Regarder.

Quan pourrait être traduit par : Poing, Boxe.

Se traduit en français par « **Regarder le poing sous le coude** ».

*L'expression invite à prendre garde au poing sous le coude.*

## 20 - Dao Juan Gong

# 倒卷肱

Dao pourrait être traduit par : Relayer, Changer, Reculer, Revenir, Tomber.

Juan pourrait être traduit par : Retrousser, Rouler.

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

Se traduit en français par « **Enrouler les bras vers l'arrière** ».

## 21 - Bai E Liang Chi

*Voir mouvement 7.*

## 22 - Xie Xing

*Voir mouvement 8.*

## 23 - Shan Tong Bei

# 閃通背

Shan pourrait être traduit par : Eclair.

Tong pourrait être traduit par : Passer, Etre en liaison, Communiquer, A travers.

Bei pourrait être traduit par : Dos, Arrière.

Se traduit en français par « L'éclair traverse le dos » ou « **Esquiver la force dans le dos** ».

*Il existe en Chine une race de singes aux bras si longs qu'ils peuvent aisément se gratter le dos. On les appelle les Tong Bei Yuan : « Singes atteignant leur dos » (Yuan = Singe). L'expression Shan Tong Bei invite ici à frapper rapide comme la foudre jusque derrière son dos.*

## 24 - Yan Shou Gong Quan

*Voir mouvement 14.*

## 25 - Liu Feng Si Bi

*Voir mouvement 4.*

## 26 - Dan Bian

*Voir mouvement 5.*

## 27 - 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.*

## 28 - 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** », « Flatter le 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.*

## 29 - You Ca Jiao

右擦腳

You se traduit par : Droite (opposé à gauche).

Ca pourrait être traduit par : Essuyer, Frotter.

Jiao pourrait être traduit par : Pied.

Se traduit en français par « **Effleurer le pied droit** ».

30 - Zuo Ca Jiao

# 左擦腳

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

Ca pourrait être traduit par : Essuyer, Frotter.

Jiao pourrait être traduit par : Pied.

Se traduit en français par « **Effleurer le pied gauche** ».

31 - 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** ».

32 - Qian Tang Ao Bu

# 前趟拗步

Qian pourrait être traduit par : Devant, Avant.

Tang pourrait être traduit par : Voyage.

Ao pourrait être traduit par : Tourner, Devisser.

Bu pourrait être traduit par : Pas, Etape.

Se traduit en français par « avancer avec torsion de la taille » ou parfois « **avancer vers l'autel** ».

### 33 - Ji Di Chui

# 擊地捶

Ji pourrait être traduit par : Donner un coup.

Di se traduit par : Terre, Sol.

Chui pourrait être traduit par : Coup de poing.

Se traduit en français par « Donner un coup de poing vers le sol », ou « **Le poing frappe la terre** ».

### 34 - Ti Er Qi

# 踢二起

Ti pourrait être traduit par : Coup de pied.

Er signifie le nombre deux.

Qi pourrait être traduit par : Lever, Soulever.

Se traduit en français par « Double coup de pied sauté » ou « **Double pieds volants** ».

### 35 - Hu Xin Quan

# 護心拳

Hu pourrait être traduit par : Défendre, Protéger.

Xin se traduit par : Cœur, Centre, Milieu.

Quan pourrait être traduit par : Poing, Boxe.

Se traduit en français par « **Le poing protège le cœur** ».

### 36 - Xuan Feng Jiao

# 旋風腳

Xuan pourrait être traduit par : Tourner.

Feng se traduit par : Vent.

Jiao pourrait être traduit par : Pied.

Se traduit en français par « Coup de pied cyclone » ou « **Coup de pied tourbillon** ».

*L'expression Xuan Feng en chinois signifie « tourbillon ».*

### 37 - You Deng Yi Gen

# 右蹬一跟

You se traduit par : Droite (opposé de gauche).

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 droite** ».

### 38 - Yan Shou Gong Quan

*Voir mouvement 14.*

### 39 - Xiao Qin Da

# 小擒打

Xiao se traduit par : Petit.

Qin pourrait être traduit par : Agripper, Saisir, Capturer (A la manière d'un aigle avec sa proie).

Da pourrait être traduit par : Frapper, Casser, Briser.

Se traduit en français par « **Petite capture et frappe** ».

*Ce mouvement est parfois nommé Xiao Qin Na, où Na*

拿

*peut signifier « Maintenir, Contrôler », et fait référence aux techniques de contrôles articulaires (clés). On traduirait alors l'expression par « Petite saisie et clef ».*

### 40 - Bao Tou Tui Shan

# 抱頭推山

Bao pourrait être traduit par : Embrasser, Porter dans ses bras.

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

Tui pourrait être traduit par : Pousser.

Shan se traduit par : Montagne.

Se traduit en français par « **Enlacer la tête et pousser la montagne** ».

*L'expression Bao Tou invite à maintenir l'adversaire suffisamment étroitement pour qu'il ne puisse pas vous faire de mal. La poussée qui suit doit assez de puissance pour déraciner une montagne.*

### 41 - Liu Feng Si Bi

*Voir mouvement 4.*

### 42 - Dan Bian

*Voir mouvement 5.*

### 43 - Qian Zhao

# 前招

Qian pourrait être traduit par : Devant, Avant.

Zhao pourrait être traduit par : Attirer, faire venir.

Se traduit en français par « Parade avant » ou « **Mouvement vers l'avant** ».

*On trouve parfois à la place de Zhao l'idéogramme Zhou (« coude »):*

## 肘

*La traduction devient alors « Coude vers l'avant ».*

### 44 – Hou Zhao

# 后招

Hou se traduit par : Derrière, après.

Zhao pourrait être traduit par : Attirer, faire venir.

Se traduit en français par « Parade arrière » ou « **Mouvement vers l'arrière** ».

*On trouve parfois à la place de Zhao l'idéogramme Zhou (« coude »):*

## 肘

*La traduction devient alors « Coude vers l'arrière ».*

### 45 - Ye Ma Fen Zong

# 野馬分鬃

Ye pourrait être traduit par : Sauvage, Farouche.

Ma se traduit par : Cheval.

Fen pourrait être traduit par : Diviser, Séparer.

Zong pourrait être traduit par: Crinière.

Se traduit en français par « **Le cheval sauvage balance sa crinière** » ou « Séparer la crinière du cheval ».

*L'image du cheval sauvage invite à exécuter ce mouvement avec force et puissance.*

**46 - Liu Feng Si Bi**

*Voir mouvement 4.*

**47 - Dan Bian**

*Voir mouvement 5.*

**48 - 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).*

**49 - Lan Zha Yi**

*Voir mouvement 3.*

**50 - Liu Feng Si Bi**

*Voir mouvement 4.*

**51 - Dan Bian**

*Voir mouvement 5.*

**52 - Yun Shou**

*Voir mouvement 27.*

53 - Bai Jiao Die Cha

# 擺腳跌岔

Bai pourrait être traduit par : Balancer, Osciller, Agiter.

Jiao pourrait être traduit par : Pied.

Die pourrait être traduit par : Tomber.

Cha pourrait être traduit par : Diverger, Embranchement (d'une route).

Se traduit en français par « **Balancer le pied et tomber avec les pieds en fourche** ».

54 - Jin Ji Du Li

# 金雞獨立

Jin pourrait être traduit par : Or, Argent.

Ji pourrait être traduit par : Poulet, Volaille.

Du pourrait être traduit par : Unique, Seul.

Li pourrait être traduit par : Se tenir debout.

Se traduit en français par « Le coq d'or se tient sur une patte » ou « **Le faisan doré sur une patte** ».

*Lorsqu'un coq (ou un faisan) se tient sur une patte, il est très stable.*

55 - Dao Juan Gong

*Voir mouvement 20.*

56 - Bai E Liang Chi

*Voir mouvement 7.*

57 - Xie Xing

*Voir mouvement 8.*

58 - Shan Tong Bei

*Voir mouvement 23.*

59 - Yan Shou Gong Quan

*Voir mouvement 14.*

## 60 - Liu Feng Si Bi

Voir mouvement 4.

## 61 - Dan Bian

Voir mouvement 5.

## 62 - Yun Shou

Voir mouvement 27.

## 63 - Gao Tan Ma

Voir mouvement 28.

## 64 - Shi Zi Jiao

十字腳

Shi signifie le nombre dix.

Zi pourrait être traduit par : Caractère, Mot.

Jiao pourrait être traduit par : Pied.

Se traduit en français par « **Coup de pied en croisant** » ou « Balayer le lotus en croisant ».

*Le nombre Shi « dix » ne représente pas ici une quantité. C'est bel et bien la forme du pictogramme qui est intéressante (comme le souligne le mot Zi « caractère »): Shi représente une croix.*

## 65 - Zhi Dang Chui

指當捶

Zhi pourrait être traduit par : Viser, Pointer, Diriger.

Dang pourrait être traduit par : Entrejambe.

Chui pourrait être traduit par : Coup de poing.

Se traduit en français par « **Coup de poing au pubis** ».

## 66 - Yuan Hou Tan Guo

# 猿猴探果

Yuan se traduit par : Singe (gibbon).

Hou se traduit par : Singe.

Tan pourrait se traduire par : Explorer, Chercher.

Guo se traduit par : Fruit.

Se traduit en français par « Le singe cherche les fruits » ou « **Le singe offre un fruit** ».

*Le gibbon en Chine est souvent représenté avec de grands favoris blancs (touffes de barbe sur les joues), et on peut parfois trouver la traduction suivante: « Le singe blanc offre un fruit ».*

## 67 - Dan Bian

*Voir mouvement 5.*

## 68 - Que Di Long

# 雀地龍

Que se traduit par : Moineau, Petit oiseau.

Di se traduit par : Terre, Sol.

Long se traduit par : Dragon.

Se traduit en français par « **Le dragon rampe sur le sol** ».

*L'image évoque un dragon volant au ras du sol, comme un moineau.*

## 69 - Shang Bu Qi Xing

# 上步七星

Shang pourrait être traduit par: Haut, Dessus.

Bu pourrait être traduit par : Pas, Etape.

Qi signifie le nombre sept.

Xing se traduit par : Etoile.

Se traduit en français par « **Avancer vers les sept étoiles** ».

*Qi Xing « les sept étoiles » nomme en Chine la constellation de la grande ours. Les chinois pensent en effet que la disposition des étoiles de cette constellation cache de nombreuses stratégies martiales.*

## 70 - Xia Bu Kua Gong

# 下步跨肱

Xia pourrait être traduit par: Bas, Dessous.

Bu pourrait être traduit par : Pas, Etape.

Kua pourrait être traduit par : Marcher, Traverser, Passer par dessus.

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

Se traduit en français par « Reculer et passer par dessus le bras ».

*On rencontre souvent cette expression avec à la place de Gong le caractère Hu « tigre »:*

# 虎

*La traduction devient alors « **Reculer et chevaucher le tigre** », « Reculer et passer par dessus le tigre » ou encore « Reculer et maîtriser (la tête) du tigre ».*

## 71 - 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.*

## 72 - 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** ».

## 73 - Jin Gang Dao Dui

*Voir mouvement 2.*

## 74 - 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.*

