

楊家秘傳太極拳譜 第二段 (第十九至第六十一招)

1. 預備式 – yùbèi shì – *Préparation*

2. 起勢 – qǐ shì – *Ouverture*

19. 右,左跨虎登山 – yòu, zuǒ, kuà hǔ dēng shān – à droite, à gauche, enfourcher le tigre et gravir la montagne

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 – à droite, à gauche, se tourner, frapper trois fois avec la paume, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

21. 右上步採手 – yòu shàng bù cǎi shǒu – à droite, avancer et cueillir

22. 左單單鞭 – zuǒ dān dān biān – à gauche, demi-fouet 右左,右,推山入海 – zuǒ, yòu, tuī shān rù hǎi – à gauche, à droite, pousser la montagne dans la mer

23. 左,右,橫肘 – zuǒ, yòu, héng zhǒu – à gauche, à droite, coup de coude horizontal

24. 左,右,肘底捶 – zuǒ, yòu, zhǒu dǐ chuī – à gauche, à droite, frapper sous le coude

25. 左,右倒攢猴 – zuǒ, yòu, dào niǎn hóu – à gauche, à droite, le singe bat en retraite

26. 左,右,進步撩臂撲心掌 – zuǒ, yòu, jìn bù liāo bèi pū xīn zhǎng – à gauche, à droite, faire un pas, lever le bras et frapper le cœur avec la paume

27. 右推手 – yòu tuī shǒu – à droite, pousser

28. 右單通臂 – yòu dān tōng bì – à droite, simple balayage du bras

29. 右肘靠,左採肘靠 – yòu zhǒu kào, zuǒ cǎi zhǒu kào – à droite, coup de coude, épaulée ; à gauche, cueillir, coup de coude, épaulée

30. 右進步撲心掌 – yòu jìn bù pū xīn zhǎng – à droite, pas en avant, frapper le cœur avec la paume

31. 退步左白鶴亮翅 – tuì bù zuǒ bái hè liàng chì – reculer, à gauche, la grue blanche déploie ses ailes

32. 左摟膝拗步 – zuǒ lǒu xī ào bù – à gauche, broser le genou avec pas latéral

33. 右挑簾式 – yòu tiǎo lián shì – à droite, soulever le rideau de bambou

34. 右海底探針 – yòu hǎi dǐ tàn zhēn – à droite, chercher l’aiguille au fond de la mer

35. 右青龍出水 – yòu qīng lóng chū shuǐ – à droite, le dragon vert surgit des eaux

36. 右轉身撇身捶 – yòu zhuǎn shēn piě shēn chuī – à droite, se retourner, se rejeter sur le côté et frapper

37. 右,左,棚手,攬雀尾,如封似閉 – yòu, zuǒ, peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì – à droite, à gauche, parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

38. 右上步採手 – yòu shàng bù cǎi shǒu – à droite, avancer et cueillir

39. 左單鞭 – zuǒ dān biān – à gauche, simple fouet

40. 第一趟雲手 – dì yī tàng yún shǒu – les mains ondoient comme les nuages – 1ère série

41. 左單鞭 – zuǒ dān biān – à gauche, simple fouet

42. 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 – avancer, à droite, caresser l’encolure du cheval ; à droite, pousser ; à gauche, cueillir ; se baisser ; à droite, séparer les pieds

43. 退步左高探馬,左推手,右採手,下勢,左分腳 – tuì bù zuǒ gāo tàn mǎ, zuǒ tuī shǒu, yòu cǎi shǒu, xià shì, zuǒ fēn jiǎo – reculer, à gauche, caresser l’encolure du cheval ; à gauche, pousser ; à droite, cueillir ; se baisser ; à gauche, séparer les pieds

44. 左轉身蹬腿 – zuǒ zhuǎn shēn dēng tuǐ – à gauche, se retourner pivoter et donner un coup de talon
45. 左擻膝拗步 – zuǒ lǒu xī ào bù – à gauche, broser le genou avec pas latéral
46. 進步右,左,擻膝指襠捶 – jìn bù yòu, zuǒ, lǒu xī zhǐ dāng chuí – avancer, à droite, à gauche, broser le genou et frapper l’entre-jambe
47. 轉身下勢,右扳手 – zhuǎn shēn xià shì, yòu bān shǒu – se retourner et se baisser, à droite, faire levier
48. 上步左扳手 – shàng bù zuǒ bān shǒu – avancer, à gauche, faire levier
49. 右肘底捶 – yòu zhǒu dǐ chuí – à droite, frapper par-dessous le coude
50. 右蹬腿 – yòu dēng tuǐ – à droite, coup de talon
51. 回身右探馬 – huí shēn yòu tàn mǎ – se retourner, à droite, caresser l’encolure du cheval
52. 下勢左打虎 – xià shì zuǒ dá hǔ – se baisser, à gauche, frapper le tigre
53. 掣手右蹬腿 – lǚ shǒu yòu dēng tuǐ – entraîner vers l’arrière Lü, à droite, donner un coup de talon
54. 右,左雙風貫耳 – yòu, zuǒ shuāng fēng guàn ěr – à droite, à gauche, le double vent transperce les oreilles

55. 掣手轉身左蹬腿 – lǚ shǒu zhuǎn shēn zuǒ dēng tuǐ – entraîner vers l’arrière Lü, tourner, à gauche, coup de talon
56. 右轉身伏虎勢 – yòu zhuǎn shēn fú hǔ shì – à droite, tourner, terrasser le tigre
57. 進步陰陽腿 – jìn bù yīn yáng tuǐ – avancer, cycle yin-yang de coup de pied
58. 右,左,棚連捶,如封似閉 – yòu, zuǒ, péng lián chuí, rú fēng sì bì – à droite, à gauche, parer et coup de poing, fermeture apparente
59. 十字手 – shízì shǒu – Former un dix (十) en croisant les bras
60. 抱虎歸山 – bào hǔ guī shān – Embrasser le Tigre et le rapporter à la montagne (2x)
61. 合太極收勢 – hé tàijí shōu shì – Retour au Taiji, Fermeture



Forme transmise par 王 Wáng 延 Yén 年 Nién
楊家秘傳太極拳總教官
Collection Tian-Yuan Daoguan, 杜 Dù 鈺 Yǔ