

楊家秘傳太極拳譜 第三段 (第六十三至第一百二十七招)

**. 預備式

**. 起勢

63. 左, 右跨虎登山

Zuǒ, yòu, kuà hǔ dēng shān

À gauche, à droite, enfourcher le tigre et gravir la montagne

64. 左轉身三掌,右棚手,右攬雀尾,右如封似閉

Zuǒ zhuǎn shēn sān zhǎng, yòu peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

À gauche, tourner, frapper trois avec la paume ; à droite, parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

65. 左轉身三掌,左攬雀尾,左如封似閉

Zuǒ zhuǎn shēn sān zhǎng, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

À gauche, tourner, frapper trois fois avec la paume, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

66. 右轉身採手

Yòu zhuǎn shēn cǎi shǒu

À droite, tourner et accueillir

67. 左斜單鞭

Zuǒ xié dān biān

À gauche, simple fouet oblique

68. 右,左,野馬分鬃

Yòu, zuǒ, yě mǎ fēn zōng

À droite, à gauche, séparer la crinière du cheval sauvage

69. 右迴身掌

Yòu huí shēn zhǎng

À droite, tourner et pousser avec la paume

70. 左轉身棚手,左攬雀尾,左如封似閉

Zuǒ zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

À gauche, tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

71. 左迴身掌

Zuǒ huí shēn zhǎng

À gauche, tourner et pousser avec la paume

72. 右轉身棚手,右攬雀尾,右如封似閉

Yòu zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

À droite, tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

73. 左轉身右斜單鞭

Zuǒ zhuǎn shēn yòu xié dān biān

À gauche, se retourner, à droite, le simple fouet oblique

74. 右,左玉女穿梭

Yòu, zuǒ, yù nǚ chuān suō

À droite, à gauche, la dame de jade lance la navette

75. 右,左棚手,攬雀尾,如封似閉

Yòu, zuǒ peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

Liste des Mouvements 3ème Duan

À droite, à gauche, parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

76. 右上步採手

Yòu shàng bù cǎi shǒu

À droite, avancer et accueillir

77. 左單鞭

Zuǒ dān biān

À gauche, simple fouet

78. 第二趟雲手

Dì èr tàng yún shǒu

Les mains ondoient comme les nuages – 2ème série

79. 左單鞭下勢

Zuǒ dān biān, xià shì

À gauche, simple fouet, se baisser

80. 進步,退步,金雞獨立

Jìn bù, tuì bù, jīnjī dú lì

Avancer, reculer, le Coq d’Or se tient sur une patte

81. 左蹬腿,右,左倒攢猴

Zuǒ dēng tuǐ, yòu, dào niǎn hóu

À gauche, coup de talon ; À gauche, à droite, le singe bat en retraite

82. 右,左,採手,分掌

Yòu, zuǒ, cǎi shǒu, fēn zhǎng

À droite, à gauche, cueillir, séparer les mains

83. 左單通臂

Zuǒ dān tōng bì

À gauche, simple balayage du bras

84. 左肘靠,右採肘靠

Zuǒ zhǒu kào, yòu cǎi zhǒu kào

À gauche, coup de coude, épaulée ; à droite, accueillir, coup de coude, coup d'épaule

85. 左進步撲心掌

Zuǒ jìn bù pū xīn zhǎng

À gauche, avancer, frapper le cœur avec la paume

86. 退步右白鶴亮翅

Tuì bù, yòu bái hè liàng chì

Reculer, à droite, la grue blanche déploie ses ailes

87. 右攖膝拗步

Yòu lǒu xī ào bù

À droite, brosser le genou

88. 左挑簾式

Zuǒ tiǎo lián shì

À gauche, soulever le rideau de bambou

89. 左海底探針

Zuǒ hǎi dǐ tàn zhēn

À gauche, chercher l'aiguille au fond de la mer

90. 左青龍出水

Zuǒ qīng lóng chū shuǐ

À gauche, le dragon vert surgit des eaux

91. 左轉身撇身錘

Zuǒ zhuǎn shēn piě shēn chuí

À gauche, se retourner, se rejeter sur le côté et frapper

92. 左肘底錘

Zuǒ zhǒu dǐ chuí

À gauche, frapper par-dessous le coude

93. 左蹬腿,回身左探馬

Zuǒ dēng tuǐ, huí shēn zuǒ tàn mǎ

À gauche, donner un coup de talon ; Se retourner, à gauche, caresser l'encolure du cheval

94. 右,左,棚手,攢雀尾,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

95. 右上步採手

Yòu shàng bù cǎi shǒu

À droite, avancer et cueillir

96. 左單鞭

Zuǒ dān biān

À gauche, simple fouet

97. 第三趟雲手

Dì sān tàng yún shǒu

Les mains ondoient comme les nuages – 3ème série

98. 左單鞭

Zuǒ dān biān

À gauche, simple fouet

99. 進步右高探馬

Jìn bù yòu gāo tàn mǎ

Avancer, à droite, caresser l'encolure du cheval

100. 進步,左白蛇吐信

Jìn bù, zuǒ bái shé tǔ xìn

Avancer, à gauche, le serpent blanc darde avec sa langue

101. 退步右單鞭

Tuì bù yòu dān biān

Reculer, à droite, simple fouet

102. 進步左高探馬

Jìn bù zuǒ gāo tàn mǎ

Avancer, à gauche, caresser l'encolure du cheval

103. 進步,右白蛇吐信

Jìn bù, yòu bái shé tǔ xìn

Avancer, à droite, le serpent blanc darde avec sa langue

104. 左迴身掌

Zuǒ huí shēn zhǎng

À gauche, se retourner et pousser avec la paume

105. 轉身右十字腿,右探身栽捶

Zhuǎn shēn yòu shízì tuǐ, yòu tàn shēn zāi chuí

Tourner, à droite, former la croix, donner un coup de talon ; à droite, se pencher et planter le poing

106. 起身左十字腿,左探身栽捶

Qǐ shēn zuǒ shízì tuǐ, zuǒ tàn shēn zāi chuí

Se redresser, à gauche, former la croix, donner un coup de talon ; à gauche, se pencher et planter le poing

107. 右龍探爪

Yòu lóng tàn zhuǎ

À droite, le dragon explore avec ses griffes

108. 右蟒翻身,白猿獻果

Yòu mǎng fān shēn, bái yuán xiàn guǒ

À droite, le python se love, le gibbon blanc offre des fruits

109. 左龍探爪

Zuǒ lóng tàn zhuǎ

À gauche, le dragon explore avec ses griffes

110. 左蟒翻身,白猿獻果

Zuǒ mǎng fān shēn, bái yuán xiàn guǒ

À gauche, le python se love, le gibbon blanc offre des fruits

111. 右龍探爪,迴身

Yòu lóng tàn zhuǎ, huí shēn zhǎng

À droite, le dragon explore avec ses griffes, se retourner et pousser avec la paume

112. 左轉身棚手,攬雀尾,如封似閉

Zuǒ zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

À gauche, tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

113. 進步右棚手,攬雀尾,如封似閉

Jìn bù yòu peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

Avancer, à droite, parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

114. 轉身右單鞭,下勢

Zhuǎn shēn yòu dān biān, xià shì

Tourner, à droite, simple fouet, se baisser

115. 起身左高探馬

Qǐ shēn zuǒ gāo tàn mǎ

Se redresser, à gauche, caresser l'encolure du cheval

116. 上步,右七星捶

Shàng bù, yòu qī xīng chuí

Avancer, à droite, frapper en formant la Grande Ourse

117. 轉身左單鞭,下勢

Zhuǎn shēn zuǒ dān biān, xià shì

Se retourner, à gauche, simple fouet, se baisser

118. 起身右高探馬

Qǐ shēn yòu gāo tàn mǎ

Se redresser, à droite, caresser l'encolure du cheval

119. 上步,左七星捶

Shàng bù, zuǒ qī xīng chuí

Avancer, à gauche, frapper en formant la Grande Ourse

120. 退步,右白鶴亮翅

Tuì bù , yòu bái hè liàng chì

Reculer, à droite, la grue blanche déploie ses ailes

121. 左, 右轉身百練腿

Zuǒ, yòu zhuǎn shēn bǎi liàn tuǐ

À gauche, à droite, pivoter, les cent exercices de jambes

122. 退步,左,右跨虎

Tuì bù, zuǒ, yòu, kuà hǔ

Reculer, à gauche, à droite, enfourcher le tigre

123. 左,右彎弓射虎

Zuǒ, yòu wān gōng shè hǔ

À gauche, à droite, bander l'arc et viser le tigre

124. 右,左,下勢進步,棚連捶,如封似閉

Yòu, zuǒ, xià shì jìn bù, peng lián chuí, rú fēng sì bì

À droite, à gauche, se baisser, avancer, parer et frapper, fermeture apparente

125. 十字手

Shízì shǒu

Croiser les mains

126. 抱虎歸山 (三次)

Bào hǔ guī shān

Embrasser le tigre et le rapporter à la montagne (3 fois)

127. 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 鉅 Yǔ