



法国精武学院



智能气功

太极拳

武术

太极推手

Responsable pédagogique :

Yuan Hong Hai
yuan.honghai@jingwu.asso.fr

SIRET :

507 787 554 00017

Organisme de formation :

N° 11910663091

Référencé DATADOCK

Renseignements et constitution des
dossiers formation :

Anne Marie Moustier Tél : 06 07 82 82 35
annemarie.moustier@jingwu.asso.fr

Ecole Jing Wu 2021 – 2022

Document pour stage de tai ji quan

太极拳论

Tài jí quán lùn (*)

| | | |
|----|------------|---------------------------------------|
| 01 | 一举动周身俱要轻灵。 | Yī jǔ dòng zhōu shēn jù yào qīng líng |
| 02 | 尤须贯串。 | Yóu xū guàn chuàn |
| 03 | 气宜鼓荡。 | Qì yí gǔ dàng |
| 04 | 神以内敛。 | Shén yǐ nèi liǎn |
| 05 | 无使有缺陷处。 | Wú shǐ yǒu quē xiàn chù |
| 06 | 无使有凸凹处。 | Wú shǐ yǒu tū āo chù |
| 07 | 无使有断续处。 | Wú shǐ yǒu duàn xù chù |
| 08 | 其根在脚。 | Qí gēn zài jiǎo |
| 09 | 发于腿。 | Fā yú tuǐ |
| 10 | 主宰于腰。 | Zhǔ zǎi yú yāo |
| 11 | 形于手指。 | Xíng yú shǒu zhǐ |
| 12 | 由脚而腿而腰。 | Yóu jiǎo ér tuǐ ér yāo |
| 13 | 总须完整一气。 | Zǒng xū wán zhěng yī qì |
| 14 | 向前退后。 | Xiàng qián tuì hòu |
| 15 | 乃能得机得势。 | Nǎi néng dé jī dé shì |

| | | |
|----|----------------|--|
| 16 | 有不得机得势处。 | Yǒu bù dé jī de shí chù |
| 17 | 身便散乱。 | Shēn biàn sàn luàn |
| 18 | 其病必于腰腿求之。 | Qí bìng bì yú yāo tuǐ qiú zhī |
| 19 | 上下前后左右皆然。 | Shàng xià qián hòu zuǒ yòu jiē rán |
| 20 | 凡此皆是意。 | Fán cǐ jiē shì yì |
| 21 | 不在外面。 | Bù zài wài miàn |
| 22 | 有上即有下。 | Yǒu shàng jí yǒu xià |
| 23 | 有前则有后。 | Yǒu qián zé yǒu hòu |
| 24 | 有左则有右。 | Yǒu zuǒ cè yǒu yòu |
| 25 | 如意要向上。 | Rúyì yào xiàng shàng |
| 26 | 即寓下意。 | Jí yù xià yì |
| 27 | 若将物掀起而加以挫之之力。 | Ruò jiāng wù xiān qǐ ér jiāyǐ cuò zhī zhī lì |
| 28 | 斯其根自断。 | Sī qí gēn zì duàn |
| 29 | 乃坏之速而无疑。 | Nǎi huài zhī sù ér wú yí |
| 30 | 虚实宜分清楚。 | Xū shí yí fēn qīng chǔ |
| 31 | 一处有一处虚实。 | Yī chù yǒu yī chù xū shí |
| 32 | 处处总此一虚实。 | Chù chù zǒng cǐ yī xū shí |
| 33 | 周身节节贯串无令丝毫间断耳。 | Zhōu shēn jié jié guàn chuàn wú líng sī háo jiàn duàn ěr |
| 34 | 长拳者。 | Zhǎng quán zhě |
| 35 | 如长江大海，滔滔不绝也。 | Rú cháng jiāng dà hǎi, tāo tāo bù jué yě |
| 36 | 棚捋挤按採捌肘靠。 | péng lǚ jǐ àn cǎi liè zhǒu kào |
| 37 | 此八卦也。 | Cǐ bā guà yě |
| 38 | 进步退步左顾右盼中定。 | Jìn bù tuì bù zuǒ gù yòu pàn zhōng dìng |
| 39 | 此五行也。 | Cǐ wǔ xíng yě |
| 40 | 棚捋挤按。 | péng lǚ jǐ àn |
| 41 | 即乾坤坎离四正方也。 | Jí qián kūn kǎn lí sì zhèng fāng yě |
| 42 | 採捌肘靠。 | Cǎi liè zhǒu kào |
| 43 | 即巽震兑艮。 | Jí xùn zhèn duì gèn |

| | | |
|----|-----------|------------------------------|
| 44 | 四斜角也。 | Sì xié jiǎo yě |
| 45 | 进退顾盼定。 | Jìn tuì gù pàn dìng |
| 46 | 即金木水火土也。 | Jí jīn mù shuǐ huǒ tǔ yě |
| 47 | 合之则为十三势也。 | Hé zhī zé wèi shí sān shì yě |

原注云。

此系武当山张三峰祖师遗论。欲天下豪杰延年益寿。不徒作技艺之末也。

Cǐ xì wǔ dāng shān Zhāng Sān Fēng zǔshī yí lùn. Yù tiān xià háo jié yán nián yì shòu. Bù tú zuò jì yì zhī mò yě

十三势行功心解

Shí sān shì xíng gōng xīn jiě

| | | |
|----|------------|-----------------------------------|
| 01 | 以心行气，务令沉着。 | Yǐ xīn xíng qì, wù lìng chén zhuó |
| 02 | 乃能收敛入骨。 | Nǎi néng shōuliǎn rùgǔ. |
| 03 | 以气运身。 | Yǐ qì yùn shēn |
| 04 | 务令顺遂。 | Wù lìng shùnsuì |
| 05 | 乃能便利从心。 | Nǎi néng biànlì cóng xīn. |
| 06 | 精神能提得起。 | Jīng shén néng tí dé qǐ. |
| 07 | 则无迟重之虞。 | Zé wú chí zhòng zhī yú. |
| 08 | 所谓顶头悬也。 | Suǒ wèi dǐng tóu xuán yě |
| 09 | 意气须换得灵。 | Yì qì xū huàn dé líng. |
| 10 | 乃有圆活之趣。 | Nǎi yǒu yuán huó zhī qù. |
| 11 | 所谓变转虚实也。 | Suǒ wèi biàn zhuǎn xū shí yě. |
| 12 | 发劲须沉着松淨。 | Fā jìn xū chén zhuó sōng jìng |
| 13 | 专主一方。 | Zhuān zhǔ yī fāng |
| 14 | 立身须中正安舒。 | Lì shēn xū zhōng zhèng ān shū. |
| 15 | 支撑八面。 | Zhī chēng bā miàn. |
| 16 | 行气如九曲珠。 | Xíng qì rú jiǔ qū zhū. |
| 17 | 无往不利。 | Wú wǎng bù lì |

| | | |
|----|------------------|--|
| 18 | (气遍身躯之谓) 运劲如百炼钢。 | (Qì biàn shēn qū zhī wèi) yùn jìn rú bǎi liàn gāng |
| 19 | 无坚不摧。 | Wú jiān bù cuī |
| 20 | 形如搏兔之鹑。 | Xíng rú bó tù zhī gǔ |
| 21 | 神如捕鼠之猫。 | Shén rú bǔ shǔ zhī māo. |
| 22 | 静如山岳。 | Jìng rú shān yuè. |
| 23 | 动如江河。 | Dòng rú jiāng hé |
| 24 | 蓄劲如开弓。 | Xù jìn rú kāi gōng |
| 25 | 发劲如放箭。 | Fā jìn rú fàng jiàn |
| 26 | 曲中求直。 | Qū zhōng qiú zhí |
| 27 | 蓄而后发，力由脊发。 | Xù ér hòu fā, lì yóu jí fā. |
| 28 | 步随身换。 | Bù suí shēn huàn |
| 29 | 收即是放。 | Shōu jí shì fàng |
| 30 | 断而复连。 | Duàn ér fù lián. |
| 31 | 往复须有折叠。 | Wǎng fù xū yǒu zhédié. |
| 32 | 进退须有转换。 | Jìn tuì xū yǒu zhuǎn huàn. |
| 33 | 极柔软。 | Jí róu ruǎn |
| 34 | 然后极坚刚。 | Rán hòu jí jiān gāng |
| 35 | 能呼吸。 | Néng hū xī. |
| 36 | 然后能灵活。 | Rán hòu néng líng huó |
| 37 | 气宜直养而无害。 | Qì yí zhí yǎng ér wú hài |
| 38 | 劲以曲蓄而有余。 | Jìn yǐ qū xù ér yǒu yú |
| 39 | 心为令。 | Xīn wèi lìng |
| 40 | 气为旗。 | Qì wèi qí. |
| 41 | 腰为纛。 | Yāo wèi dào |
| 42 | 先求开展。 | Xiān qiú kāi zhǎn. |
| 43 | 后求紧凑。 | Hòu qiú jǐn còu |
| 44 | 乃可臻于缜密矣。 | Nǎi kě zhēn yú zhēn mì yǐ. |
| 45 | 又曰。 | Yòu yuē |
| 46 | 彼不动。 | Bǐ bù dòng |

| | | |
|----|-----------|-------------------------------|
| 47 | 己不动。 | Jǐ bù dòng |
| 48 | 彼微动。 | Bǐ wēi dòng. |
| 49 | 己先动 | Jǐ xiān dòng |
| 50 | 劲似松非松。 | Jìn shì sōng fēi sōng |
| 51 | 将展未展。 | Jiāng zhǎn wèi zhǎn. |
| 52 | 劲断意不断。 | Jìn duàn yì bù duàn |
| 53 | 又曰。 | Yòu yuē. |
| 54 | 先在心。 | Xiān zài xīn |
| 55 | 后在身。 | Hòu zài shēn |
| 56 | 腹松气沉入骨。 | Fù sōng qì chén rù gǔ |
| 57 | 神舒体静。 | Shén shū tǐ jìng |
| 58 | 刻刻在心。 | Kè kè zài xīn |
| 59 | 切记一动无有不动。 | Qiè jì yī dòng wú yǒu bù dòng |
| 60 | 一静无有不静。 | Yī jìng wú yǒu bù jìng |
| 61 | 牵动往来气贴背。 | Qiān dòng wǎng lái qì tiē bèi |
| 62 | 而敛入脊骨。 | Ér liǎn rù jǐ gǔ |
| 63 | 内固精神。 | Nèi gù jīng shén |
| 64 | 外示安逸。 | Wài shì ān yì. |
| 65 | 迈步如猫行。 | Mài bù rú māo xíng |
| 66 | 运劲如抽丝。 | Yùn jìn rú chōu sī |
| 67 | 全身意在精神。 | Quán shēn yì zài jīng shén |
| 68 | 不在气。 | Bù zài qì. |
| 69 | 在气则滞。 | Zài qì zé zhì |
| 70 | 有气者无力。 | Yǒu qì zhě wú lì. |
| 71 | 无气者纯刚。 | Wú qì zhě chún gāng |
| 72 | 气若车轮。 | Qì ruò chē lún |
| 73 | 腰如车轴。 | Yāo rú chē zhóu |

打手歌

Dǎ shǒu gē

| | | |
|---|----------|---------------------------------|
| 1 | 棚捋挤按要认真。 | péng lǚ jǐ àn yào rèn zhēn. |
| 2 | 下上相随人难进。 | Xià shàng xiāng suí rén nán jìn |
| 3 | 任他巨力来打吾。 | Rèn tā jù lì lái dǎ wú. |
| 4 | 牵动四两拨千斤。 | Qiān dòng sì liǎng bō qiān jīn |
| 5 | 引进入空合即出。 | Yǐn jìn rù kōng hé jí chū |
| 6 | 粘连黏随不丢顶 | Zhān lián nián suí bù diū dǐng |