

# 太极十二

## The Twelve Forms of Tai Chi

### Douze mouvements de Tai Chi

#### 第一 起

两脚并，身体直立，两肩放松，两臂自然下垂，掌心向内。目前方，呼吸自然、平。左脚向左横跨一，与肩同，两脚尖平行向前，两臂向前抬至高与肩平。两手掌心向下，与肩同。两腿屈膝下蹲，同两臂沉肘微屈，两掌下按。

#### Form 1: Starting Posture

Stand upright with feet together, shoulders relaxed, arms hanging naturally, hands touching the sides of the thighs gently. Look forward. Breathe naturally and smoothly. Take half a step to left, the two feet shoulder-width apart, toes pointing forward. Raise both arms forward at shoulder level, hands facing downward, feet shoulder-width apart. Bend knees to half squat; meanwhile bend elbows slightly, hands facing downward.

#### Premier mouvement : Position préparatoire

Le corps est droit, les pieds joints, les épaules sont relâchées, les bras pendent naturellement le long du corps et les mains sont tournées paumes contre les cuisses. Le regard se porte devant, la respiration est naturelle et calme. Le pied gauche glisse vers la gauche latéralement jusqu'à l'aplomb de l'épaule, la pointe des pieds dirigée vers l'avant, les deux bras se lèvent vers l'avant à la hauteur des épaules. Les paumes des mains sont tournées vers le bas en respectant l'écartement des épaules. Les genoux fléchissent peu à peu, tandis que les deux coudes, de la même façon, ploient vers le bas, les mains onduleuses.

#### 第二 白亮翅

左脚尖外展，身体向左，重心移至左腿，右脚向右前方上半，同右掌外旋画弧至左掌下，两掌心相成抱球状，目前方，身体向右，重心移至右脚。同右掌画弧向右上方，左掌随之附于右腕。目右掌。身体左旋，左脚随之撤收半，前脚掌着地成虚，同左掌内旋画弧下落至身体左，掌心向下，目前方。

#### Form 2: White Crane Spreads Its Wings

Turn the left foot outward. Turn the torso to left. Shift the body weight to the left leg. Take half a step to right front; meanwhile, the right hand moves in an outward arc below the left hand. Hands face each other to form a hold-ball gesture. Look forward. Turn the torso to left. Shift the body weight to the right foot; meanwhile the right hand moves in an arc to upper right, the left hand attached to the right wrist, eyes on the right hand. Turn the torso to left. The left foot takes a step back with the ball of the left foot on the ground, forming a left empty step; meanwhile the left hand moves in an inward arc down to the left side of the torso, hands facing downward. Look forward.

#### Deuxième mouvement : La grue blanche déploie ses ailes

La pointe du pied gauche pivote vers l'extérieur, le corps tourne également à gauche, le poids du corps se porte sur la jambe gauche. Le pied droit se déplace d'un demi-pas latéral vers la droite, en même temps, la main droite dessine une courbe extérieure pour arriver sous la main gauche. Les deux paumes ainsi rapprochées semblent tenir un ballon. Le regard se porte devant, le corps tourne vers la droite, le centre de gravité du corps se déplace, cette fois, sur le pied droit. Dans le même temps, la main droite s'élève en une courbe vers la droite, la main gauche suit la main droite pour venir se poser sur le poignet droit, le regard est sur la main droite. Le corps pivote vers la gauche, le pied gauche fait un demi-pas en arrière et ne se pose que de la pointe pour effectuer un pas nul. En même temps, la main gauche forme une courbe vers l'intérieur pour s'arrêter sur le côté gauche du corps, la paume vers le bas, le regard est devant.

### 第三 ▪ ▪ 膝拗 ▪

虚 ▪ 不 ▪ ，上体略向左 ▪ ，同 ▪ 右掌画弧下落至身前。高与胸腹之 ▪ ，掌心向上，目 ▪ 右掌。身体向右 ▪ ，左脚随之屈膝内收于右脚内 ▪ ，同 ▪ 右掌画弧 ▪ 下 ▪ ▪ 至 ▪ ▪ ，左掌随之画弧 ▪ 前 ▪ ▪ 至右肘前，目 ▪ 前方。右腿及上肢 ▪ 作不 ▪ ，左脚向前上一 ▪ 。脚跟先着地，右腿自然蹬直，左腿屈膝成弓 ▪ ，同 ▪ 上体向左 ▪ ，掌心向前推出，掌心向前，目 ▪ 右掌。

#### Form 3: Brush Knee and Twist Step

Keep the empty step. Turn the torso slightly to left; meanwhile, the right hand moves in an arc down to the front of the torso and is placed between the chest and the abdomen, facing upward, eyes on the right hand. Turn the torso to right. Bend the left knee, the left foot withdrawn to the inner side of the right foot; meanwhile the right hand moves in an arc from below to the side of the head. The left hand moves in an arc from front to the right elbow. Look forward. The right leg and the torso remain fixed. The left foot takes a step forward, the left heel touching the ground first, the right leg stretched out naturally. Bend the left knee to form a left bow step; meanwhile the torso turns to left. Hands push forward, facing forward, eyes on the right hand.

#### Troisième mouvement : Pas tournant, brosser le genou

Tout en maintenant le pas nul, le torse tourne légèrement vers la gauche et la main droite forme une courbe pour se placer sur le devant du corps, entre la poitrine et l'abdomen, la paume vers le haut, le regard sur la main droite. Le corps tourne vers la droite, le genou gauche fléchit, le pied gauche se déplace vers l'intérieur jusqu'au pied droit ; dans le même temps, la main droite effectue une courbe du bas vers le côté de la tête. La main gauche effectue le même mouvement par le devant jusqu'au coude droit, le regard devant. La jambe droite et les bras maintiennent la position initiale, le pied gauche avance d'un pas, le talon se pose d'abord. La jambe droite se tend naturellement, le genou gauche fléchit pour former un pas arqué ; dans le même temps le torse tourne vers la gauche, les mains poussent vers l'avant avec les paumes tournées vers l'extérieur, le regard est porté sur la main droite.

### 第四 ▪ 手 ▪ 琵琶

身体重心向前平移，右脚随之向前跟 ▪ 半 ▪ ；身体向右 ▪ ，重心落在右脚上，左脚跟随之提起。左脚跟着地成虚 ▪ ，同 ▪ 两臂肘 ▪ ▪ 自然屈沉，目 ▪ 前方。

#### Form 4: Hand Strums the Lute

Shift the body weight to the front. The right foot takes half a step forward. Turn the torso to right, weight on the right foot. Lift up the left foot, the left heel touching the ground to form an empty step, with both elbows bending naturally. Look forward.

#### Quatrième mouvement : Jouer de la guitare chinoise

Déplacer le centre de gravité du corps vers l'avant. Le pied droit avance d'un demi-pas, le corps tourne vers la droite, le centre de gravité se déplace sur le pied droit, le talon du pied gauche se lève. Le talon du pied gauche se repose pour former un pas nul, dans le même temps les coudes sont relâchés, le regard est devant.

### 第五 ▪ 野 ▪ 分鬃

身体向左 ▪ ，左脚尖略向外展。右脚随之提收于左脚内 ▪ 。同 ▪ 左掌屈臂内收于胸前，右掌外旋画弧至腹前，掌心向上，两掌心相 ▪ 成抱球状。目 ▪ 前方。身体向右 ▪ ，右脚向前上 ▪ ，右脚跟着地，左脚随之提收于右脚内 ▪ 。同 ▪ 右掌内旋画弧向上 ▪ 至胸前，掌心向下。两掌相 ▪ 呈抱球状，目 ▪ 前方。右脚及上肢 ▪ 作不 ▪ ，左脚向前上一 ▪ 。右腿自然蹬直，左腿屈膝成弓 ▪ 。同 ▪ 上体略向左 ▪ 。目 ▪ 左掌。

### Form 5: Part the Wild Horse's Mane

Turn the torso to left. Turn the left foot slightly outward. Lift up and withdraw the right foot to the inner side of the left foot; meanwhile bend the left elbow and place the left hand in front of the chest. The right hand moves in an outward arc to the front of the abdomen, facing upward. Hands face each other to form a hold-ball gesture. Look forward. Turn the torso to right. The right foot takes a step forward, the right heel touching the ground. Lift up the left foot and withdraw it to the inner side of the right foot, while the right hand moves in an inward arc to the front of the chest, facing downward. Hands face each other to form a hold-ball gesture. Look forward. The right leg and the torso remain fixed. The left foot takes a step forward, the right leg stretched out naturally. Bend the left knee to form a left bow step; meanwhile the torso turns slightly to left, eyes on the left hand.

### Cinquième mouvement : Le cheval sauvage sépare sa crinière

Le corps tourne vers la gauche, la pointe du pied gauche pivote légèrement vers l'extérieur. Le pied droit se lève pour se rapprocher de l'intérieur du pied gauche. En même temps, le bras gauche plie et ramène la main gauche devant la poitrine, la main droite dessine vers l'extérieur une courbe pour venir se placer devant l'abdomen, la paume tournée vers le haut. Les deux paumes ainsi rapprochées semblent tenir un ballon, le regard est devant. Le corps tourne vers la droite, le pied droit avance d'un pas, le talon se pose d'abord, le pied gauche se lève pour arriver à l'intérieur du pied droit. Dans le même temps, la main droite dessine une courbe par l'intérieur vers le haut pour arriver à la poitrine, la paume vers le bas, Les deux paumes ainsi rapprochées semblent tenir un ballon, le regard est devant. Le pied droit et les bras maintiennent la position initiale, le pied gauche avance d'un pas. La jambe droite se tend naturellement, le genou gauche fléchit pour former un pas arqué, dans le même temps le torse tourne légèrement vers la gauche, le regard fixe la main gauche.

### 第六 ▪ 右 ▪ 雀尾

身体向右 ▪ , 重心移至右脚, 左脚尖随之内扣。同 ▪ 左掌内旋画弧收至胸前, 掌心向下。右掌随之在腹前外旋, 两掌心相 ▪ 成抱球状, 目 ▪ 前方。右腿向前上 ▪ , 右脚跟落地, 左腿蹬直成右弓 ▪ , 两手向前 ▪ 至身体斜前方。两掌心向 ▪ , 重心后移, 两手向身体左下方 ▪ ▪ , 目 ▪ 左掌, 两手交叉, 向前推出, 成右弓 ▪ 。目 ▪ 前方, 左掌向上, ▪ 右掌上, 两手交叉, 重心后移至左腿, 两手回抽至双肩, ▪ 下到腰 ▪ , 重心向前, 成右弓 ▪ , 两掌向前推出, 目 ▪ 前方。

### Form 6: Grasp the Bird's Tail (Right Style)

Turn the torso to right. Shift the body weight to the right foot. The left foot turns inward, while the left hand makes an inward arc to the chest, facing downward. The right hand moves in an outward arc in front of the abdomen. Hands face each other to form a hold-ball gesture. Look forward. The right foot takes a step forward, the right heel touching the ground, the left leg stretched out and form a right bow step. Both hands swing forward to the front, hands facing each other. Shift the body weight backward. Both hands wave at lower left, eyes on the left hand. The two hands cross and push forward. Form a right bow step. Look forward. The left hand moves upward. The two hands cross. Shift the body weight backward towards the left leg. Both hands withdraw to the shoulders, from below to the waist. Shift the body weight forward and form a right bow step. Both hands push forward. Look forward.

### Sixième mouvement : Saisir la queue de l'oiseau par la droite

Le corps tourne à droite, le centre de gravité se déplace sur le pied droit, la pointe du pied gauche pivote vers l'intérieur. En même temps, le bras gauche dessine par l'intérieur une courbe pour arriver à la poitrine, la paume tournée vers le bas. La main droite dessine vers l'extérieur une courbe devant l'abdomen, les deux paumes ainsi rapprochées semblent tenir un ballon, le regard est devant. La jambe droite avance d'un pas, le talon se pose d'abord, la jambe gauche se tend naturellement pour former un pas arqué, les deux mains « maintenant » toujours le ballon imaginaire ondulent vers l'avant. Les deux paumes se font face, le centre de gravité du corps se déplace en arrière, les deux mains continuent le même mouvement vers le bas à gauche, le regard est sur la main gauche. Les deux mains se croisent et poussent vers l'avant, en restant le pas arqué sur le pied droit. Le regard est devant, la paume gauche tournée vers le haut passe au-dessus de la main droite, elles se croisent, le

centre de gravité du corps se déplace sur le pied gauche, les deux mains reviennent au niveau des épaules et descendent au niveau de la taille. Le centre de gravité se déplace vers l'avant, en maintenant le pas arqué. Les deux mains poussent vers l'avant, le regard est devant.

#### 第七 ▪ 左蹬脚

身体向右 ▪，右脚尖略外展，同 ▪ 两掌向左右分 ▪，掌心斜向外，目 ▪ 右掌。右脚站起，左脚随之向前屈膝上提，同 ▪ 两掌向外划弧抱于胸前。左蹬脚，左脚勾脚尖蹬出，两掌向外旋推出，目 ▪ 左掌。

#### Form 7: Kick with Left Heel

Turn the torso to the right and turn the right foot outward. Move the hands to the opposite sides levelly. Hands face diagonally up, eyes on the right hand. Land the right foot on the ground firmly, the left hand drawn forward. Bend the knee up. Both hands turn over and rise to chest level. Kick the left foot. Raise the toes of the left foot up and turn them inward slightly and kick out. Rotate both hands outward, eyes on the left hand.

#### Septième mouvement : Coup de talon gauche

Le corps tourne vers la droite, la pointe du pied droit pivote légèrement vers l'extérieur, dans le même temps, les deux mains se séparent chacune de son côté, les paumes tournées de biais vers l'extérieur, le regard fixé sur la main droite. Le corps en appui sur le pied droit, le genou gauche fléchi vers l'avant, le pied gauche se lève, en même temps les deux mains dessinent une courbe vers l'extérieur pour se croiser devant la poitrine. Le pied gauche donne un coup de talon, les orteils recroquevillés. Les deux mains tournent vers l'extérieur et poussent, le regard arrêté sur la main gauche.

#### 第八 ▪ 倒卷肱

左脚曲膝落至身后，同 ▪ 右掌外旋曲臂于 ▪ 部右 ▪，掌指向前，身体重心后移至左腿，右脚掌着地呈虚 ▪，目 ▪ 右掌，左掌心于左胯旁向上。

#### Form 8: Step Back and Whirl Arms

Bend the left knee up and land it behind the body. Meanwhile, rotate the right hand outward and bend the elbow to the right side of the head, hands facing forward. Shift the body weight to the left leg. Land the right heel and form an empty step, eyes on the right hand. Put the left hand beside the waist.

#### Huitième mouvement : Spirale du bras

Le genou gauche fléchi, le pied gauche se déplace vers l'arrière. Dans un même temps, la main droite tourne vers l'extérieur pour s'arrêter à droite de la tête, le bras plié, la paume dirigée vers l'avant. Le centre de gravité se déplace en arrière sur la jambe gauche, la plante du pied droit touche le sol pour former un pas nul, le regard fixé sur la main droite, la paume gauche tournée vers le haut s'arrête au niveau de la hanche gauche.

#### 第九 ▪ 搬 ▪ ▪

上体右 ▪，右脚尖外 ▪，双掌心翻 ▪。重心前移，左手向前 ▪ ▪ 拳。左脚向前跨出，左脚跟着地，重心前移，左拳 ▪ ▪ 翻 ▪，右手向下划弧至体前，右脚跟着地，重心前移，左腿蹬直呈右弓 ▪。左拳因腰 ▪ 冲出，右掌心内旋至左臂内 ▪，目 ▪ 前方。

#### Form 9: Deflect Downward, Parry and Punch

Turn the torso to right and turn the right foot outward. Turn both hands upward. Shift the body weight forward. Reach out the left hand and form a fist. The left foot takes a step forward and lands on the left heel. Shift the body weight forward again. The left fist rotates and the right hand moves in an arc from below to the front.

Land on the right heel. Shift the body weight forward and stretch out the left leg to form a right bow step. Punch with the left fist and withdraw the right hand to the inner side of the left forearm. Look forward.

**Neuvième mouvement : Avancer, dévier vers le bas, coup de poing**

Le torse tourne vers la droite, la pointe du pied droit pivote légèrement vers l'extérieur, les paumes des deux mains se tournent. Le centre de gravité se déplace vers l'avant, le bras gauche se tend vers l'avant et la main forme un poing. Le pied gauche fait un pas en avant, le talon se pose d'abord, le centre de gravité se déplace vers l'avant, le poing gauche continue à se tourner, la main droite dessine une courbe vers le bas pour s'arrêter devant le corps. Le talon du pied droit se pose, le centre de gravité se déplace vers l'avant, le pied gauche se tend pour former un pas arqué droit. Le poing gauche est décoché à partir de la taille et la main droite tourne de l'intérieur jusqu'à l'intérieur du bras gauche, le regard est devant.

第十 ▪ 如封似 ▪

左拳 ▪ 掌至右掌下，两掌交叉，重心移至左腿，两掌移至肩因下腰向前，掌心向前，两掌推出，目 ▪ 前方。

**Form 10: Apparent Close-up**

Turn the left fist into palm and cross the two hands together. Shift the body weight to the left leg. Hands move down to the front of the chest. Push the hands downward past the abdomen to the front. Look forward.

**Dixième mouvement : Fermeture apparente**

Le poing gauche s'ouvre pour se placer sous la main droite, les mains se croisent, le centre de gravité du corps se déplace sur la jambe gauche, les deux mains se déplacent à la hauteur des épaules. Le bassin baisse et le torse penche vers l'avant. Les paumes se tournent vers l'avant, les deux mains poussent, le regard est devant.

第十一 ▪ 十字手

身体稍向左 ▪ ，右脚内扣，左拳 ▪ 掌，收右脚，与肩同 ▪ ，两手交叉至胸前，目 ▪ 前方。

**Form 11: Cross Hands**

Turn the torso slightly to left. Turn the right foot inward. Turn the left fist into palm. Put the right foot next to the left foot so that they are parallel and shoulder-width apart. Cross the two hands and rise to the chest level. Look forward.

**Onzième mouvement : Croiser les mains**

Le corps tourne légèrement vers la gauche, le pied droit pivote vers l'intérieur, la main gauche forme un poing. Le pied droit se rapproche pour arriver à l'aplomb des épaules. Les deux mains se croisent devant la poitrine, le regard est devant.

第十二 ▪ 收 ▪

两腿伸直站起，两手内旋并向外，划弧前伸至两掌与肩同 ▪ ，掌心向下，两掌自然下落，落至体 ▪ ，掌心向内，收右腿，目 ▪ 前方。

**Form 12: Closing Form**

Stand up with legs straight. Turn the two hands inward and turn the palms outward. The two hands move in an arc forward so that they are parallel and shoulder-width apart, facing downward. Lower both hands gradually to the side of the hips. Turn the hands inward and put the right leg next to the left one. Look forward.

## **Douzième mouvement : Mouvement de clôture**

Les deux jambes se tiennent droites, les deux mains se tournent vers l'intérieur, puis vers l'extérieur, pour former une courbe et se tendent vers l'avant en respectant l'écartement des épaules. Les paumes tournées vers le bas, les deux mains baissent doucement jusqu'aux côtés du corps pour finir tournées vers l'intérieur. La jambe droite se rapproche de la jambe gauche, le regard est devant.

附加：

太极拳的基本手型是：拳、掌、勾。掌就是五指自然分开，虎口打开，放松。第二个是勾手，五个手指肚轻轻地捏在一起，手腕向下。拳是慢慢卷握，大拇指放在中指的第二指节处，放松地卷握起来。

Attachment:

The basic hand forms of Tai Chi are: fist, palm, and hook. Palm: spread out the fingers naturally, separate the thumb from the forefinger, and relax. Hook: the five fingertips touch one another and bend the wrist slightly downward. Fist: roll up the fingers slowly, place the thumb on the second knuckle of the medius, and relax.

## **Addenda**

Les formes de base de la main pour le Tai Chi sont : le poing, la main ouverte et le crochet. La main ouverte : les cinq doigts sont naturellement séparés, le pouce est largement écarté des quatre autres doigts détendus. Le crochet : les extrémités des doigts sont collées les unes contre les autres et l'ensemble de la main s'incline vers le bas. Le poing : la main se ferme lentement, le pouce se place sur la deuxième phalange du majeur, le poing n'est pas serré mais détendu.

翻 · · · :

吴心柳      董一夫

Translators:

Wendy Wiler      Yifu Dong

翻译员：

陆京生    易卫红

Traducteurs :

Didier Louboutin    Weihong Louboutin