LEXIQUE DES TERMES CHINOIS

FRÉQUEMMENT UTILISÉS DANS LA PRATIQUE

DES ARTS MARTIAUX INTERNES

Par Antoine LY

Ce lexique emploie

- Deux types d'écriture chinoise : la normale et la simplifiée (entre parenthèse, s'il y en a)
- Deux systèmes de transcription phonétique : le Pinyin et le Wade (entre parenthèses)

Les quatre tons de la phonétique chinoise (mandarin) sont représentés au-dessus de la voyelle par les signes suivants :

1er ton (¯), 2ème ton (´), 3ème ton (ˇ), et 4ème ton (`).
Exemple : mā, má, mǎ, mà.

Ces 4 prononciations, différenciées par leur ton, représentent 4 caractères chinois différents qui n'ont aucun lien entre eux, ni par leur sens, ni par leur écriture.

無極
(无极)

wú jí (wú chí)

(*traduction littérale*) sans limite, indéfini ou sans faite.
(*signification*) souffle originel mystérieux, le chaos primitif, phase chaotique qui précède le taiji.

椿(桩)

zhuāng (chuāng)

(*traduction littérale*) pieu, poteau, colonne enfoncée en terre.
(*signification*) postures spécifiques des arts martiaux chinois, pour renforcer les jambes afin d'obtenir plus de stabilité et d'enracinement. Certaines sont utilisées dans la pratique du qigong, appelées "zhuang gong".

無極樁
(无极桩)

wú jí zhuāng (wú chí chuāng)

(*traduction habituelle*) posture de wuji
(*signification courante dans la pratique du taijiquan*)
1. position debout, avec les pieds serrés et les paumes au contact des jambes, relaxée et calme (appellation courante : yù bèi shì (yü pèi shìh), signifiant posture préparatoire).
2. position debout avec les pieds écartés d'une largeur d'épaules, les genoux légèrement fléchis, les paumes au contact des jambes, relaxée et calme (appellation courante : píng lì bù (p'íng lì pù)).
(*signification selon la pratique de l'École Chen*)
L'École Chen inclut généralement cette posture similaire dans le premier mouvement "taì jí quán qǐ shì" (le commencement du taijiquan), avec un écart des pieds un peu plus large que la largeur d'épaules et les pointes des pieds légèrement tournées vers 1'extérieur.
(*interprétation selon la pratique du taijiquan de l'École Yang*)
Phase passagère du néant extrêmement intentionnée qui précède le taiji et se présente par une posture statique bien réglementée afin de cultiver la perception physique et psychique du non-agir (wu wei).
Voici quelques règles à respecter dans cette posture : les pieds écartés à la largeur des articulations des hanches, la projection du centre de gravité au milieu des talons, introduire le bassin légèrement vers l'avant afin que le coccyx soit mieux placé dans "l'axe invisible", rentrer légèrement le menton qui permet au pratiquant de mieux sentir la verticalité jusqu'au sommet du crâne par rapport au tronc, etc....

太極 (太极)

taì jí (t'aì chí)

(*traduction littérale*) faite suprême; fondement originel (de l'univers).
(*origine du terme*) venant du yì jing (ì ching), Livre des Mutations et des Transformations, une des plus anciennes œuvres philosophiques chinoises et livre de sagesse hautement estimé des lettrés.
(*origine de l'appellation du taijiquan*) Wang Zongyué (1733 - 1810) dans son texte "Traité du Taijiquan" a commencé par la phrase suivante : "Le taiji, surgi du wuji, est la mère du yin et du yang".
(*signification*) le monde de 1'Être (ou de l'existence), univers de mutations perpétuelles d'où surgissent des dix mille choses (ou êtres) agissant en permanence selon les principes du yin et du yang en quête de leur équilibre.

拳

quán (ch'üán)

(*traduction littérale*) poing; boxe
(*historique du mot*) "quán" 拳 est apparu dans le Livre des Odes ou Classique de la Poésie, shi jing (shih ching), recueil de 305 pièces de vers qui auraient été choisies par Confucius (551- 479 av. J. C.).
(*signification*) technique de combat à mains nues; discipline d'art martial chinois à mains nues.

太極拳 (极)

taì jí quán (t'aì chí ch'üán)

(*traduction littérale*) boxe du faîte suprême.
(*signification courante*) art martial d'origine chinoise qui puise ses sources dans trois domaines de la culture chinoise :
1. synthèse des techniques significatives de différents courants des arts martiaux chinois sous la Dynastie Ming (1368 -1661), spécialement des 32 postures de changquan (longue boxe) du livre "Jixiao Xinshu" du célèbre général Qi Jiguang (1528-1587).
2. méthode d'exercices respiratoires traditionnels (dao yin tu nà ou do-in en français), par exemple : diriger les mouvements par l'intention (yì), introduire le souffle vers le dantian, calmer son esprit et relâcher son corps, etc... Ainsi le taijiquan a une autre appellation "neigongquan" (boxe du travail interne).

3. interprétation de la méthode de la boxe par la théorie du yin et du yang de la Chine antique et par la théorie des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise.
(*pratique contemporaine de mieux-être*) grâce à ses particularités de douceur et de lenteur, et à ses diverses possibilités de pratique, la première étape d'apprentissage du taijiquan convient aux jeunes, aux moins jeunes, aux personnes faibles et fragiles, aux séniors, voire aux personnes âgées. Chacun y trouve son compte : régulariser son souffle vital, dérouiller les mécanismes corporels, apaiser ses émotions et calmer son esprit, etc...
(*définition*) un art martial d'origine chinoise qui consiste à découvrir, maîtriser et appliquer, les différents rapports des principes du yin et du yang, en gardant l'objectif de la supériorité de la souplesse sur la rigidité (yǐ róu kè gāng 以 柔 克 剛)

陰陽 (阴阳) **yin yáng** (yin yáng)

(*Dictionnaire Français – Chinois de l'Institut Ricci*) les deux principes ou aspects opposés et contrastés de l'unique réalité cosmique, dont l'alternance et l'union dans la nature et dans chacun des êtres constituent la réalité comme le devenir de tout ce qui existe.
(*dans la pratique du taijiquan*)
1. Étape générale : une relativité yin/yang plane (superficielle) : haut/bas, droite/gauche, devant/derrière, avance/recul, ascension/descente, mobilité/immobilité, ouverture/fermeture, plein/vide, flexion/extension, forme/intention, rigidité/souplesse, défense/ attaque, etc. ...
2. Étape supérieure : une relativité yin/yang sphérique (profonde) : la relativité est régie par sa globalité; la frontière yin/yang devient invisible, irrégulière voire imperceptible...

勁(劲) **jìn** (chìn)

(*traduction littérale*) force, énergie.
(*signification*) énergie provenant d'un rassemblement bref du souffle interne et appliquée en un point à l'aide d'une certaine posture corporelle (force globale par rapport à lì).

發(发) **fā** (fā) : envoyer, délivrer, produire, émettre, lancer.

發勁 (发劲) **fā jìn** (fā chìn)

(*signification selon l'École Yang*) émettre de l'énergie interne au contact de quelqu'un avec aisance (c. à d. avec le minimum de contraction musculaire).
(*signification selon l'École Chen*) expression du potentiel explosif de l'énergie interne (Philippe Raffort)

力 **lì** (lì)

(*traduction littérale*) force, puissance, capacité.
(*signification*) force musculaire (mécanique par rapport à jìn).

爆發(发) **bào fā** (pào fā) : éclater, exploser, se déclencher.

爆發力 (发) **bào fā lì** (pào fā lì)

(*signification*) force explosive; émission d'une force subite.

十三式 **shí sān shì** (shí sān shìh) : treize postures, treize mouvements

十三勢 (势) **shí sān shì** (shí sān shìh) : treize potentiels, treize énergies potentielles.

八門 (门) **bā mén** (pā mén)

(*traduction littérale*) huit portes.
(*signification*) huit énergies potentielles formées ou produites par certains types de mobilisation corporelle (membres et/ou corps).

掤 **pěng** (p'ěng)

(*traduction habituelle*) parer.
(*signification*) potentiel expansif (servant à la maintenance d'une protection permanente).

摑 (捋招) **lǚ** (lǚ)

(***traduction habituelle***) tirer.
(***signification***) potentiel attractif (action des mains ou des bras pour déséquilibrer l'adversaire).

擠(挤) **jǐ** (chǐ)

(***traduction habituelle***) presser.
(***signification***) potentiel propulsif (addition du potentiel impulsif au potentiel expansif pour propulser l'adversaire).

按 **àn** (àn)

(***traduction habituelle***) pousser, appuyer.
(***signification***) potentiel impulsif (action des paumes, poings ou pieds pour délivrer une impulsion à l'adversaire).

採(采) **cǎi** (ts'ǎi)

(***traduction habituelle***) cueillir, saisir, tirer vers le bas.
(***signification***) potentiel extensif (action d'une ou des mains pour exercer une prise soudaine sur l'adversaire).

挒 **liè** (lièh)

(***traduction habituelle***) fendre, séparer.
(***signification***) potentiel offensif produit par deux forces opposées (dans le but de faire chuter l'adversaire ou de lui casser un membre).

肘 **zhóu** (chóu)

(***traduction habituelle***) coude, coup de coude.
(***signification***) potentiel percutant par l'articulation saillante (poignet, coude, genou ...).

靠 **kào** (k'ào)

(***traduction habituelle***) épaule, coup d'épaule.
(***traduction littérale***) appuyer contre, sur; s'approcher; toucher.
(***signification***) potentiel de heurt (action d'une partie du corps pour propulser l'adversaire).

五步 **wǔ bù** (wǔ pù)

(*traduction littérale*) cinq pas.
(*signification*) cinq potentiels produits par les mouvements corporels (torsion et déplacement des membres inférieurs).

進(进) **jìn** (chìn)

(*traduction habituelle*) avancer.
(*signification*) potentiel de rapprochement linéaire.

退 **tuì** (t'uì)

(*traduction habituelle*) reculer.
(*signification*) potentiel d'éloignement linéaire.

顧(顾) **gù** (kù)

(*traduction littérale*) regarder (autour de soi).
(*traduction habituelle*) regarder à gauche (zuǒ gù).
(*signification*) potentiel d'éloignement circulaire.

盼 **pàn** (p'àn)

(*traduction littérale*) regarder (autour de soi).
(*traduction habituelle*) regarder à droite (yòu pàn).
(*signification*) potentiel de rapprochement circulaire.

定 **dìng** (tìng)

(*traduction littérale*) 1. calme, tranquille. – 2. décider, fixer, déterminer.
(*traduction habituelle*) revenir au milieu (zhōng dìng).
(*signification*) maîtrise de l'instant entre l'épuisement et la genèse d'une énergie potentielle et/ou maîtrise de la transition entre des mouvements corporels de rapprochement et d'éloignement.