

YANG CHENGFU

亦不必拘其高低疾徐之有一定法則
 太極拳要點。凡十有三。曰沈肩
 鬆腰跨分虛實。上下相隨。用
 靜。動靜合一。式式均勻。此十
 中。而無此十要點之觀念。缺
 本書之用法。為已熟練太極拳者
 正四隅皆可試。如未熟練拳法
 少成效。初學者。希細閱上圖之
 太極拳祇有無二法門。不
 可移易之處。自元明迄今。已數
 矣。烏得吾輩乎。願後之學者。
 期日可待。要之拳式細目。非
 傳誤。易失體用之真傳。以致湮

L'Essence du Taijiquan

Les principes du taichi-chuan et de ses applications



田。虛靈頂勁。
 氣貫連。動中求
 意。不可無一式
 也。不。拘定
 不。拘定
 恐。無根
 用法。不難
 前。成法。倘有
 人。已先我行之
 是。欲進精醇
 私心妄改。以誤
 校正。以垂為正

Traduit et commenté par Louis Swaim et Serge Maïret

Budo



Éditions

太極拳體用全書

Au plus près de la source de l'art

Ce livre est la première édition en français d'un ouvrage paru en chinois en 1934 et écrit par le patriarche en exercice de l'école Yang de taïchi-chuan (taijiquan), YANG Chengfu, à l'apogée de son art. Rédigé et illustré par le maître deux années avant sa mort, c'est un ouvrage fondamental pour le taïchi-chuan car il est l'un des rares à montrer un grand maître héritier dans la pratique bien avant la modernisation de la discipline.

Paradoxalement et malgré la popularité du taïchi-chuan en Occident, seuls quelques pratiquants enthousiastes ont eu accès au contenu de ce livre fondateur car, rédigé en chinois dans un style à la fois élagué et ramassé, il était d'une grande difficulté à traduire.

Louis Swaim, sinologue et pratiquant de taïchi-chuan, s'est chargé de traduction du chinois et des commentaires, Serge Mairet, s'est occupé de l'adaptation au français. Ce tandem nous livre ici un ouvrage qui concerne tous les amateurs de taïchi-chuan, qu'il s'agisse d'amateurs novices curieux d'en savoir plus sur le glorieux passé de son art ou du professionnel à la recherche du sens profond de sa discipline.



YANG Chengfu (1883-1936) est né dans la plus illustre famille de maîtres de taïchi-chuan qui fut. Son père est YANG Chien-hou et son Grand-père YANG Lu-chan est le fondateur du célèbre style Yang de taïchi-chuan. Son frère aîné est YANG Shao-hou et ses camarades d'entraînement sont Wu Jianquan (fondateur du style Wu) et SUN Lutang (fondateur du style Sun). Il fut aussi le maître du célèbre CHENG Man-ching, qui popularisa le taïchi-chuan en Occident. Maître YANG Chengfu est connu pour avoir apporté au taïchi-chuan ancien son expression de souplesse que nous lui connaissons aujourd'hui.

Louis SWAIM vit et enseigne à Oakland, dans la banlieue de San Francisco, un haut lieu des arts martiaux chinois en Amérique. Il a étudié l'Histoire de la Chine, le mandarin et le chinois classique à l'université de Berkeley et dans le cadre du programme inter-universitaire des Études du chinois à Taïwan. Il pratique aussi le taïchi-chuan depuis 30 ans.

Serge MAIRET, professeur de chi-kung et de dacheng-quan, traducteur, écrivain, journaliste et poète, s'intéresse à la culture chinoise depuis longtemps. Il a traduit de nombreux livres parmi lesquels Roumi, les ouvrages sur les secrets du taïchi-chuan de Yang Jwing-Ming, Pensées percutantes de Bruce Lee. Il est aussi rédacteur de magazines spécialisés et rédacteur en chef du i-magazine Cœur-Esprit.



ISBN 978-2-84617-297-4 — € 19

www.budo.fr



Budo
Éditions