

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) :

(*trad. litt.*) pieu, poteau, colonne enfoncée en terre.

(*sign.*) 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 ".

無極椿 **wú jí zhuāng** (wú chí chuāng) :

(无极桩) (*trad. habituelle*) posture de wuji.

(*sign. courantes 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 (yù 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).

(*sign. selon la pratique du taijiquan de l'Ecole Chen*)

l'Ecole Chen inclut généralement cette posture similaire dans le premier mouvement " tàì 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 l'extérieur.

(*interprétation selon la pratique du taijiquan de l'Ecole Yang*)

phase passagère du néant extrêmement intentionnée qui précède le taiji et se présente par une posture statique bien règlementée 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'ài chí) :

(*trad. litt.*) faite suprême; fondement originel (de l'univers).

(*origine du terme*) venant du yì jīng (ì ching), Livre des Mutations et des Transformations, une des plus anciennes oeuvres 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 ".