

( **sign.** ) le monde de l'Être ( ou de l'existence ), univers de mutations perpétuelles d'où surgissent des dix milles choses ( ou êtres ) agissant en permanence selon les principes du yin et du yang en quête de leur équilibre.

拳

**quán** ( ch'üán ) :

( **trad. litt.** ) 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. ).

( **sign.** ) technique de combat à mains nues; discipline d'art martial chinois à mains nues.

太極拳 **taì jí quán** ( t'ài chí ch'üán ) :

( **極** ) ( **trad. litt.** ) boxe du faite suprême.

( **sign. 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

( 陰陽 )

**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.