

汪波（源修）著
上海书店出版社



金佑老架太極拳



本书作者汪波（源修）近影

**NOTE SUR L' APPRENTISSAGE
DES ARTS MARTIAUX
PAR L' AUTEUR
(《学武小记》法文译文)**

J'ai vu le jour la vingt-et-unième année de la période républicaine, le premier novembre 1932, dans la rue Jichang du quartier sud de Shanghai.

Lorsque la guerre éclata, ma famille partit se réfugier à Siming Shan dans la province du Zhejiang où je devais passer une partie de ma jeunesse.

A l'âge de six ans, je fus confié au bonze Huiliang du temple Dengdai sous la férule duquel je fus initié à la méditation Chan, aux arts martiaux et à l'art de la calligraphie. C'est ainsi que je devins moine bouddhiste sous le nom de Yuanxiu (Source de perfection).

Mon maître étant poursuivi par la rancœur d'anciens ennemis, nous dûmes abandonner le temple Dengdai pour celui de Lengshui. Las! nous ne trouvâmes pas plus de tranquillité dans ce lieu cerné par les bandits, les envahisseurs japonais et les partisans. Finalement nous nous installâmes dans le couvent Mohe où je poursuivais malgré tout mon apprentissage.

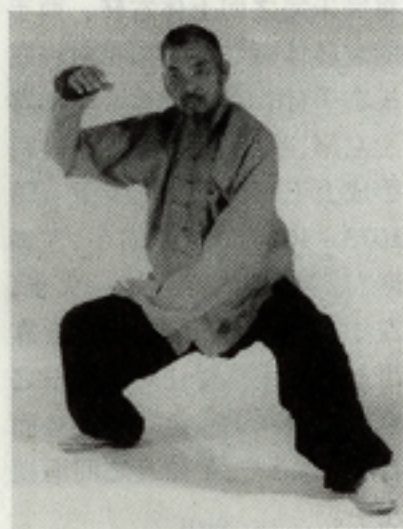
A la fin de la Seconde Guerre mondiale, après huit années de vie monastique, mon maître m'enjoignit de me rendre aux monts Jiuhua

单鞭、上步挤、提手、白鹤亮翅之运行要领(图1020~1030)类同。

斜接膝拗步与手挥琵琶与前述(图1031~1034)类同,区别在于此式名称谓斜,实则是正方向约向左前方45°角跨步而身法仍处正南方(图1075~1078)。



1075



1076



1077



1078

海底针：

重心继续后移，右臂随着腰胯右转至45°角，左手随着右转护住右肘之间，徐徐往右斜角上方伸，眼视右手，同时左足收回于右足之前，成虚步，以足尖点地。然后以腰带住前方脚跟处发劲，势如摔跤的背包动作(图1079~1083)。



1079



1080



1081



1082



1998年作者与上海部分弟子及再传弟子合影



作者女儿汪彤、汪影、汪泱幼年习武拳照



高探马、右披身、左踢脚与前述相同，仅是方向相反而已，故略。可参照(图 1110~1115)。



1110



1111



1112



1113



1114



1115

转身蹬脚：

左踢后仍原地右脚站立，左脚膝盖上提，脚尖下垂，双手握拳交叉，左上右下，往下压劲，形成上下对拉拔劲之势而向左转体 270°以左脚向前蹬出（图 1116~1118）。



1116



1117



1118

TABLE DES MATIERES

- ◆ Avant-propos (Wang Bo)
- ◆ Préface (José Carmona)
- ◆ Note sur l'apprentissage des arts martiaux par l'auteur
- ◆ Généalogie de la forme ancienne de Taiji Quan de Quanyou

- ◆ Présentation des principes régissant l'enchaînement des postures de la forme ancienne de Taiji Quan de Quanyou
- ◆ Principes généraux pour la pratique de la forme ancienne de Taiji Quan de Quanyou
- ◆ Exposé complet des principes du corps dans la pratique de la forme ancienne de Taiji Quan de Quanyou:
 1. Commencement
 2. Méthode du corps
 3. La tête
 4. Le visage
 5. Méthode du regard
 6. La bouche et le nez
 7. Le menton
 8. Le vertex
 9. La nuque
 10. Les épaules

11. Les coudes
12. Les poignets
13. Les mains
14. Le poing
15. Les doigts en crochet
16. La poitrine
17. Le dos
18. L'abdomen
19. La taille
20. Les fesses
21. L'entrejambe
22. Les hanches
23. Les genoux
24. Les pieds

◆ Principes spécifiques à la forme ancienne de Taiji Quan de Quanyou

1. Relâchement et tranquillité
2. Intention et forme
3. Légèreté et vivacité
4. Rectitude et globalité
5. Rythme et circularité
6. Lenteur et stabilité
7. Changements de l'expression
8. Changements sonores du souffle
9. Culmination, abaissement et relâchement
10. Élévation, réception, rotation, union
11. Mouvement de la respiration profonde
 - A. Signification de la respiration profonde

- B. Méthode de la respiration profonde
- C. Différentes formes de respiration profonde
- D. Méthodes des respirations régulière et inversée
- E. Méthode de la respiration de la révolution céleste
- F. Signification de la respiration cachée
- ◆ L'essence, le souffle, l'esprit
- ◆ La supériorité de la forme ancienne de Taiji Quan de Quanyou
- ◆ Relation entre la pratique de la forme ancienne de Taiji Quan de Quanyou et le développement de l'habileté martiale
- ◆ Relation entre la forme ancienne de Taiji Quan de Quanyou et le Qigong
- ◆ Relation entre la forme ancienne de Taiji Quan de Quanyou et la (Conservation) dans la pratique du Qigong
- ◆ Explications illustrées des postures de la forme ancienne de Taiji Quan de Quanyou
- ◆ Annexe I Mon opinion sur l'histoire du Taiji Quan
- ◆ Annexe II *Sur le Taiji Quan* de Wang Zongyue
- ◆ Annexe III Signification de *Sur le Taiji Quan* de Wang Zongyue
- ◆ Postface