

董英傑太極拳架 Tung Ying Chieh Fast Tai Chi ou Yingjie Rapide

《太極快拳》（又名英傑快拳），拳式共有31式。董英傑對太極快拳注釋：“快拳是由上乘功夫，經實用而發明，有慢有快，慢是以靜待動，快是發勁神速，有陰陽，有虛實，有精神，有蓄神，身法巧妙，姿勢精彩，然非有三年以上功夫，不易領略也。”

“Tai Chi Fast Fist” also named “Ying Chieh Fast Fist”, total 31 forms. Tung Ying Chieh explained: Fast Fist had designed after long practical experiment, there was slow and fast, slow was from calmness to wait for the capture; fast is to issue Fa-Jen rapidly; there is yin and yang; void and full; with vigorous spirit, with storage spirit, move and ways are subtle and ingenious, minimum has three years of Kung-Fu (skill), otherwise one will hardly understand.

“Yingjie rapide” la forme a 31 figures. Commentaire sur le Tai Chi Rapide par Tung ou Dong, Yingjie : « Le Tai Chi rapide vient après une longue expérience pratique. Il est rapide et lent, la lenteur vient du calme avant la capture ou l'action, la rapidité amène le résultat, le yin et le yang ; le vide et le plein. La pratique se fera avec un esprit vigoureux, une bonne utilisation de l'énergie, des mouvements et des allures subtiles et ingénieuses et un minimum de trois ans de pratique de Kung-Fu, sinon la compréhension sera difficile. »

1. 預備式	1. Prepare (open with left feet)	1. Préparer
2. 太極起式	2. Commencement (turn to right)	2. Commencer
3. 攪切衣 (快)	3. Lazily Tying the Coat (compared to grasps the bird's tail)	3. Attacher paresseusement le manteau (comparé à saisir la queue de l'oiseau)
4. 單鞭 (快)	4. Single Whip	4. Fouet simple
5. 合勁 (合提手) (慢)	5. Gather energy	5. Rassembler l'énergie
6. 仙鶴張翅 (微停)	6. White Crane Spreads Wings	6. La grue blanche déploie ses ailes
7. 托琵琶 (慢)	7. Holding Pipa	7. Tenir le Pipa
8. 轉琵琶 (慢)	8. Turn the Pipa	8. Tourner le Pipa
9. 裂掌 (快)	9. Split palm	9. Déchirer avec les paumes
10. 挫裂掌 (慢)	10. Oppress split palm	10. Comprimer les paumes
11. 跳步搬攪捶 (快)	11. Jump, Parry and Punch	11. Sauter, parer et frapper
12. 連環圓封閉 (快)	12. Apparent close up repeatedly	12. Fermeture apparente
13. 豹虎回山洞 (快)	13. Leopard and tiger return to cave	13. Léopard et Tigre retournent à la grotte
14. 挫掌簸箕式 (慢)	14. Setback palm (winnowing in circles)	14. Vanner en cercle avec la paume
15. 進退閃戰 (圓轉)	15. Dodge forward and backward	15. Esquiver en avant et en arrière
16. 大鵬騰空 (凌空)	16. Roc elevates in the air	16. Le Roc s'élève dans l'air
17. 撞肋捶 (慢)	17. Hit the rib (fist under elbow)	17. Frapper les côtes
18. 白猿閃身 (退慢)	18. White ape retreats	18. Le singe blanc retraite
19. 鳳凰斜展翅 (微停)	19. Phoenix slanting wings	19. Le Phoenix incline les ailes
20. 搬攪捶 (快)	20. Parry and punch	20. Parer et frapper
21. 返身搬按捶 (微停)	21. Turn around, punch Press Down	21. Faire un tour, frapper et appuyer
22. 進步攪挫衣 (快)	22. Forward, Lazily Tying the Coat (compared to grasps the bird's tail)	22. Avancer, Attacher paresseusement le manteau (comparé à saisir la queue de l'oiseau)
23. 連環式 (快)	23. Spiral Energy (clap, press)	23. L'énergie en spirale (frapper dans ses mains, presser)
24. 刁手 (快)	24. Hook (circle & hook)	24. Crochet (cercle & crochet)
25. 左閃右避 (慢)	25. Ward Off (cross hands right and left)	25. Parer (croiser les mains)
26. 探馬式 (慢)	26. High Pat The Horse (right & left)	26. Caresser l'encolure du cheval (gauche et droite)
27. 英雄獨立 (快)	27. Hero Stands On One Leg	27. Le héros se lève sur une jambe
28. 騰身法 (快)	28. Retreat (circle pull & reverse pull)	28. Retraite (cercle, tirer et renverser)
29. 撩掌 (慢)	29. Hold up (cross hands left & right)	29. Taquiner (croiser les mains)
30. 鳳還巢 (快)	30. Phoenix returns its nest (turn back, withdraw cross & push)	30. Phoenix revient de son nid (se retourner, se retirer de la Croix faire une croix & pousser)
31. 太極還元 (立穩)	31. Tai Chi Return to Original (stand still)	31. Tai Chi Retour à l'original (restez immobile)