

Les 10 points essentiels de Tai Chi Chuan style Yang

1- Tête suspendue

- Un esprit vide, bien éveillé, poussant vers le haut et en pleine énergie.

2- Poitrine relâchée et dos étiré

- Relâchez la poitrine et étirez le dos vers le haut. Le souffle peut descendre au dan tian, on peut faire remonter la force le long du dos.

3-Relâcher la taille

- La taille commande le corps. Relâcher la taille = stabilité du bas

4- Distinguer le vide et le plein

5- Baisser les épaules et laisser tomber les coudes

6- Utiliser l'intention, non la force

- Relâchez-vous et détendez-vous = libérez les méridiens, là où va le Qi

7- Synchronisez le haut et le bas du corps

- Synchronisez la partie supérieure et la partie inférieure du corps. Pieds enracinés, émettez par les jambes, contrôlez par la taille, exprimez par les mains et les doigts. Mains, taille, jambe, regard, le tout en une même impulsion.

8- Harmoniser l'intérieur et l'extérieur

- L'esprit est le "Général", le corps est son "Armée".
- Un esprit élevé engendre des gestes doux et gracieux.

9- Continuité sans interruption

- Faites vos mouvements d'une manière continue et sans interruption " Comme un fleuve, un flot sans fin ", "La force circule comme le déroulement d'un cocon de soie"

10- Tranquillité dans le mouvement

- Utilisez la tranquillité pour vaincre le mouvement. Même pendant le mouvement, gardez la tranquillité.