

Académie de TAI CHI CHUAN Style Yang Traditionnel

Les 10 Principes essentiels du Tai Chi Chuan

Maître Yang Cheng Fu



- Etre vide, agile et maintenir l'énergie au sinciput (sommet de la tête)
- Rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos
- Relâcher la taille
- Distinguer le « plein » du « vide »
- Baisser les épaules et laisser tomber les coudes
- Employer la pensée créatrice et non la force musculaire
- Relier le haut et le bas
- Unir l'intérieur et l'extérieur
- Lier les mouvements sans interruption
- Rechercher le calme au sein du mouvement