



# Institut QiShen Institute

## Tai Chi & Qigong

### CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES POUR LE TAIJIQUAN

La posture est de la même largeur que les épaules.

---

Les genoux sont alignés avec les orteils  
(sans jamais les dépasser).

---

Les coudes ne dépassent jamais les genoux.

---

Le dos est gardé bien droit.

---

Le mouvement (la force, l'énergie, l'intention) prend sa source  
dans les pieds, est dirigé par la taille, et est exprimé par les mains.

---

Le corps tout entier bouge comme  
une unité coordonnée (en harmonie).

---

La tête est suspendue par le haut  
(au point d'acuponcture « Bai Hui »).

---

Toutes les articulations sont « ouvertes » et détendues  
afin de ne pas nuire à la circulation du *Qi*.

---

