



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*.

