



Institut **QiShen** Institute

Tai Chi & Qigong



Dr. Paul Lam

TAI CHI DE STYLE SUN LA FORME DES 41 POSTURES Tai Chi pour l'arthrite

SUN STYLE TAI CHI THE 41 FORMS Tai Chi for Arthritis

Ce programme spécialement conçu par une équipe d'experts en médecine et en Tai Chi se concentre sur les bénéfices pour la santé des personnes vivant avec l'arthrite. Il convient aux personnes sans expérience en Tai Chi, est sécuritaire et simple à apprendre.

Cette forme de Tai Chi est inspirée du Tai Chi de style Sun (prononcé « Soung »), l'un des cinq principaux styles de Tai Chi. Il est accessible à tous, est très efficace pour la santé en général et particulièrement bénéfique pour ceux et celles atteints de l'arthrite et pour aider à prévenir l'arthrite.

This specially designed program by medical and Tai Chi experts focuses on the health benefits of people with arthritis. It is suitable for people with no prior knowledge of Tai Chi, is safe and easy to learn.

This set is based on the Sun style Tai Chi, one of the 5 major recognized styles. It is suitable for everyone, is very effective for health in general and particularly beneficial for people with arthritis and to help prevent arthritis.

1. Ouverture de la forme	Commencement Form
2. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
3. Simple fouet à droite.....	Single Whip, Right
4. Mouvoir les mains comme des nuages à droite.....	Waving Hands in the Clouds, Right
5. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
6. Simple fouet à gauche.....	Single Whip, Left
7. Mouvoir les mains comme des nuages à gauche.....	Waving Hands in the Clouds, Left
8. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
9. Brosser le genou gauche et avancer.....	Left Brush Knee and Step
10. Jouer du luth.....	Playing the Lute
11. Avancer, parer, parer, dévier vers le bas et coup de poing.....	Step Forward, Parry, Parry, Deflect Downwards and Punch
12. Fermeture apparente.....	Apparent Closing Up
13. Étreindre le tigre et pousser la montagne.....	Embrace the Tiger and push the Mountain
14. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
15. Brosser le genou droit et avancer.....	Right Brush Knee and Step
16. Jouer du luth.....	Playing the Lute
17. Avancer, parer, parer, dévier vers le bas et coup de poing.....	Step Forward, Parry, Parry, Deflect Downwards and Punch
18. Fermeture apparente.....	Apparent Closing Up
19. Étreindre le tigre et pousser la montagne.....	Embrace the Tiger and push the Mountain
20. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
21. Brosser le genou droit et avancer.....	Right Brush Knee and Step
22. Attacher le manteau, à droite.....	Leisurely Tying Coat, Right Side
23. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
24. Simple fouet en diagonale à gauche.....	Diagonal Single Whip, Left
25. Poing sous le coude.....	Punch Underneath Elbow
26. Repousser le singe à gauche.....	Repulse the Monkey, Left
27. Repousser le singe à droite.....	Repulse the Monkey, Right
28. Brosser le genou gauche et avancer.....	Left Brush Knee and Step
29. Attacher le manteau, à gauche.....	Leisurely Tying Coat, Left Side
30. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
31. Brosser le genou gauche et avancer.....	Left Brush Knee and Step
32. Attacher le manteau, à gauche.....	Leisurely Tying Coat, Left Side
33. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
34. Simple fouet en diagonale à droite.....	Diagonal Single Whip, Right
35. Poing sous le coude.....	Punch Underneath Elbow
36. Repousser le singe à droite.....	Repulse the Monkey, Right
37. Repousser le singe à gauche.....	Repulse the Monkey, Left
38. Brosser le genou droit et avancer.....	Right Brush Knee and Step
39. Attacher le manteau, à droite.....	Leisurely Tying Coat, Right Side
40. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
41. Fermeture de la forme.....	Closing Movement



Institut QiShen Institute

info@qishen.org – www.qishen.org

514.432.2614