

Les 5 principes fondamentaux du Tai Chi

En Tai Chi Chuan, les mouvements doivent toujours s'exécuter de façon...

Circulaire : Tous les mouvements du Tai Chi Chuan excluent d'une manière absolue toutes les lignes droites et directes. La forme circulaire en mouvement représente la forme du symbole du Tai Chi Chuan.

Douce : Douceur et souplesse doivent être soutenues, régulières et égales tout au long du Tai Chi Chuan.

Lente : Les mouvements lents, contrôlés et coordonnés du Tai Chi Chuan contribuent à une meilleure perception de soi-même.

Coordonnée : toutes les parties du corps sont unifiées, ressentir que quand une seule partie du corps bouge, c'est tout le corps qui bouge

Continue : "Le Tai Chi Chuan doit s'exécuter d'une seule haleine". Chaque mouvement se développe à partir du précédent, tout en suggérant le suivant. Les séquences se succèdent sans interruption, à un rythme régulier comme les vagues de la mer sans commencement ni fin.