



# TAI CHI CHUAN

## LES DIX POINTS ESSENTIELS

Ces principes énoncés par Yang Chengfu  
sont des guides pour progresser dans la pratique du Tai Chi Chuan.

Principe	Notes
<b>1. Tête suspendue</b> <i>Un esprit vide, bien éveillé, poussant vers le haut et plein d'énergie</i>	
<b>2. Poitrine relâchée et dos étiré</b> <i>Relâchez la poitrine et étirez le dos vers le haut Le souffle peut descendre au DanTien, on peut faire remonter la force le long du dos</i>	
<b>3. Relâcher la taille</b> <i>La taille commande le corps Relâchez la taille = stabilité du bas</i>	
<b>4. Distinguer le vide et le plein</b> <i>Les mouvements circulaires seront légers et lestes</i>	
<b>5. Baisser les épaules, relâcher les coudes</b>	
<b>6. Utiliser l'intention, non la force</b> <i>Relâchez-vous et étendez-vous = libérez les méridiens Là où va l'intention va le Qi</i>	
<b>7. Coordonner le haut et le bas</b> <i>Synchronisez la partie supérieure et la partie inférieure du corps Pieds enracinés, émettez par les jambes, contrôlez par la taille, exprimez par les mains et les doigts Mains, taille, jambe, regard, le tout en une même impulsion</i>	
<b>8. Harmoniser l'intérieur et l'extérieur</b> <i>L'esprit est le « Général », le corps est son « Armée » Un esprit élevé engendre des gestes doux et gracieux</i>	
<b>9. Continuité sans interruption</b> <i>Faites vos mouvements d'une manière continue et sans interruption « Comme un fleuve, un flot sans fin », « La force circule comme le déroulement d'un cocon de soie »</i>	
<b>10. Tranquillité dans le mouvement</b> <i>Utilisez la tranquillité pour vaincre le mouvement Même pendant le mouvement, gardez la tranquillité</i>	