

Tai Chi Qong du Tigre de la Montagne

Le Tai Chi Qong consiste en un enchaînement de neuf mouvements issus de l'enchaînement lent, exécuté en position statique d'assise, jambes fléchies.

Cet exercice permettra aux pratiquants de comprendre comment faire provenir les mouvements de la taille, de développer l'enracinement, la verticalité, la sensation de cercle et la circulation de l'énergie.

Il facilitera grandement l'apprentissage du tai chi chuan.

Ouverture

- 1) Mains nuages
- 2) La belle dame lance la navette
- 3) La grue blanche déploie ses ailes
- 4) Frapper le tigre
- 5) Séparer la crinière du cheval
- 6) Brosser le genou
- 7) Les deux pics traversent les oreilles
- 8) Croiser les mains
- 9) Repousser

Fermeture