

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, assise, les jambes pliées. Il peut aussi se pratiquer debout et être utilisé comme un échauffement ou encore un exercice d'apprentissage.

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 beaucoup la mémorisation du tai chi chuan.

Ouverture

- 1) Les mains se meuvent comme les nuages
- 2) La belle dame lance à 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) Ramasser et poser les mains
- 9) Séparer les mains et repousser

Fermeture