

Mouvements de la FORME 8

- 1) Ouverture (Qi Shi)
- 2) Le Qi véritable circule en cercles (Zhen Qi Yun Zhuan)
- 3) Bloquer les vêtements avec indolence (Lan Zha Yi)
- 4) Six verrouillage et quatre fermeture (Liu Feng Si Bi)
- 5) Simple fouet (Dan Bian)
- 6) Les Mains dans les nuages (Yun Shou)
- 7) Tirer à l'arc et viser l'aigle (Wan Gong She Diao)
- 8) Fermeture (Shou Shi)

Informations concernant l'amélioration de la santé :

Par une pratique régulière du Tai Chi, on peut améliorer la souplesse et la flexibilité des épaules et du dos, des reins et des hanches, prévenir des inflammations des épaules ainsi que des douleurs au dos. En même temps, on accroît la force des membres.

Les mouvements d'ouverture et fermeture, introduction par un côté et avancement par le côté opposé forment des forces en oppositions qui s'harmonisent à gauche et à droite, toutes les parties du corps sont coordonnées, ce qui accroît la sensibilité du système nerveux ainsi que l'équilibre.

La force du mouvement prend naissance dans les pieds avec la taille pour axe de rotation, le côté gauche et le côté droit s'unissent, le haut et le bas se suivent, le regard suit le mouvement de la main active. Cela permet de sentir l'unité (intérieur-extérieur, haut-bas ...)

En même temps l'énergie spiralée du Tai Chi fait circuler le Qi dans les douze méridiens, ce dernier se densifie dans les mains et les pieds, la tête et le visage, les cinq organes et les six viscères, ainsi que dans les quatre membres et tout le corps.

La Forme 8 est particulièrement recommandée pour prévenir la baisse d'énergie, la dépression et le stress.