

# LES 10 PRINCIPES

L'héritage du maître Yang Cheng Fu

Élever la tête pour élever l'esprit

Baisser les épaules, laisser tomber les coudes

Fondre la poitrine, arrondir le dos

Relâcher la taille

Distinguer le plein du vide

Relier le haut et le bas

Continuité

L'intention dans le mouvement

Employer l'intention et non la force

Le calme dans le mouvement

centre  
Shen  
tai chi  
太極拳