Des repères précis, des instructions claires, des outils pédagogiques, un zeste d'humour et beaucoup de plaisir pour une bonne progression dans cet incontournable apprentissage. Ici, vous allez apprendre le Premier enchainement en entier avec, d'ores et déjà, quelques instructions sur la structure et sensations internes, préfaces à la Formation "TERRE des Sphères".

ATTENTION : N'achetez pas cette formation si la pratique du Tai Ji Quan est contre-indiquée pour votre état de santé par votre médecin.

CONTENU :

°Les Dix Principes du TAI JI QUAN dictés par YANG CHENG FU, transcrits par CHEN WEIMING (dix vidéos )

Module 1 Terre chorégraphie (trois vidéos) :

• Wuji

• Commencement

• Double parade

• Saisir la queue de l’oiseau à gauche

• Rotation

• Saisir la queue de l’oiseau à droite

Module 2 Terre chorégraphie (cinq vidéos) :

• Les poissons YIN/YANG

• Simple fouet

• Lever les mains au nord

• Coup de coude

• Simple parade et rotation

• La grue blanche déploie ses ailes

Module 3 Terre chorégraphie (cinq vidéos) :

• Brosser du genou gauche

• Petit pas et jouer du pipa

• Brosser du genou gauche

• Brosser du genou droit

• Brosser du genou gauche

• Petit pas et jouer du pipa

• Brosser du genou gauche

Module 4 Terre chorégraphie (quatre vidéos) :

• Préparation du coup de poing

• Coup de poing vertical (marteau)

• Parade et armer

• Coup de poing droit

• Sceller étroitement (ou fermeture apparente)

• Repousser

• Dégagement à droite

• Dégagement à gauche

• Croiser les mains

• L'enchainement TERRE en entier

° Trucs et astuces pour bien progresser (quatre vidéos)