

Principes fondamentaux du tuishou

*** 2 formes de main et deux
forces principales : An
(pousser) et Peng (parer).**

*** 2 techniques de main :
Pivoter et Rouler**

*** 4 potentiels : Peng
(parer), Lü (tirer vers le
bas), Ji (presser), An
(repousser).**

*** 2 « oui » : coller / suivre**

*** 2 « non » : perdre / se
séparer**



Les FONDAMENTAUX DU TUISHOU

Le « Tuishou » : une partie du
Taiji Quan qui consiste en un
travail à deux dans lequel
l'harmonisation des mouvements
avec son partenaire est cherchée.

Programme :

Les cercles simples à une main et à deux
mains

Leurs transformations

Les expressions des 4 premiers
potentiels et leurs contres



Stage de Printemps MAI 2025

DÉCOUVERTE ET
APPROFONDISSEMENT
DU «Tuishou»

O u v e r t à t o u s

Samedi 24 MAI 2025
(9h30 – 12h30)

Salle des Fêtes
81500 Pratviel – Le village

Écarter les nuages pour voir le Soleil
Stage de Printemps 2025
samedi 24 mai 2025
(9h30-12h30)

Bulletin d'inscription avant le 7 mai

NOM ET PRÉNOM :

.....

.....

Courriel :

.....@.....

Téléphone :

.....

	École.....	20,00 €
	Hors École.....	30,00 €

Chèque à l'ordre de : « Association écarter
les Nuages pour voir le soleil » ou espèces

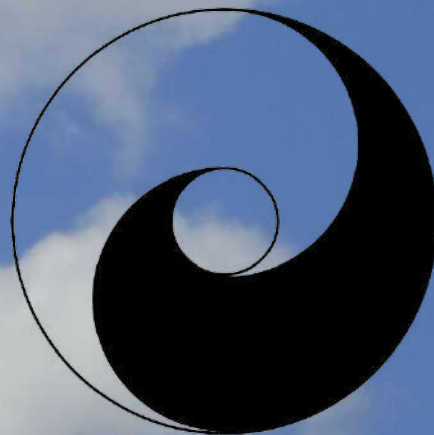
Contacts

contact@ecarterlesnuages.fr

jean-luc :
06 33 62 21 63

<https://www.ecarterlesnuages.fr>

Sur Facebook :
ecarterlesnuages



Les 10 principes essentiels du Taiji Quan



1) Tête suspendue, un esprit vide, bien éveillé, poussant vers le haut et plein d'énergie.

2) Rentrer la poitrine et étirer le dos vers le haut.

3) Relâcher la taille.

4) Distinguer le « vide » et le « plein », le « Yin » et le « Yang ».

5) Lâcher les épaules et laisser tomber les coudes.

6) Employer l'intention au lieu de la force.

7) Synchroniser les parties supérieures et inférieures du corps.



8) Harmoniser l'interne et l'externe (concentration/expansion ; ouverture/fermeture).

9) Faire les mouvements continuellement et sans interruption.

10) Rechercher la quiétude dans le mouvement.