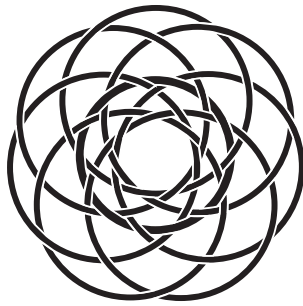


TAICHI QONG



HU-LING TAICHI QONG

 TIGRE MONTAGNE, EXERCICE DE TAICHI DE LA FAMILLE TUNG



Depuis les nuages
From clouds



la belle dame tisse
she waves



le Ciel - Terre
*from the sky
to the earth*



Le tigre
The tiger



met le cheval sauvage
brings the horse



à ses genoux
to its knee



Sur la montagne des 2 pics
On the twin pikes mountain



ils croisent
they cross



et poussent jusqu'à la fin
and push to the end

Le taichi qong consiste en un enchaînement de neuf mouvements issus de l'enchaînement lent, exécutés en position statique, 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 débutants de comprendre que les mouvements proviennent de la taille, de développer l'enracinement, la verticalité, la sensation du cercle et de la circulation de l'énergie, et facilitera la mémorisation du taichi chuan.

Après avoir pratiqué le taichi qong, on se sent plus fermement enraciné dans le sol, les jambes sont plus solides, la colonne vertébrale allongée et le dos se maintient ainsi naturellement droit, sans effort. Le corps est détendu, la circulation du sang bien stimulée et la cage thoracique ouverte.

Une pratique régulière procure un grand renforcement des jambes et l'on pourra naturellement aller plus bas et plus lentement dans la forme lente et par là accroître le plaisir de la pratique aussi bien que les effets bénéfiques du taichi chuan.

Le taichi qong a été créé par Maître TUNG Kai Ying en hommage à son père Maître TUNG Hu Ling, décédé en 1992.

Taichi Qong consists of nine movements extracted from the slow set and performed holding a standing posture, bending the knees. It can also be practiced just standing and be used as a warm up or a training for beginners.

This exercise will let the beginners able to understand that the movements come from the waist, to develop the entrenchment, the verticality, the feeling of the circle and the circulating energy. It will make the memorization of Taichi Chuan a lot easier.

After you've been practicing the Taichi Qong, you feel more firmly and deeply rooted in the ground; the legs are sturdier, the spine is stretched then the back will keep straight without effort. The whole body is relaxed, the blood circulation well stimulated, the breathing deep and the rib cage open.

A regular practice will provide a great strengthening to the legs and one will naturally go lower and slower doing the form and this way increase the pleasure of practicing as well as the health benefits of taichi Chuan.

Taichi Qong has been created by Master TUNG Kai Ying in homage to his father Master TUNG Hu Ling, who died in 1992.

