

SOMMAIRE GÉNÉRAL

PRÉAMBULE
AVERTISSEMENT

INTRODUCTION

PREMIERE PARTIE : THÉORIE

PRINCIPES PHILOSOPHIQUES

- I. LE PRINCIPE YIN/YANG
- II. LA VOIE DU CERCLE
- III. LES CINQ ÉLÉMENTS

CONCEPTS DE BASE DU TAI JI QUAN

- I. MANIFESTATION DU QI
- II. JIN, LA FORCE
- III. YI, L'INTENTION
- IV. HU XI, LA RESPIRATION

PRINCIPES THÉORIQUES DE L'ENTRAÎNEMENT

- I. LES RÈGLES DU TAI JI QUAN
- II. FU ZU LIEN SHI, DÉVELOPPER LE PHYSIQUE
- III. PING HENG XIE TIAO, ÉQUILIBRE ET COORDINATION

LE TAI JI QUAN, UN ART À PART ENTIÈRE

- I. L'INSPIRATION ARTISTIQUE
- II. LES MOYENS PLASTIQUES, L'IDÉAL DE BEAUTÉ

DEUXIÈME PARTIE : PRATIQUE

TAI JI QUAN TAO LU

- I. TAI JI RU MEN QUAN
- II. GRANDE FORME TRADITIONNELLE STYLE YANG 85 MOUVEMENTS
- III. GRANDE FORME TRADITIONNELLE STYLE CHEN 83 MOUVEMENTS

TAI JI QUAN TUI SHOU

- I. PRÉSENTATION DU TUI SHOU
- II. XUE ZHE, L'APPRENTISSAGE DES BASES
- III. DONG JIN, LA MAÎTRISE DE L'ÉNERGIE
- IV. JIE JI SHEN MING, L'ULTIME MAÎTRISE

CONCLUSION

ANNEXES