



Le mouvement "*An*" qui est l'un des "8 mouvements de Base de la pratique du Tai Chi Chuan" n'est pas proposé semble-t-il dans l'enchaînement.

Le pratiquant passe de "*Chi*" à "*Simple Fouet*".

Cette démonstration est visible sur dailymotion :

[x9qgl6_sokolo-1_creation](#)

Chen Weiming en noir et blanc, en couleur un enseignant de la région de Nice.

Les images présentées ci-dessus se passent de commentaires. Aucune règle de pratique du Tai Chi Chuan n'est prise en compte, il suffit de regarder. Commencez par la 1^{ère} photo où la pointe du pied est posée avant le talon et où le genou gauche ne peut être qu'en souffrance puisque cette position accentue considérablement le varus du genoux. Tout ici est à retravailler :

tête - épaules - bras - avant-bras - mains - dos - bassin - cuisses - genoux - jambes - pieds.

N'oubliez pas que la pratique du Tai Chi Chuan est, entre autre, une "technique de bien-être" et de "santé".

Ci-dessous 3 points de détails : passage du "peng gauche" au "double peng" droit en 4 photos (3^{ème} photo de Chen Weiming) suivi du mouvement "lu" en 2 photos (4^{ème} photo de Chen Weiming). Pour terminer mouvement "simple fouet" en 3 photos.

