
Les 13 principes pour une pratique aisée du Tai Ji

1. Ouverture
2. Nuages et brouillard s'enroulent
3. Se mettre en mouvement et faire tourner le Taiji
4. La lune frappe à la porte de la montagne
5. Le pas du dragon et la main des nuages
6. Le vent balaie les feuillages du saule pleureur
7. Porter les offrandes et se tenir face au souverain sage
8. Pousser les nuages et voir le soleil
9. Faire tourner Qian et Kun au Dan tian
10. Les deux dragons jouent à la perle
11. L'énergie originelle véritable jaillit du Bai hue
12. Pousser le bateau dans le sens du courant
13. Fermeture