

TAO CONCEPT

Mémo -2- TAI CHI CHUAN

Bù Fá 步伐 – Postures de base



Mǎ bù 馬步 (Position du cavalier) : Les pieds sont écartés de deux largeurs d'épaules, les genoux fléchis vers l'extérieur et le bassin abaissé comme sur une chaise invisible. 50/50

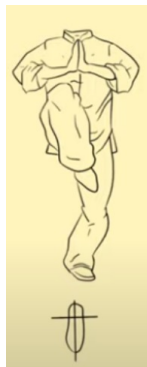


Gōng bù 弓步 (Fente avant) : Une jambe est fléchie à l'avant (genou au-dessus de la cheville) et l'autre jambe n'est pas tendue (TAI CHI) ou tendue (Kung Fu Wu Shu). 60 à 70/40 à 30

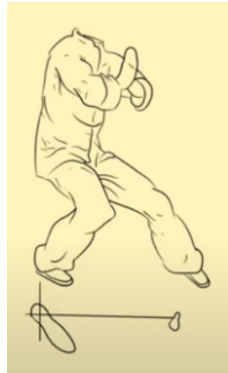


Dúlì bù 獨立步 (Position sur une jambe)

Equilibre sur une jambe, l'autre jambe est fléchie, genoux remonté, pied relax pointe ou talon vers le sol



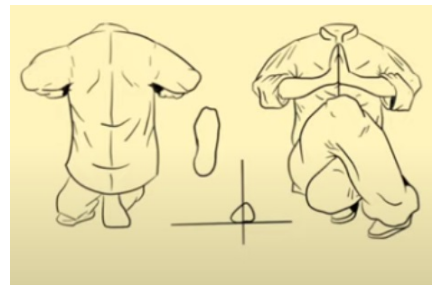
Xū Bù 虛步 (Position vide) : Le poids du corps repose presque entièrement sur la jambe arrière fléchie, le pied avant ne touchant le sol que par la pointe ou le talon. 80/20



Pú bù 仆步 (Position basse) : Une jambe est fléchie très bas au sol tandis que l'autre est tendue sur le côté. 80/20



Xié Bù 歇步 (Position croisée) : Les jambes sont croisées l'une derrière l'autre pour descendre vers le sol



Bàn mǎ bù 半馬步 (Position demi cavalier) poids en prédominance sur la jambe arrière pied avant ouvert.

On vient s'asseoir sur la jambe arrière, les deux pieds sont au sol

