



Institut QiShen Institute

Tai Chi & Qigong



Dr. Paul Lam

TAI CHI DE STYLE SUN LA FORME DES 31 POSTURES

Tai Chi pour l'arthrite

SUN STYLE TAI CHI THE 31 FORMS

Tai Chi for Arthritis

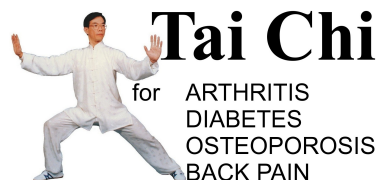
Ce programme spécialement conçu par une équipe d'experts en médecine et en Tai Chi se concentre sur les bénéfices pour la santé des personnes vivant avec l'arthrite. Il convient aux personnes sans expérience en Tai Chi, est sécuritaire et simple à apprendre.

Cette forme de Tai Chi est inspirée du Tai Chi de style Sun (prononcé « Soung »), l'un des quatre principaux styles de Tai Chi. Il est accessible à tous, est très efficace pour la santé en général et particulièrement bénéfique pour ceux et celles atteints de l'arthrite et pour aider à prévenir l'arthrite.

This specially designed program by medical and Tai Chi experts focuses on the health benefits of people with arthritis. It is suitable for people with no prior knowledge of Tai Chi, is safe and easy to learn.

This set is based on the Sun style Tai Chi, one of the 4 major recognized styles. It is suitable for everyone, is very effective for health in general and particularly beneficial for people with arthritis and to help prevent arthritis.

1. Posture d'ouverture de la forme	Commencement Form
2. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
3. Simple fouet à droite.....	Single Whip, Right
4. Mouvoir les mains comme des nuages à droite.....	Waving Hands in the Clouds, Right
5. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
6. Brosser le genou et avancer à gauche.....	Brush Knee and Twist Step, Left
7. Jouer du luth.....	Playing the Lute
8. Avancer pour dévier vers le bas, parer et coup de poing.....	Step Forward to Deflect Downwards, Parry and Punch
9. Fermeture apparente.....	Apparent Closing Up
10. Étreindre le tigre et pousser la montagne à droite.....	Embrace the Tiger and pushing the Mountain, Right
11. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
12. Simple fouet à gauche.....	Single Whip, Left
13. Mouvoir les mains comme des nuages à gauche.....	Waving Hands in the Clouds, Left
14. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
15. Brosser le genou et avancer à droite.....	Brush Knee and Twist Step, Right
16. Jouer du luth.....	Playing the Lute
17. Avancer pour dévier vers le bas, parer et coup de poing.....	Step Forward to Deflect Downwards, Parry and Punch
18. Fermeture apparente.....	Apparent Closing Up
19. Étreindre le tigre et pousser la montagne à gauche.....	Embrace the Tiger and pushing the Mountain, Left
20. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
21. Brosser le genou et avancer à droite.....	Brush Knee and Twist Step, Right
22. Attacher le manteau, à droite.....	Leisurely Tying Coat, Right Side
23. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
24. Simple fouet à gauche.....	Single Whip, Left
25. Poing sous le coude.....	Punch Underneath Elbow
26. Repousser le singe à gauche.....	Repulse the Monkey, Left
27. Repousser le singe à droite.....	Repulse the Monkey, Right
28. Brosser le genou et avancer à gauche.....	Brush Knee and Twist Step, Left
29. Attacher le manteau, à gauche.....	Leisurely Tying Coat, Left Side
30. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
31. Fermeture de la forme.....	Closing Movement



Institut QiShen Institute

info@qishen.org – www.qishen.org

450.623.8535 – 514.480.7164