



Institut **QiShen** Institute

Tai Chi & Qigong



Dr. Paul Lam

TAI CHI DE STYLE SUN LA FORME DES 21 POSTURES Tai Chi pour les maux de dos

SUN STYLE TAI CHI THE 21 FORMS Tai Chi for Back Pain

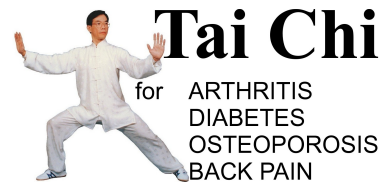
Ce programme spécialement conçu par une équipe d'experts en médecine et en Tai Chi se concentre sur les bénéfices pour la santé des personnes vivant avec des maux de dos. Il convient aux personnes sans expérience en Tai Chi, est sécuritaire et simple à apprendre.

Conçu pour soulager des maux de dos, réhabiliter les personnes pour le travail et les loisirs, améliorer la santé et la qualité de vie, ce programme peut également aider les personnes en chaise roulante ou ayant d'autres conditions médicales. La forme de Tai Chi est adaptée à partir du Tai Chi pour l'arthrite avec des particularités additionnelles.

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

Designed to relieve back pain, restore ability to work and play, improve health and quality of life, this program will also help people in wheelchair and with other medical conditions. The Tai Chi set is adapted from Tai Chi for Arthritis with additional material.

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. Simple fouet à gauche.....	Single Whip, Left
7. Mouvoir les mains comme des nuages à gauche.....	Waving Hands in the Clouds, Left
8. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
9. Brosser le genoux et avancer à droite.....	Brush Knee and Twist Step, Right
10. Jouer du luth.....	Playing the Lute
11. Avancer pour dévier vers le bas, parer et coup de poing.....	Step Forward to Deflect Downwards, Parry and Punch
12. Fermeture apparente.....	Apparent Closing Up
13. Étreindre le tigre et pousser la montagne à gauche.....	Embrace the Tiger and pushing the Mountain, Left
14. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
15. Brosser le genoux et avancer à gauche.....	Brush Knee and Twist Step, Left
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 droite.....	Embrace the Tiger and pushing the Mountain, Right
20. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
21. Fermeture de la forme.....	Closing Movement



Institut QiShen Institute

info@qishen.org – www.qishen.org
450.623.8535 – 514.480.7164