



Les 13 règles importantes réécrites par Maître Bao Tak Fai

1. Epaules en place (vers le bas) et abaissez les coudes. Tirez les omoplates vers l'intérieur et vers le bas. Desserrez les articulations de l'épaule et du coude. Maintenez cette posture en tout temps dans la pratique du taiji quan.
2. Creusez la cage thoracique et étirez le dos. Compressez la partie supérieure du thorax et élargissez les côtes arrières tout en étirant la colonne vertébrale dans la zone entre les omoplates.
3. Desserrez la ceinture. Libérez toute la tension de la colonne vertébrale inférieure. Adoucissez les muscles du bas du dos et les fesses, permettant aux vertèbres lombaires, au sacrum et au coccyx de se desserrer et de descendre naturellement.
4. Étirez la tête vers le haut. Allongez les vertèbres cervicales.
5. Activez le dantian en appliquant les principes de soulever le dos et de desserrer la ceinture. Vous devez garder le dantian activé en tout temps dans la pratique du taiji quan.
6. Déplacez le centre de gravité en déplaçant le poids du corps à gauche ou à droite de l'axe central.
7. Maintenez une distinction entre la jambe vide et la jambe pleine, et le kua passif et le kua actif.

8. Relâcher la partie inférieure de la colonne vertébrale, tout en élevant le dos, crée une compression (aspiration) à la base du pied. Cette compression (aspiration) augmente la courbure de la plante du pied et active le premier point du méridien des reins (point 1R).
9. Fixer les épaules, soulever le dos et desserrer la colonne vertébrale inférieure unifie le corps supérieur et inférieur, créant un noyau dynamique interne qui coordonne tout mouvement des membres inférieurs et supérieurs.
10. Relâchez la tension de tous les muscles et du tissu conjonctif non liés au noyau dynamique interne, créant ainsi un état équilibré du Yin et du Yang dans le corps. L'action et l'inactivité doivent être bien couplées (mouvement et immobilité sont unis).
11. L'activation de la colonne vertébrale et du dantian attire l'énergie de la racine des pieds à la colonne vertébrale thoracique où elle est stockée. Cela crée une force potentielle qui peut s'exprimer sans effort dans les mains par l'intention martiale focalisée.
12. L'action est créée par l'intention, sans la force des articulations, permettant à la puissance de s'écouler naturellement dans le corps.
13. Tous les mouvements sont initiés dans la colonne vertébrale, et doivent être lents, continus et circulaires (comme un fil de soie que l'on déroule) et réguliers (comme le tic-tac d'une horloge).

Ces 13 principes ont été réécrits par Maître Boyd (Bao Tak Fai) et traduits par Thierry Costa.