

Voici quelques termes utilisés pendant les cours de TAIJI.

Bien entendu ils seront expliqués en cas concrets pendant les cours, mais si l'un d'eux est passé au travers pendant un cours et que vous vous interrogez avant de se revoir... :

- CORPS-ESPRIT : les deux soudés, forment un seul et même élément : le(a) pratiquant(e). Quand nous allons travailler sur un principe (par exemple « distinguer le vide et le plein » ou « unir l'intérieur et l'extérieur » ou « utiliser l'intention et non la force » etc...), celui-ci va demander au corps un travail particulier ET un esprit particulier. Dès que nous changerons de principe, les deux vont également se modifier.

- DAN TIAN [dane tienne] : point à l'intérieur du ventre situé 2-3 doigts sous le nombril
- JIN [djin] : dans notre école, nous travaillons surtout sur la force ressort, issue du relâchement-étirement.
- KUA [quoi] : plis de l'aine
- LAO GONG : point situé au 2/3 avant de la paume
- MING MEN : point situé au milieu des lombaires
- QI [tchi] : énergie
- SHEN [cheune] : mental, conviction, détermination ; votre vision globale de la pratique
- 3 MâCHOIRES : fessiers, psoas-iliaque, adducteurs. Les desserrer afin d'avoir le bassin mobile
- YANG : ciel, puissance. Bien-entendu les critères qui définissent si un élément est Yin ou Yang sont divers et suivant la situation, il peut être soit Yin soit Yang. Dans les cours vous pourrez entendre-parler de yang-ciel ou de yang-puissance
- YAO : lombaires
- YI : intention, concentration aux détails-critères-zones, imagination
- YIN : douceur, calme, terre-sol
- YONG QUAN [yong tchuenne] : point situé aux 2/3 avant de la voûte plantaire