

# LES DIX PRINCIPES ESSENTIELS

Selon Yang Cheng fu



- La tête naturellement élevée.
- Position juste de la poitrine et du dos.
- Relâcher la taille.
- Distinguer le plein et le vide dans les positions.
- Abaisser les épaules et descendre les coudes.
- Utiliser la pensée et non la force musculaire.
- Coordonner la partie supérieure et inférieure du corps.
- Harmoniser l'esprit et le corps.
- L'importance de la continuité.
- La quiétude dans le mouvement.