

Programme des grades en TAICHI HUANG

NIVEAU	FONDATIONS	PRATIQUE	CONTRÔLE	ESPRIT	ÉTHIQUE
3^e degré <hr/> <hr/> 24 ans Transcendance	<ul style="list-style-type: none"> • Le Grand Voyage (144 mvts) 	Techniques de santé <i>Secourisme, alimentation...</i>	Thao de l'Union <i>Yin et Yang</i>	La Spirale infinie	Méditation Entretien
2^e degré <hr/> 18 ans Fond	<ul style="list-style-type: none"> • L'Odyssée (88 mvts) • Bâton court : contre-thao • Kungfu : 1 thao (5 éléments) 	Démonstration <i>L'Odyssée à plusieurs</i>	Applications martiales <i>Odyssée: 3 niveaux de variantes</i> <i>Bâton: applications</i>	Création <i>Thao libre + applications</i> <i>Exercices d'éveil corporel</i>	Thèse <i>(10 000 mots)</i>
1^{er} degré <hr/> 12 ans Forme	<ul style="list-style-type: none"> • Le Voyage (64 mvts) • Bâton court • Les 8 Portes 	Tuishu <i>8 Portes, pas fixe, mobile, libre</i>	Démonstration <i>La Boussole à plusieurs</i>	Mémoire <i>(5 000 mots)</i>	Les 6 devises <i>Définition</i>
Bleue Assistant(e)	<ul style="list-style-type: none"> • Les 8 Postures • Déplacements 	<ul style="list-style-type: none"> • Les 8 Points cardinaux • Les 3 formes courtes 	Applications martiales <i>8 Points cardinaux</i>	Contre-thao <i>8 Points cardinaux</i>	Questions