

Jusqu'à cette étape, le travail sur la structure s'est limité à des postures statiques, soit debout, soit assis. Nous apprenons maintenant à mettre notre structure en mouvement tout en gardant l'alignement et l'intégrité appris précédemment. La fusion des énergies terrestres et célestes qui se produit dans la structure osseuse, est l'interaction de deux polarités qui rendent possible la vie : yin et yang, négatif et positif, féminin et masculin, souple et rigide. L'interaction du yin et du yang produit une troisième force, appelée l'« énergie créative ». Toute la création se fait grâce à cette énergie créative. Le travail sur notre structure que nous avons réalisé jusqu'à présent a pour but ultime d'accueillir l'énergie créative.

Le Tai Chi consiste en une série de mouvements lents qui s'effectuent en conservant l'alignement entre le ciel et la terre. Les mouvements augmentent le flux de l'énergie créative. Petit à petit nous utilisons spontanément dans notre vie quotidienne les capacités développées par les mouvements de Tai Chi : alignement, centrage, connexion, enracinement, objectifs clairs, confiance en nous-mêmes. Le Tai Chi est le lien entre les pratiques énergétiques et la vie quotidienne. Les deux s'unissent, et ce pratiquement sans d'efforts. Les mouvements fluides du Tai Chi sont un exemple de comment passer à travers les situations de la vie.