

Voici un tableau simple permettant d'identifier les différences majeures dans la pratique du TaiChi et du Qigong :



TaiChi

Nombreux mouvements et déplacements.

Mouvements en constituent la base de la pratique

Les mouvements correspondent à des techniques d'attaques et de défenses

Peu de visualisations

Les visualisations aident la pratique

Les visualisations servent à mieux effectuer les techniques martiales (ex. : imaginer un adversaire)

Fait référence à la notion de Qi, comme puissance interne pouvant être appliquée dans les techniques martiales.

Qigong

Peu de mouvement.

Mouvements ne consistent qu'en une des composantes de la pratique

Les mouvements servent à diriger et guider le Qi

Beaucoup de visualisations

Les visualisations sont la base de la pratique.

Les visualisations servent à entrer en contact avec le Qi, le diriger dans le corps.

Cultiver le Qi constitue le fondement du Qigong

