

La lenteur favorise l'écoute de soi, permet de localiser le [yīn et le yáng](#) sur différentes parties du corps, ainsi que l'écoute de leur transformation réciproque.

Lors de l'[exécution lente](#), il est possible de localiser les couples *yīn-yáng*, d'en apprécier l'existence et leur dialogue mutuel, ainsi que de localiser leurs transformations mutuelles, de les combiner au gré des besoins ressentis. La richesse des combinaisons proposées garantit l'imprégnation du corps par les [souffles-énergies](#) dans tous les espaces du corps. Une attention particulière doit être portée sur les transformations.

Les mouvements effectués en *tàijíquán* ou en *qìgōng* sont conçus de telle façon qu'à force de [pratique régulière et répétée](#), tous les souffles vont imbiber tous les méridiens qui verront leur circulation devenir de plus en plus fluide, garantissant ainsi une meilleure santé non seulement physique mais aussi mentale. Cette imprégnation est favorisée par la [lenteur d'exécution](#) des mouvements.

Il est souhaitable de varier les rythmes et les hauteurs d'exécution, l'ampleur d'exécution, les conditions d'exécution (seul ou dans une ambiance bruyante, décalages horaires, seul ou avec partenaire, changer de partenaire.....).

Modifier les conditions de pratique modifie les structures mises en alerte, et ajoute des possibilités aux souffles-énergie d'investir des espaces non encore investis.

La lenteur est un sujet qui a beaucoup inspiré les écrivains. Il faut ainsi prendre le temps d'écouter la langue, celle de Kundera, celle de Pierre Sansot et celle de Jean de La Fontaine (...) Réfléchir à ce que cette lenteur ou ce désir de lenteur signifie aujourd'hui. Car nous avons plus de temps devant nous, nous ne cessons de gagner du temps, et pourtant nous souffrons de cette "famine temporelle"... Étrange époque où le temps se rétrécit subjectivement alors qu'il ne cesse de s'emplir objectivement. Est-ce réellement de repos dont nous avons besoin, ou du besoin de ressentir la distinction entre l'activité et le repos, donc entre la rapidité et la lenteur ? Mais c'est peut-être une question de rythme...