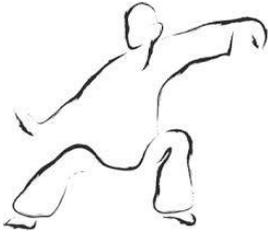


## TAI CHI

### 6 bonnes raisons de pratiquer cette activité



**C'est un art fondé sur la pratique de mouvements fluides et souples, réalisés dans la lenteur. La détente et la sérénité qu'il procure, invitent au développement intérieur pour peu qu'on persévère.**

Le tai-chi est une technique d'autodéfense devenue une gymnastique de santé favorisant notamment la relaxation. Reposant sur une approche corps-esprit, c'est l'art de la méditation en mouvement. C'est le plus connu et le plus répandu des arts chinois.

C'est aussi l'une des 6 branches de la médecine chinoise.

Basé sur les principes opposés du Yin et du Yang qui s'assemblent pour s'équilibrer.



Cette discipline améliore souplesse, coordination et équilibre. Les pratiquants exécutent un enchaînement de mouvements lents, circulaires et continus, à réaliser dans un ordre précis. La maîtrise de la respiration est de mise dans la pratique du Tai-Chi.

#### Bon pour tous

Cette discipline améliore souplesse, coordination et équilibre. Les pratiquants exécutent un enchaînement de mouvements lents, circulaires et continus, à réaliser dans un ordre précis. La maîtrise de la respiration est de mise dans la pratique du Tai-Chi.

Les différents styles d'enchaînements de mouvements :

- le style Chen, le plus ancien, alterne mouvements souples et lents et mouvements rapides et vifs,
- le style Sun aux mouvements rapides et agiles,
- le style Wu Chuan caractérisé par des postures vers l'avant et des mouvements d'amplitude moyenne,
- le style Wu Yu aux mouvements d'ampleur réduite,
- le style Yang, le plus répandu, aux mouvements amples, souples avec des postures martiales rapides. L'enchaînement de style Yang se compose de 108 mouvements répartis en 3 parties et accompagnés d'une respiration abdominale.

#### Bon pour le corps

**La pratique du Tai Chi est efficace notamment pour :**

- Renforcer certains organes du corps,
- Améliorer le fonctionnement des articulations,
- Diminuer les risques de chute en particulier chez les personnes âgées, en améliorant l'équilibre,
- Redonner de l'alignement corporel,
- Réduire les risques de maladies cardio-vasculaires,
- Améliorer le sommeil et la respiration.

## Bon pour la santé

Le Tai-Chi-Chuan agit positivement sur divers problèmes de santé :

- L'hypertension, l'arthrite, les rhumatismes, l'ostéoporose, le diabète, la maladie de Parkinson.

## En résumé, 6 bienfaits du Tai Chi

1. **Flexibilité** : stimule la flexibilité du haut et du bas du corps, ainsi que la coordination,
2. **Equilibre** : améliore l'équilibre et la force, ce qui réduit le risque de chutes chez les personnes âgées,
3. **Force musculaire** : améliore la force des genoux, les muscles du tronc, du dos et de l'abdomen en raison de l'incorporation de mouvements dynamiques, de mouvements accroupis, de torsions, de coups de pied,
4. **Santé cardiaque** : aide à réduire la pression artérielle, améliore la respiration,
5. **Stress, anxiété et dépression** : favorise l'apaisement spirituel, renforce la connexion sociale, la patience, la compassion et l'acceptation,
6. **Attention** : aide à baisser le « parasitage de l'esprit » et à améliorer l'attention.