

FLASH

INFO



BIENFAITS DU TAI CHI CHUAN

La pratique régulière du tai chi chuan améliore la posture, aide à se détendre et à mieux gérer le stress.

Le tai-chi est une discipline douce qui permet de retrouver la forme en douceur, de gagner les articulations, de trouver une souplesse globale, mais aussi une meilleure concentration et une plus grande résistance à l'effort. Le cœur travaille en douceur aussi, il se renforce. Pour les gens plus âgés, le tai-chi permet de retrouver de meilleurs réflexes, un équilibre, une assurance. Il améliore la posture, aide à se détendre et à mieux gérer le stress. On est mieux dans son corps, on se sent mieux, plus

heureux, on apprend par des exercices doux à rentrer en contact avec notre énergie et donc à mieux se gérer au quotidien. Le tai-chi fait travailler la respiration abdominale qui, par un massage de l'estomac et des intestins, améliore la digestion. Il muscle principalement les jambes et le dos, qui forment à eux deux le pivot du corps. D'où son intérêt contre les maux de dos, mais aussi les maux de tête.

Tout le monde peut pratiquer le tai chi chuan

Il suffit de pouvoir marcher pour pratiquer le tai-chi. Il n'existe pas de contre-indications, tout le monde

peut pratiquer, sous réserve d'avoir un professeur qualifié qui prenne en compte les particularités, les éventuels handicaps de chacun.

(extrait du Journal des femmes 09.07.08)

La personne âgée

Par sa gestuelle circulaire, lente et très liée, le tai chi chuan aide à retrouver de meilleurs réflexes. Il améliore également l'équilibre et la posture, muscle en douceur et fait travailler le cœur, toujours en douceur.

POUR INFORMATION :

DEUX STAGES DESTINÉS AUX DÉBUTANTS SONT PROGRAMMÉS LE 23 OCTOBRE ET LE 20 NOVEMBRE 2011.

Contact : 06 48 65 96 84

Consultez également notre page : [Témoignages d'élèves débutants](#)

et notre rubrique : [Questions réponses](#)

[Contact](#)

QUELQUES LIENS

- Le tai chi chuan [Lien](#)
- Les cinq points fondamentaux [Lien](#)
- Equilibre et harmonie [Lien](#)
- Le Yin et le Yang [Lien](#)