

## LES BIENFAITS DU TAI CHI CHUAN



Pratiqué en Chine depuis des siècles, le Tai Chi Chuan se présente sous la forme d'un enchaînement **de mouvements circulaires et souples** qui s'effectuent dans une grande lenteur. Chaque mouvement est appris méthodiquement et repris à plusieurs niveaux d'approfondissement. L'état de concentration que demande la précision des gestes, va favoriser **la détente de l'esprit et le calme intérieur.**

La pratique régulière du Tai Chi Chuan permet d'**agir préventivement pour sa santé.** Ses nombreux bénéfices sont **reconnus par la médecine occidentale** et il est de plus en plus conseillé par le corps médical. Des études scientifiques récentes mettent en évidence son rôle dans **le maintien en bonne santé des systèmes fonctionnels du corps** grâce à :

- la stimulation en douceur du système cardio-vasculaire
- la stimulation du système respiratoire
- la stimulation du fonctionnement du système lymphatique
- le renforcement du système immunitaire
- la tonification de la musculature profonde
- le maintien en forme du système articulaire

**Il améliore la coordination, la souplesse, le relâchement, le sens de l'équilibre.** Il joue un rôle important dans **la prévention des chutes.**

**Il favorise la relaxation du corps comme de l'esprit,** grâce à :

- l'amélioration de la mémoire corporelle et de la concentration
- l'aide au lâcher-prise et à la détente
- le développement de la créativité
- une meilleure capacité à gérer les émotions et le stress,
- un renforcement de l'assurance et de l'estime de soi
- au plaisir d'être au calme dans la lenteur et le silence

Le Tai Chi Chuan, au-delà d'une discipline corporelle, est **un art de vivre, une école d'humilité et de patience,** où on prend le temps de revenir à des choses simples et essentielles, ce qui permet **de traverser plus sereinement la vie.**

**Il n'y a pas de secret dans le Tai Chi Chuan: il faut seulement pratiquer !**

Marie- Paule JUNELLES

