

Les bienfaits du Tai Chi Chuan





Les bienfaits sur le plan physique



En nous faisant prendre conscience des tensions, le Tai Chi Chuan nous permet de les éliminer. Il stimule et régularise la circulation de l'énergie. Il développe la respiration abdominale profonde, qui s'associe aux torsions exécutées dans des mouvements lents pour stimuler les organes, influencer le système cardiaque et réguler la tension artérielle.

Les bienfaits sur le plan physique



La mise en œuvre de toutes les articulations permet d'acquérir souplesse et musculature. Le Tai Chi Chuan a des effets sur tout le métabolisme et l'absence d'effort brusque le rend accessible à tous.

Chacun peut le pratiquer comme un art de vivre.

Les bienfaits sur le plan mental



Le Tai Chi Chuan est parfois appelé la méditation en mouvement. Il apporte concentration et relaxation. La coordination des mouvements lents, circulaires et de la respiration permet de lâcher prise et de se recentrer.

C'est un anti-stress qui tonifie et équilibre le système nerveux, Il développe en nous stabilité, conscience de son schéma corporel, confiance en soi, assurance, et nous aide à affronter la vie avec plus de sérénité.