

Tai-chi-chuan Chi-Kong

| | |
|------------------------------|---|
| Intérêt | <p>Le tai-chi-chuan aide à mieux s'orienter dans l'espace, en alternant l'appui sur le sol.</p> <p>Il permet une prise de conscience de l'intérieur / extérieur du corps et favorise les flux d'énergie.</p> <p>Un travail régulier et global renforce inévitablement la souplesse du corps et la coordination de ses mouvements, il stimule le cerveau et détend l'esprit, apportant ainsi bien-être et sérénité.</p> <p>Le tai-chi-chuan améliore globalement le métabolisme fonctionnel : il renforce le souffle, la coordination des mouvements, l'équilibre du corps et les flux d'énergie.</p> <p>Enfin, il améliore le psychique par la maîtrise de la concentration et la détente de l'esprit.</p> <p><i>L'activité est excellente pour se maintenir en forme. Elle favorise l'échange avec l'environnement et évite aussi le repli sur soi et la sédénrité.</i></p> |
| Modalités de pratique | <p>Les séances comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none">• la préparation par des exercices d'étirements globaux pour détendre le corps et l'esprit,• l'apprentissage d'un enchaînement composé d'une suite de mouvements fluides et circulaires. <p>Les mouvements sont menés en douceur, dans le calme et avec concentration.</p> <p>En prenant le temps nécessaire pour bien finir chaque geste, le corps mémorise au fur et à mesure la séquence des mouvements.</p> <p>Le tai-chi-chuan ne nécessite pas d'installation particulière. Il peut être pratiqué en salle. En plein air, cette activité aide à mieux s'oxygéner et à goûter le plaisir de se fondre dans la nature.</p> |
| Précautions à prendre | <p>Il faut respecter l'axe du corps sans jamais forcer pour réussir un mouvement.</p> <p><i>Une pratique régulière et assidue apporte la souplesse et un bien-être profond.</i></p> |



ATTENTION PARTICULIERE. SI PROBLEME CARDIAQUE, HYPERTENSION, PORT DE PROTHESE ...