

Accueil

LE BIEN ÊTRE RETROUVE GRACE AU TAICHI CHUAN ET AU QI GONG

Le stress, les douleurs, les angoisses sont souvent les conséquences de notre vie moderne et trépidante, où l'on a le sentiment que le temps passe trop vite. Si on se laisse prendre par le tourbillon de la suractivité, on a, un jour ou l'autre, le besoin de réconcilier le corps et l'esprit.

Le taichi chuan et le Qi Gong sont bénéfiques à l'ensemble du corps - externe et interne - car ils favorisent le bien-être physique, émotionnel et mental. Ils tonifient, renforcent et augmentent la souplesse des muscles et des articulations. Comme le travail est doux, ces dernières ne sont pas sollicitées outre mesure. Le taichi, mais aussi le Qi gong permettent au système cardio-vasculaire de se développer progressivement, en douceur et sans grand risque. Ils améliorent l'équilibre et la coordination et ne sont pas conditionnés par des contraintes d'âge ou de poids. Le risque de blessure est minime et il est même possible de poursuivre les exercices tout en se remettant d'une blessure physique.

Ces deux disciplines peuvent être pratiquées plus d'une fois par jour sans risque de surmenage et ne requièrent initialement qu'un peu d'espace.