

# LE TAI CHI AT HOME : UN ART-MARTIAL DE SANTÉ

## au service de la Guérison :

| LE TAI CHI POUR<br>COMBATTRE LA MALADIE   | LE TAI CHI POUR<br>COMBATTRE L'ARTHROSE   | LE TAI CHI POUR<br>COMBATTRE LE STRESS   |
|---|---|--|
| <p>Des rapports médicaux signalent les bienfaits du Tai Chi sur les malades du cancer et une réduction des risques de maladies cardiovasculaires.</p> <p>L'approche Corps-Esprit du Tai Chi permet d'améliorer la qualité de vie de ces malades, de mieux supporter la maladie et les effets secondaires des traitements.</p> <p>Le Tai Chi a des effets positifs sur la fatigue et réduit considérablement les risques de récurrence.</p> <p>Le Tai Chi, c'est de la Sophrologie Martiale c'est la Pensée qui visualise et commande l'exécution des mouvements et propage ainsi l'Energie Vitale.</p> <p>Avec le Tai Chi, vous combattez votre maladie et quand vous repoussez le Tigre à la montagne, c'est votre maladie que vous repoussez.</p> | <p>Les mouvements lents et circulaires des Katas du Tai Chi activent la circulation de l'Energie, accentuent l'amplitude des mouvements et redonnent de la souplesse aux articulations et de l'élasticité aux muscles.</p> <p>Le Tai Chi, c'est la branche énergétique de la médecine chinoise qui provoque la circulation de l'Energie dans le corps.</p> <p>L'Energie, c'est comme le courant électrique : on ne le voit pas mais on l'utilise et travailler son Énergie, c'est développer sa Force et sa Santé.</p> <p>L'Energie Vitale, c'est la vie de notre corps et c'est elle qui active les mécanismes d'auto-guérison.</p> <p>Consolider ses articulations, c'est consolider ses positions et son équilibre pour éviter les chutes.</p> | <p>Le Tai Chi est un véritable antidépresseur grâce à sa respiration et ses mouvements très lents.</p> <p>Vos pensées sont tellement concentrées sur la Chorégraphie Martiale des Katas et sur la bonne exécution de tous vos mouvements que vous oubliez tous vos problèmes, tous vos tracas, et même votre maladie.</p> <p>Par la lenteur de la respiration associée à la lenteur des Formes exécutées, il y a une diminution de l'Hormone du Stress dans le système nerveux du patient et une amélioration de sa Capacité Aérobie.</p> <p>Le Tai Chi, c'est la respiration du mouvement, mais c'est aussi le mouvement de la respiration : respiration et mouvements sont étroitement liés et procurent une relaxation apaisante.</p> |

# LE TAI CHI AT HOME : UN ART-MARTIAL DE SANTÉ

## au service du Mieux-être :

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>LE TAI CHI POUR<br/>DÉVELOPPER L'ÉQUILIBRE</b></p> <p>La pratique du Tai Chi permet de conserver longtemps une autonomie de mouvements.</p> <p>Le Tai Chi développe la Proprioception chez le pratiquant de par la prise de conscience de tous les mouvements des différentes Formes.</p> <p>Le Tai Chi développe ainsi la Maîtrise de tous les segments de notre corps et est un véritable remède contre la maladie de Parkinson.</p> | <p><b>LE TAI CHI POUR<br/>STIMULER LA MEMOIRE</b></p> <p>L'exécution des Katas en Tai Chi est un combat, une véritable chorégraphie martiale.</p> <p>Retenir et exécuter toutes les Formes des Katas dans une séquence requise s'avère être un réel produit de dopage pour la mémoire.</p> <p>L'exécution des Katas du Tai Chi développe et entretient nos fonctions cognitives et diminue le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer.</p> | <p><b>LE TAI CHI POUR<br/>UNE PAIX INTERIEURE</b></p> <p>Le Tai Chi « at Home » est spécifiquement adapté pour être pratiqué « à la maison ».</p> <p>Pratiqués quotidiennement, ses Katas procurent une sensation d'apaisement et développeront la Paix intérieure recherchée.</p> <p>Le Tai Chi, c'est un Art de Vie, c'est un Art de Vivre qui développe l'Harmonie du Corps et de l'Esprit et améliore grandement la Qualité de Vie.</p> |
|--|--|---|

[www.mytaichi.be](http://www.mytaichi.be)  
[www.mykarate.be](http://www.mykarate.be)

avec **Hervé Michaux,**  
*Tai Chi Master IMAF Budokai,  
Hanshi Master 8<sup>e</sup> Dan Karaté  
AFAMA – FFKAMA & WUKO  
Coach Sportif Adeps niv.3*

[www.mytaichi.be](http://www.mytaichi.be)  
[www.mykarate.be](http://www.mykarate.be)