

# Institut QiShen

Paul Duval, Instructeur certifié  
Cours en français ou en anglais

## Tai Chi de style Sun : Petite forme des 31 postures - Tai Chi pour l'arthrite

### **Qu'est-ce que le Tai Chi?**

Le Tai Chi nous vient de la Chine ancienne et fait partie de la médecine traditionnelle chinoise, tout comme l'acupuncture. De nos jours, le Tai Chi est pratiqué partout dans le monde comme un exercice efficace pour la santé. Il est composé de mouvements fluides exécutés en douceur, d'une façon lente et décontractée. Le Tai Chi peut être pratiqué presque n'importe où et constitue une forme d'exercice très accessible pouvant ainsi convenir à une très grande majorité de la population.

Cet art ancien du Tai Chi a été cliniquement reconnu comme l'un des meilleurs moyens pour renforcer et relaxer, à la fois, le corps et l'esprit.

### **Comment cela fonctionne-t-il?**

Les experts en santé et en conditionnement physique recommandent qu'un programme d'exercices pour des personnes souffrant de l'arthrite puisse inclure des exercices qui améliorent la force musculaire, la flexibilité et la bonne forme physique. Le Tai Chi est reconnu pour améliorer tous ces éléments. Il comporte également de nombreux bénéfices additionnels tels que l'amélioration de la relaxation, de l'équilibre, de la posture, et de la santé en général.

La force musculaire est essentielle pour supporter et protéger les articulations, ce qui se traduit par une diminution de la douleur et de la raideur.

Les exercices de flexibilité aident également à la réduction de la douleur et de la raideur dans les articulations, améliorant ainsi la capacité de bouger, de se déplacer.

La résistance et une bonne condition physique sont importantes pour la santé en général ainsi que pour le bon fonctionnement du cœur, des poumons et des muscles. Effectuer des activités quotidiennes comme monter des marches ou marcher pour faire ses emplettes seront plus faciles avec plus de résistance.

Les mouvements du Tai Chi mettent l'accent sur le transfert de poids, ce qui améliore l'équilibre et aide à prévenir les chutes.

Le Tai Chi des 31 postures de style Sun, aussi appelé Tai Chi pour l'arthrite, a été adapté par l'« Arthritis Foundation of America », est supporté par l'« Arthritis Care UK », l'« Arthritis Foundation of Australia » et plusieurs autres organisations de l'arthrite à travers le monde.

Le Tai Chi des 31 postures de style Sun est simple, sécuritaire et efficace. Il a été conçu spécifiquement pour les personnes atteintes de l'arthrite et pour aider à prévenir l'arthrite.

Il existe plusieurs formes de Tai Chi, un programme spécifiquement conçu maximisera les bénéfices potentiels du Tai Chi pour l'arthrite. L'équipe du Dr Lam a conçu un programme pour l'arthrite qui est

simple, sécuritaire et efficace. L'équipe de conception comprend des experts en Tai Chi dirigés par le Dr Paul Lam qui est un instructeur de Tai Chi mondialement reconnu et un médecin de famille, ainsi qu'un groupe d'experts en médecine incluant le professeur John Edmonds, Directeur du département de rhumatologie à l'hôpital St-George, le Dr Ian Portek, un éminent rhumatologue, et Guni Hinchey, rhumatologue physiothérapeute principal. Les experts en Tai Chi membres de l'équipe de conception sont : Julie King, Ian Etccl, Robyn Nicholls et Michael Ngai.

Les instructeurs certifiés de ce programme sont formés afin de comprendre et de bien prendre soin des personnes souffrant de l'arthrite.

Ce programme est enseigné à plusieurs milliers de personnes dans de nombreux pays à travers le monde depuis 1997. Une récente étude clinique effectuée par L'Université nationale de la Corée a permis de constater que les personnes pratiquant le Tai Chi pour l'arthrite ont obtenu une réduction significative de la douleur et une amélioration de leur style de vie.

Ce programme est supporté par plusieurs fondations de l'arthrite à travers le monde et comprend des exercices de réchauffement et de détente, des séries de postures de Tai Chi ainsi qu'un exercice de Qigong (prononcé « Tchi Kong ») pour la relaxation.

### **Les objectifs du programme**

- Fournir un programme agréable et simple à apprendre aux personnes intéressées ayant ou n'ayant pas d'expérience en Tai Chi
- Soulager la douleur et la raideur dans les articulations par la pratique de la forme de Tai Chi la plus appropriée
- Améliorer la santé en général, particulièrement la relaxation
- Améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de l'arthrite
- Être pour tous, une très bonne introduction au Tai Chi

### **Les caractéristiques du programme**

Cette forme de Tai Chi est inspirée du Tai Chi de style Sun, l'un des quatre principaux styles de Tai Chi. Il est accessible à tous, est très efficace pour la santé en général et particulièrement bénéfique pour ceux et celles atteints de l'arthrite et pour aider à prévenir l'arthrite. Le style Sun est caractérisé par :

- Des pas agiles : dès que l'on effectue un pas vers l'avant ou l'arrière avec un pied, l'autre pied suit. Ceci améliore la mobilité qui est essentielle pour les personnes souffrant de l'arthrite
- Plusieurs exercices de Qigong pour améliorer la respiration, la relaxation et faciliter la guérison
- Une posture plus élevée rend la pratique et l'apprentissage plus facile pour les débutants et les personnes plus âgées
- Une profondeur dans l'art du Tai Chi qui maintient l'intérêt de l'adepte tout au long de son cheminement

Le Tai Chi améliore tous les aspects de la santé.

## Quels sont les bénéfices du programme?

- Aide à soulager la douleur et la raideur dans les articulations
  - Aide à réduire le stress
  - Amélioration de la coordination
  - Amélioration de la concentration
  - Amélioration de l'équilibre
  - Amélioration de la posture
  - Amélioration des fonctions du coeur et des poumons
  - Intégration du corps et de l'esprit
  - Simple à apprendre
  - Prouvé sécuritaire et efficace
  - Conçu pour rencontrer les objectifs de l'exercice (améliorer la force musculaire, la flexibilité et la bonne forme physique)
  - Comprend les principes essentiels du Tai Chi, des exercices de réchauffement et de détente, des séries de postures de Tai Chi ainsi qu'un exercice de Qigong pour la relaxation
  - Idéal pour les débutants étant ou non atteints de l'arthrite
- 

## Tai Chi pour l'arthrite (conçu par le Dr Paul Lam et une équipe d'experts en médecine et en Tai Chi)

- Cours de jour, de soir, en entreprise
- Niveau 1 (débutant)
- Niveau 2 (intermédiaire)
- Niveau 3 (avancé)



**Institut QiShen Institute**

*paul@qishen.org – www.qishen.org*

450.623.8535 – 514.480.7164