

# Institut QiShen

Paul Duval, Instructeur certifié  
Cours en français ou en anglais

## Tai Chi pour les maux de dos et autres conditions chroniques

### **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 relaxe. Le Tai Chi peut être pratiqué presque n'importe où et constitue une forme d'exercice très accessible et pouvant convenir à une grande majorité de la population.

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

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

Conçu pour soulager des maux de dos, réhabiliter les personnes pour le travail et les loisirs, améliorer la santé et la qualité de vie, ce programme peut également aider les personnes en chaise roulante ou ayant d'autres conditions médicales. La forme de Tai Chi est adaptée à partir du Tai Chi pour l'arthrite avec des particularités additionnelles.

Le Tai Chi est un exercice doux et sécuritaire reconnu par plusieurs études scientifiques comme pouvant soulager la douleur, renforcer les muscles, améliorer la résistance, la circulation sanguine, l'équilibre et la relaxation.

Il existe plusieurs formes de Tai Chi. Ce programme met une emphase particulière sur le renforcement des muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale et contient des adaptations pour les personnes vivant avec d'autres limitations chroniques. Il vise à vous aider à compléter vos activités quotidiennes, tout en améliorant votre santé mentale et physique. Aucune expérience en Tai Chi n'est nécessaire.

Selon de nouvelles découvertes médicales, les muscles stabilisateurs près de la colonne vertébrale stabilisent et protègent la colonne vertébrale. Le fait de renforcer ces muscles réduira la douleur et améliorera les capacités physiques.

### **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 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 maux de dos
- 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 (prononcé « Soung »), l'un des quatre principaux styles de Tai Chi. Le style Sun est particulièrement efficace pour les maux de dos car il 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 maux de dos
- Plusieurs exercices de Qigong (prononcé « Tchi Kong ») 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
- 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 cœur 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 souffrant ou non de maux de dos ou autres conditions chroniques

---

**Tai Chi pour les maux de dos et autres conditions chroniques** (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