

Institut QiShen

Paul Duval, Instructeur certifié
Cours en français ou en anglais

Tai Chi combiné des styles Yang et Sun : Forme des 19 postures Tai Chi pour le diabète

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 convenir à une 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?

Ce programme spécialement conçu par une équipe d'experts en médecine et en Tai Chi se concentre sur les bénéfices pour la santé des personnes vivant avec le diabète. Il convient aux personnes sans expérience en Tai Chi, est sécuritaire et simple à apprendre.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, développer l'énergie vitale (le Qi, prononcé « tchi ») dans les méridiens d'acupuncture appropriés (canaux d'énergie) améliore le contrôle du diabète.

Le programme comprend des exercices de réchauffement et de détente, ainsi que du Qigong (prononcé « Tchi Kong ») pour le diabète.

Cette forme de Tai Chi est inspirée des styles de Tai Chi Yang et Sun, spécifiquement choisis pour développer le Qi et fournir de façon progressive les exercices désirés pour les personnes vivant avec le diabète. Aucune expérience en Tai Chi n'est nécessaire.

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.

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
- Développer l'énergie vitale (le Qi) et fournir de façon progressive les exercices désirés pour les personnes vivant avec le diabète
- Améliorer la santé en général
- Améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec le diabète
- Être pour tous, une très bonne introduction au Tai Chi

Les caractéristiques du programme

Cette forme de Tai Chi est inspirée des styles de Tai Chi Yang et Sun, deux des cinq principaux styles de Tai Chi.

Conçu pour aider à prévenir et à améliorer le contrôle du diabète en augmentant graduellement l'activité physique, l'absorption du glucose au niveau cellulaire et la relaxation. Le programme développe le Qi (l'énergie vitale) qui, selon la médecine traditionnelle chinoise aidera à contrôler le diabète. Ce programme peut être utilisé comme programme de mise en forme et pour la santé en général.

Quels sont les bénéfices du programme?

- Aide à prévenir et à améliorer le contrôle du diabète
- Augmente l'activité physique
- Augmente l'absorption du glucose au niveau cellulaire
- 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 que du Qigong pour la relaxation
- Idéal pour les débutants ayant ou non le diabète

Tai Chi pour le diabète (conçu par une équipe d'experts en médecine et en Tai Chi, dirigée par le Dr Paul Lam)

- Cours de jour, de soir, en entreprise
- Offrez la santé : Chèques-cadeaux disponibles



Institut QiShen Institute

paul@qishen.org – www.qishen.org

450.623.8535 – 514.480.7164