

# Institut QiShen

Paul Duval, Instructeur certifié  
Cours en français ou en anglais

## **Tai Chi combiné des styles Yang et Sun : Forme des 13 postures Tai Chi pour l'ostéoporose**

### **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 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 l'ostéoporose. Il convient aux personnes sans expérience en Tai Chi, est sécuritaire et simple à apprendre.

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

Cette forme de Tai Chi est inspirée des styles de Tai Chi Yang et Sun (prononcé « Soung »), spécifiquement choisis pour développer le Qi et fournir de façon progressive les exercices désirés pour les personnes vivant avec l'ostéoporose. 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 l'ostéoporose
- Améliorer la santé en général
- Améliorer la qualité de vie et le bien-être des personnes vivant avec l'ostéoporose
- 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 quatre principaux styles de Tai Chi.

Il existe plusieurs formes de Tai Chi qui sont très différentes l'une de l'autre. Le Dr Lam a conçu un programme simple, sécuritaire et efficace afin de maximiser les bénéfices potentiels du Tai Chi pour l'ostéoporose. Des études médicales ont démontré que le Tai Chi améliore l'équilibre, réduit les chutes et aide à réduire la perte de la densité osseuse. Les postures de Tai Chi comprises dans ces études ont été incorporées dans ce programme.

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 réduire les chutes
- Aide à ralentir la perte de la densité osseuse
- Augmente l'activité physique
- 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 vivant ou non avec l'ostéoporose

---

**Tai Chi pour l'ostéoporose** (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



**Institut QiShen Institute**

*paul@qishen.org – www.qishen.org*

450.623.8535 – 514.480.7164