



Institut QiShen Institute

Tai Chi & Qigong



Dr. Paul Lam

TAI CHI COMBINÉ DES STYLES YANG ET SUN Tai Chi pour l'ostéoporose

COMBINED YANG AND SUN STYLE TAI CHI Tai Chi for Osteoporosis

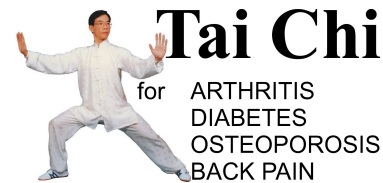
Ce programme spécialement conçu par une équipe d'experts en médecine et en Tai Chi se concentre sur les bénéfices pour la santé des personnes vivant avec l'ostéoporose. Il convient aux personnes sans expérience en Tai Chi, est sécuritaire et simple à apprendre.

Il existe plusieurs formes de Tai Chi et elles sont toutes significativement différentes. Des études médicales ont démontré que le Tai Chi améliore l'équilibre, aide à réduire les chutes et à ralentir la perte de la densité osseuse. Les mouvements de Tai Chi de ces études ont été incorporés dans ce programme.

This specially designed program by medical and Tai Chi experts focuses on the health benefits of people with osteoporosis. It is suitable for people with no prior knowledge of Tai Chi, is safe and easy to learn.

There are numerous forms of Tai Chi and they differ significantly. Medical studies have shown that Tai Chi improves balance, helps to reduce falls and to slow down the loss of bone density. Tai Chi movements from these studies have been incorporated in this program.

- | | |
|---|---|
| 1. Ouverture de la forme | Commencement Form |
| 2. Ouverture et fermeture des mains..... | Opening and Closing Hands |
| 3. Mouvoir les mains comme des nuages à gauche (3 x, style Sun)..... | Waving Hands in the Clouds, Left (x 3, Sun Style) |
| 4. Ouverture et fermeture des mains..... | Opening and Closing Hands |
| 5. Brosser le genou à gauche et à droite, en avançant (4 x, styles Sun/Yang)..... | Brush Knee Left and Right, Forward (x 4, Sun/Yang Styles) |
| 6. Ouverture et fermeture des mains..... | Opening and Closing Hands |
| 7. Séparer les pieds à gauche et à droite..... | Toe Kick Left and Right |
| 8. Ouverture et fermeture des mains..... | Opening and Closing Hands |
| 9. Repousser le singe (4 x, style Yang)..... | Repulse Monkey (x 4, Yang Style) |
| 10. Ouverture et fermeture des mains..... | Opening and Closing Hands |
| 11. Mouvoir les mains comme des nuages à droite (3 x, style Sun)..... | Waving Hands in the Clouds, Right (x 3, Sun Style) |
| 12. Ouverture et fermeture des mains..... | Opening and Closing Hands |
| 13. Fermeture de la forme..... | Closing Movement |



Institut QiShen Institute

info@qishen.org – www.qishen.org
450.623.8535 – 514.480.7164