

Que peut apporter la pratique du Tai Chi?



Voici quelques avantages à pratiquer le Tai Chi

Renforcer les organes du corps

De nombreux exercices mettent l'accent principalement sur le renforcement des muscles et le système cardio-vasculaire. Le Tai Chi met l'accent non seulement sur le renforcement du cœur et des poumons, mais il permet aussi de renforcer et d'équilibrer les fonctions de tous les organes. Le T'ai Chi renforce également le système immunitaire. Sa pratique régulière aide à libérer les tensions musculaires, ce qui permet une meilleure circulation du sang, de la lymphe et du ch'i et abaisse la tension artérielle. Des études publiées récemment ont confirmé que ceux qui pratiquent le T'ai Chi ont amélioré leur pression artérielle et sont beaucoup moins sensibles aux chutes et leurs blessures résultant.

La force des jambes

En pratiquant les mouvements du Tai Chi, on arrive à se détendre complètement progressivement on relâche les contractions musculaires. Le poids du corps étire les muscles des jambes à leur limite, ce qui les renforce. Cette façon de travailler le renforcement est à l'opposée de la plupart des autres types d'exercices, qui utilisent la contraction des muscles (comme dans la musculation ou le cyclisme). En pratiquant le Tai Chi, les muscles des jambes deviennent minces avec une plus grande amplitude de mouvement. C'est pour cela qu'il n'est pas rare de voir des pratiquants de Tai Chi continuer à pratiquer à un âge avancé ! En effet, le Tai Chi peut-être pratiqué tout le long de la vie...Avoir de bonnes jambes jusqu'à un âge avancé est primordiale. Observez comment de nombreuses personnes âgées n'ont plus de force dans les jambes pour marcher sans une canne ou ne sont se lève difficilement d'une chaise.

Ouverture et fermeture des articulations

Les articulations des jambes qui sont les plus grandes articulations dans le corps ont deux actions de base.

1/ Un mouvement de pivotement qui se produit lorsque le genou est amené en avant ou en arrière.

2/ Une ouverture et fermeture, qui se produit lorsque le genou est arquée horizontalement vers l'intérieur ou vers l'extérieur ou lorsque la jambe est arquée dans un plan frontal.

L'ouverture et la fermeture des articulations des jambes est très important pour accroître la flexibilité et la circulation sanguine et amener le QI aux organes vitaux dans la partie inférieure du tronc. Souvent dans la plupart des exercices comme : la marche, la course à pied et le cyclisme, seule l'action de pivotement se produit. Quand on pratique le Tai Chi, toutes ces actions (pivot, ouverture et fermeture) se déroulent.

L'équilibre

Le Tai Chi Chuan est réputé pour améliorer l'équilibre et des études ont montré que ceux qui pratiquent le tai-chi tombent moins souvent et sont moins blessés lorsqu'ils tombent.. Voici quelques explications sur le travail de l'équilibre

(1) Les transitions des mouvements du Tai Chi nécessitent d'avoir tout le poids sur une jambe pendant que l'autre est vide et avance (sans poids) puis touche le sol en commençant pas le talon, puis la pointe et tout le poids est à nouveau sur cette jambe. Cette façon de marcher est dénommé « le pas du chat." Le résultat est que chaque étape du T'ai Chi exige de l'équilibre, ce qui l'améliore considérablement à force de pratique.

(2) L'un des principes les plus élémentaires des mouvements du Tai Chi est de débarrasser le corps de la force musculaire de contraction. Cela abaisse le centre de gravité du corps, ce qui entraîne une plus grande stabilité et moins nocives pour l'organisme si elle entre en contact avec le sol. En outre, la force des jambes du

pratiquant de Tai Chi aide à faire les ajustements nécessaires lorsque l'équilibre est menacé.

Le mouvement passif

Le Tai Chi, plus que toute autre exercice, implique un mouvement passif. La distinction entre un mouvement actif et passif est la suivante: Dans un mouvement actif, les muscles subissent un allongement ou un raccourcissement (extension ou contraction), respectivement. Le mouvement passif : les muscles subissent un allongement ou raccourcissement par des agents externes comme la gravité, l'élan, l'effet centrifuge, l'eau (comme dans un jacuzzi), ou d'une autre personne (comme dans le massage).

Le mouvement actif : Par la contraction musculaire tend à couper le sang, l'oxygène et le Qi aux tissus environnants et produit de l'acide lactique, des déchets. Le mouvement passif améliore la circulation du sang, de l'oxygène, et le Qi pour les tissus environnants. Il permet d'éliminer les déchets tels que l'acide lactique.

Il est bien possible que la plupart des avantages de santé à pratiquer le tai chi vient de son accent mis sur le mouvement passif...

Amélioration de l'alignement corporel

Il est très important de comprendre l'alignement optimal des articulations en pratiquant le taichi. Lorsque qu'il n'y a pas d'alignement le cartilage de l'articulation subit une usure excessive sur une période de temps parce que, au lieu d'avoir une pression concentré et centré sur l'articulation, celle-ci est plus sur le bord, où le cartilage est mince. Un alignement incorrect met une contrainte de (cisaillement) sur les ligaments, ils peuvent se déchirer par un mouvement brusque. lorsque l'alignement est correct l'effort de la force et la pression exercée sur les articulations est limitée.

Un enseignant de tai chi bien informé sur l'alignement corporel comprend les principes et en est conscient, il peut en faire une priorité dans son enseignement.

La conscience de soi, des autres, de son environnement

Pratiquer le tai chi nécessite de lâcher ses tensions et plus on pratique le tai chi, plus on prend conscience de nos propres tensions corporelles. La pratique du tui shou (la poussée des mains) est un exercice qui se pratique à deux et qui accentue cette prise de conscience. Les praticiens expérimentés de Tai Chi ont tendance à avoir une prise de conscience accrue des personnes et des objets autour d'eux et sont plus susceptibles à prendre conscience d'une situation dangereuse. Pratiquer le tui shou avec un partenaire est aussi important que de pratiquer sa forme de Tai Chi.

La vision

La pratique du Tai Chi enseigne l'utilisation des yeux d'une manière plus détendue et cultive l'utilisation de la vision périphérique, ce qui est très intéressant et peut se révéler un atout lors de la conduite et la marche.

La santé cardio-vasculaire

Il y a deux façons de nettoyer et tonification les vaisseaux sanguins et d'oxygéner les tissus de le corps. La première est de faire des exercices qui provoque l'augmentation de rythme cardiaque et la respiration. La deuxième est de faire des mouvements lents et naturels qui libèrent le corps des blocages et aident à la circulation du sanguine, ce qui permet le transfert de l'oxygène et de nutriments aux cellules et leur permet de libérer leurs déchets. Ceci dit, faire la course, la marche natation, le vélo, etc.. est totalement compatible avec le tai-chi.