

## **Tai Chi fondamental : Aperçu du programme -**

### **Vu d'ensemble**

Le Programme proposé est un système clair pour maîtriser les bases du tai-chi, tout en conservant l'intégrité du tai chi traditionnel du style Yang (de la lignée Cheng Man Ching).

Ce programme est conçu pour rendre le tai-chi claire et accessible pour les débutants de tous âges avec un large éventail de capacités corporel à développer, il convient également aux praticiens expérimentés qui souhaitent affiner les bases essentielles du taïchi.

Tout d'abord, le Tai Chi fondamental enseigne comment se déplacer correctement lorsque vous pratiquez le tai-chi. Les mouvements de base permettent un apprentissage dans un mouvement naturel du corps et efficace. Ils permettent également la pratique de la coordination, le placement de la respiration, l'équilibre, l'alignement du corps et de rester détendu (relâchement musculaire) tout en mouvement.

### **Éléments du programme**

Le programme est présenté en trois sections. La première section présente des mouvements simples et fonctionnels et les sections suivantes progressent vers des mouvements qui sont plus difficiles.

Il comprend les trois éléments suivants:

1. Les mouvements de bases : une série de douze exercices visant à renforcer les mouvements fonctionnels importants répétés dans le Tai Chi. En outre, ils intègrent des mouvements et des éléments du Qi gong.
2. La forme du Tai Chi fondamental: C'est une forme d'exercice qui adapte les mouvements et les principes du Tai Chi Chuan style Yang de la lignée de Cheng Man Ching dans une routine.
3. Les principes corps / esprit Ces principes servent de lignes directrices pour la pratique du Tai Chi. Ils améliorent le bien-être physique et émotionnel.

### **Quelques caractéristiques du Tai Chi fondamental**

- Conçu comme une version simplifiée du modèle traditionnel Yang Tai Chi en mettant l'accent sur l'équilibre, la coordination, le relâchement musculaire, la détente, la force et l'endurance.
- Il intègre des mouvements qui progressent en difficulté. La première section présente les mouvements simple fonctionnel, et les deux sections suivantes progressent vers des mouvements plus complexes.
- Comprend deux séries d'exercices:
  - Les modèles de mouvement : une série d'exercices visant à renforcer les mouvements fonctionnels importants répétées tout au long de la forme du Tai Chi.
  - La forme simplifiée : Est accessible à tous public.

### **Applications**

Le programme du Tai Chi fondamental a des applications pour améliorer l'équilibre, la rééducation orthopédique et neurologique, la gestion de la douleur, les maladies cardiovasculaires et les troubles respiratoires. Comme pour les personnes souffrant de fatigue chronique et la fibromyalgie. Il peut être utilisé dans les hôpitaux, les cliniques Il peut être enseigné individuellement ou en groupe, dans des centres pour personnes âgées et établissements de soins à long terme.