

# LE TAÏ-CHI-CHUAN POUR L'ÉQUILIBRE

*La stabilité physique et psychique s'acquiert après avoir trouvé son centre de gravité. Démonstration.*

## FICHE D'IDENTITÉ

### UN ART MARTIAL CHINOIS

Le taï-chi-chuan, art martial "interne", repose sur des mouvements exécutés avec lenteur, fluidité et précision. Mais ce n'est pas une simple gymnastique du corps. Comme le souligne Jeremy Rocul, "cette chorégraphie du corps, du souffle et de l'esprit apaise le mental, améliore la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire, car, en se focalisant sur le corps, l'esprit se met au repos".

### PARFAIRE SA STABILITÉ

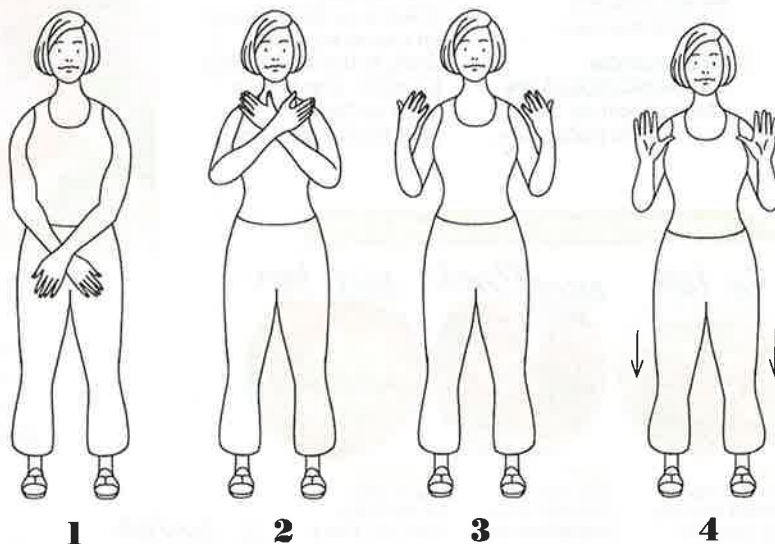
Le grand principe du taï chi est de passer son poids de la jambe arrière à la jambe avant pour trouver son centre de gravité, à l'origine de l'équilibre physique et psychique. "La stabilité physique entraîne toujours un équilibre émotionnel", explique Jeremy Rocul.

### DE NOMBREUX BÉNÉFICES

Sa pratique réduit le risque de chute, aide à retrouver la souplesse, à renforcer le système musculo-squelettique, à gérer le stress et à stimuler le travail du cœur et des poumons.

### UNE HEURE DE DÉTENTE

Le taï-chi peut se pratiquer de manière tonique, physique ou douce. Il nécessite de la persévérance et de l'assiduité si l'on veut bénéficier de ses effets positifs. Le cours commence par une séance de relaxation. Le professeur apprend ensuite à réaliser séparément les mouvements de base les plus importants, en position verticale. Une fois ces éléments bien intégrés, on passe à l'enchaînement des postures en harmonisant le souffle et le mouvement, ce qui donne la fluidité.



L'EXERCICE

### "An" pour se stabiliser émotionnellement

- 1 Debout, droit, pieds parallèles, épaules relâchées, le sommet de la tête est étiré vers le ciel, le menton légèrement rentré; le poids du corps repose au centre des pieds. ↙
- 2 Rapprochez les bras, en les gardant relâchés, jusqu'à ce que les poignets se croisent sur la ligne centrale de votre corps, à une hauteur située environ deux doigts sous le nombril.
- 3 Les avant-bras montent vers l'intérieur, jusqu'à ce que les poignets se croisent à nouveau, cette fois au niveau de la poitrine. Continuez, les paumes des mains se retrouvent face aux épaules.
- 4 Tournez les paumes des mains et poussez en même temps vers l'avant; vos coudes restent proches de vos côtes. Vous pouvez descendre très légèrement sur vos jambes pour asseoir votre poussée.

### EN PRATIQUE

Une séance de taï-chi-chuan dure de 1 heure à 1 h 30. Le tarif varie selon les écoles. Une tenue souple et confortable est nécessaire. Pour trouver un cours : [www.faemc.fr](http://www.faemc.fr)

ÉVELYNE DELICOURT  
MERCİ À JEREMY ROCUL, PROFESSEUR DE TAÏ-CHI-CHUAN. [WWW.ETRE-FAIRE-CHANGER.COM](http://WWW.ETRE-FAIRE-CHANGER.COM)

Vu à la  
TÉLÉ**MES DROITS**Deuil, dépendance,  
téléassistance**PROTÉGER SON  
AVENIR SANS  
SE TROMPER !**➔ CHOISIR LES BONS  
CONTRATS**dedans  
dehors**

- Ma déco, style vacances
- La cuisine BBQ,  
c'est rigolo et délicieux

**MON BUDGET****6 façons de  
bénéficier d'un  
crédit d'impôt***ma santé***ostéoporose | cœur | cancer****JE FAIS LE PLEIN  
DE VITAMINE D**Les conseils et les recommandations  
du **Dr Eric Lespessailles**, rhumatologue,  
et du **Dr Serge Rafal**, phytothérapeute

- ➔ AVEC LE SOLEIL
- ➔ DANS L'ALIMENTATION
- ➔ GRÂCE À LA SUPPLÉMENTATION

**SPÉCIAL  
JEUX**  
PSYCHOTESTS  
MOIS FLECHES  
SCRABBLEUNE CROISIÈRE  
À GAGNER !**8  
FICHES SANTÉ**  
pour soigner les  
bobos de l'été**MES PROJETS**Je cherche un parasol  
facile à ouvrir

J'ai envie de sandales plates

Je découvre les plus  
beaux villages de France