

## Qu'est-ce que le tai-chi?

Le Tai Chi est un art martial utilisé pour construire:



Concentration



Flexibilité



Calme



Équilibre



Force

## Les bienfaits du tai-chi

Aide à concilier le mouvement et la respiration ensemble

Peut être pratiqué pendant aussi peu que 5 minutes ou pendant plus d'une heure

Peut être pratiqué en position assise ou de façon dynamique

Convient à tous puisqu'il est possible d'adapter la pratique au niveau d'habileté de chaque personne

Activité où les gens sont encouragés à faire des mouvements lents et contrôlés

## Essayez ceci!



Levez vos bras au ciel en inspirant, puis baissez-les en expirant. Vous apprendrez ainsi à faire des mouvements lents et contrôlés qui suivent le rythme de votre respiration ! Essayez ce mouvement pour 5 grandes et profondes respirations. Concentrez-vous sur le mouvement de vos bras et d'agencer ces derniers avec le rythme de votre respiration.

« Tai-quoi?! »

## Réponses aux principales idées fausses à propos du tai-chi

**Vous n'avez pas à aller dans un studio pour faire du tai-chi!**

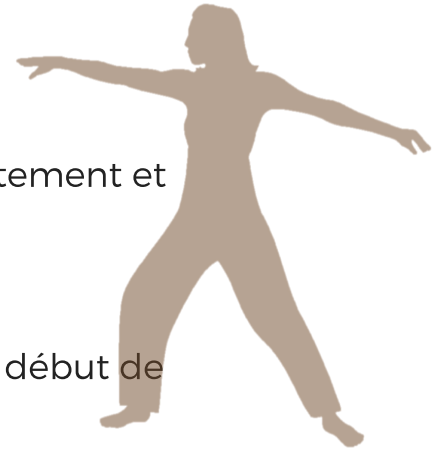
Vous pouvez pratiquer le tai-chi à la maison ou même à votre bureau au travail ou à l'école.

**Le tai-chi n'est pas un art martial de contact**

Dans la pratique du tai-chi, on vous encourage à bouger lentement et avec contrôle en vous concentrant sur votre propre corps.

**Mais je ne connais aucun des mouvements**

Aucun soucis! Les mouvements de tai-chi sont enseignés au début de la plupart des séances; si ce n'est pas le cas, vous n'avez qu'à demander à un instructeur ou à une instructrice de vous montrer rapidement les mouvements les plus communs, ou simplement à suivre le reste du groupe!



## Comment commencer à pratiquer le tai-chi ?

- Choisissez une pratique qui vous convient – même si cela signifie pour commencer de vous reposer en position assise pendant 5 minutes –, puis progressez lorsque vous vous sentez à l'aise de le faire.
- Rappelez-vous que vous n'avez pas à faire ce que tout le monde fait, vous pouvez par exemple maintenir une posture pendant seulement la moitié du temps suggéré. Formidable, non! Vous aurez maintenant un objectif à atteindre lorsque votre corps se sentira prêt
- Écoutez votre corps! Quels moyens utilisez-vous pour vous assurer que vous êtes à l'aise? Peut-être que vous évaluez votre respiration ou votre fréquence cardiaque.
- Fixez-vous une intention : ce que vous désirez retirer de votre pratique
- Explorez les diverses occasions de pratiquer le tai-chi qui s'offrent à vous à la maison ou dans la communauté.
- Amenez un ami ou une amie!

## Alors, par où je commence?

Apprenez-en plus sur le tai-chi! <https://nccih.nih.gov/video/taichidvd-full>

Essayez un cours dans votre YMCA local! <http://ymca.ca/>