

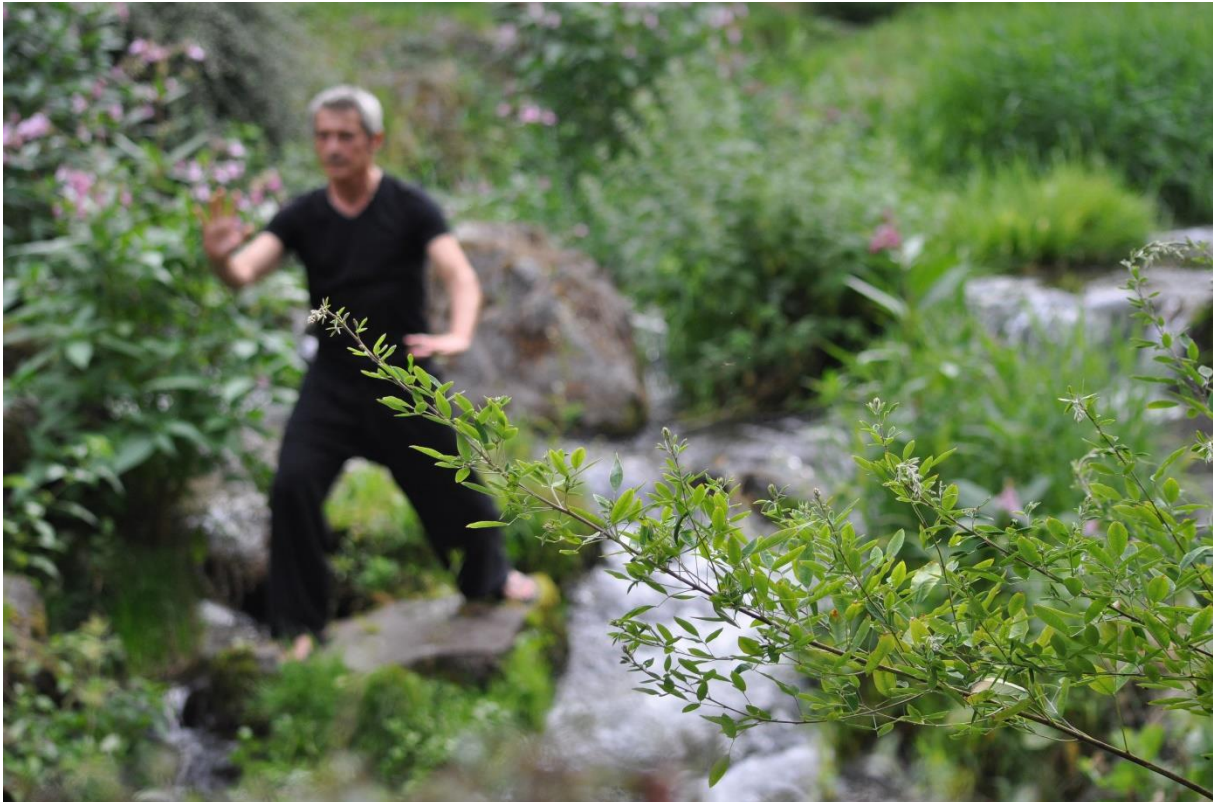
# Profiter des bienfaits du Tai Chi Chuan – Chi Kong

à

ROYATONIC  
BAINS & SPA



Royatonic s'occupe de votre forme et de votre équilibre ! Avant ou après un passage dans les bains, prenez la bonne résolution de la rentrée en découvrant le Tai-Chi-Chuan – Chi Kong.



Cet art martial chinois et technique de combat auparavant secrète, est devenu une gymnastique de santé pour le corps et l'esprit de plus en plus populaire. On pourrait assimiler cette pratique à de la « méditation en mouvement », un temps pour soi, un moment pour RA-LEN-TIR !



Considérée comme **l'une des 6 branches de la médecine chinoise**, cette activité douce est vivement recommandée pour **palier au stress** et préconisée dans de nombreux cas :

- Maladie cardiaque, hypertension artérielle ou cholestérol élevé
- Douleurs musculaires
- Douleur articulaire, arthrose ou tendinite
- Stress chronique, fatigue, manque d'énergie et troubles du sommeil
- Troubles d'apprentissage, y compris le TDAH
- Faible fonction du système immunitaire et sensibilité aux infections ou aux maladies
- Problèmes circulatoires, lymphatiques et digestifs (comme les problèmes intestinaux ou rénaux)

## Pour qui ?

Pour tous ceux qui se retrouvent dans l'énumération précédente... Autant dire : pour tous !

Les chercheurs de l'Université de Liverpool ont mis en lumière que le Tai-chi peut améliorer l'équilibre et la force. Les personnes qui ne sont pas ou plus capables de faire des exercices intenses en tireront les plus grands bénéfices. Les sportifs également puisque cette pratique les conduira à un retour vers leur intériorité (bénéfique pour la préparation mentale) et favorisera leur souplesse, précision, leur efficacité en conscience et donc performance.

### Les scientifiques sont unanimes !

Le Tai Chi Chuan peut aider à retrouver la flexibilité et la force tout en aidant à rester calmes dans les moments de stress.

---

Cette pratique physique aide à reformer les neurones sensoriels de la « proprioception » dans l'oreille interne (qui décline lorsque l'on vieillit) et à restaurer la force musculaire et la coordination.

---

### Zoom sur : La santé cardio-vasculaire

Il y a deux façons de nettoyer les vaisseaux sanguins et d'oxygéner les tissus du corps : la première est de faire des exercices qui provoquent l'augmentation de rythme cardiaque et la respiration, la seconde est de faire des mouvements lents et naturels qui libèrent le corps des blocages et favorisent une meilleure circulation sanguine, un transfert de l'oxygène et de nutriments aux cellules.

## Meilleur remède pour :

...s'équilibrer ! Basé sur les principes opposés du Yin et du Yang qui s'assemblent, cette discipline améliore la souplesse, la coordination, la concentration et la relaxation. La *Harvard Medical School* note que les formes plus rapides de Tai-chi-Chuan - Chi Kong présentent des avantages similaires à la marche rapide. Il favorise des effets positifs sur la dépression et l'anxiété d'une manière similaire au Yoga ou d'autres exercices « d'esprit-corps ».

## Concrètement :

Le Tai-Chi-Chuan - Chi Kong est un enchaînement de mouvements circulaires à réaliser dans un ordre précis. La maîtrise de la respiration est de mise dans la pratique, les mouvements exécutés debout invitent à la méditation, à la détente et à la sérénité. Quel que soit le niveau de pratique, chacun peut y trouver un bienfait pour sa santé.



La plupart des séances commencent par une période d'échauffement pour faciliter les mouvements des épaules, du cou et l'enracine au sol avec le transfert du poids du corps. Votre guide ou maître de Tai-Chi-Chuan - Chi Kong saura ensuite vous amener vers différents enchaînements répétés et bien précis. Les noms qui permettent de visualiser les postures vous conduiront déjà vers un peu d'exotisme : caresser la crinière du cheval, séparer la queue de l'oiseau, renvoyer le tigre dans la montagne, etc. Amusant en Occident, tout à fait dans la sagesse de l'Orient.

## Récapitulons les bienfaits :

- Meilleure flexibilité du haut et du bas du corps, force et coordination
- Meilleur équilibre
- Amélioration de la force musculaire
- Meilleure santé cardiaque
- Atténuation du stress, de l'anxiété et de la dépression
- Amélioration de l'attention et de la conscience corporelle



### Où pratiquer toute l'année ?

A Royatonic : nous vous proposons de pratiquer le Tai-Chi-Chuan - Chi Kong en plein air dans un parc arboretum où coule une rivière, ou dans une salle adaptée (Royatonic Studio), à taille humaine et à l'atmosphère cocooning.

### Quand pratiquer ?

Le Tai-Chi – Qi Gong ne s'apprend pas en deux séances... Il nécessite **persévérance** et **assiduité** si l'on veut bénéficier de ses effets positifs... On recommande une pratique quotidienne, ou à minima plusieurs fois par semaine : la difficulté initiale pour les débutants est d'apprendre à ralentir ! C'est pourtant l'**extrême lenteur d'exécution** qui permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique.

Des séances d'une heure sont proposées plusieurs fois par semaine.

Sur réservation au 04 73 29 58 90 et sur [www.royatonic.com](http://www.royatonic.com)

