

Effets du TaiJi sur la santé

Il est indéniable que le TaiJi a des effets bénéfiques pour la santé, ne serait-ce que parce qu'il permet de mobiliser le corps dans sa globalité.

L'Institut de Santé Publique chinoise considère qu'il est important de faire une activité physique de façon régulière pour lutter contre les effets néfastes de la sédentarité.

Le mieux est encore de faire une activité qui permet de développer de façon harmonieuse l'ensemble du corps, qui permet de le solliciter entièrement, et sans l'endommager sur le court ou le long terme. C'est ce que permet le TaiJi.

Positionnement vis-à-vis de l'extérieur

Le TaiJi est une activité martiale rentrant dans la catégorie des apprentissages moteurs. Il permet de mobiliser sa faculté à se positionner dans l'espace et vis-à-vis des autres.

Il travaille donc la capacité d'interaction du pratiquant avec ce qui l'entoure, principalement ses facultés d'observation. Il est donc plus conscient de ce qui l'entoure.

La pratique change le corps

La lenteur du mouvement augmente les capacités de correction du corps. Ce type de travail est particulièrement adapté à une recherche de précision dans les mouvements. D'autant plus qu'une lenteur extrême lors de l'apprentissage permet une exécution rapide avec une grande qualité de mouvement.

A cela s'ajoute les résultats bénéfiques du TaiJi dans la prévention des chutes, et les bénéfices du point de vue cardio-vasculaire : meilleure capacité de l'organisme à s'oxygéner (+10% sur la VO_2 , capacité si importante pour les coureurs), effets sur le travail de pointe et sur la pression artérielle.

Effets psychologiques

Le TaiJi améliore l'humeur et augmente les capacités de concentration du pratiquant. Il favorise également la relaxation.

Dans l'attente de nouvelles données à vous transmettre, il ne reste plus qu'à pratiquer, encore et encore, pour un bien être personnel, et collectif.