

# LES BIENFAITS DU TAI JI QUAN

## Memoire

- Stimule la mémoire par l'apprentissage de la forme

## Globalement les mêmes que le Qi Gong

- Le Tai Ji Quan est considéré comme un grand QI GONG avec une dimension martiale
- Ses caractéristiques lui confèrent d'autres bienfaits

## Fonctions cognitives

- Une pratique régulière a un effet certain

## Parkinson, Alzheimer

- diminution des tremblements
- Utilisé en traitement Alzheimer dans certains hôpitaux



## Fibromyalgie

- Diminution des douleurs

## Equilibre et risques de chute

- Renforcement de la stabilité et de l'équilibre
- Amélioration des mouvements comme la rotation du tronc et du corps

## Il est cependant un peu plus exigeant

- Plus complexe, plus exigeant,
- Peut être contre indiqué pour des personnes ayant des problèmes articulaires sérieux dans ce cas des cours adaptés peuvent être nécessaires

## Relations sociales

- L'apprentissage par l'observation et les exercices avec partenaire développent les neurones miroirs et l'empathie