

WAT IS TAICHI VOOR GEZONDHEID?

Taichi bestaat uit een vorm van opeenvolgende bewegingen die op een geleidelijke en constante manier het lichaam oefent, ontspant en de geest verfrist. Het reduceert onze stress.

Taichi helpt bij gewrichtsklachten zoals: reuma, artrose, cvs, fybromyalgie... en is uitgeroepen tot de top 3 van gezondste sporten.!

Pijn, stijfheid en de angst om meer schade kunnen mensen weerhouden om te bewegen.

Maar zonder regelmatig te bewegen worden juist gewrichten stijver en pijnlijker en verliezen spieren van hun kracht. Botten verzwakken, weerstand vermindert, bloedsomloop vertraagt en het risico op hartziekten, hoge bloeddruk en diabetes neemt toe. Volgens de Chinese geneeskunde is dit het gevolg van de verzwakte en te trage doorstroming van QI (energie) door de meridianen.

De langzame en zachte bewegingen van Taichi openen je energiekanaal en de ritmische bewegingen van de spieren, gewrichten en wervelkolom pompen energie door heel het lichaam. Taichi is één van de meest effectieve oefeningen om QI(energie) te cultiveren.

1. **LENIGHEID:** Taichi beweegt zacht alle gewrichten, spieren en pezen van het lichaam.
2. **VERSTERKEND:** oefeningen verhogen spierkracht. Met sterkere spieren worden je gewrichten stabiel en beschermd tegen kwetsuren. De langzame, gecontroleerde bewegingen bouwen de spierkracht op in je benen, armen en romp.
3. **UITHOUDINGSVERMOGEN:** de oefeningen laten je hart en longen harder werken en verbeteren hierdoor de bloed- en zuurstoftoevoer door je lichaam.
4. **HOUDING:** Taichi focust voortdurend op een rechte houding.
5. **COORDINATIE EN BALANS:** met een goede balans en coordinatie kun je taken efficiënter uitvoeren en zal je minder snel vallen. Taichi is goed voor valpreventie.
6. **GEEST EN STRESS:** gevoelens van stress en depressie zijn veel voorkomend bij reuma en andere klachten. Als je Taichi doet, focus je op de uitvoering van elke beweging vanuit de geest. Dit verfrist de geest, laat stress verdwijnen en verbetert je humeur.