

TAI CHI SON INTERET MEDICAL

Le tai-chi-chuan a été testé et s'avère efficace sur les symptômes de plusieurs maladies, même si **un effet placebo** ne peut être exclu du fait de l'absence de comparaison en aveugle.

C'est le cas pour **la fibromyalgie**, pour **la polyarthrite rhumatoïde** et **l'arthrose du genou**, ainsi que dans **la maladie de Parkinson** et dans **la lutte contre la douleur**.

Les Bienfaits du Tai-chi pour la Santé

Les avantages du tai-chi pour la santé sont des facteurs de motivation très courants pour la pratique de cette discipline. Des études cliniques suggèrent que la pratique du tai-chi peut faire baisser **la tension artérielle**, **réduire la tension nerveuse** et **profiter au système immunitaire**. Il est également rapporté que **le tai-chi améliorerait le fonctionnement des systèmes digestif, cardiovasculaire et respiratoire**.

Les pratiquants signalent également un **sentiment accru de confiance en soi** en pratiquant ce sport.

Aujourd'hui, plus de 100 millions d'adeptes heureux pratiquent le tai-chi régulièrement.