



De 'Taichi-methode' is sinds het ontstaan, duizenden jaren geleden, eindeloos beproefd en ontwikkeld. Door juiste beoefening leer je lichamelijke en geestelijke spanningen los te laten.

Het beoefenen van Tai Chi verbetert het evenwicht. Je staat stabiel door de verbetering van de coördinatie tussen handen en voeten, geest en lichaam. Vooral voor senioren kan dit zeer belangrijk zijn om vallen te voorkomen. Verder verbetert Taichi lichaamsprocessen zoals stofwisseling en bloedsomloop en zorgt het voor een fitter gevoel.

Sommige effecten vinden plaats op de lange duur, andere effecten zijn direct tijdens of na beoefening merkbaar, zoals een stabilisering van de bloeddruk, verbetering van de concentratie, vermindering van vervelende gedachten en gevoelens, loskomen van spieren en gewrichten, vermindering spierpijn en zitpijn, verbetering van humeur, beter slapen, meer energie, een heerlijk rustig en tevreden gevoel en de wetenschap iets goeds gedaan te hebben voor je lichaam en geest.