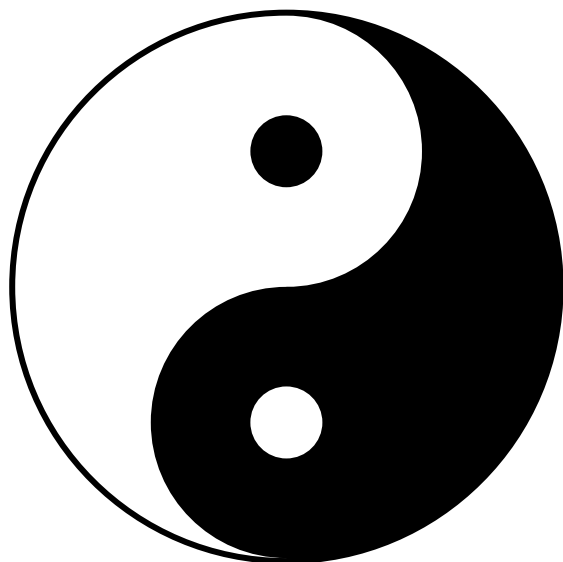


Tai-chi-chuan



Taijitu 太極圖

Le **tai-chi-chuan** ou **tai chi** ou **taiji quan** ^[1] (chinois simplifié : 太极拳 ; chinois traditionnel : 太極拳 ; pinyin : tàijíquán ^{*} ; Wade : t'ai⁴chi²ch'üan² ; cantonais Jyutping : tai³gik⁹kyun⁴ ; cantonais Yale : tai³gihkkyün⁴ ; littéralement : « boxe du faîte suprême ») est, selon comment il est pratiqué, à la fois une gymnastique de santé, un art martial chinois, dit « interne » (*neijia*), d'inspiration taoïste, et une voie spirituelle.

Les sinogrammes du tai-chi-chuan sont composés des éléments *taiji* 太極, « faîte suprême », et *quan* 拳, « poing, boxe » et traduits littéralement par « boxe du faîte suprême », ou « boxe avec l'ombre », car l'observateur a l'impression que le pratiquant lutte contre une ombre. Une autre traduction courante est « la boxe de l'éternelle jeunesse », le faîte suprême pouvant être traduit moins littéralement par « immortalité » ; but suprême de l'alchimie taoïste, où l'homme est un intermédiaire entre Ciel et Terre.

L'objectif du tai-chi est d'affiner son énergie vitale (le chi) et ainsi « d'ouvrir sa conscience à une dimension supérieure » ^[2].

Les mouvements ont à la fois une application martiale (esquives, parades, frappes, saisies...) et énergétique. Ils auraient été créés et développés par des guerriers taoïstes ou des moines médecins. Le tai-chi-chuan se pratique à mains nues mais est associé à des arts utilisant des armes (éventail, épée, sabre, lance...).

1 Histoire



Démonstration de tai-chi-chuan

Les premiers philosophes taoïstes comme Lao Zi (vers 500 av. J.-C.) pratiquaient une série d'activités physiques très proches du tai-chi-chuan, sous la dénomination *wei-wu-wei* (为无为), « agir-sans-agir ». On trouve également mention au chapitre 3 du Dao De Jing d'agir sans agir ^[3]. Le chapitre 69 du Dao De Jing ^[4] mentionne : « On dit justement qu'il marche sans voyager, qu'il résiste sans (se servir de) bras, qu'il projette un adversaire absent, qu'il tient sans soldats. »

C'est ce mélange de philosophie et de techniques physiques mêlées au travail du souffle qui rendent ces premiers textes taoïstes si étranges aux Occidentaux. Il existe plusieurs hypothèses sur l'origine du tai-chi-chuan en tant que tel.

1.1 Le mythe de Zhang Sanfeng

Certaines légendes attribuent l'invention du tai-chi-chuan au taoïste semi-légendaire Zhang Sanfeng, vers le début de la dynastie Ming (XIII^e-XIV^e siècle). Le *Livre complet sur les exercices du tai-chi-chuan*, écrit par Yang Chengfu (1883-1936), raconte que Zhang Sanfeng créa le tai-chi-chuan vers la fin de la Dynastie Song (960-1279) puis le transmit à Wang Zongyue, Chen Zhoutong, Zhang Songxi et Jiang Fa. Un peu plus tôt, Li Yishe (1832-1891) écrivit dans sa *Brève introduction sur le tai-chi-chuan* : « Le tai-chi-chuan fut fondé par Zhang Sanfeng des Song. » Zhang créa l'école intérieure (*neijia* 内家) par un syncrétisme néo-confucianiste des arts martiaux du bouddhisme Chan du monastère Shaolin et de sa maï-

trise du *daoyin* (*neigong* 内功) taoïste. Il s'installa dans le temple du mont Wudang, province de Hubei, pour enseigner sa discipline.

À partir des années 1930, Tang Hao, pionnier des recherches historiques sur les arts martiaux, démontre l'absence de fondements historiques concernant la création du tai-chi-chuan par Zhang Sanfeng. Ses conclusions furent reprises à la même époque par Xu Jedon, et sont encore validées de nos jours par les recherches historiques contemporaines.

1.2 L'hypothèse de Wang Zongyue

Wang Zongyue, qui aurait vécu sous la dynastie Qing (1644-1911), occupe une place importante dans l'histoire du tai-chi-chuan. Son rôle a été reconnu par les maîtres de différentes époques. Son livre *À propos du tai-chi-chuan* a beaucoup contribué à la propagation du nom de cette boxe.

Selon le *Manuel de taijiquan* (太極拳譜) de Shen Shou (沈壽), publié en 1991 par l'Association chinoise de wushu, le créateur du tai-chi-chuan aurait été Wang Zongyue* [5]. Il aurait été le premier à exposer la théorie et les techniques du tai-chi-chuan de manière systématique. Des documents administratifs attestent que Wang Zongyue transmet le tai-chi-chuan à Jiang Fa, puis que ce dernier le transmet à Chen Changxing, habitant du village de Chenjiagou.

1.3 L'hypothèse du village de Chenjiagou

L'appellation de cet art martial sous le vocable de « taiji quan », boxe du faite suprême, apparaît avec Chen Wangting vers la fin de la Dynastie Ming (1368-1644). Leurs représentants sont Tang Hao et Gu Liuxin, praticiens et historiens du *wushu* (武术). Tang Hao soutient cette hypothèse à la suite d'investigations menées au village de Chenjiagou, district de Wenxian, province du Henan, et en se référant aux Annales du district et au Registre généalogique de la famille Chen. Selon ce registre, Chen Wangting était « expert en boxe de style Chen et fondateur du jeu de l'épée et de la lance ». Les différentes écoles contemporaines de tai-chi-chuan (Yang, Wu, Sun) seraient originaires ou héritières de la boxe de style Chen, bien que les principes de cette boxe soient antérieurs à l'appellation tai-chi-chuan.

Un autre registre découvert très récemment démontrerait que le lieu originel du taichi ne serait pas le village de Chenjiagou, mais plutôt Tang Cun (Henan), village de la famille Li* [5]

2 Styles

Les écoles classiques sont :



Tai-chi-chuan matinal à Shanghai

- Yang, de Yang Luchan (1799-1872) ;
- Chen, de Chen Fake (1887-1957) ;
- Wú, de Wu Ch'uan-yu (1834-1902) ;
- Wǔ (Hao), de Wu Yu-hsiang (1812-1880) ;
- Sun, de Sun Lu Tang (1861-1932).

2.1 Style Yang

Article détaillé : Tai-chi style Yang.

Le style Yang (楊) reste actuellement le plus populaire. Il a été créé par Yang Luchan (1799-1872) qui apprit le tai-chi-chuan Chen à Chenjiagou auprès de Chen Changxing. Selon la légende, il modifia le style pour le rendre accessible au plus grand nombre* [réf. nécessaire]. Il enseigna son style dans la ville de Yongnian, province du Hebei et le transmet à ses fils :

- Yang Banhou (1837-1892) ;
- Yang Jianhou (1839-1917) qui transmet son art entre autres à son fils Yang Chengfu (1883-1935) dont le fils Yang Sau Chung perpétua à son tour le style.

Yang Cheng Fu diffusa le style et institua la pratique lente et relâchée qui caractérise le style Yang. Ainsi, dans la forme de Yang Chengfu, les *fajing* (force souple, *jing*, qu'on oppose à la force musculaire, *li*) et les sauts sont supprimés, les prises d'appui violentes et les mouvements difficiles sont simplifiés ou remplacés. Au fil des enseignants successifs, la forme de Yang Luchan subit de nombreuses modifications et emprunts à d'autres styles. Le dernier élève en vie de Yang Cheng Fu se nomme Fu Zhongwen et a été filmé. Les écoles issues du tai-chi-chuan Yang sont très nombreuses et proposent un style personnalisé.

2.2 Style Chen

Article détaillé : Tai-chi style Chen.

Le style **Chen** (陳) de **Chen Changxing** (1771-1853) s'est diversifié en de nombreux autres styles. **Chen Fake** (1887-1957), représentant officiel du style familial à la 17^e génération, encourageait particulièrement ses élèves à faire progresser et enrichir le style par l'apport d'autres formes comme le *tanglang quan*, le *hsing hi*, le *tongbei quan* ou le *bagua*.

2.3 Autres styles

- Tai-chi Li Ruidong (李瑞东) ou *wuxingchui quan* (五星捶式太極拳), nommé style du pilon des cinq étoiles ; a été créé par Li Ruidong (1851-1917), disciple de Dong Haishuan (inventeur du bagua), à partir de la forme de Wang Lanting. Il conserve un style Chen, et propose cinq manières d'expulser la force.
- *Xingyi quan* (形意拳), parfois écrit *hsing hi*, synthèse entre le tai-chi Yang et le *tongbei quan*, nommé style du singe au long bras.
- Tai-chi Li (李氏太極拳) ou *taiji ying-yang*, de Li Ho Hsieh et Li Kam Chan, un style qui remonte à une époque très lointaine.
- *Dongyue* (东岳), développé par **Men Hui Feng** et son épouse pour les célébrations chinoises de l'an 2000.
- Tai-chi Wudang Zhao Bao (趙堡忽靈架), développé semble-t-il par Jiang Fa (1547-1655) et nommé d'après la ville de Zhao Bao Zhen. Il rencontre un succès grandissant en Chine.
- Le Tai-chi style wudang a été développé par **Cheng Tin hung** au milieu du XX^e siècle. Il est notamment diffusé à Hong-Kong et en Europe* [6].

Formes associées à d'autres styles internes :

- *Baguazhang* (八卦掌), littéralement « paume des huit trigrammes », encore nommé *taiji quan* du cercle ou des huit transformations ;
- Tai-chi de la secte Chan ;
- Tai-chi de Shaolin ;
- Tai-chi de Wudangshan (武当山式太極拳), *taiji quan* du mont Wudang, qui se décline en tai-chi du singe craintif et du dragon ;
- Tai-chi *qigong*, à finalités médicales ;

- Tai-chi Mulan ou *Mulan quan* (木蘭拳/木兰拳), création très récente inspirée du nom de la princesse guerrière chinoise **Hua Mulan**. Créé par madame Ying Mei Feng à partir du *huajia quan* et du *qigong*, il a été reconnu comme 130^e art martial chinois en 1988 par la fédération chinoise de *wushu*. Il se caractérise par une pratique essentiellement esthétique à destination des femmes, qui donne l'occasion de nombreux concours, avec éventails, épées, sabres, cerceaux ou poignards.

Les tai-chi associés à des styles « externes » :

- *Tanglang quan*

3 Art martial



Simple fouet par Yang Cheng-fu

Le tai-chi-chuan en tant qu'art martial interne insiste sur le développement d'une force souple et dynamique appelée *jing* (勁), par opposition à la force physique pure *li* (力).

Une des règles du tai-chi-chuan est le relâchement *song* (鬆), ou plus précisément *fangsong* (放鬆), avec l'idée du relâchement naturel des cheveux. Ce relâchement garantit la fluidité des mouvements et leurs coordinations. Un mouvement du poing prend naissance à la taille, se prolonge par l'épaule, puis par le bras. Les muscles sont utilisés d'une façon coordonnée et la force pénétrante provient d'une contraction rapide lors de l'impact.

Une fois la relaxation *song* installée, le pratiquant va développer le *pengjing* ou force interne consistant à relier chaque partie du corps en restant relaxé. Une partie bouge, tout le corps bouge ; une partie s'arrête, tout le corps s'arrête. Le *pengjing* est la force caractéristique du tai-chi ; on peut lui trouver une analogie avec une boule élastique. Frappez la boule et votre coup sera retourné contre vous. Plus simplement, le tai-chi contrôle les mouvements en exerçant des forces tangentielles ou de rotation.

Lors des frappes, l'énergie est tout d'abord concentrée dans le *dantian* inférieur (下丹田), qui est un des centres du *qi* aussi connu sous la désignation hindouistes « second chakra ». Puis elle est libérée, accompagnée d'une onde de choc propagée par l'ondulation des articulations du pratiquant, tel un fouet. On appelle cette action faire jaillir la force, ou *fajing* (发劲).

Le tai-chi porte une attention particulière à l'enracinement. L'énergie doit aussi s'élaner des « racines » que constituent les pieds, puisque ce sont généralement eux qui, dans la majorité des cas, vont amorcer le coup que transmettra la main, ou tout autre partie frappante. On dit parfois, « le pied donne le coup, la hanche dirige et la main transmet ». L'énergie provient des pieds, puis elle est dirigée par la taille avant d'être transmise par les mains.

Le tai-chi-chuan est un *qigong*. Il implique un travail sur le souffle et non sur la force musculaire. C'est pourquoi l'entraînement du tai-chi-chuan est tout d'abord exécuté lentement pour sentir les flux du souffle vital *qi*, en vue d'exercices d'alchimie interne plus approfondis. Le centre de gravité et la respiration doivent être amenés au niveau de l'abdomen, au *dantian* inférieur.

Le pratiquant pourra commencer à accélérer les gestes, et pratiquera les *fajing* - libération de l'énergie - d'abord d'une manière modérée afin de préserver ses articulations, puis d'une façon de plus en plus explosive.

Les exercices de poussées de mains permettent d'appliquer les principes du tai-chi avec un partenaire, et ceci de manière progressive : rester relaxé (*song*) sur une poussée, puis sur d'autres mouvements.

Les applications peuvent être exécutées de différentes manières :

- des coups frappés aussi bien avec les pieds ou les genoux que les mains ou les coudes. Même si l'usage des pieds s'avère difficile à mettre en pratique pour le corps à corps ;
- les *chin-na* (擒拿) qui sont en fait des clefs que l'on retrouve en aikido ou en ju-jitsu ;
- des pressions sur les cavités pour provoquer des blocages respiratoires ou sanguins ;
- des pressions sur les points d'acupuncture qui peuvent gêner la course de l'énergie vitale et entraî-

ner des troubles à l'organisme (état mental, destruction des organes internes, K.O., voire la mort). Il s'agit du plus haut degré de maîtrise.

Le tai-chi-chuan se pratique généralement à mains nues, mais il existe des formes de tai-chi avec éventail, poignard, épée, bâton, sabre, que le pratiquant pourra apprendre après quelques années d'expérience.

3.1 Pas principaux

La position des jambes, primordiale, accompagne tous les mouvements. Le tai-chi-chuan en utilise trois principales qui sont le pas du cavalier *mǎbù* (马步), le pas de l'arc *gōngbù* (弓步) et le pas vide *xūbù* (虚步). Les pas s'exécutent de manière plus ou moins accentués selon les styles. Les déplacements restent axés sur 8 directions principales, équivalentes à celles de la rose des vents, issues du *taiji* et des huit trigrammes.

3.2 Huit techniques principales

Le tai-chi-chuan comme pratique de combat utilise huit techniques principales, qui sont repousser *an* (按) ; saisir vers le bas *cai* (採) ; presser et coller *ji* (挤) ; le coup d'épaule *kao* (靠) ; séparer et vriller *lie* (捩) ; tirer et dévier *lu* (掬) ; parer et projeter *peng* (棚) ; le coup de coude *zhou* (肘).

3.3 Techniques de frappes

Outre la frappe du coude, le tai-chi-chuan utilise la frappe avec le poing détendu et la frappe avec l'index replié et soutenu par le pouce. Les pieds infligent le coup de talon, le fouet de la pointe du pied, et le coup de pied circulaire vers l'extérieur. Le genou frappe également, dans le mouvement « le coq d'or se tient sur une patte ». Il existe des techniques de frappe avec la paume et les doigts, mais particulièrement dangereuses elles sont rarement enseignées.

4 La pratique

4.1 Séance d'entraînement

En dehors de l'apprentissage des mouvements, postures et respirations, la pratique du tai-chi comprend des exercices d'assouplissement et de relâchement des muscles et des articulations, destinés à favoriser la circulation du *qi* et appelés *daoyin fa* (導引法) ; littéralement technique (*fa*) pour entretenir (*yin*) la voie (*dao*).

Il existe également des exercices nommés *yi yin fa* (一引法), qui consistent en des mouvements visant à développer la sensation de coordination entre les jambes, le bas-

sin, la colonne vertébrale et les bras qui donnent au tai-chi-chuan son efficacité martiale.

L'enchaînement proprement dit de la forme se nomme *taolu* (套路), encore nommé *gongjia* (功家); perfectionnement du style. Il peut être pratiqué à trois vitesses; une fois à vitesse normale pour corriger les mouvements, une seconde fois un peu plus rapidement pour habituer le corps à l'unité dynamique du début à la fin, et une troisième fois lentement, comme une phase méditative, pour travailler la circulation du *qi*.

Les exercices à deux se nomment : *tuishou* (推手), qui consiste à apprendre à sentir la force et les mouvements d'autrui en poussant puis absorbant, avec les mains comme point de contact; et *sanshou* (散手), forme de combat libre qui met en application les mouvements du tai-chi-chuan.

4.2 Baduanjin

Article détaillé : Baduanjin.

Les *baduanjin* (八段錦), huit pièces de brocart, sont une série d'exercices de *qigong* préparant le corps à la pratique du tai-chi-chuan. Le but est d'ouvrir les trois portes (*sanguān* 三关), c'est-à-dire dénouer les épaules, la taille et les hanches afin de faciliter la circulation du *qi*. Popularisés par le général Yue Fei au XII^e siècle pour entretenir ses troupes, ils évoquent le brocart, longue étoffe de soie brodée portée par les nobles, et symbole de bonne santé. Ils enchaînent huit mouvements aux noms évocateurs : soutenir le ciel par les mains, bander l'arc et viser l'aigle, séparer le ciel et la terre, la chouette regarde vers l'arrière, l'ours se balance, toucher les pieds des deux mains, serrer les poings, ébranler la colonne de jade. Les premières traces écrites de ces exercices peuvent se retrouver dans des textes de l'époque Song, le *Dao Shu* (道枢) et le *Yi-jian Zhi* (夷堅志)*[7].



Compétition de Tui Shou

4.3 Grand enchaînement

Le grand enchaînement ou « forme longue » se compose de 80 à 108 mouvements (selon la façon de les décompter des différentes écoles) qui simulent un combat contre un adversaire imaginaire. Il s'exécute très lentement.

La respiration est abdominale, la tête est droite, dans le prolongement du tronc, comme si elle était maintenue vers le haut par un fil. Toutefois, en fonction des styles, le tronc peut être penché (snake style Ip Tai Tak disciple de Yang Sau Chung). Le travail des pivots à ce titre est essentiel.

La pointe de la langue est placée contre les dents supérieures afin de permettre la circulation de l'énergie intérieure (*qi*) en soi.

4.4 Tuishou

Le *tuishou* (推手), main poussante, sont des exercices qu'on exécute à deux. Le but est d'apprendre à écouter le partenaire, ce qui permet d'esquiver, dévier et contrôler une force qui est exercée contre soi. Il existe des compétitions internationales de *tuishou*.

4.5 Sanshou

- Le *sanshou* (散手), esquiver les mains, est un enchaînement qui se pratique à deux dans un jeu continu d'attaques et de défenses feintes.

4.6 Les armes

- Le *bing chi* ou « pratique des armes » (*taiji bixing*) : la pratique des armes fait partie de la grande tradition du tai-chi-chuan. Pour chaque arme, on étudie un enchaînement fondamental. Il faut noter que seul l'épée, la règle (aujourd'hui disparue), le sabre et le bâton sont des formes originales. Les autres formes d'armes sont de créations récentes. Voici une liste d'armes utilisées dans les tai-chi d'armes :

- la lance, *taiji qiang* (太极枪 / 太極槍, tàijí qiāng);
- le sabre, *taiji dao* (太极刀 / 太極刀, tàijí dāo);
- le double sabre, *taiji shuangdao* (太极双刀 / 太極双刀, tàijí shuāng dāo)
- l'épée, *taiji jian* (太极剑, tàijí jiàn);
- la hallebarde chinoise, *taiji ji* (太极戟 / 太極戟, tàijí jǐ), forme de création moderne;
- l'éventail, *taiji shan* (太极扇 / 太極扇, tàijí shàn).
Forme de création moderne, pour la santé;



Éric Caulier, exécutant une forme à l'épée devant un temple en Chine.



Taiji shan, tai-chi avec éventail

- le bâton, *taiji gun* (太极棍 / 太極棍, tàijí gùn) ;
- le bâton court, *taiji duan gun* (太极短棍 / 太極短棍, tàijí duǎn gùn) ;
- le double bâton (太极双棍 / 太極双棍, tàijí shuāng gùn) ;
- la masse ;
- la perche ;
- les serpes ;
- les poignards forme moderne ;
- la canne forme moderne.

5 Intérêt médical

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* [8], pour la polyarthrite rhumatoïde* [9] et l'arthrose du genou* [10], ainsi que dans la maladie de Parkinson* [11]. Il est également associé à la longévité. Le pratiquant de Bagua Zhang et de Taji Quan nommé *Lu Zijian* a vécu jusqu'à 118 ans et a pratiqué jusqu'à l'âge de 116 ans. D'autres pratiquants de cet art sont très âgés, parfois centenaires, comme Li Zi Ming et Wu tunan.

6 Bibliographie

- Chavanne (Jean-François), Kou (James), Yiou (Eric), *Tai chi chuan*, livre avec DVD, Marabout, 2005. (ISBN 2-501-04576-6* [à vérifier : ISBN invalide]).
- Crompton (Paul), *Le Taiichi facile*, traduction Serge Mairet, Budo Éditions. (ISBN 978-2846170635).
- Despeux (Catherine), *Taiji Quan : Art martial - Technique de longue vie*, Éditions Guy Trédaniel, 1990. (ISBN 2-85707072-1).
- Deverge (Michel), *Tai Ji Quan d'après l'enseignement de Maître Ang Tee Tong*, Au signal-Chiron-SEDIREP, 1988. (ISBN 2-7027-0293-7).
- Dsu Yao (Chang) & Fassi (Roberto), *Tai chi chuan*, préface de Henri Plée, Éditions de Vecchi. (ISBN 2-7328-0746-X).
- Dr Jwing Ming (Yang), *Les secrets de l' école Yang de taiichi*, traduction Serge Mairet, Budo Éditions.
- Dr Jwing Ming (Yang), *Le secret des anciens maître de taiji*, traduction Serge Mairet, Budo Éditions. (ISBN 978-2846170123).
- Gilman (Michael), *Cent Une Réflexions sur le Taiji*, traduction Serge Mairet, Budo Éditions. (ISBN 2846170290).
- Poy-Tardieu, N., *Le guide des arts martiaux et sports de combat*, Paris : Budo Éditions, 2001.
- Sapin (Jean-Claude), *Tao, Qi et Tai chi chuan - Tradition et pratiques*, Paris : Éditions Ellébore, 2007. (ISBN 978-2-86898-599-6)
- Louis Wan Der Heyoten (auteur) *Le Tai Chi Chuan* Editeur : De Vecchi. Date de parution : 13/12/1995.
- Wang Xian & Caudine (Alain), *À la source du taiji quan - Transmission de l'école Chen*, Éditions Guy Trédaniel, 2005. (ISBN 2-84445-553-0).

- Waysun Liao, *Les trois Classiques du Taijiquan*, traduit par Serge Mairet, le Courrier du Livre. (ISBN 978-2702903537).
- Dr Luce Condamine, *Initiez-vous au Tai Chi*, le Courrier du Livre, 2012. (ISBN 978-2-7029-0968-3).

7 Notes et références

- [1] « Tai-chi-chuan » et « tai chi » appartiennent à la langue française selon *Le Grand Robert*, et se sont répandus vers les années 1980. D'autres variantes de tai chi, dont la transcription pinyin « taiji quan », sont mentionnées dans le *Grand dictionnaire terminologique* de l'Office québécois de la langue française.
- [2] Entretien avec Gregorio Manzur : Le véritable esprit du tai-chi
- [3] (zh)道德经第三章
- [4] Tao-te-king
- [5] (en) Stanley E. Henning, dans *Journal of Chinese Martial Studies*, n°1, 2009, p.77 sur www.martialstudies.com.hk
- [6] Voir article en anglais en:Wudang t'ai chi ch'uan
- [7] (en) Ki Che Leung (Angela), Furth (Charlotte), *Health and Hygiene in Chinese East Asia : Policies and Publics in the Long Twentieth Century*, Duke University Press, 2011. (ISBN 978-0822348269)
- [8] Wang C, Schmid CH, Rones R et Als. *A randomized trial of tai chi for fibromyalgia*, N Engl J Med, 2010 ;363 :743-754
- [9] Wang C, *Tai Chi improves pain and functional status in adults with rheumatoid arthritis : results of a pilot single-blinded randomized controlled trial*, Med Sport Sci, 2008 ;52 :218-229
- [10] Wang C, Schmid CH, Hibberd PL et Als. *Tai Chi is effective in treating knee osteoarthritis : a randomized controlled trial*, Arthritis Rheum, 2009 ;61 :1545-1553
- [11] Fuzhong Li, Peter Harmer, et al. *Tai Chi and Postural Stability in Patients with Parkinson' s Disease*, N Engl J Med 2012 ;366 :511-9

8 Voir aussi

8.1 Articles connexes

- Qi gong
- Wuwei (philosophie chinoise)

8.2 Liens externes

- Vidéos des formes codifiées (Wushu moderne)

-  Portail arts martiaux et sports de combat

-  Portail du monde chinois

9 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

9.1 Texte

- **Tai-chi-chuan** *Source* : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Tai-chi-chuan?oldid=113549471> *Contributeurs* : Olivier, Menchi, Nataraja, Dirac, Popolon, Orthogaffe, Vincent Ramos, Jgremillot, Cdang, Herman, HasharBot, Rege, Sylphe~frwiki, Koyuki, Spooky, Nguyenld, Med-Bot, Sam Hocevar, Bilou, Phmagnabosco, Turb, Smily, Domsau2, Baril, Aikongo, Saxon, Pixeltoo, K!roman, Olc, Cedtao, Julien06200, BrightRaven, Tfrebault, DocteurCosmos, MisterMatt Bot, Peter17, Stanlekub, Romanc19s, Inisheer, Miuki, Buddho, RobotQuistnix, YurikBot, Gene.arboit, Eskimbot, Loveless, Traumrune, Noel.guillet, Doktor boris kater, Polmars, Nyssen~frwiki, GdML, Jacqueslib, Thomas Delahais, Maniak, Maboko, Rutao, Tchai, Ji-Elle, Liquid-aim-bot, Gemini1980, Julienjig, Thijs !bot, Grook Da Oger, Chaoborus, Sahara~frwiki, Escarbot, Laurent Nguyen, JAnDbot, Cercle, Lastpixl, Rodpollet, Nono64, Sebleouf, Matrix76, So Leblanc, Numbo3, Irõnie, Salebot, Kungfuwushu, Minuscule, TXiKiBoT, Environnement2100, VolkovBot, Js2lyon, A455bcd9, Fabrice Dury, BotMultichill, Pascal Boulerie, SieBot, Shakki, ZX81-bot, JLM, OKBot, Catalysebot, Dhatier, DumZiBoT, GLec, Palomar2003, Hatonjan, Dihouai, Webmaster FWS, Bouture, SilvonenBot, ZetudBot, RogueLeader, Vioxx, Elfex, LaaknorBot, Kung-Fu, Neijaquan, Trizek, Mspecht, Luckas-bot, Nallimbot, GrouchoBot, Shenyang2005, Archimëa, Penjo, Berthran, ArthurBot, Ziron, Xqbot, RibotBOT, Lecheminlu, Alex-F, TobeBot, Najib bouchiba, Mistigri07, Dinamik-bot, AstaBOTH15, Ripchip Bot, Jin gang, IFTJZD, Goodshort, EmausBot, Mathonius, Kilith, HRoestBot, ZéroBot, Christophe frugier, IJKL, Armulis, Vladjoachim, WikitanvirBot, Jules78120, Frigotoni, Hubertlux, LoveBot, Bretontao, OrlodrimBot, Maxime Citerne, FDo64, YFdyh-bot, VVVF, Luce condamine, Joël69, Addbot, Asterix757, République des Lettres, 3dhelene, Almicantar et Anonyme : 142

9.2 Images

- **Fichier:Confusion_colour.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6f/Confusion_colour.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Bub's
- **Fichier:Eric_Caulier.jpg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c4/Eric_Caulier.jpg *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Taijiqian *Artiste d'origine* : Georgette METHENS-RENARD
- **Fichier:Gtk-dialog-info.svg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b4/Gtk-dialog-info.svg> *Licence* : LGPL *Contributeurs* : <http://ftp.gnome.org/pub/GNOME/sources/gnome-themes-extras/0.9/gnome-themes-extras-0.9.0.tar.gz> *Artiste d'origine* : David Vignoni
- **Fichier:Judo_pictogram.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fa/Judo_pictogram.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Thadius856 (SVG conversion) & Parutakupiu (original image)
- **Fichier:Loudspeaker.svg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8a/Loudspeaker.svg> *Licence* : Public domain *Contributeurs* : New version of Image:Loudspeaker.png, by AzaToth and compressed by Hautala *Artiste d'origine* : Nethac DIU, waves corrected by Zoid
- **Fichier:Manuel_Joseph_2005.jpg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/62/Manuel_Joseph_2005.jpg *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : ? *Artiste d'origine* : ?
- **Fichier:Shaolinsi.JPG** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/09/Shaolinsi.JPG> *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : User:Yaoleilei
- **Fichier:Taekwondo_pictogram.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d3/Taekwondo_pictogram.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Thadius856 (SVG conversion) & Parutakupiu (original image)
- **Fichier:Taichi0.jpg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e0/Taichi0.jpg> *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : ? *Artiste d'origine* : ?
- **Fichier:Taichi_shanghai_bund_2005.jpg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9f/Taichi_shanghai_bund_2005.jpg *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : ? *Artiste d'origine* : ?
- **Fichier:Tui_Shou2.jpg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d7/Tui_Shou2.jpg *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : ? *Artiste d'origine* : ?
- **Fichier:Yang-single.jpg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/19/Yang-single.jpg> *Licence* : Public domain *Contributeurs* : <http://www.taichivirtualschool.com/YangCF.php> *Artiste d'origine* : Inconnu
- **Fichier:Yang_Cheng-fu.png** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/66/Yang_Cheng-fu.png *Licence* : Public domain *Contributeurs* : ? *Artiste d'origine* : ?
- **Fichier:Yin_yang.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/17/Yin_yang.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : From Image:Yin_yang.png, converted to SVG by Gregory Maxwell. *Artiste d'origine* : Gregory Maxwell
- **Fichier:中-red.svg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c9/%E4%B8%AD-red.svg> *Licence* : CC BY 3.0 *Contributeurs* :
- ROC : 常用國字標準字體筆順手冊 (Stroke order 14 rules), by the Taiwan Ministry of Education. Book available online (authoritative work). ISBN 957-00-7082-X *Artiste d'origine* : See **user** in the “File history” section.

9.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0