

LE TAI-CHI, COORDINATION DES MOUVEMENTS ET RESPIRATION

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Les effets du tai-chi sur la santé

Le tai-chi, appelé aussi le **tai-chi chuan**, n'est pas un sport de compétition : il repose sur un ensemble d'exercices physiques doux et d'étirements. Pour pratiquer le tai-chi, vous effectuez une série de postures ou des mouvements d'une façon lente et gracieuse. **Chaque posture se jette dans l'autre, sans pause, veillant à ce que votre corps soit en mouvement constant.** Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration. Le tai-chi-chuan est un art martial chinois souvent pratiqué pour des raisons de **santé et de longévité**. Il valorise les mouvements lents afin de développer l'esprit et de concentrer l'énergie du corps. Le concept du tai-chi apparaît dans la philosophie taoïste chinoise où il représente la fusion ou la mère du Yin et du Yang, représenté par le symbole du Tai-Chi-Tu.

Une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement - Amélioration la souplesse articulaire. - Renforcement du système musculo-squelettique. - Coordination cardio respiratoire. - Maintien d'une bonne santé physique et mentale. - Réduction des risques de chute par l'amélioration l'équilibre et de la régulation posturale des personnes âgées. - Régulation de l'hypertension artérielle et réduire les risques de maladies cardiovasculaires par la limitation du stress. - Amélioration des capacités aérobies. - Réduction des douleurs de la fibromyalgie. - Protection contre les maladies du dos. - Amélioration de la fixation du calcium et lutte contre l'ostéoporose. - Diminution des tremblements et des troubles de la coordination dans les maladies neurologiques et de Parkinson. Selon ses adeptes, grâce à son côté méditatif et à l'extrême précision des gestes, le tai-chi permettrait d'apaiser le mental et d'améliorer la **concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire**. Il favoriserait aussi une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement et contribuerait à harmoniser le « Qi » (mobiliser l'énergie dans tout le corps).

Il existe une centaine de mouvements

Le tai-chi-chuan est le plus connu et le plus répandu des arts chinois. **C'est un art fondé sur la pratique de mouvements fluides et souples, réalisés dans la lenteur.** Il existe une centaine de mouvements : **parer, presser, pousser, tirer... ou "le serpent rampe", "la grue blanche déploie ses ailes"...** Ces mouvements sont enchaînés harmonieusement dans des séquences plus ou moins longues, plus ou moins complexes. Ondulations, rotations, étirements : tous les mouvements partent du centre siège de l'énergie vitale. Le corps est constamment comme étiré vers le haut, la tête droite, la nuque étirée. De l'extérieur, le tai-chi-chuan en impose par le calme qu'il dégage. D'ailleurs, cet art martial est souvent défini comme une "méditation en mouvement",

une “relaxation active”. Il s’agit en effet d’atteindre un état de tranquillité intérieure tout en étant en mouvement. Par le jeu de transfert du poids du corps d’un pied sur l’autre, le tai-chi-chuan **améliore également le sens de l’équilibre.**

Le Tai-chi est bon pour la santé

D’une manière générale la pratique apporte souplesse, équilibre et calme **C’est un bon remède contre les douleurs et la fibromyalgie.** De manière générale, il aide à mieux intégrer son schéma corporel et coordonner ses mouvements. L’entraînement du tai-chi-chuan permet au pratiquant de mieux faire circuler l’énergie, de la mobiliser et de l’utiliser à son gré pour se détendre, se recentrer et se défendre.

Comment pratiquer ?

Ayant presque 500 ans d’histoire, le tai-chi-chuan possède selon les écoles et les styles, de multiples aspects : - la pratique de la forme en **solo ou en groupe** est fondamentale. Elle est la base de tout travail ultérieur et convient à la majorité des pratiquants par ses relations avec la relaxation, la santé et la méditation. C’est un combat contre un adversaire imaginaire. - la poussée des mains (tuishou) à deux est très ludique et enrichissante. Elle permet d’éprouver, de mieux comprendre et d’appliquer les mouvements de la forme dans leur aspect énergétique et martial, mais également de **développer des qualités d’écoute du partenaire.** - Le maniement des armes : épée, sabre, éventail, bâton, perche... sont des prolongements du corps, des outils dont la maîtrise favorise la réalisation de soi.

Le tai-chi et fibromyalgie

Une heure de pratique deux fois par semaine pendant 12 semaines suffit pour améliorer durablement la fibromyalgie (maladie caractérisée par un état douloureux musculaire chronique) en considérant cette pratique comme étant une véritable thérapie complémentaire et utile. (The New England Journal of Medicine, 19/08/2010). **Pour en savoir plus consultez :** À vos marques, Prêts... Bougez ! Et sportifiez-vous ! La santé et le bien-être par l’activité physique, par les Docteurs P. Bacquaert et F. Maton de l’IRBMS. Commander