

Tai chi chuan: pour l'équilibre et la mémoire

Par Muriel Sayé le 30/03/12

Gymnastique douce et art martial à part entière, le tai chi chuan, tout comme le qi gong, privilégie la souplesse, la lenteur et le souffle sur la force et la compétition. Bien que dérivée de techniques de combat ancestrales, cette discipline chinoise s'est simplifiée au fil du temps. Une méthode "active" d'harmonisation du corps et de l'esprit.

- A qui s'adresse-t-il?

Pratiqué par des milliers de Chinois, notamment par les aînés, cet art martial ancestral est **accessible à tous** (dès l'âge de 6 ans). Il fait travailler en douceur bon nombre de muscles profonds en même temps qu'il sollicite la respiration, le souffle, la concentration et la mémoire. Résultat: petit à petit, les raideurs responsables de douleurs articulaires, de tensions musculaires et de nervosité s'estompent et le mental est mieux maîtrisé.

Réputé pour améliorer l'[hypertension](#) et bien d'autres maux (insomnie, anxiété et tensions musculaires), le tai chi améliore aussi l'**équilibre**, la **coordination** et la **stabilité**. De quoi prévenir de façon significative les chutes chez les personnes âgées. "La pratique régulière du tai-chi-chuan est particulièrement conseillée quand on avance en âge car elle sollicite toutes les parties du corps. En travaillant la coordination gestuelle, on améliore l'équilibre", explique le docteur Marianne Plouvier, secrétaire générale de la Fédération française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois.

Cette pratique développe la concentration et donc la mémoire. Elle agit positivement à trois niveaux:

- sur le système ostéo-articulaire, en mobilisant les **articulations** en douceur et en étirant les **tendons**;
- sur la fonction cardio-respiratoire, en augmentant l'**endurance** à l'effort;
- sur le système nerveux, en favorisant la qualité du **sommeil**.

Témoignage de Christiane Botherel, 58 ans:

"Sans s'en rendre compte, le tai chi, de par la lenteur de ses mouvements, fait travailler de nombreux petits muscles souvent peu sollicités. Je sens que tout le corps travaille vraiment, sans pour autant aller jusqu'aux courbatures. Quant au bien-être mental qu'il procure, sa pratique régulière me donne de l'énergie, et me permet de mieux me concentrer. Après 10 minutes de pratique par jour, on tire rapidement des bénéfices. Et en groupe, on se laisse porter par un mouvement collectif, et ça stimule!"

- **Une discipline issue d'une technique ancestrale de combat**

Le tai chi, technique de combat utilisée au cours des siècles en Chine pour se défendre, est traditionnellement un art martial. Selon une des légendes, un moine chinois du XVI^{ème} siècle se serait inspiré de l'observation d'un combat entre un oiseau et un serpent pour créer les mouvements de base du tai chi: le serpent, grâce à sa lenteur et sa souplesse, aurait maîtrisé son adversaire.

Plus tard, dans les années 1970, la discipline s'ouvre à un plus grand nombre d'Occidentaux et s'assouplit pour devenir une méthode de l'accomplissement de soi pratiquée par des milliers de Chinois au quotidien, dans un objectif de prévention de la santé.

Il forme, avec le qi gong, l'une des 5 branches de la MTC (médecine traditionnelle chinoise), celle des exercices énergétiques. Les figures proposées dérivent directement du rapport entre le yin et le yang. Ces deux forces complémentaires créent l'unité de l'univers et donc l'équilibre mental et physique capable de faire face à un opposant.

Le tai chi est reconnu depuis 2007 par le ministère de la Jeunesse et des Sports à travers la Fédération française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois. En 2010, la Fédération a mis en place le premier diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (DE JEPS) en Arts énergétiques et martiaux chinois. Toutefois, de nombreuses autres écoles dirigées par de grands maîtres sont réputées et dispensent d'excellents cours. N'hésitez pas à les tester pour vous faire votre avis.

- **Comment se déroule une séance?**

Une séance de tai chi se déroule toujours debout, à la différence du qi gong qui se pratique parfois au sol. Une série de mouvements circulaires très lents et très longs sont proposés (on les appelle des "formes"). A l'inverse, le qi gong fait appel à des mouvements plus courts.

Les mouvements lents et circulaires, souvent inspirés de l'univers et des animaux, sont répétés en coordination avec la respiration. Ce qui donne à cette gymnastique énergétique l'apparence d'une méditation en mouvements ou d'une danse "cosmique". Le nombre de "formes" varie de 24 à 48 et peut aller dans le style traditionnel jusqu'à 108. Le jeu d'alternance des bras et des jambes participe aussi à cette recherche de l'équilibre yin / yang. Objectif: entretenir la santé au quotidien grâce au développer de l'énergie dite "vitale" (le qi, selon les Chinois).