

Le tai-chi : Méditation et mouvement

par Maria Tan, B.Erg., M.Sc.

Le tai-chi, un art martial chinois qui allie méditation et mouvement, est axé sur la concentration, la respiration et l'exécution d'enchaînements de mouvements en souplesse sollicitant l'ensemble du corps.

Il y a plusieurs styles de tai-chi, cependant tous ces styles ont en commun certains mouvements de base. Chaque style propose divers enchaînements, appelés formes. L'exécution de ces formes peut prendre entre 5 et 30 minutes, les plus courtes étant composées de moins de 10 mouvements alors que les plus longues, peuvent en compter des centaines. Une partie de ces formes a été adaptée à l'intention des gens qui éprouvent certains problèmes de santé.

Le tai-chi aide agit positivement sur :

- l'équilibre et la force
- le sommeil
- le niveau de stress et l'humeur
- la respiration
- la tension artérielle
- la douleur chronique
- les niveaux d'énergie

La pratique du tai-chi procure une détente et exerce activement à la fois le corps et l'esprit. Aucun vêtement ou équipement spécial n'est requis et le tai-chi se pratique autant à l'intérieur qu'en plein air – il suffit d'une surface plate d'une quinzaine de pieds (5 mètres) de longueur.

Informez-vous sur les cours de tai-chi offerts dans votre localité!

Voici quelques conseils :

- Avant de vous inscrire, assistez à un cours et parlez avec l'instructeur .
- Essayez divers styles de tai-chi pour savoir lequel vous plaît davantage.



- Portez des vêtements amples et confortables et des espadrilles munies d'une semelle antidérapante qui n'adhère pas trop au plancher.
- Indiquez à l'instructeur tout problème de santé dont vous pouvez souffrir.
- Si l'exécution d'un mouvement vous occasionne de la douleur, cessez de le faire. Demandez à votre instructeur de vous enseigner comment exécuter ce mouvement autrement.

Pour en savoir plus :

Passeport-santé.net. (2008). Tai-chi. Découvrez les bienfaits et les nombreuses applications thérapeutiques du tai-chi.

www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=tai_ji_quan_th

Au sujet de l'auteure :

Maria Tan a œuvré pendant huit ans comme ergothérapeute dans un centre de réadaptation gériatrique, et ensuite comme spécialiste de contenu en vie active pour un réseau national bilingue de promotion de la santé. Elle pratique le tai-chi depuis plusieurs années et a rédigé une thèse de maîtrise portant sur le tai-chi et le vieillissement en bonne santé.