

Les bienfaits du Tai Chi en général

Bien que le Tai Chi soit un ensemble d'exercices lents et doux, la *Harvard Medical School* considère que sa pratique offre plusieurs avantages fondamentaux. Il contribue, entre autres, au renforcement musculaire, entretient la souplesse et la flexibilité du corps, maintient et affine notre sens de l'équilibre, développe notre concentration et fait travailler notre cœur. Des chercheurs de Harvard affirment même qu'une pratique régulière (sur au moins 12 semaines) permet d'acquérir un corps sain, un cœur fort et un esprit aiguisé.

Selon Darlene Reid, professeure et directrice du département de physiothérapie de l'Université de Toronto, le Tai Chi, cet ancien exercice chinois, peut soulager les symptômes et améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de maladies chroniques, notamment du cancer, de l'arthrose, de l'insuffisance cardiaque et de la maladie pulmonaire obstructive chronique.

Ce sont les conclusions d'une étude publiée en septembre 2015 par la professeure de physiothérapie Darlene Reid dans le *British Journal of Sports Medicine*. En analysant les données de plus de 1 500 patients atteints de l'une de ces quatre maladies chroniques, Reid et ses collègues ont découvert que le Tai Chi améliorait la capacité physique et la qualité de vie sans provoquer de douleur ni d'essoufflement :

« Il a été démontré que le Tai Chi est constamment efficace pour améliorer la qualité de vie, augmenter la force musculaire, la distance de marche, l'équilibre et la coordination chez les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque, d'arthrose et de maladie pulmonaire obstructive chronique. Dans notre étude, de grands groupes de personnes ont été évalués et la plupart des personnes ont démontré des améliorations. Une valeur ajoutée du Tai Chi est qu'il améliore de nombreux aspects de la condition physique sans aggraver les symptômes. En fait, le Tai Chi a réduit la douleur et la raideur chez les personnes souffrant d'arthrite et l'essoufflement chez les personnes souffrant d'une maladie pulmonaire ».

« Le Tai Chi est un exercice très efficace. Cela peut paraître lent et méditatif, mais cela agit en réalité à plusieurs niveaux : améliorer la force, l'équilibre, la coordination et augmenter l'amplitude des mouvements. Au lieu d'avoir à faire des séances d'entraînement différentes pour chacun d'entre eux, le Tai Chi propose le tout en un seul entraînement complet. C'est également durable dans la mesure où une fois que vous avez commencé et que vous commencez à remarquer les avantages, il est facile de l'intégrer à votre routine hebdomadaire. Cela ne nécessite aucun équipement ou équipement spécial. Avec ses mouvements rythmiques lents et ses attributs spirituels, de nombreuses personnes pourraient trouver le Tai Chi plus agréable que des types d'exercices plus vigoureux ».

« Je m'attends à ce que le Tai Chi soit de plus en plus reconnu dans le monde occidental. Avec une population vieillissante, souvent atteinte de plus d'une maladie chronique, la forme physique est très importante pour maintenir son indépendance et réduire la mortalité. Pour qu'un programme d'exercices soit vraiment efficace, il doit faire partie de notre routine et être quelque chose que nous pouvons maintenir pendant de nombreuses années. Le Tai Chi semble être une excellente option pour beaucoup de gens. Et maintenant nous savons qu'il donne des résultats clairs en matière de santé adaptés et personnalisables selon la forme physique et la santé de chacun ».

(Référence : <https://temertymedicine.utoronto.ca/news/healing-power-tai-chi>)

Le Tai Chi (quoique ne faisant pas partie directement de la médecine traditionnelle chinoise MTC, qui comprend cinq piliers fondamentaux : les massages, l'acupuncture, la pharmacopée, la diététique et le Qi Gong), a pris source dans de multiples traditions asiatiques. Il est un exercice « corps-esprit » qui combine arts martiaux, respiration, médecine traditionnelle et philosophie. Plus difficile à appréhender par les occidentaux, il fait aussi appel à un concept philosophique oriental de force vitale ou énergie vitale, le Chi (ou Qi).

Un article de l'*American Journal of Health Promotion*, combinant plus de 70 articles publiés, note qu'avec la pratique du Tai Chi, les bienfaits sur la santé sont : **1.** Soulage l'arthrose; **2.** Maintien la santé physique et mentale; **3.** Harmonise l'énergie vitale; **4.** Améliore la mémoire; **5.** Améliore la concentration; **6.** Apaise le corps et l'esprit; **7.** Améliore la prise de conscience de soi ainsi que de son environnement; **8.** Réduit le risque de chute lié à l'âge; **9.** Améliore la qualité du sommeil; **10.** Améliore les capacités cardio-pulmonaires; **11.** Maintient un niveau de cholestérol sain; **12.** Réduit les risques de dépression et de tension artérielle; **13.** Renforce le système musculo-squelettique; **14.** Améliore la densité osseuse; **15.** Réduit les risques de maladie cardio-vasculaires et de cancer.

En somme « *Nous constatons des améliorations de la forme et la capacité physique, de la qualité de vie, du système immunitaire et des symptômes psychologiques* ».

La Tai Chi est donc recommandé dans les cas suivants (entre autres):

- stress chronique;
- douleurs musculaires et articulaires (arthrose, tendinite);
- fatigue, manque de tonus, capacité physique limitée;
- troubles du sommeil, troubles de l'attention (TDAH);

- système immunitaire déficient et sensibilité aux infections et maladies;
- problèmes circulatoires, lymphatiques, digestifs et rénaux;
- difficulté de récupération après une blessure ou maladie.

« Chercher à rester debout et stable dans un univers qui change constamment, sans comprendre ce qui ne change pas, c'est passer à côté de l'essentiel ». (Cheng Man Ching)

Les bienfaits du Tai Chi à tout âge :

La flexibilité

Le Tai Chi stimule la flexibilité du haut et du bas du corps, la coordination et la force. Les exercices du Tai Chi chauffent, étirent et détendent les muscles ainsi que les articulations réduisant alors la raideur et les douleurs.

L'équilibre

Le Tai Chi améliore la proprioception (sensations qui assurent l'équilibre), la capacité à sentir son corps dans l'espace et la force musculaire nécessaire à un bon équilibre et une bonne coordination. En général, ces facultés déclinent avec l'âge et le Tai Chi permet de les maintenir voire de les restaurer. Le Tai Chi aide donc à prévenir les chutes et les blessures et à se sentir plus libre et à l'aise dans son corps.

La force musculaire

Le Tai Chi renforce en douceur la force musculaire du corps dans sa globalité. Le bas du corps avec notamment les jambes, le bassin, l'abdomen et le dos est plus fort, plus puissant, plus stable améliorant ainsi l'ancrage du corps. Le Tai Chi sollicite effectivement des muscles que nous avons tendance à oublier avec l'âge.

La santé cardiaque

Des études ont montré que la pratique régulière du Tai Chi renforce le cœur et la résistance des vaisseaux sanguins. Il calme un système nerveux hyperactif et réduit la pression artérielle permettant d'améliorer la respiration et de réduire les symptômes inflammatoires. Pour la *Harvard Medical School*, pratiquer le Tai Chi à vitesse accélérée a des effets similaires à la marche rapide.

Le stress, l'anxiété et la dépression

Le Tai Chi est plus qu'un simple exercice corporel. Il est une activité corps-esprit avec une forte dimension spirituelle. Il favorise une plus grande conscience de soi, soulage du stress (baisse du cortisol) et favorise des effets positifs sur la dépression et l'anxiété. La concentration nécessaire, la respiration contrôlée, la pratique en extérieur et en groupe (connexion sociale) y sont sans doute pour quelque chose. Apaisement spirituel, patience, compassion, acceptation, voilà par exemple des effets observés par les pratiquants.

L'attention

Des études suggèrent que le rythme lent, la concentration portée aux détails des gestes circulaires ainsi que la respiration guidée calment l'esprit (antiparasitage) et améliorent la capacité d'attention. Le Tai Chi est souvent décrit par les pratiquants comme une méditation* en mouvement qui éloigne les pensées parasites, errantes ou la rumination. Le recours à la visualisation, l'imagerie ou même des mantras améliorent encore cet effet.

**« La méditation est une activité complémentaire dans la pratique du Tai Chi. La méditation a un effet « maximisateur » sur la pratique technique en opérant sur la mémoire procédurale, surtout en travaillant sur la visualisation des postures et mouvements. On apprend ainsi à l'esprit à se connecter immédiatement avec le corps, en développant l'intention dans chacune de nos techniques ». (Roger Itier, Je m'initie au Tai Chi, Leduc Éditions, 2023).*

Le Tai Chi est donc une excellente façon de renouer avec l'activité physique sans contre-indications majeures et il est même très bénéfique pour les personnes atteintes de traumatologie articulaire ou fonctionnelle.

« En somme, le Tai Chi nous entraîne vers un effort physique qui développe entre autres, la souplesse, la coordination la fluidité, l'équilibre, la concentration... On s'y entraîne avec lenteur, ce qui est bénéfique pour les articulations, les muscles et les pathologies associées comme l'arthrose, l'arthrite, l'ostéoporose, les rhumatismes inflammatoires et les tendinites ». (Et comme mentionné plus haut, les effets cliniques physiques sont nombreux). « De plus en plus plébiscité par les instances médicales pour commencer ou reprendre une activité physique à intensité modérée, le Tai Chi s'adapte à toutes et à tous. Que vous soyez en pleine capacité physique, que vous ayez un handicap, des blessures limitant votre mobilité articulaire, le Tai Chi sera d'une grande utilité pour repartir à la conquête de vous-même et découvrir les potentialités que vous n'avez pas encore mises à jour ». (Roger Itier, Je m'initie au Tai Chi, Leduc Éditions, 2023)