

## Qu'est-ce-que le Tai-chi

Le Tai-chi-chuan est une discipline pratiquée depuis des siècles en Chine. C'est l'art martial le plus pratiqué au Monde. Il aurait été inventé par un moine qui observait un combat entre un oiseau et un serpent.

### Abc du Tai-chi-chuan

Le Tai-chi-chuan est un savant mélange de gestes et de postures à réalisés en les enchaînant. Il évoque à la fois une danse lente et un combat au ralenti. Le principe est simple. Il s'agit d'effectuer des gestes lents et souples. Ceux-ci doivent impérativement être faits de manière continue, afin d'éviter les saccades et les arrêts brutaux. Les enchaînements peuvent parfois comporter jusqu'à 108 mouvements différents ! La respiration est également au centre des exercices. Celle-ci doit être lente et profonde. Les séances durent environ une demi-heure et ont lieu généralement deux à trois fois par semaine. Certaines variantes vont utiliser des instruments (bâton, épée...).



### Des règles strictes

Contrairement à ce que l'on peut croire, les mouvements ne sont pas aléatoires. Ils sont codifiés et les enchaînements font partie de l'enseignement. Sachez qu'il existe plusieurs écoles de Tai-chi-chuan, qui vont avoir des spécificités différentes. Mais dans l'ensemble, si les mouvements varient, les règles de base sont les mêmes, comme par exemple :

- Garder le sommet du crâne vers le haut ;
- Laisser les épaules tomber ;
- Ne pas utiliser la force ;
- Rester toujours relaxé ;

- Garder les articulations souples ;
- Réaliser des mouvements fluides ;
- Faire les enchaînements en continu.

Vous avez dit "Chi" ?

Le Tai-chi-chuan est connu comme une discipline de la santé et de la longévité. Il est notamment employé dans les hôpitaux en Chine. Mais qu'en est-il réellement ? La théorie à la base de ses bienfaits prend appui sur le "Chi". Car le Tai-chi-chuan faciliterait la circulation de cette énergie corporelle au sein de notre organisme. Or toujours selon ces préceptes, c'est lorsque le Chi se retrouve bloqué à un endroit précis que nous tombons malade. Cette activité jouerait donc un rôle préventif.

Quels effets réels sur la santé ?

Si les effets du Tai-chi-chuan sur le "Chi" restent peu étudiés scientifiquement, les bienfaits de cette gymnastique sont réels. Ainsi, il a l'avantage d'être accessible au plus grand nombre : nul besoin d'être un athlète accompli pour débiter.

Il permet, chez les plus jeunes notamment, de prendre conscience de chaque partie de son corps. Les enchaînements de mouvement vont développer à la fois la souplesse, la coordination et de manière générale le dynamisme. De plus, les techniques respiratoires et les mouvements souples permettent une relaxation profonde.



Le Tai-chi-chuan est d'ailleurs une méthode éprouvée pour gérer le stress et retrouver le calme. Il est d'autant plus efficace si les mouvements sont pratiqués en plein air. Certains prétendent également qu'il aurait des vertus sur le système immunitaire. Mais rien n'a jamais été prouvé en la matière...