

Seniors et Santé :

le Tai Chi Chuan

Les bienfaits du Tai Chi se révèlent un complément utile à la médecine occidentale. Le Tai Chi permet de cultiver un meilleur équilibre en améliorant la coordination et le contrôle des mouvements du corps. Les personnes âgées peuvent elles aussi s'adonner à la pratique du Tai Chi, en travaillant la force, l'équilibre et la souplesse développée, ils peuvent ainsi contribuer à prolonger les avantages d'une bonne santé et la confiance en soi au cours des années suivantes.

La pratique du **Tai Chi** trouve ses origines en Chine il y a des siècles. Les moines bouddhistes et les prêtres taoïstes ont étudié les mouvements des animaux et du système solaire, et transposé ces mouvements dans des exercices destinés à accroître la force et la longévité.

Le **Tai Chi**, tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, implique une série de mouvements du corps, ~~l'harmonie et contrôlée à faible impact~~, qui comprennent une évolution progressive des déplacements de poids, et les rotations, tandis que le corps reste droit et en position debout. Cette discipline est pratiquée très lentement, régulièrement et en douceur, l'accent étant mis sur la continuité du mouvement. L'un des principes clés du **Tai Chi** est que nous n'avons pas besoin de forcer. Il se conçoit comme une langue vivante du corps, et de l'esprit.

La capacité à se concentrer, qui est développée dans la pratique du **Tai Chi**, non seulement détend le corps et l'esprit, mais contribue de plus à maintenir la vivacité d'esprit. Le **Tai Chi** renforce les muscles, aide à réduire le stress, améliore la concentration et l'énergie.

La Communauté scientifique continue d'étudier les effets du **Tai Chi** sur les personnes âgées. Un groupe de personnes âgées, avec une moyenne d'âge d'environ quatre-vingts ans, ont pris part à une étude de l'Université de l'Illinois en 2006. En moins de six mois, une forte amélioration du niveau d'énergie, de la souplesse et de la qualité du sommeil ont été enregistrés pour l'ensemble du groupe.

Dans une autre étude menée à la Clinique Mayo, il a été observé un soulagement des symptômes d'anxiété, de douleur chronique et de dépression, ainsi qu'une amélioration de la coordination et une réduction du nombre de chutes chez les

personnes âgées pratiquant régulièrement le **Tai chi**. En outre, il a également été constaté des améliorations au cours des activités quotidiennes, indispensable à l'autonomie de la personne âgée. Les autres bénéfices issus de la pratique du **Tai Chi** comprennent la réduction de la douleur associée à l'arthrose, la rigidité, et l'hypertension artérielle.

Le **Tai Chi** est vraiment accessible aux personnes de tous âges. C'est une pratique qui ne nécessite aucun équipement spécial ou vêtements, et peut facilement être pratiquée n'importe où, tout en comportant peu de risques.

Enfin, le **Tai Chi**, encourage la rencontre avec les gens, une plus grande confiance en soi et l'indépendance. Pour rester en forme, et maintenir un corps en pleine santé. Le **Tai Chi** permettrait selon des chercheurs de vivre plus longtemps et sans handicap.