

Dérivé des arts martiaux traditionnels, le taichi chuan est fait d'enchaînements de postures qui demandent précision et maîtrise de la respiration. Reconnu en 2013 par l'Académie de Médecine comme une pratique thérapeutique complémentaire, le taichi a des bénéfices prouvés sur la santé.

Le Taichi « améliore l'équilibre et réduit significativement le risque de chute chez les personnes âgées », il est "intéressant" en cas de lombalgie, arthrose du genou, fibromyalgie « et même d'ostéoporose », estiment les auteurs du rapport de l'Académie de Médecine paru en 2013. Avec le Qi gong, le taichi serait également utile « pour améliorer la condition respiratoire de patients souffrant d'asthme, de bronchopneumopathie obstructive ou de dilatation des bronches ».

— Citation —

“Dans l'ensemble, les données de la littérature suggèrent que la pratique d'exercices à faible intensité et avec une composante méditative et spirituelle, comme le yoga et le taichi, est bénéfique pour le cœur, le corps et l'esprit.”

Source : Observatoire de la prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal.

Depuis 2012, Laurent Perron, professeur de taichi chuan, travaille avec des médecins pour étudier les bénéfices du taichi chuan en cardiologie, rhumatologie et cancérologie, où cette discipline martiale permet de réduire les effets secondaires des traitements, dont la sensation de fatigue, les limitations articulaires et musculaires, la douleur. Une approche subventionnée par l'ARS Nouvelle Aquitaine et La Fondation de France. Il forme aussi des enseignants en activités physiques adaptées à sa méthode, pour la prise en charge des patients en SSR (Soins de Suite et de Réadaptation).

Dans cette vidéo d'initiation, Laurent propose un enchaînement très simple, qui forme la base de la pratique de cette discipline pouvant être enseignée à toute personne, quelle que soit sa condition physique initiale. L'enchaînement participe au tonus et au gainage musculaire et développe équilibre, souplesse et concentration. Une pratique régulière de cette séquence permettra de gagner en amplitude, en puissance et en vitalité, pour aborder ensuite des postures et des enchaînements plus complexes.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Thérapies complémentaires - acupuncture, hypnose, ostéopathie, taichi - leur place parmi les ressources de soins, rapport de l'Académie de médecine.

- Bienfaits du tai-chi sur la santé: Quelles sont les données probantes ?

Il existe d'abondantes données étayant les effets du tai-chi sur la santé et la forme physique. En s'appuyant sur ces données, les médecins peuvent maintenant faire des recommandations éclairées à leurs patients, en précisant que le tai-chi fait toujours l'objet de recherches. Aussi, toute affection clinique doit faire l'objet d'un suivi médical continu.

- L'Atelier Jin propose des cours de taichi chuan traditionnel (style Yang Jwing Ming)

toute l'année et est affiliée au dispositif PEPS Nouvelle Aquitaine (Sport sur Ordonnance).



© Atelier Jin - Laurent Perron