

TAI CHI CHUAN, BIEN-ETRE ET SANTE



Par Thái Quang Nam JJR 64

NDLR : Le présent article paraît simultanément dans La Lettre de Jean-Jacques Rousseau

UN PEU D'HISTOIRE.....

La naissance du Tai Chi Chuan (communément appelée « gymnastique chinoise » ou encore « Art du combat du faîte Suprême ») se situe dans les doctrines taoïstes relatives aux pratiques de revitalisation, destinées à augmenter et améliorer le passage du « Qi » (*énergie interne* ou *souffle vital*) dans le corps, par la suite appelées « Qi Gong » ou travail sur le souffle vital.

Le fondateur, ou celui à qui de nombreux historiens attribue la naissance du Tai Chi Chuan, serait le moine taoïste Zhang San Feng qui, selon la légende, aurait vécu de 1247 à 1460 après J.-C. Il est rapporté que lors l'une de ses longues périodes d'ermitage, un jour, par hasard, le moine fut témoin d'une lutte entre une grue et un serpent. Méditant sur ce qu'il avait vu, il inventa le Tai Chi Chuan, combinaison des mouvements agiles de la grue et de ceux, souples et flexibles, du serpent. On raconte que Zhang San Fen vécut plus de deux cents ans et que l'Empereur Ming lui décerna, en 1459, le titre d'Immortel.



De nos jours, on attribue l'origine géographique du Tai Chi Chuan au village des Chen (Chen Ya Gou) où vécut la famille Chen qui, par la suite, a transmis cet art à la famille Yang. Aujourd'hui, les représentants les plus célèbres des deux styles les plus importants – et toujours vivants – sont Chen Xiao Wang pour le style Chen et Yang Zhen Duo pour le Yang. Maître Yang Zhen Duo, presque octogénaire, se rend régulièrement en France, jusqu'à récemment encore, pour assurer des stages pour des pratiquants français. Notons au passage qu'en dehors de ces deux styles majeurs, il existe d'autres styles tels que le Wu, le Sun, et le tai Chi du Mont Wu Dang (berceau du Taoïsme et inscrit sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO).

....ET DE THEORIE

La base théorique et philosophique du Tai Chi Chuan prend sa source dans ce qui constitue le véritable patrimoine culturel du peuple chinois, à savoir la philosophie taoïste. La théorie du Yin et du Yang s'explique par le fait que les Chinois conçoivent l'Univers comme une série d'organismes interconnectés et non pas comme un ensemble d'entités séparées les unes des autres. Toutes les parties sont en contact les unes avec les autres et chacune, pour exister, a besoin de son opposé, tout comme le jour et la nuit, l'homme et la femme, le nord et le sud. Cette dualité, représentant les deux énergies cosmiques Yin et Yang, se retrouve dans le corps humain et exerce une influence sur les différents organes du corps, c'est-à-dire sur son évolution, son bien-être et sa santé ; ce concept fut représenté graphiquement durant des siècles par deux gouttes formant un cercle, l'une blanche, le Yang, et l'autre noire, le Yin, signifiant l'unité dans la dualité.

Dans la pratique, le Tai Chi Chuan se fonde sur cette théorie, et toute personne le pratiquant devrait chercher la dualité dans chacune des positions, chacun des mouvements et voire au niveau de la respiration. De même, la Bible du peuple chinois, à savoir le « Yi King » (Livre des Transmutations) expose cette théorie du Yin et du Yang durant la dynastie des Zhou (1122-249 avant J.-C.) et sert aussi de base cosmologique à la pratique du Tai chi Chuan et non seulement comme une série de mouvements exclusivement gymniques.

COMMENT PRATIQUE-T-ON LE TAI CHI CHUAN ?

Le Tai Chi Chuan est donc une discipline millénaire enseignée en Chine par les sages taoïstes et bouddhistes et qui vise à développer l'énergie interne et contribue à revitaliser tout l'organisme. Appelé par les Chinois « Technique de longue vie », c'est un art intégral et une méthode thérapeutique inégalée pour rester en bonne santé : en effet, le Tai Chi Chuan assouplit le corps et constitue une excellente prévention à de multiples troubles.

À première vue, le Tai Chi Chuan ressemble surtout à une sorte de danse composée de mouvements lents et continus. En Chine et même maintenant dans les grandes villes en France et en Europe, on peut voir tôt le matin ou à divers moments de la journée des groupes de gens s'adonner à la pratique du Tai Chi Chuan en effectuant de lents mouvements, si lents qu'ils sont presque imperceptibles. Il importe de souligner que ces mouvements lents allient les techniques d'arts martiaux à la circulation du « Qi » (énergie vitale) dans le corps, en utilisant les techniques d'étirement et de relâchement des muscles profonds, formant ainsi un exercice complet tant du point de vue physique que mental. Quelque soit la forme (celle dite des 108 pas pour la forme longue ou courte avec 24 pas, dite « Tai Chi pour la santé »), on doit pratiquer avec un corps complètement relâché, en coordonnant les mouvements avec le rythme respiratoire profond et continu, en se servant du mental qui dirige les postures et les mouvements et en laissant le « Qi » circuler naturellement dans le corps à travers le réseau des méridiens dans le corps.

Une pratique approfondie du Tai Chi Chuan, sous la conduite d'un bon Maître, doit passer nécessairement par les phases suivantes : a) une bonne maîtrise des postures et des mouvements ; b) une coordination judicieuse entre les différentes du corps ; c) une coordination entre le rythme des mouvements et celui de l'inspir et de l'expir, profonds et réguliers ; d) une utilisation consciente du « Yi » (ou mental) ; e) et une bonne circulation du « Qi » dans l'ensemble du corps. Les enchaînements peuvent être effectués en solo ou dans le cadre d'un travail à deux, appelé « TuiShou » (ou Poussée des mains). Les applications du Tai Chi Chuan sont diverses, soit sous forme d'applications martiales très efficaces pour la self-défense en cas d'attaques, soit en applications dites thérapeutiques, pour fortifier les principaux organes internes (cœur, poumons, foie, rate, reins, etc...). C'est ainsi que travailler avec conscience le mouvement d'ouverture, dit « Wu Chi » permet d'apaiser un rythme cardiaque trop emballé, celui dit de « la Grue déployant ses ailes » renforce l'énergie des poumons, ou encore celui du « Serpent qui rampe » pour consolider celle des reins.



Un entraînement de Tai Chi Chuan fait donc travailler tout en douceur toutes ces parties internes du corps longtemps négligé par l'homme occidental, comme les muscles intercostaux durant le mouvement, le diaphragme pour la respiration, les appareils tendineux, la puissance des os ; petit à petit, le corps se relâche et s'assouplit, et cette simple conséquence, vieillit, plus il a tendance à se raidir, ce qui favorise l'émergence de troubles comme les douleurs articulaires et, par conséquent, donne lieu à des états de nervosité et de tension musculaire. Pour les personnes qui sont encore actives, la pratique du Tai Chi Chuan peut contribuer grandement à atténuer l'état de tension et de stress résultant du mode de vie quotidienne actuelle, dont le rythme devient de plus en plus frénétique.

QUEL EFFET SUR LE BIEN-ETRE ET LA SANTE ?...

Le Tai chi Chuan peut être pratiqué dans le seul but d'entretenir son corps et son esprit pour amoindrir les effets de la sédentarité et retarder ceux du vieillissement. Il peut être aussi beaucoup plus et devenir une discipline de vie. La seule maîtrise de la forme de l'enchaînement demande patience et persévérance. Consentir à la lenteur et à la répétition constitue déjà une victoire, un changement de l'esprit. La concentration et le calme vont de pair. Le corps bouge lentement dans le calme physique et mental. Progressivement, quand la forme est maîtrisée, quand la respiration est fluide et accompagne naturellement les techniques, quand la concentration et le calme intérieur s'installent sans effort, l'harmonie profonde entre le corps et l'esprit est réalisée. Le pratiquant prend alors conscience de l'équilibre entre mouvement et immobilité, se concentre sur l'intérieur et demeurant attentif à l'extérieur qui ne le perturbe ou ne le distrait plus.

La théorie du Tai Chi Chuan résulte de l'expérience de la médecine traditionnelle chinoise basée, comme il est précisé plus haut, sur l'équilibre et la circulation des énergies Yin et yang. C'est la raison pour laquelle, dans la pratique, les mouvements mettent en jeu la souplesse et la force, le vide et le plein, l'intérieur et l'extérieur, la flexion et l'extension,

l'inspiration et l'expiration, le relâchement et la contraction, la droite et la gauche, reculer et avancer, fermer et ouvrir, se protéger et attaquer, préparer et déclencher.

Les mouvements sont ronds, circulaires. Le corps est souple et tonique, droit et stable en recherchant toujours le confort articulaire. Les mouvements peuvent être adaptés en amplitude aux possibilités de chacun en conservant leur efficacité. Les fonctions cardiaques et pulmonaires sont sollicitées par un effort soutenu, contenu et non violent. L'entraînement souple et lent est bénéfique à tout le corps. La musculature et l'ossature se renforcent en douceur, les articulations demeurent souples ou retrouvent une plus grande amplitude, sans risque de blessure quelque soit l'âge ou l'état de santé du pratiquant. Enfin, la souplesse facilite la circulation du sang jusque dans les capillaires, ces petits vaisseaux qui irriguent chaque cellule, facilitant ainsi leur approvisionnement en oxygène et le rejet de leurs déchets.

Une étude minutieuse des mouvements au regard des différentes parties du corps permet de faire des observations intéressantes. D'abord, la lenteur facilite l'apprentissage par la décomposition des mouvements du Tai Chi Chuan et de prendre conscience de son corps en mouvement dans l'espace et de travailler la précision de chaque geste. La tête est droite, « accrochée par un fil invisible jusqu'au ciel » comme le rappelle souvent l'enseignant, car la position de la tête est déterminante dans l'équilibre et le regard précède la technique. La colonne vertébrale, quant à elle, reste droite sans être rigide, qu'elle soit verticale ou inclinée. Cette position étire les muscles du dos et prévient le tassement vertébral. Les coudes sont orientés vers le bas et légèrement écartés du corps pour faciliter le relâchement des épaules. Le dos étiré et la poitrine souple amplifient la respiration et permet à l'air de couler jusqu'au bas des poumons. La souplesse des hanches est capitale comme le soulignent les anciens traités sur le tai Chi Chuan : « Les pieds enracinent, les jambes développent la force, les hanches commandent et orientent, les mains expriment » ou encore « les hanches

doivent être comme le serpent ». Enfin, la flexion constante des genoux a pour effet de renforcer la stabilité en abaissant le centre de gravité du corps, situé au niveau de l'ombilic, vers le bas.



MAIS A-T-ON EVALUE SCIENTIFIQUEMENT TOUT CELA ?

Un nombre de plus en plus élevé de médecins arrivent à la constatation que la médecine risque de se trouver à terme « dans une impasse » alors que jamais elle ne dispose autant de pouvoirs tant que le plan matériel que financier. L'origine de ces difficultés se trouve à la base de la vision du monde, de l'être humain, du patient qu'on doit soigner et guérir, de l'approche et des médicales. Sans chercher à minimiser les progrès gigantesques acquis par cette médecine, certaines sommités médicales n'hésitent pas à tourner leur regard vers d'autres approches pour mieux les

comprendre et les valoriser. C'est ainsi que pour le Docteur Xavier Emmanuelli, Fondateur du Samu Social de Paris, « la médecine chinoise, par ses références aux valeurs d'équilibre et d'harmonie, pourrait nuancer la vision de la médecine occidentale. Elle pourrait apporter un vrai soulagement aux problèmes du quotidien et surtout faire évoluer la représentation de l'organisme dans son insertion non seulement dans son environnement mais aussi dans l'environnement cosmique. La médecine chinoise est un humanisme qui réfère à une philosophie. Elle trouve sa place dans l'épanouissement et la créativité de l'individu ».

David Servan-Schreiber, docteur et auteur du best-seller « Anti-cancer » appelle à « l'avènement d'une médecine qui nous encourage à aussi apprendre à nourrir la vie en nous », ce qui n'est pas loin du « principe de vie » (*Yang Shen* en chinois), recherché aussi par la pratique du Tai Chi Chuan et du Qi Gong (ou *Travail sur le souffle vital*).

Le Tai Chi Chuan n'étant pratiqué en Occident que depuis quelques décennies, il n'avait été que peu étudié sur le plan scientifique. Il n'en demeure pas moins qu'une revue de la littérature permet d'avoir quelques repères, à savoir qu'une pratique longue et régulière du Tai Chi Chuan permet d'accomplir de grands progrès sur le plan rhumatologique, au niveau cardio-respiratoire, sur le bien-être et la santé des personnes âgées, et sur leur humeur.

Depuis l'an 2000, le nombre de publications scientifiques et médicales concernant le Tai Chi Chuan s'accroît de manière quasiment exponentielle, reflétant un intérêt « moderne » pour cette sagesse « ancienne ». Ci-après sont quelques exemples plus précis sans prétendre à l'exhaustivité :

- A. Pour le cœur, la respiration et la pression artérielle : le Tai Chi Chuan peut-être pratiqué comme un exercice modéré et être utilisé à ce titre en particulier après les infarctus du myocarde, ou dans les insuffisances

cardiaques . La pression artérielle est mieux contrôlée par la pratique du Tai chi Chuan chez les personnes âgées souffrant de l'hypertension ou stressées.

- B. Souplesse et force : amélioration de la souplesse et de la force musculaire ; augmentation de l'amplitude articulaire ; meilleur contrôle de la douleur ; augmentation de la densité minérale osseuse ; meilleure coordination « œil-main » ; intérêt du Tai Chi Chuan dans la prise en charge de pathologies telles que la maladie de Parkinson , la maladie d'Alzheimer, etc...
- C. Action sur le stress émotionnel : avec diminution de l'anxiété, de la sensibilité au stress, des troubles de sommeil et amélioration de la confiance en soi, de la mémoire et des capacités relationnelles ;
- D. Défense de l'organisme et système immunitaire : les fonctions immunologiques peuvent être améliorées par la pratique du Tai Chi Chuan avec une meilleure réponse des anticorps.
- E. Sur le plan métabolique : un meilleur contrôle de l'équilibre de la glycémie chez les diabétiques et une amélioration du profil lipidique dans les cas de surpoids.
- F. Effets à court, moyen et long terme : en cas de traumatisme cérébral, amélioration de l'état des patients avec diminution de l'état de tristesse de la colère, de la confusion et augmentation de l'énergie et de la sensation de bonheur ; prise en charge de maladies chroniques (sclérose en plaques avec une amélioration de l'équilibre et de la coordination, une diminution des raideurs articulaires, une meilleure respiration, ... ; dans les cas d'accidents vasculaires, l'adjonction de la pratique du Tai Chi Chuan à la prise en charge permet d'obtenir un meilleur équilibre, une stabilisation de la pression artérielle et une amélioration de l'humeur ;



Les résultats mentionnés ci-dessus, loin d'affirmer que le Tai Chi Chuan loin d'être le panacée de tous les maux et maladies, permettent néanmoins de dire qu'une pratique régulière du Tai Chi Chuan ne peut qu'apporter du bien à ceux qui le pratiquent et qu'elle permet bien des espoirs vérifiés dès lors qu'on l'intègre dans une démarche de prévention, holistique, douce et progressive dans les cas de maladies graves. Rappelons que des expériences réussies, menées avec le concours de l'OMS, ont été faites en Chine et au Japon pour lutter contre le sida et le cancer en recourant à la pratique du Tai Chi Chuan et du Qi Gong comme volets essentiels dans une approche globale contre ces deux fléaux.

QUELLES CONCLUSIONS ALORS ?

Afin de compléter ce qui est présenté plus haut, la seule conclusion susceptible d'être proposée ici est le résultat d'observations personnelles sur une expérience d'enseignement auprès des

pratiquants, de tout âge et des deux sexes, ce depuis dix ans : la pratique régulière du Tai Chi Chuan, discipline de santé millénaire mais également « art de combat contre son ombre » selon l'expression de Gregorio Manzur, ne peut être que bénéfique pour ceux qui s'adonnent à cet art de souplesse, de confiance fait pour l'Homme entre Ciel et Terre.

THÁI Quang Nam

BIBLIOGRAPHIE DE BASE

Lorini (W.) - Leçons de Tai Chi Chuan - Paris, Editions de Vecchi, 2000.

Manzur (G.)- L'Art du combat avec son ombre. L'esprit du Chigong et du Tai-chi.- Paris, Albin Michel, 2010

Condamine (Dr.Luce).- Tai Chi Chuan et santé.- revue « Dragon », n° 31, 2009

Servan-Schreiber (Dr David)- Anticancer.-Paris, Ed. Robert Laffont, 2010

Emanuelli (Dr Xavier) - Médecine chinoise et médecine occidentale: la voie de l'espoir - revue « Dragon », n°5, 2005

Dossier : « Les étonnantes réussites de la médecine orientale » , Revue « Le Nouvel Observateur, juillet 2002

Maître Sun Fa.- Taiji : comment se préparer pour ne bonne pratique - revue « Energies », n°4, septembre 2004

Théorie du Tai Ji Quan (document interne du cours de Tai Chi Chuan et de Qi Gong de l'AAFU.

Wang (Dr Jin Ming) - Le Style Yang du Tai Chi Chuan - Paris, Ed. Budo, 2007

Zhang (Dr KunLin) -Qi gong - Paris, Centre Likan, 2006