

# Avis aux quinquagénaires ! Il est temps de se mettre au Tai-chi.



## Qu'est-ce que le tai chi exactement ?

En un mot, le **tai chi** est une pratique idéale du corps et de l'esprit combinée à un entraînement sportif de base. La partie physique est dérivée d'une série de mouvements lents d'arts martiaux, tandis que l'aspect mental s'aligne sur les aspects « go-with-the-flow » - suivre le mouvement - du taoïsme. Ensemble, vous disposez d'un éventail d'exercices ciblés qui peuvent être pratiqués en répétition ou reliés entre eux dans ce que l'on appelle une forme de tai chi

Comme le yoga, il existe de nombreux styles de tai-chi. Certains sont plus vigoureux et d'autres plus sereins, mais les principes sont omniprésents. Dans tous les exercices et toutes les formes de tai-chi, la posture est la même. La respiration est la même. La relaxation est la même. La coordination de tout le corps est la même. Tous les mouvements interdisent l'utilisation de la force. Et pourtant, lorsque les gens pratiquent le tai chi, ils gagnent en force.

## Pourquoi choisir le tai chi plutôt que d'autres formes d'exercices corps-esprit ?

Plusieurs éléments du tai chi le rendent particulièrement attrayant pour les quinquagénaires. Premièrement, la plupart des **exercices se font debout**. Certaines personnes n'apprécient pas les mouvements qui nécessitent de se lever et se coucher. Et le fait de pouvoir tout faire en une seule position debout est très intéressant.

De plus, la mentalité « pas de douleur, pas de gain » de la plupart des exercices occidentaux est absente, *de ce fait, découragée dans le tai chi*. **Le tai-chi n'a pas à être douloureux**. Si quelqu'un a une douleur aux hanches, aux genoux ou à la cheville, c'est lui qui décide de l'ampleur de l'étirement d'un mouvement.

Enfin, une raison pour laquelle *le tai-chi pourrait être un excellent choix, même pour les personnes au-delà de 60 ans, est qu'il semble améliorer la capacité d'une personne à effectuer des activités de la vie réelle, comme porter les courses ou monter les escaliers.*

## Les bienfaits du tai-chi sur la santé.

Les recherches sur les bienfaits de la pratique du tai-chi sont si nombreuses qu'il est impossible de les intégrer toutes dans cet article. **Lorsque les gens pratiquent le tai chi, ils développent des qualités athlétiques de base. Comme l'équilibre, la puissance et la force, l'endurance, la capacité aérobie, l'agilité, la flexibilité, la vitesse, la précision et la proprioception.**



Il est aussi cliniquement prouvé que le **tai-chi** est efficace en tant que rééducation pour les personnes souffrant d'affections cardiopulmonaires et de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO). La pratique du Tai chi peut réduire de manière significative les douleurs chroniques liées à des affections, telles que la fibromyalgie et améliorer la fonction neurologique des personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Il est aussi bénéfique en tant que thérapie physique et gestion de la douleur pour l'ostéoartrite, en encourageant les articulations à devenir plus flexibles et utiles comme elles l'étaient peut-être à un plus jeune âge. **Il présente par ailleurs des avantages sur le plan mental.** Notamment une amélioration de la cognition, de l'humeur et de la concentration, ainsi qu'une diminution du stress, de l'anxiété et de la dépression. L'amélioration de la qualité du sommeil est un autre avantage. Et pour ceux qui cherchent à affiner leur silhouette, une étude publiée dans les Annals of Internal Medicine a montré que la pratique du tai-chi était encore plus efficace que la marche régulière et l'entraînement musculaire pour réduire la graisse du ventre. Cet avantage est important, car l'«obésité centrale» entraîne un risque de mortalité plus élevé- en particulier chez les femmes ménopausées - même chez les personnes dont l'indice de masse corporelle (IMC) se situe dans une fourchette normale.

## Qui ne peut pas se mettre au Tai-chi ?



Le tai chi est généralement sans danger pour tout le monde, quel que soit l'âge ou les conditions physiques. Dans une étude portant sur 256 adultes sédentaires âgés de 70 à 92 ans, le tai chi a réduit le nombre de chutes et la peur de tomber par rapport à l'étirement. Les personnes qui pratiquaient le tai chi avaient également amélioré leur équilibre fonctionnel et leurs performances physiques après 6 mois. *Toutefois, le tai-chi n'est pas censé remplacer les soins médicaux dans le cas d'une affection grave. Parlez à votre médecin et à votre instructeur de tout problème de santé ou de toute blessure récente que vous pourriez avoir, ou si vous êtes enceinte.*

## Faut-il rester prudent lors des mouvements Tai-chi ?

Le tai chi fait travailler les muscles dans des zones de votre corps qui ont pu être négligées. C'est pourquoi vous pouvez ressentir des douleurs au début. Il faut du temps pour acquérir la posture, la souplesse et l'agilité nécessaires au tai chi, alors **ne vous découragez pas**. Comme pour tout programme d'exercice, la sécurité dépend d'exercices d'étirement et d'échauffement appropriés, ainsi que d'un alignement correct. *En cas de vertiges, d'essoufflement, de maux de tête ou de douleurs intenses, arrêtez de pratiquer et parlez-en immédiatement à votre instructeur, puis consultez votre médecin. Les personnes souffrant de graves troubles psychiatriques devraient utiliser le tai chi sous la surveillance de leur médecin pour voir comment elles réagissent à la relaxation.*

(Janvier 2023)

**Presse santé est un site d'information créé par des journalistes spécialisés en santé et « santé naturelle », qui connaissent ces types de médecines, les meilleurs acteurs et les pratiques les plus efficaces. En toute indépendance, la rédaction vous livre ce qu'il y a de mieux comme information pour vous aider à prendre votre santé en main. Nous nous efforçons de transmettre la connaissance médicale dans un langage accessible à tous. En **AUCUN CAS**, les informations données ne peuvent remplacer un avis médical.**

