

[Accueil](#) » [Mieux connaître quelques pratiques sportives](#) » Le Taiji, coordination des mouvements et de la respiration

Le Taiji, coordination des mouvements et de la respiration

Dernière révision : 29.03.2020

Auteur(s): [Willy Mangin](#)

Catégorie : [Mieux connaître quelques pratiques sportives](#)



Par le jeu de transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, le Taiji améliore notamment le sens de l'équilibre – (Willy Mangin).

Le Taiji ou Tai-chi est un art martial chinois souvent pratiqué pour des raisons de santé et de longévité.

Le Taiji est une discipline corps-esprit d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus générés par les jambes et se répercutant dans les bras. Ronds et spiralés, ces mouvements sont exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli appelé « forme ».

Le Taiji est bon pour la santé

Le Taiji, appelé aussi le Taiji Quan (Tai-chi Chuan) repose sur un ensemble d'exercices physiques doux et d'étirements.

Les mouvements s'enchaînent de manière fluide chacun est généré par le précédent comme **une bobine de fil qui se déroule**. Même si la surface du corps peut sembler immobile, un travail profond a lieu.

Comme pour le Qi Gong, la respiration permet de sous-tendre le mouvement et réduire les tensions. Mais là où le Qi Gong traite de l'entretiens du corps et de la circulation du Qi, le Taiji développe en plus les *Jins* : la transformation des 5 énergies taoïstes nées de l'interaction du Yin et du Yang et se traduisant par des mouvements.

Cette philosophie chinoise est une grille de lecture qui permet d'appréhender les notions de poussées, d'absorption, de déviation, etc.

De manière générale, la pratique du Taiji améliore la **perception de son corps**, la coordination et la fluidité du mouvement ainsi que la stabilité. L'amélioration du schéma corporel et le **travail du souffle** ramène à l'instant présent pour être pleinement conscient du geste.

La dépense énergétique

Table 1. Key features of tai chi

Feature	Description
Mindfulness	Awareness of the current moment is cultivated during tai chi by focusing on the body's position, movement, and sensations.
Weight	Weight is used as a training challenge; use of the arms is called <i>weight</i> (for <i>weight</i>).
Effort and relaxation	Movements are biomechanically efficient, calling for the least amount of effort.
Stability and mobility	Circle and Square motions provide dynamic stability and help to shift the body and mind into a state of <i>dynamic stability</i> .
Strength and balance	Placing weight on the feet of a <i>circle</i> is a dynamic neutral position; to gain greater strength in the lower extremities and improved balance.
Neutral breathing	Respiratory breathing, with movement, appears to optimize gas exchange and promote relaxation.
Sober posture	Respiratory posture, within a comfortably given range of balancing and movement.
Integration of Taiji mind and spirit	Taiji mind (spirit) is a practical framework for being a <i>dynamic</i> (in).

Table 2. Tai chi strength. Summary of evidence from 120 systematic reviews and meta-analyses (2014-2020) on the effectiveness of tai chi for the indicated conditions.

Condition	Number of studies	Number of participants	Number of events	Number of events
Posture	10	1,000	10	10
Balance	10	1,000	10	10
Strength	10	1,000	10	10
Cardiovascular	10	1,000	10	10
Respiratory	10	1,000	10	10
Neurological	10	1,000	10	10
Musculoskeletal	10	1,000	10	10
Metabolic	10	1,000	10	10
Immunological	10	1,000	10	10
Psychological	10	1,000	10	10
Quality of life	10	1,000	10	10

GENERAL HEALTH AND FITNESS BENEFITS

Benefit	Number of studies	Number of participants	Number of events
Strength	10	1,000	10
Balance	10	1,000	10
Cardiovascular	10	1,000	10
Respiratory	10	1,000	10
Neurological	10	1,000	10
Musculoskeletal	10	1,000	10
Metabolic	10	1,000	10
Immunological	10	1,000	10
Psychological	10	1,000	10
Quality of life	10	1,000	10

Peter Wayne dans « The Harvard Medical School Guide to Tai Chi: 12 Weeks to a Healthy Body, Strong Heart, and Sharp Mind, Harvard Health Publications » décrit les éléments clés du Taiji selon une grille de lecture simple à appréhender. [\[Document Pdf, 1 page, 1Mo\]](#).

J'y ajouterai* que le niveau de dépense énergétique dépend en partie du style de Taiji et de la manière dont on le pratique (notamment en termes de flexion des jambes ou de l'explosivité) et du matériel utilisé le cas échéant. Mais le Taiji Quan sans autre spécificité est considéré comme une **activité d'intensité modérée avec une dépense énergétique de 4 MET/h**.

La méta analyse de Huston P., McFarlane B. Health : *Benefits of tai chi: What is the evidence ?* parue dans le Canadian Family Physician en 2016, a étudié les publications scientifiques sur le Taiji Quan produite durant les 45 dernières années (soit 500 études et 120 revues systématiques) et a classé les bénéfices supposés pour la santé (selon les pathologies ou pour la santé générale) en fonction de leur niveau de preuve.

Les pathologies spécifiques

Excellent niveau de preuve des bénéfices du Taiji pour :

[La prévention des chutes](#)

L'arthrose

[La maladie de Parkinson](#)

[La réhabilitation des BPCO](#)

Améliorer les capacités cognitives des personnes âgées.

Bon niveau de preuve pour :

Les dépression

La réhabilitation cardiaque

La démence

Niveau de preuve acceptable pour :

L'amélioration de la qualité de vie des [patients atteints de cancer](#)

[La fibromyalgie](#)

[L'hypertension](#)

[L'ostéoporose](#)

Pas de preuve significative de bénéfices pour :

[Les Diabètes](#)

L'arthrite rhumatoïde

[La déficience cardiaque chronique](#)

Plus largement

Sur l'amélioration de la santé générale et de la condition physique montrent :

Excellent niveau de preuve dans : l'amélioration de l'équilibre et de la [capacité aérobie](#) pour les personnes ayant une faible condition physique.

Bon niveau de preuve pour : l'augmentation de la force des membres inférieurs.

Niveau de preuve acceptable pour : l'amélioration du bien-être et l'amélioration du sommeil.

En outre, aucune étude n'a montré la dégradation de la condition générale pour la pratique du Taiji, les possibles effets négatifs sont mineurs et musculosquelettiques.

Le style *Chen* est-il aussi efficace ?

Le style *Chen* est le style de Taiji le plus ancien documenté, les autres styles en découlent notamment le Yang qui est très répandu. Le *Chen-style* est reconnaissable par ses positions plus basses, ses mouvements plus complexes et ses sorties de forces explosives.

L'étude de Zou L., *Superior Effects of Modified Chen-Style Tai Chi versus 24-Style Tai Chi on Cognitive Function, Fitness, and Balance Performance in Adults over 55*, parue dans *Brain Sciences* en mai 2019 compare ainsi l'efficacité de deux styles. Si les deux produisent un effet positif, les bénéfices en termes de **fonction cognitive, santé générale, qualité neuromusculaire et équilibre** sont supérieures avec le style *Chen*. La séance est plus fatigante, mais le gain meilleur.

Parer, presser, pousser, tirer...

La compréhension des mécanismes de production des 8 forces passe par une répétition de mouvements simples puis par leur agrégation dans des mouvements plus complexes et généralement composant des enchainements plus ou moins long. La traduction de ces mouvements ne doit pas occulter les informations sur les sensations ou le geste.

Quels que soient les styles, **plusieurs concepts ressortent** :

Un relâchement musculaire et ostéo-articulaire, notamment dans la taille ;

Une force de soutien qui **charpente le corps** ;

Ces deux principes permettent un étirement de la colonne vertébrale entre le haut du crâne et le bassin qui retrouve une courbure naturelle ;

Le pratiquant est enraciné et très **stable comme une montagne** mais ses membres supérieurs sont **légers comme des nuages** ;

La force est spiralée et vient du sol pour s'exprimer dans les bras.

Le travail de **transfert de poids de corps** est fondamental car les mouvements se font dans un parfait équilibre grâce aux concepts précédent.

Comment pratiquer ?


