

Cornelia Gruber-Bilgeri  
Ecole de Tai-Chi Chuan  
et  
Mireille Reichenbach

# Tai-Chi Chuan, un outil à tout faire

suivi de

## Le Tai-Chi Chuan et les aînés

Au cours des trente années où j'ai pratiqué le Tai-Chi Chuan en Suisse, cet art, de pratiquement inexistant qu'il était dans notre société, a passé au premier rang des méthodes favorites pour maintenir sa santé, son équilibre mental et physique.

Le succès du Tai-Chi Chuan auprès des thérapeutes de médecines alternatives, du corps médical ainsi que du corps médical psychiatrique - qui envoient régulièrement des patients dans nos cours, a conféré à celui-ci une nouvelle approche - celle de thérapie de soutien. Cette nouvelle tendance va toujours croissant, confortée par la confiance que lui accordent les professionnels, inspirés par des recherches scientifiques sur la pratique du Tai-Chi Chuan qui ont prouvé, documents à l'appui, les effets positifs sur le système cardio-vasculaire, les articulations et la lutte contre une décalcification, ainsi que sur les maladies rhumatismales, le métabolisme, l'équilibre et le bien-être mental.

De ces recherches, nous savons, par exemple, que la pratique régulière du Tai-Chi Chuan ralentit le processus de l'ostéoporose. Les tissus conjonctifs, y compris les tissus osseux, réagissent et se modifient «sur demande». Entre les «constructeurs des tissus» et les «videurs des tissus», il y a une coopération étonnante pour inégalement reconstruire notre corps, y compris notre squelette. Il a été observé qu'un stress répété d'un mouvement du corps ou d'une posture, émet un flux électrique subtil baptisé «piézo-électrique charge» qui servirait d'information aux organisateurs de tissus. Ce «Piezo-effet», déclenché par des efforts physiques répétés mobilise ainsi le corps pour renforcer les endroits sollicités (source : Thomas W. Myers). Vu que la particularité du Tai-Chi Chuan est justement le fait que le corps bouge comme une unité et évite tout mouvement fait isolément, le corps entier envoie des messages aux organisateurs de tissus et incite les «constructeurs» à poursuivre leurs efforts.

Les mouvements de Tai-Chi Chuan sont pratiqués avec une présence mentale qui observe ce processus. Ils engendrent une conscience du corps qui permet d'adapter chaque mouvement au besoin et potentiel du corps à ce moment précis - avec les mêmes mouvements, un corps en bonne santé peut être entraîné jusqu'à un niveau athlétique, comme un corps avec des besoins particuliers peut être entraîné à «dose homéopathique». Des participants très sportifs et/ou jeunes partagent les mêmes cours que des participants âgés et parfois physiquement réduits par des problèmes de cœur, d'hernies discales, d'articulations artificielles, de déséquilibre mental, etc...

Le but premier du Tai-Chi Chuan est de trouver une façon de bouger ergonomique et de pouvoir ainsi déployer sa force telle qu'elle est. Nous parlons donc de la force qui résulte de cette union: bouger son corps avec le moindre effort, ceci en harmonie avec la concentration mentale et la respiration.

Ce sont des objectifs qui touchent tout un chacun, homme ou femme, quel que soit leur âge.

Vu sous un angle sociologique et psychologique, le fait que le Tai-Chi Chuan réunisse des personnes de tous âges et de tous milieux est un avantage non-négligeable.

La solitude et le mal-être dans la société moderne sont responsables de beaucoup de maladies induites par ces états difficiles à gérer.

Je suis convaincue qu'une ouverture vers les autres, le partage d'une pratique individuelle en même temps que relationnelle peut être un ingrédient important pour construire son bonheur.

Le Tai-Chi Chuan est principalement basé sur les notions philosophiques très simples du «yin-yang» (réceptif-expansif), en d'autres mots: la polarité, les «cinq phases de transformations» et les «huit trigrammes». Ces idées, peut-être exotiques

au premier abord pour nous qui avons grandi dans une société de pensée plutôt linéaire, sont finalement faciles à comprendre. L'expérience confirme que cette philosophie des changements perpétuels et cycliques ainsi que l'interdépendance de toutes choses apportent un regard intéressant et optimiste dans la vie de tous les jours. Petit à petit, la pratique régulière, imprégnée par cette philosophie polyvalente, donne de nouvelles cartes pour réinventer des points de repère et de soutien dans le quotidien.

---

### Origines

Pour en revenir aux origines, il me faut rappeler que le Tai-Chi Chuan est un ancien art martial d'origine chinoise.

Les mouvements sont des entraînements d'applications de combat codifiées. Il s'agissait donc au départ d'un entraînement de self-défense pour protéger les siens et ses biens.

Les effets thérapeutiques se sont manifestés comme une heureuse surprise dans cet art et non comme une motivation à l'origine de la pratique.

Il est donc intéressant de rechercher le contenu entier de la pratique du Tai-Chi Chuan et d'évaluer le bien-être qui en résulte par rapport à toutes les facettes de l'art, celle du côté martial également.

---

### Principales utilités

Les principales utilités du Tai-Chi Chuan sont les suivantes:

---

#### Lenteur

La lenteur des mouvements permet d'observer et d'ajuster la correction de son mouvement pour tendre vers la perfection.

---

### Douceur & flux

La douceur et le flux des différentes formes permettent d'entraîner le lâcher prise de tensions physiques et psychiques.

---

### Codification

La codification permet de corriger les postures faibles, car les mouvements de Tai-Chi Chuan sont détaillés très précisément selon des règles qui favorisent un fonctionnement ergonomique du pratiquant.

---

### Concentration

La concentration mentale, le mouvement du corps et la respiration se mettent en harmonie et ainsi le Tai-Chi Chuan peut être appelé méditation en mouvement avec tous les effets bénéfiques qui en résultent.

---

### Enchaînements

La grande variété des enchaînements à mains nues, des enchaînements avec différentes armes, du travail avec partenaire, des méthodes d'entraînement, de préparation et de travail interne offre un chemin diversifié et sans fin - une pratique qui ne connaît pas l'obstacle de la possibilité d'en avoir «fait le tour» ou d'un âge trop avancé pour pratiquer.

---

### Aspect martial

L'aspect martial permet de se positionner dans sa vie, avec son entourage. Le fait de s'entraîner avec la perspective de gérer un adversaire (ou partenaire, comme nous l'appelons plus volontiers en Tai-Chi

Chuan) sans force brute permet de retrouver de la confiance en soi. Le fait de régulièrement pratiquer un contact physique agréable lors des exercices à deux nous sort de l'isolement et nous donne une ouverture vers autrui. C'est aussi ce même toucher qui nous apprend à distinguer le contact agréable du contact malsain. Tous les aspects martiaux pratiqués dans un environnement protégé comme l'est le Tai-Chi Chuan nous donnent aussi la possibilité de faire face à nos ombres cachées et de les transformer.

Je crois qu'on peut le dire avec confiance: «Le Tai-Chi Chuan est un outil à tout faire - et c'est au pratiquant de bien vouloir l'utiliser à son avantage.»

Cornelia Gruber-Bilgeri

---

# Le Tai-Chi Chuan et les aînés

Mireille Reichenbach

Au vu de ce que l'on connaît maintenant de la pratique et des bienfaits du Tai-Chi Chuan, il apparaît comme une évidence qu'il s'agit d'une activité idéale pour des personnes avançant en âge.



Vivre, c'est en grande partie se mouvoir et se déplacer.

Aussi, quand l'équilibre et la mobilité commencent à poser problèmes, la qualité de vie de la personne âgée en est profondément altérée. La sédentarité et l'isolement social sont deux facteurs de risque de chute et de maladies chroniques.



Comment sortir de ce cercle vicieux que sont le manque de confiance en soi, une image dévalorisée de son corps, la peur de tomber et les chutes qui en découlent ?

Une étude faite aux États Unis en 2000 a mis en avant les critères nécessaires à une bonne motivation sur du long terme chez la personne âgée. Il doit s'agir d'une pratique agréable, qui apporte du plaisir et qui soit un soutien social.



Donc, dans mon expérience personnelle, je retiens surtout une amélioration sur l'aspect social et psychologique. Sur le plan physique, c'est un peu moins flagrant du fait de la diminution déjà bien établie de leurs possibilités.

Plus près de chez nous, la mise en place du programme de réhabilitation de la mobilité et de l'équilibre (MOBEQ) en 2002 à Genève incluait un atelier de Tai-Chi Chuan. Une étude sur une intervention de quinze semaines a montré une réduction des chutes de 50%, une diminution de la peur de tomber et une meilleure qualité de vie.

Pour ma part, l'expérience de 5 années d'enseignement du Tai-Chi Chuan auprès

de résidents d'un home médicalisé m'en a montré d'autres aspects. C'est peut-être dû au fait que mes élèves ont pour la plupart une mobilité fortement réduite.

Malgré cela, la conscience qu'ils ont de leur corps s'est beaucoup développée. L'apprentissage du travail avec le corps tout entier permet des mouvements plus fluides et moins fatigants. Il établit aussi des liens entre les différentes parties (ex: pousser sur les fesses pour se redresser).

Et là où la mémoire intellectuelle fait défaut, la mémoire du corps prend le relais et l'apprentissage se fait différemment. De même, l'attention mentale requise pendant le mouvement permet d'être vraiment dans le moment présent et de l'intégrer plus en profondeur.

Le travail avec un partenaire sous forme d'un jeu à deux est très apprécié, et j'ai pu voir que l'aspect martial du Tai-Chi Chuan n'est pas à oublier, même chez des personnes âgées. J'ai observé qu'ils s'amusent beaucoup à «jouer» ensemble, échanger, se mettre en «compétition» et à établir un contact physique et parfois émotionnel avec leurs voisins.





---

## Adresses des auteures

Cornelia Gruber-Bilgeri  
Ecole de Tai-Chi Chuan  
Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds  
[www.taichichuan-cornelia.com](http://www.taichichuan-cornelia.com)

Cornelia Gruber est en Suisse allemande pendant l'année du dragon. Elle a vécu sept ans aux États-Unis où elle est tombée follement amoureuse de l'art du Tai-Chi Chuan. Elle a commencé à étudier cet art martial à l'âge de 18 ans à Boston, Chinatown, ses premiers professeurs étant John Chung Li, T.T. Liang et William C.C. Chen. Puis elle est devenue étudiante de Bow Sim Mark, dont elle transmet depuis 1982 la lignée dans ses écoles de Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds, en Suisse romande où elle est revenue s'installer avec sa famille.

Elle aime enseigner son art et exprime par cet écrit sa profonde gratitude à tous ses professeurs qui l'ont guidée sur ce chemin magnifique.

Cornelia Gruber-Bilgeri est vice-présidente de la ASQT (association pour le Qigong et Taijiquan, Suisse) et trésorière de la TCFE (fédération européenne de Tai Chi Chuan et Qi Gong). Elle anime régulièrement des stages en Suisse, mais aussi en Europe.

Mireille Reichenbach  
Les Clos 3  
2035 Corcelles  
[mireille.reichenbach@net2000.ch](mailto:mireille.reichenbach@net2000.ch)

Adolescente, j'ai pratiqué le judo et l'ostéopathe qui traitait mes problèmes de dos quasi chroniques m'avait conseillé le Tai Chi Chuan. C'est pour cette raison que je suis arrivée dans l'école de Cornelia Gruber en 1992.