



## Le tai-chi, qu'est-ce que c'est?



### Sommaire

[Le tai-chi, qu'est-ce que c'est?](#)  
[Applications thérapeutiques du tai-chi](#)  
[Le tai-chi en pratique](#)  
[Formation en tai-chi](#)  
[Tai-chi - Livres, etc.](#)  
[Tai-chi - Sites d'intérêt](#)  
[Tai-chi - Références](#)

Le tai-chi, avec plusieurs autres techniques, fait partie des Approches corps-esprit. Une fiche complète présente les principes sur lesquels se fondent ces approches, ainsi que leurs principales applications potentielles.



Réduire le risque de chute et améliorer l'équilibre des personnes âgées. Aider au contrôle de l'hypertension et réduire les risques de maladies cardiovasculaires.



Améliorer les capacités fonctionnelles des femmes ayant surmonté un cancer du sein. Améliorer le sommeil des personnes âgées. Améliorer la capacité aérobique. Promouvoir la santé mentale. Améliorer la capacité pulmonaire. Réduire certains symptômes de l'arthrite rhumatoïde. Soulager l'arthrose du genou.



Aider au contrôle de l'hypertension des personnes âgées. Réduire l'ostéoporose. Réduire les symptômes de la fibromyalgie. Contribuer à contrôler le diabète. Aider à diminuer les symptômes de la maladie de Parkinson. Aider à la prise en charge du poids des femmes obèses.

### Légende des symboles

| Symbole associé | Degré de certitude         |
|-----------------|----------------------------|
| ★★★★            | Efficacité certaine        |
| ★★★             | Efficacité probable        |
| ★★              | Efficacité possible        |
| ★               | Efficacité incertaine      |
| ✖               | Probablement inefficace    |
| 🌿🌿              | Usage reconnu              |
| 🌿               | Usage traditionnel         |
| +               | Approches à considérer     |
| ✖               | Approches non recommandées |

Agrandir

Dérivé des arts martiaux, le **tai-chi** est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de **mouvements continus et circulaires** exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la **respiration**. La pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculosquelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle. Selon ses adeptes, grâce à son côté méditatif et à l'extrême précision des gestes, le tai-chi permettrait d'apaiser le mental et d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. Il favoriserait aussi une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement et contribuerait à harmoniser le **Qi**.

## Une branche de la médecine chinoise

Pour en savoir plus, consultez aussi notre section [Médecine chinoise 101](#).

Pour bien saisir ce qu'est le **tai-chi**, il faut savoir qu'il forme, avec le Qi Gong, l'une des 5 branches de la [Médecine traditionnelle chinoise](#) (MTC) : celle des exercices énergétiques. Les 4 autres branches sont l'acupuncture, la diététique chinoise, la pharmacopée chinoise (herbes médicinales) et le massage Tui Na. Il faut donc aborder le tai-chi dans le contexte plus large de la MTC qui est présentée dans la fiche du même nom.

Le tai-chi est aujourd'hui considéré comme une « **gymnastique énergétique globale** ». Notons que le Qi Gong se distingue du tai-chi par ses mouvements plus courts et isolés qui peuvent parfois être exécutés en position couchée, tandis que le tai-chi est

essentiellement pratiqué en **posture verticale**.

## Une technique de combat secrète

Au cours des siècles, la société chinoise, régulièrement menacée par des guerres frontalières et intérieures, a développé une solide tradition martiale. Le **tai-chi** était au départ une **technique de combat** transmise oralement, de maître à élève, dans le plus grand secret au sein de familles de paysans. Son origine demeure difficile à déterminer, histoire et mythe étant inextricablement liés. Toutefois, plusieurs auteurs accordent à Zhang Sanfeng, un moine chinois ayant vécu au XVI<sup>e</sup> siècle (ou peut-être au XII<sup>e</sup> siècle), d'avoir créé les 13 postures de base du tai-chi. On dit que Sanfeng se serait inspiré d'un combat entre un oiseau et un serpent pour concevoir les enchaînements. Le serpent aurait triomphé grâce à sa lenteur, à sa souplesse et à ses mouvements arrondis qui donnèrent peu d'empise à son adversaire.

## De technique de combat à gymnastique

Au fil des années, la technique du **tai-chi** s'est beaucoup simplifiée et adoucie, même si certains maîtres ont continué à transmettre les notions martiales traditionnelles (par exemple, la connaissance des points vitaux mortels). En 1976, lors de la réouverture des universités en Chine, on a assisté à un changement majeur. Le tai-chi est alors devenu une discipline accessible à la masse et enseignée dans les programmes d'éducation physique universitaires. Il a perdu en grande partie sa composante énergétique (travail du **Qi**). Pour sa part, le Qi Gong s'est intégré aux programmes de médecine. Les 2 disciplines ont cependant conservé une **visée thérapeutique**. De nos jours, des millions de Chinois pratiquent quotidiennement le tai-chi, en particulier les aînés, mais plusieurs s'y adonnent pour des raisons de **développement intérieur**, qui vont bien au-delà de l'entraînement physique. Il a été introduit en Amérique du Nord au début des années 1970.

## Ralentir avant tout

Le tai-chi ne s'apprend pas en deux temps, trois mouvements... Il nécessite persévérance, rigueur et assiduité si l'on veut bénéficier de ses effets positifs. On recommande de s'exercer de 15 à 20 minutes, 2 fois par jour. Selon Francine Tellier<sup>1</sup>, une maître de tai-chi formée en Chine, la difficulté initiale pour les débutants est d'apprendre à ralentir. En effet, c'est l'**extrême lenteur d'exécution** qui permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique. De plus, la prise de conscience du transfert, lent et précis, du poids du corps d'une jambe à l'autre et le jeu d'alternance des bras et des jambes concrétisent parfaitement la pensée chinoise basée sur l'équilibre dynamique des forces du **Yin** et du **Yang**.

Vlady Stévanovitch<sup>2</sup>, qui a élaboré sa propre méthode, affirme que c'est en observant la position des mains que l'on peut déterminer la qualité des mouvements du pratiquant. Durant les enchaînements, ce sont les mains qui guident les déplacements et qui captent et dirigent l'énergie afin que le corps trouve son appui dans le *Tan Tien*, le centre de gravité situé un peu en bas du nombril. L'essence du tai-chi réside dans la recherche de l'**équilibre** des deux pôles de l'énergie, le Yin, issu de la terre, et le Yang, issu du ciel.

## Tai Ji, Tai Chi, Taichi, Quan, Chuan?

En 1958, lors de l'instauration du pinyin (le système de transcription phonétique de la langue chinoise), c'est la graphie **Tai Ji Quan** qui a été adoptée. Depuis, plusieurs autres ont été approuvées, par exemple tai-chi, tai chi, taichi et tai-chi-chuan.

L'expression Tai Ji Quan se compose de 3 idéogrammes, dont les deux premiers signifient littéralement « faite suprême » et incluent à la fois des notions d'équilibre dynamique et de but à atteindre. Le troisième caractère, *Quan*, signifie « poing » ou « combat à mains nues », et incorpore la dimension des arts martiaux. Les 3 caractères peuvent donc se traduire par combat suprême avec un adversaire ou avec soi-même.

Imprimer la fiche complète

Page suivante [Applications thérapeutiques du tai-chi](#)

## Applications thérapeutiques du tai-chi



Beaucoup d'études rendent compte des **bienfaits** de la pratique du **tai-chi** pour diverses affections. Cependant, on constate souvent dans les études un manque de cohérence, un nombre insuffisant de participants et diverses lacunes méthodologiques. Cela explique en grande partie que son efficacité ne se classe le plus souvent que comme possible ou incertaine.



**Réduire le risque de chute et améliorer l'équilibre des personnes âgées.** Une revue

systématique regroupant 7 études cliniques et comprenant 1 972 personnes a été publiée en 2009<sup>3</sup>. Les auteurs concluent que le tai-chi peut réduire les chutes ou les risques de chute chez les personnes âgées de plus de 60 ans. Ils soulignent toutefois que l'effet est nettement moins marqué chez les personnes très âgées ou frêles (qui souffrent d'une maladie ou d'une affection qui limite leurs activités quotidiennes). Ils mentionnent également que, pour être efficace, il est essentiel que le tai-chi soit pratiqué avec régularité. En plus de réduire les risques de chute, le tai-chi permettrait d'augmenter la vitesse de marche, d'améliorer l'équilibre et de procurer une plus grande confiance au cours des déplacements<sup>4</sup>.

En 2010, une autre revue systématique, incluant quelques nouvelles études, a toutefois conclu que l'efficacité de tai-chi n'était peut-être pas aussi grande qu'on l'avait cru jusqu'à présent<sup>5</sup>.

★★ **Aider au contrôle de l'hypertension et réduire les risques de maladies cardiovasculaires.** Deux revues systématiques (en 2007<sup>6</sup> et en 2008<sup>7</sup>) réalisées auprès de patients souffrant d'hypertension ont rapporté une diminution significative de la tension artérielle chez les personnes pratiquant le tai-chi. Selon les auteurs de l'une des revues<sup>6</sup>, ces résultats laissent croire que le tai-chi pourrait ainsi aider à réduire l'incidence de certaines maladies cardiovasculaires, comme les accidents vasculaires et l'insuffisance cardiaque chronique.

En 2009, une revue systématique a spécifiquement évalué l'effet du tai-chi auprès de patients atteints de maladies cardiovasculaires<sup>8</sup>. Trois études cliniques aléatoires, réalisées chez 208 patients souffrant de maladie coronarienne ou d'insuffisance cardiaque, ont observé une amélioration de la qualité de vie, une diminution de la tension artérielle systolique et diastolique et une augmentation de la capacité d'exercice de ces patients. Les auteurs laissent entendre que le tai-chi peut être une thérapie [adjuvante](#) bénéfique.

★ **Améliorer les capacités fonctionnelles des femmes ayant surmonté un cancer du sein.** En 2010, une revue systématique incluant 3 études cliniques aléatoires a été publiée<sup>9</sup>. Aucune des études n'a pu montrer que le tai-chi apportait plus de bienfaits que la marche, qu'un soutien psychologique ou que des soins standards, sur la qualité de vie de ces femmes. Par contre, l'une d'elles a montré des effets bénéfiques sur l'**estime de soi** comparativement à un soutien psychologique.

Selon les auteurs de la revue, en raison du peu d'études, on ne peut savoir avec certitude si le tai-chi améliore ou non les conditions de vie des survivantes du cancer du sein. Ils font tout de même remarquer qu'il semble plausible qu'il soit bénéfique puisqu'il comporte diverses composantes ayant déjà démontré une certaine efficacité (exercice, concentration, etc.). Mais il faudra d'autres études pour s'en assurer.

★ **Améliorer le sommeil des personnes âgées.** En 2004, une étude clinique aléatoire a comparé l'effet du tai-chi à des techniques de relaxation (étirements et contrôle de la respiration) sur la qualité du sommeil<sup>10</sup>. Cent seize personnes de plus de 60 ans souffrant de troubles du sommeil d'intensité modérée ont participé 3 fois par semaine, durant 6 mois, à des séances d'une heure de tai-chi ou de relaxation. Les participants du groupe de tai-chi ont rapporté une baisse du temps nécessaire pour s'endormir (de 18 minutes en moyenne), une augmentation de leur durée de sommeil (48 minutes en moyenne) ainsi qu'une réduction des périodes de somnolence diurne.

★ **Améliorer la capacité aérobique.** Publiée en 2008, une méta-analyse a regroupé 14 études cliniques à ce sujet<sup>11</sup>. Les résultats indiquent que les individus exerçant régulièrement le tai-chi développent une meilleure capacité aérobique (la quantité maximale d'oxygène que l'organisme peut prélever dans l'air et consommer). Des améliorations ont été observées quand le tai-chi était pratiqué sur une **longue période**. Il semblerait aussi que les personnes initialement sédentaires bénéficient plus du tai-chi que les personnes déjà actives.

En 2009, une méta-analyse a évalué l'effet du tai-chi pratiqué sur de **courtes périodes** (de 12 à 16 semaines)<sup>12</sup>. Cette pratique du tai-chi n'a pas amélioré la capacité aérobique en comparaison avec un groupe sédentaire et n'a pas été supérieure à la pratique d'exercices physiques classiques.

★ **Promouvoir la santé mentale.** Deux revues systématiques regroupant 15 et 21 essais cliniques aléatoires et non aléatoires, de qualité variable, ont montré que les gens pratiquant le tai-chi ressentaient des améliorations significatives du bien-être psychologique (stress, anxiété, dépression, détresse psychologique, humeur, estime de soi, satisfaction de la vie, perception de la santé) comparativement à un groupe témoin<sup>13,14</sup>. Cependant, les auteurs mentionnent que d'autres études aléatoires rigoureuses, bien contrôlées et de qualité seront nécessaires pour mieux comprendre les effets du tai-chi.

★ **Améliorer la capacité pulmonaire.** En 2008, un essai clinique aléatoire a été mené auprès de 30 enfants asthmatiques<sup>15</sup>. La moitié des enfants a pratiqué le tai-chi 40 minutes, 3 fois par semaine pendant 12 semaines. Les autres ont servi de groupe témoin. La capacité pulmonaire des enfants pratiquant le tai-chi s'est significativement améliorée, comparativement à celle des enfants du groupe témoin. Par contre, aucune différence n'a été observée en ce qui concerne les symptômes quotidiens liés à l'asthme.

En 2010, une petite étude pilote a évalué l'effet de 12 semaines de tai-chi chez 10 patients souffrant de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) modérée à grave<sup>16</sup>. Les patients ont été divisés au hasard en 2 groupes : un groupe exercice (1 heure de tai-chi, 2 fois semaine) et un groupe témoin (soins standard). Les résultats montrent que le tai-chi, en complément aux soins médicaux standards, pourrait améliorer la qualité de vie, la fonction psychosociale et possiblement la capacité d'exercices.

★ **Réduire certains symptômes de l'arthrite rhumatoïde.** En Chine, le tai-chi est reconnu depuis plusieurs siècles comme un traitement efficace contre l'arthrite rhumatoïde<sup>17</sup>. Cependant, 2 revues systématiques publiées en 2007<sup>18</sup> et en 2010<sup>17</sup> ont conclu que, à cause du peu d'études cliniques réalisées à ce jour et surtout de leur mauvaise qualité, on ne peut se prononcer sur l'efficacité générale du tai-chi contre l'arthrite rhumatoïde.

Les chercheurs ont malgré tout constaté que le tai-chi pouvait procurer une amélioration de l'**amplitude des mouvements** des membres inférieurs, en particulier des chevilles. Ils soulignent également que le tai-chi n'aggrave pas les symptômes de l'arthrite rhumatoïde, ce qui peut survenir durant la pratique d'exercices plus intenses. Ces conclusions ont été corroborées par une petite étude pilote, réalisée en 2010 auprès de 10 patients<sup>19</sup>. Après 12 semaines de tai-chi, les patients ont montré une amélioration de

la fonction musculaire des membres inférieurs, de la condition physique, du niveau d'assurance dans les déplacements, de l'équilibre, et une diminution de la douleur ressentie durant l'exercice et dans les activités quotidiennes.

★ **Soulager l'arthrose du genou.** Les résultats d'une revue systématique publiée en 2008 laissent penser que le tai-chi pourrait contribuer à réduire la douleur associée à l'arthrose du genou<sup>20</sup>. Cependant, les résultats sont moins probants pour d'autres types d'arthrose, que ce soit en ce qui concerne la douleur ou l'amélioration des capacités physiques.

Depuis, une nouvelle étude clinique aléatoire a évalué les effets du tai-chi chez 82 femmes souffrant d'arthrose du genou<sup>21</sup>. Après 6 mois de pratique, les auteurs ont observé une amélioration significative de la capacité musculaire d'extension du genou, une diminution de la crainte de tomber et une densité minérale osseuse de la hanche plus élevée chez les femmes pratiquant régulièrement le tai-chi, comparativement aux femmes du groupe témoin.

★ **Aider au contrôle de l'hypertension des personnes âgées.** Une revue systématique regroupant 4 études cliniques aléatoires, incluant au total 630 participants âgés de plus de 60 ans et hypertendus, a évalué l'effet du tai-chi, d'une durée minimale de 4 semaines, sur le contrôle de l'hypertension<sup>22</sup>. Les études ont montré des résultats contradictoires. Deux ont suggéré une réduction significative de la pression artérielle, tandis que les 2 autres n'ont pas montré de réduction.

★ **Réduire l'ostéoporose.** Une revue systématique de 3 études cliniques aléatoires a évalué la densité minérale osseuse de femmes en ménopause pratiquant le tai-chi<sup>23</sup>. Elles ont été comparées à des femmes ménopausées sédentaires, à des femmes faisant de l'exercice ou à d'autres qui prenaient un supplément de calcium. Deux des trois études n'ont observé aucune différence significative de densité osseuse entre les différents groupes. L'autre a montré que le tai-chi réduirait la perte de densité osseuse chez les femmes ménopausées depuis au moins 10 ans.

★ **Réduire les symptômes de la fibromyalgie.** Une étude clinique aléatoire, publiée en 2010, a évalué 66 personnes. La moitié a pratiqué le tai-chi pendant 60 minutes, 2 fois par semaine, l'autre moitié a reçu des séances de 40 minutes d'information sur la fibromyalgie, suivies de 20 minutes d'étirements<sup>24</sup>. Les résultats montrent que le tai-chi pourrait entraîner une meilleure gestion des symptômes de la fibromyalgie et augmenter la qualité de vie des patients.

★ **Contribuer à contrôler le diabète.** Quelques chercheurs ont émis l'hypothèse que le tai-chi pourrait contribuer à régulariser le taux de glucose sanguin chez les personnes souffrant de diabète. Jusqu'à maintenant, les différentes études ont présenté des résultats contradictoires<sup>25-29</sup>. Certaines études font état d'améliorations, d'autres non. Il faudra que plus d'études de bonne qualité soient réalisées avant que la question puisse être réglée.

★ **Aider à diminuer les symptômes de la maladie de Parkinson.** En 2008, une revue systématique a répertorié 3 études cliniques aléatoires portant sur l'effet de la pratique régulière du tai-chi chez des patients atteints de la maladie de Parkinson<sup>30</sup>. Les objectifs étaient d'améliorer la capacité motrice des patients et de diminuer les chutes. Les résultats observés dans la première étude ont montré que le tai-chi était supérieur à un programme d'exercices classiques, tandis que ceux des 2 autres études n'ont pas révélé d'effets bénéfiques.

★ **Aider à la prise en charge du poids des femmes obèses.** En 2009, une étude pilote a évalué l'effet thérapeutique d'un programme multidisciplinaire de contrôle du poids, incluant le tai-chi, chez des femmes sédentaires souffrant d'obésité<sup>31</sup>. Pendant 10 semaines, à raison de 2 heures par semaines, 21 femmes obèses ont reçu un suivi d'une équipe multidisciplinaire : des consultations auprès d'un médecin, d'un psychologue et d'une nutritionniste, une prescription de diète équilibrée et un programme d'exercices. En regard de l'exercice, les femmes étaient divisées au hasard en 2 groupes, soit un groupe tai-chi ou un groupe d'exercices de renforcement musculaire et de relaxation.

Aucune différence n'a été observée entre les 2 groupes en ce qui concerne l'**indice de masse corporelle**. Cependant, la masse grasse et le pourcentage de gras étaient inférieurs chez les femmes du groupe tai-chi comparé aux femmes du groupe exercices. Cela pourrait s'expliquer par le fait que le tai-chi amène les femmes à faire des mouvements lents et des déplacements fluides, ce qui est plus facile à exécuter chez des individus sédentaires et les incite davantage à adhérer à l'activité. De plus, d'autres changements bénéfiques ont été observés sur la tension artérielle, la capacité fonctionnelle, l'humeur, et les signaux de satiété et de faim.

#### Section Applications thérapeutiques

**Recherche, rédaction et révision scientifique :** Geneviève Asselin, M.Sc., Dr Sylvie Dodin, M.D., Mathieu Bujold, candidat au doctorat en anthropologie et Claudine Blanchet, Ph. D., Chaire en approche intégrée en santé, Université Laval.  
(février 2011)



## Le tai-chi en pratique

Il existe plusieurs **styles de tai-chi** et plusieurs variations à l'intérieur de chacun d'eux. Certaines écoles visent surtout la **prise de conscience de soi** par une approche intérieure, tandis que d'autres favorisent les **techniques de combat**. La plupart des écoles ont toutefois abandonné leur intention martiale au profit du développement de la souplesse et de l'éveil du **Qi**.

Le nombre de mouvements dans un enchaînement complet varie de 24 à 48, et peut même atteindre 108, ce qui correspond à la forme originale du tai-chi. Il est cependant plutôt rare de trouver des maîtres qui enseignent selon les règles anciennes. La plupart ont réduit le nombre de figures afin de rendre l'entraînement plus accessible.

Aucun organisme officiel ne réglemente l'enseignement du tai-chi en Occident. Bien qu'il existe des associations (voir Sites d'intérêt) qui veillent à transmettre l'enseignement des différents styles selon les règles de la tradition, de nouvelles techniques adaptées à la modernité continuent d'émerger.

## S'initier

Les cours de tai-chi se donnent individuellement ou en groupe, généralement sur une base hebdomadaire, dans des centres spécialisés, des clubs sportifs, des YMCA ou des centres de loisirs.

En raison de la multiplicité des styles de tai-chi, il est conseillé de « magasiner » en posant beaucoup de questions ou en assistant à une séance à titre d'observateur afin de déterminer si le style (plus intérieur ou plus martial, par exemple) correspond à ce que l'on recherche.

Il est aussi possible de s'initier au tai-chi en consultant un livre ou une vidéo, mais c'est loin d'être l'idéal puisque, sans instructeur, il est difficile de vérifier l'alignement de la posture ou la justesse des mouvements.

## Les principaux styles

En Chine, on reconnaît 5 grandes écoles, dont voici les 3 plus importantes.

**L'école Chen.** Cette école, qui est la plus proche des techniques de défense traditionnelles, est très présente en Chine, contrairement à l'Occident où elle est encore méconnue. Elle a été fondée au début du XVII<sup>e</sup> siècle par Chen Wan Ting, un militaire. Les mouvements combinent une force explosive qui vient de l'intérieur et qui rappelle le tonnerre, à un style extrêmement fluide, souple et mouvant.

**L'école Yang.** Elle est issue de l'école Chen et est la plus populaire en Occident. Son créateur Yang Lu Chan (1789-1872) a mis au point des mouvements beaucoup plus amples que ceux de l'école Chen.

**L'école Wu.** Elle est également peu connue en Occident. Wu Jian Quan (1870-1942), son créateur, a enseigné la technique à l'École militaire, puis à la Grande école d'éducation physique de Pékin. Son programme d'entraînement comporte des mouvements plus serrés et nécessite d'adopter un angle oblique tandis que les styles Chen et Yang se pratiquent le tronc droit.

## Formation en tai-chi

Il n'existe pas d'organisme officiel qui accrédite les professeurs de tai-chi. Toutefois, en France, depuis quelques années, un Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, (DE JEPS) en Arts énergétiques et martiaux chinois, accrédite une formation offerte par la Fédération Française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois (voir Sites d'intérêt).

La plupart des écoles décernent des certificats attestant que les personnes satisfont à leurs exigences particulières. Avant de se lancer, il est bon de demander des références et de poser le maximum de questions sur le code d'éthique, les professeurs, leur expérience, leur formation, etc.

## Tai-chi - Livres, etc.

Al Huang Chungliang. **Tai Ji, danse du Tao**, Guy Trédaniel, France, 1986.  
Publié il y a plus de 25 ans en anglais, un livre remarquable sur l'esprit du Tao.

Boudreau Pierre. **Pensées de jade, une odyssée dans le monde du Tai-Chi**, Les Éditions Créativité en Tai-Chi, Canada, 1994.  
Un ouvrage particulier sur le tai-chi. On y parle du Qi, de respiration, de santé, de philosophie et de l'art d'être soi-même. On trouve également des textes et des poèmes sur l'art du tai-chi tel que pratiqué en Chine et en Occident, en particulier au Québec.

Cheng Man Ch'ing. **Les treize traités de Maître Cheng sur le T'ai Chi Ch'uan**, Courrier du Livre, France, 1998.  
Dans son ouvrage d'érudit, qui se veut à la fois pratique et thérapeutique, le professeur Cheng révèle les secrets de sa lignée. Description des traitements selon les pathologies et entraînement pour son développement personnel.

Chia, Mantak et Juan Li. **Dynamique interne du tai-chi**, Guy Trédaniel, France, 1998.  
Le tai-chi est à la fois une gymnastique douce pratiquée par les aînés et un art martial à part entière. On découvre dans ce livre tous l'épanouissement et l'énergie propres à l'exercice.

Cormouz José. **Le Tai Ji Quan des origines**, Guy Trédaniel, France, 1995.  
Comme son titre l'indique, cet ouvrage raconte les origines de l'école Chen du Tai Ji Quan.

Liao Waysun. **Les Trois Classiques du Tai Chi Chuan**, Le Courrier du Livre, France, 1997.  
Ce livre de base, écrit par le maître Waysun Liao, fait état du résultat de ses recherches : historique, traduction des manuscrits anciens, description des techniques et méthodes, et dessins des 108 mouvements expliqués par le maître Cheng Man-Ch'ing.

Stévanovitch Vldy. **La Voie du Tai Ji Quan – L'art du Chi**, Dangles, France, 2008.

Le regard et la pratique d'un Occidental qui fait école sur plusieurs continents. Plus de 1 600 photographies illustrant les postures, exercices et enchaînements visant à la maîtrise de soi par l'équilibre du Qi.

## Tai-chi - Sites d'intérêt

### Association Bretonne de Tai Ji Quan & Arts Martiaux Internes

Un site qui fourmille de documents sur les arts martiaux.

[www.taiji-bagua.com](http://www.taiji-bagua.com)

### Canadian Taijiquan Federation.

Un regroupement pancanadien. Informations générales sur le tai-chi. Liste des écoles par provinces.

[www.canadiantaijiquanfederation.ca](http://www.canadiantaijiquanfederation.ca)

### École de la Voie intérieure

L'Art du Chi, méthode Stévanovitch. Beaucoup d'information et la liste des écoles à travers le monde qui enseignent le tai-chi selon la méthode Stévanovitch.

[www.artduchi.com](http://www.artduchi.com)

### Fédération Française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois

La Fédération fait la promotion des arts énergétiques et martiaux chinois, dont le tai-chi. Elle réunit plusieurs écoles, associations et clubs. La formation qu'elle offre permet d'obtenir un Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (DE JEPS) en Arts énergétiques et martiaux chinois.

[www.ffwushu.fr](http://www.ffwushu.fr)

### National Qigong Association (USA)

Cette association chapeaute, accueille et soutient plusieurs écoles, traditions et philosophies de Qi Gong et de tai-chi aux États-Unis. On y trouve des renseignements sur les événements internationaux et colloques.

[www.nqa.org](http://www.nqa.org)

### Société internationale de tai chi taoïste

Cet organisme à but non lucratif est présent dans plus de 25 pays. Il vise une diffusion large et accessible du tai-chi.

[www.taoist.org](http://www.taoist.org)

**Recherche et rédaction :** PassepotSanté.net  
**Mise à jour :** mars 2011

## Tai-chi - Références

### Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

### Bibliographie

Novey Donald W. (Dir). Tai Chi (Taiji, Taijiquan). *Clinician's Complete Reference to Complementary & Alternative Medicine*, Mosby, États-Unis, 2000.

PubMed - National Library of Medicine. [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

Stévanovitch Vldy. *La Voie du Tai Ji Quan– L'art du Chi*, Dangles, France, 2008.

Activité physique et personnes âgées de 65 ans et plus : le point, *Kino-Québec*. [Consulté le 14 mars 2011]. [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

### Notes

1. Tellier Francine. Propos recueillis auprès de Francine Tellier, 22 novembre 2002.
2. Stévanovitch, Vldy. Le Tai Ji Quan de la voie Intérieure, Centre Pierre Boogaerts, Revue nos 12 et 13, Canada, mai 1992. [Consulté le 14 mars 2011]. [www.artduchi.com](http://www.artduchi.com)
3. [A systematic review of the effectiveness of Tai Chi on fall reduction among the elderly](#). Low S, Ang LW, Goh KS, Chew SK. *Arch Gerontol Geriatr*. 2009 May-Jun;48(3):325-31.
4. Li F, Harmer P, et al. [Tai Chi and fall reductions in older adults: a randomized controlled trial](#). *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*



2005;60(2):187-94.

5. Logghe IH, Verhagen AP, Rademaker AC, *et al.*

[The effects of Tai Chi on fall prevention, fear of falling and balance in older people: a meta-analysis.](#) *Prev Med.*

2010;51(3-4):222-7.

6. Lee MS, Pittler MH, *et al.* [Tai chi for cardiovascular disease and its risk factors: a systematic review.](#) *J Hypertens.* 2007;25(9):1974-5.

7. Yeh GY, Wang C, *et al.* [The effect of tai chi exercise on blood pressure: a systematic review.](#) *Prev Cardiol.* 2008;11(2):82-9.

8. Yeh GY, Wang C, *et al.*

[Tai chi exercise for patients with cardiovascular conditions and risk factors: A SYSTEMATIC REVIEW.](#) *J Cardiopulm Rehabil Prev.* 2009;29(3):152-60.

9. Lee MS, Choi TY, Ernst E. [Tai chi for breast cancer patients: a systematic review.](#) *Breast Cancer Res Treat.* 2010;120(2):309-16.

10. Li F, Fisher KJ, *et al.*

[Tai chi and self-rated quality of sleep and daytime sleepiness in older adults: a randomized controlled trial.](#) *J Am Geriatr Soc* 2004 [cited Jun];52(6):892-900.

11. Taylor-Piliae RE. [The effectiveness of Tai Chi exercise in improving aerobic capacity: an updated meta-analysis.](#) *Med Sport Sci.* 2008;52:40-53.

12. Lee MS, Lee EN, Ernst E. [Is tai chi beneficial for improving aerobic capacity? A systematic review.](#) *Br J Sports Med.* 2009;43(8):569-73.

13. Wang WC, Zhang AL, *et al.*

[The effect of Tai Chi on psychosocial well-being: a systematic review of randomized controlled trials.](#) *J Acupunct Meridian Stud.* 2009;2(3):171-81.

14. Wang C, Bannuru R, *et al.* [Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis.](#) *BMC Complement Altern Med.* 2010;10:23.

15. Chang YF, Yang YH, *et al.* [Tai Chi Chuan training improves the pulmonary function of asthmatic children.](#) *J Microbiol Immunol Infect.* 2008;41(1):88-95.

16. Yeh GY, Roberts DH, *et al.* [Tai chi exercise for patients with chronic obstructive pulmonary disease: a pilot study.](#) *Respir Care.* 2010;55(11):1475-82.

17. Han A, Robinson V, *et al.* [Tai chi for treating rheumatoid arthritis.](#) *Cochrane Database Syst Rev* 2004 (3):CD004849. Revu en 2010 sans modifications aux conclusions. [Consulté le 14 mars 2011]. <http://onlinelibrary.wiley.com>

18. Lee MS, Pittler MH, Ernst E. [Tai chi for rheumatoid arthritis: systematic review.](#) *Rheumatology (Oxford).* 2007;46(11):1648-51.

19. Uhlig T, Fongen C, Steen E, *et al.* [Exploring Tai Chi in rheumatoid arthritis: a quantitative and qualitative study.](#) *BMC Musculoskelet Disord.* 2010;11:43.

20. Lee MS, Pittler MH, Ernst E. [Tai chi for osteoarthritis: a systematic review.](#) *Clin Rheumatol.* 2008;27(2):211-8.

21. Song R, Roberts BL, *et al.*

[A randomized study of the effects of tai chi on muscle strength, bone mineral density, and fear of falling in women with osteoarthritis](#)

. *J Altern Complement Med.* 2010;16(3):227-33.

22. Lee MS, Lee EN, *et al.* [Tai chi for lowering resting blood pressure in the elderly: a systematic review.](#) *J Eval Clin Pract.* 2010;16(4):818-24.

23. Lee MS, Pittler MH, *et al.* [Tai chi for osteoporosis: a systematic review.](#) *Osteoporos Int.* 2008;19(2):139-46.

24. Wang C, Schmid CH, *et al.* [A randomized trial of tai chi for fibromyalgia.](#) *N Engl J Med.* 2010;363(8):743-54.

25. Thomas GN, Hong AW, *et al.*

[Effects of Tai Chi and resistance training on cardiovascular risk factors in elderly Chinese subjects: a 12-month longitudinal, randomized, controlled intervention study](#)

. *Clin Endocrinol (Oxf).* 2005;63(6):663-9.

26. Yeh SH, Chuang H, *et al.*

[Tai chi chuan exercise decreases A1C levels along with increase of regulatory T-cells and decrease of cytotoxic T-cell population in type 2 diabetic patients](#)

. *Diabetes Care.* 2007;30(3):716-8.

27. Tsang T, Orr R, *et al.*

[Effects of Tai Chi on glucose homeostasis and insulin sensitivity in older adults with type 2 diabetes: a randomised double-blind sham-exercise-controlled trial](#)

. *Age Ageing.* 2008;37(1):64-71.

28. Wang JH. [Effects of Tai Chi exercise on patients with type 2 diabetes.](#) *Med Sport Sci.* 2008;52:230-8.

29. Song R, Ahn S, Roberts BL, *et al.*

[Adhering to a tai chi program to improve glucose control and quality of life for individuals with type 2 diabetes.](#) *J Altern Complement Med.* 2009;15(6):627-32.

30. Lee MS, Lam P, Ernst E. [Effectiveness of tai chi for Parkinson's disease: A critical review.](#) *Parkinsonism Relat Disord.* 2008.

31. Dechamps A, Gatta B, *et al.* [Pilot study of a 10-week multidisciplinary Tai Chi intervention in sedentary obese women.](#) *Clin J Sport Med.* 2009;19(1):49-53.