**Bienfaits du Tai Chi**

L’université de Harvard fait la promotion du Tai Chi

Les pratiques de médecine orientale ont toujours privilégié, autant que possible, la prévention et le traitement des maladies naturellement. Maintenant, à bien des égards, la médecine occidentale rattrape ses lacunes et s’ouvre à cette philosophie. Le Tai Chi, par exemple, s’importe massivement en France et plusieurs professionnels de santé en font la promotion pour améliorer l’esprit, le corps et le cœur. C’est aussi le cas du yoga, de l’acupuncture et de la méditation, qui constituent des outils prisés pour prévenir et traiter de nombreux problèmes de santé tels que l’arthrite.

La célèbre école de santé de Harvard, la « Harvard Medical School » rapporte que bien que le tai chi soit une pratique lente et douce, il aborde efficacement plusieurs avantages fondamentaux de l’exercice: le renforcement musculaire, maintenir la flexibilité, augmenter et maintenir l’équilibre et parfois même fournir une séance d’entraînement aérobique, importante pour votre cœur. Les chercheurs de Harvard ont même récemment publié un guide sur le tai-chi, affirmant qu’une pratique régulière pendant 12 semaines pourrait vous procurer un «corps sain, un cœur fort et un esprit pointu».

**Qu’est-ce que le Tai Chi Chuan?**

## Le Tai Chi est un exercice corps-esprit ancré dans de multiples traditions asiatiques.

Le Tai Chi Chuan est considéré comme une forme d’exercice, Mais c’est aussi une « habilité » mentale qui doit être maîtrisée au fil du temps avec la pratique. La science confirme que le Tai Chi Chuan améliore l’énergie, favorise la paix intérieure, développe la force, favorise la qualité du sommeil et la vitalité.

Le Tai Chi Chuan ne nécessite aucun équipement, peut être exécuté n’importe où, et peut être adapté aux besoins d’une personne en fonction de ses objectifs et de ses capacités physiques. Cela en fait un bon choix d’exercice pour presque n’importe quelle personne qui cherche à améliorer la gamme de mouvement et de détente.

 **Les bienfaits du Tai Chi Chuan**

**1. abaisse la tension artérielle et améliore la santé cardiaque.**

Il est dit que les mouvements associés au Qi Gong et au Tai Chi permettent de stimuler l’énergie naturelle, appelée qi (chi).

Beaucoup de pratiquants de Tai-chi témoignent d’une sensation de chaleur et d’énergie après leur pratique.

Le Tai Chi Chuan peut certainement varier en termes d’intensité, ce qui signifie qu’il affecte le système cardiovasculaire différemment selon le style. Certaines pratiques comportent des mouvements lents, réguliers, profonds et lisses. Cela aide à calmer le cœur. Une pratique plus vigoureuse va augmenter le rythme cardiaque, faisant transpirer tout en fournissant une intensité aérobic basse à modérée pendant la séance d’entraînement.

Les auteurs de l’étude soulignent que l’hypertension artérielle est un facteur de risque reconnu dans l’incidence des troubles cardiovasculaires, notamment l’infarctus du myocarde, l’accident vasculaire cérébral (AVC) et l’insuffisance rénale. Ils font remarquer que les traitements non médicamenteux de l’hypertension artérielle ont l’avantage de ne pas causer les effets indésirables associés aux antihypertenseurs de synthèse. ([www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net))

**2. réduit les effets négatifs du stress**

Une revue de 2014 publiée dans le Journal international de la médecine comportementale a révélé que les interventions de Tai chi ont des effets bénéfiques pour diverses populations sur le bien-être psychologique, la dépression, l’anxiété, la gestion générale du stress et l’auto-efficacité. (source: [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24078491))

Une autre étude en chassé-croisé, portant sur 10 étudiants en bonne santé, a évalué l’effet de l’**émission de Qi** par un maître sur le stress éprouvé, les concentrations de cortisol (hormone associée au stress) et les ondes cérébrales. Les étudiants ont participé alternativement à une séance de Tai Chi Chuan de 60 minutes, vraie ou simulée. Ils ont éprouvé significativement plus de satisfaction, de **calme** et de **relaxation**. Les résultats montrent également une réduction significative des indicateurs de niveau de stress : baisse du cortisol, diminution des ondes bêta et augmentation des ondes alpha.(source: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi-gong-th-applications-therapeutiques-du-qi-gong))

Parce que le stress et la digestion sont étroitement liés, le Tai chi et le Qi Gong peuvent également aider avec des problèmes comme la gastrite et les ulcères.

Il est dit que le Tai Chi Chuan permet de rétablir la connexion corps / esprit / âme. A partir de là, le Tai Chi Chuan va au-delà de ce que beaucoup d’autres types d’exercices peuvent faire ou procurer, affectant souvent les praticiens sur un niveau plus profond, émotionnel. Il s’agit d’un développement spirituel plus profond, d’une une confiance corporelle expérimentée, d’une meilleure autonomie d’attention et un sentiment plus profond de connexion aux autres.

Le lien entre les mouvements du corps, le souffle et la concentration rendent le Tai chi et le yoga très semblables. Les deux pratiques aident à améliorer les fonctions du système nerveux parasympathique, qui calment le corps et l’esprit, réduisent la nervosité et la tension musculaire, améliorent la respiration profonde et peuvent aider avec la relaxation et les problèmes de sommeil.

**3. renforce le système immunitaire**

De nombreuses études in vitro et in vivo ont examiné l’effet du Tai Chi Chuan sur différents paramètres de l’immunité. Plusieurs ont indiqué que l’émission de Qi par des maîtres ou la pratique régulière du Tai Chi Chuan pouvaient avoir un effet mesurable sur la production de diverses cellules immunitaires, comme les monocytes, les lymphocytes, les cellules tueuses naturelles (cellules NK), les neutrophiles, etc. Bien que ces résultats soient encourageants, leur portée clinique est encore limitée. Mais selon la majorité des auteurs, il semble justifié de poursuivre les recherches. (source: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi-gong-th-applications-therapeutiques-du-qi-gong))

**4. améliore la qualité de vie des personnes âgées et des personnes atteintes de cancer**

En 2010, une recherche sur les effets du Tai Chi Chuan a été menée auprès de 162 patients atteints du cancer16. Ils ont été répartis en 2 groupes : Tai Chi Chuan (15 minutes de discussion sur la santé, 45 minutes d’exercices et 30 minutes de méditation, 2 fois par semaine, durant 10 semaines) et groupe témoin recevant les soins d’usage. Les résultats indiquent qu’à la fin du traitement, la qualité de vie, la fatigue, l’humeur et les paramètres mesurés d’inflammation des personnes du groupe Tai Chi Chuan s’étaient améliorés par rapport au groupe témoin. (source: [www.passeportsante.net/fr](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi-gong-th-applications-therapeutiques-du-qi-gong))

Source : article de la MGEN