

# La pratique du tai chi chez les personnes âgées

Les diverses pathologies corporelles ou physiologiques du vieillissement ne sont en aucune façon une contre-indication à pratiquer le tai chi chuan régulièrement.

Rédigé par [Françoise Angrand](#)

Le tai chi est particulièrement bien adapté à l'entretien physique, physiologique et nerveux des personnes de plus de 60 ans : depuis une dizaine d'années, de multiples études démontrent que les étapes du vieillissement sont ralenties, et que certains troubles sont même inexistants chez les pratiquants réguliers. Il faut néanmoins que les professeurs se penchent sur la question et parviennent à adapter leur pédagogie et certains gestes de leur forme à ce public des 60-90 ans.

## Le tai chi et les pathologies ostéo-articulaires

Le symptôme le plus fréquemment constaté chez les seniors, et qui les font douter de leur capacité à faire du tai chi, concerne les douleurs articulaires : rhumatisme, arthrose, tendinites, capsulites, etc. Ces pathologies (qui existent aussi chez les plus jeunes) sont dues à la détérioration des cartilages et à l'inflammation des tissus périphériques.

L'ennui, c'est que le réflexe de la plupart des gens est d'arrêter de bouger pour faire cesser la douleur. Ils rentrent ainsi dans un cercle vicieux : moins on bouge, plus l'articulation se "fossilise" ; plus elle se bloque, plus cela fait mal lorsque l'on bouge ; moins l'on bouge, plus les muscles se relâchent ; moins ils sont vascularisés, plus les tendons se durcissent.

La pratique du tai chi retonifie en douceur les muscles, les assouplit et favorise la répartition de la synovie dans les articulations. S'il faut faire un effort durant les premières séances pour surmonter les douleurs, il s'avère qu'au bout d'une heure de mouvement, celles-ci disparaissent. Au bout de quelques mois, on constate une meilleure amplitude de tous les mouvements

## Le tai chi permet d'améliorer son équilibre

Le travail intense "d'enracinement" renforce les jambes, les cuisses, et redonne souplesse et puissance à l'articulation coxo-fémorale (hanches). Les postures bien axées sur la verticale, avec une base solide au sol, redonnent à l'ensemble du corps une sensation de centrage et de stabilité.

On sait que les seniors sont sujets aux chutes, à cause de la perte de proprioception (sensibilité des terminaisons nerveuses situées sous les pieds et détérioration des fonctions équilibrantes de l'oreille interne). Le tai chi stimule intensément cette proprioception, et la lenteur des gestes permet aux pratiquants de réapprendre à écouter leur corps, leurs postures, et à effectuer les corrections nécessaires au maintien de la verticalité. Ils retrouvent une confiance en soi non négligeable, et une confiance dans leur propre corps qu'ils réapprennent à maîtriser.

## Une meilleure circulation des flux

En vieillissant, la capacité respiratoire diminue : le souffle remonte de plus en plus vers le haut, est de plus en plus court, jusqu'au "dernier souffle". La respiration lente du tai chi oblige le pratiquant à faire redescendre ce souffle de plus en plus bas, à gonfler de mieux en mieux ses poumons grâce à une meilleure amplitude du diaphragme. La ré-oxygénation du corps favorise le ralentissement du vieillissement cérébral, de la peau, de toutes les cellules en général.

Des études ont également démontré la nette amélioration de la tension artérielle chez les hypertendus, et une meilleure circulation sanguine en général.

## L'entretien des fonctions cérébrales

La perte de mémoire liée au vieillissement est indéniable : le système nerveux vieillit d'une part, et l'activité intellectuelle n'est plus aussi intense après 50 ans, car il y a moins d'apprentissages à effectuer (sauf chez les personnes qui ont toute leur vie entretenu leur intellect). Le tai chi remplace avantageusement les "ateliers mémoire" qui fleurissent dans tous les centres gérontologiques, car il fait travailler le cerveau et le corps en même temps et de manière ludique.

Les enchaînements de tai chi doivent s'apprendre, se retenir, par petites bribes rajoutées les unes aux autres sur de longs mois, voire des années. On assiste à des grandes difficultés de mémorisation les trois ou six premiers mois, mais à une progression très rapide ensuite, comme si la machine, une fois remise en route, repartait pour une nouvelle jeunesse.

## Les prothèses de hanche et de genou

Il n'y a aucune contre-indication à pratiquer le tai chi avec des prothèses articulaires ; il faut simplement que l'enseignant s'informe sérieusement auprès d'un kinésithérapeute, pour adapter certains mouvements à ces cas précis. Après une opération, le tai chi permet de restaurer plus rapidement l'environnement musculaire qui a souffert de l'incision.

## Santé mentale et équilibre psychologique

La pratique en groupe, on ne le rappellera jamais assez, permet à tout âge de se réinsérer dans une communauté. L'aspect intergénérationnel du tai chi est un facteur essentiel pour nos aînés qui souffrent d'isolement et d'inactivité. Là encore, les études démontrent que la pratique régulière du tai chi au sein d'un groupe améliore le sommeil, diminue le stress, redonne confiance en soi et entretient un goût de vivre certain. De 7 à 97 ans, le tai chi est une grande école d'acceptation de l'autre et de partage de l'espace, tous réunis dans un même souffle et une même concentration. C'est cela aussi, l'équilibre : entretenir son autonomie physique, tout en conservant sa place dans son environnement.