

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Le tai-chi, source de bien-être  
**Autor:** G.N.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826667>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le tai-chi, source de bien-être

*Dans tous les parcs chinois, dès l'aube, on peut admirer des personnes âgées pratiquer le tai-chi, cette gymnastique douce et élégante qui exige un contrôle absolu de la respiration. Des cours sont proposés aux seniors lausannois par Vic Nowas, pionnier du tai-chi en Suisse, en collaboration avec le MDA.*

Qu'est-ce que le tai-chi kung ? La traduction de ce terme répond en partie à la question: travail permettant d'augmenter ou de contrôler la circulation de l'énergie à travers tout son corps. «Le tai-chi kung est une technique de santé et de bien-être d'origine chinoise», explique Vic Nowas, passé maître dans les techniques orientales. «Il se pratique par des enchaînements gestuels de mouvements doux, lents et souples. Le contrôle et la maîtrise de la respiration sont des points importants dans l'exercice du tai-chi. Il s'agit d'une thérapie psycho-corporelle et énergétique très efficace pour prévenir les maladies, conserver et rendre sa santé vigoureuse.»

Cette technique particulière, qui est à la base des arts martiaux orientaux, a vu le jour dans le temple de Chen-Jakou, situé dans la province chinoise du Xenan. Elle a naturellement passablement évolué à travers les siècles, avant de gagner nos contrées en 1957 seulement. Dès lors, de petits groupes se sont formés en Europe, conduits par des disciples du tai-chi qui ont effectué le pèlerinage en Chine.

Ce fut le cas de Vic Nowas, pionnier du tai-chi en Suisse, qui adapta cette technique en y ajoutant notamment une musique douce. «Le tai-chi est à la base de tous les arts martiaux, remarque Vic Nowas. Les mouvements élémentaires sont dé-

veloppés dans des situations de self-défense. Mais il est évident que cette technique s'adapte parfaitement bien aux personnes âgées.»

## La prévention

Pour quelles raisons les Chinois âgés pratiquent-ils tous le tai-chi plusieurs fois par jour ? Le Dr Wang Xin Wu, médecin, répond à cette question. «Le bénéfice du tai-chi kung est de fortifier le système du cerveau central, d'accélérer la circulation du sang, d'enrichir l'alimentation cardiaque, d'améliorer la capacité de digestion, de développer la transformation cellulaire et de prévenir de nombreuses maladies. Cela augmente l'état de santé et prolonge la vie.»

Cette description semble trop belle pour être vraie. Le tai-chi est-il la panacée universelle ? Non, certainement pas. Cependant, la pratique de ces exercices permet effectivement de conserver une certaine souplesse, facilite l'irrigation du sang et permet la circulation des énergies à travers la respiration.

Le docteur Wang déclare: «J'ai fait l'expérience d'obtenir certains résultats thérapeutiques en ce qui concerne la faiblesse nerveuse, l'in-

somnie, l'éjaculation précoce, les troubles de la digestion, les affections rhumatismales et les troubles cardiaques.»

Cette pratique s'avère notamment excellente pour la mémoire, car il s'agit pour les pratiquants de mémoriser l'enchaînement des mouvements. «Le tai-chi s'effectue en groupe, ce qui est excellent pour les rencontres, mais aussi individuellement. Tout le monde peut faire les divers mouvements dans la forêt, dans son salon, avec ou sans accompagnement musical», précise Vic Nowas.

Enfin, il faut savoir que ces cours sont placés sous la houlette de l'Association suisse (ASTN) et patronnés par l'Académie internationale de tai-chi now. Vic Nowas et ses assistants vous proposent de suivre une séance d'information, durant laquelle il vous sera possible de vous familiariser avec le tai-chi.

G. N.

Cours gratuits d'initiation au tai-chi, tous les vendredis à 14 h 30, au Centre St-Jacques, av. du Léman 26 à Lausanne.

**Renseignements:** secrétariat du MDA, tél. 021/321 77 66.



Photo Y. D.

*Vic Nowas, disciple du tai-chi, une technique adaptée aux seniors*