

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Le taï chi se pratique aussi assis  
**Autor:** Bernheim, Patricia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832069>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.05.2025

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

## Fatigue chronique?

Vous vous sentez constamment fatigué et épuisé? Ou bien vous vous relevez d'une maladie et vous avez de la peine à retrouver votre énergie habituelle? Les gouttes Strath pour la convalescence vont vous aider à reprendre le dessus! Elles fortifient le corps et stimulent l'esprit.

Les gouttes Strath sont 100% naturelles. Elles contiennent les précieuses substances nutritives de la levure végétale Strath.



teneur en alcool: 32 vol.-%

**Strath®**  
Gouttes convalescence

Bio-Strath AG, 8032 Zurich  
www.bio-strath.ch

## BIEN DANS SON ÂGE

# Le tai chi se

Connu pour ses bienfaits, cet art martial chinois existe

**M**ouvements de la tête, haussements des épaules, ondulations avec les mains, balancements des bras, rotation de la taille, secousses des genoux, élévation sur la pointe des pieds permettent de faire bouger toutes les parties de son corps... même handicapé dans sa mobilité. Droit comme i dans son fauteuil roulant, Louis Grenier le confirme: «C'est pour améliorer ma souplesse que je viens à ce cours de tai chi. J'évite ainsi de m'engourdir dans ma chaise. Et puis on y fait des connaissances, j'aime bien!»

Comme tous les mardis matin, à l'instar de Louis Grenier, ils sont une douzaine de résidents de l'EMS du Pré de la Tour, à Pully, à suivre attentivement les instructions de Zouzou Vallotton, enseignante de tai chi. Pour la plupart atteints dans leur santé, c'est assis qu'ils pratiquent une version adaptée à leur situation de cet art mar-

tial chinois millénaire. «Enseigner le tai chi à des personnes âgées pose plusieurs problèmes. La plupart d'entre elles souffrent d'une diminution des capacités physiques ou psychiques. Il fallait donc mettre au point un programme spécifique composé de moins de mouvements et simplifier ceux-ci de manière à ce qu'ils soient plus faciles à exécuter et à apprendre», explique l'enseignante.

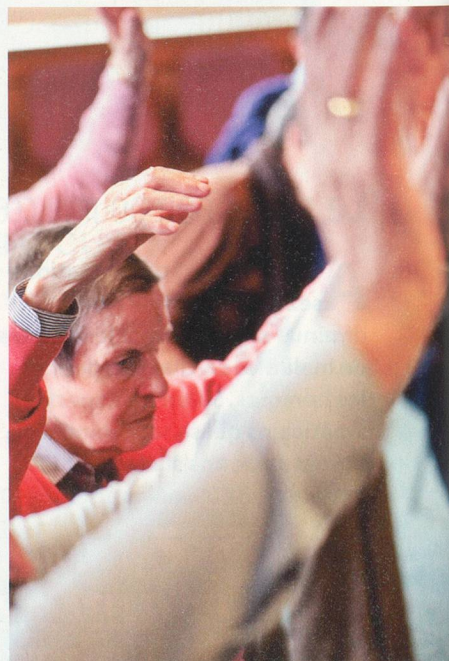
### A la place des pieds

Ainsi, les mouvements d'origine concernent le corps entier. Le travail sur l'équilibre est basé sur la marche et les changements d'appui. «Dans la version assise, le bassin se substitue aux pieds. Grâce aux flexions des hanches et des genoux, on peut simuler la marche en tapant par terre un pied après l'autre», explique Zouzou Vallotton. Autre exemple: les cerceaux ou les bâtons permettent de dessiner

## Recherchés

De nombreux EMS sollicitent l'association cofondée par Zouzou Vallotton qui regroupe les enseignants de tai chi et Qi gong pour personnes âgées. Malheureusement elle doit refuser des demandes faute d'enseignants. Pour assurer la relève, centrÂge organise une formation sur un an, assurée par des professionnels. Prérequis incontournables: enseigner le tai chi ou le Qi gong ou avoir une pratique autonome du tai chi. La prochaine session de cours commence le 28 août 2010.

**Info:** association centrÂge,  
rte de Chiètres, Bex, tél. 024 463 45  
04 ou [www.centrage.ch](http://www.centrage.ch)



# pratique aussi assis

dans une version adaptée aux personnes atteintes dans leur mobilité.

des cercles dans l'espace pour faire travailler le dos et la taille.

Les noms des enchaînements de mouvements sont aussi adaptés. La version traditionnelle évoque *La grue blanche qui ouvre ses ailes* ou *Le dragon vert qui sort de l'eau*. «Beaucoup de résidents souffrent de confusion. Pour ne pas en rajouter, il fallait faire appel à des images qui leur parlent.» Les exercices s'intitulent donc *Faire des vagues avec les mains*, *Tirer à l'arc* ou *Les fleurs du prunier tombent à droite et à gauche*.»

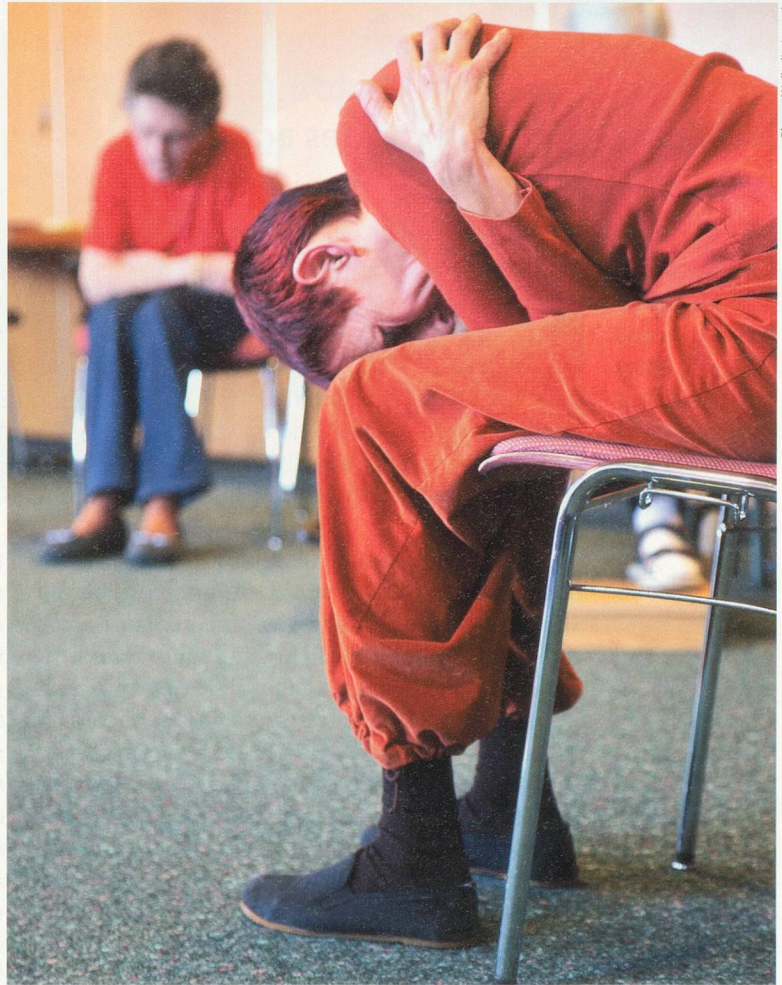
Durant les 75 minutes de la leçon, les pratiquants restent tous très concentrés. Chacun exécute les mouvements dans les limites de ses capacités. Chez certains, les gestes sont microscopiques. Les pieds se soulèvent à peine du sol, mais l'important n'est pas d'accomplir des exploits, c'est de garder son équilibre.

## Bien plus qu'une gymnastique

«Pratiqué de manière régulière à long terme, les effets du tai chi ne s'étendent pas seulement à la simple conscience du corps et à la stabilité posturale, mais aussi au bien-être psychosocial, à la confiance en soi et à la qualité de vie en général», pouvait-on lire dans un article de la *Revue médicale suisse*. De fait, cet art martial est bien plus qu'une simple gymnastique. C'est une méditation en mouvements, basée sur la fluidité, la respiration et la quiétude de l'âme.

«A l'origine, les cours ont été introduits pour travailler sur la mobilité et l'équilibre. Mais les mouvements lents du tai chi amènent aussi le calme intérieur. Pour exécuter lentement une série de gestes fluides et continus, il faut respirer calmement et profondément. Et

L'enseignante  
Zouzou  
Vallotton  
montre  
qu'avec des  
exercices doux  
tous les muscles du corps  
peuvent être  
mobilisés.



Photos Wollodja Jentsch

il n'y a rien de mieux pour évacuer le stress et les angoisses dont souffrent les personnes âgées», confirme Zouzou Vallotton. Il suffit d'observer les résidents pour en être convaincu. Les visages sont détendus, sereins. Marisa de Haller est catégorique: «Au début, je me demandais ce que je faisais là, mais depuis, j'ai constaté que ça me détendait. C'est fantastique ce que ça fait du bien!»

Retenir les mouvements et les enchaînements permet aussi de faire travailler la mémoire. «Il est étonnant de constater que, malgré

leurs problèmes de mémorisation, les participants font des progrès au fil des leçons.» L'image de soi est ainsi améliorée. Réussir à accomplir un mouvement un peu complexe fait du bien au corps, mais aussi à l'esprit. Gisèle Simond le souligne avec enthousiasme: «La seule chose que je regrette, c'est de ne pas en avoir fait plus tôt. Pendant quelques instants, on oublie nos handicaps. On se sent de nouveau comme avant. Désormais, je fais les exercices tous les matins dans ma chambre.»

Patricia Bernheim