

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 37

**Artikel:** Se réveiller corps et âme avec le taï chi  
**Autor:** Rapaz, Jean-Marc  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831542>

### **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:** 20.02.2026

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



# Se réveiller corps

A notre époque du toujours plus vite, où personne ne prend le temps de rien, la pratique

«**L**a grue blanche déploie ses ailes»; «reculer et repousser le singe»; «caresser l'encolure du cheval»; «coq d'or sur une patte»; «la fille de jade lance la navette» ou encore «le serpent qui rampe». Il suffit de voir évoluer Catherine Egger dans sa salle pour saisir un peu de l'esprit du tai chi. Les mouvements aux noms exotiques se succèdent avec grâce et précision, impliquant une grande maîtrise du corps et du rythme. Rien n'est laissé au hasard, la respiration est en harmonie avec la fluidité des enchaînements. Mais plutôt que de parler de concentration, cette enseignante confirmée préfère dire que son art oblige à se centrer. «Les pensées ont ainsi moins d'emprise sur nous.»

Tout s'articule autour des trois joyaux de cet art martial chinois d'inspiration taoïste: la conscience, la respiration et l'énergie, le fluide vital, soit le fameux «chi» ou «qi». Les bienfaits d'une pratique régulière sont indéniables – une meilleure coordination et plus de souplesse d'abord, mais aussi le fait de retenir une succession de mouvements qui entraîne la mémoire. Un enchaînement complet dure en effet près de trente minutes. La persévérance est requise pour apprécier et comprendre l'intérêt de cette gymnastique de l'esprit et du corps. Catherine

Egger, âgée aujourd'hui de 66 ans, la pratique et l'étudie depuis plus de trente ans.

Il faut donc bien plus d'une séance pour atteindre un niveau correct. Mais tous les «exercices» s'adaptent, selon la forme physique et la souplesse des participants. Pour Catherine Egger, il est d'ailleurs important de mêler débutants et pratiquants confirmés. «C'est comme dans une forêt. Elle n'est belle que s'il y a plein d'arbres et d'espaces différents», souligne-t-elle, en rappelant que personne ne se hasarderait à juger le niveau des autres. L'esprit de compétition est banni des lieux.

Loin de l'image faussée du tai chi en Occident, qui l'assimile uniquement à une gymnastique pour seniors en raison des reportages vus à la télévision, avec des Chinois âgés dans des parcs publics, cette discipline est à la page. De nombreuses entreprises n'hésitent pas aujourd'hui à offrir un cours à leurs employés, dans le cadre de journées de formation.

## Chasser la déprime

Cette pratique séculaire compte chez nous des adeptes de tous les âges qui souhaitent évidemment y trouver des bénéfices au niveau de leur santé, mais aussi s'offrir une bulle, une respiration dans une journée. Ainsi, suivant l'heure des cours, les



Wollodja Jentsch

# et âme avec le tai chi

de cet art ancestral chinois constitue un antidote efficace. Démonstration en mouvements.

retraités comme les actifs se retrouvent à exécuter quelques-uns des 18 000 mouvements que compte le qi gong (exercices d'énergie) dont fait partie le tai chi. «Les femmes sont tout de même un peu plus nombreuses», reconnaît Catherine Egger.

Selon une étude publiée dans la revue *European Journal of Prevent cardiology*, les personnes de plus de 65 ans qui pratiquent cet art régulièrement développent un meilleur système cardiovasculaire et une plus grande force musculaire. La recherche a été menée auprès de seniors à Hong Kong, qui s'entraînent au moins nonante minutes par semaine depuis plus de trois ans, et leur santé a été comparée à un groupe témoin non pratiquant. Parmi les vertus avancées par les adeptes du tai chi sont mis en avant un meilleur sommeil, la prévention des chutes et un risque moindre de tomber en dépression.

## Dans le désert

Les cours sont donc accessibles à tous, à moins d'avoir de gros soucis avec les genoux ou les hanches. Auquel cas il est toujours possible de s'entraîner assis. «Mais en règle générale, il faut arriver à bien se déplacer quand même. D'ailleurs, je donne toujours la possibilité de venir gratuitement au premier cours. Certains renoncent immédiatement, mais j'ai

eu aussi une dame de 80 ans, qui avait pas mal de peine et, deux ans plus tard, elle participait à un stage dans le désert avec nous. Une autre du même âge ne pouvait plus conduire à cause de sa nuque complètement bloquée. Après trois mois de tai chi, elle arrivait de nouveau à prendre le volant...»

**Jean-Marc Rapaz**

## Pour en savoir plus

- Centre de qi gong et tai chi, Catherine Egger, à Lausanne, Vevey et Crans-Céligny, 250 fr. le trimestre pour un cours par semaine, 021 624 94 40, [www.qigongtaichicentre.ch](http://www.qigongtaichicentre.ch)
- Tai Chi Valais, cours à Sion et Ardon, 027 395 41 50, prix: 29 fr. une heure, [www.tai-chi-vs.ch](http://www.tai-chi-vs.ch)
- Ecole de tai chi chuan Cornelia Gruber-Bilgeri, Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds, contact [cornelia.gruber@bluewin.ch](mailto:cornelia.gruber@bluewin.ch), prix: 270 fr. par trimestre, [www.taichichuan-cornelia.com](http://www.taichichuan-cornelia.com)
- ITCA, cours à Chêne-Bougeries et à Genève, 250 fr le premier trimestre pour les débutants, 022 348 49 23, contact [info@taichi-geneve.ch](mailto:info@taichi-geneve.ch), [www.taichi-geneve.ch](http://www.taichi-geneve.ch)
- Université populaire de Fribourg, quinze séances hebdomadaires pour débutants pour 375 fr., 026 322 77 10, [info@unipopfr.ch](mailto:info@unipopfr.ch), [www.unipopfr.ch](http://www.unipopfr.ch)