

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport |
| Herausgeber: | École fédérale de sport de Macolin |
| Band: | 42 (1985) |
| Heft: | 3 |
| Artikel: | Harmonie entre l'âme et le corps : le Tai Chi Chuan |
| Autor: | Krügel, Daniel |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-998522 |

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: 12.01.2026

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



Harmonie entre l'âme et le corps: le Tai Chi Chuan

Daniel Krügel

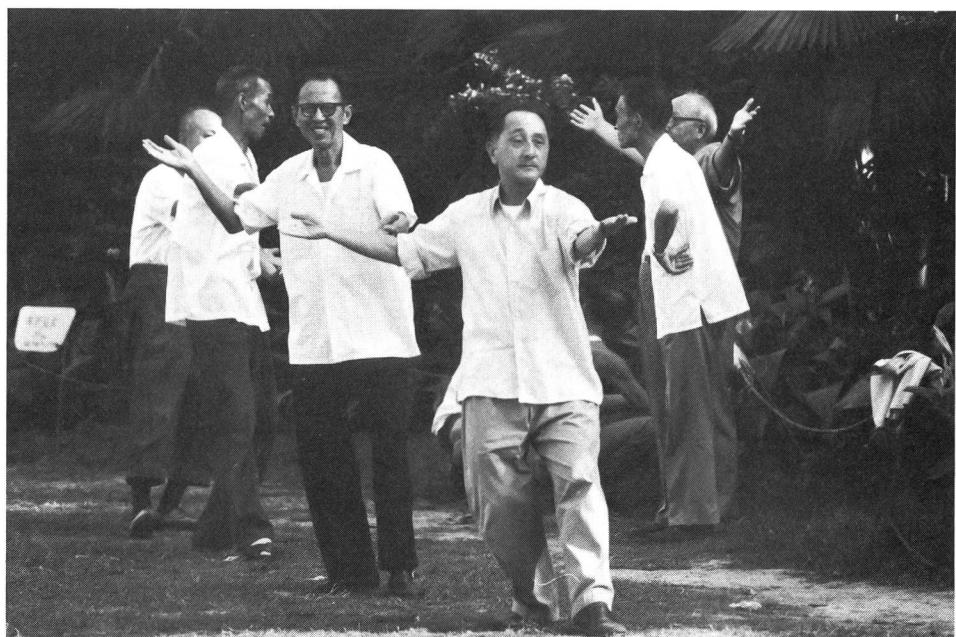
Traduction: Marianne Weber

Les «disciplines» orientales, qu'elles soient religieuses, sportives ou autres, ont quelque chose de fascinant. La Chine, longtemps repliée sur elle-même, le reste du monde refusant sa présence, révèle peu à peu à l'Occident, maintenant que ses frontières se sont ouvertes, des qualités physiques, psychiques et philosophiques toujours aussi solides, toujours aussi profondes dans la concrétisation de l'unité «corps, âme, esprit». Daniel Krügel dévoile, ci-après, une face du «vécu» chinois. (Y.J.)

Le touriste matinal, qui se balade dans les rues et les parcs d'une ville chinoise: Shanghai, Pékin, Hong-Kong ou Singapour, est fort étonné de rencontrer des groupes de personnes – des hommes d'un certain âge en général – en train d'effectuer des mouvements «bizarres», exécutés comme au ralenti... En fait, ils s'adonnent à des exer-



La position Tai Chi est celle qui permet le mieux au corps de s'adapter à la force de gravité. Les jambes sont légèrement fléchies mais souples, ce qui leur permet de «conduire» directement, ainsi, le poids du corps sur les pieds.

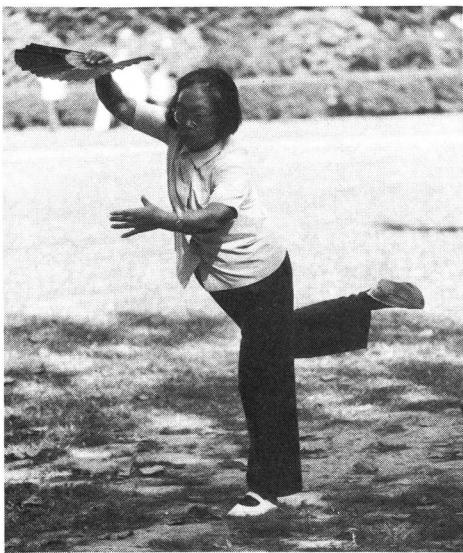


Un dimanche matin au Parc Fushing de Shanghai: tous ces mouvements, faits au ralenti, exercent une drôle d'impression sur les curieux venus... d'ailleurs.

cices de méditation à caractère sportif, dans le but de se préparer à la journée qui commence. Cette activité physique et psychique s'appelle «Tai Chi Chuan», on dirait, chez nous, «boxer contre son ombre». Les principes du Tai Chi Chuan font partie de la tradition millénaire de la culture chinoise. Si les buts et la méthode des diverses écoles philosophiques et religieuses

divergent – qu'elles considèrent la vie humaine sous des aspects corporels, spirituels ou sociaux – un principe de base est respecté par tous les courants: santé et sérénité sont des conditions nécessaires au développement des forces et des capacités de l'homme. Mais que faire pour avoir la santé, pour la conserver et arriver à ce détachement que l'on admire chez les Orientaux? Il faut se mouvoir, mais pas n'importe comment: les mouvements effectués doivent être organisés selon un certain schéma, de façon à créer un équilibre entre les principes émotionnels et physiologiques; accomplis régulièrement, ces mou-

vements peuvent prévenir les maladies, les guérir même, augmenter la résistance et prolonger la vie. Les origines de ce système d'exercice, qui parvient à son paroxysme dans le «Tai Chi Chuan», sont à rechercher dans les danses rituelles qui avaient été, semble-t-il, ordonnées au peuple au siècle de «l'Empereur jaune» (2600 ans avant J.-C.).



Au début de l'exercice en solo, les mouvements sont doux et simples, le degré de difficulté n'augmentant que peu à peu au cours de l'exercice. Les mouvements sont conçus de telle sorte que tous les muscles soient sollicités successivement et de façon égale. Aucune partie du corps ne subit de surcharge.

A partir de ces danses rituelles, la médecine chinoise a conçu une sorte de gymnastique thérapeutique. On l'a appelée «Kung Fu», ce qui signifie à peu près: «importance du temps et du travail». Une autre forme d'exercices a pris naissance parallèlement: le «Wu shu», terme général désignant les modes d'autodéfense et regroupant la lutte, le combat rapproché à mains nues, la technique des armes (épée, couteau, lance, bâton, etc.). Du fait de leur portée militaire, ces exercices suivaient des règles beaucoup plus strictes que ceux à caractère «médical» mentionnés plus haut, tout en étant basés sur les mêmes principes. Les arts martiaux, eux aussi, s'appelaient «Kung Fu», parce qu'ils exigeaient énormément de temps et d'efforts de la part de celui qui voulait les maîtriser. Il existe une autre discipline qui doit également son origine aux danses rituelles: il s'agit des exercices respiratoires portant à

la méditation. Mouvements et respiration se déroulent en harmonie dans la danse, et c'est cette complémentarité qui a donné lieu à une recherche systématique de l'équilibre respiration-méditation. A partir de cette technique, les Taoïstes s'adonnaient à la pratique de «l'art respiratoire»: le «Nei Kung», composante principale du «Tai Chi», qui représentait pour eux une force d'action et d'énergie intérieures. La philosophie taoïste incite l'homme à éviter maladies et blessures et à se maintenir en vie par ses propres moyens. La théorie dit: «mon destin n'est pas au ciel, mais entre mes mains». Vu sous cet angle, le «Tai Chi» est un système d'exercice taoïste, dont le but est de prolonger la vie et de conserver à l'être une éternelle jeunesse. En outre, le «Tai Chi» étant une méthode d'autodéfense, il est opposé à tout esprit d'agressivité. Le boxeur de Tai Chi suit l'enseignement de Laoïse, un maître du taoïsme classique, qui disait qu'il vaut mieux «flétrir» et trouver sa force dans le repli plutôt que de blesser un agresseur.



Le centre de gravité descend sur le bassin et c'est des hanches que partent tous les mouvements. Seuls les muscles indispensables sont sollicités; les crispations disparaissent, les articulations deviennent plus mobiles et plus résistantes. Légers et gracieux, les mouvements requièrent peu d'énergie.



Pour pratiquer les exercices, il faut être calme, avoir, comme on dit, «la tête vide». La force psychique, qui met le corps en mouvement, tire sa «substance» de cette sérénité. Les mouvements lents ont d'ailleurs un effet apaisant sur le système nerveux, sur les organes internes et sur le système endocrinien, dont les fonctions ne peuvent pas, normalement, être influencées par la volonté.



Un maître de Kung Fu enseigne les exercices à l'épée: le cours est donné dehors, en public. Le travail repose sur les mêmes principes de base que dans la «boxe contre son ombre».

Pris comme gymnastique thérapeutique, le «Tai Chi Chuan» est une méthode naturelle qui améliore et protège la santé. Ses mouvements sont «doux» et ils stimulent les fonctions de l'organisme. Ils lui confèrent, ainsi, une meilleure résistance, donnent au corps énergie, force et vitalité, et diminuent l'excitabilité, la nervosité et les tensions de toutes sortes. Hua To, célèbre médecin chinois du 2e siècle, préconisait déjà la pratique de l'exercice physique. Il disait: «Le corps humain a besoin de mouvement et de travail mais sans exagération. Lorsque le corps est en activité, la digestion se fait plus facilement et l'irrigation sanguine est meilleure, empêchant le développement des maladies. Puis, en bon Chinois qui aime les métaphores, il ajoutait: «le corps est alors comme un gond qui ne rouillerait jamais».

Friedrich Anders a écrit un livre (publié en allemand aux éditions Otto Wilhelm Barth) sur le Tai Chi: il y décrit et explique 60 exercices pour «développer les sensations physiques et améliorer la santé». Voici exposés quelques-uns des effets bénéfiques qui en découlent:

1. Respiration plus régulière (elle devient plus profonde, plus lente et plus calme)
2. Digestion améliorée (le diaphragme exerce un massage sur l'estomac et l'intestin)
3. Meilleur fonctionnement de tout le système cardio-vasculaire (le nombre de globules blancs augmente, la pulsation ralentit, la pression baisse)
4. Système nerveux renforcé
5. Le fait de «boxer contre son ombre» exerce aussi une action bénéfique sur l'ensemble de l'appareil locomoteur (augmentation du tonus musculaire, amélioration du maintien, renforcement du squelette, des ligaments et des articulations, affinement du «sens kinesthésique», c'est-à-dire de la faculté de percevoir et ressentir les mouvements). ■