

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	44 (1987)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Les mouvements T'ai Chi : une forme d'art chinois
<b>Autor:</b>	Cai, Day / Meusel, Heinz
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998587">https://doi.org/10.5169/seals-998587</a>

### **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>**

# Les mouvements T'ai Chi: une forme d'art chinois

Day Cai et Heinz Meusel  
Traduction: Marianne Weber

MACOLIN a déjà parlé de «T'ai Chi» dans son numéro 3/1985. «Boxer contre son ombre» est notre manière, à nous Occidentaux, de décrire cette activité physique et psychique. Le programme qui suit a été élaboré par le médecin chinois Day Cai, de l'Université de Shanghai. Il l'a apporté en Allemagne, au professeur Heinz Meusel, de l'Institut des sciences sportives de l'Université Justus Liebig (Giessen). Ayant reçu de nombreuses marques d'approbation après la présentation de «Boxer contre son ombre», j'ai pensé qu'on apprécierait la publication de cette nouvelle étude sur une pratique dont les effets sont susceptibles de servir l'équilibre général de l'être humain. Harmonie du corps et de l'esprit: belle transition, en somme, avant d'aborder les arts martiaux! (Y.J.)

L'adepte du T'ai Chi garde la tête haute (au sens propre!) et le buste droit: par cette position particulière, il protège sa colonne vertébrale des déviations douloureuses qui sont notre lot à tous (ou presque). La douceur des mouvements et la respiration naturelle qui les accompagnent stimulent les fonctions de l'organisme tout en diminuant nervosité et tension. Les crispations de la nuque et des épaules, les douleurs dorsales et articulaires des hanches et des genoux, qui proviennent d'un manque de mouvement ou d'une surcharge, sont fortement réduites par la pratique de cette discipline. Les mouvements coulants, associés à une respiration profonde et calme, exercent un effet apaisant sur l'ensemble des fonctions psychosomatiques. On atteint ainsi à l'harmonie entre le corps et l'âme. Ces caractéristiques font la richesse du T'ai Chi et expliquent pourquoi on essaie d'en adapter les principes à notre culture occidentale.



de l'appareil locomoteur (amélioration du maintien, renforcement du squelette). Pour obtenir une telle action bénéfique, ils doivent être exécutés correctement, à partir d'une énergie «intérieure», calme, lente, mais puissante. Au début, le nouvel adepte ressent évidemment quelques courbatures aux bras, aux jambes, dans les épaules, mais elles s'atténuent très vite. La respiration est intégrée au mouvement: l'inspiration se fait au moment de l'extension, l'expiration simultanément au relâchement. Quant au nombre de répétitions des exercices, il ne doit être augmenté que très progressivement. Les chiffres entre parenthèses indiquent les

«Boxer contre son ombre» est la traduction libre de l'expression chinoise T'ai Chi Chuan. Au Japon, ainsi que dans d'autres pays du Sud-Est asiatique, cette activité physique et psychique fait également partie de la vie quotidienne. Quant aux Européens, ils sont en train de la découvrir et de l'apprécier de plus en plus. Cet engouement est explicable par le fait que les exercices sont faciles à apprendre et que, correctement exécutés, ils maintiennent la souplesse et la condition physique. Doux et lents, ils se composent d'une suite de larges mouvements des bras et des jambes, commandés par les hanches. Le but essentiel de cette pratique à caractère sportif est de préparer à la méditation. C'est en cela qu'elle se distingue des autres. Concentration, respiration, décontraction, tenue correcte du buste pendant l'exécution des mouvements sont les éléments concrets qui permettent d'entrer en méditation, c'est-à-dire d'obtenir un état d'harmonie entre le corps et l'âme. Chaque mouvement du T'ai Chi sollicite l'intégralité des facultés humaines. Les mouvements lents et circulaires contribuent à développer mobilité, souplesse articulaire et coordination. La respiration est incluse au mouvement. Le déplacement pondéral – jamais brusque – que requièrent de nombreux exercices a un effet bénéfique sur l'équilibre tout en renforçant les membres inférieurs et la région du bassin.



Le T'ai Chi, une activité pour tous les âges.

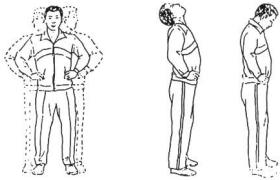
Dans la Chine actuelle, on s'efforce de propager cette pratique ancienne en la mettant à la portée de tout un chacun. A cet effet, le Ministère des Sports a établi un programme, appelé «Lian Gong», réunissant des exercices visant à prévenir les maladies de la sédentarité et les troubles

temps qui rythment le mouvement. Ces exercices ont un effet salutaire s'ils sont pratiqués régulièrement pendant un certain temps. En Chine, les mouvements qu'ils enseignent font partie des thérapies de réhabilitation fonctionnelle après un traitement clinique.

## Le programme

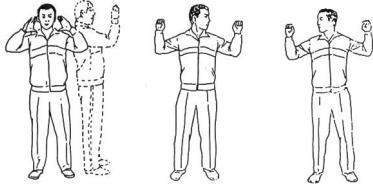
### La nuque et les épaules

#### 1. Tourner la tête



Position de départ debout, mains sur les hanches: tourner la tête à gauche, la ramener, tourner la tête à droite, la ramener (1-4); renverser la tête, la redresser, baisser la tête, la redresser (5-8).

#### 2. Mettre les épaules sous tension



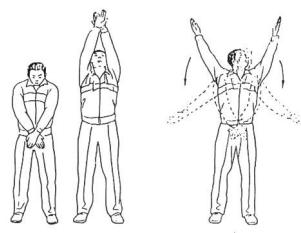
Position de départ debout, pieds légèrement écartés, mains en entonnoir devant le visage: en exerçant une résistance, tirer les avant-bras vers l'arrière jusqu'à la verticale à la hauteur des épaules, mains fermées (faire le poing) (1-4); tourner la tête à gauche, puis à droite (5-8).

#### 3. Tendre les bras en haut



Position de départ debout, pieds légèrement écartés, avant-bras repliés de telle sorte que les mains, fermées, touchent presque les épaules: tendre les bras lentement mais énergiquement vers le haut (1-2) et les redescendre (3-4), le regard suivant le mouvement de la main gauche; répétition de l'exercice (5-8), le regard suivant le mouvement de la main droite.

#### 4. Etirement du buste



Position de départ debout, pieds légèrement écartés, mains croisées sur le bas-ventre: lever les bras tendus sans décroiser les mains jusqu'à la verticale (1-2) puis, paumes vers le haut, les redescendre lentement de côté jusqu'à la position de départ (3-4), le regard suivant le mouvement de la main gauche; répétition de l'exercice (5-8), le regard suivant le mouvement de la main droite.

#### 5. «Déployer ses ailes»



Position de départ, bras de côté légèrement fléchis: faire faire aux bras un mouvement d'aile en poussant les coudes vers l'arrière (1), puis vers le haut (2) et vers l'avant (3); redescendre à la position de départ (4), le regard suivant le mouvement du coude gauche; même exercice (5-8), le regard suivant le mouvement du coude droit; (ce sont d'abord les coudes qui conduisent le mouvement puis, lorsqu'ils sont à la hauteur du visage, les mains se mettent en flexion avant de redescendre).

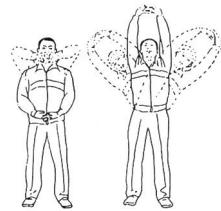
#### 6. Le bras d'acier



Position de départ, main droite derrière le dos: lever le bras gauche tendu latéralement jusqu'à la verticale (1), tourner la paume des mains vers le haut (2), redescendre le bras (3-4), le regard suivant le mouvement de la main; même exercice (5-8) avec le bras droit.

## Le dos

### 7. Soutenir la voûte céleste



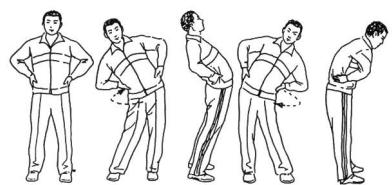
Position de départ, mains jointes sur le bas-ventre, paumes vers le haut: monter les mains jointes le long du corps jusqu'à la verticale (1), les tourner pour amener les paumes vers le haut (2); bras toujours tendus, fléchir le haut du corps à gauche (3), revenir à la verticale (4), fléchir à droite (5), revenir à la verticale (6), puis redescendre les bras à la position de départ (7-8).

#### 8. Rotation du tronc



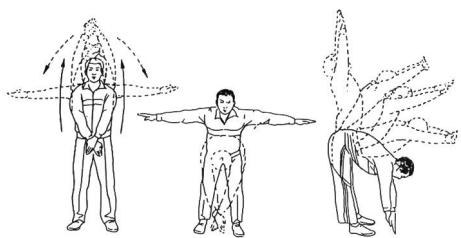
Position de départ, bras fléchis devant le corps, mains fermées, paumes vers le haut: faire pivoter le corps sur son axe longitudinal vers la gauche, tout en tendant le bras droit à l'horizontale et en tournant la tête à gauche (1-2), revenir à la position de départ par mouvement inverse (3-4); même exercice de l'autre côté (5-8).

#### 9. Décrire des cercles avec le bassin



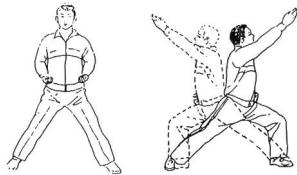
Position de départ, mains sur les hanches: décrire un cercle avec le bassin en commençant vers la gauche (1), vers l'avant (2), vers la droite (3) et vers l'arrière (4); même cercle, mais dans le sens inverse (5-8). La pression des mains soutient le mouvement circulaire.

## 10. Flexion du tronc en avant



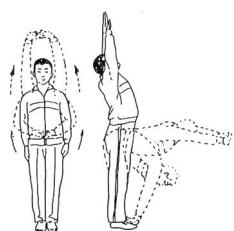
Position de départ, mains croisées devant le corps: monter les bras tendus en avant (1) jusqu'à la verticale (2), paume des mains vers le haut; les redescendre latéralement (3), fléchir le tronc en avant (4), toucher le sol avec les mains (5), se relever bras tendus en avant et redescendre les bras à la position de départ (6-7).

## 11. Pas de côté et main lancée



Position de départ, jambes fortement écartées, bras légèrement fléchis le long du corps, mains fermées: faire pivoter le pied gauche et le haut du corps de 90° à gauche (1), déplacer le poids du corps sur la jambe gauche fléchie en projetant la main droite, bras tendu, diagonalement vers le haut (2), puis revenir à la position de départ (3-4); même exercice de l'autre côté (5-8). Le haut du corps reste bien droit.

## 12. Mains sur les pieds



Position de départ debout, jambes serrées: joindre les mains devant le corps (1), monter les bras devant le corps (2) jusqu'à la verticale (3); bras toujours tendus, fléchir le haut du corps en avant (4) et poser les mains sur les pieds (5); rester dans cette position (6-7) et se redresser (8).

## Renforcement des muscles des jambes et du bassin

### 13. Décrire des cercles avec les genoux



Position de départ, jambes serrées, haut du corps fléchi en avant, mains posées sur les genoux: décrire un cercle avec les genoux en commençant vers la gauche (1), vers l'avant (2), vers la droite (3) et vers l'arrière (4); même cercle, mais dans le sens inverse (5-8).

### 14. Flexion du genou avec rotation du tronc



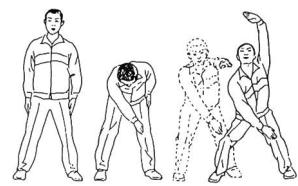
Position de départ debout, jambes fortement écartées, mains posées sur les hanches: déplacer le poids du corps sur la jambe gauche en tournant le haut du corps de l'autre côté (1-2), puis revenir à la position de départ (3-4); même exercice, mais de l'autre côté (5-8). Le haut du corps reste bien droit.

### 15. Souplesse des jambes



Position de départ debout, jambes serrées: poser les mains sur les genoux (1), se mettre en position accroupie (2-3), poser les mains sur les pieds (4), tendre lentement les jambes (5-6), garder cette position (7), puis se redresser (8).

## 16. Renforcer les muscles des jambes



Position de départ debout, jambes écartées: poser la main droite sur le genou gauche (1), monter le bras tendu en avant jusqu'au-dessus de la tête (2), tourner la paume des mains vers le haut (3), revenir à la position de départ (4); même exercice, mais de l'autre côté (5-8).

## 17. Equilibre dynamique



Position de départ debout: tendre les bras vers le haut et avancer la jambe gauche (1), déplacer le poids du corps sur le pied gauche (2), lever lentement la jambe droite fléchie et l'entourer avec les bras (3-4), la ramener lentement au sol (5), déplacer le poids du corps sur le pied droit (6), ramener le pied gauche et baisser les bras (7-8); même exercice, mais de l'autre côté. Le dos reste bien droit tout au long de l'exercice.

## 18. Le pas d'équilibriste



Position de départ debout, mains posées sur les hanches: faire un petit pas en avant à gauche en déplaçant le poids du corps sur la jambe tendue (1), ramener le poids du corps sur la jambe droite en fléchissant légèrement le genou (2), porter le poids du corps en avant sur la jambe tendue (3), puis ramener la jambe droite à la hauteur de la gauche (4); même exercice, mais en commençant par la jambe droite (5-8). L'exécution du mouvement doit être énergique et le haut du corps rester bien droit. ■