

# PRATIQUES CORPS-ESPRIT

De l'activité physique à la gestion des émotions  
Prévenir la peur de chuter

La peur de chuter fait partie des changements silencieux de l'avancée en âge. Source de tracasseries, son aspect essentiellement personnel et psychologique la rend difficile à cerner.

Mêlant une réalité corporelle (manque de souplesse, fatigue, faiblesse) avec un état d'esprit (imagination d'une chute, incitation personnelle à la prudence), la peur de la chute est de l'ordre de l'émotion.

Une étude en date de 1997 s'intéressait aux changements qu'opère la pratique du taïchi chuan sur la vie quotidienne de pratiquants âgés sujets à la peur des chutes<sup>1</sup>. Les chercheurs ont réparti l'échantillon entre un groupe de taïchi chuan, un groupe faisant des exercices d'équilibre et un groupe de discussion. Les séances eurent lieu pendant 15 semaines, par la suite un suivi des pratiquants fut mis en place pendant 4 mois où ils furent questionnés sur les changements qu'ils avaient perçus et ressentis. Les résultats montrent que les membres du groupe de taïchi chuan connaissent les plus importants changements dans leur rapport à leurs activités quotidiennes. Les auteurs ont constaté que la moitié des participants du cours de taïchi chuan ont continué à suivre des cours après la fin du protocole.

De même, une étude de 2001, a tâché de mesurer les changements provoqués par la pratique du taïchi chuan pendant 6 mois sur le sentiment d'auto-efficacité de pratiquants âgés en moyenne de 72 ans dans les tâches quotidiennes par rapport à un groupe de contrôle sans activité physique<sup>2</sup>. Après les 6 mois de pratique, les auteurs mesuraient chez les premiers une plus grande confiance dans leurs capacités physiques et actives.

<sup>1</sup>KUTNER et al. Self-Report Benefits of Tai Chi Practice by Older Adults, Journal of Gerontology: PSYCHOLOGICAL SCIENCES. 1997; 52B(5): 242-246.

<sup>2</sup>LI F et al. Tai Chi enhance self-efficacy and exercise behavior in older adults, Journal of Aging and Physical Activity. 2001; 9 : 161-171.

# PRATIQUES CORPS-ESPRIT

## De l'activité physique à la gestion des émotions taïchi chuan et qigong - présentation

Bien que très diverses dans leurs manifestations : massages, pressions, enchaînements de mouvements lents, de mouvements rapides ou encore certaines méditations, les pratiques corps-esprit s'appuient toutes sur une conception des interactions psychophysiques différentes de la conception moderne dominante ayant érigé l'esprit comme indépendant du corps.

Dans la culture chinoise, nous retrouvons d'une part les pratiques corps-esprit associées à la médecine traditionnelle chinoise : acupuncture, tui na ou qigong. Elles sont centrées sur des notions telles que l'énergie vitale appelée *qi*, le yin et le yang et les 5 éléments donnant lieu à un tout autre regard sur l'être humain. D'autre part, s'intègrent à cette catégorie de pratique corps-esprit, les arts martiaux chinois, dont les plus connus dans notre pays sont le kungfu et le taïchi chuan, de par l'importance qu'ils accordent au travail du mental en interrelation avec le travail du corps.

Le taïchi chuan est un art martial dont les racines remontent à l'essor de la Chine des Ming (XIV<sup>ème</sup> siècle). Cette discipline est considérée comme un art martial interne en raison de la prévalence qui y est accordée au travail de l'énergie et de l'esprit par rapport au travail de la pure force physique. La forme de ce travail suscite la curiosité des regards extérieurs en raison de sa singulière lenteur d'exécution. Bien que des aspects liés à la conservation personnelle et à la longue vie fassent partie de la discipline depuis son origine, cet aspect s'est progressivement mué en une partie intégrante de l'identité de la discipline à partir du XX<sup>ème</sup> siècle, le taïchi chuan devenant une discipline considérée comme bienfaisante pour la santé ainsi qu'un excellent moyen de représentation de la nation chinoise au XXI<sup>ème</sup> siècle.

Le qigong contemporain tire ses racines de gymnastiques taoïstes existant depuis les balbutiements de l'empire chinois. Directement rattaché à la médecine traditionnelle chinoise, son nom : 'qigong' est traduisible en 'exercice d'énergie vitale'. Outils de prévention ou de soin des maladies, les différents qi gong font partie intégrante du système médical traditionnel chinois.