[https: SANTÉ](https://www.caminteresse.fr/sante/tai-chi-definition-bienfaits-et-applications-therapeutiques-11141241/)

[**Le 29 juin 2020**](https://www.caminteresse.fr/sante/tai-chi-definition-bienfaits-et-applications-therapeutiques-11141241/)

[***Tai-chi : définition, bienfaits et applications thérapeutiques***](https://www.caminteresse.fr/sante/tai-chi-definition-bienfaits-et-applications-therapeutiques-11141241/)

[Le tai-chi, ou taiji est un art chinois qui signifie « point, boxe ». Selon une légende, cette pratique aurait été mise au point par un moine taoïste à l’époque du Moyen Âge après avoir rêvé d’un combat entre une grue et un serpent. Face à un oiseau féroce et rigide, le reptile aurait fini par remporter la bataille grâce à sa souplesse et ses mouvements gracieux. Comment définir cette pratique et quels sont ses bienfaits sur la santé ?](https://www.caminteresse.fr/sante/tai-chi-definition-bienfaits-et-applications-therapeutiques-11141241/)

[**Qu’est-ce que le Tai-chi ?**](https://www.caminteresse.fr/sante/tai-chi-definition-bienfaits-et-applications-therapeutiques-11141241/)

[Le tai-chi est un art martial chinois non compétitif qui mêle [**gymnastique**](https://www.caminteresse.fr/histoire/dou-vient-la-gymnastique-1194393/) énergétique extrêmement lente, respiration profonde, visualisation et méditation. Cette pratique se décompose en enchaînements de mouvements de bras et de jambes continus dans un ordre préétabli favorisant la prise de conscience de soi, le développement de la souplesse et le maintien de l’équilibre du yin et du yang. Elle fait partie des 5 branches de la médecine traditionnelle chinoise, avec le Qi gong, [**l’acupuncture**](https://www.caminteresse.fr/sante/lacupuncture-pour-faire-circuler-lenergie-1179019/), le massage Tui Na, la diététique chinoise et les [**herbes médicinales**](https://www.caminteresse.fr/sante/la-phytotherapie-contre-les-troubles-anxieux-1179015/).](https://www.caminteresse.fr/sante/tai-chi-definition-bienfaits-et-applications-therapeutiques-11141241/)

[**Quels sont les bienfaits et applications thérapeutiques du tai-chi ?**](https://www.caminteresse.fr/sante/tai-chi-definition-bienfaits-et-applications-therapeutiques-11141241/)

[Selon de nombreuses études, le tai-chi-chuan présenterait une multitude de bienfaits sur la santé. En travaillant l’équilibre de manière régulière, cette pratique réduirait en effet les risques de chute chez les personnes âgées et leur redonnerait une certaine assurance lors de leurs déplacements divers.  
Cet art martial chinois permettrait également de **diminuer l’hypertension** et d’améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de maladie **cardiovasculaire**.](https://www.caminteresse.fr/sante/tai-chi-definition-bienfaits-et-applications-therapeutiques-11141241/)

[En outre, en combinant [**méditation**](https://www.caminteresse.fr/sante/meditation-pourquoi-ca-marche-11135871/) et exercices de respiration, le taiji optimiserait  
 [**la qualité du sommeil**](https://www.caminteresse.fr/sante/pourquoi-le-sommeil-est-il-important-pour-la-sante-11123645/) et diminuerait les problèmes d’endormissement, notamment chez les pratiquants âgés. Enfin, cette gymnastique énergétique aiderait à devenir **plus souple**, améliorer le **bien-être psychologique** *(notamment pour les femmes en rémission d’un cancer du sein)*, développer la capacité pulmonaire, contrôler le **diabète** ou encore soulager l**’arthrite** et l’**arthrose**.](https://www.caminteresse.fr/sante/tai-chi-definition-bienfaits-et-applications-therapeutiques-11141241/)

<https://www.caminteresse.fr/sante/tai-chi-definition-bienfaits-et-applications-therapeutiques-11141241/>



Publication de l’Association