

Le taiji, un art martial idéal pour le troisième âge

MOUVEMENT

A l'occasion de la Journée de la personne âgée, le 1^{er} octobre prochain, plaidoyer pour le taiji par Zouzou Vallotton, enseignante de cette technique chinoise.

- Pourquoi inciter les personnes âgées à pratiquer le taiji et le qi gong, deux formes de gymnastique lente?

- Justement, il ne s'agit pas de gymnastique. En Chine, on les qualifie de techniques de longue vie et d'entretien de la santé. Les mouvements proposés, sur un mode lent, mobilisent tout le corps et le font bouger, même lorsque les personnes sont assises, puisque c'est ainsi que l'on pratique le plus souvent avec les personnes âgées. Elles retrouvent de la mobilité, un meilleur équilibre, une meilleure perception d'elles-mêmes. Le risque de chute est aussi diminué.

- Où peut-on pratiquer le taiji?

- Dans de nombreuses institutions comme les établissements médico-sociaux, mais aussi dans les unités d'accueil temporaire

CHRISTINE DERVIER-A



3 QUESTIONS À

ZOUZOU VALLOTTON

ENSEIGNANTE DE TAIJI

ouvertes à tous. Pro Senectute propose des cours.

- Les personnes qui animent les cours sont-elles bien formées?

- Nous sommes quelques-uns à avoir fondé l'association Centr'Âge, qui propose précisément des cours de formation pour garantir la qualité de l'enseignement aux personnes âgées. **F. BG**

Rens. au 024 463 45 04
ou sur www.centrage.ch