

Le Taiji en EMS : « l'art de longue vie »

Le Taiji est un art du mouvement d'origine chinoise qui entretient la santé physique, psychique et spirituelle.

En Chine, le Taiji est pratiqué par les personnes âgées chaque jour dans les parcs et leur souplesse étonnante, leur concentration et leur calme témoignent des bienfaits de cet art du mouvement. Il est communément appelé « art de longue vie ».

LE TAIJI

Pratiqué avec lenteur et en respectant les possibilités du moment, le Taiji développe une écoute du corps et une présence intérieure qui procurent rapidement une détente et un plaisir évident.

La pratique régulière du Taiji permet à chacun des aspects suivants de se développer :

Mobilité :

chaque mouvement circulaire et en spirale met en jeu les articulations et toute la musculature en respectant les capacités de la personne.

Equilibre :

traditionnellement, le Taiji se pratique debout et insiste sur les changements d'appui et l'orientation dans l'espace. Lorsque les personnes sont assises, le bassin se substitue aux pieds, et la finalité du travail est la même.

Améliorer l'image de soi :

par une pratique régulière du Taiji, on reprend confiance en soi. Le calme s'installe et un bien-être apparaît rapidement.

Mémoire :

les noms évocateurs des mouvements du Taiji font appel à l'imagination et l'apprentissage d'enchaînements simples entretient la mémoire.

Respiration :

le travail du Taiji est porté, soutenu par une respiration aussi lente, calme et profonde que possible.

Intention :

chaque mouvement naît d'une intention et non d'une volonté ou d'une quelconque force.

Retrouver du tonus, avoir du plaisir :

bien que le Taiji soit pratiqué lentement, la tonicité est nourrie par la circulation de l'énergie vitale. Pratiquer le Taiji en groupe favorise les liens dans une ambiance propice à la détente et au partage d'un bon moment.

EN EMS

Depuis 2004, des cours de Taiji hebdomadaires sont donnés à la Fondation Pré Pariset à Pully.

Chaque semaine entre dix et vingt résidents s'y rendent volontairement et y reviennent régulièrement, souvent pendant plusieurs mois et parfois plusieurs années.

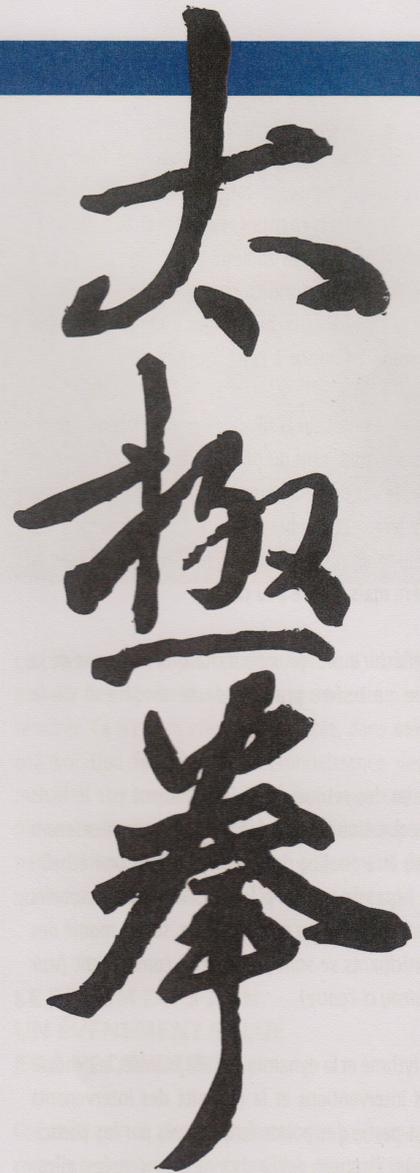
Ils en éprouvent une satisfaction qu'ils expriment régulièrement à la fin du cours.

Le fait de se mouvoir en douceur et en profondeur, pendant plus d'une heure de travail soutenu, leur procurent un bienfait réel qui s'observe objectivement.

Mme Zouzou Vallotton / 024 463 45 04

Enseignante Taiji

<http://www.centrage.ch/faqs/zouzou-vallotton/>



UNE EXPÉRIENCE CONCRÈTE DEPUIS 10 ANS AU SEIN DE LA FONDATION PRÉ PARISET

Suite à la définition forte intéressante du Taiji par Zouzou Vallotton, il est important d'expliciter les bienfaits effectifs de cette pratique sur les personnes âgées résidant en EMS.

Ne dit-on pas que le corps est le véhicule du soi ? Avec l'âge malheureusement, celui-ci devient très souvent centre de douloureuses souffrances et surtout véritable source d'angoisse, la perte de l'autonomie signifiant bien souvent la mort symbolique.

Voilà 10 ans que nous observons la pratique du Taiji au sein de la Fondation Pré Pariset. Au fil des années, nous avons pu constater les effets de la pratique sur différents niveaux : mentalement, de par la reconnexion avec soi ; physiquement, de par l'amélioration de la musculature et de la souplesse ; psychiquement, de par le recouvrement ou le maintien de certaines capacités, et de par l'équilibre souvent amélioré ; psychologiquement enfin, de par la sensation de prendre en main son corps, et donc de valoriser son estime de soi.

Nous sommes parfois surpris de la réaction des résidents. En effet face au Taiji, suite à un premier essai, ils se positionnent très clairement : soit ils adhèrent complètement, soit ils abhorrent.

Lorsqu'ils apprécient, c'est tout le travail évoqué précédemment qui est mis alors en chantier et qui portera réellement ses fruits lorsque les résidents feront preuve de régularité. Ils accomplissent alors un travail qui les transforme profondément et ils ne se passent plus de cette pratique (pourtant majoritairement inconnue des personnes issues de cette génération !).

Comme c'est le cas de toutes les activités proposées, certains résidents n'adhèrent pas au Taiji. Pour expliquer cela, il est frappant de constater

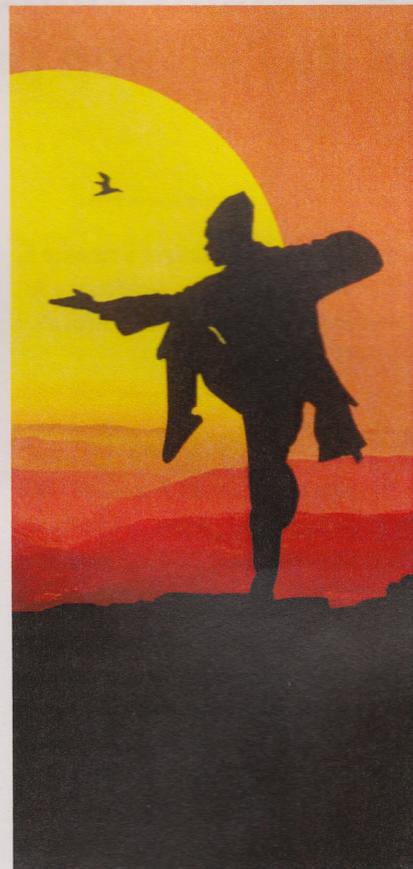
que pour beaucoup de résidents qui n'adhèrent pas, c'est la concentration nécessaire qui les dérange. Plus d'une fois nous les avons entendus dire que les mouvements du taiji étaient trop lents, qu'ils avaient la sensation d'étouffer. A contrario, à ce sujet, les adhérents du taiji diront qu'ils sentent que leur esprit est plus calme, qu'ils sont plus concentrés dans la vie de tous les jours et qu'ils apprécient ce travail profond.

EN CONCLUSION

Clairement, le Taiji est une pratique aux nombreux bénéfices pour les résidents d'un EMS. Le proposer dans le programme d'activités physique et de bien-être est certainement un atout pour les bénéficiaires, qu'ils soient résidents de l'EMS ou utilisateurs du Centre d'accueil temporaire. En outre le travail partagé avec les enseignants de Taiji permet de développer le travail interdisciplinaire et contribue à l'amélioration de l'accompagnement des résidents au quotidien.

Magali Wolfensberger,

Animatrice responsable, EMS Pré de la Tour



Zouzou Vallotton en pleine séance de Taiji avec les résidents



RÉFÉRENCES

L'association centrÂge créée en 2007, propose de regrouper les enseignants actifs auprès de personnes âgées et propose une formation destinée à développer l'approche des personnes âgées et l'adaptation du Taiji et du Qigong pour l'enseignement aux personnes âgées.

Pour plus d'information, s'adresser à :

M. Pierre Berthet,
 directeur de la Fondation Pré Pariset,
 et/ou à l'association centrÂge :
www.centrage.ch