

INTEGRATIVE HEALTH
Allier Tradition & Modernité

ARTICLES

ASIE
SANTÉ
CULTURE
ARTS ASIATIQUES



TAI-CHI & QI GONG

Alain Caudine

Expert en arts martiaux et Tai-chi

OCTOBRE 2024

Deux pratiques complémentaires, mais fondamentalement différentes

SOMMAIRE

p. 3

TAI-CHI & QI GONG

Deux pratiques complémentaires, mais fondamentalement différentes

p. 4

TAI-CHI, UN ART INTERNE

Une pratique qui intègre le travail de l'Énergie Interne (Neigong)

p. 5

TAI-CHI, UN QI GONG DE HAUT NIVEAU ?

Quel choix pour vous ?

p. 6

LES BIENFAITS DU TAI-CHI

Validés par les études neuroscientifiques

p. 7

LA PERSÉVÉRANCE

Clé de la réussite dans le Tai-chi

p. 8

TAI-CHI, UN ART ANCESTRAL MILLÉNAIRE

Un potentiel universel reconnu par l'UNESCO

p. 9

TAI-CHI & QI GONG

Deux pratiques indissociables mais différentes

p. 10 & p.11

EN SAVOIR PLUS

ÉDITORIAL



Pascale Guillemet

Fondatrice et Rédactrice en Chef

Tai-chi et Qi Gong souvent confondus...

Dans le vaste univers des pratiques énergétiques chinoises, le Tai-chi et le Qi Gong se distinguent par leur popularité croissante en Occident. Pourtant, bien que souvent confondues ou considérées interchangeables, ces disciplines, bien que complémentaires, reposent sur des fondements distincts. Cet article explore les spécificités et les objectifs de chacune de ces pratiques pour mieux comprendre leur essence propre et comment elles peuvent enrichir notre bien-être physique, mental et énergétique.

Le Tai-chi chuan, en tant qu'art martial interne, puise ses racines dans les traditions martiales chinoises. Il met l'accent sur l'harmonisation des mouvements fluides avec une intention martiale, tout en cultivant l'énergie vitale, le Qi. Sa pratique régulière permet de renforcer non seulement la structure corporelle, mais aussi d'apporter un ancrage émotionnel et mental, agissant ainsi comme un pont entre le corps et l'esprit.

Le Qi Gong, quant à lui, est une pratique énergétique méditative aux objectifs thérapeutiques. Souvent utilisé dans les hôpitaux en Chine dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise, il s'appuie sur des postures, des mouvements simples, la respiration et la concentration pour harmoniser et régénérer l'énergie vitale. Son approche est plus douce et accessible à tous, favorisant le calme intérieur et l'équilibre énergétique.

À travers cet article, nous allons donc explorer les racines, les différences fondamentales, et la manière dont le Tai-chi et le Qi Gong se complètent, offrant chacun une voie unique vers la santé globale et l'harmonie intérieure.

Pascale Guillemet

TAI-CHI & QI GONG

DEUX PRATIQUES COMPLÉMENTAIRES, MAIS FONDAMENTALEMENT DIFFÉRENTES

Dans le domaine du bien-être et des pratiques de santé intégrative, le Tai-chi chuan et le Qi Gong sont souvent perçus comme similaires. Pourtant, bien qu'ils partagent des racines communes dans la culture chinoise et le travail du « qi » (flux vital), ces deux disciplines sont fondamentalement distinctes.

Une des idées reçues courantes est que le Tai-chi serait "un Qi Gong de haut niveau". Si cette affirmation peut sembler juste en surface, il est important de la nuancer et de comprendre les différences essentielles entre ces deux pratiques.



LE TAI-CHI : Une pratique qui intègre le travail de l'Énergie Interne (Neigong)

Le Tai-chi chuan est avant tout **un art martial interne**. Ce qui le distingue des autres pratiques de bien-être est l'importance accordée au Neigong, ou travail de l'énergie interne.

Le **Neigong** implique le développement et la canalisation de l'énergie vitale (qi) à travers le corps, grâce à une synergie entre la respiration, l'intention et le mouvement.

Cette dimension énergétique, associée à l'application martiale, rend le Tai-chi unique par rapport au Qi Gong, qui se concentre principalement sur des mouvements énergétiques plus simples et plus méditatifs.

Le Tai-chi, quant à lui, combine la fluidité du travail énergétique avec la précision et la rigueur martiale.





L'INTÉGRATION DE LA MTC DANS LA PRATIQUE MODERNE

L'intégration des pratiques de la MTC dans une approche de santé intégrative n'est pas seulement une tendance, mais une évolution soutenue par des résultats scientifiques. En effet, plusieurs études modernes ont révélé les effets bénéfiques du Tai-chi, du Qi Gong, et de l'acupuncture sur divers aspects de la santé.

LES BIENFAITS DU TAI-CHI & QI GONG SUR LA SANTÉ

Le Tai-chi et le Qi Gong sont des pratiques douces mais puissantes qui ont prouvé leur efficacité dans le traitement de maladies chroniques, la gestion du stress et l'amélioration de l'équilibre physique et mental. Une étude clinique réalisée en 2013, publiée dans *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, a montré que le Tai-chi réduisait significativement l'anxiété et améliorait la qualité de vie chez les patients atteints de troubles chroniques, tels que l'arthrite.

Exemple : Le Tai-chi & Qi Gong est également largement utilisé dans les hôpitaux chinois pour améliorer le bien-être des patients en soins palliatifs et des patients souffrant de troubles cardiaques et respiratoires.





Au-delà des approches traditionnelles, la science moderne, en particulier les neurosciences, apporte un éclairage précieux sur les mécanismes physiologiques sous-jacents à ces pratiques. Plusieurs études ont montré que les techniques de la MTC, comme l'acupuncture, le Qi Gong ou le Tai-chi, ont un impact direct sur le système nerveux central et périphérique, renforçant ainsi les effets thérapeutiques de ces pratiques.

Le Qi et le Système Nerveux

Des recherches récentes montrent que la pratique régulière de techniques comme le Tai-chi active des zones spécifiques du cerveau, augmentant la neuroplasticité et réduisant les effets du vieillissement cérébral.

Une étude de 2015 publiée dans *Frontiers in Aging Neuroscience* a démontré que les personnes pratiquant le Tai-chi avaient une meilleure capacité à réguler leur stress et à améliorer leurs fonctions cognitives, grâce à l'activation des régions cérébrales liées à la régulation émotionnelle et à la mémoire.

Exemple : Une étude menée à l'Université de Harvard en 2016 a révélé que l'acupuncture pouvait réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, en modulant l'activité du système nerveux autonome.

LES NEUROSCIENCES AU SERVICE DE LA SANTÉ

UNE NOUVELLE COMPRÉHENSION DE LA MÉDECINE CHINOISE





La pratique du Tai-chi demande persévérance et engagement. En tant qu'art ancestral, il nécessite une pratique régulière pour en saisir pleinement les bénéfices. La constance dans l'entraînement permet d'intégrer les principes énergétiques et martiaux de manière profonde.

Ce cheminement, souvent long et progressif, conduit à une amélioration non seulement de la condition physique, mais aussi de la force mentale et de la résilience émotionnelle.

LA PERSÉVÉRANCE : CLÉ DE LA RÉUSSITE DANS LE TAI-CHI

Contrairement aux idées reçues, le Tai-chi n'est pas réservé aux personnes âgées.

Il s'adresse également aux jeunes qui souhaitent développer leur équilibre, leur force intérieure, et améliorer leur bien-être général tout en apprenant une discipline martiale aux racines profondes.



TAI-CHI UN ART ANCESTRAL MILLÉNAIRE À POTENTIEL UNIVERSEL

Le Tai-chi chuan est une pratique qui puise ses origines dans les traditions anciennes de la Chine, unissant dans ses mouvements l'harmonie du qi, la maîtrise martiale, et la sagesse millénaire.

Cet art ancestral, pratiqué depuis des siècles, a su préserver son essence tout en s'adaptant aux besoins modernes, notamment dans le cadre de la santé intégrative.

Sa reconnaissance par l'UNESCO, en 2020, témoigne de son importance mondiale et de son potentiel à promouvoir la santé et le bien-être à travers le monde.



TAI-CHI & QI GONG

DEUX PRATIQUES INDISSOCIABLES, MAIS DIFFÉRENTES

Bien que le Tai-chi et le Qi Gong soient souvent perçus comme similaires, ils répondent à des objectifs et des dynamiques différentes. Le Tai-chi, avec sa dimension martiale et son travail du **Neigong**, va au-delà du simple exercice énergétique. Le Tai-chi s'adresse à toute personne en quête de santé physique, de bien-être émotionnel, et de développement personnel.

Les recherches neuroscientifiques, qui viennent confirmer les nombreux bienfaits du Tai-chi, montrent qu'il s'agit d'un véritable trésor pour la santé, offrant des avantages tangibles sur les plans mental, émotionnel et physique. Alors que le Qi Gong gagne en popularité, le Tai-chi, avec sa richesse technique et énergétique, mérite également une place de choix dans le paysage du bien-être moderne.



Article rédigé par Pascale Guillemet
Consultante en santé intégrative & instructrice certifiée
de Tai-chi chuan école Chen

EN SAVOIR PLUS

**CONSULTATIONS EN MÉDECINE
CHINOISE & SANTÉ INTÉGRATIVE
STAGES DE TAI-CHI
CONFÉRENCES & FORMATIONS
AUTEURE & PUBLICATIONS**



**Consultante
Integrative Health**

Contactez-moi :

-  33 6 77 80 81 02
-  pascaleguillemet30@gmail.com
-  <https://pascaleguillemet.fr>
-  Gard (30) et Pays Basque (64)

Pascale Guillemet



I N T E G R A T I V E H E A L T H

À propos de Moi !

À la croisée des savoirs : une approche intégrative de la santé

La santé intégrative émerge comme une approche holistique qui relie le corps et l'esprit, combinant les meilleures pratiques de la médecine conventionnelle et des médecines traditionnelles, telles que la médecine chinoise. En tant que praticienne expérimentée en médecine traditionnelle chinoise et instructrice certifiée de Tai-chi chuan, j'explore comment ces disciplines favorisent l'équilibre énergétique et la régénération intérieure.

Mon parcours dans l'industrie pharmaceutique, où j'ai occupé des fonctions support à la recherche, associé à une expérience de cadre dirigeant dans le secteur médico-social, me permet d'articuler des connaissances scientifiques avec des pratiques ancestrales. Cela donne lieu à une approche intégrative qui répond aux défis de la santé moderne.

En intégrant les concepts de la médecine chinoise avec ceux de la médecine occidentale, nous pouvons offrir un modèle de soin plus complet, adapté aux besoins individuels. Mon engagement vise à rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit, une quête essentielle pour un bien-être durable.

À bientôt !