

# TAIJI

(Photos prises en Chine par Zouzou)



**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, et le nomment « art de longue vie ». Pratiqué avec lenteur en respectant ses possibilités du moment, il développe une écoute du corps et une écoute intérieure qui procurent rapidement une détente et un plaisir, que les résidents qui le pratiquent expriment avec bonheur.

La pratique régulière du Taiji travaille sur les points suivants :

### **Mobilité**

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

### **Equilibre**

Une partie du travail est basée sur la marche et les changements d'appui. Lorsque les personnes sont assises, le bassin se substitue aux pieds.

### **Améliorer son image**

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 abordé 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.



**Zouzou Vallotton** pratique et étudie le Taiji depuis 1989 et l'enseigne depuis bientôt 20 ans.

Elle fait partie du Collège européen des enseignants du Yang-jia Michuan Taiji Quan, dans le cadre duquel elle participe à deux séminaires annuels de formation.

En 2007, elle crée avec des collègues enseignantes l'association centrÂge qui réunit des enseignants de Taiji et Qigong actifs auprès des personnes âgées, association soutenue par la Fondation Pré Pariset.

Visite du site : [www.centrage.ch](http://www.centrage.ch)

En 2005, elle est invitée à donner une séance d'introduction à la Fondation Pré Pariset et depuis, elle se rend à une fréquence hebdomadaire à Pré de la Tour et à Pré Pariset.

Elle se réjouit de vous accueillir dans les cours que certains résidents suivent depuis 6 ans !

