

Table des matières

INTRODUCTION	7
1. PRÉSENTATION ET EXERCICES DE BASE <i>Gilles Bernard, Michel Personne</i>	
1. POURQUOI LE TAI CHI CHUAN ?.....	13
Les résultats liés à la pratique du Tai chi chuan.....	15
Activité et compensation	16
La différenciation entre l'interne et l'externe.....	17
Le vieillissement physiologique et l'activité physique ...	18
Les conséquences générales de l'activité physique.....	18
La conservation de l'autonomie	19
Les propositions générales et les pratiques du Tai chi chuan	20
2. UN EFFET DE CIVILISATION	23
Le vieillissement normal	25
La voie du Tai chi chuan	26
Face à la souffrance et à la maladie.....	27
Applications médicales du Tai chi chuan.....	28
La perception juste	30
Tai chi chuan et Qi gong	35

3. LES GROUPES D'EXERCICES.....	39
Méthode d'apaisement du mental	
Conscience respiratoire	
Unité corps/esprit/respiration	40
Méthode pour l'enracinement du corps et de l'esprit	42
Qi gong : verticalité et cercle.....	48
Méthode de renforcement de la structure,	
ouverture articulaire	51
« Méthode d'automanipulation de la santé »	
Lian gong : exercice pour l'entretien de la santé.....	62
4. UNE PREMIÈRE FORME	
DE TAÏ CHI CHUAN	67
Méthode d'apprentissage.....	68
La forme des quatre directions	68
Description de la forme des quatre directions	69
Descriptif des mouvements	71
2. PRATIQUE PSYCHOMOTRICE	
DU TAÏ CHI CHUAN	
<i>Manuel Cerioli</i>	
5. PRÉVENTION DU VIEILLISSEMENT,	
TAÏ CHI CHUAN ET PSYCHOMOTRICITÉ.....	79
Psychomotricité et prévention du vieillissement.....	80
Taï chi chuan.....	81
Historique et légende du Taï chi chuan	81
La technique.....	83
Applications psychomotrices	
et prévention du vieillissement.....	84
Exemples d'exercices simples.....	88
6. SÉQUENCE DE TAÏ CHI CHUAN :	
« LE PETIT TAÏ CHI »	93
Présentations	94
Ouverture	94
Salutation	95
Les neuf mouvements.....	95
Fermeture.....	104

3. PRATIQUES DE VIE

Joël Fournier

7. LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE ET L'IMPORTANCE DE LA PRÉVENTION	109
Les cinq éléments	109
Les quatre saisons	110
Les causes de la maladie	111
Les moyens de traitement	111
Le mouvement comme aspect primordial	111
8. LE CYCLE DES SAISONS	115
Le printemps	115
L'été	118
L'intersaison	122
L'automne	124
L'hiver	127

4. PRÉVENTIONS

SECONDAIRE ET TERTIAIRE

Michel Personne

9. PRÉVENTIONS SECONDAIRE ET TERTIAIRE	133
Dépasser l'incompréhensible	135
Accepter le handicap, c'est se mettre à la portée de l'autre	136
Les facteurs de l'attention	137
Se mettre à la portée de l'autre	137
Dépasser l'incohérence	138
La relation à partir de l'action	139
Retrouver la fonction permet la relation	139
Le dialogue corporel médiatisé	139
L'éveil. L'implication est simplifiée lorsqu'un objet focalise l'attention du sujet perturbé	141
Le mouvement répétitif et la fonction du réel	143
Discerner ce que le sujet est capable de réaliser	144
De la demande de sécurité à la compréhension du symptôme	145
Imitation et identification	147
La recherche des limites, source de progrès	148

Dépasser les seuls intérêts gustatifs	149
Établir la communication demande de l'innovation	150
L'action commune de l'équipe	151
L'objet culturel	152
Du langage normal à la normalité individuelle	153
La charrue avant les bœufs : l'anxiété avant le faire... ..	154
L'aliénation dans le rythme interne	154
Le présent : un repère dans la durée	155
Attention aux « étiquettes »	157
Corps et approches thérapeutiques	157
Dépasser l'anxiété de l'entourage	158
Le corps initiateur	158
Sensibilité et désir d'être	159
La valorisation de l'approche indirecte à travers l'écoute du sujet	160
La cohérence interne : le besoin d'exister	161
Relier ce qui est interne et externe	162
Le relâchement facteur de progrès	163
Le morcellement perceptif	163
Le corps facteur d'éveil	164
La prise en compte de l'anxiété des déplacements	164
La relation initiatrice de l'ajustement à la perception... ..	165
L'activité perceptive	167
L'amorce de la conscience	167
Faire face à la mésestime de soi	168
Sortir d'un refus de soi-même	169
Le trouble représentatif	170
La prise en compte de l'anxiété de la stimulation	171
L'identification à l'autre	172
Autonomie, écoute et auto-organisation, la fluidité du corps	173
De l'irréversible au réversible	174
Mémoire et occasions de mémoire	174
Existence et raisons d'exister	175
L'impulsion stabilisée	175
Conclusion partielle	176
CONCLUSION	179
BIBLIOGRAPHIE	187
GLOSSAIRE	193