

# UNE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN ADAPTEE A LA MALADIE D'ALZHEIMER

Article rédigé par Yannick Costanza, professeur de Tai chi Chuan et créateur de l'atelier Alzheimer à l'EHPAD de Pompey

Des cours de Tai Chi Chuan sont dispensés à l'**accueil de jour thérapeutique** « Les jardins d'Aloïs » depuis 2009 à Pompey (proche de Nancy en Meurthe et Moselle) pour des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Cette structure dépend du centre hospitalier de Pompey-Lay St Christophe, en relation avec l'EHPAD dans l'unité Alzheimer « Notre Chaumière ».

Il n'existe actuellement pas de traitement curatif à cette maladie mais des dispositifs complémentaires sont proposés aux patients, comme les thérapies psychosociales, la stimulation cognitive et les thérapies motrices, d'où la décision de mettre en place un atelier de Tai Chi, qui repose principalement sur ces deux derniers domaines.

Le gériatre responsable de l'accueil de jour estime en effet que le Tai Chi Chuan peut apporter des bénéfices aux personnes atteintes de la maladie et peut-être ralentir l'évolution de certains symptômes.



Les séances ont lieu toutes les semaines et durent environ 45 minutes : le lundi matin avec un groupe dont les 8 participants sont debout et le mercredi matin avec un autre groupe qui reste assis pendant tout le cours.

## Le Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Chuan est à l'origine un art martial chinois, privilégiant la souplesse et l'absorption sur l'opposition. Les premières codifications de cet art remontent au XVI<sup>e</sup> siècle mais, depuis, sa pratique s'est recentrée sur des enchaînements de mouvements exécutés de façon lente et circulaire, réputés pour apaiser, favoriser la circulation de l'énergie interne et travailler sur le mental dans une relation corps/esprit.

Les bienfaits sur la condition physique s'accompagnent d'une amélioration de la coordination, de la concentration et de l'équilibre. L'importance de l'ancrage au sol permet un renforcement des appuis et favorise la prévention des chutes.

On a ainsi progressivement débarrassé le Tai Chi Chuan de ses principes martiaux pour le faire évoluer vers une discipline de bien-être et une gymnastique douce. Même si cette tendance est privilégiée dans l'atelier Alzheimer, l'école ADTAO aborde tous ses aspects: artistique, martial et philosophique.

Yannick Costanza étudie cette discipline avec Maître YUAN Hong Hai qui est son professeur depuis plus de 20 ans. Expert chinois et maître de conférences à l'université Fudan de Shanghai, il a créé en France l'école JING WU à laquelle ses clubs sont rattachés.

L'apprentissage classique du Tai Chi Chuan consiste à enchaîner des mouvements pour construire progressivement une chorégraphie martiale pouvant durer jusqu'à 30 minutes. Cette méthode traditionnelle fait évidemment travailler la mémoire mais n'est pas adaptée pour des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

J'ai donc retenu une dizaine d'exercices plus courts adaptés des techniques traditionnelles de Tai Chi. J'ai choisi de travailler des techniques isolées, répétées et affinées de séances en séances. Cette répétition a ainsi permis de privilégier la mémorisation de procédures.



La pratique du Tai Chi Chuan se caractérise par la recherche d'unité, qui permet entre autre de réunir le bas du corps, le haut du corps, le regard et la respiration :

- Le regard porté horizontalement incite les pratiquants à moins regarder vers le sol et à se redresser pendant la pratique.
- La conscience de la respiration accompagne tous les mouvements (j'indique quand inspirer et quand expirer) et permet une meilleure relation corps-esprit

Concernant les séances assises, le bas du corps est quand même mobilisé (avec des étirements, des flexions du tronc et des exercices utilisant des balles) avant d'aborder l'étude proprement dite des techniques de Tai Chi.



Dans une recherche de latéralisation, toutes les techniques sont systématiquement effectuées à gauche et à droite, contrairement aux enchaînements traditionnels.



Selon les patients et les questions (voir encadré ci-dessous), les réponses sont exprimées de façon verbale ou physique. En cas d'erreur, il est important de ne pas mettre les patients en situation d'échec et de valoriser leur participation en faisant glisser leur intervention vers la bonne réponse. Souvent accompagné par une musique douce, je parle avec une voix calme et m'adresse de la même manière aux participants de l'atelier Alzheimer qu'à n'importe quel élève de mes autres cours.

#### Le questionnement systématique

Il existe une nomenclature décrivant chaque mouvement de Tai Chi. Pour stimuler leur mémoire, je rappelle régulièrement aux participants le nom des techniques en français, puis leur demande de les retrouver, au début ou à la fin d'un exercice.

Les mouvements étudiés mobilisent les articulations et différents groupes musculaires. A l'issue de chaque exercice, je demande aux participants quelle partie du corps a travaillé en les incitant ainsi à faire un va et vient entre leur corps et la conscience du geste effectué. Je leur demande aussi d'employer un vocabulaire spécifique, par exemple :

Comment s'appelle cette technique ?

Comment fait-on le mouvement des « nuages » ?

Quelle partie du corps vient de travailler ?

Quelle partie de la colonne vertébrale ?

Combien de vertèbres cervicales ? dorsales ? lombaires ?

Quelle(s) articulation(s) ? Quel(s) muscle(s) ?

Où doit-on regarder ? Pourquoi ?

Comment doit-on positionner les pieds ? Pourquoi ? ...

La répétition systématique et la ritualisation permettent de rassurer les participants et d'inscrire de façon durable la mémorisation des exercices et des notions anatomiques.

Au fil des séances, une nette différence apparaît entre les pratiquants les plus expérimentés et les autres : certains semblent améliorer leurs capacités psychomotrices et acquièrent des savoir-faire, comme si leurs capacités de mémorisation et d'apprentissage restaient intactes. Ils se montrent parfois capables d'effectuer en complète autonomie des mouvements exigeant une procédure complexe.



Le fonctionnement de cet atelier a permis de mettre en évidence la capacité d'apprentissage et de mémorisation de la plupart des participants. Il m'a permis aussi de mieux comprendre les processus à l'œuvre et de créer une méthodologie mieux adaptée.

Je remercie Mme Durantay, gériatre et initiatrice de l'atelier, Céline Toussaint et Michèle Schuck, personnels soignants et responsables des « Jardins d'Aloïs » ainsi que Bernadette Cuchet, ergothérapeute ; la bienveillance qu'elles manifestent à l'égard des patients étant selon moi une qualité indispensable à l'efficacité de tels dispositifs.

#### L'enseignant

Yannick Costanza est éducateur sportif et directeur technique de l'association ADTAO. Ancien professeur de mathématiques, il enseigne maintenant à plein temps le Tai Chi Chuan, le Qi Gong et les arts martiaux. Il forme des enseignants, dispense des cours hebdomadaires et dirige de nombreux stages en Lorraine et Champagne Ardenne.

Contact :

[www.adtao.fr](http://www.adtao.fr) / [adtao@live.fr](mailto:adtao@live.fr) / 06 62 12 26 54