



Taï chi chuan et vieillissement : Eveil à la prévention de l'âge

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Téléchargez et lisez en ligne Taï chi chuan et vieillissement : Eveil à la prévention de l'âge Michel Personne, Gilles Bernard, Manuel Cerioli, Joël Fournier

198 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Rétablissement un équilibre qui soit favorable à sa santé n'est pas si difficile. Il suffit de modifier les références usuelles. Pour cela, le Taï chi chuan participe à la reconstitution de l'identité personnelle, jusqu'à la préservation d'une qualité mentale, par l'augmentation de la surface et du volume cortical.

Contrairement à ce que l'on croit, la lutte contre un vieillissement pathologique ne relève pas uniquement d'un travail mental. En effet, la dimension corporelle du vieillissement a été sous-estimée en France à la fin du XXe siècle. Pendant la même période, et même avant, en Chine, la population s'adonnait à l'exercice du Taï chi chuan dans les parcs et les jardins. Cette différence entre la culture asiatique et la culture occidentale est d'autant plus notable que les Occidentaux reconnaissent eux-mêmes les bienfaits du Taï chi chuan sur la santé mentale et physique.

Ce décalage entre les cultures est à l'origine de cet ouvrage ; l'attention aux mouvements corporels en est l'axe principal. Le mouvement est omniprésent dans des formes inhabituelles qui paraissent, aux débutants déroutés, comme issues des pratiques d'autres cultures. L'habitude de ces mouvements vient, au contraire, en les réalisant. Ils préviennent les dégâts produits par l'immobilité, la prévention primaire représentant une pratique nécessaire avant tout dommage. Une prévention secondaire est également utile en ce qu'elle peut réparer quelques préjudices, par exemple ceux qui résultent de l'excès de pratiques compétitives.

La prévention tertiaire abordée dans la dernière partie de ce livre traite de situations dramatiques. Elles découlent d'accompagnements maladroits de personnes à la santé trop longtemps déficiente, en phases dépressives ou démentielles. Des améliorations notables sont données à voir aux professionnels ou aux familles lorsqu'on applique des approches compatibles avec les patients âgés et fragiles.

L'ouvrage présente d'abord les exercices fondamentaux. Ensuite, il propose d'apprendre une première forme produite et inventée par Gilles Bernard, puis une seconde, dite du style «Yang» réalisée par Manuel Cerioli. Les deux formes sont présentées sur YouTube afin d'en faciliter l'apprentissage.

Joël Fournier, dans le cadre des premiers degrés de la prévention, décrit ce qui lui semble optimum pour s'inscrire dans les saisons et leurs passages. Des conseils diététiques sont également fournis.

La prévention tertiaire vient couronner ce cycle en permettant de se dégager de la centration sur l'ego.

L'intérêt porté aux personnes souffrantes offre alors l'occasion d'exister en dépassant les intérêts égoïstes. Des mouvements plus complexes, construits avec l'autre, caractérisent ces relations à autrui.

Les personnes intéressées participent à la gymnastique «douce», aux clubs du troisième âge, aux activités récréatives incluant le mouvement dans leurs exercices auxquels la pratique du Taï chi chuan apporte un plus, en raison des multiples affinements, liés à la tradition chinoise, millénaire. Ses influences nombreuses ont inspiré les méthodes occidentales. Cette pratique fut introduite, en particulier, par le père Amyot au XIXe siècle.

Les personnels soignants et paramédicaux, notamment les psychomotriciens seront aussi intéressés. Outre la prise en compte de leur propre vieillissement, ils y trouveront de nombreuses aides pour intervenir auprès des personnes âgées fragiles. Présentation de l'éditeur

L'attention aux mouvements corporels est l'axe principal de ce livre qui développe les bienfaits du Taï chi chuan sur la santé mentale et physique des personnes âgées. En effet, par son approche globale, corporelle et mentale du geste, cette discipline, pratiquée massivement par la population chinoise dans les parcs et les jardins, contribue à la prévention des pathologies du vieillissement.

En France, la dimension corporelle du vieillissement est largement sous-estimée. Pourtant la prévention de la dépendance des personnes âgées peut être améliorée si on s'attache à détecter les fragilités dues à l'avancée

en âge et à favoriser la dynamique de transformation plutôt que l'endormissement dans des habitudes ou des routines. Le Taï chi chuan permet d'anticiper la globalité du geste dans ses composantes corporelles et mentales. En aidant à percevoir le corps en profondeur pour viser la réalisation du mouvement, il concourt à l'interdépendance intellectuelle, émotionnelle, sensitive et motrice qui contribue à la santé mentale et physique.

À destination des professionnels du soin, des animateurs, des professeurs de gymnastique «douce» ou de gymnastique volontaire, les auteurs proposent des situations pratiques et des exercices adaptés aux personnes âgées.

Michel Personne, docteur d'État en sciences humaines, est formateur sur le plan national et international.

Gilles Bernard, ceinture noir 4e dan et titulaire du brevet d'État d'éducateur sportif, maître disciple de la 31e génération de Shaolin, suit l'enseignement de Maître Shi De Cheng.

Manuel Cerioli, psychomotricien, est enseignant en Taï chi chuan.

Joël Fournier, diplômé en médecine traditionnelle chinoise, en acupuncture, ostéopathie, phytothérapie, ceinture noire 4e dan de judo, est professeur de judo diplômé d'État et instructeur en self-défense. Biographie de l'auteur

Michel Personne, docteur d'Etat en sciences humaines, est formateur sur le plan national et international.

Gilles Bernard, ceinture noire 4e dan et titulaire du brevet d'Etat d'éducateur sportif, maître disciple de la 31e génération de Shaolin, suit l'enseignement de Maître Shi De Cheng. Manuel Cerioli, psychomotricien, est enseignant en Taï chi chuan. Joël Fournier, diplômé en médecine traditionnelle chinoise, en acupuncture, ostéopathie, phytothérapie, ceinture noire 4e dan de judo, est professeur de judo diplômé d'Etat et instructeur en self-defense.

Download and Read Online Taï chi chuan et vieillissement : Eveil à la prévention de l'âge Michel Personne, Gilles Bernard, Manuel Cerioli, Joël Fournier #N6C3AX0STK9

Lire Taï chi chuan et vieillissement : Eveil à la prévention de l'âge par Michel Personne, Gilles Bernard, Manuel Cerioli, Joël Fournier pour ebook en ligneTaï chi chuan et vieillissement : Eveil à la prévention de l'âge par Michel Personne, Gilles Bernard, Manuel Cerioli, Joël Fournier Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Taï chi chuan et vieillissement : Eveil à la prévention de l'âge par Michel Personne, Gilles Bernard, Manuel Cerioli, Joël Fournier à lire en ligne.Online Taï chi chuan et vieillissement : Eveil à la prévention de l'âge par Michel Personne, Gilles Bernard, Manuel Cerioli, Joël Fournier ebook Téléchargement PDFTaï chi chuan et vieillissement : Eveil à la prévention de l'âge par Michel Personne, Gilles Bernard, Manuel Cerioli, Joël Fournier DocTaï chi chuan et vieillissement : Eveil à la prévention de l'âge par Michel Personne, Gilles Bernard, Manuel Cerioli, Joël Fournier MobipocketTaï chi chuan et vieillissement : Eveil à la prévention de l'âge par Michel Personne, Gilles Bernard, Manuel Cerioli, Joël Fournier EPub

N6C3AX0STK9N6C3AX0STK9N6C3AX0STK9