

# Tai Chi : ein effektives Übungsprogramm = Tai Chi : un programme d'entraînement efficace

Autor(en): **Grob, Ulrike / Reitsma, Ellen**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **50 (2014)**

Heft 5

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-929060>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Tai Chi – ein effektives Übungsprogramm

### Tai Chi – un programme d'entraînement efficace

ULRIKE GROB, ELLEN REITSMA

«Wer Tai Chi regelmässig übt, erlangt die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen.»  
(*altes chinesisches Sprichwort*)

Tai Chi Chuan, auch Taijiquan (abgekürzt Tai Chi oder Taiji) und ebenfalls Schattenboxen genannt, ist ursprünglich eine im Kaiserreich China nach dem Yin-Yang-Prinzip<sup>1</sup> entwickelte Kampfkunst. Die genaue Herkunft des Tai Chi Chuan ist unsicher. Die bekannteste Theorie besagt, dass der daoistische Mönch Zhang Sanfeng, der im 13. Jahrhundert gelebt hat, der eigentliche Begründer des Tai Chi Chuan ist. Heute wird Tai Chi in erster Linie praktiziert, um die Gesundheit zu erhalten und das Wohlbefinden zu verbessern.

Im Tai Chi kommt dem Konzept des Qi eine wichtige Bedeutung zu. Das Qi ist die Lebensenergie, die in jedem Menschen fliesst. Ist dieser Energiefluss gestört, können Beschwerden und Krankheiten entstehen. Durch das Üben von Tai Chi kann man den Energiefluss unterstützen und somit die Gesundheit erhalten respektive fördern und Krankheiten positiv beeinflussen.

Die harmonischen, weich fliessenden Bewegungen des Tai Chi werden in einem langsamen, meist gleichmässigen Tempo ausgeführt. Alle Bewegungen beginnen vom Körperzentrum, dem so genannten Dantian aus. In einer möglichst optimalen, aufrechten Körperhaltung und mit «durchlässigen» Gelenken werden die Bewegungsfolgen achtsam und konzentriert absolviert. Der Atem soll natürlich fließen. Von Fort-

<sup>1</sup> Yin-Yang: traditionelle Ordnungsprinzipien der chinesischen Weltanschauung. Es sind Polaritäten, die sich wechselseitig hervorbringen und gegenseitig ergänzen.

«Celui qui pratique le Tai Chi régulièrement, acquiert la souplesse d'un enfant, la santé d'un bûcheron et la sérénité d'un sage.»  
(*ancien proverbe chinois*)

Le Tai Chi Chuan ou Taijiquan (en abrégé Tai Chi ou Taiji), également appelé boxe de l'ombre, est initialement un art martial développé dans l'empire chinois selon le principe du Yin et du Yang<sup>1</sup>. Les origines précises du Tai Chi restent inconnues. La théorie la plus répandue affirme que le moine taoïste Zhang Sanfeng, qui a vécu au 13<sup>ème</sup> siècle, est le véritable fondateur du Tai Chi. De nos jours, le Tai Chi est pratiqué essentiellement pour maintenir la santé et améliorer le bien-être.

Le concept du Qi a une importance essentielle dans le Tai Chi. Il constitue l'énergie de vie qui circule dans chaque être humain. Si ce flux d'énergie est perturbé, des troubles et des

<sup>1</sup> Yin-Yang: principes d'ordre traditionnels du monde chinois. Il s'agit de polarités qui s'engendrent mutuellement et sont complémentaires.



**Tai Chi trainiert Kraft, Gleichgewicht und Koordination. | Le Tai Chi: un entraînement combinant la force, l'équilibration et la coordination.**



**Alle Bewegungen beginnen vom Körperzentrum aus. | Tous les mouvements commencent au centre du corps.**

geschrittenen kann das Atmen mit der Bewegung koordiniert werden. Der meditative Charakter von Tai Chi überträgt sich dementsprechend auf die Psyche. Körper, Atmung und Geist (Psyche) sind im Einklang.

### Stile im Tai Chi

Es gibt verschiedene Tai-Chi-Stile und jeder Stil hat seine eigenen Formen. Mit der Tai-Chi-Form ist ein Ablauf von mehreren aneinander gereihten Bewegungen gemeint, die in einer festgelegten Choreographie nach den Tai-Chi-Prinzipien ausgeführt werden.

- **Chen-Stil:** Ist der älteste und meist kämpferischste Tai-Chi-Stil mit oft tiefer Haltung, das heißt mit viel Knieflexion. Der Stil ist anspruchsvoll und kann für Menschen mit Rheuma ein Risiko darstellen.
- **Yang-Stil:** Ist heute der weltweit meistverbreitete Stil. Er zeichnet sich durch besonders weiche und runde Bewegungen aus. Beinhaltet auch Positionen und Bewegungen, die risikoreich für Menschen mit Rheuma sind.
- **Wu-Stil:** Ähnelt dem Yang-Stil, wobei die Körperhaltung oft leicht nach vorne gebeugt ist.
- **Sun-Stil:** Ist der jüngste Stil, beinhaltet auch einige Risikobewegungen.

### «Tai Chi for Arthritis»

Um Tai Chi so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen, hat Paul Lam, Arzt und Tai-Chi-Master aus Australien, mit seinem Team aus medizinischen Fachpersonen und Tai-Chi-Experten einige traditionelle Formen modifiziert und

maladies peuvent survenir. La pratique du Tai Chi permet de favoriser ce flux d'énergie et par conséquent de conserver, voire d'améliorer la santé ainsi que d'avoir une influence positive sur les maladies.

Les mouvements du Tai Chi sont harmonieux et fluides. Ils s'exécutent à un rythme lent et la plupart du temps régulier. Tous les mouvements commencent au centre du corps, appelé Dan Tian. Les enchaînements sont accomplis en position debout, en restant attentif et concentré, en adoptant une posture la plus optimale possible et en gardant les articulations «souples». La respiration doit être naturelle. Pour les pratiquants avancés, le souffle peut être coordonné au mouvement. Le caractère méditatif du Tai Chi se transmet ainsi au psychique. Le corps, la respiration et l'esprit (psychique) sont en résonance.

### Styles dans le Tai Chi

Il existe plusieurs styles de Tai Chi et chacun d'eux possède ses propres formes. Par forme de Tai Chi, on entend un enchaînement de plusieurs mouvements, exécutés dans une chorégraphie déterminée selon les principes du Tai Chi.

- **Style Chen:** style de Tai Chi le plus ancien et le plus martial avec des postures souvent plus basses, donc comportant beaucoup de flexions de genoux. Ce style est exigeant et peut présenter un risque pour les personnes atteintes de rhumatismes;
- **Style Yang:** style le plus pratiqué dans le monde aujourd'hui. Il se distingue par des mouvements particulièrement souples et arrondis. Il comprend également des positions et des mouvements risqués pour les personnes atteintes de rhumatismes;
- **Style Wu:** similaire au style Yang, mais dans lequel le corps est la plupart du temps légèrement penché vers l'avant;
- **Style Sun:** style le plus récent, qui comporte quelques mouvements à risque également.

### «Tai Chi for Arthritis»

Afin de rendre le Tai Chi accessible au plus grand nombre, Paul Lam, médecin et maître de Tai Chi établi en Australie, a collaboré avec son équipe composée de médecins et d'experts du Tai Chi pour modifier certaines formes traditionnelles du Tai Chi. En 1996, ils ont développé le programme «Tai Chi for Arthritis» qui a acquis une renommée mondiale et fait ses preuves depuis. Les mouvements de cette forme condensée du Tai Chi trouvent leur origine dans le style Sun. Ils peuvent être accomplis en toute sécurité. Il est tout particulièrement adapté aux personnes atteintes de rhumatismes et comme prophylaxie des chutes [1]. Il se caractérise par:

1996 das inzwischen weltweit bekannte und bewährte «Tai Chi for Arthritis»-Programm entwickelt. Die sicheren Bewegungen dieser Tai-Chi-Kurzform kommen aus dem Sun-Stil. Er eignet sich speziell gut für Menschen mit Rheuma und als Sturzprophylaxe [1], da er sich auszeichnet durch:

- Eine aufrechte hohe Körperhaltung (keine tiefe Kniebeugung).
- Sehr agile Beinarbeit: Wann immer sich ein Fuss bewegt, folgt ihm der andere. Diese vielen Anschluss-/Beistellschritte verbessern die Beweglichkeit, entlasten die Gelenke und geben Sicherheit.
- Kraftvolles Qigong<sup>2</sup>, das äusserst effektiv zur Gesundung, Regeneration und Entspannung beiträgt.

### Positive Wirkung auf Fitness und Gesundheit

Klinische Untersuchungen haben gezeigt, dass regelmässiges Praktizieren von Tai Chi sich positiv auf verschiedene Aspekte der physischen und psychischen Gesundheit auswirkt. So konnte ein positiver Einfluss von Tai Chi auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, das Schmerzempfinden, das Gleichgewicht sowie allgemein auf die Körperkontrolle, Beweglichkeit und Kraft nachgewiesen werden [2].

In den letzten Jahren wurden zudem positive therapeutische Effekte aufgezeigt: Tai Chi ist wirksam bei Rheuma [3, 4], Fibromyalgie [4, 5], Parkinson [6], COPD [7], Low Back Pain [8], Diabetes [9, 10] und als Sturzprophylaxe [11–13].

Die Fortbewegungsweise im Tai Chi geschieht über die ständig wechselnden sanften Druck- und Gleitbelastungen. Es ist deswegen zu erwarten, dass der Gelenkknorpel besser versorgt und so chronischen Hüft-, Knie- und Fussgelenkserkrankungen vorgebeugt wird [14].

Die positiven therapeutischen Effekte bewegte die Harvard Medical School (Boston, USA) dazu, bei Tai Chi nicht nur von «meditation in motion» zu sprechen, sondern auch von «meditation in motion» [15].

### Sturzprophylaxe

Eine immer wichtigere Rolle spielt Tai Chi auch für die Sturzprophylaxe. Beim Tai-Chi-Üben werden nämlich nicht nur Kraft, Gleichgewicht und Koordination verbessert, sondern auch das Wohlbefinden steigert sich und das Selbstvertrauen – dies sind sehr wichtige Faktoren bei der Sturzprophylaxe.

Stürze im Alter sind eine grosse Belastung für das Gesundheitssystem, auch in der Schweiz. 30 Prozent aller Personen über 65 Jahren stürzen mindestens einmal im Jahr.



Der meditative Charakter von Tai Chi überträgt sich auf die Psyche. | Le caractère méditatif du Tai Chi se transmet au psychique.

- Une posture droite haute (pas de flexion basse des genoux).
- Un jeu de jambes très agile: si un pied bouge, l'autre suit. Ces nombreux mouvements de contact/rapprochement améliorent la mobilité des personnes, soulagent leurs articulations et leur apportent plus de sécurité.
- Un Qigong<sup>2</sup> puissant, qui contribue très efficacement à la guérison, la régénération et la détente.

### Effet positif sur la condition physique et la santé

Des recherches cliniques ont montré que la pratique régulière du Tai Chi se répercute positivement sur différents aspects de la santé physique et psychique. Une étude a démontré une influence positive du Tai Chi sur le système cardio-vasculaire, le système immunitaire, la perception de la douleur, l'équilibration ainsi que, de manière générale, sur le contrôle du corps, la mobilité et la force [2].

Des effets thérapeutiques ont en plus été établis ces dernières années: le Tai Chi est efficace sur les rhumatismes [3, 4], la fibromyalgie [4, 5], la maladie de Parkinson [6], la BPCO [7], la lombalgie [8], les diabètes [9, 10] et dans le cadre de la prophylaxie des chutes [11–13].

La manière de se déplacer dans le Tai Chi s'effectue par pressions et glissements doux en constante évolution. On peut donc s'attendre à ce que les cartilages soient mieux nourris et que les maladies dégénératives des chevilles, des hanches et des genoux [14] soient ainsi évitées.

<sup>2</sup> Qigong: chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

<sup>2</sup> Qigong: d'origine chinoise, forme de méditation, de concentration et de mouvement qui a pour but de cultiver le corps et l'esprit. Les exercices doivent servir à harmoniser et équilibrer le flux Qi au sein du corps.

Bei den 80-Jährigen und Älteren steigt dieser Anteil sogar auf über 50 Prozent. Zahlreiche Medikamente erhöhen darüber hinaus das Sturzrisiko.

Tai Chi erwies sich gemäss verschiedenen Studien besonders erfolgreich zur Sturzprophylaxe. Der Sportwissenschaftler Daniel Schoene begründet dies wie folgt: «Tai Chi kann als kombiniertes Training von Kraft, Gleichgewicht und Koordination angesehen werden.» [2]

In der weltweit grössten Studie zur Sturzprophylaxe mit Tai Chi von Alexander Voukelatos konnte klar aufgezeigt werden, dass die Teilnehmer Fortschritte bei Gleichgewichtstests machten und signifikant weniger stürzten, die Sturzwahrscheinlichkeit sank während des Beobachtungszeitraums um 30 Prozent. Die Mehrheit (83%) absolvierte Sun-Stil-Tai-Chi, 3 Prozent Yang-Stil und 14 Prozent eine Mischung verschiedener Stile [11].

Wir hoffen, dass Tai Chi als wirksame Sturzprophylaxe und als effektives Übungsprogramm bei Rheuma in der physiotherapeutischen Arbeit einen höheren Stellenwert bekommt.

### **Vorsichtsmassnahmen**

Kontraindikationen und unerwünschte Nebenwirkungen des Tai Chi sind keine bekannt. Die «Komfortzone», das heisst der Bereich, in dem sich die übende Person sicher und schmerzfrei fühlt, muss unbedingt in allen Formen respektiert und eingehalten werden.

Speziell entwickelte, angepasste Tai-Chi-Programme, die kurz und einfach zu erlernen sind, machen es zusätzlich auch Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden und Senioren möglich, auf eine sichere und angenehme Art Tai Chi zu lernen.

### **Ganzheitliches und vielfältiges Training**

Tai Chi Chuan ist eine eigenständige Sportart, die sich aber auch ideal mit der Physiotherapie als Einzel- oder als Gruppentherapie kombinieren lässt. Man kann Tai Chi immer und überall durchführen, ohne spezielle Ausrüstung. Selbstverständlich ist das regelmässige Üben wichtig für ein erfolgreiches, erfüllendes Tai Chi.

Die Ganzheitlichkeit von Tai Chi (inklusive der Förderung des Qi) und die Vielfalt an Übungen wirken sehr positiv auf Patienten. Die Aufmerksamkeit liegt beim Üben von Tai Chi nicht auf der schmerzhaften Körperstelle respektive dem schmerzhaften Gelenk, sondern bei den aneinander gereihten Bewegungsabläufen mit illustren Namen wie «Wolkenhände» oder «Die schöne Frau am Webstuhl».

Als Physiotherapeut Tai Chi zu lernen, bedeutet nicht nur, einen wichtigen neuen Baustein für die Therapie des Patienten kennenzulernen, sondern auch die eigene Energie und Gesundheit zu erhalten und zu unterstützen. |

Les effets thérapeutiques positifs ont incité la Harvard Medical School (Boston, USA) à considérer le Tai Chi comme «méditation en mouvement», mais aussi comme «médication en mouvement» [15].

### **Prophylaxie des chutes**

Le Tai Chi joue un rôle de plus en plus important dans le cadre de la prophylaxie des chutes. Les exercices de Tai Chi améliorent la force, l'équilibration et la coordination, tout comme ils augmentent le bien-être et la confiance en soi, des facteurs essentiels à la prophylaxie des chutes.

Les chutes des personnes âgées pèsent lourdement sur le système de santé, en Suisse également: 30 % des personnes de plus de 65 ans tombent au moins une fois par an. Chez les personnes de 80 ans et plus, cette part s'élève même au-dessus de 50 %. De nombreux médicaments augmentent par ailleurs le risque de chute.

Selon plusieurs études, le Tai Chi s'avère particulièrement utile dans la prophylaxie des chutes. Le spécialiste du sport Daniel Schoene affirme: «Le Tai Chi peut être vu comme un entraînement combinant la force, l'équilibration et la coordination.» [2]

La plus grande étude internationale concernant la prophylaxie des chutes au-travers de la pratique du Tai Chi a été menée par Alexander Voukelatos. Elle a clairement montré que les participants progressaient dans les tests d'équilibration et tombaient significativement moins, la probabilité de chute baissant à 30% au cours de la période d'observation. La majorité (83%) pratiquait le style de Tai-Chi Sun, 3% le style Yang et 14% un mélange de différents styles [11].

Nous espérons que le Tai Chi prenne une place plus importante dans les interventions de physiothérapie, en tant que prophylaxie des chutes ou comme programme d'exercices dans les cas d'affections rhumatismales.

### **Mesures de précaution**

Il n'existe aucune contre-indication ni effet secondaire indésirable liés au Tai Chi. La «zone de confort», c'est-à-dire la zone dans laquelle le pratiquant se sent en sécurité et ne ressent aucune douleur, doit dans tous les cas être respectée et maintenue.

Des programmes de Tai Chi faciles et rapides à apprendre ont été spécialement adaptés pour permettre aux personnes atteintes de problèmes de santé et aux personnes âgées d'apprendre l'art du Tai Chi, en toute sécurité et de manière agréable.

### **Entraînement intégral et varié**

Le Tai Chi est un sport complet, idéalement associé à la physiothérapie en tant que traitement individuel ou en groupe.

## Weiterführende Literatur | Pour aller plus loin

- Peter M. Wayne, Mark Furst (2013): The Harvard Medical Guide to Tai Chi. Shambhala Publications Inc. ISBN 978-1-59030-942-1.
- Paul Lam, Maureen Miller (2006, revised in 2011): Teaching Tai Chi Effectively. Tai Chi Productions. ISBN 978-0-9803573-9-4. [www.taichiproductions.com](http://www.taichiproductions.com)
- Paul Lam, Judith Horstman (2002): Overcoming arthritis. Dorling Kindersley. ISBN 0-7894-8431-5.

## Literatur | Bibliographie

1. Paul Lam, Pamela Kircher and Maureen Miller (2013). Tai Chi for Fallprevention. [http://www.taichiforhealthinstitute.org/articles/individual\\_article.php?id=421](http://www.taichiforhealthinstitute.org/articles/individual_article.php?id=421)
2. Schoene D et al. Zum Einsatz von Tai-Chi in der Sturzprophylaxe bei Senioren. *Phys Med Rehab Kuror* 2011; 21: 199–202.
3. Song R, Lee EO, Lam P, Ba SC. Effects of tai chi exercise on pain, balance, muscle strength, and physical functioning in older women with osteoarthritis: a randomized clinical trial. *The Journal of Rheumatology*, 2003. Sep; 30(9): 2039–44.
4. Callahan LF: Tai Chi Relieves Arthritis Pain, Improves Reach, Balance, Well-Being. In: *Medical News Today*. 2010, November 9. Retrieved from <http://www.medicalnewstoday.com/releases/207055.php>
5. Wang C, Schmid CH, Rones R, Kalish R, Yin H, Goldenberg DL, Lee Y, McAlindon T. A randomized trial of tai chi for fibromyalgia. *N Engl J Med*. 2010 Aug 19; 363(8): 743–54. doi: 10.1056/NEJMoa0912611.
6. Li F et al.: Tai Chi and postural stability in patients with Parkinson's disease. *N Engl J Med*. 2012; 366: 511–519.
7. Yeh GY: Tai chi exercise for patients with chronic obstructive pulmonary disease: a pilot study. *Respire Care*, November 2010, 55(11), 1475–82.
8. Hall AM, Maher CG, Latimer J, Ferreira ML, Lam P. A randomized controlled trial of tai chi for long-term low back pain (TAI CHI). *BMC Musculoskeletal Disorders* 2009 May 28, 10: 55 doi: 10.1186/1471-2474-10-55.
9. Tsang T, Orr R, Lam P, Comino E, Fiatarone M. Health benefits of Tai Chi for older patients with Type 2 diabetes: The «Move It for Diabetes Study» – A randomized controlled trial. *Clinical Interventions in Aging* 2007; 2(3) 429–439
10. Ahn S, Song R. Effects of Tai Chi Exercise on glucose control, neuropathy scores, balance, and quality of life in patients with type 2 diabetes and neuropathy. *J Altern Complement Med* 2012 Dec 17; 18(12): 1172–8. Epub, 2012 Sep 17.
11. Voukelatos A, Cumming RG, Lord SR, Rissel C. A randomized, controlled trial of tai chi for the prevention of falls: the Central Sydney tai chi trial. *J Am Geriatr Soc*. 2007 Aug; 55(8): 1185–91.
12. Choi JH, Moon JS, Song R (2005). Effects of Sun-style Tai Chi exercise on physical fitness and fall prevention in fall-prone older adults. *Journal of Advanced Nursing* 51(2), 150–157.
13. Leung DP, Chan CK, Tsang HW, Tsang WW, Jones AY. Tai chi as an intervention to improve balance and reduce falls in older adults: A systematic and meta-analytical review. *Altern Ther Health Med*. 2011 Jan–Feb; 17(1): 40–8.
14. Li Y, Rigger K: Gesundheitsaspekte von Tai Chi Chuan. In: *Vertical, Zeitschrift der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew*, Ausgabe Nr. 19, Januar 2004.
15. [www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard\\_Womens\\_Health\\_Watch/2009/May/The-health-benefits-of-tai-chi](http://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard_Womens_Health_Watch/2009/May/The-health-benefits-of-tai-chi)

On peut pratiquer le Tai Chi tout le temps et en tout lieu, sans équipement particulier. La régularité de l'entraînement est évidemment importante pour bénéficier d'un Tai Chi réussi et satisfaisant.

La globalité du Tai Chi (y compris le renforcement du Qi) ainsi que la diversité des exercices ont un effet très positif sur les patients. Durant les exercices de Tai Chi, l'attention ne se focalise pas sur les zones du corps ou les articulations douloureuses, mais sur les enchaînements de mouvements portant des noms poétiques comme «Mains comme les nuages» ou «La belle dame tisse».

En tant que physiothérapeute, apprendre le Tai Chi signifie connaître un nouvel élément constitutif essentiel du traitement des patients, mais aussi conserver et favoriser sa propre énergie et sa propre santé. |



**Ulrike Grob**, selbständige Physiotherapeutin in Bad Ragaz (SG), ist Senior Trainer/Instruktorin des «Dr. Paul Lam Tai Chi for Health Institute» und hat in der Schweiz zusammen mit Ellen Reitsma schon viele Physiotherapeutinnen in «Tai Chi for Health» ausgebildet.

**Ulrike Grob**, physiothérapeute indépendante à Bad Ragaz (SG), est Senior Trainer/formatrice au «Dr. Paul Lam Tai Chi for Health Institute». Elle a déjà formé de nombreux thérapeutes au «Tai Chi for Health» en compagnie d'Ellen Reitsma en Suisse.



**Ellen Reitsma**, ist selbständige Physiotherapeutin in Oberdorf (SO) und Master Trainer/Instruktorin des «Dr. Paul Lam Tai Chi for Health Institute» und bietet zusammen mit Ulrike Grob Tai Chi for Health Ausbildungen für PhysiotherapeutInnen an. [www.taichiforhealthinstitute.com](http://www.taichiforhealthinstitute.com); [www.taichiundgesundheits.ch](http://www.taichiundgesundheits.ch)

**Ellen Reitsma**, est physiothérapeute indépendante à Oberdorf (SO) et Master Trainer/formatrice au «Dr. Paul Lam Tai Chi for Health Institute». Elle propose avec Ulrike Grob des formations en «Tai Chi for Health» destinées aux physiothérapeutes. [www.taichiforhealthinstitute.com](http://www.taichiforhealthinstitute.com); [www.taichiundgesundheits.ch](http://www.taichiundgesundheits.ch)

formation pédiatrique

# méthode Busquet bébé



Un séminaire indépendant de 3 jours

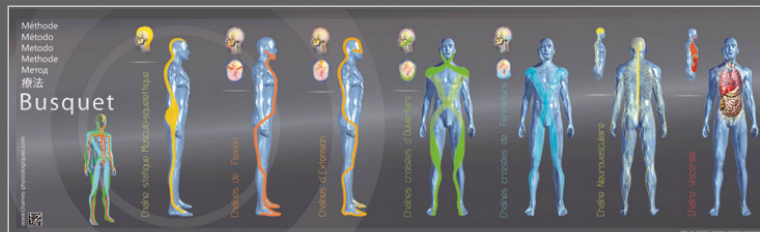
bébé au cœur  
de vos mains  
bébé au cœur  
de la famille

[www.chaines-physiologiques-bebe.com](http://www.chaines-physiologiques-bebe.com)

formation de 8 x 3 jours



collection d'ouvrages  
+ poster + cahiers de pratique  
offerts avec la formation



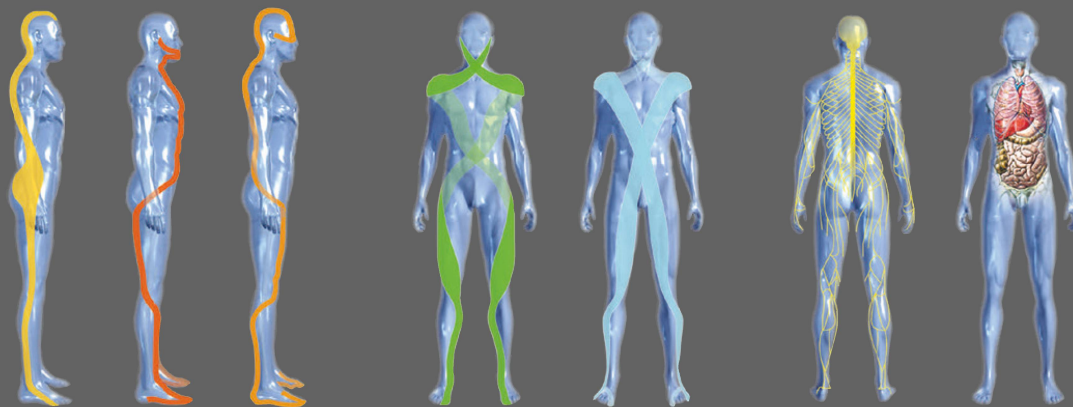
## Formation Busquet

19, avenue d'Ossau - 64000 Pau (F) - Tél. + 33 (0) 5 59 27 00 75



# méthode Busquet

une formation, une équipe



8 séminaires de 3 jours

1 - LES CHAÎNES MUSCULAIRES DU TRONC

2 - LES CHAÎNES MUSCULAIRES DU TRONC (PRATIQUE)

3 - LES CHAÎNES MUSCULAIRES DE LA PÉRIPHÉRIE

4 - LES CHAÎNES MUSCULAIRES DE LA PÉRIPHÉRIE (PRATIQUE)

5 - LA CHAÎNE VISCÉRALE ET LES CAVITÉS : ABDOMEN, PELVIS - LE BÉBÉ

6 - LA CHAÎNE VISCÉRALE ET LES CAVITÉS : THORAX, GORGE, BOUCHE, OCCLUSION

7 - LA CHAÎNE NEUROVASCULAIRE, ATM, CLINIQUE

8 - LES CHAÎNES ET LA CAVITÉ CRÂNIENNE

NOUVEAU  
RECONNU  
PAR L'ASCA

SUISSE, BELGIQUE, ESPAGNE, PORTUGAL, RUSSIE, CANADA, ARGENTINE, BRÉSIL, PÉROU

FRANCE : Pau, Paris, Lyon, Bordeaux, Toulouse, Pontivy, Lille, Strasbourg,

Salon-de-Provence, Dole, Réunion

 [www.chaines-physiologiques.com](http://www.chaines-physiologiques.com)

inscriptions aux séminaires, contenus, dates, lieux, commandes de livres

