



# Qi Gong



Accompagnement personnalisé

Sous forme de séances individuelles

## Présentation

Apparu en Chine il y a plus de 5000 ans, le Qi GONG est un ensemble de pratiques énergétiques, un art de vivre fondé sur la **connaissance** et la **maîtrise de l'énergie vitale** ou principe de vie inhérent à toutes manifestations.

Cette discipline est l'un des piliers principaux de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) ayant pour fondement la place ontologique naturelle de l'humain, entre le microcosme et le macrocosme. Il associe: **Postures statiques et dynamiques / Exercices respiratoires et mobilisation des souffle / Attention, concentration et écoute.**



## Complémentarité

Les séances de Qi Gong ne cherchent nullement à se substituer aux pratiques des professionnels de la Santé mais visent plutôt à **compléter** et à **consolider** le travail entrepris.

La démarche exposée ici cherche à renforcer l'acte thérapeutique du praticien et vise à corriger les faiblesses ou pathologies révélées chez le patient.

Il s'agit de **complémentarité entre une pratique de santé et le Qi Gong** permettant de proposer une démarche globale, c'est-à-dire holistique dans le sens où elle va considérer le corps comme un **ensemble** et non pas comme une succession de «régions indépendantes».

La focale est portée sur une intention ou thématique précise, qu'elle soit d'ordre physique, émotionnel ou mental, tout en prenant en compte et en respectant les capacités et les besoins du patient ; le temps d'intégration et d'évolution de la **posture** à la fois interne et externe de celui-ci.



## Causalité et participation active

Le principe de causalité stipule que si un phénomène (nommé cause) produit un autre phénomène (nommé effet) alors l'effet ne peut précéder la cause.

Cette loi de causalité est inhérente à bien des pratiques de santé actuelles. Elle constitue le fondement éthique et la base de travail d'un grand nombre de thérapeutes qui cherchent à remonter à l'origine du problème plutôt qu'à soigner le symptôme.

Plus le patient sera tenu informé des faiblesses ou pertes de mobilité présentes dans son système, plus il sera en mesure (s'il le souhaite et s'il accepte), en effectuant les changements ou réajustements posturaux nécessaires, de retrouver une certaine **homéostasie** et de maintenir son état de santé de façon plus **autonome**. Rappelons que le corps humain est naturellement et biologiquement conçu et structuré pour se maintenir en santé.

En alliant et fédérant les avantages que peuvent induire la complémentarité des pratiques, voici certains points qui pourraient être renforcés:

- Responsabiliser le patient quant à son état de santé.
- Engendrer une démarche plus participative vis-à-vis de la patientèle en axant la transmission d'outils et de techniques sur l'autonomie et l'homéostasie.
- Informer les patients sur la corrélation entre les pathologies et les déséquilibres posturaux.
- Permettre au patient d'acquérir un autre regard sur son corps, de mieux le connaître afin de l'appréhender différemment et favoriser l'écoute de soi.

## Applications concrètes

Afin de permettre une meilleure compréhension sur ce qu'est le Qi Gong et sur ses applications concrètes, voici comment peuvent être regroupés les exercices qui le composent:

- **Les mouvements**
- **Les auto-massages**  
(et massages principalement basés sur la stimulation de points d'acupuncture)
- **Les relaxations ou méditations**

Le Qi Gong favorise la circulation du sang dans les veines et les artères par des gestes doux, progressifs et répétitifs pouvant s'effectuer en statique ou en déplacement, debout ou assis, voire en décubitus.

Ces mouvements sont essentiellement circulaires ou en torsion afin de stimuler la circulation de l'énergie (Qi)

Cette activité permet d'entretenir la concentration et la mémoire par la répétition des mêmes gestes. Les enchaînements de mouvements délient les articulations et entretiennent la souplesse. Le maintien des postures renforce le contrôle de l'équilibre statique. La respiration active et consciente qui les accompagne permet une oxygénation optimum tonifiante mais également relaxante. L'action des exercices s'étend du domaine du corps à celui de l'esprit car même si le geste est impossible, la pensée peut se mobiliser. La gestuelle est liée au parcours des canaux d'énergie appelés les méridiens. Elle permet de renforcer l'organisme, de prévenir et de maintenir la santé.

De manière succincte, il a démontré son efficacité et sa pertinence dans les cas suivants:

- Problèmes sur une sphère particulière (gynécologique, abdominale, thoracique, laryngé)
- Tension du diaphragme et troubles respiratoires
- Troubles digestifs
- Troubles du sommeil, de l'appétit
- Tensions musculaires
- Problème d'équilibre, de latéralité, de coordination
- Céphalées et fatigue oculaire
- Problème d'axe, de verticalité
- Émotionnel en dents de scie ou mauvaise gestion de ses émotions
- Trouble de l'attention et de la concentration
- l'hypertension
- Troubles du système immunitaire
- Agitation mentale

Il est également courant à l'heure actuelle de constater que des séances de Qi Gong sont proposées dans certains Hôpitaux (ex: La Salpêtrière, Paris) ou Centres de Rééducation ( surcharge pondérale, maladies de Parkinson, handicaps moteurs et cas de mobilité réduite... etc.)

### Exemple.

*Pour une personne qui viendrait consulter suite à une lombalgie et qui présenterait des troubles associés (notamment constipation) voici le programme d'exercices qui pourrait être proposés.*

- 1. Mouvements sollicitant la colonne vertébrale et le bassin**
- 2. Renforcement au niveau de la zone anatomique des reins (partie postérieure)**
- 3. Auto-massage sur la zone du centre inférieur (action sur les intestins pour la partie antérieure)**
- 4. Stimulation de points d'acupuncture en relation avec les méridiens de la rate et de l'estomac, des reins et de la vessie.**
- 5. Prise en compte de la sphère émotionnelle avec exercices adaptés**



En résumé selon les pathologies et problématiques rencontrées, le travail corporel est accentué sur la zone fragilisée et ses correspondances ou rattachements aux liens anatomiques et émotionnels en tenant compte:

- \* **de la relation «dur-mou»** (os et organes ou os-muscles,fascias...)
- \* **de la relation antérieure-postérieure**
- \* **des méridiens d'acupuncture** qui parcourent la zone anatomique concernée
- \* **et des systèmes de correspondance** spécifiques à la médecine traditionnelle chinoise (notion des 5 éléments et des 6 couches énergétiques).

*Cette collaboration active et évolutive propose un accompagnement partagé (modalités à définir ensemble) afin d'établir progressivement un suivi à la fois pédagogique, pratique et thérapeutique enrichi par la complémentarité pluridisciplinaire.*

Séances à domicile, différentes modalités possibles selon les besoins.

#### Tarifs

1 séance/ mois	40,00 euros
2 séances/ mois	70,00 euros
3 séances/ mois	100,00 euros
4 séances/mois	120,00 euros

