

QI GONG

Une pratique pour vieillir bien équilibré

Le saviez- vous?

- en 2020 13,5 millions de français sont âgés de plus de 65 ans
- 25% des 65-75 ans ont chuté au cours de l'année écoulée
- 9000 personnes âgées par an sont décédées suite à une chute; première cause de mortalité chez nos séniors

NON!!!

- Vous n'êtes pas trop vieux! Il n'y a pas d'âge pour débiter
- Aucune contre-indication à la pratique du Qi Gong
- Le Qi Gong n'est pas une pratique religieuse ou ésotérique, c'est un art de santé

Techniques variées

- se pratique assis, debout et même allongé en cas de maladie
- Statique (posture de l'arbre) ou dynamique (marche des 5 animaux)
- Intensité variable : en douceur ou sans pause et position basse

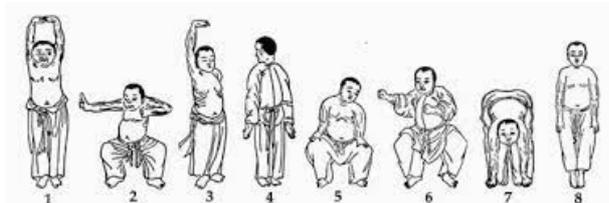


Bien vieillir avec le Qi Gong...

Voilà la sempiternelle « phrase choc » utilisée par de nombreux magazines pour clamer les bienfaits de telle discipline ou telle technique. C'est pourtant le propos de cette courte dissertation: les bienfaits de la pratique du Qi Gong sur le vieillissement et son rôle dans la prévention contre les chutes.

Le vieillissement à tous les niveaux

Vieillir est un processus naturel, on l'appelle sénescence et comprend un ensemble de phénomènes d'adaptations et de compensations permettant à la personne de maintenir une autonomie motrice notamment. Le vieillissement touche l'ensemble des systèmes physiologiques de l'être humain comme le **système nerveux central** (perte de masse du cerveau, diminution de la circulation sanguine cérébrale,





L'auteur:

Michel Pisani

Professionnel da santé diplômé d'état depuis 20 ans et cofondateur du centre Forme et Santé des Bambous.

Côté Santé...

Il exerce au centre la thérapie manuelle analytique et globale, la thérapie crano-sacrée Upledger et l'énergétique traditionnelle chinoise.

Côté Forme...

Professeur de Qi Gong passionné

C'est ainsi que se forme un triptyque stable : mécanique, énergétique et gymnique

Contact et rdv

- Via le site internet www.formeetsante.re
- Tél: 0692 46 65 35
- Cours de Qi Gong le jeudi à 18h15 et le samedi à 8h
Nombre de places limité,
inscription obligatoire

dégénérescence neuronale...), **le système locomoteur** (diminution de masse musculaire, troubles du tonus..), **l'os et les articulations** avec l'apparition d'ostéoporose, raideurs articulaires, mais également **le système cardio-respiratoire** (diminution de capacité à produire un effort, diminution de l'ampliation thoracique...) et **les organes de la vue, de l'audition, le système proprioceptif.**

Non obstant l'altération globale de la santé et l'apparition de maladie dégénérative, le sénescence conduit inévitablement à une augmentation du risque de chute contre lequel il convient de lutter grâce à une approche préventive.

Prévenir par le mouvement , prévenir grâce au Qi Gong

Si le Qi Gong (prononcé Tchi Kong) s'adresse à tous les âges comme pratique unique ou complémentaire, il apporte de nombreux bienfaits tant dans le « bien vieillir » que dans la prévention du risque de chute chez la personne âgée. Si le Qi Gong naît des traditions philosophiques et culturelles chinoises millénaires il peut se définir comme une gymnastique douce favorisant l'harmonie entre le mouvement, la respiration et le mental. Discipline dite corps/esprit, de nombreuses études scientifiques montrent son impact bénéfique sur les douleurs chroniques, les maladies dégénératives, ou encore le bien-être physique et mental... De par sa nature cette pratique offre une prévention au risque de chute grâce à une variabilité de mouvements d'intensité musculaire variable et choisie (par le degré de flexion des genoux par exemple ou encore l'intensité de la concentration). Selon les critères retenus par la science, la fragilité de la personne pourra être définie par une sédentarité accrue (marche ralentie activité de marche moins de deux fois par semaine). La perte d'autonomie est , elle, définie comme l'incapacité à effectuer des actes de la vie courante tels que s'habiller, s'orienter, se déplacer... et s'évalue notamment par des tests mesurant la capacité effectuer des gestes du quotidien.

La pratique régulière d'une activité physique régulière et même quotidienne (pensez à marcher chaque jour) permet de repousser l'apparition de la dépendance . Le Qi Gong apporte de nombreux bienfaits:

- Force musculaire des membres inférieurs grâce au position de genoux semi fléchis en charge (position du cavalier)
- Amplitude articulaire et souplesse musculaire grâce à des mouvements amples cherchant parfois la totalité de la physiologie articulaire



HAS

La Haute Autorité de Santé (HAS) préconise 30 minutes d'activité d'endurance 5x/ semaine et 3 séances par semaines d'activité de renforcement, de souplesse et d'équilibre.

Le centre

Forme et Santé des Bambous regroupe des professionnels qualifiés pour offrir le meilleur de la santé et le top de l'activité physique. Yoga, marche nordique, gym sénior ou Qi Gong...

www.formeetsante.re

- Favorise la plasticité cérébrale et diminue la perte corticale grâce aux phénomènes d'apprentissage, de répétitions, de mémorisation et à l'appel des facultés d'imagination (bander un arc et viser un aigle par exemple)
- Maintien des fonctions des nombreux systèmes physiologiques comme le système respiratoire, cardio vasculaire et nerveux
- Lutte contre l'enraidissement articulaire et contre les douleurs liées au maladies chroniques, le Qi Gong travail toutes les articulations y compris le rachis
- Coordination des ceintures, coordinations des mouvements en général, coordination occlue motrice, équilibre grâce aux transferts d'appui...
- Favorise le lien social puisqu'il est généralement donné en groupe, lutte contre l'anxiété et la dépression

Le Qi Gong offre de nombreux avantages du point de vue de la santé physique, mentale et sociale. Il est utile au quotidien, facile à exercer à la maison en dehors des séances collectives et complètera parfaitement vos autres activités sportives. Riche d'une tradition millénaire , cet art de santé vous est dispensé au centre Forme et Santé des Bambous avec bienveillance et professionnalisme.

Sources:

<https://www.pourbienvieillir.fr>

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/Prevention_chutes_recos.pdf

WANG F. et al. « The effects of tai chi on depression, anxiety and psychological well-being : a systematic review and meta-analysis » International Journal of Behavioral Medicine, août 2014, 605-617 [déc 2018].

XUE QUAN WAND et al. « Traditional Chinese Exercise for Cardiovascular Diseases : Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials », Journal of he American Heart Association, mai 2016, 256 [déc 2018].

CUI L., TAO S., YIN HC., SHEN QQ, WANG Y., ZHU LN., LI XJ. « Tai Chi Chuan Alters Brain Functional Network Plasticity and Promotes Cognitive Flexibility » Front Psychol. 2021 Jun 29;12:665419

YUE C, ZHANG Y, JIAN M, HEROLD F, YU Q, MUELLER P, LIN J, WANG G, TAO Y, ZHANG Z, ZOU L. « Differential Effects of Tai Chi Chuan (Motor-Cognitive Training) and Walking on Brain Networks: A Resting-State fMRI Study in Chinese Women Aged 60 » Healthcare (Basel). 2020 Mar 24;8(1):67



Idéogramme du « Qi » :
Energie ou Souffle de Vie



Idéogramme de « Gong » :
La maîtrise par le travail