

QI GONG

La voie de l'équilibre articulaire et musculaire

Le saviez-vous?

- Environ, 1,7 milliards de personnes dans le monde sont atteintes d'affections ostéo-articulaires et musculaires
- Les affections ostéo-articulaires sont le premier facteur d'handicap
- En raison de la croissance démographique et du vieillissement de la population, les affections ostéo-articulaires sont en forte croissance

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)



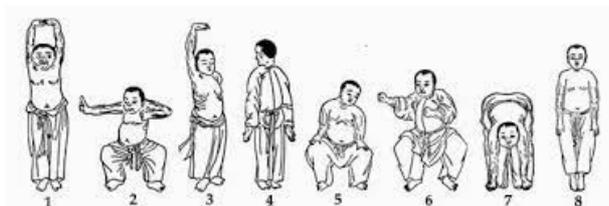
Lutter contre l'ankylose

L'« affection ostéo-articulaire » est un terme qui regroupe plus de 150 affections de l'appareil locomoteur allant de l'entorse ligamentaire à la déchirure musculaire par exemple sans oublier les affections rhumatismales telles que l'arthrose et la sarcopénie ou l'ostéoporose.

Si les atteintes sont fréquentes l'âge avançant, l'ankylose et la perte d'une mobilité articulaire optimale touchent également les sujets plus jeunes jusqu'à conduire à une prise en charge médicale et paramédicale, à des arrêts de travail.

Vivre dans toute ses amplitudes

Nos activités quotidiennes nous demandent, sans en prendre réellement conscience, une physiologie musculaire et articulaire confortable voire maximale. Des petites tâches





L'auteur:

Michel Pisani

Professionnel de 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...

Educateur Sportif

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

comme laver la vaisselle ou ouvrir une porte aux gestes demandant force, amplitude et agilité comme le bricolage ou le jardinage, nos articulations et nos muscles devront se montrer performant et en bonne santé. Ce n'est souvent qu'à l'occasion de douleurs invalidantes ou de blessures que nous prenons conscience de l'extraordinaire plasticité de l'épaule, de l'importance de l'équilibre et de la force dans notre vie de tous les jours.

En force et en souplesse, en toute allégresse

L'importance de l'activité physique n'est plus à démontrer: sa pratique régulière a une action préventive contre de nombreux troubles et maladies. Si les sports à intensité modérée et engageant le système cardio-vasculaire et musculaire sont essentiels et à conseiller, il ne faut cependant pas négliger les activités aux vertus récupératrices, régénérantes à la fois pour le système locomoteur mais aussi pour l'esprit.

Le Qi Gong (prononcé Tchi Kong) s'inscrit parfaitement dans l'accord entre l'exercice physique global et l'apaisement mental.

D'un point de vue musculaire le Qi Gong est une pratique certes douce mais permettant de varier l'intensité de la sollicitation musculaire. La position dite du cavalier revient à prendre la posture de la chaise (sans appui dorsal) à différentes hauteurs, sollicitant donc les muscles des cuisses à divers degrés soit en maintenant la position (isométrique) soit en répétitions (travail concentrique et excentrique). Les mollets seront également sollicités par les passages sur la pointe des pieds, exerçant également l'équilibre et la posture. Les membres supérieurs sont à leur tour engagés grâce à la succession (jusqu'à une centaine de fois par séance) de mouvements d'élévation, de rotation de l'épaule (entre autre) ou de serrage.

D'un point de vue articulaire, la pratique recherche des mouvements amples et fluides. Les mains passeront régulièrement au dessus de la tête mais également en arrière de l'axe corporel. L'ensemble des articulations visiteront les 3 dimensions du mouvement: la flexion/extension, les rotations, les inclinaisons. Le rachis sera sollicité tant par la recherche d'une posture grandie (être comme suspendu par un fil) que par des mouvements multi dimensionnels.



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

Idéogramme du « Qi » :
Energie ou Souffle de Vie

Idéogramme de « Gong » :
La maîtrise par le travail

Quelle que soit la forme pratiquée (statique, dynamique, marche...) la pratique sera douce et progressive, en toute sécurité, l'objectif étant l'écoute de son propre corps et non la performance.

Le Qi Gong offre un réel entretien de la mécanique corporel: **trophicité musculaire et lubrification articulaire.**

Les pratiquants constatent souvent le retour rapide du confort articulaire par la diminution des gênes fonctionnelles quotidiennes, un corps moins ankylosé et sans douleur. Dans ce cadre la pratique du Qi Gong est tout à fait adaptée aux personnes souffrant de rhumatismes chroniques (lombalgies arthrose...)

Si le Qi Gong présente de nombreux avantages corporels et articulaires, il apporte également de nombreux bénéfices sur la coordination et l'équilibre, le travail respiratoire, le maintien des fonctions cognitives, la lutte contre le stress, la tranquillité de l'esprit...

Bien-être physique, mental et social, il se pratique facilement en dehors des séances collectives comme complément aux autres activités sportives ou comme routine de santé dans la vie quotidienne.

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.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>

<https://afph.eu/wp-content/uploads/2020/12/Améliorer-la-fonction-articulaire-et-diminuer-la-douleur.pdf>

https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi_gong_th

Ploughman M. « Exercise is brain food: the effects of physical activity on cognitive function. » Dev Neurorehabil. 2008 Jul;11(3):236-40.

Jahnke R, Larkey L, Rogers C, Etnier J, Lin F. A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. Am J Health Promot. 2010 Jul-Aug;24(6):e1-e25.