

## QI GONG pour la SANTÉ !



Louise-Maëna Paquette, n.d. B.Sc. M.A.

Kinésiologue accréditée FKQ

Professeur de Qi Gong Certifiée

Kinésiologue holistique et Réflexologue Intégrale ANN

[info@LaSynergie.com](mailto:info@LaSynergie.com) – 514-439-8588

Article publié dans Magazine Monde au Naturel de Mars 2015 – distribué gratuitement

Maintes situations quotidiennes nous amènent à courber le dos, ce qui entraîne la fermeture de la cage thoracique.

Cette posture acquise réduit la capacité respiratoire avec le temps et mène à divers problèmes de santé biomécaniques (épaule, cou, tête, dos), physiologique (écrase les poumons et les organes internes) et psychologiques (position de repli sur soi).

La respiration est le point numéro un de l'oxygénation de l'organisme qui contribue au ralentissement du vieillissement. Une bonne respiration complète apporte un volume d'oxygène potentiel intéressant pour nourrir l'organisme dans ses multiples échanges biochimiques.

Pour que cet oxygène, partie intégrante du Qi, puisse nous être bénéfique, bouger le corps devient impératif. Les mouvements agissent comme une pompe pour faire circuler le sang, la lymphe et le qi (chi : énergie vitale), qui viendront irriguer les tissus en bons nutriments et cueillir les déchets pour que chaque cellule puisse bien vivre et nous apporter la meilleure qualité de fonctionnement.

Plusieurs problèmes de santé ont en commun la respiration superficielle ou la difficulté respiratoire. Nous pouvons penser à l'asthme et l'hypertension où la retenue dans la respiration est présente, la surcharge quotidienne qui porte l'individu à la respiration superficielle quasi retenue.

La posture du haut du corps est supportée par une bonne santé des muscles du dos et de la tête. Maintenir la partie supérieure du dos en bonne position permet de bien soutenir la tête et favorise une meilleure vision de la vie.

Un dos courbé et une cage thoracique fermée, amène des tensions musculaires. C'est lorsqu'un mouvement rapide ou inhabituel est demandé que les blessures se présentent ; les muscles n'en peuvent plus, ils sont mal positionnés, coincés par le stress d'un mauvais maintien et ne peuvent plus répondre adéquatement au mouvement.

Si la partie thoracique est en forme, tout le dos se sentira mieux : *la pression du bas du dos sera allégée.*

Ces mouvements de Qi Gong améliorent la circulation du sang et du Qi dans le dos, favorisent la montée de l'énergie yang impliquée dans l'action et la vitalité.

Du côté santé physique : ils réduisent les maux en général de cette région, réduisent les maux d'épaules, les tensions cervicales, les maux de tête et favorisent la réduction des étourdissements, des bourdonnements d'oreilles et des acouphènes.

Voici des mouvements de Qi Gong pour vous aider à délier les tensions reliées la région du haut du dos et à améliorer votre posture pour une meilleure respiration. Allez-y une journée à la fois et vous serez en mesure de constater des améliorations assez rapidement. Éviter le seuil de douleur favorisez plutôt la progression.

Ouvrir la série d'exercices par un mouvement ample et circulaire des bras de l'arrière vers l'avant et ramener les mains l'une sur l'autre au nombril (femmes main droite sur main gauche; hommes main droite sur main gauche).

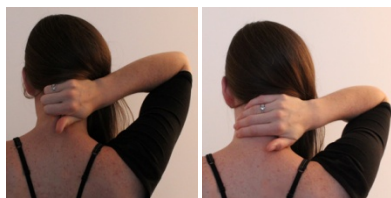


### 1- Décrire des cercles avec les coudes vers l'avant et l'arrière



### 2- Percuter l'oreiller de jade – favorise la circulation jusque dans la tête.

Placer vos mains sur l'arrière de la tête, l'index sur le majeur. Faites glisser l'index sur le crâne de façon à percuter cette zone. – 7 répétitions.



### 3- Prendre l'oreiller de jade

D'une main, saisir la peau du cou, de chaque côté de la colonne cervicale. Presser fermement avec douceur et relâcher – 9 répétitions.

#### 4- Tête de la grue – favorise la santé de la colonne cervicale et la circulation du sang et du Qi



Mains entourant la base de la cage thoracique décrire un cercle avec le menton :

- descendre le menton sur la poitrine le plus bas possible,
- avancer le menton vers l'avant puis vers le haut,
- compléter le cercle en amenant la tête vers l'arrière,
- ramener la tête au point de départ.

En sens contraire :

- amener le menton vers la gorge en montant la tête,
- guider la tête vers l'arrière sans forcer,
- monter le menton vers le haut et vers l'avant,
- compléter le cercle en amenant le menton vers la poitrine.

Maintenez une respiration complète et naturelle – 3 fois dans chaque sens (en progression 9 fois dans chaque sens)



#### 5- Tête de dragon – favorise la détente de toute la colonne et la circulation du Qi et du sang

Mains entourant la base de la cage thoracique maintenir la tête le menton vers la poitrine. Tout en souplesse, portez votre attention sur les protubérances latérales du crâne. Déplacer subtilement le côté gauche du crâne vers la droite. Revenez au centre. Répéter avec le côté droit du crâne vers la gauche. Maintenez une respiration complète et naturelle tout au long du mouvement – Répéter 9 fois de chaque côté.



#### 6- Éloigner les 5 fatigues et les 7 blessures

Ramener les mains de chaque côté du corps, paumes vers le sol et genoux fléchis. Le pubis ramené vers l'avant et le menton est dirigé vers la poitrine.

À l'**inspir** : simultanément, déplier les genoux et les poignets en éloignant les bras du corps. Tourner les paumes vers le ciel tout en tournant la tête vers la gauche, diriger le regard le plus loin possible vers l'arrière (éviter de pencher la tête vers l'arrière). Les omoplates cherchent à se toucher (effet de bomber la poitrine). Maintenir 3-5 secondes.

À l'**expir** : Ramener la tête au centre et les mains à la position de départ, paume face au sol, genoux fléchis, pubis vers l'avant, menton vers la poitrine. – Répéter du côté droit – 3 fois de chaque côté.



**7- Sheng Qi - Ce mouvement masse le cœur et les poumons et favorise une meilleure posture.**

Rotation des épaules vers l'arrière puis le bas. Garder les épaules basses. Les bras de chaque côté, éloignés du corps, poignets fléchis, rapprochez vos omoplates le plus possible sans lever les épaules. Ramener d'un mouvement de la paume vers le sol. – 10 fois (en progression, répéter le mouvement pendant 5 à 10 minutes.)

**En guise de fermeture :**

Terminer en inspirant par un geste ample et circulaire en levant les bras de chaque côté du corps jusqu'au dessus de la tête et ramener les bras paume vers la terre en expirant.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous en utilisant le lien suivant [www.LaSynergie.com/contact.html](http://www.LaSynergie.com/contact.html) ou à [info@LaSynergie.com](mailto:info@LaSynergie.com)

Louise-Maëna Paquette, n.d. B.Sc. M.A.  
Kinésiologue accréditée FKQ  
Professeur de Qi Gong certifiée  
Kinésiologue holistique et Réflexologue intégrale ANN  
514-439-8588