

# QI CONG À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS



Avez-vous déjà essayé le Qi gong ?

Cette gymnastique traditionnelle chinoise connaît un succès en France. Pas étonnant au vu de ses bienfaits: bonne pour le cœur, pour l'immunité, contre le stress... Elle libère et soulage les articulations, ce qui en fait une alliée en cas d'arthrose.

**Arthrose: tout ce que le qi gong peut faire pour vous**

**Corps, respiration, pensée... La pratique du qi gong, la gymnastique traditionnelle chinoise, permet de mieux maîtriser les effets de l'arthrose tout en renforçant et en assouplissant le corps.**

**Arthrose: le Qi Gong pour assouplir le corps et l'esprit**

## ● Le principe

Le mot Qi gong ("travail du souffle") désigne une gymnastique ancestrale en Chine consistant à mobiliser et renforcer le flux énergétique qui nous anime pour le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit. Le contrôle du corps, de la respiration et de la pensée passe par des enchaînements de mouvements lents ou des postures immobiles tenues un certain temps. C'est l'un des piliers de la médecine traditionnelle chinoise, utilisé pour renforcer et assouplir la structure musculo-squelettique du corps.

## ● Ce que dit la science

Un rapport de l'Académie de médecine reconnaît son efficacité sur la santé pour réduire l'hypertension et améliorer l'équilibre. Concernant l'arthrose, il n'existe pas d'étude, mais le rapport pointe les bénéfices du tai-chi, art martial voisin, pour le dos et le genou. Plusieurs études observent son intérêt en cas d'arthrose cervicale. Les enseignants expliquent que la répétition de mouvements dans le calme crée des modifications de l'état du cerveau, avec une action proche de celle de la méditation.

L'avis du spécialiste, Dominique Casays

Les postures aident à faire circuler les fluides dans le corps pour nettoyer les toxines et mieux nourrir les tissus, comme une petite rivière qui coule en nous et détend tout. Cela est nécessaire pour que les organes fonctionnent mieux, qu'il s'agisse d'une articulation, d'un muscle ou du système digestif. Il s'agit d'une pratique lente (lenteur et dynamisme ne sont pas incompatibles!) qui permet de percevoir son corps. Cette détente est la clef pour pouvoir réaliser à nouveau des mouvements amples et faire fondre les douleurs. Le qi gong est un outil de santé et de bien-être, et devient souvent, par l'harmonie qu'il apporte, une philosophie et un style de vie. Beaucoup le découvrent au moment de la retraite. Sa pratique apporte un relâchement profond.

## ● La solution

L'une des caractéristiques du qi gong est la douceur des mouvements: il ne s'agit jamais de forcer. Chacun avance à son rythme, en adaptant au besoin le geste à une hanche ou un genou sensible. Les cours sont collectifs, les postures généralement réalisées debout, mais pratiquer assis est possible. En période de crise de rhumatisme, mieux vaut faire une pause.

