



Qi Gong de la Femme

Un allié précieux !

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 – 514-439-8588

Article de L-M Paquette publié dans Magazine Monde au Naturel d'Avril 2016 – distribué gratuitement

Le Qi Gong, exercice doux, lent, qui respecte le mouvement naturel du corps, peut vous surprendre de par son efficacité. Le Qi Gong est une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise que l'on pourrait qualifier de '*gymnastique ou exercice de l'énergie*'.

De plus en plus, le Qi Gong fait son entrée dans le milieu médical : L'Hôpital Général Juif de Montréal est le premier hôpital à avoir fait le pas, il y a plusieurs années et offre maintenant le Qi Gong à trois centres d'oncologie qui supportent des gens qui sont atteints de cancer et/ou en rémission avec un succès étonnant (Centre du cancer Segal en lien avec le département d'oncologie de l'université McGill, Centre d'oncologie pulmonaire Peter Brojde et le Centre de bien-être de l'espoir, c'est la vie).

Si le Qi Gong est efficace pour des gens qui vivent une condition de santé aussi précaire, imaginez ce qu'il peut faire pour vous ! ...Le Qi Gong est accessible à tout groupe d'âge.

Sans attendre le moment de la fatalité ou chercher à savoir si vous êtes à risque, entrer dans de saines habitudes de vie par la porte de la prévention primordiale, vous apportera un mieux-être à long terme insoupçonné. Réduire jusqu'à écarter les problèmes de santé et améliorer votre qualité de vie, c'est un beau cadeau à s'offrir !

Pourquoi le Qi Gong est favorisé dans le milieu médical ?

À noter : Ici, bien que ce soit les femmes qui sont ou ont été atteintes d'un cancer féminin (sein, ovaire, utérus) qui nous occupent, le Qi Gong est présent pour les hommes aussi dans les centres d'oncologie; il y a plusieurs méthodes dont le Zhineng Qi Gong qui s'adresse aux hommes et aux femmes.

La pratique du Qi Gong permet de fluidifier l'énergie, de la faire circuler dans un but de renforcement du corps et d'apporter le calme et la régénérescence à celui ou celle qui le pratique.

Même si la médecine conventionnelle n'explique pas tout, les effets et résultats sont significatifs lors des suivis médicaux. Nous constatons que lorsque le Qi circule mieux, l'organisme répond positivement et entre dans une régénérescence; un des fondements du Qi Gong, la longévité.

Cette façon de voir l'exercice et ses bienfaits de base nous sort un moment du concept occidental où l'exercice sollicite la mise en charge, le volume et l'intensité.

Parmi les divers types de Qi Gong pour la santé, *la famille du Nei Yang Gong* favorise le contact intérieur en même temps que le mouvement physique; ce qui développe la conscience somatique.

Plusieurs méthodes en font partie comme *le Qi Gong de la Femme* de Liu Ya Fei. Cette méthode est pratiquée dans les hôpitaux en Chine depuis les années 1960, particulièrement au Centre National de Qi Gong de Beidaihe qui est dirigé par Liu Ya Fei, Maître de Qi gong et médecin conventionnel occidental et traditionnel chinois, qui poursuit l'œuvre de son père qui a mis sur pied ce centre où maintenant des gens y viennent de partout dans le monde.

Le Qi Gong de la femme, qui nous intéresse ce mois-ci, favorise le lâcher prise pour un retour à soi. La vie en société demande à la femme de se surpasser ce qui a pour effet de dénaturer et de résorber la féminité inconsciemment.

Le Qi Gong de la femme est conçu de mouvements qui permettent de recontacter cette féminité pour le retour à son expression et à l'épanouissement de la femme.

Il suffit parfois que d'une séance pour vous rendre compte à quel point, votre féminité a pu se résorber à votre insu. La pratique régulière vous permettra de maintenir un allègement, de retrouver votre spontanéité au quotidien et de mieux gérer les émotions.

Lors de cette pratique, nous nous attardons au méridien conception qui parcourt tout le centre avant du corps, au point du cœur entre les deux seins, au bassin et à la colonne vertébrale.

La pression et le massage en particulier du point du cœur, permet de libérer les émotions excessives et de régénérer ce plexus important.

La pression tout au long du centre avant du tronc, de la base de la clavicule au pubis (méridien conception) permet de libérer les blocages en vue d'un massage sur ce même parcours pour venir nourrir l'utérus et le régénérer; notez que même si vous n'avez plus d'utérus, l'organe est toujours présent au plan vibratoire et mérite d'être nourri tout autant que l'organe physique.

Les ondulations du tronc gauche-droite dans cette méthode, favorisent l'amélioration de la souplesse de la colonne vertébrale par laquelle passent tous les nerfs qui se distribuent dans l'organisme. Le mouvement suit avec le balancier avant-arrière viendra masser les organes reproducteurs internes.

Le mouvement de rotation qui part tout petit en mettant l'attention au coccyx, qui monte au bassin en une spirale grandissant progressivement dans la montée, vertèbre par vertèbre jusqu'à la première cervicale, pour redescendre en réduisant l'implication du cou, du dos et du bassin, offre un massage aux disques intervertébraux ainsi qu'un exercice profond de tous les muscles qui entourent la colonne vertébrale.

Ce mouvement, pratiqué régulièrement, aura un impact au niveau de la posture. Si vous avez une scoliose, lordose ou cyphose, vous pouvez sentir un certain inconfort au début, toutefois allez-y à votre rythme et vous verrez une amélioration au fil de la pratique.

Regardons d'un peu plus proche, ce que le Qi Gong de la femme apporte aux femmes.

Il n'est proposé ici que quelques mouvements de base du *Qi Gong de la femme*. Des rencontres en individuel ou en groupe sont accessibles pour que vous puissiez explorer cette méthode préventive et curative qui bénéficie non seulement dans les cas de cancers féminins mais aussi aux femmes aux prises avec des problèmes prémenstruels et menstruels autant qu'en période pré / post-ménopause.

De nos jours, toute forme de cancer peut s'introduire au calendrier de vie des gens, sans avertir. Parmi les plus importants, les cancers féminins : sein, utérus et de l'ovaire, tiennent le haut du pavé avec le poumon, le colon et celui du pancréas.

Les facteurs de risques classiques sont le tabagisme, le manque d'exercices, la mauvaise façon de se nourrir et l'hygiène de vie qui manque d'équilibre.

Lorsque la personne s'éloigne d'elle-même, elle s'éloigne de la vie qui l'anime.

Avec le printemps qui a fait son entrée, la nature nous déploie tout son potentiel de régénérescence. Elle revit après être sortie de l'hiver, nous donnant l'exemple que nous aussi nous pouvons exprimer tout notre potentiel de régénérescence pour une vie de qualité.

Exercices en résumé

- Pression du point du cœur entre les seins avec les majeurs – 3 fois
- Massage des seins du centre vers l'extérieur et inversement – 6, 9 ou 18 fois
- Pression avec le bout des doigts au centre du tronc, de la base de la clavicule au pubis 6 fois
- Mains droite sur main gauche, pressez au centre du tronc de la base de la clavicule au nombril 6 fois
- Bras fluides de chaque côté du corps - rotation du bassin gauche, avant, droite arrière et inversement – 6 fois
- Ondulations : monter la hanche droite, descendre et monter la hanche gauche – descendre la hanche gauche et monter la hanche droite – tout en impliquant tout le tronc dans l'ondulation – 6 fois
- Bascule avant-arrière du bassin – prenez le temps de bien faire le mouvement – 6 fois
- Spirale – attention au coccyx – faire de petits cercles qui progressent en grandissant au fur et à mesure que l'on monte dans la colonne vertébrale – coccyx à la base du crâne et redescendre – 1 aller-retour seulement.

Référence :

Hôpital Général Juif. Nouvelles HGJ, Une nouvelle orientation des soins de santé. Printemps 2010, volume 46, no 1, pages 15-16

http://www.jgh.ca/fr/traitementsbrojde?mid=ctl00_LeftMenu_ctl00_TheMenu-menuItem004

<http://actu-qigong.com/maitres-qi-gong/liu-ya-fei>

<http://www.plaisirssante.ca/sante/conseils-sante/les-5-cancers-les-plus-mortels>

http://mo15.endcancer.ca/site/DocServer/MO12_About_Womens_Cancer_FR_mp.pdf?docID=15821

<http://www.lespoircestlavie.ca/wellness/#exercise>