

Qi Gong plein air :

Systeme nerveux en forme !

Article de L-M Paquette publié dans Magazine Monde au Naturel de septembre 2016

L'été nous a offert de très belles journées ensoleillées, jours propices aux activités extérieures. Lorsque nous étions enfants, pour la plupart des lecteurs, la tablette et les jeux électroniques n'existaient pas. Nous allions jouer dehors, été comme hiver à s'inventer des jeux !



Maintenant la réalité est différente et jouer dehors est quasiment devenue un événement même pour les adultes. Pourtant les arrondissements offrent des activités dans les parcs toutes aussi ressourçantes les unes que les autres et pour tous les âges.

Plusieurs instructeurs certifiés en Qi Gong de l'Institut de Qi Gong du Québec (la seule école au Québec qui offre l'encadrement 'instructeur' recommandé par l'Association Chinoise de Qi Gong pour la Santé ainsi que l'accès à une certification internationale), se sont donnés la main pour offrir des cours en groupe gratuits dans les parcs de différentes régions au Québec. Belle occasion de vous initier !

Les participants assidus n'ont que de bons commentaires. Simone, une dame de plus de 80 ans s'exprime ainsi : ' ...ça me fait du bien...ça nous nettoie tout le dedans, je me sens tellement bien depuis que je fais ça...venez c'est important ! '



Le Qi Gong agit sur tous les plans : en prévention, dans l'amélioration et le maintien de la santé.

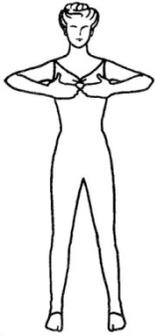
Vous me direz : mais quelle est la différence de pratiquer le Qi Gong versus un autre mode d'exercice ?

Le Qi Gong s'adresse à tous les groupes d'âges, des enfants aux aînés. Les mouvements de ces différentes méthodes sont agencés de façon à nourrir et équilibrer le corps dans un cycle de régénérescence. Il harmonise les organes internes tout comme les glandes qui sont des centres importants dans le maintien de la vitalité. Le fondement du Qi Gong est de faire circuler le qi et les liquides. Dans ce principe, nous incluons la santé des artères, des veines en incluant bien sûr le système lymphatique et les articulations; bien que tout l'organisme en retire un bienfait.

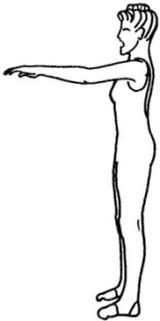
Multes études scientifiques ont démontrées que la pratique du Qi Gong a un impact positif sur l'amélioration de la condition des gens qui souffrent de troubles métaboliques comme le cholestérol ou le diabète, d'hypertension, de fibromyalgie, d'anxiété et même dans les cas de

parkinson et de cancer pour ne nommer que ceux-ci. Chaque méthode de Qi Gong a ses caractéristiques bienfaites.

La théorie taoïste mentionne que les toxines environnementales et alimentaires s'accumulent dans le foie et les nerfs, ce qui vient troubler tout l'organisme. Comme le système nerveux est au cœur de notre confort et influence le ralentissement du vieillissement, voici une série de mouvements pour entretenir vos nerfs (évitiez de vous placer face au sud pour cet exercice) :



1. Debout, pieds largeur des épaules, orteils pointés vers l'intérieur. Paumes à plat sur la poitrine, index, majeurs et annulaires se rejoignent au thymus. Écoutez les battements de votre cœur. Souriez en toute simplicité et intégrité. - détend le corps et élimine l'esprit de contestation. – Tenez la posture environ 1 minute.



2. Écartez les orteils et agripper le sol. Ouvrez la bouche, le regard vide devant vous. Allongez les bras devant, paumes vers le sol, doigts détendus.



3. De la posture précédente, montez sur la pointe des pieds, serrez les dents. Croisez les mains, tournez lentement les paumes vers l'extérieur et étirez les bras au-dessus de la tête, paumes vers le ciel; maintenez 2 secondes. Redescendre lentement les talons au sol, gardez les bras et paumes dans la même position.



4. De la position précédente, déplacez la main droite sur la tête et tenez-la. Gardez le bras gauche élevé. Bougez les yeux de gauche à droite de façon dynamique pendant environ 30 secondes. – Montez le bras droit et main gauche sur la tête, bougez les yeux de la même façon.



5. Baissez le bras droit hauteur des épaules, poing fermé paume vers le sol (pouce à l'intérieur), avancez la jambe droite. Les yeux fixent le poing devant. Le bras gauche fléchi, avant-bras hauteur de la taille, poing fermé paume vers le ciel (pouce à l'intérieur). – Alternent le mouvement - 5 répétitions complètes – seulement les bras alternent; les jambes restent en place.



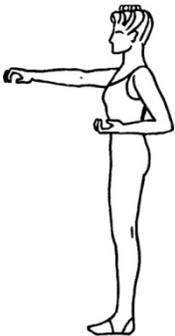
6. Ramenez les pieds parallèles, largeur des épaules. Les bras le long du corps, poings fermés paumes vers l'arrière. Ouvrez grands les yeux, montez les poings devant vous paumes vers l'extérieur, coudes fléchis. Gardez les yeux sur les poings, ouvrez les doigts et poussez, comme si vous poussiez quelqu'un ou quelque chose. Ramenez rapidement les bras vers l'arrière, reformez les poings – répétez 7 fois – Complétez en détendant le corps et les yeux.



7. Placez la main droite sous le menton et la main gauche sur l'arrière de la tête (occiput). Tournez la tête vers la gauche puis vers la droite. Inversez les mains et répétez la rotation de la tête. – 3 répétitions complètes.



8. Debout pieds parallèles, largeur des épaules, les bras le long du corps. Fléchir genoux et tronc en amenant les bras sur le devant, paumes vers le sol. imaginez que vous pressez la terre. Revenir à la position de départ et répétez 7 fois. – Si vous souffrez d'étourdissements, faites cet exercice en vous appuyant sur un meuble solide. – Si vous avez des problèmes aux genoux, écartez plus les pieds.



9. Allongez le bras droit devant, paume vers le sol, doigt arrondi. Le bras gauche fléchi, avant-bras hauteur de la taille, paume vers le ciel, doigts arrondis – Alternent le mouvement en amenant le bras gauche tendu sur le devant, paume vers le sol et le bras droit, coude fléchi, avant-bras au niveau de la taille, paume vers le ciel. – Répéter l'alternance de mouvement pour 7 répétitions complètes.



10. Pour les débutants ou si vous souffrez d'étourdissement, vous pouvez faire ce mouvement sur appui et descendre progressivement avec le temps si votre condition le permet. – Debout, fléchissez le tronc jusqu'à ce que vos doigts touchent le sol (vous pouvez fléchir les genoux pour prendre la position finale). Avancez vos mains pour progressivement tenir sur vos doigts et le bout de vos orteils. La tête est entre les bras. – Gardez la position 30 secondes ou plus.

Revenez au point de départ en pliant vos genoux pour remonter.



11. Debout, pieds largeur des épaules, croisez vos mains à l'arrière de la tête (occiput) et fléchissez le tronc à 90 degrés. Gardez les yeux fermés pendant cet exercice. – Maintenez la pose quelques instants et revenez au point de départ. – Pour les gens qui souffrent d'étourdissement, descendre en appui sur un meuble solide (déposez-y un coussin pour recevoir votre front, les mains en appui sur le meuble). – remontez en fléchissant les genoux et en déroulant la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre.



12. Prévoyez un appui de sécurité. Gardez les mains croisées derrière la tête, fléchir le genou droit en respectant vos capacités et laissez glisser la jambe gauche vers l'arrière – Relevez la poitrine et la tête de façon à regarder droit devant vous – Évitez que le genou dépasse les orteils. Allez-y progressivement. – Remontez en vous servant de la force musculaire de la jambe droite. Répétez avec la jambe droite à l'arrière et le genou gauche fléchi. – 1 fois de chaque côté. – Revenir à la position de base, mains sur le cœur quelques instants.