



RAIDEURS ? LE QI GONG VOUS VIENT EN AIDE !

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

Kinésiologue accréditée FKQ

Professeure 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 de Janvier 2015 – distribué gratuitement

Lorsque nous parlons circulation, nous avons en tête la circulation sanguine. Lorsqu'il y a des raideurs, nous le relierons souvent à la vieillesse.

Si nous regardions différemment ?

Le système lymphatique est un réseau organisé en parallèle du système sanguin plus particulièrement relié au système veineux qui ramène le sang vicié au cœur pour être oxygéné, purifié par l'échange pulmonaire et redistribué dans le système artériel. C'est la façon simplifiée d'en parler.

La lymphe fait partie de ce parcours. La lymphe circule par pompage, récolte les déchets et toxines de tout l'organisme. Les ganglions agissent en tant que filtres. La récolte s'en suit par les divers sites de convergence, déverse la lymphe dans le système veineux pour un retour au cœur et une dernière étape de purification avant de recommencer le cycle.

La lymphe contribue de façon très importante au système immunitaire. Elle vient aussi nourrir les cellules de l'organisme, bien que ce rôle soit de moindre importance que le celui du sang. Elle est en lien avec les liquides dits 'interstitiels', soit les liquides parcourant le corps entre les cellules.

À partir du moment où le corps est trop chargé de toxines et/ou de déchets, le système lymphatique s'engorge et n'a plus la même capacité à aider les organes, les articulations et les divers tissus de l'organisme à se libérer.

Alors s'en suit des lourdeurs, raideurs, réactions allergiques et divers inconforts allant des manifestations physiques jusqu'à l'humeur.

Vous comprendrez dès lors que la lymphe a d'importantes fonctions. Il est important de prendre connaissance de son rôle et de bien entretenir ce système.



Comment entretenir son système lymphatique ?

Bien que vous puissiez consulter en *drainage lymphatique*, il est primordial d'inclure l'exercice au quotidien pour vous aider à mieux faire circuler la lymphe. L'alimentation aussi est à suivre de près. Vous vous rendrez compte que d'avoir mangé un peu trop salé engorge vos tissus, tout comme la consommation d'aliments qui vous sont nocifs; pour certains, surtout en avançant en âge, des aliments contenant du gluten sont moins bien tolérés et engendrent des raideurs.

Favoriser l'eau comme breuvage est un impératif à une meilleure santé lymphatique et à la santé en général.

Voici quelques exercices dont la majorité sont inspirées du Qi Gong, pour favoriser une meilleure circulation lymphatique au quotidien :



1-Massage des yeux

Frictionner les pouces face à face. Première jointure au-dessus du sourcil, exercer une légère pression, lentement, tout au long de l'arcade sourcilière en partant du centre, tout près du nez. La deuxième jointure vient masser légèrement la paupière – 3 répétitions.



2-Percuter le tambour du ciel

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. – 10 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 – 5 répétitions.



4-Tête en u

D'une épaule à l'autre tracer, lentement, un 'U' avec la tête – 10 répétitions.



5-Rotation épaules

Rouler les épaules vers l'arrière puis vers l'avant – 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre.



6-Percussion du bassin

Former un poing avec la main et percuter toute la région du bassin – 5-10 secondes.



7-Demi-lune

Lever les deux bras et joindre les mains au dessus de la tête. Fléchir, lentement, le tronc à droite jusqu'ou vous le pouvez. Maintenir 3-5 secondes. Revenir, lentement, au centre. Fléchir, lentement, à gauche de la même façon. Revenir, lentement, au centre – 5 fois de chaque côté.



8-Massage citerne Pecquet

Jambes largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, ramener le pubis vers le nombril en contractant les abdominaux. Relever le tronc en continuant de contracter les abdominaux. Impression d'imiter une vague. En progression : flexion des doigts et des poignets en même temps – 5 répétitions.



9-Rotation du bassin

Jambes largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, mains sur les hanches, rotation lente du bassin, vers la droite puis vers la gauche – en progression : décrivez un huit avec les hanches – 5 fois de chaque côté.



10-Libération de l'intestin

Jambes largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, agripper le sol avec les orteils, lever les bras à la hauteur des épaules. Descendre les bras en souplesse telle une vague, de chaque côté du corps tout en pliant les genoux. Remonter les bras de la même façon jusqu'à la hauteur des épaules tout en dépliant les genoux. En progression : la langue au palais, inspirer par le nez en gonflant le ventre en montant, agripper le sol avec les orteils; expirer par le nez en entrant le ventre en descendant, détendez les orteils – 10 répétitions complètes.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous en utilisant le lien suivant www.LaSynergie.com/contact.html ou à 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