



Meilleure **DIGESTION** par le **QI GONG** Ça vous le dit ?

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 d'Avril 2015 – distribué gratuitement

L'exercice apporte ses bienfaits à tout l'organisme, la bonne nouvelle est répandue. Pourtant, malgré l'activité physique, certains individus ont toujours de la difficulté avec leur digestion. *Si nous regardions de plus près une solution différente en mode exercice ?*

Les **programmes d'exercices conventionnels** ont une vision biomécanique, articulaire du corps, ce qui rend l'application pour certaines particularités de santé physiologique difficile ou à tout le moins floue.

En **Qi Gong**, à chaque organe correspond un muscle principal, notion issue de la médecine chinoise. Par l'activation d'un muscle particulier, nous sommes en mesure d'apporter le bienfait à l'organe et/ou le système en cause. Voici un tableau bref de cette relation :

Cœur	Intestin grêle	Vessie	Rein	Maître Cœur	Triple Réchauffeur	Vésicule biliaire	Foie	Poumons	Gros intestins	Estomac	Pancréas
Sous-scapulaire	Quadriceps	Péronier	Psoas	Moyen fessier	Petit rond	Deltoïde	Grand pectoral sternal	Grand dentelé	Tenseur du fascia lata	Grand pectoral claviculaire	Grand dorsal

Sous le chapeau de ce fondement, les différentes méthodes sont en mesure d'offrir une description juste quant aux bienfaits physiologiques, physiques et même émotionnels; puisque il a été démontré par différents groupes de scientifiques et professionnels de la santé que chaque organe est en relation avec une émotion (décodage biologique, liens psychosomatiques...)

Les mouvements que je vous propose ce mois-ci, sont issus d'une partie de la méthode de Jianshen Qi Gong que l'on appelle le Ba Duan Jin ou les 8 pièces de brocart. Cette méthode est qualifiée d'aérobie métabolique. Par les mouvements de flexion et d'extension des genoux jumelés aux mouvements des bras, les liquides du corps sont en mesure de mieux circuler et de venir oxygéner plus profondément les cellules et, de fait, les cellules peuvent se libérer de leurs déchets plus facilement pour se nourrir des bons nutriments en retour, ce qui apporte son lot de bienfaits.

La méthode offre des mouvements pour favoriser un meilleur fonctionnement des organes internes avec un accent sur le système digestif.

Voici des exercices pour ré-équilibrer :

- le triple réchauffeur qui est responsable de l'équilibre des organes internes,
- estomac, pancréas et la rate
- foie, vésicule biliaire

En complément, la position statique en guise d'ouverture pour développer un meilleur contact au corps et la proprioception. Nous terminons avec la percussion des talons et la fermeture qui permet l'intégration des bienfaits accumulés par les exercices précédents.



- 1- **Posture de base** – ramener le pubis vers l'avant en fléchissant légèrement les genoux – éviter de pencher le tronc vers l'arrière – reculer la tête, menton vers la poitrine, garder les épaules basses – fléchir les genoux, lever le pied gauche et déposer le bout du pied pour ensuite déposer tout le pied – assurez-vous que votre poids est réparti également sur vos deux pieds – inspirez et expirez par le nez, langue au palais, porter l'attention au dantien (centre du corps vis-à-vis le nombril)

- 2- **Position statique** – ramener les deux bras en rond, les paumes des mains vers le tronc, hauteur de la taille – assurez-vous que vos genoux sont vis-à-vis vos orteils. – respiration abdominale, contracter les sphincters. – garder la position 30 secondes.



- 3- **Équilibrer le triple réchauffeur** – ramener les mains jointes, inspirer : tout en dépliant les genoux, monter les paumes vers le ciel et tourner les paumes vers l'extérieur lorsque au niveau de la poitrine – monter les bras, paumes vers le ciel tout en regardant le dessus des mains, ramener la tête – délier les mains, expirer : tout en pliant les genoux, ramener les bras lentement et tout en rond en position initiale. – répéter 6 fois – si vous souffrez d'excès de chaleur, vous pouvez exécuter plus de répétitions



- 4- **Équilibrer l'estomac et la rate** – en partant du côté gauche, inspir : tout en dépliant les genoux, monter les mains comme si vous preniez un bébé – tourner la paume gauche vers le ciel et la droite vers la terre, presser le ciel et la terre de la paume – expir : tout en pliant les genoux, ramener les bras et les mains au point de départ – recommencer du côté droit – répéter 3 fois de chaque côté. – si vous avez un problème de digestion ou à l'un de ces organes, vous pouvez augmenter le nombre de répétitions.



- 5- **Équilibrer le foie** – écarter la jambe gauche et plier les genoux en position de cavalier, les bras à 90 degrés, poings fermés pouce à l'intérieur, garder les genoux pliés tout au long du mouvement – en regardant le poing gauche, avancer le tout en écarquillant les yeux – ouvrir la main doigts vers l'avant, tourner comme si vous versiez un verre – tourner le poignet et déposer le pouce sur la paume sous l'annulaire – refermer les doigts un à un sur le pouce – ramener le poing en frottant l'avant bras sur le flanc, les yeux redeviennent normaux. Recommencer avec le poing droit. – Répéter 3 fois chaque côté. Si vous avez un problème de foie, vous pouvez augmenter le nombre de répétitions.



6- **Percussion des talons** – inspirer : contracter les sphincters, monter sur le bout des orteils, maintenez 3 secondes, descendre à mi chemin – expirer : en percutant les talons au sol. Répéter 7 fois.

Pour détendre tout le corps, voici une variante : inspirer en montant sur le bout des pieds et en expirant, descendre directement en sautillant sur les talons 10-20 secondes relâcher tout le corps pendant ce sautillement – reprendre 3 fois en relâchant de plus en plus en profondeur.



7- **Fermeture** – amener les bras légèrement vers l'arrière pour aller capter l'énergie cultivée et inspirer : ramener les bras vers l'avant pour enfin à l'expir ramener l'énergie en vous, les mains centre sur centre au nombril – femmes main gauche sur main droite, homme main droite sur main gauche. – garder la position un moment en relaxant.

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