

5 bienfaits du Qi Gong prouvés par la recherche et exercices pour débutant



Qu'est ce que le Qi Gong ?

Créé en Chine il y a plus de 2000 ans (certains affirment plus de 3000 ans), le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration fondées sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « exercice (*gong*) relatif au *qi* », ou

« maîtrise de l'énergie vitale ». (fr.wikipedia.org)

De nombreuses pratiques médicinales orientales se développent fortement en Europe – notamment l'acupuncture, la méditation, l'Ayurveda et le yoga – il est donc très probable que le Qi Gong et le Tai Chi suivent le même chemin et continuent à se développer en Europe.

La recherche sur le Qi gong.

Les pratiquants chinois connaissent les bienfaits du Qi Gong depuis des siècles, mais aujourd'hui la recherche scientifique occidentale s'y intéresse de près, et confirme que le Qi Gong peut aider à prévenir et à gérer de nombreux problèmes de santé. Cette pratique ancienne est particulièrement bénéfique pour les personnes âgées et les personnes qui sont chroniquement stressés.

En 2010, une méta-analyse publiée dans l'American Journal of Health Promotion a révélé que – après avoir examiné 77 articles sur le qigong – de nombreux avantages significatifs associés à cette pratique.

Parmi ces avantages: une meilleure densité osseuse, des effets bénéfiques sur le système cardio-pulmonaire, un meilleur état physique, une réduction des chutes pour les personnes âgées (et des facteurs de risque associés), une amélioration de la qualité de vie, une amélioration de l'état psychologique et une meilleure fonction immunitaire. (source:www.ncbi.nlm.nih.gov)

Précisions sur le Qi Gong.

Certains experts estiment qu'il existe plus de 3000 styles différents de Qi Gong aujourd'hui.

Le Tai chi et certaines formes de Qi Gong seraient l'un des secrets des personnes vivant dans les **zones bleues**. Aujourd'hui, les praticiens holistiques font la promotion du Qi Gong pour ses avantages éprouvés sur la réduction du stress, ainsi que sa capacité à améliorer la souplesse et la concentration.

Le Qi Gong consiste à effectuer des mouvements doux qui sont synchronisés avec l'inspiration et l'expiration, le rendant semblable au yoga dans la mesure où c'est une puissante pratique holistique pour le corps et l'esprit.

Le Qi Gong est considéré comme une forme d'exercice, Mais c'est aussi une « habilité » mentale qui doit être maîtrisée au fil du temps avec la pratique. La science confirme que le Qi Gong améliore l'énergie, favorise la paix intérieure, développe la force, favorise la qualité du sommeil et la vitalité.

Peu importe le style de Qi Gong, tous les types partagent habituellement plusieurs caractéristiques clés:

Ils comportent des positions spécifiques du corps ou exercices, qui sont à la fois fluides et stationnaires. Les mouvements sont liés à la respiration.

Le Qi Gong ne nécessite aucun équipement, peut être exécuté n'importe où, et peut être adapté aux besoins d'une personne en fonction de ses objectifs et de ses capacités physiques. Cela en fait un bon choix d'exercice pour presque n'importe quelle personne qui cherche à améliorer la gamme de mouvement et de détente.

Les bienfaits du Qigong:

1. Le Qi Gong abaisse la tension artérielle et améliore la santé cardiaque.

Il est dit que les mouvements associés au Qi Gong et au Tai Chi permettent de stimuler l'énergie naturelle, appelée qi (chi).

Beaucoup de pratiquants de Tai-chi témoignent d'une sensation de chaleur et d'énergie après leur pratique. Dans la science occidentale, cette idée est matérialisée par la capacité du Qi Gong à améliorer la circulation sanguine et le drainage lymphatique.

Vous aimerez aussi : 5 habitudes des couples qui ne sont jamais jaloux

Le Qi Gong peut certainement varier en termes d'intensité, ce qui signifie qu'il affecte le système cardiovasculaire différemment selon le style. Certaines pratiques comportent des mouvements lents, réguliers, profonds et lisses. Cela aide à calmer le cœur. Une pratique plus vigoureuse va augmenter le rythme cardiaque, faisant transpirer tout en fournissant une intensité aérobie basse à modérée pendant la séance d'entraînement.

Les résultats des recherches scientifiques indiquent que la pratique du Qi Gong a eu pour effet d'abaisser significativement la tension artérielle chez les sujets actifs. Les mesures prises au début ainsi qu'à la fin des expériences indiquent que leur pression systolique moyenne est passée de 152 mmHg à 137,3 mmHg, et leur pression diastolique moyenne de 97,2 mmHg à 83,6 mmHg. Chez les sujets du groupe témoin, ces données sont restées stables tout au long de l'essai, soit environ 150 mmHg de pression systolique et environ 95 mmHg de pression diastolique.

De plus, les patients du groupe qui pratiquaient le Qi Gong avaient acquis une meilleure estime d'eux-mêmes au cours de cette période et adopté une attitude plus positive quant à leur capacité à maîtriser leur tension artérielle.

Les auteurs de l'étude soulignent que l'hypertension artérielle est un facteur de risque reconnu dans l'incidence des troubles cardiovasculaires, notamment l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral (AVC) et l'insuffisance rénale. Ils font remarquer que les traitements non médicamenteux de l'hypertension artérielle ont l'avantage de ne pas causer les effets indésirables associés aux antihypertenseurs de synthèse. (www.passeportsante.net)

2. Le Qi Gong réduit les effets négatifs du stress

Une revue de 2014 publiée dans le Journal international de la médecine comportementale a révélé que les interventions de Tai chi ont des effets bénéfiques pour diverses populations sur le bien-être psychologique, la dépression, l'anxiété, la gestion générale du stress et l'auto-efficacité. (source: www.ncbi.nlm.nih.gov)

Une autre étude en chassé-croisé, portant sur 10 étudiants en bonne santé, a évalué l'effet de l'émission de Qi par un maître (Qi Gong externe) sur le stress éprouvé, les concentrations de cortisol (hormone associée au stress) et les ondes cérébrales¹⁰. Les étudiants ont participé alternativement à une séance de Qi Gong de 60 minutes, vraie ou simulée. Ils ont éprouvé significativement plus de satisfaction, de **calme** et de **relaxation** avec le Qi Gong réel qu'avec le Qi Gong simulé. Les résultats montrent également une réduction significative des indicateurs de niveau de stress : baisse du cortisol, diminution des ondes bêta et augmentation des ondes alpha. (source: www.passeportsante.net)

Parce que le stress et la digestion sont étroitement liés, le Tai chi et le Qi Gong peuvent également aider avec des problèmes comme la gastrite et les ulcères.

Il est dit que le Qi Gong permet de rétablir la connexion corps / esprit / âme. A partir de là, le Qi Gong va au-delà de ce que beaucoup d'autres types d'exercices peuvent faire ou procurer, affectant souvent les praticiens sur un niveau plus profond, émotionnel. Il s'agit d'un développement spirituel plus profond, d'une confiance corporelle expérimentée, d'une meilleure autonomie d'attention et un sentiment plus profond de connexion aux autres.

Le lien entre les mouvements du corps, le souffle et la concentration rendent le Tai chi et le yoga très semblables. Les deux pratiques aident à améliorer les fonctions du système nerveux parasympathique, qui calment le corps et l'esprit, réduisent la nervosité et la tension musculaire, améliorent la respiration profonde et peuvent aider avec la relaxation et les problèmes de sommeil.

3. Le Qi Gong renforce le système immunitaire

De nombreuses études in vitro et in vivo ont examiné l'effet du Qi Gong sur différents paramètres de l'immunité. Plusieurs ont indiqué que l'émission de Qi par des maîtres ou la pratique régulière du Qi Gong pouvaient avoir un effet mesurable sur la production de diverses cellules immunitaires, comme les monocytes, les lymphocytes, les cellules tueuses naturelles (cellules NK), les neutrophiles, etc.^{1,4,17-31} Bien que ces résultats soient encourageants, leur portée clinique est encore limitée. Mais selon la majorité des auteurs, il semble justifié de poursuivre les recherches. (source: www.passeportsante.net)

4. Le Qi Gong améliore la qualité de vie des personnes âgées et des personnes atteintes de cancer

En 2010, une recherche sur les effets du Qi Gong a été menée auprès de 162 patients atteints du cancer¹⁶. Ils ont été répartis en 2 groupes : Qi Gong (15 minutes de discussion sur la santé, 45 minutes d'exercices et 30 minutes de méditation, 2 fois par semaine, durant 10 semaines) et groupe témoin recevant les soins d'usage. Les résultats indiquent qu'à la fin du traitement, la qualité de vie, la fatigue, l'humeur et les paramètres mesurés d'inflammation des personnes du groupe Qi Gong s'étaient améliorés par rapport au groupe témoin.

Une autre étude publiée en 2003 a analysé l'effet de l'émission de Qi sur l'anxiété, la fatigue, la dépression, la douleur et la pression sanguine de 94 personnes âgées³⁴. Les participants ont été séparés aléatoirement en 2 groupes égaux. Ceux du premier groupe ont reçu une émission de Qi de 10 minutes. Dans l'autre groupe, le maître appliquait la même procédure, mais sans émettre de Qi. Dans le groupe Qi Gong, seul le niveau d'anxiété rapporté par les sujets a diminué de façon significative par rapport au groupe placebo, même si les autres paramètres ont aussi légèrement diminué (dépression, fatigue, douleur et pression sanguine). (source: www.passeportsante.net/fr)

Exercice pratique de Qi Gong

La façon la plus populaire de pratiquer le Qi Gong est d'apprendre une courte série de Tai chi. Le Tai chi est généralement pratiqué comme une série de formes gracieuses qui varient en longueur. Chen Meng (maître de Tai Chi) a créé une version populaire, raccourcie du traditionnel Tai chi qui dure environ 15 minutes. C'est simple à apprendre et à effectuer à la maison. Le Tai chi nécessite normalement un certain espace ouvert, il est donc commun à la pratique en extérieur dans un champ, dans un parc (rendez-vous au champ de mars – 75007 – les weekend !) ou dans une salle vide.

Warmup: Échauffez vous en pratiquant des étirements simples pour déplacer vos jambes, vos bras et votre dos. Portez des vêtements amples qui vous permettent de vous déplacer et de rester au frais. Pour les débutants Tai chi, il est généralement préférable d'y aller progressivement et de passer 10 à 20 minutes par jour en apprenant quelques postures plutôt que de se précipiter à travers une routine entière. Il faut du temps pour apprendre les bons mouvements et la posture, alors soyez patient et essayez de ne pas forcer la pratique. (Cela peut détruire la qualité de votre entraînement)