

QI GONG THÉRAPEUTIQUE :

Nouvel outil de rééducation



PRÉSENTATION DE LA FORMATION

« Il ne suffit pas de rajouter des années à la vie, mais de la vie aux années »

QU'EST CE QUE C'EST ?

Discipline ancestrale issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) qui regroupe :

- La Pharmacopée
- L'Acupuncture
- Les Massages Tui Na
- L'alimentation
- Et le Qi Gong

Le Qi Gong allie **mouvements** simples à la concentration de **l'esprit**, rythmés sur une **respiration** ample et légère.

C'est l'intelligence de tous vos sens, de votre esprit et de votre corps réunis en un seul processus.

- **3 Grands principes**

1. Régularisation **du corps** par des mvts doux et relâchement musculaire
2. Régulation **de la respiration** lente et synchrone avec le geste
3. Régularisation **de l'esprit** et de l'attention (Shen et Yi)

Sans ces fondamentaux, cela serait de la simple gymnastique.

POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Acquérir des notions de Médecine Traditionnelle Chinoise.

Découvrir les bienfaits du Qi Gong.

Découvrir la notion de globalité du corps.

Identifier et répertorier les indications et les inclure dans la pratique de la rééducation.

Diversifier les techniques professionnelles.

Savoir organiser une séance individuelle ou collective.

Prendre soin de soi et de ses patients.

DANS QUELS BUTS ?

Préserver la **santé physique, émotionnelle et spirituelle.**

Améliorer les capacités physiques, cognitives, intellectuelles.

Redécouvrir son corps.

Harmoniser corps, souffle et esprit.

Reprendre confiance en soi.

Lutter contre le déconditionnement et la sédentarité.

POUR QUI ?

De 7 à 77 ans.

Enfants, adultes, sportifs, personnes âgées, malades, convalescentes, handicapées, femmes enceintes

POUR QUOI ?

Assouplir les **articulations** et renforcer **les muscles.**

Éviter l'enraidissement.

Renforcer le **système immunitaire.**

Amplifier **la respiration.**

Diminuer le stress et la **Tension Artérielle.**

Améliorer l'**équilibre** physique et émotionnel.

Favoriser la **concentration**, la **mémorisation.**

Valoriser **l'intérêt psycho social.**

PRINCIPES DE BASE DU QI GONG

Respect de la non douleur.

Pas de performance ni de compétition.

Présence à soi.

Approche méditative.

DIFFÉRENCE AVEC LA GYMNASTIQUE OCCIDENTALE ?

- Répondre aux lois de la MTC ; yin /yang, méridiens-organes/entrailles, leurs correspondances
- Centrage. Notion de verticalité
- Ancrage.
- Présence à soi.
- Faire les mouvements en conscience. C'est-à-dire suivre de l'intérieur ce qui se passe à l'extérieur.

ET COMMENT ?

1- UN PEU DE THÉORIE

Les Origines du Qi Gong.

Ses intérêts Thérapeutiques

Sa place dans notre société.

Ses Indications.

2- BEAUCOUP DE PRATIQUE démonstrative et Guidée

Position de base.

Présence à soi - Centrage, verticalité.

Concentration, mémorisation.

Auto massages, assouplissements.

Mouvements dynamiques et respiratoires.

Les 8 pièces de Brocart.

Posture de l'arbre.

Initiation à la méditation.

3- MAIS AVANT TOUT

Anamnèse.

Bilan objectif des attentes.

Aider le patient à devenir acteur de sa santé.

Proposer un programme simple.

Donner des conseils alimentaires.

PROPOSITION D'UNE SÉANCE TYPE

Atelier de groupe et mises en situation.