



MONDADORI FRANCE

Nous Deux

NUMÉRO 3707
DU 17 AU 23 JUILLET 2018

L'HEBDOMADAIRE QUI PORTE BONHEUR

PSYCHO

Petits rituels pour CHOUCHOUTER SON COUPLE

L'amour, ça se cultive!

MÉDECINE DOUCE

Le qi gong, la gym
qui préserve notre santé

À LIRE

Une femme libérée
L'histoire romantique
d'une émancipation

CONSO

Les sites
d'achats
groupés
sont-ils fiables?

Cuisine de France

Le reblochon, crème de la Savoie

Promenade gourmande dans les verts pâturages

Meryl Streep

Mamma mia,
la revoilà!

SAGA

Meurtre dans
la jet-set

Sophie Toscan
du Plantier,
le mystère
demeure

MODE

Comment porter
la jupe en jean





M 01222 - 3707 - F : 2,10 €



D : 3,50 € - BEL : 2,30 € - ESP : 2,80 € - GR : 2,80 € - DOM S : 2,40 € - ITA : 2,80 € - LUX : 2,30 € - PORT CONT : 2,80 € - CAN : 4,50 \$CAN - MAR : 31DH - TOM S : 430CFP - TOM A : 860CFP - CH : 4,30FS - TUN : 5DTU.



SANTÉ MÉDECINE DOUCE

Par Isabelle Gonse

Le qi gong

Une gymnastique qui apaise le corps et l'esprit

Basé sur les principes de la médecine chinoise, le qi gong (« maîtrise de l'énergie », en français) préserve la santé en réunifiant le corps, le souffle et l'esprit. Pour se sentir mieux dans sa tête et ses baskets.

Stress, surmenage, difficulté à se concentrer, manque de confiance en soi, troubles du sommeil... Le qi gong aide à prendre du recul par rapport à ses émotions et à trouver l'apaisement. Il comprend le rééquilibrage des énergies *yin* (le féminin, le froid) et *yang* (le masculin, le chaud), les exercices d'enracinement (la position de l'arbre, par exemple), les auto-massages, les visualisations... Les Chinois placent la conscience dans le *dan tian*, le centre de l'énergie, situé sous le nombril. Il est lié à notre « deuxième cerveau », le système nerveux de l'intestin, qui joue un rôle important dans la régulation de neuromédiateurs (dopamine, sérotonine...), agissant sur l'humeur. Après une séance, on ressent moins de fatigue, on retrouve vitalité et joie de vivre.

Renforcer la vision

Dans l'énergétique chinoise, les yeux sont reliés au foie. Par des mouvements d'ouverture et de régularisation de cet organe, des massages des yeux et des visualisations, on stimule le méridien du foie. Les yeux se fatiguent moins, la vision se renforce.

Booster les défenses immunitaires

Les pratiquants réguliers du qi gong ont moins de rhumes, d'infections respiratoires ou d'allergies. Leur corps s'adapte mieux aux situations déstabilisantes et à l'inflammation. Cela pourrait être le cas chez des patients atteints de maladies auto-immunes chroniques. Au centre hospitalier universitaire de Limoges, en Haute-Vienne, une étude pilote de six mois, auprès de quarante patients souffrant de

« Tenir un nuage entre les mains », l'un des mouvements majeurs de cet art chinois.

lupus (maladie auto-immune du système immunitaire), a été réalisée, en 2017, pour montrer comment la pratique du qi gong pouvait améliorer leurs paramètres biologiques et leur qualité de vie. Au terme de cette expérience, quasiment tous les candidats ont exprimé que leur vie « avait changé ». Cécile, l'une des participantes au test, a ainsi affirmé qu'elle a, en accord avec son médecin, « divisé par trois les doses de cortisone » qu'elle prenait depuis des années.

Améliorer la digestion

Nous avons trop de choses à digérer, au sens propre (les aliments que nous avalons), comme au sens figuré (les informations et les émotions que nous ingurgitons). Les soucis digestifs sont souvent liés à la fatigue de l'estomac, de la rate et du foie, qui finissent par bloquer le diaphragme. En faisant circuler l'énergie qui stagne, le ventre se détend, et le transit s'améliore.

Réguler l'hypertension

Plusieurs études chinoises ont montré qu'une pratique régulière du qi gong contribue à réguler l'hypertension et les angoisses se manifestant dans la poitrine. La

relaxation due aux postures et à la respiration lente et profonde stimule le système nerveux (parasympathique), dilate les vaisseaux sanguins et calme le jeu. Bien sûr, il ne s'agit pas d'arrêter son traitement antihypertenseur, mais l'entraînement au qi gong est un bon complément.

Mieux vivre la ménopause

Certains exercices, spécifiquement destinés aux femmes, visent à mobiliser le bassin et ses organes, et à réguler le système endocrinien (hormonal). « *Le sang et l'énergie qui stagnent au niveau du bassin circulent à nouveau, ce qui donne plus de fluidité*, explique Dominique Casaÿs, kinésithérapeute. *En cas de bouffées de chaleur, on corrige l'excès de yang et le manque de yin par des exercices adaptés, souvent combinés à la phytothérapie.* »

Récupérer après un cancer

Selon la médecine chinoise, le cancer est la manifestation d'un déséquilibre énergétique aux causes externes (toxines, environnement...) et internes (surmenage, rumination...). Le qi gong



Où pratiquer

● Réseau France qi gong

Il regroupe plus de deux cents associations et des professionnels formés par l'école Les Temps du corps, située à Paris. Infos au 01.48.01.68.28 et sur France-qi-gong.org

● Union pro qi gong FEQGAE

Elle rassemble près de sept cents enseignants.

Infos au 04.42.93.34.31 et sur Federationqi-gong.com

● Fédération française Sports pour tous

Une structure utile pour trouver le cours d'une activité physique (gym douce, loisirs de pleine nature ou jeux sportifs et d'opposition) qui vous plaît. Infos au 01.41.67.50.70 et sur Sportspourtous.org

Merci à Dominique Casaÿs, kinésithérapeute, président du centre de culture chinoise Les Temps du corps (Paris), et au Dr Bernard Lamy, professeur de qi gong à Torcy (Seine-et-Marne), médecin acupuncteur à la retraite.



Comment s'y mettre

- Suivre une heure de cours par semaine (ou plus...) pour commencer.
- Au bureau, dans un parc et même en voiture, faire une pause pour s'exercer.
- Pratiquer, si possible, dix à quinze minutes tous les jours, de préférence le matin avant de prendre le petit déjeuner.
- Répéter chaque exercice trois, six ou, dans l'idéal, neuf fois.

peut contribuer à prévenir ces désordres. Et à mieux supporter les effets des traitements. La Ligue contre le cancer propose des cours de qi gong aux personnes qui suivent une chimio ou une radiothérapie. Les bénéfices: moins d'effets secondaires (fatigue, douleurs articulaires, bouche sèche, troubles digestifs), plus de vitalité, une meilleure capacité respiratoire. Et un moral en hausse !

Se préparer à l'accouchement

Certaines sages-femmes proposent des cours aux femmes enceintes, basés sur la respiration, les postures facilitant le travail et l'accouchement, ainsi que la relaxation. Sophie, une jeune maman, raconte : « *Cela m'a permis d'être plus à l'écoute de mon corps et de mon bébé, ainsi que de soulager l'angoisse de l'accouchement.* »

Soulager les articulations

Travail sur l'enracinement dans le sol, la verticalité entre la terre et le ciel, le relâchement du bassin et des épaules, l'ouverture de la poitrine et du plexus... Le qi gong aide à être davantage conscient de sa posture. Il délie les articulations et renforce les muscles. Ce qui diminue les douleurs dorsales et articulaires, améliore l'équilibre et réduit le risque de chute, chez les personnes âgées.

À LIRE ET À VOIR

- **Un livre + un DVD.** De nombreux exercices bien illustrés et un DVD pour s'entraîner. *Entrez dans la pratique du qi gong*, de Ke Wen, éd. Le Courrier du livre, 24,24 €.
- **Un livre.** *A la découverte du qi gong*, d'Yves Réquena, éd. Guy Trédaniel, 25,25 €.