

Taichi Chuan et Qi Gong en prévention

Améliorez votre état physique général

Le taichi chuan et le qigong, pratique à dominante aérobie, permettent d'augmenter la dépense énergétique et d'agir sur la balance des lipides. Ces pratiques ont l'avantage d'être opérationnelles et bénéfiques non seulement en prévention primaire, mais aussi en prévention secondaire et tertiaire.

En prévention primaire

Celle-ci concerne le renforcement de la tonicité musculaire et de la souplesse ostéoarticulaire, l'amélioration de la fonction cardio-pulmonaire par un effort continu modéré, une progression de l'équilibre, de la proprioception et de la concentration. Au bout du compte, c'est bien la qualité de vie qui s'en trouve bonifiée par une prévention des facteurs de risques cardio-vasculaires, broncho-pulmonaires et ostéo-articulaires, et des effets du vieillissement.

En prévention secondaire

Diminution des facteurs de risques liés à l'hypertension artérielle, à l'obésité, à la sédentarité, à l'isolement social (pratique de groupe) et au vieillissement.

En prévention tertiaire

Efficacité clinique démontrée dans de nombreuses pathologies : l'hypertension artérielle, la réhabilitation cardiaque dans la pathologie coronaire, la prévention et la rééducation des accidents vasculaires cérébraux, l'amélioration de

l'équilibre et réduction des chutes chez les personnes âgées, dans la maladie de Parkinson et la sclérose en plaques ; ces bénéfices sont aussi avérés dans les cas de broncho-pneumopathie obstructive et les troubles anxieux.

Même constat en rhumatologie (fibromyalgie, cervicalgies et lombalgies) et cancérologie avec l'amélioration de la qualité de vie et la réduction de la iatrogénie.



Séance sur mesure

La pratique peut être adaptée individuellement en fonction de l'état de santé général du pratiquant et si besoin de sa pathologie :

1. Conduite d'entretiens individuels afin de clarifier, aménager les consignes.
2. Certains clubs référencés par la FAEMC proposent des cours adaptés à différentes pathologies chroniques et la mise en place de fiches de suivi/progression : évaluation initiale et fiche de suivi individuelle par le professeur et par l'élève.
3. De manière plus générale, le professeur est formé pour adapter le niveau d'intensité physique, l'exécution des exercices (debout, assis...), le niveau de complexité de coordination, le rythme et la durée des séances, mais aussi la forme d'enseignement (à titre d'exemple : approche verbale et tactile pour intégrer des personnes mal-voyantes, souffrant d'handicaps, etc.)

Les Questions de nos lecteurs

Existe-t-il des risques liés à la discipline ?

Pratiqués sous la surveillance d'un enseignant diplômé, les arts internes et énergétiques chinois n'exposent à aucun risque, notamment cardiovasculaire broncho-pulmonaire ou ostéo-articulaire. Une pratique excessive ou inadaptée ne peut conduire au maximum qu'à de rares et mineurs incidents musculo-squelettiques, principalement des douleurs du genou ou du dos.

Y-a-t-il des contre-indications ?

Oui : les pathologies chroniques non stabilisées et les pathologies aiguës. Mais il n'y a pas de contre-indications définitives à la pratique des arts internes et énergétiques chinois. Des situations particulières (convalescence, suites chirurgicales, affections sévères, affections psychiatriques) doivent être discutées avec votre médecin traitant...

