

# Le Qi-Gong thérapeutique – Nouvel outil de rééducation

Formation destinée aux Masseurs-Kinésithérapeutes

**Formateur : MATHURIN Valérie**

**Durée : 2 jours - 14 heures**

**Pré-requis : Aucun**

**Matériel à prévoir : un tapis + une serviette + une tenue décontractée**

## Introduction :

L'OMS définit la santé comme « un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Le QI GONG, aussi bien préventif que curatif, est considéré comme une « thérapeutique complémentaire non médicamenteuse ». Cette gymnastique ancestrale traditionnelle chinoise aux mille vertus s'harmonise également avec les idées de la Charte Internationale de l'Unesco pour qui « la Pratique de l'AP et du sport est un droit fondamental pour tous ». Le Qi Gong n'est pas un but en soi, c'est un chemin. « Il ne suffit pas de rajouter des années à la vie, mais de la vie aux années ».

Alliance du travail énergétique entre le corps, le souffle et l'esprit, cette Gymnastique Traditionnelle Chinoise (GTC), propose d'avancer dans la vie et de jouir le plus longtemps possible de nos facultés physiques, psychiques, intellectuelles, énergétiques et émotionnelles, par des mouvements lents, rythmés sur la respiration, amples et infra douloureux.

**Les effets thérapeutiques sont les suivants :**

- Assouplissement en douceur des articulations
- Renforcement des muscles
- Diminution de l'ankylose, Tonification des structures ostéo articulaires
- Renforcement de l'endurance, de la concentration de la visualisation
- Renforcement des systèmes cardio vasculaire, immunitaire, respiratoire
- Amélioration de la réparation des tissus enflammés
- Diminution du stress, de l'angoisse.
- Augmentation de la confiance en soi et la réappropriation de son corps
- C'est la planche de salut de réhabilitation du corps, source de sensations nouvelles de bien être, de possibilité de progrès et de faire reculer le vieillissement.

**Pour qui ?** De 7 à 77 ans, enfants, adultes, sportifs, femmes enceintes, malades, convalescents, personnes en situation de handicap, personnes âgées, alitées...

## Objectifs :

À l'issue de cette formation, les participants seront en capacité de :

- Améliorer et renforcer leurs compétences.
- Repérer et traiter les blocages mécaniques, musculaires, ostéoarticulaires.
- Répertoire les indications pathologiques et appliquer les techniques appropriées du Qi Gong.
- Comprendre, mémoriser et intégrer les exercices de la formation afin de mettre en place un programme organisé et rythmé.
- Proposer à leurs patients, élèves ou entourage, un panel de mouvements simples, reproductibles, efficaces et énergétiques permettant ainsi de rester en forme, et de prévenir la maladie.
- Lutter contre le déconditionnement et la sédentarité.
- Redonner confiance à leurs patients.
- Savoir les captiver et motiver en créant des groupes de pratique.
- Être capable de donner des conseils alimentaire et d'hygiène de vie, utilisables dans le temps.
- Voir et écouter au-delà de la simple douleur physique en tenant compte éventuellement du contexte socio psychologique sans négliger le facteur stress.
- Savoir identifier les limites de son exercice professionnel et connaître ses responsabilités.

## Techniques proposées :

Méthodes simples, réalisables au domicile, au travail, en cabinet, seul, en binôme ou en groupe tels que : Auto-massages ; Auto-étirements ; Tête, tronc, dos, Membres supérieurs, inférieurs ; Travail sur le centrage, la verticalité ; Postures ; Mouvements dynamiques et respiratoires.

Le tout rythmé sur une respiration lente et profonde permettant d'apaiser les douleurs, de calmer la tension nerveuse de "faire redescendre" la pression due au stress, à la douleur.

Certification **QUALIOP1** :  
" la certification qualité a été  
délivrée au CEFIPS au titre de  
la catégorie d'action suivante :  
Actions de Formations "  
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et  
valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212  
**odpc**  
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC  
Retrouver toute l'offre du DPC sur [www.monodpc.fr](http://www.monodpc.fr)



## JOUR 1

### MATIN 9h00-12h30

Théorie et démonstration pratique

- Accueil, présentation, prise en compte des attentes des stagiaires

#### THEORIE (45min)

- Echanges autour de l'introduction, du résumé et des objectifs de la formation afin d'y poser les tenants et aboutissants de l'orientation prioritaire des différents Organismes de Santé

#### THEORIE (1h15)

##### Introduction au Qi gong :

- Approche et découverte du Qi gong
- Intérêts et bienfaits du Qi gong
- Les différences entre Gymnastique Traditionnelle et Qi Gong
- Lequel pratiquer ?
- Le Qi Gong pour qui et pour quoi ?
- Pratiquer cette discipline. Comment capter l'énergie : Les auto-massages - Les postures - Les mouvements dynamiques - Les 8 pièces de Brocart ou Ba Duan Jin (Une série classique du Qi Gong)
- Indications : rhumato, neuro, ortho, respi, pneumo, post op, psycho...
- Les grands principes du Qi Gong

##### Comprendre le Qi Gong :

- Les différentes énergies
- Les méridiens et la circulation des énergies
- Les 3 Dan Tian ou 3 foyers
- Physiologie de la douleur

#### PRATIQUE (1h30)

##### Conseils pour la pratique du Qi gong :

- Pratique démonstrative d'un enchaînement pratiqué ensemble, afin de créer une dynamique de groupe
- Pratique explicative des mouvements :
  - ✓ Importance et rôle de la main dans le massage
  - ✓ Nettoyage énergétique
  - ✓ Explication et pratique sur la posture de base : Bou Ji
  - ✓ Etude des positions de jambes : les différentes fentes (répartition du poids du corps)
  - ✓ Etude de la marche spécifique en Qi Gong
- Echanges entre participants et formateur sur les bienfaits ressentis

### APRES-MIDI 14h00-17h30

Alternance théorie et pratique

#### THEORIE (15min)

- Tour de table questions / réponses. La théorie sera entrecoupée de pratique afin de favoriser l'apprentissage, la concentration et la mémorisation des mouvements

#### PRATIQUE (3h15)

##### Prise en Charge kiné :

- Anamnèse - ATCD médicaux, chirurgicaux- Traitement en cours- Examens complémentaires - Histoire de la maladie
- Bilans : morphologique - de la douleur- observation posturale
- Tests Passifs et Actifs
- Proposition de traitement en fonction de l'indication médicale, des possibilités du patient et des objectifs
- Pour la gymnastique chinoise collective, faire attention à l'homogénéité du groupe

##### Les automassages :

- Visage, front, cuir chevelu, nez, lèvres, oreilles, cou, nuque
- Les centres vitaux : Le grand Lo de l'énergie, Ming Men, Dan Tian
- Membres inférieurs et supérieurs

##### Pratique démonstrative- explicative : Les mouvements dynamiques :

- Les 4 premiers mouvements des 8 pièces de Brocart ou Ba Duan Jin : Soutenir le ciel- Viser l'aigle au loin - Séparer ciel et terre - Osciller la tête et balancer le fondement
- Les indications et les bienfaits de ces différents mouvements
- Répétition et Interrogation sur la mémorisation et enchaînements des mouvements appris

## JOUR 2

### MATIN 9h00-12h30

Révision et apprentissage des autres techniques

#### PRATIQUE (2h00)

- Vérification des acquis des participants sur les exercices de la veille
- ##### Reprise des techniques avec correction :
- Les auto-massages
  - La posture de base
  - La respiration
  - Les 4 premiers mouvements des 8 pièces de Brocart

#### PRATIQUE (1h30)

##### Pratique démonstrative, explicative - Les 4 derniers mouvements des 8 pièces de Brocart ou Ba Duan Jin :

- Regarder en arrière s'éloigner les 5 émotions
- Fortifier les reins
- Poings serrés et regard flamboyant
- Éloigner les 100 maladies
- Bonus / Quelques mouvements dynamiques : la grue blanche, le tigre
- La respiration. Retour au calme

##### La Posture « Embrasser l'arbre » :

- permet de travailler l'enracinement, la verticalité, le centrage, la présence à soi, la conscientisation

### APRES-MIDI 14h00-17h30

Synthèse et vérification des connaissances

#### PRATIQUE (3h30)

- Reprise des exercices des 8 pièces de Brocart, de la respiration (physiologique et inversée)
- ##### La Respiration – méditation :
- Initiation à la méditation
  - But : canaliser la dispersion mentale, rester attentif et présent à soi
  - Respiration physiologique
  - Respiration inversée
  - Les effets de la respiration au Dan Tian
  - **Reprise de toutes les techniques** apprises durant la formation
  - **Proposition d'un protocole de mise en place pour un cours de pratique collectif.** Mise en situation (en binôme, proposer aux participants de gérer et diriger un groupe) - Suivi thérapeutique des patients
  - **Conseils alimentaires et d'hygiène de vie**
  - Synthèse, QCM, administratif