Le Qi gong dans la prévention et la lutte contre le cancer en complément des soins

Le Qi Gong /Dao Yin fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Issue d'une tradition plurimillénaire sa pratique est très variée : mouvements, postures, méditations, auto massages, sons, visualisations, en marchant, en position debout, assise ou couchée. Fruit d'une adaptation constante à la vie contemporaine, le qi gong fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques et est reconnu par les organismes publiques de santé (rapport de l'académie de médecine de 2013).

Cette approche nous permet ainsi d'optimiser par nous même nos propres capacités auto-régulatrices pour accéder à de meilleurs niveaux de bien être et de santé.

Les bienfaits du qi gong sont multiples, à travers une action physique et énergétique :
Les déplacements exercent le corps à l'orientation dans l'espace.
Les enchaînements de mouvements délient les articulations et entretiennent la souplesse.
La répétition des mêmes gestes permet d'entretenir la concentration et la mémoire.
La respiration active et consciente qui les accompagne permet une oxygénation optimum, tonifiante mais également relaxante.
Les mouvements stimulent la circulation de l'énergie (Qi).
Le maintien des postures statiques favorise l'enracinement et le contrôle de l'équilibre.

Cette approche thérapeutique fait appel aux ressources et aux capacités subjectives de tout à chacun et permet à la personne malade d'être en posture d'acteur dans sa pratique de qi gong au même titre que le professeur qui propose de guider la séance. Le facteur principal d'intégration au projet est la motivation.

Une pratique régulière du qi gong en complément des soins peut ainsi aider à mieux supporter les traitements et contribuer à une meilleure préservation de sa qualité de vie (amélioration de l'appétit et du sommeil, atténuation de l'état de fatigue et de

l'anxiété, certaines douleurs peuvent être ressenties comme atténuées). Cette pratique a également son intérêt dans les stades avancés de la maladie et en soins palliatifs.

Ce stage a pour objectif, tout en étant guidé, de permettre aux pratiquants initiés de devenir autonome dans leur pratique. Le Qi gong est accessible à tous, à tout âge de la vie, quelque soit sa condition physique et ceci dans le respect du rythme de chacun. Ce stage est dirigé par Thuy Huyen NGUYEN, infirmière et professeure de Qi gong thérapeutique au GHBS de Lorient dans le service d'oncologie-hématogie. Formée au Qi gong/Dao yin, elle intervient auprès des personnes atteintes d'affections chroniques difficiles et est titulaire des diplômes suivants :

DUPRAC (Diplôme Universitaire des pratiques Corps-Esprit en Médecine Traditionnelle Chinoise) Faculté de médecine et des sciences, Sorbonne Université, Paris VI.

DUMETRAC (Diplôme Universitaire de Médecine Traditionnelle Chinoise) Faculté de médecine et des sciences, Sorbonne Université, Paris VI.

Formation professionnelle au Dao de l'Harmonie, Institut du QUIMETAO, Paris. Enseignant : Maître JIAN Liujun.

Formation au Guolin Qi Gong, Maison de la Médecine Chinoise, Chateauroux. Enseignants : Maître LI Yu Wei et Dr LIU Bingkai

Diplôme Inter-Universitaire de Soins palliatifs, Université de médecine et des sciences de Bretagne Occidentale, Brest.

Date : **samedi**
Lieu : 2 rue de keryado 56 270 Ploemeur
Prix : 65 euros la matinée

Renseignements : 07 67 12 87 34
……..... .....

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner à : Thuy Huyen NGUYEN
2 rue de keryado 56 270 Ploemeur

NOM:.....Prénom :.....
Adresse :.....
..... Code postal:.....….....Ville :.....
……..... Tél :.....
…….. E-mail (en majuscule) : .....

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 50 € d'acompte à l'ordre de Thuy Huyen Nguyen
Merci de bien vouloir préciser la date de l'atelier :

Date : Signature :

Couriel : huyenmtc@yahoo.com