



La pratique thérapeutique du Qigong en  
Russie

**Doctor Vladimir BUTRIMOV**



Le désir essentiel de chaque personne est de rester en bonne santé toute sa vie. Je suis profondément convaincu que le qigong ou le taiji peut aider à garder et à renforcer la santé des personnes de tout âge.

### **Qu'est-ce que le Qigong d'aujourd'hui**

C'est un système complet pour améliorer la santé, la connaissance de soi et l'accomplissement de soi.

Par la pratique du qigong nous apprenons à connaître et à perfectionner:

**1) Le corps physique:** sa possibilité et sa spécificité en stimulant des points/zones biologiques actifs, nous travaillons les systèmes cardio-vasculaire et pulmonaire, nous renforçons les systèmes urogénital squeletto- musculaire, nous faisons un massage des organes de la cavité abdominale, nous stabilisons le système nerveux et tout cela améliore considérablement la décence auto-immunitaire.



## **2) Le corps énergétique/nos sentiments et nos émotions**

Les exercices de qigong se font dans un état de calme intérieure et un relâchement physique, l'absence de pensées parasites amène nos sentiments et nos émotions dans une harmonie et une stabilité, nous absorbons, dans notre pensée, une lumière pure, nous remplissons notre âme de joie et de bonheur. Ceci est l'état de l'enfant que nous avons oublié.

**3) Le corps mental/nos pensées:** pour l'individu normal il est très difficile de se débarrasser des pensées parasites, nous devons donc diriger toute notre attention et toutes les pensées au ressenti de très fines perceptions résultant du mouvement du corps physique. Ceci est le résultat de l'état complet indivisé corps-sentiments-pensée-corps, dans cet état l'apparition de pensées parasites n'est pas possible. Avec les années une force positive des pensées se développe, qui renforce le corps énergétique et le corps énergétique renforce le corps physique.



Chaque personne s'y prend différemment pour pratiquer.

A mon avis, il existe 3 motivations fondamentales.

1. Les personnes chez qui une maladie chronique ou plus grave est apparue et qui ne décline pas avec les soins habituels et qui demandent beaucoup d'argent pour leur guérison. On commence involontairement à chercher une issue de cette situation.

2. Les personnes chez qui, avec l'âge, on réalise la nécessité de maintenir sa santé à un niveau adéquat. Plus souvent ceci arrive au moment que, sur fond d'une connaissance de soi normal, l'organisme soudain commence à faire mal.

3. Et il y a quelques personnes qui font toujours attention à leur santé et qui cherchent les méthodes optimales pour la renforcer.



Pour tout débutant il est important de trouver un professeur expérimenté et commencer à pratiquer sous sa direction.

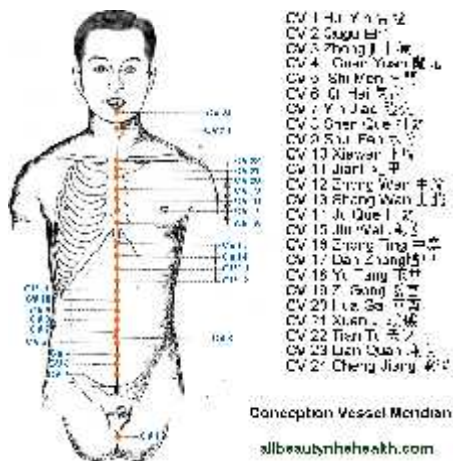
Il est très important de pratiquer à la maison et venir pratiquer en groupe 2-3 fois par semaine (mais absolument pratiquer chez soi tous les jours), tout cela renforce solidement la santé dans les 5-7 ans.

Si vous arrêtez à pratiquer pendant un an, alors la maladie va revenir au plus vite.

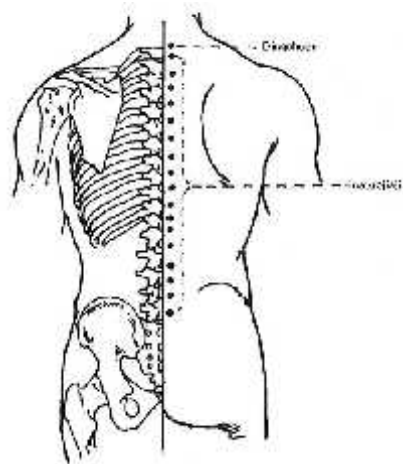
Après 5-7 ans beaucoup d'élèves, ayant amélioré leur santé considérablement s'intéressent à la possibilité d'étudier la capacité de gérer son énergie psychique, et commencent à s'approfondir dans les subtilités de la pratique du qigong. Dans le monde moderne le stress chronique ou aigu est devenu une des principales raisons de l'apparition de déséquilibres ou de maladies de l'organisme humain. Une deuxième raison principale de la détérioration de la santé et les problèmes du dos est le **sédentarisme**.



Je dis toujours à mes élèves que  
**"Si, chaque jour, avec le qigong, on peut diriger l'énergie dans le "petit cercle céleste" à travers les centres "yin-jiao (7 RM)/jia ji?" et "ming-men", alors on vivra plus de cent ans en bonne santé et en gardant sa curiosité".**



**Yin Jiao : CV/RM 7)**



**Jia ji**



**Ming Men**



Ce travail intéressant peut durer environ 10-15 ans, quand l'élève travaille à fond les - aspects fondamentaux du mouvement interne et externe:

sommet du crâne - coccyx

kai – he (ouvrir et fermer)

vide - plein

contraction - relâchement

descente /relâchement - étirement

etc

Vous trouverez une description complète de ces paramètres dans mon livre "Qigong pour améliorer la santé".

En ce temps vous vous serez fait une très bonne santé avec une bonne immunité. Ce qui importe, c'est que vous pouvez commencer à pratiquer le qigong à tout âge.



Au bout de 15 -20 années de pratique de qigong une transformation complète du corps de l'énergie et des pensées se produit vers un état énergétique particulier du corps et de l'âme. C'est à ce moment que le conscient de l'élève commence à comprendre le corps énergétique comme quelque chose de réel, de la même façon que le corps physique.

Il se produit graduellement un passage vers le niveau du **qigong psycho-énergétique**. C'est très semblable à ce que, quand un morceau de glace fond, on comprend que la glace, c'est une structure fixée de l'eau qui coule doucement. Mais l'eau c'est un état transitoire vers la vapeur et l'air / vers le vide.

A ce niveau vous obtenez une excellente santé physique puisque la force et l'état complet du corps psycho-énergétique remplit entièrement le corps physique et devient maximal. Extérieurement vous avez rajeuni de 15-20 ans.





La suite de la pratique sera de vous remplir de "la lumière limpide". La conscience de votre corps énergétique devient constante et tout en continuant à vivre et à travailler dans votre monde habituel, vous allez commencer à vous comporter différemment par rapport aux problèmes qui vous entourent. Votre psycho-énergie va s'accumuler et se renforcer, et ne va pas se dissiper dans des petits tracas, stress, ou mécontentements par rapport à l'entourage. En réalité, l'entourage ne change pas, mais vous êtes capable de changer votre comportement par rapport à celui-ci.

Mon explication des transformations précédentes est relatif, tout comme la compréhension de la psycho-énergie est relative.

**L'efficacité thérapeutique du qigong pour différentes maladies.**



Ayant travaillé avec des patients pendant plus de 25 ans, je me suis efforcé d'appliquer une approche complexe dans le choix de mes soins. Les méthodes de base sont la psychothérapie et l'acuponcture, mais pour renforcer l'effet curatif, j'utilise toujours le qigong et la méditation curative. Dans chaque cas concret, il y a une approche individuelle sur base de programmes curatifs et de réhabilitation. Pendant les dernières 15 années, quand j'ai commencé à enseigner le travail interne de qigong aux patients, j'ai constaté un grand effet curatif et durable. En choisissant différentes séries de qigong ou de dao yin pour chaque patient j'ai pu observer un effet curatif et bénéfique pour la santé sans appliquer d'autres méthodes.



Les dernières 10 années beaucoup de patients sont traités pour des problèmes du dos. En utilisant le qigong, je constate une réhabilitation du dos dans 70 - 80 % des cas, mais ceci à condition que le patient pratique le qigong tous les jours pendant 40 minutes à une heure et demie, pendant 5-7 ans. Il aurait pu être beaucoup plus facile de se libérer des problèmes du dos, mais malheureusement, beaucoup de patients mettent leur espoir dans une opération miracle, suivent une thérapie manuelle ou sont en super-médication, mais la plupart sont tout simplement trop paresseux pour s'occuper de soi.



Le qigong, en combinaison avec la psychothérapie et l'acupuncture donne d'excellents résultats dans la guérison et réhabilitation de maladies telles que:  
le système cardio-vasculaire: hypertonie, hypotonie, maladie ischémique du coeur

le système broncho-pulmonaire.: asthme des bronches, bronchite trachéite et broncho-pneumonie

le trajet estomac-intestin : gastrite, ulcère de l'estomac et du duodénum, colite spastique, dérangement des fonctions de la vésicule biliaire, hémorroïdes

le système uro-génital: amélioration du fonctionnement des reins et de la vésicule, réhabilitation et renforcement de la fonction sexuelle



- - et des états tels que spasmes des vaisseaux du cerveau de différents genres, sensibilité aux changements climatiques, dystonie neurocirculatoire ou dystonie du système neuro- végétatif.  
sur mon site [www.butrimov.ru](http://www.butrimov.ru) vous trouverez des cas de réhabilitation concrets plus détaillés avec des images.

Je suis profondément persuadé que la pratique du qigong a un effet curatif considérable et améliore la santé du patient, un effet qui est lié avec le travail interne qui accompagne la pratique journalière.

Ci-dessous, je voudrais parler très brièvement des aspects de base dans l'apprentissage du qigong, qui sont enseignés à l'Association Russe de Daoyin.



1. Pour comprendre la nécessité d'apprendre la forme extérieure des mouvements.

Si vous n'apprenez pas la forme extérieure vous ne n'arriverez pas à comprendre la totalité du corps énergétique et physique. C'est justement la pratique de la forme extérieure du mouvement qui permet de s'habituer graduellement à ressentir le corps énergétique.

Il y a encore un élément auquel je voudrais attirer l'attention de tous ceux qui pratiquent ou commencent à pratiquer: n'ayez pas pour but d'apprendre un grand nombre de formes ou de styles, ceci est une façon superficielle d'apprentissage. Vous pouvez pratiquer pendant 15 - 20 ans et toujours rester sur le niveau d'éducation physique. C'est aussi bon pour la santé mais ce n'est pas de cela que parlent les maîtres.



Seulement le travail assidu de qualité de chaque paramètre et la performance de chaque mouvement vous permettront d'arriver, au bout de dix ans, à un état de transformation intérieure véritable.

En commençant par l'exercice répétée de mouvement précis, nous créons ainsi progressivement une structure de la forme extérieure. Ensuite nous apprenons à écouter et à apercevoir comment, ensemble avec le corps physique, ce mouvement peut accomplir notre corps énergétique. Même s'il n'est pas exclu qu'au début nous apprenons à créer une illusion de présence du corps énergétique dans le corps physique.

Mais il est possible de rester sur un niveau de performance de la forme extérieure correct, et ne pas entrer dans des dans une illusion du corps énergétique de différente caractère.



Si vous pratiquez régulièrement et correctement la forme extérieure de qigong, ceci va sans doute apporter un énorme bénéfice pour la santé de la personne qui pratique. Vous pourrez vous sortir de plusieurs de maladies, mais le remplissage, avec les années, de l'énergie intérieure peut ne pas se faire.

Tout mouvement dans le corps physique se fait par le mouvement du corps énergétique, et le corps énergétique change par la volonté de la pensée, la pensée provient de la conscience "du cœur - du vide".





## 2. La respiration - les principes de base

Il existe une grande quantité de types de respiration, mais le qigong n'est pas une gymnastique respiratoire. La respiration est un élément important du qigong mais pas le plus important.

On peut dire que la respiration est un pont entre le conscient et le sous-conscient, lequel peut conduire l'énergie de votre corps, ou "le conscient qigong".

Il existe deux respirations de base.

1. La respiration directe, ou la respiration bouddhiste.

2. La respiration inversée, ou la respiration taoïste.

La règle principale qui s'applique aux deux types de respiration, c'est de respirer avec le ventre.



La respiration bouddhiste - c'est une respiration naturelle, avec dilatation du ventre à l'inspire et contraction à l'expire. Cette respiration est appliquée dans le qigong curatif ou doux.

La respiration taoïste - c'est la respiration inversée, avec contraction du ventre à l'inspire et dilatation à l'inspire. Elle est appliquée dans le qigong dur ou martial.

Différentes écoles de qigong ont différentes approches aux techniques de respiration, cela dépend des objectifs de pourquoi on apprend le qigong. On peut dire qu'il existe autant de façons de respirer qu'il y a d'écoles de qigong. Mais toutes sont des variantes des respirations bouddhiste et taoïste.

Donc: au début il faut se rappeler la forme externe du mouvement, ensuite on apprend la respiration correcte avec l'accomplissement correct du mouvement, et la dernière étape c'est le mouvement correct qui s'associe à la respiration correcte.



Quand, au début, on est occupé à apprendre le mouvement correct, la respiration doit être naturelle et spontanée, sans arrêts ni pauses. Quand vous apprenez la forme externe, il ne faut pas se distraire pour penser à la respiration puisque votre corps est trop tendu tout le temps à cause de l'apprentissage de nouvelles formes. Les muscles trop tendu demandent plus d'oxygène ce qui entraîne une respiration plus rapide, ce qui est contraire à la bonne pratique du qigong. C'est uniquement quand vous étudiez en profondeur le mouvement extérieur et que vous savez l'accomplir de façon naturelle et relâchée que vous pouvez commencer à respirer correctement.

Naturellement, le maître (professeur) doit expliquer pour chaque forme concrète la respiration correcte suivant les objectifs établis pour la pratique de qigong ou de taiji-chuan.



Afin d'arriver à respirer parfaitement vous devez constamment vous rappeler des 8 types de respiration de base, sans lesquels il n'est pas possible d'atteindre une véritable perfection:

- 1) calme
- 2) profonde
- 3) fine
- 4) continue
- 5) lente
- 6) longue
- 7) régulière
- 8) douce (myan)



De ma propre expérience je peux dire qu'au bout de 20 an de pratique j'ai arrête de prêter attention à la respiration quand je pratiquais le qigong ou le taiji. Quand je pratique le qigong ou le taiji je déconnecte ma conscience normale et je rentre dans le flux d'énergie qui dirige mon corps, et la respiration disparaît.

3. Calmer l'esprit - un élément important pour tout débutant et pour comprendre les bases du qigong

Que signifie pour le débutant de calmer l'esprit? Pour commencer, c'est l'absence de pensées parasites.

Dans le contexte actuel "l'absence de pensées parasites" signifie un état d'esprit quand la personne arrête de penser à sa vie quotidienne et ses problèmes, obligations, joies et malheurs. Comme le pratiquant a toujours plein de pensées dans sa tête pendant la pratique de qigong, il est important que ces pensées soient liées uniquement à une exécution des mouvements extérieurs corrects.



Pour quelqu'un qui vient de commencer à apprendre le qigong, ceci est une excellente occasion de ne pas se tracasser avec des pensées parasites mais de s'emplier de "pensées nécessaires".

Les "pensées nécessaires" c'est le débit de pensées qui appartiennent à une exécution correcte, aussi bien de la forme extérieure du mouvement que de son contenu.

Pendant les premiers mois votre attention sera tellement occupée à apprendre à effectuer les formes extérieures du mouvement correctement qu'il n'y a plus de place dans votre conscient pour les pensées parasites.



Si vous apprenez une série de mouvements extérieurs, sans pratiquer l'intention intérieure, (les 9 paramètres) votre conscience va forcément se remplir de pensées parasites.

Les taoïstes enseignent: « quand vous suivez la voie du Tao, arrêtez d'abord les pensées; si les pensées ne sont pas arrêtées, alors les leçons sont vaines ».

Dans ce qui suit, quand la pratique intérieure atteint une grande perfection, votre conscience va s'emplier du silence fin du vide.

On peut dire que c'est l'état de pensée ou toute pensée est absente.

Calmer l'esprit signifie d'arrêter de se soucier de quoi que ce soit.

Je tiens encore à signaler que la séparation absolument relative en certaines étapes, comme p.ex. les méthodes pour atteindre le calme et le vide du conscient est tout à fait suffisant.



4. Le travail interne et l'intention fluide sont les principes de base pour atteindre un haut niveau dans le qigong et le taiji

Il est assez difficile de donner une définition exacte du travail du jin, puisqu'il comprend des aspects physique et psycho-énergétique.

Dans les écoles de Taiji on consacre un très grande attention à l'apprentissage de ce travail.

Je pense qu'il est très précieux l'appliquer également dans la du qigong.

Le pictogramme jin contient les éléments "force" et "ruisseau d'eau", comme le caractéristique "élasticité qui coule".

A l'apprentissage du qigong nous utilisons les expressions "travail interne" et "intention fluide".





Imaginons, par exemple, qu'au centre de la cage thoracique et du bassin il y a une source (dantian inférieur et dantian intermédiaire), de laquelle coule l'eau de source/l'énergie.

L'eau coule légèrement en permanence partout dans le corps, également dans le bras et les jambes jusqu'au bout des doigts.

Ceci est la technique de "L'INTENTION FLUIDE" quand le fil de l'intention remplit le corps dans un sens précis créant ainsi un sentiment de plénitude.

Pour y arriver il faut apprendre à garder l'entièreté du ressenti à partir du point d'entrée de l'énergie jusqu'à son point de sortie. Par exemple du bout des doigts des pieds jusqu'au bout des doigts de la main en passant par le dantien.



Dans les textes anciens nous trouvons que la force-jin se meut, comme un fil de soie qui se défait de son cocon, sans rupture ni détente. Avec se mouvement continue, à se tourner et se dilater, il y a une petite force contraire constante vers l'enroulement et la contraction. On peut parler d'une présence constante de deux forces qui vont dans des directions opposées, comme deux énergies qui vont dans deux directions différentes.

Peut-être connaissez-vous déjà cette explication donnée par les maîtres chinois, mais je la répète parce que c'est important pour comprendre le terme "le travail de torsion".

Imaginez-vous que vous trempez un torchon dans l'eau. Naturellement, il va absorber l'eau et devenir plus lourd. Si vous laissez ce torchon quelque part dans cet état, il va se dégrader et pourrir en l'espace de quelques semaines.



Soit:

1ère option: nous pouvons l'étirer dans tous les sens et alors il va perdre 20-30% de l'eau.

2ème option: nous pouvons l'étirer et l'essorer avec les mains, il va alors perdre 60 -70% de l'eau

3ème option: nous faisons les deux, étirer et essorer avec les mains et le torchon va perdre presque 90% de l'eau. L'eau restera uniquement dans les fibres et deviennent très résistants.

Imaginez-vous maintenant que notre corps, c'est le torchon qui se remplit constamment d'énergie sous forme d'eau, alimentation, air et soleil.



En nous remplissant sans interruption d'énergie, nous ne pouvons pas la consommer totalement à cause de sédentarisme ou d'autres facteurs néfastes. Alors, l'énergie va commencer à stagner dans notre organisme et va se détériorer ce qui provoque un déséquilibre qui à son tour cause des blocages des méridiens et un début de maladie du corps physique.

Quand on regarde les enfants on s'étonne toujours de leur envie de bouger et leur curiosité sans bornes. Jusqu'à environ 15-18 ans l'activité physique se situe sur un niveau très élevé (rappelez-vous les discothèques et le besoin de bouger sans cesse), et on voit toutes les caractéristiques de la jeunesse florissante. Ensuite, à partir de 25-30 ans la souplesse du corps physique diminue de façon drastique et le corps commence à accumuler la vieillesse, ce qui est favorisé par une alimentation inadéquate, la sédentarité et différents types de traumatismes psychologiques et stress (un appauvrissement énergétique).



Est-ce que vous connaissez beaucoup de personnes qui à un âge d'au-delà de 40-50 ans vont à la discothèque ou passent plusieurs heures à une activité physique similaire?

Je pense que pour garder, rétablir et renforcer la santé il est important de pratiquer le qigong ou le taiji au moins une heure et demi par jour, surtout pour ceux qui ont de sérieux problèmes de santé.

5. Connaître le qi avec la pensée est assez compliqué

Je vais essayer de partager mes propres expériences et celles de mes élèves qui ont ressenti l' énergie qui apparaît dans leur corps physique.

Je veux tout d'abord souligner que le sentiments d'un pouvoir illimité, les imaginations élaborées par les pensées et d'autre fantaisies n'on ont rien en commun avec la vraie énergie.



L'obtention de cette capacité demande des années de travail interne et des corrections régulières apportés par un maître.

LE SENTIMENT D'UN MOUVEMENT DE LA VRAIE ENERGIE DANS LE CORPS AU STADE DEBUTANT EST POSSIBLE UNIQUEMENT PAR L'APPARITION SPONTANÉE ET INATTENDUE POUR LE CONSCIENT. SEULEMENT A CE MOMENT POUVONS NOUS PARLER DE LA VRAIE ENERGIE.

Si on veut reconnaître l'apparition spontanée d'une fine énergie dans le corps il faut apprendre et se préparer pour savoir la reconnaître.

Dans le quotidien nous apercevons constamment des mouvements subtils de l'énergie interne émanant de vagues d'émotions et sentiments, négatifs ou positifs, puissants ou à peine perceptibles



Ceci est une partie de notre quotidien que nous ne réalisons pas pleinement. J'aimerais souligner que le travail avec la fine énergie n'est pas un but en soi dans la pratique du qigong.

### **IMPORTANT**

1. Il ne faut pas attendre ou penser à l'énergie sans cesse.
2. Il ne faut pas chercher l'énergie ou chercher à la faire réapparaître dans le corps.
3. Il ne faut pas s'accrocher à différentes sensations et croire qu'il s'agit de l'énergie.
4. Il ne faut pas penser la "vraie énergie".
5. Il ne faut pas expliquer par la logique la sensation de l'énergie.



Quand on pratique le qigong on essaie de garder le conscient ouvert aux différentes sensations qui peuvent être l'apparition de l'énergie, ne pas s'abstraire de ses sensations mais continuer à faire la série calmement. Graduellement vous allez gagner suffisamment d'expérience et potentiel pour reconnaître l'apparition de la vraie énergie dans votre corps. Mais pour savoir faire la différence entre la vraie énergie et l'énergie pensée il faut l'aide d'un maître ou d'un professeur de qigong.

Tout ceci rappelle notre désir de voir les rayons infrarouges avec nos yeux, entendre ultrason avec nos oreilles ou sentir le mouvement des vaisseaux lymphatique dans notre corps.

N'oubliez pas que pour atteindre une bonne santé et une bonne confiance en soi, le ressenti du qi n'est pas un but en soi, il suffit de pratiquer régulièrement le qigong.





Pour terminer je voudrais souligner je que je ne prétends certainement pas comprendre pleinement cette question.

- 1.. je suis Russe, pas Chinois
2. je suis médecin et pour cela j'adapte mes connaissances en qigong et taji aux possibilités de guérir et soigner mes patients.
3. Mon discours est basé sur une très longue expérience personnelle de l'utilisation efficace de la pratique de qigong ainsi que la sensation subjective de la transformation de l'énergie qui se fait en moi.

Mes conseils pour ceux qui souhaitent garder la santé et la jeunesse le plus longtemps que possible



1. Faites des exercices d'étirements et d'assouplissements chaque jour. Essorez de votre corps- torchon l'énergie stagnante pour nettoyer les méridiens. La pratique du qigong ou du taiji est la methode la plus efficace parce que dans les mouvements vous agissez sur les points actifs biologiques, ce qui améliore et stimulent la circulation de l'énergie dans les méridiens.

2. Une alimentation saine

Ecoutez votre organisme, il faut manger ce que vous voulez mais évitez les excès.



### **3. Soignez votre équilibre psychologique et énergétique**

Souriez plus souvent

Aimez la vie et tout ce qui est lié à la vie

.Trouvez votre place dans cette vie

.Changez ce que vous pouvez changer dans votre vie

Utilisez ce que vous ne pouvez pas changer comme une leçon positive

Découvrez votre potentiel créatif et énergétique, puisque l'un nourrit l'autre

### **4 Un bon sommeil est à la base d'une longue vie en bonne santé**

Se coucher à 22h, et se lever quand le cerveau se réveille. Evitez de vous rendormir ou de rester au lit.



5. **Baignez-vous** dans un lac, une rivière, une piscine ou dans la mer. L'eau , c'est l'élément naturel le plus stabilisateur, harmonisateur, qui nettoie et transforme. le corps humain consiste à 80% d'eau.

6. **Méditez** tous les jours, **priez** et établissez ainsi un dialogue intérieur.

7. Aspirer à une conscience totale chaque seconde.

**Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne santé, une vie pleine de joie et une curiosité sans bornes**



MERCI A TOUS

















## **Le Qigong de la santé comme facteur intervenant dans la gestion du stress** **La gestion du stress**

Le stress psycho-social représente un important facteur à l'origine de nombreuses maladies, en particulier :

Les maladies cardiovasculaires,

Les maladies musculo-squelettiques,

Les maladies du système immunitaire,

Les maladies psycho-somatiques ainsi que psychiques.



En particulier, le stress psycho-biologique chronique dans le cas d'un déséquilibre de récupération et d'un affaiblissement durable du système immunitaire met en danger la santé physique et psychique.

On peut estimer que, suite aux évolutions sociales comme l'augmentation des exigences de mobilité, de flexibilité et de performance ainsi que la dissolution de structures sociales porteuses de sens, de valeurs, le niveau des contraintes professionnelles de chaque individu va croître.

Dans l'illustration 1, les principes de prévention sont mentionnés pour le champ d'activité de gestion du stress.



## **Champ d'activité de gestion du stress**

### **Principe de prévention**

### **Promouvoir les compétences en gestion du stress**

Gestion instrumentale du stress

+

Gestion cognitive du stress

+

Gestion palliative-régénérative du stress



### **Principe de prévention « Encouragement à la détente**

**La gestion instrumentale du stress** cherche à réduire ou exclure complètement les facteurs de stress, p.ex. par un réaménagement du lieu de travail ou un changement dans l'organisation du travail, ou encore par la mise en œuvre d'un système d'aides, etcaetera. La gestion du stress instrumental peut porter sur des situations de contraintes professionnelles (réactif) ou bien sur une diminution ou une élimination complète des épreuves à venir (préventif). La gestion instrumentale du stress exige du savoir-faire, des compétences sociales et d'auto-gestion pour aboutir à une action autonome et ciblée.



**La gestion cognitive du stress** vise à changer les motifs personnels, les attitudes et les valeurs. Ici aussi, les efforts d'adaptation peuvent porter sur des évaluations dans des situations concrètes stressantes ou sur des modèles habituels d'évaluation. La sensibilisation à une réflexion critique et la transformation en avis de réduction du stress constituent des approches d'intervention cognitive de la gestion du stress.





**La gestion palliative-régénérative du stress** signifie la réponse de la régulation et le contrôle de la réaction du stress physiologique et psychologique. On peut faire la distinction entre des tentatives d'accomplissement qui visent au soulagement à court terme, à la détente ainsi qu'à l'affaiblissement d'une réaction de stress actuel (palliation) d'une part, et les efforts à long terme qui servent au repos régulier et à la détente (régénération) d'autre part.  
Le principe de prévention :  
Encouragement des compétences d'accomplissement de stress



### **Efficacité :**

Les méta-analyses d'études des valeurs relatives ont pu démontrer l'efficacité à long terme des mesures pour faire face au stress, en particulier en ce qui concerne une réduction des douleurs physiques et des effets de situations psychiques négatives (anxiété, dépression), ainsi qu'une diminution des réactions de colère et d'hostilité. Des améliorations dues à la gestion individuelle pouvaient également être certifiées par plusieurs études.

### **Le but de la mesure :**

Les mesures pour la gestion multimodale du stress visent à éviter les conséquences négatives pour la santé physique et mentale en raison des expériences de stress chroniques renforcées par les compétences individuelles d'adaptation et ayant une flexibilité élevée dans les relations des charges de stress. Les efforts d'adaptation doivent commencer sur les trois niveaux de la gestion du stress décrits ci-dessus.



### Contenu :

Dans les programmes de gestion multimodale du stress, différentes méthodes d'intervention sont intégrées sur la base d'une approche d'intervention cognitive, de comportement thérapeutique pour se concentrer sur les niveaux de la gestion instrumentale, cognitive, palliative-régénérative du stress. Les méthodes d'interventions qui sont utilisées le plus souvent, sont les suivantes :  
La médiation **des compétences de la maîtrise de soi**, telle que la résolution systématique des problèmes, la gestion du temps et l'organisation personnelle du travail.

La médiation **des méthodes de restructuration cognitive** dans le but de changer d'attitude et l'auto-apprentissage positif.

La médiation **des techniques de relaxation** psycho-physiologique.

L'entraînement du **comportement assuré**



Le principe de prévention :

L'encouragement à la relaxation (la gestion palliative-régénérative du stress)

**Efficacité :**

Il existe plusieurs méthodes de relaxation qui ont fait leurs preuves et dont la pratique est justifiée. L'apprentissage d'un système de relaxation améliore la capacité d'autorégulation des réactions physiques et mentales liées au stress. Les différentes techniques de relaxation déclenchent une réaction de soi-disant relaxation malgré les différences de méthode.



### **But des mesures à prendre :**

Les techniques de relaxation sont destinées à prévenir ou bien à réduire les situations de tension physique et psychique. Elles visent principalement la gestion palliative-générative du stress. La réaction induite par la relaxation à apprendre est à l'opposé des réactions physiques qui se produisent en état de stress. Au cours de l'entraînement à la relaxation, le déclenchement de la réaction induite par la relaxation est préparé et stabilisé par une pratique régulière et quotidienne.



**Groupe visé :**

Les personnes assurées subissant des charges de stress et qui voudraient apprendre une méthode d'affaiblissement précise et obtenir, par l'application régulière, une détente et une régénération végétative efficace.



### **Contenu :**

#### **Principes pour favoriser la détente :**

- ° une relaxation progressive selon Edmund Jacobson
- ° un entraînement autogène – degré de base – selon Johannes-Heinrich Schultz
- ° Hatha Yoga
- ° Tai Chi
- ° **Gigong**

#### **Méthode :**

Une consultation de groupe orientée vers le comportement avec l'explication des relations de causalité psycho-physiques de stress et de relaxation, la pratique du procédé de relaxation et des instructions pour les exercices en dehors des séances d'entraînement afin d'assurer un transfert dans la vie quotidienne.



### **Qigong de santé comme sport de santé**

La nécessité de changer les habitudes de mouvement

Le manque de mouvement est un facteur de risque essentiel pour la santé. Les activités physiques sportives constituent des facteurs essentiels pour préserver ainsi que pour rétablir la santé physique et psycho-sociale.

À vrai dire, la santé ne va pas automatiquement de pair avec des activités physico-sportives : les effets sur la santé dépendent également de la qualité des interventions 50. La prise en considération des conditions et des niveaux de contraintes est très importante.





Le sport de santé peut être considéré de cette manière comme un élément important pour la promotion de la santé en général, par lequel on vise aussi bien des effets sur la santé que sur le comportement et le rapport. Dans la première phase de l'intervention, les effets sur le comportement et le rapport sont prioritaires vis-à-vis des effets sur la santé 51.

Les activités sportives qui relèvent des domaines du sport de compétition, du sport de détente, du fitness, du sport de loisir peuvent favoriser les aspects de santé de façon aléatoire, sans être pour autant des sports de santé. Cela fait donc du sens d'intégrer des éléments de ces domaines dans un programme de santé.

Le Qigong de santé répond aux critères sus-mentionnés aussi bien en ce qui concerne la qualité des interventions que le dosage individuel et le dosage de l'activité.



Le principe de prévention :

Réduire le manque de mouvement par une activité sportive de santé

**Besoin :**

Considérant une activité sportive minimale de 800-1000 kcal par semaine en plus des activités normales quotidiennes 53, cette activité sportive minimale n'est actuellement atteinte que par 10-20% maximum de la population adulte dans les pays fortement industrialisés.

Les conséquences sur la qualité de vie, la santé des gens et sur l'économie sont catastrophiques. Le manque de mouvement est un facteur de risque essentiel à l'origine des maladies cardiovasculaires ainsi que des maladies des muscles et des os.



**L'inactivité physique** et ses conséquences ont déjà été reconnues comme **le problème central de la santé** au troisième millénaire 55.

**L'efficacité :**

De grandes études sur la population démontrent qu'une consommation d'énergie supplémentaire par une activité physique-sportive de plus ou moins **1000 kcal par semaine** diminuerait le risque des maladies coronaires. Ceci est très efficace pour prévenir des troubles liés à des problèmes de manque d'exercices (physiques et psycho-somatiques).

Les exercices , pratiqués dans ce but de façon régulière, avec une intensité modérée et pendant environ deux heures minimum par semaine constituent un facteur de protection essentiel pour la santé 56.



Dans le contexte du changement démographique, le rapport entre une activité physique régulière et la performance intellectuelle devient de plus en plus important.

**Le but de la mesure :**

Pour obtenir des effets sur la santé, le comportement, le rapport et arriver à une compétence en actes et une responsabilité propre, il faut viser six objectifs principaux 58 :

**°Le but principal 1 : le renforcement des ressources de santé physiques**

(facteurs de remise en forme, l'endurance, la force, la souplesse, la coordination, la détente)

**°Le but principal 2 : le renforcement des ressources de santé psycho-sociales**

(en particulier la connaissance de l'action et de l'effet, l'auto-efficacité, l'humeur, le concept du corps, la compétence sociale, l'intégration)



°Le but principal 3 : la réduction des facteurs de risque (en particulier ceux du système cardiovasculaire ainsi que ceux du système musculo-squelettique)

°Le but principal 4 : surmonter les problèmes psycho-somatiques et les états de mauvaise santé

°Le but principal 5 : la structure de l'engagement à une activité sportive de santé

°Le but principal 6 : la correction des rapports de mobilité (entre autres par la structure de réseaux qui coopèrent pour donner l'accès à une activité sportive de santé et à une continuation de celle-ci) 59.



Le principe de prévention :

Prévention et réduction des risques de santé particuliers par des programmes de mouvement adaptés au comportement et orientés vers la santé

**Besoins :**

Les statistiques relatives aux types de maladies indiquent que la prévention primaire peut jouer un rôle important dans les problèmes et les symptômes de maladie suivants :

° **Les problèmes relevant du domaine du système musculo-squelettique**, en particulier les douleurs dorsales, les arthroses, l'ostéoporose, l'incontinence ainsi que les troubles de la motricité (risque de chute, incertitude de la marche)



- ° **Les problèmes relevant du domaine métabolique**, en particulier des valeurs anormales de sucre dans le sang, de la tension artérielle, des paramètres lipidiques, du poids.
- ° **Les problèmes relevant du domaine du système cardio-vasculaire** ainsi que du système respiratoire, spécialement les restrictions des capacités cardio-vasculaires ainsi que les fonctions respiratoires et les variables de la fonction pulmonaire.
- ° **Les problèmes relevant du domaine psychique et psycho-somatique**, p.ex. la dépression, les contractions des muscles, les problèmes psycho-végétatifs, le mauvais état psychique général.



### **Efficacité :**

En effet, les statistiques existantes montrent de façon très évidente l'efficacité des activités physiques sur la santé 60. Il est à relever une intervention ciblée pour un groupe déterminé et les risques associés (p.ex. pour l'ostéoporose et pour les personnes âgées, prévention pour des blessures liées aux chutes). Il existe beaucoup d'études sur le Qigong qui démontrent son efficacité concernant les problèmes décrits ci-dessus.

### **Promotion de la santé dans les entreprises**

Le Qigong de santé peut aussi être pratiqué avec succès dans les entreprises pour **la prévention et la réduction des affections musculo-squelettiques et psycho-sociales dues aux charges de travail**. Il permet de développer des compétences individuelles pour surmonter le stress sur le lieu de travail. En séminaires, il est utilisé efficacement pour promouvoir la santé du personnel. Ainsi, on peut constater l'importance du Qigong de santé pour encourager et prévenir la santé.





**Actuellement, une expertise sur l'importance du Qigong de santé comme sport de santé est réalisée à l'Ecole Supérieure de Neubrandenburg.**

Depuis 2000, l'Ecole Supérieure de Neubrandenburg propose une formation plein temps (bachelor / master) dans le domaine de la santé, des soins, de la direction des scientifiques de la santé.

Pour répondre aux besoins croissants en personnel qualifié dans le domaine de la promotion et de la prévention de la santé, on va offrir à partir de 2015 une formation en école supérieure qui accompagnera la profession.

Il s'agit d'une formation de 3 ans Master Health sciences (Mind-Body-Health), une promotion de la santé et une prévention Est et Ouest.

Cette formation donnera la possibilité à beaucoup de personnes travaillant dans le domaine de la santé d'acquérir le diplôme académique de profession de base comme scientifique de la santé ainsi qu'une compétence des méthodes, comme les caisses de maladie le demandent.



Ces qualifications présentent les bases pour une coopération avec les caisses de maladie.

Celui qui a déjà cette profession de base n'a plus besoin de faire un travail de master, mais il peut suivre les formations certifiées suivantes, reconnues par les caisses de maladie :

La formation avec certificat : Qigong de santé environ 400 unités de cours

La formation avec certificat : la gestion multimodale du stress

La formation avec certificat : les méthodes de relaxation, la relaxation musculaire progressive

La formation avec certificat : les techniques de relaxation, l'entraînement autogène



Grâce à l'intégration du Qigong de santé dans la formation de Master de la profession, les méthodes les plus efficaces pour la promotion de la santé et de la prévention de l'Est et de l'Ouest sont réunies.

Le Qigong de santé n'est donc pas seulement classé, comme auparavant, dans les techniques de relaxation en gestion du stress, mais obtient un **nouveau statut en tant que sport de santé.**



Merci à tous