

La santé respiratoire et le Qi Gong

Il est bien connu que des problèmes comme l'asthme et la bronchite peuvent affecter notre capacité à bien respirer. L'air qui entre et sort des poumons s'en trouve alors perturbé.

Ce qui est moins connu, cependant, c'est le lien qui existe entre sa respiration et son état intérieur, à savoir que le stress ou une surcharge émotionnelle peut amener un mouvement respiratoire plus court et plus rapide, sans que l'on s'en rende compte. À la longue, il est alors possible qu'il en résulte une moins bonne oxygénation des organes et des glandes, favorisant ainsi un milieu plus propice à la manifestation de malaises et de symptômes.

D'un autre côté, cultiver un état de calme à l'intérieur de soi entraîne habituellement une respiration moins rapide et plus ample. Cela signifie que de diminuer l'agitation de son mental peut se répercuter sur le physique, plus particulièrement au niveau du rythme et de l'amplitude respiratoires. Il existerait ainsi un lien entre notre corps et notre composante psychologique, et plus on connaît ce lien, plus il est possible d'intervenir par soi-même pour éviter des situations où le stress déborde et amène des symptômes.

Par conséquent, le seul fait de prendre davantage conscience de sa respiration permettrait d'établir un meilleur contact avec ses émotions lourdes (tristesse, frustrations, culpabilité...). D'ailleurs, le Qi Gong ou d'autres types de méditation peuvent justement donner des outils en ce sens, afin de ressentir plus intensément ce lien entre notre état mental et nos mouvements respiratoires.

Le Qi Gong, lui, est une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise (avec l'acupuncture, la pharmacopée, la diététique et le massage). Il s'agit d'exercices qui combinent des techniques de respiration, des mouvements et des postures spécifiques.

Cette approche peut aider à maintenir la forme et à améliorer de nombreux problèmes de santé. Elle contribue entre autres à réduire le stress, à augmenter la concentration et à renforcer le système immunitaire. La pratique régulière vise ainsi à optimiser les fonctions de l'organisme, et ce dans le but d'entretenir la santé et de promouvoir la longévité.

De plus, le Qi Gong peut être pratiqué par des personnes de tous âges. Les exercices peuvent être adaptés à une condition particulière ou encore répondre à des objectifs personnalisés. Il ne requiert pas d'équipement ou d'habillement particulier, sauf un vêtement confortable. La plupart des auteurs affirment que, pour en ressentir les bienfaits, on devrait le pratiquer idéalement tous les jours.

«J'ai suivi des cours de Qi Gong chaque semaine pendant deux ans, et à la fin de chaque séance, je sentais que toutes les tensions musculaires accumulées pendant mon travail étaient parties. Intérieurement, je retrouvais une joie, de l'énergie et du calme. Cette approche peut réellement apporter un bien-être et une santé à long terme et je le recommande à toute personne en quête de bien-être physique et d'équilibre.»

- Justine L'Heureux, dentiste, La Malbaie (Québec),
6 août 2015

Ainsi, porter attention à sa santé respiratoire semble important si l'on veut mieux se soigner, et surtout si l'on veut mettre toutes les chances de son côté pour favoriser une longévité accrue. Ceci permet de mieux percevoir son stress et ses émotions afin de prévenir plus efficacement les malaises et les maladies.



DR MARTIN MOISAN

Médecin généraliste et auteur du livre «Réunir, pour mieux soigner!... et pour mieux se soigner!».

Pour plus d'information, voir le site Web suivant:
www.martinmoisan.com



« Les exercices peuvent être adaptés à une condition particulière ou encore répondre à des objectifs personnalisés. Il ne requiert pas d'équipement ou d'habillement particulier, sauf un vêtement confortable. »