



LE QI GONG ET LA GESTION DE LA DOULEUR

LES PATIENTS PRIS EN CHARGE DANS LE CADRE DE LA
CONSULTATION DOULEUR A LA CLINIQUE DE LA TOUSSAINT
PEUVENT BENEFICIER DE COURS DE QI GONG

Les cours ont lieu tous les mardi de 15h00 à 16h30 à la Clinique de la Toussaint
Renseignements par mail : mh.fritz@ghsv.org

Ces cours sont dispensés par Marie Hélène Fritz, infirmière, titulaire d'un Diplôme Universitaire en prise en charge de la douleur, diplômée de l'Ecole " Les temps du Corps " à Paris en collaboration avec le Centre National Qi Gong de Beidaihe et l'Institut de Qi Gong Thérapeutique de E Mei en Chine.

QU'EST CE QUE LE QI GONG ?

Le Qi Gong (Prononcer Tchi Kong) est une discipline traditionnelle chinoise, un art énergétique corporel qui a pour objet le maintien du souffle et de l'énergie.

En effet, Qi signifie souffle ou énergie, Gong le travail fait avec force et détermination.
Les exercices du Qi Gong associent :

- des mouvements lents, arrondis et fluides
- le contrôle de la respiration
- la concentration de l'esprit sur le mouvement en cours

QUELS SONT LES BENEFICES DE LA PRATIQUE DU QI GONG ?

Sur le plan corporel et physique :

- Renforcer son état de santé général (musculaire, osseux, organique, métabolique...)
- Réduire les douleurs et restituer une certaine souplesse articulaire
- Améliorer la qualité de son équilibre et développer une meilleure conscience corporelle
- Disposer de plus de tonus, d'une meilleure vitalité et atténuer les tensions nerveuses

Sur le plan émotionnel, psychique et psychosomatique

- Améliorer la concentration, la mémoire
- Améliorer la confiance en soi (timidité, trac, anxiété...)
- Mieux gérer ses émotions, son stress, par l'apprentissage de la détente et de la relaxation.



La **reprise d'activité** fait partie intégrante du traitement de la douleur chronique.

La pratique du Qi Gong permet **d'agir sur le cercle vicieux de la douleur.**

Véritable hygiène de vie, le Qi Gong suppose une **pratique régulière** pour obtenir sa pleine efficacité.