

Yves Requena. (IEQG)

Place du Qigong dans la prévention et le traitement des lombalgies

La revue de la bibliographie mondiale ne contient aucune étude statistique randomisée sur l'utilisation du Qi Gong comme stratégie thérapeutique des lombalgies.

En pratique le Qi Gong n'apparaît pas comme le traitement logique qui s'impose en cas de lombalgie aiguë, on lui préférera l'acupuncture ou le tuina.

Au contraire, les lombalgies chroniques réagissent très bien à la pratique du Qi Gong. Les exercices ont un effet tonificateur des muscles lombaires, mais aussi d'assouplissement des charnières dorso-lombaires, lombo-sacrées et iliaques jouant sur l'aspect « mécanique » en ceci comparable à la rééducation en kinésithérapie.

Cependant l'originalité du Qi Gong et sans doute une des raisons de son efficacité est d'agir sur le Qi du corps et en particulier le Qi des reins dont la faiblesse prédispose aux douleurs lombaires.

Les exercices sont constitués de :

- Exercices statiques « position d'embrasser l'arbre »
- Exercices d'étirements des méridiens Reins et Vessie.
- Exercices d'ondulation de la colonne vertébrale « le dragon qui nage »
- Exercices de rotation de la colonne et du jeu sacro-iliaque « la grue blanche déploie ses ailes »

Ces exercices seront enseignés dans l'atelier pratique.