

## Le Qi Gong

Du chinois « qi » (« énergie ») et « gong » (« pratique consciente et régulière »), le Qi Gong désigne un ensemble de disciplines qui ont pour objectif la maîtrise de l'énergie interne.

La pratique est basée sur l'apprentissage de postures, de déplacements et de mouvements doux.

Il est fondé sur trois principes fondamentaux :

- L'entretien de la vie ou nutrition corporelle : Yang Xing
- Le développement de l'énergie vitale ou accroissement de potentiel interne du corps : Yang Qi
- L'éveil de l'esprit ou ouverture intellectuelle et spirituelle : Yang Shen

Les Chinois ont développé un Qi Gong thérapeutique pour les patients cancéreux appelé Guolin Qi Gong (GLQG). Cette modalité de traitement complémentaire des cancers est bien reconnue en Chine et adoptée de plus en plus avec d'évidentes améliorations de la longévité, de la santé physique et mentale des patients.

Dans une étude comparative entre le Guolin Qi Gong et des exercices d'étirements physiques (Liu P. *et al.*, 2017), il a été montré que tous les deux sont bénéfiques pendant la récupération après un cancer du sein. Cependant, le Qi Gong était plus efficace en termes d'amélioration de la qualité de vie que le stretching. Les deux programmes amélioraient l'anxiété et la dépression de manière comparable. Le Qi Gong a eu un meilleur effet sur la fonction immunologique que les exercices physiques.

Un avantage distinctif de ce Qi Gong, comparé à d'autres formes, est qu'il facilite l'inhalation d'oxygène dans le corps, ce qui contribue à inhiber la croissance des cellules tumorales et à une amélioration de la microcirculation ainsi que de la fonction immunitaire.