



**Joëlle Maurel**, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel (EIDYT) et rattaché à la Fédération française de Hatha Yoga (FFHY), professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles psycho-spirituels.

## **Le Qi Gong pour les personnes âgées et les personnes à mobilité réduite.**

- **En partant de l'hypothèse que le Qi Gong soit une technique adaptée ou adaptable aux personnes âgées et personnes à mobilité réduite ?**

### **1) En quoi l'est-il vraiment ?**

Le Qi gong peut être adaptable pour les personnes âgées dans la mesure ou :

- la pratique peut s'effectuer assis sur une chaise,
- les mouvements peuvent être très simples, donc adaptés aux personnes,
- la respiration peut également être naturelle, sans trop d'effort,
- les postures ne sont pas tenues trop longtemps pour éviter la fatigue

### **2) A quelles attentes et besoins spécifiques de ce public le Qi Gong peut-il répondre ?**

Plus on vieillit, plus on restreint notre champ de mouvements, le Qi gong pourrait aider à conserver ou améliorer le champ des mouvements.

Avoir une pratique de santé telle que le Qi Gong de façon régulière, permettrait d'entretenir et d'améliorer la santé tout en favorisant l'ouverture mentale et physique.

Les attentes des personnes âgées sont les suivantes :

→ besoin de bouger, de s'entretenir physiquement pour maintenir son corps en forme dans un cadre sécurisant,

→ Besoin d'être respectées, écoutées, pris en compte,

→ une attente de partager avec les autres une activité,

→ un besoin d'améliorer sa santé par le fait de respirer,

→ apprendre à gérer son stress, ses angoisses, ses peurs,

→ une attente d'être actif dans le maintien ou l'amélioration de ses capacités physiques, physiologiques et mentales,

→ un besoin de pouvoir accéder aux mêmes activités que les autres, ne pas se sentir exclus parce qu'on est vieux ou diminué physiquement,

→ besoin de continuer à travailler la mémoire, l'attention, l'écoute, la concentration,

→ besoin d'accéder à des techniques de visualisation positive et méditative pour mieux gérer ses peurs, ses angoisses et pour améliorer la qualité de la vie.

### **3) Quels seront les bénéfices tirés de cette pratique pour les personnes âgées ?**

- Lutter contre les méfaits de la sédentarité,
- Amener de la détente dans le corps et l'esprit,
- Faire mieux circuler l'énergie,



- Prendre conscience de ses tentions, de son corps,
- Améliorer l'écoute, l'attention, la concentration,
- Améliorer la fonction d'équilibration qui s'altère avec l'âge et qui entraîne des chutes et une perte de confiance en soi,
- Améliorer la qualité du sommeil,
- Gérer son stress,
- Améliorer le fonctionnement de son cœur,
- Entretenir la souplesse et la tonicité des muscles,
- Entretenir l'élasticité des articulations,
- Prévenir l'ostéoporose et la fragilité osseuse,
- Renforcer la confiance en soi,
- Améliorer la vitalité, l'entrain et l'énergie.
- Occuper l'esprit et libérer le mental.

Tout ce qu'apporte le Qi Gong à une personne non âgée, en tant que pratique de santé et art de vivre peut s'appliquer aux personnes âgées.

Bouger dans le mouvement, respirer, sont des plaisirs simples qui libèrent l'esprit des soucis quotidiens, mais c'est aussi un cœur qui fonctionne mieux, des muscles plus souples et plus toniques, des articulations qui gagnent en élasticité... La pratique d'une activité en groupe permet d'entretenir sa forme tout en améliorant sa confiance en soi et son moral et de s'enrichir au contact des autres. Cela permet également de bénéficier d'une dynamique de groupe qui permet d'entraîner ceux qui sont les plus replier sur eux-mêmes ou les plus fatigués.

#### **4) Comment envisager la conduite d'une séance adaptée pour ces publics ?**

5) En raison de la fragilité des os chez les vieux il sera très important d'effectuer des séances de Qi Gong douces et progressives. Par exemple, éviter les postures d'équilibre sur une jambe, les postures assis en tailleur et les postures du cavalier qui donnent trop de pression aux os.

Il ne faudra pas pratiquer chaque posture trop longtemps.

- Pour ce type de public la séance pourrait commencer par la position assis sur une chaise avec un travail sur la respiration, prendre simplement conscience de son souffle, en suivre le mouvement.

Ce travail de respiration consciente pourrait-être suivi d'une visualisation interne et lente des différentes parties du corps, puis des tensions, des parties du corps qui posent problèmes afin d'attirer l'attention sur les endroits du corps qu'il faut ménager ou au contraire remplir d'énergie.

Un travail d'apprentissage sur la visualisation et le souffle pourrait déjà permettre aux personnes d'être actives au niveau de leur santé en envoyant du Qi vers un organe ou une partie du corps qui en a besoin.

Ce travail permettrait également de travailler sur l'apaisement du mental, l'écoute, l'attention et de développer la concentration.

- Les exercices physiques pourraient commencer par l'apprentissage des auto-massages en les adaptant aux capacités physiques des personnes,
- Un déverrouillage très doux des articulations et du corps, tel que :
  - rotation des poignets, des chevilles, des épaules
  - travail sur les articulations des doigts des mains, sur les orteils,
  - Travail très doux sur la nuque avec les rotations de la tête,

pourrait également être effectué.

- Enfin des mouvements très simples pourraient être effectués en synchronisation avec le souffle.
  - debout pour les personnes qui le peuvent tout en leur permettant de s'asseoir dès qu'elles sont fatiguées,
  - assis pour les personnes qui ont des problèmes pour se tenir debout.



## → exercices de Qi Gong adaptables aux personnes âgées :

Il me semble que tous les exercices simples de Qi Gong peuvent convenir aux personnes âgées.

Sont à éviter :

- les mouvements compliqués, exigeant trop de mémorisation car cela pourrait faire perdre confiance la personne en elle-même et lui demander trop d'efforts intellectuels,
- les mouvements exigeant du déplacement car cela demande trop d'efforts physiques et sollicite trop l'équilibre,
- les postures qu'il faut tenir trop longtemps, entraînant de la fatigue ou une grande pression articulaire ou musculaire.

Par exemple les postures sur les organes telles, que les postures de la rate, des reins ou des poumons sont trop difficiles. Les postures du Tai Ji Qi Gong deuxième partie du deuxième niveau sont également trop difficiles.

Les Zhin Nhen Qi Gong sont également à déconseiller ainsi que certaines postures des paysans chinois, l'arbre, les postures méditatives debout, etc...

Je crois que seules les postures simples sont adaptables aux personnes âgées mais cela permet un grand choix de postures.

**Au plan communication et organisationnel :**

### 1) Vers quels types de structures pouvons-nous nous diriger pour proposer cette prestation ?

Les maisons de retraite, les foyers pour personnes âgées, les maisons de rééducation ou de repos spécialisées pour les personnes âgées, les clubs de 3<sup>ème</sup> âge et les mairies pour créer un cours spécifique « personnes âgées » autonomes et valides vivant encore chez elles.

## **2) *Après de qui prendre contact et de quelle manière ?***

Après des responsables d'établissements ou des responsables d'activités sportives en ce qui concerne les mairies. Un courrier peut être adressé en proposant ce type d'activité ou bien prendre rendez-vous avec les responsables concernés pour proposer un cours de Qi Gong adapté aux personnes de leur établissement.

Il me semble qu'une démonstration avec des volontaires « âgés », serait souhaitable avant de s'engager sur une longue période.

## **3) *Une entrevue avec l'équipe de professionnels vous semble-t-elle nécessaire ?***

Non. Si la décision est prise par un responsable de créer un cours pour personnes âgées, il me semble essentiel que les personnes puissent décider elles-mêmes de participer ou non à ce cours sans qu'aucune pression de l'équipe professionnelle soit effectuée.

Il me paraît également important de laisser la possibilité aux personnes de s'exprimer sur leurs besoins, leurs limites, leurs pathologies afin de créer un espace de parole entre la personne et le professeur.

Bien évidemment le professeur doit cependant rester à l'écoute des professionnels de l'établissement sur les éventuelles informations qu'ils auraient à communiquer sur les élèves.