

# QI GONG et CANCER

## Des études

De nombreuses études scientifiques en Chine ont démontré que les patients cancéreux qui ont subi la chimio ou la radiothérapie et qui ont ensuite pratiqué le Qi Gong vivent en moyenne deux fois plus longtemps que ceux qui ne l'ont pas pratiqué.

Ils ont besoin de moins de médicament, éprouvent moins de nausées et récupèrent la santé plus rapidement après le traitement.

En 2003 une étude du Dr David Spiegel (Université de Stanford), montre que le Qi Gong accroît l'énergie chez 58 % des cancéreux, réduit le stress chez 78 % d'entre eux, favorise un meilleur sommeil dans 43 % des cas et diminue la douleur chez 22 % de ces patients.

En France en avril 2011 les communications de Mr Pierre Yves Roquefere, spécialiste en ingénierie du sport et celle du Dr Thierry Bouillet cancérologue au centre hospitalier universitaire d'Avicenne au colloque « Tai chi Chuan et santé » font le point sur l'effet d'une pratique régulière sportive adaptée.

Elle diminue les taux d'insuline, d'IGF, et l'insulino-résistance, accroît la sécrétion d'adiponectine (pro aptotique) et réduit la leptine (mitogène), diminue les œstrogènes libres. Les modifications de ses 3 paramètres biologiques expliquent le bénéfice en termes de survie en cancérologie : diminution de 50% le risque de décès par cancer du sein, de la prostate ou du colon et le bénéfice en termes de survie est à 5 ans et à 10 ans de 4 à 6%.

## Le QI GONG

Les **exercices de Qi Gong** mettent en évidence et mobilisent la force latente du corps, élèvent son niveau d'énergie et **activent les cellules du système immunitaire**, causant un sentiment de bien-être.



La pratique du Qi Gong, conjugue un état méditatif profond, une mise en circulation du corps, des liquides, des fonctions et donc de l'énergie. Cela permet un **rééquilibrage de l'énergie** donc les fonctions du corps. Il permet également de renforcer l'énergie vitale nécessaire



Témoignages :

**Claudie, cancer du côlon, en plus de sa chimio, nombreux séjours à l'hôpital à cause de nombreuses crises d'angoisse :**

« C'était assez important, maintenant j'arrive à les gérer, je fais la méditation à la maison, je fais tous les mouvements tous les matins, j'arrive vraiment à gérer, c'est génial »

« Avant que je connaisse le Qi Gong, je suis passée par une phase antidépresseurs parce que le moral en prend un coup, parce que on a quand même été proche de la mort. Maintenant, si j'avais connu le Qi Gong auparavant, ben j'aurais peut-être pu éviter ce passage-là, antidépresseur. Encore maintenant, on a des passage où on a plus ou moins le moral, mais j'arrive à le dépasser maintenant »



Retrouver la confiance



Gérer son stress



Retrouver le goût de l'effort avec des mouvements lents et adaptés

Supporter les traitements

Retrouver le sommeil

