

# TAICHI CHUAN - QIGONG - KUNGFU

## PRATIQUES THERAPEUTIQUES COMPLEMENTAIRES RECONNUES



Les conclusions du rapport de l'Académie de Médecine

EXPERTISE

FORMATIONS

ACCOMPAGNEMENT



武術



**FF** Wushu  
arts énergétiques  
et martiaux chinois

taichi chuan • qigong • kungfu

[www.ffwushu.fr](http://www.ffwushu.fr)



Le Taichi Chuan, le Qigong et le Kungfu sont des arts de bien-être et de santé adaptés à tous.

Ces pratiques sont préconisées pour accompagner les personnes en cours de traitement, soutenir une convalescence ou prévenir les rechutes.

Elles permettent de mieux affronter le stress, la maladie.

Elles favorisent l'insertion et renforcent le lien social.

**La pratique régulière de ces disciplines permet d'améliorer l'équilibre, de prévenir les risques cardio-vasculaires, de favoriser la réhabilitation des coronariens.**

D'autres facteurs de bénéfices sont en cours d'études notamment en ce qui concerne :

- la récupération lors de traitements lourds (cancer)
- les pathologies chroniques
- la maladie Parkinson
- l'ostéoporose
- les problèmes respiratoires
- les problèmes de surpoids
- les problèmes de mémoires (Alzheimer)

**Des pratiques efficaces en prévention et en convalescence**

**Des résultats tangibles au bout de 2 mois à raison d'une à deux séances hebdomadaires**

*Extraits du Rapport de l'Académie de Médecine en date du 5 mars 2013 - Chapitre 4 « Taichi & Qigong » (p12)*

« Le Taichi améliore l'équilibre et réduit significativement le risque de chute chez les personnes âgées. Pour beaucoup de gériatres et professionnels s'occupant de vieillissement, le Taichi est considéré comme un excellent moyen de prévention des chutes, les maladies métaboliques, avec l'avantage de se pratiquer en groupe et d'influer sur le versant cognitif des patients... L'intérêt du Taichi est évoqué dans le traitement de la lombalgie, de l'arthrose du genou, de la fibromyalgie... Un effet favorable sur la qualité de vie des insuffisants cardiaques, sur la qualité de sommeil... » (p12)

« (...) chez des patients atteints d'hypertension essentielle, le qigong comparé à l'absence d'intervention réduit la pression artérielle systolique de repos d'environ 18mmHg et la diastolique d'environ 9mmHg ; en complément des médicaments anti-hypertension, et comparé à ces médicaments seuls, il réduit les pressions systolique et diastolique d'un supplément moyen d'environ 12mmHg et 8mmHg respectivement. » (p13)

« Taichi et Qigong peuvent présenter un intérêt dans la prise en charge d'un ensemble hétéroclite de maladies, qui ont toutes un commun d'être une certaine mesure sensibles à l'exercice physique. » (p13)

Aux Etats-Unis, le Kungfu est utilisé pour stimuler les défenses immunitaires dans le traitement de certains cancers.

En France, plusieurs Instituts dont l'Institut Curie proposent des cours de Qigong pour l'accompagnement des patients atteints de cancers.

**Des exercices physiques sans risques où l'on prend son temps...**

**La FFWushu est l'organisme officiel en France pour les arts énergétiques et martiaux chinois. Elle mène une mission de service public**

La Fédération Française de Wushu accompagne les structures médicales en leur proposant des intervenants diplômés d'état ayant reçu une formation complémentaire, préparés à collaborer avec une équipe soignante et formés aux particularités du monde hospitalier et institutionnel.

**WUSHU, «art martial» en chinois, est le terme générique qui désigne tous les arts énergétiques et martiaux chinois tels que le qigong, le taichi chuan ou le kungfu.**

## *Qui sommes-nous ?*

La Fédération Française de Wushu a reçu délégation du Ministère des Sports, elle mène à ce titre une mission de service public. Elle est seule habilitée à former des enseignants et délivrer des diplômes officiels. Elle regroupe tous les enseignants et associations présents sur la France et DOM-TOM, soit 35000 licenciés pour plus de 1000 associations. Elle est présidée par le Dr Hugues Deriaz, médecin anesthésiste.

### *La Commission Santé de la FFWushu a été créée en 2013. Ses missions :*

Constituer une interface entre les instances gouvernementales, les structures de soins et de prévention et les centres socio-culturels et répondre à leurs sollicitations, en leur proposant notamment des enseignants diplômés et spécialisés.

Proposer un travail d'accompagnement adapté en collaboration avec une équipe soignante.

Promouvoir le Taichi Chuan le Qigong et le Kungfu pour leurs bénéfices sur la santé et en tant qu'exercices physiques adaptés à tous quel que soit l'âge et la condition.

Renforcer les formations spécifiques de nos diplômés dans le domaine médico-social. S'appuyer sur l'expérience de nos intervenants en milieu hospitalier ou institutionnel pour former les futurs intervenants.

### **CONTACT - INFORMATIONS :**

*Responsable Commission Santé FFWushu*  
**[com.sante@ffwushu.fr](mailto:com.sante@ffwushu.fr)**  
**01 40 26 95 42**



**FFWushu**  
**arts énergétiques**  
**et martiaux chinois**  
*taichi chuan • qigong • kungfu*

f

**www.ffwushu.fr**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU  
27 rue Claude Decaen - 75012 Paris - 01 40 26 95 50



MINISTÈRE DES SPORTS  
DE LA JEUNESSE,  
DE L'ÉDUCATION  
POPULAIRE ET DE  
LA VIE ASSOCIATIVE