

# Birch River

## Donner le ton à sa journée – un mode de vie plus actif

*«L’IPMC nous a donné les moyens de rejoindre beaucoup de personnes avec des choses qui sont bénéfiques et qui amélioreront leur santé globale.»*

Commencer sa journée avec une activité que vous faites juste pour vous? De la méditation peut-être? Un peu d’exercice? Pour la plupart d’entre nous, la réalité ressemble davantage à manger une bouchée rapide en sortant. Bernice Patience est en train de changer cette habitude et dernièrement, elle préfère commencer ses journées avec le Chi Kung. La respiration, les étirements et les mouvements la détendent et donnent le ton à sa journée.

Patience a appris le Chi Kung dans des cours offerts dans son village par son comité d’IPMC dont elle est présidente. Aujourd’hui, longtemps après le dernier cours, elle récolte encore les fruits de l’exercice et le pratique encore. Le Chi Kung, conçu pour exercer à la fois l’esprit et le corps, est une forme moins agressive du Tai Chi. «Il apaise l’esprit et vous aide à entrer en harmonie avec vous-même, sur les plans émotif et mental», explique Patience, qui marche aussi tous les jours. Le programme a aidé aux aînés avec la gestion de la douleur, même pour des cas d’arthrite.

Le comité d’IPMC de Birch River a également initié une clinique

de diabète très réussie avec une participation de 67 personnes sur une population totale d'environ 400. Ce succès ne s'est pas simplement produit – Patience a ouvert le bottin et a appelé tous ceux qu'elle croyait pouvoir s'intéresser et ceux qu'elle savait avoir des facteurs de risque pour le diabète. De cette façon, dit-elle, «nous avons eu des gens qui ne participent pas souvent à grand-chose et ne viennent pas ordinairement de leur propre initiative». Les rendez-vous étaient fixés à des intervalles de quinze minutes et après le dépistage, les participants recevaient gratuitement un petit déjeuner. Le comité songe à offrir une autre clinique qui ciblerait les plus jeunes.

Le succès se traduit par la continuité, et c'est justement ce que les gens de Birch River ont pu constater des programmes initiés par l'IPMC. Une activité de marche le mercredi soir et des marches communautaires avec jus et melon d'eau ont attiré plus de marcheurs qu'il y avait auparavant, même lorsque les programmes spécifiques ont pris fin. Parmi les succès, mentionnons une jeune femme qui, lorsqu'elle a commencé, n'arrivait pas à faire le circuit du mercredi soir au complet mais qui, aujourd'hui, marche régulièrement et arrive à suivre le groupe. Un groupe d'amaigrissement qui se rencontre le lundi soir a décidé de poursuivre pendant l'été pour s'encourager les uns les autres. Un appel aux dons pour équiper une salle de conditionnement physique dans le centre des aînés a produit 15 pièces d'équipement et un centre employé régulièrement.

La plupart des programmes de l'IPMC de Birch River ont jusqu'à maintenant ciblé les aînés, mais en tant qu'enseignante, la plus grande préoccupation de Patience demeure les jeunes. Birch River est son village natal et elle tient vraiment à améliorer les conditions pour ses habitants et les aider à améliorer leur santé. «Bien souvent», dit-elle, «on ne peut pas y arriver seule, mais comme groupe on a les ressources. L'IPMC nous a donné les moyens de rejoindre beaucoup de personnes avec des choses qui sont bénéfiques et qui amélioreront leur santé globale».

## **C'est quoi le Chi Kung?**

- Le sens littéral du Chi Kung est «exercice d'énergie» ou «travailler avec l'énergie».
- Le but du Chi Kung est de stimuler la circulation d'énergie à l'intérieur du corps pour qu'elle coule de façon efficace et dégage le réseau entier de canaux ou de méridiens du Chi.
- Le Chi Kung est fondé sur la sagesse accumulée sur les pratiques de respiration taoïstes et bouddhistes de la Chine ainsi que les pratiques et disciplines des arts martiaux.

<http://www.worldwidehealth.com/health-article-Tai-Chi-and-Chi-Kung-Explained.html>

Bernice Patience  
204-236-4608