

forme

# Le Qi gong

## Un art de santé



Selon l'Institut européen de Qi Gong, la pratique régulière d'exercices appropriés parmi une très vaste gamme permettrait les applications suivantes :

Comme mode de prévention. Assouplissement, détente, relaxation, gestion du stress, équilibre psychosomatique, meilleure vitalité, prévention des maladies, entretien de la mémoire, meilleur sommeil.

Comme approche curative. Améliorer la santé des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, d'insomnie, de déficit profond de l'immunité, d'asthme, d'hypercholestérolémie, pour n'en nommer que quelques-unes.

Pour l'épanouissement sportif. Augmenter la qualité du contrôle, l'endurance, la respiration et la capacité de propulsion soudaine.

Pour le développement personnel. Moduler la réponse émotionnelle et l'adaptation au stress psycho-émotionnel ou affectif; favoriser la mémorisation, l'effort intellectuel, mais aussi l'imagination et la créativité. Pour l'ouverture spirituelle. Favoriser le développement de certaines qualités, comme le calme, la sérénité et le lâcher-prise.

Fédération Européenne de Qi Gong : 04 42 93 34 31  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

**Le qi gong est le travail du souffle, la maîtrise de l'énergie et l'attention de l'esprit : une pratique traditionnelle chinoise rattachée à la médecine.**

En pratique, il s'agit de mouvements accompagnés de respiration externe et interne ; en théorie, cet art énergétique s'enracine dans la métaphysique taoïste. Le qi gong s'enseigne en Occident pour le développement personnel.

### L'auto massage du corps

Le mot Qi Gong est composé de deux idéogrammes chinois : «Qi» signifie énergie vitale ou souffle, et «Gong», travail, maîtrise. Le Qi Gong (prononcer tchi kong) désigne un ensemble de pratiques visant à maîtriser son Qi, c'est-à-dire à le ressentir avec autant d'acuité, sinon plus, que n'importe quelle sensation physique, le faire circuler, l'accumuler, l'utiliser à sa guise et même le projeter à l'extérieur de soi. Rappelons que le Qi n'est pas un concept abstrait ou symbolique, mais une énergie spécifique dont l'existence a été démontrée selon des critères scientifiques.

Le Qi Gong comporte trois éléments essentiels: des postures et des mouvements précis, la maîtrise de la respiration et la concentration mentale qui guide le Qi. Le Qi Gong s'apparente à un auto-massage que l'on effectuerait avec notre propre corps plutôt qu'avec nos mains, nous permettant d'en atteindre toutes les parties, non seulement externes, mais aussi internes. Ainsi, certains mouvements de torsion ou de compression agiront sur des organes particuliers, comme le cœur, les reins ou l'estomac. De plus, cette action physique, en concordance avec la respiration et la concentration, favorise la circulation de l'énergie dans les méridiens et dans tout le corps; ainsi, le Qi participe activement au «massage»; à partir de l'intérieur du corps. C'est la synergie de l'énergie avec les mouvements.

Des centaines de mouvements ou d'ensembles de mouvements ont été élaborés pour prévenir telles ou telles maladies, ou pour équilibrer certaines fonctions vitales. Mais le Qi Gong ne se limite pas à cela. Son objectif est de permettre de puiser à la source même de la vie, de contacter sa propre énergie vitale ainsi que le Qi universel, afin d'harmoniser l'ensemble de ses organes et de ses systèmes, autant les muscles, les

nerfs, les tendons et les os que les chakras, les émotions, les sens et les corps subtils.

### Un capital santé et forme à entretenir

Selon la médecine chinoise, le Qi dans le corps humain n'est pas constant : il circule et est alimenté régulièrement par les apports externes (nourriture, boisson, air, soleil). Il dépend aussi du potentiel interne de chaque individu.

Le Qi qui circule dans le corps est, selon les Classiques chinois, formé notamment du « Qi originel », donné à la naissance par ses parents, puis de l'énergie nourricière ou «ying Qi» qui provient des aliments et de la respiration. Deux autres types de Qi interviennent : le «Shen Qi» ou énergie psychique, puisque le corps n'est pas séparé de l'esprit, et le «Wei Qi» ou énergie de défense qui régit notamment les fonctions immunitaires.

Les caractéristiques de l'énergie de chacun diffèrent beaucoup d'un individu à l'autre. Chaque personne répond donc à un « profil énergétique » ou tempérament spécifique, décrit par la Médecine traditionnelle chinoise. Le but général des pratiques est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Le Qi Gong n'est pas une gymnastique, et il ne doit pas être réduit au bien-être qu'il procure et à ses effets sur la santé. C'est un travail très précis qui ouvre et perméabilise ces grands espaces de vie que sont les merveilleux méridiens. C'est une porte qui ouvre notre conscience à un « au-delà de nous-mêmes », qui nous permet d'atteindre notre nature spirituelle, et par là, notre capacité d'assumer d'autres réalités que celle de l'ordinaire.

L.C.