

## Le Qi Gong

Le Qi Gong est la gymnastique énergétique chinoise, de santé et de longévité. Il fait partie de la médecine chinoise traditionnelle depuis 3000 ans au moins, aux côtés de l'acupuncture, des moxas, des massages, de la diététique, de la pharmacopée.

Energie présente en toute chose

Souffle qui anime la matière

Il sous-tend l'existence du plus petit brin d'herbe,

comme du plus grand des êtres vivants

ou de l'organisme le plus microscopique.

Œuvre, travail, application soutenue. C'est le travail répétitif de l'artisan ou de l'artiste, qui aboutit à la création d'une œuvre. Cet entraînement permet l'intériorisation d'une pratique devenant alors partie intégrante de soi-même.

Sa pratique régulière, une fois par jour au moins, diminue le temps de sommeil de 1 heure à 3 heures par nuit, procure des effets défatigants immédiats et produit une action tonifiante au long cours, augmentant l'endurance à l'effort physique et intellectuel.

Le Qi Gong est un moyen efficace pour moduler la réponse émotionnelle et l'adaptation au stress psycho émotionnel ou affectif. Il permet à l'individu, une meilleure adaptation à l'environnement et à la relation aux autres.

Des études scientifiques chinoises chez l'adulte comme chez l'enfant démontrent en outre que le Qi Gong favorise la mémorisation, l'effort intellectuel, mais aussi l'imagination et la

créativité.

Sensibilisation des mains pour soigner en acupuncture, massages, ostéopathie...

Apprentissage de séries thérapeutiques pour les malades dans les cas de : maladies cardio-vasculaires, hypertension, insomnie, déficit oculaire, diabète, paralysies, maladies dégénératives, déficit profond de l'immunité, asthme, hypercholestérolémie...

Le Qi Gong fait l'objet de recherches multiples en Chine, au Japon, en Australie, aux USA, dans les hôpitaux, facultés de médecines et laboratoires de sciences. Ses indications thérapeutiques sont de mieux en mieux précisées chaque jour.

Rappelons que dans la tradition chinoise, le Qi Gong est une pratique obligatoire pour évoluer dans les hauts niveaux de performance des arts martiaux, aussi bien internes, comme le Tai Ji Quan, qu'externes comme le Kung Fu.

Se perfectionner en Qi Gong ne peut qu'augmenter les performances et la jouissance d'un épanouissement énergétique optimum dans la pratique de tous les arts martiaux (judo, karaté, aikido, sabre, tir à l'arc, kendo, etc.) qui, tout compte fait, finalisent la même recherche.

Exercices de base des moines bouddhistes et taoïstes, les recherches des religieux dans le Qi Gong durant des millénaires, bénéficient aujourd'hui aux laïcs et à tous dans cette période culturelle spéciale d'ouverture, à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle.

Le Qi Gong est une voie royale pour transformer par le souffle l'énergie vitale du corps qui siège sous le nombril, et l'esprit, en Shen ou "principe spirituel".

Le développement spirituel se confond ici avec le développement personnel : sérénité, créativité, intuition et sensibilisation des mains.

La tradition spirituelle chinoise, hautement pragmatique ne rejette pas les pouvoirs mais les utilise pour un développement harmonieux de soi et pour le bien de l'humanité, tout en cultivant l'humilité et le non agir.

Pour l'enfant :

Apprentissage de la concentration, du contrôle du corps

Arrêt de certains troubles : énurésie, myopie, nervosité

Développement corporel

Pour l'adulte :

Assouplissement

Détente, relaxation, gestion du stress

Équilibre psychosomatique : sensation de bien-être

Meilleure vitalité

Prévention des maladies

Accélération de la convalescence

Amélioration de nombreux états pathologiques

Pour les personnes âgées :

Conservation ou récupération d'une certaine souplesse

Entretien de la mémoire

Meilleur sommeil

Vitalité

Sa pratique se fonde sur 3 principes :

Le contrôle du mouvement, naturel, lent et détendu.

Le contrôle de la respiration lente et synchrone avec le geste.

Le contrôle de la pensée, qui dirige le Qi, le souffle, à l'intérieur du corps.

Les réseaux de circulation du Qi dans le corps sont les mêmes qu'en acupuncture.

Le Qi Gong est basé sur les mêmes thèmes énergétiques du corps que la médecine chinoise

Qi GONG est un terme d'utilisation récente que l'on peut traduire par « travail de l'énergie » ou « mise en forme de l'énergie »

#### CE QUE PROCURE LE QI GONG ?

Le Qi Gong recouvre, dans son essence traditionnelle, toutes les techniques Energétiques Taoïstes utilisées depuis des millénaires par les moines taoïstes, les médecins ou les guerriers, dans des domaines aussi variés que la santé, le combat ou la vie spirituelle.

Arrivé en occident depuis une trentaine d'années, le Qi Gong issu de cette tradition plus que millénaire, nous offre ses techniques de santé et de longue vie.

La cosmogonie taoïste place l'homme au centre de sa propre vie, tout en incluant dans une vision plus vaste mais concrète, le Ciel, la Terre, la Nature.

L'être humain est lui même doté d'un centre, moteur nécessaire à l'existence, le Dan Tian,

Le tout, à la fois issu et inclus dans le mouvement de la vie, le fonctionnement du monde : le TAO.

Cette vision, qui centre l'être humain à la fois en lui même, mais aussi dans son environnement comme partie intégrante d'un tout, nous permet de trouver ou retrouver, très simplement, un équilibre, une unité, un lien entre :

- Les différentes parties de notre corps,
- Les différents secteurs de notre vie,
- Les différentes aspirations qui nous habitent

Danseurs, chanteurs, musiciens, comédiens, plasticiens trouvent dans le Qi Gong les moyens de se ressourcer quand le corps ou les émotions sont mises à l'épreuve. Le qi gong sert surtout à optimiser les conditions de créativité et d'interprétation.

Qi Gong, la gymnastique chinoise thérapeutique devient une stratégie de mieux en mieux accueillie dans les hôpitaux, comme en exercice libéral.

Ses principales indications sont :

\*En cardiologie : la réduction du stress, de l'hypertension et récupération après un infarctus,

\*En gériatrie : la prévention des chutes et la restauration des fonctions en déclin : mémoire, concentration et ankylose corporelle,

\*En pneumologie : la rééducation respiratoire chez les asthmatiques et les insuffisants respiratoire,

\*En gynécologie : facilitation de la fertilisation, les troubles menstruels, l'accompagnement de la grossesse et la préparation à l'accouchement,

\*En médecine générale et oncologie : les maladies du stress et les désordres psychosomatiques, la restauration de l'immunité en accompagnement des protocoles classiques du cancer (chimio, radiothérapie...)

\*En psychosomatique : faire un chemin pour soi-même, en développement personnel, en expérimentant la voie de l'énergie, de l'axe, l'enracinement, la fluidité, la distanciation des émotions, et le transmettre aux patients.

Des études scientifiques montrent le rôle positif du Qi Gong sur le renforcement de l'immunité.