

LE QI GONG

Dans la société occidentale actuelle, l'homme ressent de plus en plus le besoin de se poser. Les méthodes douces telles que Sophrologie, Yoga, Tai Chi Chuan ou Qi Gong, qui se sont fortement développées ces vingt-cinq dernières années, sont alors tout à fait indiquées. Elles nous apportent calme et détente ainsi qu'un recentrage indispensable à notre vie quotidienne.

Pratiqué depuis des millénaires par le peuple chinois pour entretenir sa santé et augmenter sa longévité, le Qi Gong est une gymnastique douce alliant le souffle, la respiration et l'énergie interne (Qi) à une pratique corporelle faite d'exercices d'étirement, d'assouplissement exécutés lentement. Dans les parcs, sur le pas de leur porte, ou même à l'usine, les Chinois sont des millions à pratiquer quotidiennement ces exercices physiques. De plus en plus d'Occidentaux suivent leur exemple et pratiquent le Tai chi ou le Qi Gong.

Le Qi Gong accorde une place prépondérante au travail de « l'énergie vitale ». En effet, le mot Qi, dans Qi Gong, désigne le flux énergétique omniprésent qui anime toute chose, et qui est l'un des concepts fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Gong veut dire travail ou entraînement avec persévérance et patience. Le Qi Gong est une pratique qui consiste à entraîner le Qi, c'est-à-dire le mobiliser, le renforcer, l'accroître, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit. Le Qi Gong est une branche à part entière de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui comprend 4 autres pratiques : l'acupuncture, la diététique, la pharmacopée chinoise et le massage.

Il n'est pas constitué de recettes miracles susceptibles de guérir spécifiquement telle ou telle maladie mais une pratique assidue du Qi Gong permet d'activer la puissante force soutenant les mécanismes autonomes de guérison de l'individu.

Ainsi, dans un même cours de Qi Gong se regroupent des personnes qui veulent se maintenir en forme, d'autres qui cherchent à se libérer du stress et d'autres encore qui souffrent d'une maladie particulière. Chacun réalise les exercices selon ses possibilités et ses capacités du moment et sans excès. La douceur et la lenteur sont les garants d'une meilleure circulation du Qi dans le corps tandis que le stress et la contraction qui induisent des blocages en sont les ennemis.

La pratique régulière permet au niveau :

- Prévention. Promouvoir la souplesse, la détente, la relaxation, la gestion du stress, l'équilibre psychosomatique, une meilleure vitalité, la prévention des maladies, l'entretien de la mémoire et un meilleur sommeil.

- Approche curative. Améliorer la santé des personnes souffrant, entre autres, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, d'insomnie, de maladies dégénératives, de déficit de l'immunité, d'asthme etc...
- Épanouissement sportif. Augmenter la qualité du contrôle, l'endurance, la respiration et la capacité de propulsion soudaine.
- Développement personnel. Moduler la réponse émotionnelle et l'adaptation au stress psycho-émotionnel ou affectif. Favoriser, tant chez l'adulte que chez l'enfant, la mémorisation, l'effort intellectuel, l'imagination et la créativité.
- Favoriser le développement de certaines qualités, comme le calme, la sérénité et le lâcher-prise, la concentration.

En chine, depuis longtemps les chercheurs scientifiques et les médecins étudient l'effet du Qi Gong sur la santé. Cette gymnastique énergétique est utilisée dans les hôpitaux pour aider les malades à recouvrer la santé. Les études se multiplient aux Etats-Unis et dans les pays européens où il y a un véritable engouement pour le Qi Gong.