

QI GONG

Retrouvez votre énergie vitale !



THINKSTOCK

20^{èmes} Journées nationales 2014

Consacrées au Qi Gong, elles permettent partout en France de participer à des ateliers, d'assister à des démonstrations et conférences et d'aller dans des journées portes ouvertes de clubs.

Les disciplines asiatiques sont de plus en plus populaires. L'une d'entre elles prend de plus en plus de place : le Qi gong, dont on ne cesse de louer les bienfaits. Si l'effet de mode a sans doute son importance, certaines des qualités de ce sport sont cependant aujourd'hui médicalement reconnues.

On prête à l'Asie une sagesse hors normes et un savoir-faire en termes d'arts martiaux absolument uniques. A raison en ce qui concerne ce second point, car c'est là qu'a vu le jour cette discipline. Japon, Chine, Vietnam et Corée et autres pays asiatiques sans oublier l'Inde sont à l'origine de multiples activités sportives, largement pratiquées depuis la nuit des temps.

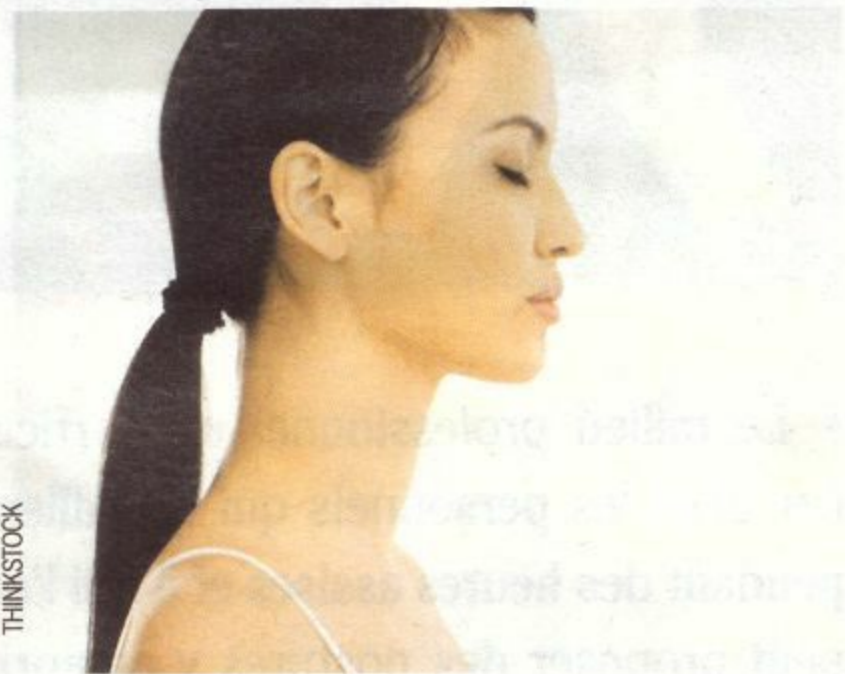
Cet art a pour but à la fois d'apprendre à se battre et savoir contrer l'adversaire, et ainsi être à même de maintenir la paix, une sorte de dissuasion par la force passive. Il s'agit donc d'un ensemble incluant la dimension physique et très technique. Les arts martiaux sont souvent agréables à regarder du fait que l'efficacité recherchée passe par une grande harmonie gestuelle.

Le Le Zhineng Qigong possède une échelle de niveaux ascendants, basée sur trois méthodes principales :

> **la première méthode :**

« *Saisir l'énergie extérieure* »

Ces mouvements fluides et naturels, accompagnés de visualisations, permettent de développer la perception énergétique, l'intuition, la créativité, en plus de favoriser le calme et la relaxation profonde.



> **la deuxième méthode :**

« *Unir le corps et l'esprit* »

Une série de mouvements et de postures destinée à faire circuler le Qi et le Sang dans tout l'organisme. En plus de régulariser les méridiens, cette méthode permet un enracinement profond à l'intérieur de son corps.

> **la troisième méthode :**

« *Fusion des 5 organes primordiaux* »

Une habile combinaison de mudra et de sons permettant de mobiliser l'énergie

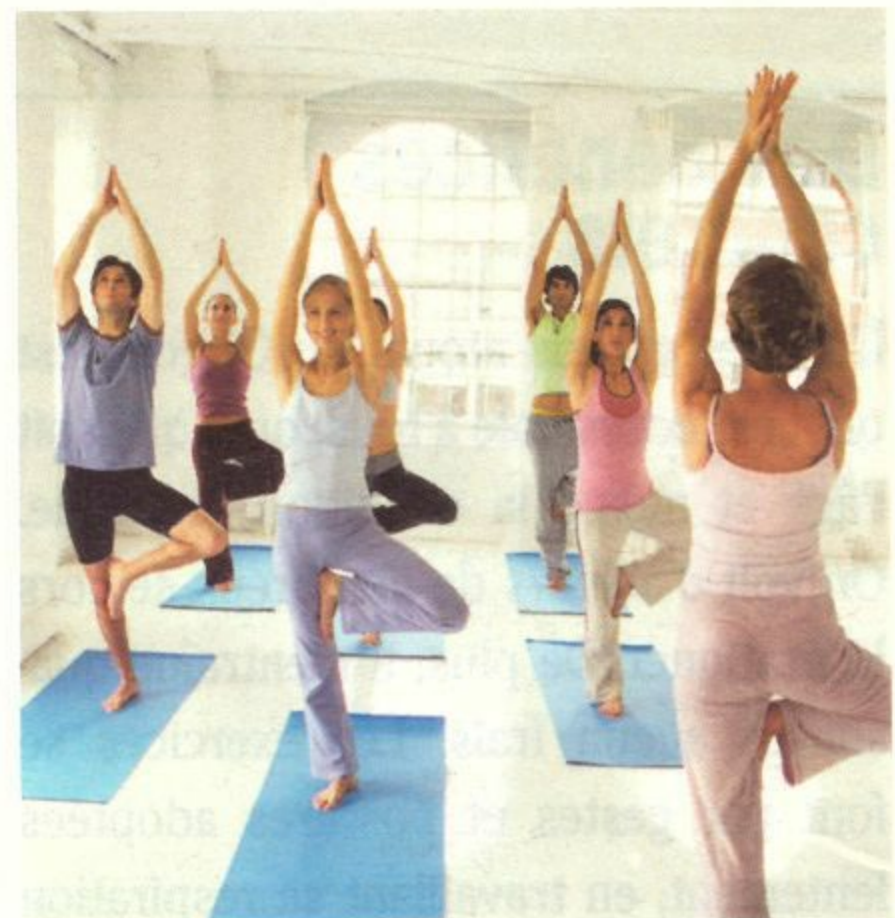
des organes internes. Par l'harmonisation des 5 organes, on assure l'équilibre psycho émotionnel et l'unification des énergies en son centre.

• **Jianshen Qi gong**

Le Jianshen Qi gong sont les méthodes de Qigong développées et promues par l'Association de Qi gong de Chine du Bureau des Sport. L'AJQC a développé quatre méthodes de Qi gong pour fortifier la santé nommées le Wu Qin Xi, le Yi Jin Jing, le Liu Zi Jue et le Ba Duan Jin. L'élaboration de ces quatre méthodes se fonde sur de grands projets de recherche basés sur les théories de la médecine traditionnelle chinoise, de la médecine moderne, de la psychologie et autres connaissances touchant l'activité physique. Les méthodes réunissent la quintessence des différentes approches de Qi gong ainsi que les connaissances et le savoir de nombreux experts en Qi gong et professionnels de la santé. Les méthodes élaborées sont donc très riches et proposent une approche scientifique, facile à comprendre et à pratiquer, et procurent des bienfaits marqués. Ces méthodes sont appréciées par les amateurs de Qi gong en Chine, comme à travers le monde.

Une question de sens

Le Qi désigne « *la vapeur, le souffle, l'énergie, l'esprit, l'air* » tandis que le gong signifie « *exercice, travail, attaque* ».



Afin d'entretenir la santé, il importe de faire de l'activité physique et de conserver un état d'esprit paisible. Avec des mouvements souples et lents, le Qi gong permet d'entretenir les fonctions vitales, de cultiver à la fois le corps et l'esprit sans risquer d'engendrer des blessures, de l'épuisement ou autres effets néfastes pouvant découler d'exercices physiques intenses.

Les examens physiques ont démontré que la pratique régulière du Jianshen Qi gong pouvait améliorer la vitesse de réaction, la force musculaire, l'équilibre, la souplesse et la coordination en plus d'augmenter la capacité pulmonaire, de régulariser le rythme cardiaque et la pression artérielle, ainsi que la densité osseuse.

Les recherches nous apprennent que la pratique du Jianshen Qi gong peut favoriser l'équilibre psychologique et aider à diminuer l'anxiété, la dépression

Voici une activité bienfaitrice pour le corps et pour l'esprit.

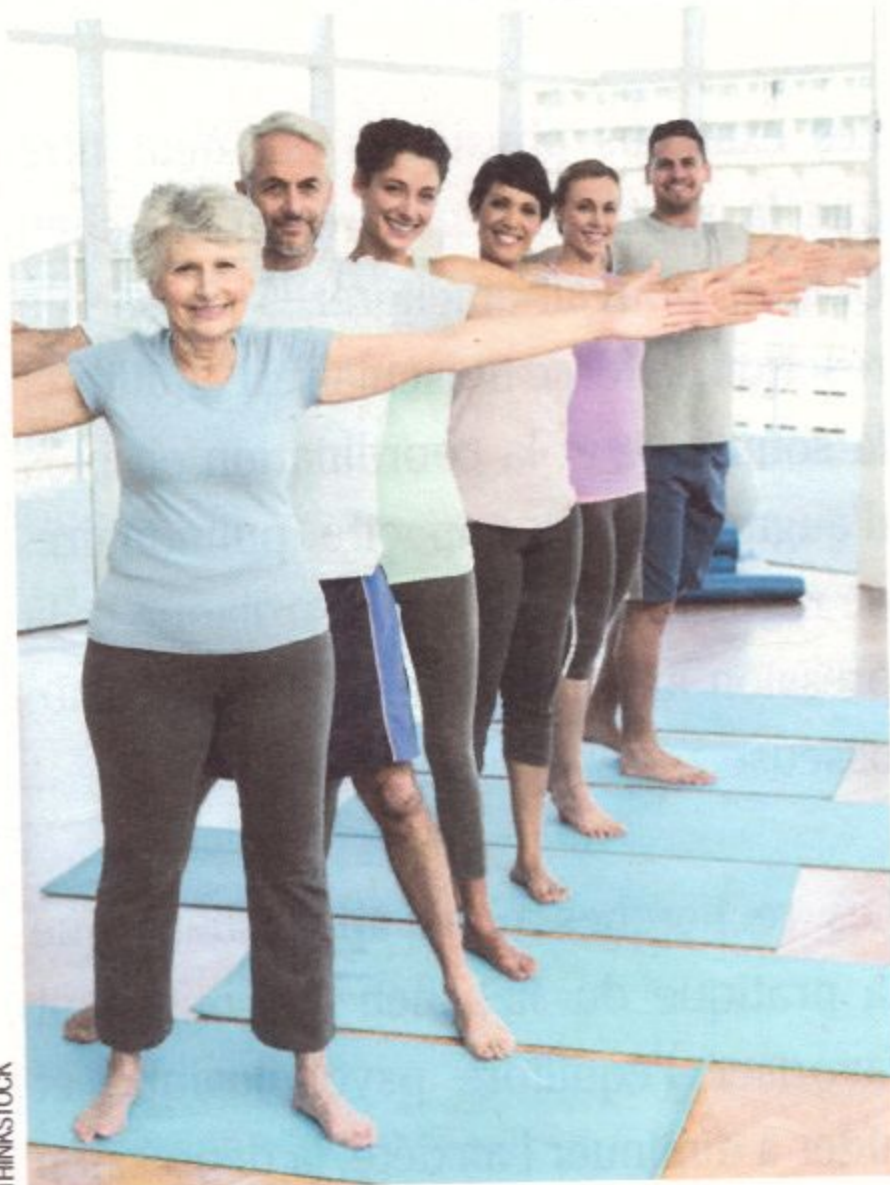


Activité physique

et à améliorer la concentration et les fonctions mentales. La pratique soutenue du Jianshen Qi gong peut ralentir les effets causés par le vieillissement en maintenant et en améliorant la réponse intellectuelle, la mobilité des membres, la mémoire à court terme et la capacité d'attention. Les 4 méthodes du Jianshen Qigong sont : Le Baduanjin, le Yijinjing, les 5 animaux (Wu Qin Xi) et les 6 sons (Liu Zi Jue).

Des bénéfices concrets

L'un des grands atouts du Qi gong est qu'il est accessible à tous, quel que soit l'âge et même la condition physique. On voit d'ailleurs de nombreux seniors le pratiquer. De plus, il n'entraîne quasiment aucun frais. Les exercices se font par gestes et postures adoptées lentement, en travaillant sa respiration et son souffle ainsi que sa conscience corporelle. Les principes de médecine chinoise sont appliqués car il s'agit de préserver ou améliorer aussi sa santé. Les exercices doivent permettre d'améliorer le fonctionnement des organes globalement, parfois de façon plus spécifique, et de faire participer les émotions à ce processus. Le tout en tenant compte des méridiens d'énergie.



THINKSTOCK

Ainsi, la joie et le cœur sont liés, tout comme le souci et la rate, la tristesse et les poumons, la peur et le rein, la colère et le foie. En insufflant une nouvelle énergie, corps et esprit peuvent donc collaborer pour contribuer à une meilleure conscience de soi. Il ne s'agit pas de supprimer les émotions, même négatives, mais de ne pas en être victime.

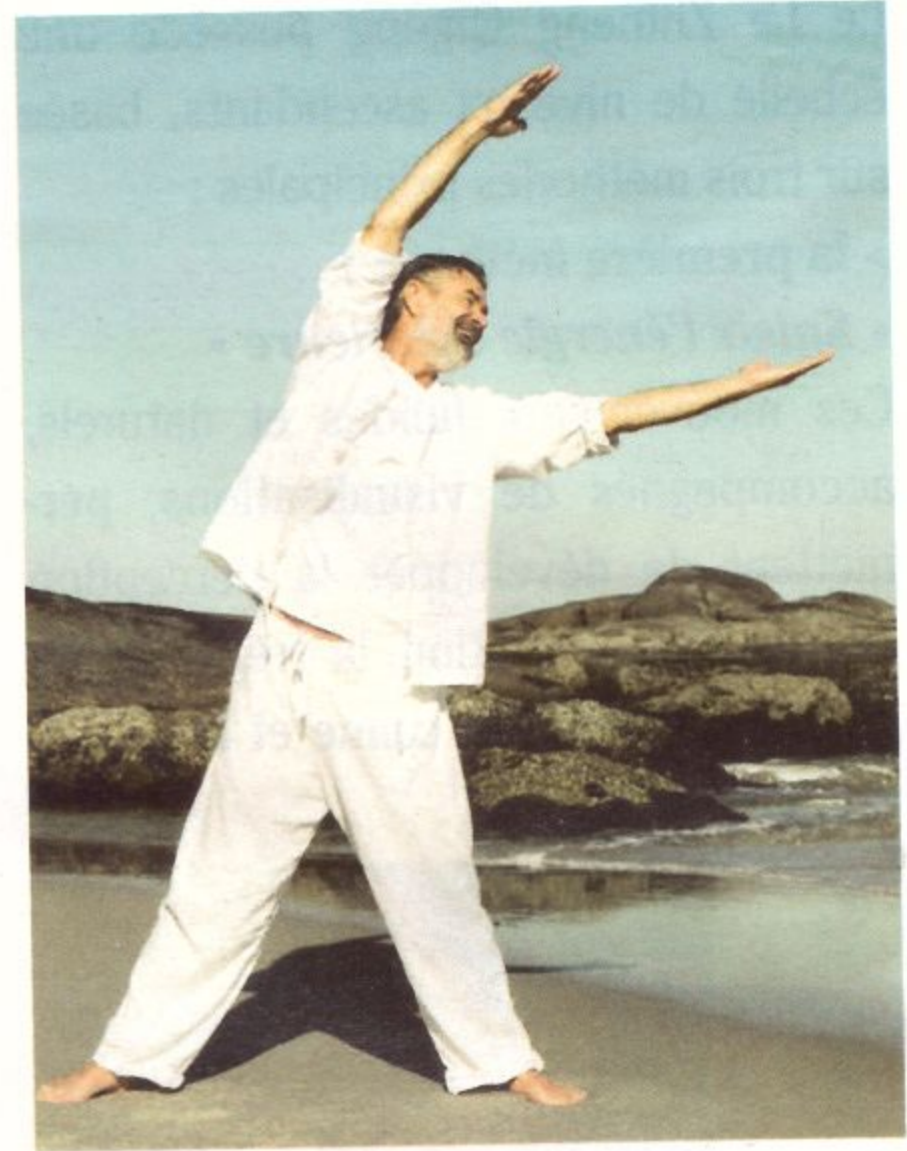
Le Qi n'est pas stable, il s'agit d'une force qui réagit en fonction de l'environnement, les exercices permettent dans un premier temps de reprendre contact avec soi, avant de parvenir à une meilleure perception du monde extérieur. Une discipline particulièrement adaptée à une vie stressée et agitée. Reprendre contact avec la lenteur n'est pas donné à tout le monde.

A noter de nouvelles expériences chez les malades du cancer : En effet, pour les chinois, le cancer est une maladie résultant d'un déséquilibre énergétique. Si les méthodes de médecine occidentale sont adoptées, d'autres, plus traditionnelles, interviennent en tant que complément de traitement. Parmi celles-ci, le Qi gong, qui est utilisé très sérieusement pour hâter la guérison et garder une bonne santé. Mais la discipline semble bénéfique quelle que soit la maladie. Selon les chercheurs occidentaux, elle permet d'optimiser l'utilisation de l'oxygène dans le sang, ce qui est un bon point pour la santé. Globalement, le Qi gong est utilisé pour améliorer la qualité de vie des malades.

Des expériences diverses

Le Qi gong a fini par être reconnu officiellement. Il a ainsi été expérimenté dans différents milieux :

- Le milieu carcéral où le travail est axé sur la relaxation, en particulier chez la population qui se trouve en préventive,



THINKSTOCK

- Le milieu professionnel en particulier chez les personnels qui travaillent pendant des heures assises et à qui l'on peut proposer des postures y compris sur site (automassage de la nuque par exemple),
- Le milieu de la santé, pour le personnel afin de lutter contre la fatigue.

Cette gymnastique peut en effet être adaptée en fonction du public. Cela a toujours été, les anciens maîtres chinois ayant créé des enchaînements particuliers pour les femmes, pour les changements de saison, etc. Bref, voici une activité physique bienfaisante, saine et relaxante, idéale à tout âge ! ■ V.L.

À LIRE



« Le Qi Gong : Un programme modulable pour retrouver jour après jour énergie physique et harmonie spirituelle »
de Philippe Guedard, Editions Eyrolles, 152 pages, 10 €.