

# Le Qi Gong

*qui fait*  
**du bien !**

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.

**O**n prête à l'Asie une sagesse hors normes et un savoir-faire en termes d'arts martiaux absolument unique. 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 Qi Gong en pratique

### **X Un art ancien**

On a des traces du Qi Gong dès le Vème siècle où la discipline était enseignée dans le monastère de Shaolin, mais on pense que cet art remonte à plus de 5 000 ans. Inspiré des arts taoïstes, son objectif premier était de contribuer

à la longévité. Les grands pratiquants d'arts martiaux ont tous démarré par le Qi Gong du moins lorsqu'il s'agit d'atteindre un haut niveau. Il a survécu au long des siècles, pour être interrompu pendant la Révolution Culturelle. L'apprentissage a repris officiellement en Chine en 1981. Différentes versions se sont développées au cours de temps et en fonction de la zone géographique.

### **X Un véritable exercice**

Le Qi Gong ou Chi Gong ou Chi Kung, en fonction de l'orthographe choisie, est une gymnastique traditionnelle chinoise qui travaille notamment sur la respiration, mais pas seulement. En voyant ces personnes de tous âges faire des mouvements lents en plein air, on peut en effet être étonné que cela soit vraiment qualifié d'activité sportive. Mais en y regardant de plus près, on s'aperçoit que cela exige un grand sens de l'équilibre et donc une excellente musculature. C'est ensuite la concentration qui est visible, comme dans les exercices de yoga. Enfin, la pratique requiert une grande patience et une vraie régularité pour porter ses fruits.

D'où l'appellation, librement traduite

## 19<sup>ÈMES</sup> JOURNÉES NATIONALES 2013

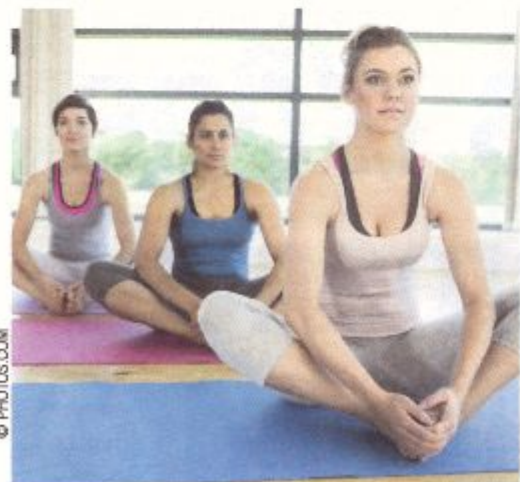
Consacrées au Qi Gong, elles ont eu lieu du 3 au 9 juin dernier. Chaque année, cela permet partout en France de participer à des ateliers, d'assister à des démonstrations et conférences et d'aller dans des journées portes ouvertes de clubs.



## 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 ».

par « maîtrise de l'énergie vitale ». Les exercices ont pour but de renforcer le courant vital, de le stimuler en le faisant circuler. Comme toujours, le physique est intimement lié au mental : si la vitalité est meilleure, le sens de l'équilibre aussi, et une meilleure maîtrise des émotions doit s'ensuivre.



## 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.

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,
- 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 !

■ A.F.



L'objectif ?  
La maîtrise  
de l'énergie  
vitale.

## Une fédération

La FEQGAE ou Fédération des Enseignants de Qi Gong Art Energétique regroupe 600 enseignants et 9 écoles de formation, son but est de participer à la promotion de cette discipline en France, elle propose des stages de formation continue et l'obtention d'un Diplôme fédéral d'enseignant de Qi GONG.

Plus d'infos sur :  
[www.federationqiqong.com](http://www.federationqiqong.com)