
LE QI GONG

Une gymnastique chinoise de santé.



Le Qi Gong est une gymnastique chinoise de santé — rattachée à la médecine chinoise (alors que le Tai ji est rattaché, quoique ayant les mêmes bases, aux arts martiaux).

Pour les Chinois, la maladie est la manifestation d'un déséquilibre entre le yin et le yang, une disharmonie entre le "trop plein et le vide d'énergie".

Le Qi Gong est une gymnastique préventive (et néanmoins capable d'améliorer les problèmes de santé dont nous pouvons souffrir). Nous agissons sur le **rééquilibrage** et **réharmonisons** les énergies par un travail sur les méridiens, qui parcourent le corps ; les méridiens sont des canaux, dans lesquels circule l'énergie — au même titre que dans les vaisseaux, veines et artères circule le sang, ou bien dans la trachée circule l'air.

Pour que l'énergie circule, il faut que les méridiens – des canaux – soient "désencrassés", libres, nettoyés : dans cette gymnastique, nous étirons ceux-ci, leur imprimons une torsion, les assouplissons... traçons leurs sillons, comme un paysan les siens dans son champ, en faisant des mouvements élastiques, conduits avec conscience et lenteur dans l'espace.

Suivant un proverbe chinois, "quand l'eau commence à s'accumuler, les canaux se forment naturellement" !

Selon le cas, nous tonifions ou dispersons l'énergie en associant aux mouvements, la **conscience de la respiration**.

La première chose recherchée est la **structuration de son corps** et l'installation dans son axe et dans les différentes directions de l'espace et de l'univers — travail de placement et d'enracinement, harmonisation des mouvements des membres supérieurs et inférieurs.

Ce centrage s'accompagne d'un **apprentissage du relâchement** de l'équilibre corps-esprit et les effets se font sentir dès les premiers cours !

Nous pouvons dire que c'est une méditation en mouvement. En Chine, Qi signifie le souffle, l'énergie et Gong, le travail : avant tout, c'est un travail sur les souffles et leur circulation dans notre corps, afin d'équilibrer nos fonctions vitales.

Les bienfaits du Qi-Gong sont nombreux :

- Assouplir et renforcer les muscles, les articulations et les os ;
- Détendre et tonifier le corps ;
- Débloquer la respiration (libérer le diaphragme) ;
- Régulariser la digestion ;
- Favoriser l'amincissement ;
- Régulariser la circulation sanguine ;
- Refaire le plein d'énergie ;
- Maîtriser les émotions ;
- Augmenter la confiance en soi.

« Si tu veux être en accord avec le Tao, fais simplement ton travail puis lâche prise »
Tao Te King

