

Qu'est-ce que le Qi Gong

Quelque soit les nuages, le bleu du ciel est toujours présent.



Séance de gym pour les uns, pratique spirituelle pour les autres, ces deux aspects cohabitent dans le Qi Gong.

Le terme "Qi" désigne le souffle ou l'énergie. Et "Qi Gong" signifie "maîtrise du souffle, ou maîtrise de l'énergie". Il y a vingt ans, le Qi Gong était peu connu en France. Mais comme le montre la fréquentation des salles on le pratique de plus en plus. Une séance peut comprendre un ensemble de mouvements, de postures, d'auto-massages, d'exercices respiratoires ou de techniques de méditation.

L'origine de ces exercices est ancienne. Ils ont des fondements communs à ceux de la médecine traditionnelle chinoise et des arts martiaux. Un rouleau de soie du II^{ème} siècle avant Jésus-christ fut découvert en 1973 dans une tombe de la province chinoise du Hunan. Ses quarante-quatre dessins de postures représentent des mouvements de Qi Gong imitant les animaux. en 1955, après la Révolution chinoise, un centre hospitalier de qi gong est établi à Tangshan. Aujourd'hui, il existe 1 800 écoles traditionnelles en Chine. Des échanges croissants ont favorisé le développement des cours en France.



Ces deux aspects cohabitent. Les mouvements favorisent la souplesse et la tonicité du corps, ainsi que la fluidité des gestes. De nombreux exercices développent une respiration régulière, douce et calme.

La pratique du qi gong apporte la détente. Elle aide à se libérer des soucis. elle soulage le stress. Elle favorise la concentration lors de la séance, la vigilance et la sérénité dans la vie quotidienne.

La pratique du qi gong développe la santé, telle que la conçoit la médecine chinoise : une forme d'équilibre fluide au sein des membres et des organes du corps. Il existe même , de façon plus spécifique, un "qi gong thérapeutique". Utilisé pour soigner un grand nombre de maladies, les Chinois l'associent à l'acupuncture, aux massages, à la diététique ou la phytothérapie chinoises.