

Qi gong

## Maîtriser l'énergie vitale

De nombreuses techniques de méditation s'appuient sur la pratique d'exercices physiques. Dans la culture chinoise, elles sont regroupées sous le nom de «qi gong» (ou «chigong»).



([http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/03/Qigong\\_Bericht.jpg](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/03/Qigong_Bericht.jpg))

Les exercices de qi gong permettent notamment d'améliorer l'économie des mouvements. Comme retour au calme, ils aident à rééquilibrer la circulation générale après des exercices intenses et optimisent l'effet des stimuli déclenchés par l'entraînement.

### Indications méthodologiques

- **La qualité avant la quantité:** Ce n'est pas le nombre de répétitions qui est important, mais le niveau d'attention. Avec un développement ciblé de la respiration et de la représentation du mouvement, la conscience et les actions deviennent un tout.
- **Accepter les limites:** La connaissance et l'acceptation de ses propres limites physiques (en particulier de la mobilité) sont une condition de base. Des mouvements excessifs (torsion, etc.) ou des charges trop élevées sur les pieds, les jambes et la colonne vertébrale sont à éviter.
- **Attention, vigilance, présence:** Le qi gong nous aide à mieux percevoir nos mouvements et notre comportement non seulement à l'entraînement mais également au quotidien. Pendant que nous bougeons selon certains principes, nous apprenons à porter notre attention sur des aspects précis. Cette méthode stimule notre perception et améliore la structure, la transmission et le flux du mouvement.
- **Lier respiration et technique:** Les exercices ne doivent pas être effectués de manière mécanique. La respiration et le mouvement agissent l'un sur l'autre.
- **Ne rien faire:** L'entraînement du qi gong est basé sur l'imagination. Lors de l'exécution d'un mouvement, on se repose avant tout sur la force musculaire. L'objectif est de connaître parfaitement la séquence de mouvement afin d'obtenir une représentation claire.
- **S'abaisser:** Chaque exercice débute par un abaissement du corps. Les tensions dans les articulations sont relâchées et le centre de gravité s'abaisse. Ceci stimule à la fois le flux de mouvement et la stabilité.
- **De l'intérieur vers l'extérieur:** Les mouvements se développent harmonieusement du centre vers l'extérieur ou autour du centre. La connaissance augmente et permet ainsi un mouvement tridimensionnel.
- **La technique en soutien:** La technique nous aide à mieux percevoir et à trouver le flux interne du mouvement. Quand nous imaginons-nous quelque chose et quand le ressentons-nous vraiment?
- **Laisser aller:** Pratiquer le qi gong signifie développer la capacité de «laisser aller» (mémoire, imagination, pensées), c'est-à-dire s'oublier. Cela implique également de laisser aller les expériences vécues pendant l'entraînement et de poursuivre son développement.

Source: Erik Golowin, Lehrer für Karate, J+S Experte, Experte esa Erwachsenensport, Kungfu, Taiji, Qigong, Kickboxen