

QI GONG - BIEN ÊTRE ET ÉQUILIBRE

les bienfaits d'une gymnastique douce anti-stress

Par le Dr. Patrick Bacquaert

Les exercices de Qi Gong permettent de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme.

Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie. Il ne nécessite pas de condition particulière. Le Qi Gong est une gymnastique douce qui consiste à faire circuler l'énergie du corps.

Le mot Qi Gong est composé de deux idéogrammes chinois :

- **Qi**, qui se traduit par souffle, énergie.
- **Gong**, qui désigne tant le travail, le moyen utilisé, que la maîtrise.

Le bien-être et l'équilibre

Qi Gong signifie donc le travail de l'énergie. Il désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la culture traditionnelle chinoise. Elles visent à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide donc chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire. Il incite donc à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Les exercices

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit. Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise.

Le Qi Gong est également une bonne préparation à toutes les disciplines sportives, artistiques et éducatives. Car ce travail interne par le placement juste et la bonne perception du corps favorisent la conscience de son fonctionnement et développe la concentration, la disponibilité et la créativité.

DIFFÉRENCE ENTRE LE QI GONG ET LE TAÏ-CHI

Le Tai-chi est un art martial et prépare souvent au kung-fu. C'est un enchaînement de mouvements mémorisés et reproductibles. Ils s'effectuent le plus souvent debout à l'inverse du Qi Gong qui propose des mouvements courts et isolés pouvant être pratiqués allongés.

Les bienfaits du Qi Gong

- La réduction des conséquences du diabète et amélioration de l'équilibre glycémique.
- La régulation du poids en entretenant la masse musculaire en synergie avec une adaptation nutritionnelle.
- L'effet régulateur sur la cholestérolémie en modifiant son rapport et en favorisant le bon cholestérol.

L'activité physique permet de lutter contre les troubles du métabolisme en entretenant des adaptations physiologiques et en régulant la glycémie si certaines précautions sont respectées.

L'attention que l'on donne à son corps est favorable à l'optimisation de la prise en charge. Il est toujours obligatoire de respecter son traitement, son suivi biologique et ses examens para-cliniques. Mais l'**amélioration de l'image de soi** procurée par cet art martial permet de **réduire stress et fatigue** physique et mentale.

La pratique régulière et pérenne d'une activité physique sans risque ajouté pour la santé s'accompagne d'une augmentation de la dépense énergétique. Elle est à l'origine des bienfaits sauf si cette dépense devient supérieure aux apports quotidiens liés à l'alimentation.

© IRBMS - Droits de reproduction