

QI GONG - UN ART MILLÉNAIRE

Art millénaire, le qi gong est de plus en plus pratiqué en Occident pour ses vertus sur la santé physique et mentale. Issu d'une des 5 branches de la médecine traditionnelle chinoise, il est idéal pour pratiquer une activité physique complète et douce à tous âges. Qu'est-ce que le qi gong, quels sont ses effets bénéfiques et comment se passe une séance ?

Qu'est-ce que le qi gong ?

Le qi gong est une discipline visant à maîtriser le souffle, ou énergie vitale (le "qi", se prononçant "tchi", "gong" signifiant travail). Le qi comprend 2 courants d'énergie opposés, yin (froid), et yang (chaud), dont l'équilibre peut être perturbé en raison de dysfonctionnements internes et de causes externes. Il faut alors le rétablir pour se soigner, l'idéal étant de pratiquer le qi gong pour prévenir les maladies et renforcer le système immunitaire.

Avec le Tai-chi-chuan (un art martial), il forme l'un des 5 aspects de la médecine chinoise. Il s'appuie sur l'un de ses principes : la circulation du souffle selon les méridiens du corps, pour maintenir son équilibre énergétique et la santé des organes. Sa pratique consiste en l'exécution de mouvements lents, synchronisés avec la respiration abdominale.

Le qi gong entraîne la concentration et renforce la maîtrise de son corps grâce à une gestuelle variée, au maintien de postures immobiles, d'étirements et de moments de visualisation. Son objectif est de parvenir à l'harmonie corporelle et mentale.

Pour le pratiquer, pas d'impératif de condition physique. Le qi gong est accessible aux débutants de tous âges, seniors, personnes handicapées, enfants et adultes.

Bienfaits du qi gong

Le qi gong présente plusieurs avantages pour qui souhaite entretenir sa forme et se sentir mieux. Il apaise certaines douleurs et aide à lutter contre des pathologies graves :

- il assouplit les muscles, les articulations et soulage les tensions : grâce à des mouvements sans à-coups et un travail autour de l'axe du corps, il éduque aux bonnes postures. Les étirements et l'amplitude des mouvements sont privilégiés. Il rend les muscles plus résistants par des positions prolongées ;
- il régule l'hypertension : le rythme des mouvements demande calme et concentration, favorisés par la respiration abdominale. Les vaisseaux sanguins se dilatent et la tension artérielle diminue ;

- il améliore la digestion : nos habitudes alimentaires mettent notre système digestif à rude épreuve (côlon, intestin...). Le qi gong en débloque l'énergie, stimulant la digestion et le transit intestinal ;
- il aide à mieux passer le cap de la ménopause : bouffées de chaleurs et autres inconforts sont difficiles à vivre pour bien des femmes. Le qi gong aide la régulation hormonale par des exercices particuliers ;
- il relaxe les yeux : fatigués par la lumière bleue des écrans, certains exercices, automassages et pressions sur des points d'acupuncture, ou qi gong des yeux, soulagent la fatigue oculaire ;
- il lutte contre le stress : l'exécution, la répétition du mouvement et une respiration adaptée fixent l'attention du pratiquant. Le taux de cortisol dans le sang baisse, un état de relaxation s'installe. S'ensuit un sommeil de meilleure qualité ;
- il permet de mieux récupérer après un cancer : l'ensemble de ces effets est maintenant démontré sur l'organisme par des études scientifiques, le patient pratiquant le qi gong est moins fatigué et subit moins d'effets agressifs des traitements anticancéreux. Son moral s'en trouve amélioré.