

QI GONG

EXERCICES DE POSTURES ET APPRENTISSAGE DE MOUVEMENTS

Le qi gong est une pratique liée à la tradition chinoise incluant des exercices de postures et l'apprentissage de mouvements pour dynamiser le Qi, l'énergie vitale.

Sommaire

- Origine du qi gong
- Principe du qi gong
- Pourquoi pratiquer le qi gong ?
- Comment pratique-t-on le qi gong ?
- Contre-indications au qi gong
- Comment se déroule une séance de qi gong ?
- Comment choisir son professeur de qi gong ?
- Durée et prix d'une séance de qi gong
- Livres sur le qi gong
- Livres/DVD sur le qi gong
- Sites Internet consacrés au qi gong

Origine du qi gong

Composé des termes Qi ("Energie vitale") et Gong ("travail conscient et régulier), le qi gong désigne aujourd'hui un ensemble de méthodes psychocorporelles destinées à harmoniser le Qi au quotidien.

Le qi gong est intimement lié à la tradition chinoise. Pour autant, et contrairement à une idée largement répandue dans l'opinion, les exercices énergétiques qi gong ne constituent pas une cinquième branche de la médecine chinoise. Ils sont considérés par les experts comme des pratiques parallèles.

Le qi gong est également utilisé dans les arts martiaux pour renforcer l'énergie et assouplir le corps.

Principe du qi gong

Le qi gong est une gymnastique douce conçue pour harmoniser le Qi, l'énergie originelle qui circule dans le corps et l'esprit de chaque être humain.

Dans la tradition chinoise, le Qi (aussi appelé "Souffle") est l'une des cinq Substances circulant dans le corps par les méridiens avec le Sang, les Liquides organiques, les Esprits et les Essences. Ces Substances servent à maintenir l'organisme dans une sorte d'équilibre harmonieux autour de la notion de Yin et de Yang

Le qi gong est basé sur la répétition quotidienne d'exercices censés mobiliser le Qi, le renforcer et l'épurer, pour obtenir une circulation harmonieuse, gage de bonne santé.

Pourquoi pratiquer le qi gong ?

Pour les Chinois, la pratique du qi gong s'intègre dans une hygiène de vie globale, associant aussi les différentes branches de la médecine chinoise (acupuncture, phytothérapie, diététique et massage tui na).

Cette gymnastique quotidienne n'est pas conçue comme un remède, mais comme une technique qui permettrait d'activer les mécanismes d'autoguérison de l'individu. Elle est surtout utilisée dans la prévention des maladies ou pour améliorer la qualité de vie des patients.

Les praticiens la recommandent plus particulièrement pour :

- renforcer le système immunitaire ;
- améliorer la qualité de vie des personnes âgées ou souffrant de problèmes cardiaques, de diabète ou de la maladie de Parkinson ;
- réduire le stress, les insomnies et l'hypertension et permettre au corps de se détendre par des exercices de souplesse ;
- réduire la douleur chronique.

Le qi gong est également une discipline idéale pour se remettre au sport en douceur. Il permet d'améliorer son endurance et sa gestion de l'effort par le contrôle de la respiration.

C'est enfin une technique de développement personnel très prisée pour atteindre une certaine sérénité dans le lâcher prise.

Comment pratique-t-on le qi gong ?

A la différence des enchaînements de tai-chi qui s'effectuent uniquement à la verticale, le qi gong se pratique debout, assis ou allongé sur un tapis, en groupe ou seul chez soi. Il est cependant préférable d'acquérir les techniques de base auprès d'un professeur expérimenté.

Les exercices de qi gong sont généralement basés sur des mouvements lents, sur la concentration et la respiration. Le professeur dispose d'un arsenal d'exercices, afin d'harmoniser progressivement le souffle et le geste de l'élève. Au cours d'une séance, il alterne exercices statiques (tenir la pose) et exercices dynamiques (acquérir la gestuelle).

La concentration et la visualisation sont également essentielles pour comprendre les mécanismes énergétiques à l'action dans notre organisme.

Une séance de méditation en silence ou à l'aide de chants et de sons peut venir compléter le cours. Les automassages sont souvent proposés pour terminer en douceur la séance.

Il existe aujourd'hui plusieurs écoles de qi gong : le qi gong martial, le qi gong thérapeutique, le qi gong d'influence taoïste ou le qi gong d'influence bouddhiste par exemple. L'esprit global du qi gong est conservé, mais les exercices sont plus ou moins dynamiques et les applications plus ou moins ciblées.

Contre-indications au qi gong

Les exercices de qi gong demandant une contraction musculaire importante sont contre-indiqués chez la femme enceinte. Cette gymnastique douce est également déconseillée dans le cas de problèmes psychologiques graves ou d'une infection aiguë.

La pratique du qi gong s'adapte aussi bien aux adolescents qu'aux adultes et aux personnes âgées. Un enfant peut commencer les exercices dès 8 ans.

Comment se déroule une séance de qi gong ?

Le qi gong est une pratique destinée à optimiser la circulation du Qi et à améliorer sa souplesse.

La séance se décompose en quatre étapes distinctes :

- **la préparation** : afin d'assouplir son corps et d'apaiser le mental, il est essentiel de démarrer avec des exercices de respiration et d'étirement ;
- **les postures statiques** : le tout est de maintenir son corps dans l'axe, tout en se concentrant sur sa respiration. Les postures durent en général quelques minutes mais demandent souplesse et rigueur ;
- **les exercices de mouvement** : les mouvements sont souvent arrondis et doivent être effectués avec précision et relâchement ;
- **le retour au calme** : afin de conclure la séance, le professeur peut proposer une méditation collective, une posture assise ou encore des automassages.

Dès la première séance, la pratique du qi gong permet d'obtenir un effet relaxant, tant au niveau physique que mental. Ceux qui reprennent une activité sportive pourront ressentir quelques courbatures.

Comment choisir son professeur de qi gong ?

Enseigner le qi gong demande une formation sérieuse, qui s'effectue généralement en trois années dans une école spécifique.

La Fédération des enseignants de qi gong, art énergétique, regroupe depuis 1995 les enseignants de qi gong et délivre un diplôme fédéral, label de qualité de l'enseignant.

Pour enseigner le qi gong à des élèves contre rémunération, les professeurs doivent, en outre, être titulaires :

- soit du diplôme d'Etat de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité "perfectionnement sportif", mention "arts énergétiques chinois" ;
- soit du certificat de qualification professionnelle d'assistant enseignant semi-professionnel.

Afin d'éviter toute dérive sectaire, il est recommandé de faire appel à un enseignant diplômé de l'une de ces formations. A votre disposition, l'annuaire de la Fédération des enseignants de qi gong, art énergétique.

Durée et prix d'une séance de qi gong

La durée d'une séance de qi gong varie entre 45 minutes et une heure, le prix moyen est compris entre 10 et 30 euros.

Livres sur le qi gong

- "*ABC du qi gong*", Dong Liu, éd. Grancher : pour se mettre au qi gong avec des exercices photographiés et des explications précises.
- "*Le qi gong*", Philippe Gouédard, éd. Eyrolles : pour découvrir les fondements de la discipline et se concocter un programme d'exercices au quotidien.

Livres/DVD sur le qi gong

- "*Entrez dans la pratique du qi gong, découvrez les bases et la philosophie du qi gong*", Ke Wen, éd. Le Courrier du Livre : un livre illustré pour progresser sur la voie de l'équilibre entre corps et esprit. Accompagné d'un DVD d'exercices.
- "*Qi gong, la gymnastique des gens heureux*", Yves Réquena, éd. Guy Trédaniel : un DVD pour découvrir les mouvements du corps et les techniques de respiration utilisés dans la pratique du qi gong.

Sites Internet consacrés au qi gong

- (plus de 500 enseignants dans toute la France, la majorité des professeurs de qi gong a adhéré à cette fédération).
- Centre de culture chinoise et réseau national, qui regroupe la majorité des associations de qi gong : tempsducorps.org

Auteur : Claire Thibault

Dominique Casys, président de la Fédération des enseignants de qi gong, art énergétique.