

# QI GONG SES POUVOIRS DE GUÉRISON

## Chi gong : un instrument infallible pour libérer les pouvoirs de guérison

Bienvenue sur *Penser et Agir* ! Vous vous intéressez à l'hypnose ou à la visualisation ? Découvrez la puissance de la **Visualisation Amplifiée**, une nouvelle approche dans laquelle des professionnels de l'hypnose s'associent à des ingénieurs du son et à des musiciens pour repousser les limites de la visualisation traditionnelle.

Nous avons créé **une expérience immersive en ligne 100% offerte** pour permettre à un maximum de personne de ressentir concrètement les bénéfices de cette nouvelle approche

Avec le rythme effréné de la vie, nous ne consacrons quasiment plus de temps pour notre personne. Ce qui nous rend facilement frustrés face aux problèmes du quotidien. Selon un sondage réalisé par *OpinionWay* sur un échantillon représentatif de la population française, 9 Français sur 10 éprouveraient du stress. Et comme nous le savons, cet état psychologique nuit considérablement à notre bien-être. Heureusement, il existe une technique permettant de rétablir notre équilibre psychique : le chi gong. Aussi connu sous les noms de *qi gong*, *qigong* ou *chi kung*, c'est l'un des points d'intervention de la médecine chinoise. Il représente **un système complet de travail énergétique et de développement personnel**. Les activités qui le constituent combinent tout ce qui est nécessaire pour maintenir un niveau de santé élevé et accroître le bien-être global. Dans certains cas, le qi gong sert également d'exercices d'échauffement pour les artistes martiaux et guérisseurs énergiques. *Dans cet article, nous vous révélons tout ce qu'il faut savoir sur cette méthode ancestrale aux bienfaits incontestables.*

### Sommaire

- 1 À quoi se réfère le terme chi gong ?
- 2 Les bienfaits du chi gong sur le corps et l'esprit
  - 2.1 Chi gong et acupuncture chinoise pour améliorer votre bien-être
  - 2.2 Chi gong et acupuncture pour harmoniser l'énergie vitale
  - 2.3 Acupuncture et qi gong pour prévenir et traiter les maladies
  - 2.4 Acupuncture et chi gong pour maigrir
  - 2.5 Acupuncture et chi gong pour mieux dormir
  - 2.6 Acupuncture pendant et après la grossesse
  - 2.7 Acupuncture chinoise pour guérir le stress et l'anxiété
- 3 Quelle différence y a-t-il entre le chi gong et le tai chi ?
- 4 Quelles sont les différentes formes de qi gong ?
- 5 Que peut-il faire pour vos yeux ?

### À quoi se réfère le terme chi gong ?

Le qi gong est un **ancien exercice chinois qui a servi de technique de guérison** pendant des siècles. Le mot « chi » qui constitue la première partie du qigong en lui-même est assez

difficile à traduire. Toutefois, il se réfère à un concept de la culture traditionnelle asiatique qui signifie à peu près l'énergie vitale, l'information, le souffle ou l'esprit. Le terme « gong », quant à lui, désigne la culture ou maîtrise. Ainsi, le qi gong se rapporte à la « culture ou maîtrise de l'énergie vitale ». Par conséquent, **le but du chi gong est de promouvoir le mouvement du qi dans le corps** en permettant à certains canaux d'énergie de s'ouvrir. **Pour ce faire, cette pratique travaille de pair avec l'acupuncture chinoise.** En effet, cette dernière s'occupe de l'harmonisation de l'énergie dans le corps. Tous autant que nous sommes, nous disposons de points d'énergie le long de notre corps appelés méridiens (situés sur les trajets nerveux, sanguins, lymphatiques, dermiques et osseux). La bonne circulation de l'énergie à travers ces points méridiens traduit un équilibre du corps et de l'esprit. Le déséquilibre énergétique, par contre, est la source de nombreuses maladies.

### Les bienfaits du chi gong sur le corps et l'esprit

Le qi gong se base sur la répétition d'ensembles de mouvements très précis. Ceux-ci sont spécialement conçus pour **améliorer la santé à différents niveaux**. Aussi, il implique des exercices de méditation et de respiration contrôlée, deux conditions indispensables à la fluidité de l'énergie vitale. Il est facile à apprendre et agréable à faire. Même quelques minutes d'exercice peuvent avoir un effet revigorant et rajeunissant. Toutefois, le pratiquer chez soi de manière régulière renforce en profondeur tout le métabolisme humain et ses différents systèmes (nerveux, digestif, respiratoire, squelettique, hormonal, gynécologique, etc.).

Dans le chi gong, chaque individu assume sa responsabilité personnelle pour **équilibrer et harmoniser son qi**. C'est ce qui lui permettra de :

- réduire son stress et obtenir une grande relaxation ;
- augmenter sa santé et sa vitalité ;
- développer sa clairvoyance et sa conscience spirituelle.

Par ailleurs, on retrouve de nombreuses postures immobiles dans la réalisation de cet art traditionnel. Ce qui aide notamment l'individu à améliorer son équilibre et à **régulariser la position de son corps**. D'un autre côté, le chi kung peut être appliqué en prévention. De ce fait, les personnes qui s'y livrent s'exposent moins à diverses pathologies.

### Chi gong et acupuncture chinoise pour améliorer votre bien-être

La médecine traditionnelle chinoise repose sur l'expression de l'organisme dans son état dynamique. Pour fonctionner, elle considère l'individu dans son ensemble, mais également l'environnement dans lequel il se trouve. Dans sa globalité, elle se compose de cinq points d'intervention, à savoir :

- la pharmacopée : il s'agit de cette branche de la médecine chinoise qui s'occupe de la synergie des herbes en vue d'obtenir un effet positif. Cette synergie d'herbe tient compte des conditions du malade, mais aussi des symptômes qu'il manifeste au moment précis.

- le chi gong : tout comme l'acupuncture chinoise, le qi gong constitue un point d'intervention de la médecine chinoise. Il regroupe des exercices de respiration, des postures spécifiques, l'état d'esprit, l'énergie vitale, etc. En outre, **il prend en compte des disciplines telles que le yoga chinois ou le tai-chi.**
- la diététique : la diététique chinoise est quelque peu différente de celle occidentale. De fait, celle-ci se base sur les saveurs et la nature des aliments pour déterminer leurs effets sur le corps. De plus, elle s'adapte au type de déséquilibre énergétique à corriger chez le malade.
- le Tui NA : comme le chi gong, cette branche vise à favoriser la circulation de l'énergie vitale à l'intérieur de tout l'organisme. Et ce, à travers l'utilisation de différentes techniques de massage. Effectivement, la médecine chinoise considère que chacun d'entre nous renferme des centres énergétiques. Parfois, cette énergie circule mal dans l'organisme et peut être responsable de plusieurs maladies du corps ou de l'esprit. Le Tui NA s'occupe alors de la répartition de cette énergie.
- l'acupuncture chinoise : elle consiste à **rééquilibrer l'énergie répartie dans tout l'organisme.** Avec son champ d'action plus large, l'acupuncture chinoise répond à de nombreux troubles physiques et psychologiques.

### Chi gong et acupuncture pour harmoniser l'énergie vitale

Les points méridiens représentent les sept chakras de l'organisme. Bien que ces points soient classiques, il existe d'autres points d'énergie qu'on retrouve hors de ces méridiens. Ces points s'appellent les points situationnels. Ils constituent les points de douleurs ressentis par le malade. La stimulation de ces points situationnels par l'acupuncteur va **calmer la douleur du patient et favoriser le rééquilibrage de l'énergie.**

Avec le qi gong, l'acupuncture est un soin très bénéfique pour la santé. À elle seule, c'est un analgésique, un relaxant, un modulateur et un réparateur de l'organisme. Tel le chi gong, elle permet de guérir ou de contrôler plusieurs maladies du corps et de l'esprit dont nous souffrons.

### Acupuncture et qi gong pour prévenir et traiter les maladies

Le qigong permet de **rester en bonne santé, d'optimiser la longévité** et de prévenir les rechutes et certaines maladies. Son action peut être optimisée avec des séances d'acupuncture. D'ailleurs, les aiguilles utilisées lors des séances d'acupuncture sont en acier inoxydable. Cela afin d'éviter l'usure et limiter les contaminations. Très fines, elles font une épaisseur de 0,22 mm et sont de longueur variable selon la maladie et les zones à traiter. Comme dans le chi gong, tout ce qui peut être utile pour réhamorniser l'énergie peut aussi être utilisé. Entre autres la chaleur, la pression, la stimulation électrique et les rayons

lumineux. Lorsque la chaleur est utilisée, on parle de moxibustion. Les pressions réalisées se font au moyen d'une ventouse ou des massages.

Les rayons lumineux, quant à eux, sont faits à partir de laser doux. Quoi qu'il en soit, la sélection de l'outil dépend du mal, des symptômes présentés, des résultats du bilan réalisé et de la localisation de la douleur. Le professionnel doit simplement assurer une guérison efficace et moins douloureuse.

### Acupuncture et chi gong pour maigrir

L'acupuncture n'a pas un effet direct sur la perte du poids. Par contre, elle permet de redonner l'appétit et de **veiller aux facteurs externes qui perturbent l'équilibre interne**. Il faut savoir que les facteurs externes sont très importants dans le traitement des troubles de l'appétit.

Ce sont en réalité ces derniers qui impactent négativement le flux interne, d'où le surpoids. Les séances d'acupuncture, combinées avec des mouvements de qigong aideront à réguler les points d'appétit afin de réguler la faim et de manger en quantité idéale.

### Acupuncture et chi gong pour mieux dormir

Dans la médecine chinoise, il est facile d'établir un lien entre acupuncture et sommeil. Cette science a pour objectif de restaurer l'énergie. Il va de soi qu'un organisme bien équilibré procure une bonne santé et un épanouissement. Ainsi, **quelques séances d'acupuncture chinoise permettent d'harmoniser le flux**. Néanmoins, il n'y a pas de point spécifique à toucher pour retrouver le sommeil. En fait, plusieurs points énergétiques agissent sur les nerfs. Il revient donc à l'acupuncteur de repérer ces points et de procéder à l'harmonisation.

### Acupuncture pendant et après la grossesse

Le chi gong et l'acupuncture ont été mis en place pour un traitement et un suivi complémentaire de la grossesse. En effet, durant cette période, les soins sont réduits afin de permettre au bébé de se développer dans les meilleures conditions. Mais, cela ne signifie pas que la mère ne fait pas face à de petits problèmes de santé. Les techniques visent donc à **faciliter l'accouchement** et à **limiter les troubles** comme la fatigue due à l'allaitement, les baby-blues...

### Acupuncture chinoise pour guérir le stress et l'anxiété

Dans sa conception chinoise, le stress est un état maladif dû à un bouchon énergétique. Le chi gong associé à l'acupuncture peut traiter non seulement ce bouchon énergétique, mais aussi sa cause. Vous l'aurez compris, ces deux méthodes de soin ont la possibilité **d'harmoniser le corps et l'esprit pour combattre le stress**.

Pour ce faire, l'acupuncteur commence par identifier les symptômes physiques du stress et les soigne. Ensuite, il procède à un bilan énergétique profond. Ce qui lui permet d'identifier là où ça bloque et de stimuler les points méridiens qu'il faut pour un rééquilibrage. De cette manière, le patient pourra retrouver tout son potentiel.

## Quelle différence y a-t-il entre le chi gong et le tai chi ?

Malgré leurs caractéristiques similaires, la plupart des gens considèrent qu'il existe une certaine différence entre tai chi et qi gong. En réalité, il s'agit de deux disciplines bien distinctes. D'une part, de nombreuses formes de qi gong sont pratiquées à travers le monde. Certaines d'entre elles impliquent la respiration et la méditation (pour promouvoir la spiritualité et la santé). Tandis que d'autres sont plus vigoureuses et comprennent même des exercices relatifs aux arts martiaux.

D'autre part, **le tai chi se concentre largement sur l'équilibre entre le corps et l'esprit.** Comme le chi gong, il aide aussi à gérer le qi. On le considère alors parfois comme une sous-catégorie du qi gong. Toutefois, les mouvements que l'on exécute lors de chaque pratique constituent la principale différence entre ces deux branches de la MTC. Et pour cause, le tai chi implique simplement des exercices simples, lents et répétés. Contrairement au qi gong qui comporte quelquefois des activités plus intenses.

Mais bien qu'elles diffèrent de celles du tai chi dans certains cas, les deux pratiques associent force et souplesse. Elles incluent également des exercices de respiration et de l'attention focalisée. De ce fait, le chi gong s'exécute soit comme une discipline à part entière, soit comme **un complément parfait aux entraînements de tai chi.**

## Quelles sont les différentes formes de qi gong ?

Le qi gong peut être qualifié de « médical », « martial » ou « spirituel » en fonction du but de la pratique. En outre, il se décline en un bon nombre de styles différents. À cet effet, l'individu doit adopter celui qui lui convient le mieux. D'une manière générale, la pratique de cette technique chez soi se fait de deux façons.

- Le **Nei dan** : aussi appelé **chi gong statique**, cette forme met l'accent sur la méditation silencieuse. Il utilise des méthodes de concentration interne et de régulation de la respiration. Il peut être pratiqué dans des postures immobiles et peut donc inclure les positions couchées, assises ou debout. Ceci permet de tonifier le corps en stockant l'énergie vitale.
- Le **Wai dan** : se repose sur des postures dynamiques. Il consiste à déplacer le corps sous la direction consciente de l'esprit. De ce fait, il comporte des séquences de mouvements, de travail respiratoire, de visualisations positives et de méditation. Dans cette forme de chi gong, ces exercices constituent une partie importante de la pratique de guérison. Ils consistent à apprendre à calmer l'esprit et à le libérer des petites distractions inutiles. En définitive, le qi gong dynamique permet de développer les pouvoirs internes indomptés pour contrôler l'esprit.

## Que peut-il faire pour vos yeux ?

L'un des fondements de la médecine chinoise est la conviction que chaque problème peut être traité en améliorant certains aspects de la vie d'une personne. Cela inclut :

- le mode de vie ;
- les facteurs de stress ;
- le régime alimentaire ;
- l'activité physique ;
- la constitution génétique.

Le chi gong répond ainsi aux problèmes de qi qui affectent profondément le corps tout entier. Celui-ci peut être utilisé pour traiter les divers maux liés à cela. Cependant, le qigong des yeux est sans doute le moins connu. Et pourtant, il peut être d'une grande aide. En fait, **les yeux représentent l'âme et l'intelligence.**