" Les articulations sont relâchées, la peau et les poils chargés, toutes les parties s'imbriquant les unes dans les autres, l'insubstantiel et l'habilité se trouvant contenus à l'intérieur."

QI GONG

Souplesse *Relaxation* Bien-être *Equilibre* Concentration *Energie vitale*

Que veut dire **Qi Gong?**

Qi : énergie, souffle vital, vapeurs subtiles
Gong : travail, s'exercer, s'entraîner

Le **Qi Gong** désigne toutes les pratiques énergétiques chinoises qui ont pour but le maintien et l'amélioration de la santé.

Les termes de l'antiquité pour nommer ces pratiques sont :
Dao yin (conduire et attirer),
An qiao (appuyer de la main et se dresser sur la pointe des pieds),
Yang sheng (nourrir la vie / conserver sa santé) :
La préservation de la santé est, dans l'optique taoïste, une affaire personnelle qui consiste à "prendre soin de soi-même" dans le simple but de conserver la vie le plus longtemps possible. Ce terme est utilisé pour désigner notre école de Qi Gong.

Aujourd'hui, il existe une grande diversité de pratiques sous la dénomination "Qi Gong". Chaque école (Taiji, Bagua, Xing yi, yi quan, shaolin quan) a ses pratiques de Qi Gong. On retrouve des écoles de Qi Gong dans trois domaines, souvent liés :
La médecine traditionnelle chinoise,
Les Arts corporels chinois (combat et artistique),
La pratique spirituelle (bouddhisme, taoïsme, confucianisme).

Que désigne **QI?**

Les pratiquants de **Qi Gong** traduisent **QI** par "énergie interne"ou "énergie vitale". Cette traduction du mot Qi en " énergie" est due à Georges Soulié de Morant (1879- 1955). Elle n'a aucun fondement historique, la signification graphique étant " vapeurs de riz". "Les vapeurs" ou " les souffles" sont comme toutes les choses qui animent et qui pénètrent dans l'organisme par la nourriture, la respiration, et l'environnement. "ces vapeurs subtiles" internes et externes ne sont donc pas seulement des forces motrices.

" le qi est la substance matérielle primordiale ou, tout simplement, l'essence qui, par l'impulsion de son énergie, permet aux "choses" animées ou inanimées et aux organismes vivants du monde d'exister et de se développer sous les formes dans lesquelles ils se matérialisent."

Dictionnaire de la médecine Chinoise Larousse Hiria Ottino

Comment s'exerce -t-on en **Qi Gong?**

Toutes les écoles travaillent sur trois plans :

La pensée :
se concentrer sur soi-même, coordonner le corps par la pensée, créer des images pour la méditation, avoir une visualisation interne.

La respiration :
régulariser et contrôler sa respiration, sentir l'inspiration et l'expiration, ressentir la décontraction du diaphragme et de la cage thoracique.

Le corps :
Ressentir son corps et l'activer, contrôler les tensions internes, créer la sensation globale du corps dans les postures et attitudes.

Ces trois plans doivent être équilibrés dans chaque exercice de Qi Gong.
L'entraînement se fait debout, assis ou allongé, dans l'immobilité et en mouvement.

Les techniques du **Qi Gong**

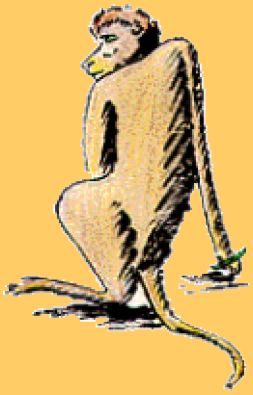
Il s'agit d'amener le corps et l'esprit dans un état de **calme intérieur**, d'enlever les tensions internes pour ouvrir **les méridiens** et libérer la circulation de l'**énergie vitale.** D'activer et de tonifier le corps en ressentant l'intérieur et l'extérieur tout en gardant un équilibre entre la respiration, le mouvement et la sensation agréable de soi. On assure ainsi la **quiétude** du cortex cérébral et la maîtrise du centre nerveux pour obtenir un contrôle interne.

Nous utilisons pour cela l'étude des postures ou attitudes qui permet une recherche mentale et corporelle :

le **Zhan zhuang gong** (s'entraîner dans la posture du pieu ou de l'arbre) :
Les postures de méditation debout sont la base du Qi Gong, elles permettent d'obtenir la détente du corps, la concentration de l'esprit, l'élargissement de la perception et l'homogénéité du corps.

Il existe également des séries de mouvements dirigés par la pensée. Elles portent différents noms suivant leur origine :

Les **Shi-Li** (essayer la force) de l'école Yi Quan,
Les **Ba Duan Jin** (huit pièces de brocart) du Général Yue Fei,
Le **Wu Qin Xi** (jeu des 5 animaux) de l'école Hua Tuo,
Les **Tai ji Qi Gong** de l'école yang sheng.



Les bienfaits du **Qi Gong**

Le **Qi Gong** détend les muscles et augmente la force. Une sensation de puissance décontractée apparaît quand les muscles s'ouvrent et permettent le passage de l'énergie.

Le **Qi Gong** fortifie les organes grâce à la libre circulation des liquides internes et au réveil des méridiens.

Le **Qi Gong** améliore la fonction cardio-vasculaire grâce à une respiration lente qui facilite la circulation de l'air dans les tissus profonds.

Le **Qi Gong** domine le stress. L'élimination du stress grâce au contrôle du système nerveux est la méthode par excellence pour traiter la fatigue.