



On connaît le mot,  
on ne sait pas vraiment  
le prononcer, on ne sait  
pas trop ce que c'est non plus...  
une gymnastique?  
une sorte de yoga?  
un art martial?

# QI GONG ce méconnu

*Texte: Marianne Avanthay*

Prenons depuis le début: le Qi Gong est connu en Chine depuis 8.000 ans. On compte aujourd'hui probablement 240 millions de personnes qui le pratiquent sous différentes formes.

"Qi" prononcez "tchi" veut dire "souffle, énergie". "Gong" signifie "maîtrise, contrôle, mise en route"

Qi Gong peut donc s'interpréter comme "maîtrise de l'énergie vitale".

A l'origine, c'est une gymnastique taoïste de longévité. Aujourd'hui, cette discipline vise à aider à maintenir ou réparer l'équilibre entre les énergies des différents organes du corps.

Il existe différentes écoles. On compte en général:

- Le Qi Gong populaire: pratiqué par tout un chacun, en général le matin pour se maintenir en forme.
- Le Qi Gong thérapeutique:

spécifiquement adapté en fonction des pathologies: hypertension, arthrose... Apprentissage de techniques de guérison. Cette discipline est souvent associée à l'acupuncture.

- Le Qi Gong martial: Pratiqué en complément des arts martiaux pour renforcer le corps physique et énergétique en vue d'augmenter l'efficacité au combat par la projection d'énergie, entre autres.
- Le Qi Gong spirituel: d'inspiration bouddhiste, ou taoïste, il a pour but l'évolution spirituelle, taoïste ou confucianiste. Cette pratique, empreinte à la sagesse orientale, gagne à être connue car elle répond à un besoin d'activité du corps dans son ensemble: physique, énergétique et spirituel. La pratique du Qi Gong permet ainsi de stimuler le corps, le mettre en action, le tonifier en profondeur

et l'harmoniser sans se fatiguer. Le travail est axé non pas sur les muscles, mais sur l'énergie vitale et sur la circulation le long des méridiens d'acupuncture.

## A qui s'adresse le Qi Gong?

A tous, jeunes et moins jeunes, sportifs ou pas, chacun peut en tirer un bénéfice pour son évolution personnelle.

1. Les mouvements: généralement lents, doux à l'extérieur, fermes à l'intérieur, ils sont ronds, spiralés. Ces mouvements permettent à l'énergie de mieux circuler, de libérer le corps de ses blocages et d'ouvrir les méridiens.
2. Les postures assises immobiles: elles permettent de pacifier le mental, de faire le vide, elles équilibrent les énergies développées pendant les mouvements.
3. Les postures debout immobiles: elles fortifient l'"enracinement", la stabilité,

le rapport avec la Terre et augmentent l'énergie vitale.

4. La respiration: elle est en général abdominale et naturelle, synchrone avec les mouvements.

5. L'esprit: l'état d'esprit est ouvert, concentré, attentif et présent, plutôt joyeux.

### Qu'apporte le Qi Gong?

Avec une pratique régulière:

- Plus de souplesse et d'équilibre
- Moins de tension nerveuse et plus de tonus
- Une plus grande capacité de concentration
- Une meilleure confiance en soi
- Une meilleure conscience corporelle
- Développement de la mémoire des gestes
- Un calme intérieur

### L'approche du Qi Gong

On s'oriente souvent vers le Qi Gong pour trouver la solution à un état général soit de stress ou tendu ou dépressif ou encore atone. Ne rêvons pas, devant tous ces

problèmes, il ne faut pas croire qu'il suffit de faire quelques mouvements pour obtenir un miracle.

Prenons des exemples:

- **Combattre le stress, les angoisses:** avant tout il faut trouver pourquoi l'on est dans cet état. L'origine est souvent profondément enracinée en nous et vient s'accrocher, se matérialiser sous forme de spasmes, de crispations, de blocages ou de tensions. La liberté intérieure acquise progressivement par la pratique du détachement (qui ne veut pas dire froideur ou insensibilité) permet de ne plus nous identifier à nos émotions ou nos problèmes et de rester "centrés", attentifs et éveillés.

- **La respiration:** pour libérer la respiration, il ne s'agit pas uniquement d'adopter une respiration mécaniquement plus correcte, comme la respiration par la base du tronc, il ne s'agit pas non plus uniquement de s'exercer ou de faire des mouvements respiratoires mais il s'agit plutôt de libérer la respiration par la compréhension intuitive, silencieuse,

de ce que nous sommes à travers le souffle de la Vie. Par exemple lorsque la respiration est bloquée ou superficielle, posons-nous la question de savoir si ce n'est pas "l'être" en nous qui étouffe?

- **Bloquages et raideur:** Là encore, comme dans tout travail de Qi Gong, on utilise le mouvement conscient (marié à la respiration) naturel, emprunt de beauté. Chaque geste devient une danse des énergies.

L'énergie subtile des mouvements devient en même temps fluide et dense, palpable, comme si celui qui exécutait les mouvements était dans l'eau... dans un océan d'énergie. Chaque mouvement est une vague d'énergie, une ondulation interne qui parcourt et vitalise le corps et qui défait les noeuds intérieurs (raideurs structurelles, blocage émotionnel, noeuds d'énergie)...

On peut parler longtemps des bienfaits d'une discipline, mais le plus important est la mise en application pour en obtenir ses bienfaits.