

# Le Qi Gong,

## qu'est-ce que c'est, comment ça marche ?

Le Qi Gong (se prononce tchi kong), littéralement « travail de l'énergie », est une gymnastique traditionnelle de santé chinoise dont les origines remontent à plus de 5 000 ans. Elle constitue une des branches de la médecine traditionnelle chinoise aux côtés de l'acupuncture, des massages, de la pharmacopée et de la diététique.

**V**éritable art énergétique, on attribue au Qi Gong de multiples vertus. Accessible à tous et à tout âge, il ne nécessite aucune condition physique particulière et vise à harmoniser les énergies du corps et de l'esprit pour atteindre un équilibre subtil entre santé et bien-être général. Il est de plus en plus pratiqué en France et commence à être utilisé dans les hôpitaux. C'est dans les années 70 que le Qi Gong commence à être connu en France. Il est introduit par le biais de médecins acupuncteurs ayant appris ces techniques en Chine pour accompagner le traitement médical, ou encore par des maîtres en arts martiaux qui pratiquent le Qi Gong pour renforcer l'énergie vitale, assouplir le corps et maîtriser son flux énergétique. Ce n'est qu'à la fin des années 1980, que le Qi Gong se développe plus largement et touche progressivement un public de plus en plus important avec l'ouverture des premières associations de Qi Gong. En 1994, a lieu à Paris le premier colloque international sur le Qi Gong avec le soutien de l'UNESCO et le concours du ministère de la Santé chinois.

### Des effets bénéfiques sur la santé tant en prévention qu'en entretien

Les méthodes du Qi Gong - plus de 1 000 formes - sont basées sur les principes de la médecine chinoise : trajet des méridiens, points d'acupuncture, physiologie énergétique du corps et des organes. Elles utilisent des principes communs : travail du corps par des postures et des mouvements, travail du souffle par des exercices respiratoires, travail de la conscience par la perception de son corps et l'intention donnée aux exercices. Le Qi Gong agit directement sur l'énergie du corps. Les exercices renforcent le courant vital et le font circuler tout en le stimulant.

Les effets immédiats procurent bien-être et vitalité. Une pratique régulière favorise l'équilibre de nos émotions, l'entretien de notre santé et le développement de nos capacités, tant physiques que psychiques. En renforçant notre énergie, le Qi Gong agit sur les trois plans de notre existence : le corps, les émotions et notre environnement.

### Retrouver l'équilibre corporel

La lenteur des mouvements utilisés permet de ressentir, de relier les parties du corps et d'aider à équilibrer les différents systèmes physiologiques : le digestif, le neurovégétatif et l'hormonal.

Les exercices nous aident à nous structurer autour de notre axe vertical, à être bien enraciné dans le sol, fluide et relâché en haut du corps. Ils développent l'équilibre entre droite et gauche, haut et bas, avant et arrière tout en rendant plus souples et mieux coordonnés les mouvements des différentes parties du corps. Le système énergétique mis en mouvement par ces exercices nourrit et régularise le corps ainsi que les organes et leurs fonctions.

### Equilibrer ses émotions

Dans la médecine chinoise, les émotions sont l'effet de l'énergie des organes, en interaction avec les différentes circonstances de l'existence. C'est ainsi que les énergies travaillées dans le Qi Gong sont reliées aux organes, qui eux-mêmes conditionnent notre état émotionnel.

Ainsi, le foie est relié à la colère et au mouvement d'extériorisation, le cœur à la joie et au rayonnement de l'être, la rate à la pensée et à la capacité de gérer les soucis, les reins à la peur et à notre énergie vitale, et les poumons à la tristesse et au mouvement d'intériorisation.

Photos : D. MAUBLANC

# 氣功

L'ensemble des exercices que l'on désigne par Qi Gong couvre aussi bien le « travail de l'énergie » que la « mise en œuvre des souffles ». L'expression Qi Gong associe deux idéogrammes chinois signifiant (de haut en bas) « souffle, énergie » (Qi) et « œuvre, travail » (Gong).

Prendre conscience de ces mécanismes énergétiques au travers d'exercices de Qi Gong et détendre les organes en profondeur en cas de stress ou de choc émotionnel nous permet d'entretenir un fonctionnement harmonieux de notre psychisme ainsi que de notre fonctionnement organique.

La santé et la vitalité renforcées agissent autant sur le physique que sur le psychique.

## Equilibrer les relations avec le monde qui nous entoure

Le Qi, l'énergie, a la caractéristique d'être en constante interaction avec notre environnement, les personnes de notre entourage, les éléments, l'air, l'eau, la nature, le climat...

L'énergie transporte les informations qui nous font communiquer avec le monde extérieur et nous permettent de nous adapter aux différentes situations rencontrées.

En renforçant notre énergie par le Qi Gong, c'est l'ensemble de ces relations qui est activé et dynamisé. Notre conscience participe également mieux à ces échanges. Cela nous permet une participation active, positive et équilibrée avec le monde extérieur.

Les exercices de Qi Gong, sont un moyen simple pour renforcer notre énergie, mieux résister aux contraintes de la vie quotidienne, améliorer le fonctionnement des organes et nous aider à reconquérir une dynamique positive de l'existence.

A tous les âges de la vie, on peut pratiquer ces mouvements qui développent aussi la joie et le plaisir de vivre.

## Qu'en disent-ils ?

Catherine, 41 ans, pratique le Qi Gong depuis 4 ans. «Ce que m'apporte le Qi Gong ? Beaucoup ! En début des cours je suis crispée, en fin de séance, je suis complètement détendue. Je ne pense plus à rien, je

m'évade. Ça fait du bien. Le Qi Gong est une discipline qui m'aide dans ma vie de tous les jours».

Pour Etel, 80 ans : «Le Qi Gong est très accessible aux personnes de mon âge, les bienfaits se ressentent dès les premières séances. En fin de journée, la pratique agit favorablement sur le sommeil».

Quant à Sandrine, 62 ans, retraitée de la fonction publique, elle fait une série d'exercice durant une vingtaine de minutes tous les matins. «Je le conseille à tous mes amis, c'est vraiment formidable. Je fais le plein d'énergie !».

Jacques, lui, pratique avec un groupe d'amis. «Dans une époque agitée, aux rythmes accélérés, où les sollicitations du monde sont souvent cause de soucis, le Qi Gong nous permet de rendre plus harmonieuse et nourrissante notre relation avec notre entourage.»

Pour Christine, c'est une réelle découverte depuis quelques mois. «Mes premières impressions sont étonnantes, le Qi Gong me libère de mes tensions et je prends conscience de mon corps (...) il m'aide à rester sereine et calme, c'est une sensation très agréable.»

Dominique et Didier, professeurs de Tai Ji Quan (se prononce "taille-chi-tchuan") depuis 15 ans, ont découvert le Qi Gong il y a quelques années. «C'est devenu une nécessité. Le Qi Gong s'est imposé à nous (...) comme une évidence dans notre relation avec la pratique et la culture chinoise. Le Qi Gong permet de travailler de façon globale sur les trois domaines que sont le corps, les émotions et notre environnement. C'est vraiment un exercice du corps et de l'esprit.»

Pour autant, chaque personne est différente et les buts recherchés sont propres à chacun. Il convient d'en avoir conscience quant aux buts et aux effets de la pratique du Qi Gong.

## Le Qi Gong en quelques chiffres

Près de 100.000 personnes le pratiquent en France. La majorité des pratiquants a entre 40 et 59 ans. 80 % sont des femmes et 20% des hommes. Selon la Fédération des Enseignants de Qi Gong - Art Énergétique (FEQGAE) - et son Président Dominique Casays, «Cette discipline qui s'est développée depuis une vingtaine d'années, prend actuellement un essor exponentiel (...) Il y a une demande dans les entreprises, dans le domaine de la santé ; les mutuelles s'intéressent également au Qi Gong. Des expériences ont eu lieu en milieu carcéral et dans des maisons de retraite, et là aussi, les résultats sont très positifs. Il y a actuellement des formations de Qi Gong spécifiquement adaptées pour les enfants et les séniors. Il y a également tout un domaine philosophique lié au Qi Gong et qui est plus personnel pour ceux qui s'y intéressent (...) le Qi Gong, ce n'est pas seulement une gestuelle, mais c'est toute une philosophie du mouvement».

Didier MAUBLANC

Sources :

- Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique (FEQGAE) - Site web : <http://www.federationqiqong.com/>

- Dominique et Didier Maublanc, membres de la FEQGAE

## Où pratiquer le Qi Gong et le Tai Ji Quan

Renseignements auprès de Dominique et Didier Maublanc, enseignants à l'USAC Ile de France et membres de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique (FEQGAE). Cet organisme garantit la qualité et le sérieux de l'enseignement du Qi Gong en France. Tél : 06 11 67 08 20 et 06 16 93 57 71 - Courriel : t-2c@orange.fr

