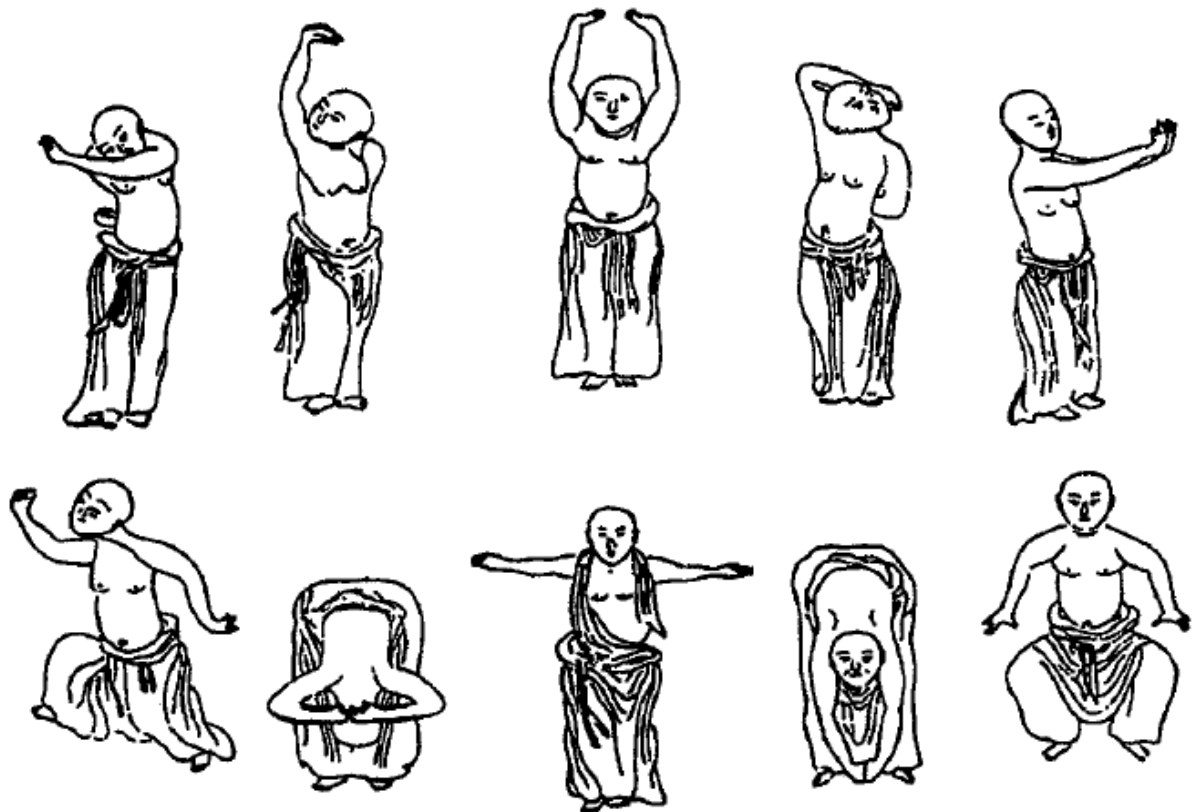


## LE QI GONG : UN ART DE VIVRE, UNE DANSE DE L'ÉNERGIE

Le Qi gong n'est ni une gymnastique ni une discipline sportive, elle est un art de vivre dont l'origine se perd dans la nuit des temps. Il est à la civilisation chinoise ce que le Yoga est à la civilisation indienne. Ces deux disciplines tendent vers les mêmes finalités : la santé, l'épanouissement personnel, le développement des potentialités humaines latentes. Littéralement « Qi » est l'énergie, le souffle vital et « Gong » est le travail, la maîtrise. Cette dénomination est récente, auparavant on appelait ce corpus Dao yin, ce qui veut dire « art de la conduite à l'intérieur du corps ».



On distingue, de manière un peu arbitraire, trois principaux courants dans le Qi gong. Le courant martial double avec une expression interne, « soft », le Taï chi chuan, et un ensemble de formes externes, « dures », style Kung fu qui fut popularisé à travers les films de Bruce Lee. Le courant spirituel, empreint de chamanisme à l'origine, puis de taoïsme, de bouddhisme dont les expressions les plus significatives sont la méditation et les arts picturaux.

Le courant médical qui en étudie les effets bénéfiques sur la santé tant à titre préventif qu'à titre curatif.

Toute personne découvrant pour la première fois un pratiquant avancé de Qi gong ou de Tai chi chuan est interpellée par l'harmonie, la beauté, la force et le calme qui se dégagent de celui-ci. Calligraphie du corps et de l'esprit, tels des arabesques, les membres se meuvent au ralenti, souples et détendus comme des lianes. Les doigts déliés suivent et dessinent le geste comme des plumes caressant l'air.

**Le secret de cette pratique, véritable danse de l'énergie réside dans la synergie développée entre le mouvement, la respiration et l'intention.**

Prenons l'exemple du mouvement « Soutenir le Ciel et la Terre » (cf. fiche pratique page 6) : sur l'inspiration les bras s'élèvent, tout le corps se grandit et l'intention est dirigée sur l'énergie qui monte de la Terre au Ciel, sur l'expiration les bras redescendent, tout le corps se relâche et l'intention est dirigée sur l'énergie qui redescend à la Terre. L'enchaînement de ces deux mouvements calme la respiration, amène une grande détente dans le corps, pacifie l'esprit et apporte une sensation de légèreté, de bien-être propice à l'émergence de la joie de l'instant présent.

**La clef pour parvenir à ce résultat est de rester « branché » sur les sensations corporelles.** Le premier effet de cette focalisation est de « débrancher » le mental, de se centrer ici et maintenant. Le second est d'élargir son spectre sensoriel : le monde de l'énergie s'ouvre à nous, l'impression d'être tel un poisson dans l'eau envahit le corps. L'énergie à l'extérieur du corps est perçue, les mouvements prennent alors tout leur sens. Cette étape amène un calme plus profond et celui-ci nous ouvre à la perception des courants de force qui nous parcourent : l'énergie interne entre dans notre champs sensoriel. A ce stade, la synergie entre respiration, geste et intention est spontanée... le mouvement se fait de lui-même, l'énergie mobilise notre véhicule corporel. Les enchaînements de Qi gong sont alors perçus comme l'expression extérieure de mouvements énergétiques naturels et spontanés... une sensation d'unité peut émerger au niveau de la conscience. Voilà pourquoi tout un chacun est en quelque sorte subjugué lorsqu'il voit un maître de Qi gong pratiquer. Si son apparition en France est récente cette pratique existe en Chine depuis plusieurs millénaires. Le Qi gong a sa place dans l'éventail thérapeutique chinois au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée et la diététique.

De nombreuses études faites dans les hôpitaux chinois et américains démontrent son formidable impact thérapeutique sur des pratiquants atteints de simples troubles psychosomatiques ou de pathologies lourdes telles les maladies auto-immunes, la sclérose en plaque ou certains cancers. Pour tout un chacun, lorsqu'il est bien conduit et pratiqué quotidiennement le Qi gong apporte rapidement une sensation d'apaisement intérieur et progressivement une grande

vitalité. La fatigue se fait moindre tant pour les efforts physiques qu'intellectuels et les petits maux disparaissent.

Il va sans dire que la pratique du Qi gong structure et affine le schéma corporel de manière spectaculaire. Cela se retrouve dans la vie de tous les jours, le pratiquant à une meilleure maîtrise de son corps, de sa respiration, de la gestion de ses émotions, il jouit en plus d'une vitalité, d'une concentration et d'une mémoire accrues.

Les bienfaits sont tels que de plus en plus de cours hebdomadaires sont proposés partout en France... on comprend mieux pourquoi en Chine tous les matins, les parcs offrent un spectacle extraordinaire où l'on peut voir des centaines d'hommes et de femmes pratiquer en pleine nature avant d'aller travailler. Ce qui représente pour eux une hygiène de vie au même titre que la douche, sauf qu'elle surpasse de loin le simple domaine corporel. La pratique matinale permet de recycler toute l'énergie usée et de faire le plein de vitalité, on se sent centré entre le Ciel et la Terre, le mental est apaisé et disponible pour une réflexion efficace. Les émotions parasitent moins les choix quotidiens.

Mais ce n'est pas tout ! A force de pratiquer, de ressentir les énergies, d'utiliser la visualisation créatrice, le sujet développe la capacité d'émettre de l'énergie comme un magnétiseur peut le faire. A tel point qu'en Chine dans les hôpitaux traditionnels, des Maîtres de Qi gong soignent les patients en les magnétisant. Une autre incidence de la pratique régulière est le développement de l'intuition. Les situations deviennent plus claires, les bons choix plus évidents.

Cette discipline accessible à tous ne nécessite que peu de choses : des vêtements permettant des mouvements amples, un lieu calme et votre présence. Vous deviendrez ainsi chaque jour un peu plus acteur de votre santé et de votre bien être.

Jean-Marc Chiarri