



ON VEUT SAVOIR!



# qi gong le retour au calme

Basé sur les principes de la médecine chinoise, le qi gong (ou “maîtrise de l’énergie vitale”) préserve la santé en réunifiant le corps, le souffle et l’esprit. Une pratique pour se sentir mieux dans sa tête et dans son corps.

PAR ISABELLE GONSE

### Quelle est son origine ?

Le nom de cette pratique vient de “qi”, qui désigne l’énergie vitale, et “gong” qui signifie “l’entraînement”, le qi gong réconcilie le corps et l’esprit. Cet art a été développé en Chine il y a plus de 5000 ans, par des pratiquants de la médecine traditionnelle chinoise, le plus souvent des maîtres religieux taoïstes ou bouddhistes, adeptes aussi de la méditation et des arts martiaux.

### Existe-t-il plusieurs formes de qi gong ?

Oui, le plus classique est le “dynamique”, un ensemble de figures et de mouvements enchaînés lents et gracieux. Mais il existe des multitudes de formes pouvant se pratiquer assis, en postures immobiles ou encore enchaînant des séries des postures à buts spécifiques (anti-âge, féminin...). Souvent, il est accompagné de massages. Il s’agit alors de masser le visage et le cuir chevelu, le corps et les membres. On commence toujours par frotter les mains l’une contre l’autre pour obtenir de la chaleur et faire venir le qi dans les paumes.

### C’est quoi le principe ?

Concrètement, cela consiste à exécuter des mouvements lents et harmonieux dans le but de développer, de fluidifier et de faire circuler l’énergie vitale (le qi) dans les méridiens et de dénouer les blocages et les déséquilibres énergétiques entre le yin et le yang, à la source des symptômes et des maladies, selon la conception de la médecine chinoise traditionnelle. Il associe donc trois pouvoirs, appelés “régulations” en chinois.

- **Le mouvement** : lent et fluide, ils est exécuté dans un état idéal d’apesanteur.
- **La respiration synchronisée** avec les mouvements. C’est la capacité à maîtriser la respiration qui permet d’harmoniser le corps et l’esprit.
- **L’attention** : elle mobilise l’esprit de façon vigilante et détendue, apaise le mental et développe la présence à l’ici et au maintenant.

### Comment se déroule un cours ?

Il débute par des exercices préparatoires de respiration et d’étirements, précédés ou non d’automassages. Leur but : assouplir le corps et dynamiser la circulation du qi. Une première partie consiste à adopter plusieurs postures de base en statique. Il s’agit de se concentrer sur sa respiration et sur l’axe du corps.



## Quels sont ses bienfaits psychiques ?

Le qi gong aide à prendre du recul par rapport à ses émotions, à trouver l'apaisement. Les Chinois placent la conscience dans le "dan tian", le centre de l'énergie situé sous le nombril. Il est lié à notre "deuxième cerveau", le système nerveux de l'intestin, qui joue un rôle important dans la régulation de neuromédiateurs (dopamine, sérotonine...) agissant sur l'humeur. Après une séance, on ressent moins de fatigue, on retrouve vitalité et joie de vivre.



## Quid des bénéfices physiques ?

Travail sur l'enracinement dans le sol, relâchement du bassin et des épaules, ouverture de la poitrine et du plexus... le qi gong aide à être davantage conscient de sa posture. Il délie les articulations et renforce les muscles. Ce qui diminue les douleurs dorsales et articulaires, améliore l'équilibre et minimise le risque de chute chez les personnes âgées. En outre, plusieurs études chinoises ont montré qu'une pratique régulière contribue à réguler l'hypertension et les angoisses se manifestant dans la poitrine. Il améliore également la digestion et le transit. Cerise sur le gâteau il booste nos défenses immunitaires et aiderait à mieux supporter les effets des traitements du cancer. La Ligue contre le cancer propose des cours de qi gong aux personnes qui suivent une chimio ou une radiothérapie. Les bénéfices apportés : moins d'effets secondaires (fatigue, douleurs articulaires, bouche sèche, troubles digestifs), un regain de vitalité, de capacité respiratoire. Et un moral en hausse!

## Le qi gong, c'est pour qui ?

Le qi gong est accessible à tous : enfants, adolescents, jeunes, femmes enceintes, seniors, personnes âgées, bien portantes et malades - y compris celles ayant subi un infarctus ou un AVC - souffrant d'affections inflammatoires chroniques ou d'un cancer, en dépression, ou en burn out. Le qi gong n'est pas difficile à pratiquer. Il n'exige pas d'effort physique. Les mouvements et postures se font en douceur. Il demande, en revanche, de la régularité et de la persévérance

## Comment s'y mettre ?

Suivre 1 heure de cours par semaine (ou plus...) pour commencer. Pratiquer si possible 10 à 15 minutes tous les jours, de préférence le matin avant le petit déjeuner. Répéter chaque exercice trois, six ou, dans l'idéal, neuf fois. Au bureau, dans un parc, en attendant le bus... profiter d'une pause pour pratiquer.

En chine (ici, dans la région du Ningxia), le qi gong est pratiqué par toutes les tranches d'âge, souvent dans les parcs et jardins. Même par temps de covid.



### Où pratiquer

● Réseau France Qi Gong

300 associations et des professionnels formés par l'école Les Temps du corps. Tél. : (00 33) 1 48 01 68 28. [www.france-qigong.org](http://www.france-qigong.org)

● Union Pro Qi Gong FEQGAE

Près de 700 enseignants. Tél. : 04 42 93 34 31. [www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

● Fédération française Sports pour tous, pour trouver un cours. Tél. : 01 41 67 50 70. [www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)

## 2 postures pour essayer

### L'EAU ET LE FEU S'HARMONISENT POUR LUTTER CONTRE LE STRESS

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur des épaules. Les bras forment un cercle devant le nombril, les paumes vers le ciel. À l'inspiration, relâcher le bassin (en s'abaissant légèrement) et monter les mains vers la poitrine. À l'expiration, tourner les paumes vers le sol, et redescendre les mains au niveau du nombril. **À réaliser 6 fois.**



### LE CIEL ET LA TERRE COMMUNIQUENT POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, bras le long du corps. À l'inspiration, les mains se tournent vers l'extérieur, les bras montent, coudes relâchés. Bras à la verticale, les mains s'orientent vers l'intérieur. À l'expiration, ils redescendent devant le corps et retrouvent leur position initiale. **À réaliser 6 fois.**

