

### L'origine

Le qi gong se fonde sur la philosophie taoïste qui remonte à plus de 2500 ans et prône l'unité du corps et de l'esprit. C'est l'un des piliers de la médecine traditionnelle chinoise avec l'acupuncture, le massage, la phytothérapie et la diététique.

# Le qi gong

## ZEN ET TONIQUE

Envie de retrouver énergie, souplesse, souffle et endurance ?  
Le qi gong est fait pour vous !  
Cette discipline chinoise ouvre aussi à la méditation...

CAROLINE DOR

### Le principe

Effectuer un ensemble de mouvements dynamiques et statiques qui permet de travailler simultanément les trois niveaux de notre constitution.

Le premier niveau représente la substance du corps physique ou « **xing jing** », soit les organes, les muscles et les articulations. Le deuxième niveau active l'énergie ou « **qi** » (prononcez « tchi »), c'est-à-dire la substance subtile qui relie, anime et nourrit tous les éléments du corps, mais aussi revitalise nos organes et renforce nos défenses immunitaires. Enfin, la conscience ou « **shen** », qui correspond à notre psychisme, notre esprit et notre âme.

### Les bienfaits

Pour Ke Wen (photo), fondatrice du centre Les Temps du corps, formatrice et auteur de *Entrez dans la pratique du qi gong\**, il « équilibre les émotions ; il aide à trouver le relâchement, le calme et la joie. Il améliore le souffle et la vitalité et permet de renforcer les muscles, tout en gagnant en souplesse et en équilibre. »

\* Éd. le Courrier du livre, 23,90 €.

### Comment ça marche ?

Il existe beaucoup de styles de qi gong. Selon les écoles, il est davantage dynamique (enchaînements de mouvements), statique (postures à maintenir), respiratoire (travail varié sur les différentes sortes de respirations) ou encore méditatif (visualisation)... L'idée étant d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme notamment en renforçant les cinq organes principaux – foie, cœur, rate, poumons et reins –, chacun étant relié avec une saison (lire encadré).



#### ELLE A TESTÉ

« Par son rythme lent, le qi gong m'apporte détente et harmonie tout en faisant travailler mon corps autrement. J'aime aussi les noms poétiques des postures (la grue blanche s'envole, étirer la colonne céleste...) »  
Caroline Dor



## UNE PRATIQUE AU FIL DES SAISONS

À chaque saison, son organe. Pour le stimuler, le qi gong propose une série d'exercices...

### En automne, je me focalise sur mes poumons

Maîtres du souffle, les poumons favorisent l'action. Le travail vise à améliorer le souffle en apprenant à relâcher les épaules et à ouvrir la poitrine.

**Le but :** augmenter sa capacité respiratoire ; favoriser une meilleure oxygénation.

### À l'intersaison, je me concentre sur ma rate

La rate est nécessaire à la digestion des aliments, mais aide à dissiper les soucis et les pensées négatives, en perfectionnant la fluidité et la souplesse dans les mouvements.

**Le but :** raffermir tous les muscles.

### En hiver, je bichonne mes reins

Les reins sont reliés à la confiance, à la force de vivre et à la capacité à entreprendre, qui nécessite un bon enracinement du corps. D'où un travail sur les appuis, jambes bien ancrées dans le sol, bassin relâché et colonne souple pour mieux onduler.

**Le but :** renforcer et assouplir les articulations ; accroître la vitalité ; consolider les os...

### Au printemps, je prends soin de mon foie

Le foie, organe des émotions, fait revenir le printemps. Les mouvements visent à l'ouverture du corps vers l'extérieur avec de nombreux étirements au niveau de la colonne vertébrale.

**Le but :** équilibrer les émotions qui montent, comme la colère ; améliorer la circulation sanguine ; nourrir, assouplir et étirer les tendons...

### En été, je calme mon cœur

Organe le plus important en médecine traditionnelle chinoise, le cœur représente la conscience et la pensée globale. Ici, les mouvements sont amples, jusqu'au bout des doigts, le regard dirigé loin vers l'horizon.

**Le but :** améliorer la circulation et assouplir les vaisseaux ; gagner en endurance pour prévenir les maladies cardio-vasculaires...

### Où pratiquer ?

Sportspourtous.org  
federationqigong.com  
tempsducorps.org