

QI GONG - PRINCIPES ET BIENFAITS

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Dans cette fiche vous découvrirez ce qu'est cette pratique, quels en sont ses principes, son histoire, ses bienfaits et pour finir, quelques exercices de qi gong à appliquer dès maintenant.

Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchaînent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation.

Les principes du Qi Gong

Le Qi Gong est basé sur la médecine traditionnelle chinoise. Pour le comprendre, il faut comprendre les différents principes de cette médecine traditionnelle datant de plusieurs milliers d'années.

Le Qi est un concept fondamental de la médecine traditionnelle chinoise, on peut le définir comme le flux énergétique qui serait à la base de toute chose. Lorsque ce flux énergétique est bien équilibré, cela permettrait de prévenir ou de guérir certaines maladies et d'améliorer la santé physique et mentale. Le principe du Qi Gong est d'arriver à maîtriser le Qi par le corps et une pratique régulière de cette discipline permettrait d'activer le mécanisme d'autoguérison du corps.

Certaines méthodes sont plus adaptées aux individus souhaitant renforcer leurs tendons, d'autres pour les individus souffrant de troubles de sommeil ou de maladies organiques dues à une mauvaise circulation énergétique. Il convient de ne pas mélanger les méthodes. .

Les bienfaits du Qi Gong

Pour améliorer la souplesse

Le Qi Gong permet progressivement et en douceur d'accomplir des mouvements de plus en plus amples. Sa pratique régulière contribue donc à améliorer la souplesse puisque les exercices d'étirements et de mouvements proposés par le Qi Gong délient les articulations.

Se détendre et combattre le stress

Certaines études scientifiques ont mis en évidence l'efficacité du Qi Gong en ce qui concerne la réduction du stress. Une étude a montré qu'une séance de 60 minutes de Qi Gong permettait de réduire de façon significative les indicateurs de stress (cortisol, ondes alpha) et de provoquer une grande relaxation, de la satisfaction ainsi que de la détente.

Le Qi Gong dit « méditatif » favorise la détente mentale à travers l'utilisation du mouvement répétitif qui permet de mettre ses idées au clair et de déterminer ses priorités.

Développer son équilibre

Le Qi Gong favorise l'équilibre mental et physique. Les exercices du Qi Gong proposent de nombreuses postures immobiles devant être tenues longuement. La persévérance et la concentration contribuent à développer progressivement l'équilibre de l'individu. De nombreux exercices quant à eux, visent à régulariser la position du corps.

Améliorer la santé

Le Qi Gong peut avoir des effets positifs sur la physiologie de l'organisme. Par exemple, une étude portant sur des individus atteints d'hypertension a montré qu'une pratique régulière du Qi Gong permettait de diminuer la tension artérielle, de diminuer les taux de cholestérol, de triglycérides, de LDL cholestérol ainsi que d'améliorer le pronostic vital des patients.

Le Qi Gong permettrait également de réduire la détresse psychologique, de réduire le taux de glucose dans le sang d'individus souffrant de diabète et d'améliorer l'image de soi.

Solution ou prévention ?

Le Qi Gong peut être appliqué en solution ou en prévention. En solution, des études scientifiques ont montré qu'une pratique régulière du Qi Gong permet de réduire l'hypertension, la douleur chronique, d'améliorer la qualité de vie de patients atteints du cancer, de diminuer les symptômes du syndrome prémenstruel, de réduire les symptômes associés à la maladie de Parkinson, d'aider au sevrage de l'héroïne...

En prévention, il permet de renforcer et assouplir la structure musculosquelettique du corps, d'améliorer la qualité de vie, d'optimiser les fonctions immunitaires de l'organisme, ce qui contribue à entretenir sa santé et prévenir l'apparition de certaines maladies.

En pratique : quelques exercices de Qi Gong

Une pratique régulière du qi gong est très simple et à la portée de tous. Cela nécessite néanmoins motivation et persévérance. La pratique du Qi Gong doit se faire de façon naturelle, sans se faire violence mais avec des efforts progressifs pour arriver à une réelle détente. Il ne faut pas tout plus chercher à tout prix à avoir des résultats puisque ceux-ci arrivent naturellement avec de la pratique.

Aucun matériel n'est nécessaire à la pratique du Qi Gong, si ce n'est un petit coussin ou un tapis pour être plus confortable.

Il convient d'éliminer toute source de distraction si vous souhaitez augmenter les chances de réussir à vous concentrer.

Pour bien démarrer la journée :

Mettez-vous en position accroupie, les paumes des mains au sol et les bras à l'extérieur des jambes. Ensuite, prenez une longue inspiration et expirez lentement et profondément. Répétez cela dix fois. Remettez-vous debout lentement avec les jambes et les bras ouverts tout en inspirant l'air, les paumes tournées vers le ciel. Expirez ensuite et répétez cela 5 fois

de suite. Cet exercice permet d'inspirer le qi et de vous donner de la force, tout en expirant vos faiblesses.

Pour améliorer votre longévité :

Selon les taoïstes, un souffle court raccourci l'espérance de vie, cet exercice vise à « respirer par les talons ».

Tout d'abord, mettez-vous debout les pieds bien parallèles et les jambes ouvertes au niveau des épaules. Les jambes doivent être tendues tout en étant souples au niveau de l'arrière des genoux. Ensuite, détendez votre bassin et relâchez vos bras de chaque côté tout en gardant le dos droit et souple. Pressez vos talons au sol et prenez une grande inspiration tout en levant vos bras au niveau de votre poitrine. Fléchissez les genoux tout en expirant et en descendant vos bras afin de suivre le souffle jusqu'à vos talons. Cet exercice est à pratiquer 5 fois de suites, à raison de 5 fois par jours.

Pour réduire l'hypertension :

Le stress et la dépression sont deux facteurs favorisant l'hypertension selon la médecine traditionnelle chinoise. Or, le Qi Gong permet de lutter contre le stress grâce à un travail sur la respiration. Voici un autre exercice : assis, détendez-vous tout en pratiquant la respiration abdominale (le ventre doit être gonflé à l'inspiration et dégonflé à l'expiration). L'inspiration se fera légèrement, par le nez tandis que l'expiration sera plus lente et effectuée par la bouche.

L'histoire du Qi Gong

Les trois grandes origines de cette discipline remontent au taoïsme, au bouddhisme et au confucianisme. Le qi gong date donc de plusieurs milliers d'années en Chine.

Il existe plusieurs sortes de Qi Gong qui ont été décrits dans le livre « Le canon de l'empereur jaune » qui est un des plus anciens livres de la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong le plus ancien provient du taoïsme et portait le nom de « Tu Na » qui veut dire « inspirer, expirer » et « Dao Yin » qui signifie « diriger ».

Le « Dao Yin » avait pour but d'harmoniser la respiration à l'aide de mouvements et de postures d'animaux, mais également de guérir les maladies. Cette forme de Qi Gong s'est développée et a donné naissance au « Wu Qin Xi ». La forme de Qi Gong la plus populaire en Chine est le « Zhou Tian Gong ». Quant à l'Occident, la forme la plus connue de Qi Gong provient du bouddhisme et est nommée le « Suo Chan » qui consiste à se focaliser sur ses pensées afin d'atteindre la sérénité en oubliant ses maux. D'autres formes de Qi Gong ont été développées par les confucianistes, celles-ci mettaient l'accent entre le lien entre le qi, le cœur, et la pensée active. Le Qi Gong est donc une discipline qui a été développée sous différentes écoles et chaque forme de Qi Gong obéit à sa propre théorie. Chaque variété de Qi Gong possède des effets différents sur le Qi, le sang et les organes de la personne.

Rédaction : Medoucine - *Spécialiste des médecines douces* - Janvier 2018