

QI GONG - UNE PHILOSOPHIE DE VIE

Le principe du Qi Gong est d'arriver à reconnaître et à maîtriser le « Qi », l'énergie vitale, qui est une référence de la médecine chinoise. Grâce au Qi gong, on retrouverait cette énergie par le corps. L'extrême lenteur des mouvements permet de déceler les blocages et de ressentir l'énergie. La prise de conscience du transfert du poids du corps d'une jambe à l'autre et le jeu d'alternance des bras et des jambes représentent physiquement l'équilibre des forces du Yin et du Yang. Selon la tradition, ces deux éléments doivent être en harmonie pour atteindre notre bien-être. La respiration lente, profonde et régulière accompagne les mouvements. La méditation associée viennent compléter les mouvements.

Qi Gong : Comment ça marche ?

Au-delà de l'exercice physique, le Qi Gong, grâce aux principes de la médecine chinoise du Yin et du Yang, représente une **philosophie de vie**, une voie **d'accomplissement spirituel** et de **connaissance de soi**.

Le Qi Gong est une méthode très douce et globalement sans danger. Pour comprendre le Qi Gong, il faut prendre en compte les principes de la Médecine traditionnelle chinoise qui date de plusieurs milliers d'années. Le Qi est une technique fondamentale qui permet d'activer le flux énergétiques qui serait une base essentielle selon la tradition.

Le principe de cette méthode est de parvenir à identifier et maîtriser le "Qi" en utilisant le corps. Les exercices sont lents d'exécution et permettent de trouver les potentiels blocages, supprimer ses derniers et ressentir l'énergie passer à travers le corps et l'esprit. C'est une pratique régulière qui permettrait d'enclencher le processus d'autoguérison du corps.

Les exercices de Qi Gong permettent une prise de conscience immédiate du transfert du poids du corps d'une jambe à l'autre, sachant que les jambes sont les représentations physiques des forces du Yin et du Yang. Le Qi Gong passe également par un exercice respiratoire. En effet, la respiration se doit d'être lente, particulièrement profonde et dans un rythme régulier. De ce fait, le Qi Gong est allié à la méditation de façon à compléter les mouvements.

Avant de pratiquer le Qi Gong, les personnes avec de graves problèmes d'articulation, des troubles cardiaques importants ainsi que les femmes enceintes doivent demander l'avis de leur médecin.

Une pratique du Qi Gong est simple, en plus d'être à la portée de tous. Certaines méthodes sont plus adaptées pour les individus souhaitant renforcer leur base musculaires, particulièrement leur tendons. D'autres formes de Qi Gong sont recommandée pour les troubles du sommeil ou certaines maladies chroniques. Il a été prouvé scientifiquement que le Qi Gong peut être indiquée comme prévention et comme solution. Une pratique récurrente du Qi Gong permet de réduire plusieurs troubles.

Qi Gong : À quoi ça sert ?

Les bénéfices attendus par les spécialistes de façon empirique sont nombreux, dans une optique de prévention et d'amélioration de la santé globale, puisqu'ils permettraient d'activer les mécanismes d'auto-guérison du corps grâce à l'harmonie retrouvée entre le corps, la respiration et la conscience. On peut ainsi noter :

- Amélioration des fonctions vitales (respiration, digestion, système nerveux, cardiovasculaire).
- Contrôle du système nerveux central donc du stress et des émotions.
- Mise en mouvement des liquides du corps (sang, lymphe, moëlle épinière...).
- Massage interne des organes.
- Compression-décompression douce du squelette qui retarde le vieillissement.
- Développer souplesse et équilibre.