



Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

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'auto guérison 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 longtemps. 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.

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.

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 non 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.