

氣功

Le Qì Gōng



Fondée essentiellement sur la conscience du souffle et de l'harmonie entre le corps et l'esprit, le Qì Gōng est une gymnastique lente contribuant à renforcer notre connexion entre la Terre et le Ciel. Pour qualifier ce type d'exercice, on parlait davantage dans l'antiquité de Dǎo Yīn, c'est à dire : « conduire et attirer », ou encore de Yang Sheng, dans le sens de « nourrir le vivant / conserver la santé ».

Le Qì Gōng est l'ancêtre du taïchi, mais également des arts martiaux. Fondements de toutes ces pratiques, le Qì Gōng est avant tout une des branches de la médecine chinoise, qui depuis plus de 5 000 ans, offre pour soigner les gens, la pharmacopée, l'acupuncture ou le Qì Gōng.

La préservation de la santé étant l'objectif principal de la pratique du Qì Gōng, il incombe à chacun de « prendre soin de soi », non seulement pour conserver la vie le plus longtemps possible, mais pour qu'elle se déroule dans un état de santé globale la plus complète.

Parmi les centaines de formes de Qì Gōng, on retrouve souvent une subdivision en trois branches selon le but poursuivi par le pratiquant. On parle alors de Qì Gōng :

- * Shaolin : corporels, combat et artistique ;
- * Médical : directement lié aux méridiens ;
- * Spirituel : taoïste, confucianiste ou bouddhiste.



Toutefois, puisque ces branches ont des cloisons perméables, toute personne pratiquant de manière assidue retrouvera nécessairement ces trois facettes dans chacune des formes que propose cet art.

Concrètement, le Qì Gōng guide le pratiquant, d'abord par le mouvement, puis avec le souffle, mais également en situant son attention sur un point ou une zone donnée. Ceci contribue à réguler sa respiration par l'alignement de ses diverses structures corporelles entre la Terre et le Ciel. Pour ce faire, cette pratique s'effectue soit par l'exécution de postures statiques, de mouvements permettant l'étirement des méridiens, ou encore par des marches. Cette gymnastique contribue à l'oxygénation des organes, à l'assouplissement des tendino-musculaires et des articulations tout en favorisant l'irrigation du cerveau, nourrissant et renforçant ainsi l'ensemble du corps.

Comme le mentionne souvent le Dr Réquéna :

« Le Qì Gōng favorise la récupération en cas de grande fatigue, de surmenage, de vieillesse ou de maladie. Au quotidien, cette vitalité renforcée assure la protection des effets secondaires liés au stress et augmente la résistance à l'effort physique et intellectuel ainsi que la résistance aux maladies ».

Bienvenue à toutes et tous.

