



Présentation globale



du Qi Gong et Conseils

par *Alain Gesbert*
2005



Le **Qi Gong** regroupe un ensemble de techniques millénaires qui ont pour origine des pratiques d'entretien de la santé issues directement de la médecine chinoise traditionnelle et de la culture chinoise (influence du taoïsme et du Bouddhisme qui a permis sa transmission jusqu'à nous).



Le **Qi Gong** se présente, de façon très globale, comme une « gymnastique » de santé alliant ensemble le mouvement, la respiration, la prise de conscience de son corps et la concentration de l'esprit. Les mouvements lents, tout en respectant l'anatomie corporelle, permettent de libérer le bassin, d'assouplir la colonne vertébrale. Ils ont également une action sur le tissu conjonctif (les fascias). Les mouvements ont été créés pour agir sur les méridiens extraordinaires (énergétique chinoise en relation avec la médecine chinoise traditionnelle) et permettent une harmonisation intérieure, un recentrage.



Chacun pratique selon ses propres possibilités physiques (il ne faut jamais forcer le corps ou aller au-delà de ses capacités). Il y a lieu de noter qu'il n'y a aucun esprit de compétition ou de comparaison avec les autres.

Les différentes techniques permettent, en première approche, de classer le **Qi Gong** en deux grandes familles :

les formes (enchaînements) dynamiques où le mouvement est primordial pour activer et stimuler l'énergie,

les formes statiques (ou semi-statiques suivant le cas) qui peuvent se pratiquer debout, assis, allongé.

La persévérance, la respiration et la concentration sont des éléments importants pour obtenir des résultats.

Le **Qi Gong** allie harmonieusement l'assouplissement corporel, le plaisir de se mouvoir dans l'espace, la détente et la relaxation à un travail énergétique en profondeur qui agit progressivement sur la revitalisation des organes internes.

Les exercices améliorent la tenue du dos, la tonicité musculaire et la souplesse. Ils ont une action équilibrante et apaisante sur le cœur, les poumons, le foie, la rate et les reins. Il s'ensuit, avec une pratique régulière, un meilleur équilibre général et une énergie vitale accrue.



Quelques conseils :

Quand vous pratiquez chez vous, assurez-vous de ne pas être dérangé (téléphone, enfant qui demande son parent, etc.). Adaptez la durée de la pratique à vos possibilités. Il est préférable de bien faire un exercice pendant 5 minutes que d'en bâcler plusieurs en allant trop vite (stressé à l'idée d'arriver en retard, etc.).

☉ Aérez votre pièce (au moins 10 minutes) avant de commencer ou, mieux, pratiquez dehors.

☉ Beaucoup de mouvements peuvent être pratiqués isolément de l'enchaînement aussi apprenez à gérer votre disponibilité.

☉ Ne forcez jamais sur l'intensité du mouvement ou sur la concentration. Ne vous fixez pas un objectif trop élevé. Acceptez que votre corps ne sache pas faire un mouvement aussi vite que votre volonté le voudrait.

☉ Soyez persévérant : il est préférable de vous fixer des objectifs à moyens et à long terme.



➡ **Pratiquez toujours avec le soleil dans le dos. Ne faites pas de Qi Gong quand il fait trop froid, quand il pleut même si la pluie est légère ou par temps de brouillard.**



Auriculo - Shiatsu Yin
Ostéo japonaise et Pouls Nogier
Relaxation - Rêves éveillés - Enfant Intérieur
<http://www.alaingesbert.fr>
Tél.: 01 64 91 26 57

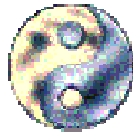


Photo : Alain Gesbert

