

## TENDANCE ZEN - ZEN TRES TENDANCE

Le Qi-Gong ou Tchi Kung (Qi = énergie et Gong = travail) donc travail sur l'énergie.

L'ensemble = harmonie, équilibre. Equilibre aussi bien physique que psychique. En résumé, voie de l'équilibre

---

Le Qi-gong est une technique corporelle utilisant des mouvements et des postures simples ayant pour but de faciliter la circulation de l'énergie dans toutes les parties du corps.

Un peu d'histoire :

Né il y a plus de 5 000 ans dans l'Empire du Milieu (la Chine), le Qi-Gong est un art martial interne.

C'est d'abord un enseignement secret réservé aux nobles et aux riches. Cette pratique se développe dans des écoles religieuses ; bouddhistes et taoïstes. Celles-ci s'orientent dans différentes directions. De nombreuses recherches ont été menées dans l'art du combat. Une grande majorité des exercices de bases étaient des exercices de défense. De nos jours, l'exercice de la chemise de fer est encore enseigné. Il s'agit de renforcer la peau, les muscles et les os par des frappes de plus en plus fortes sur toutes les parties du corps y compris la tête. Les Taoïstes ont travaillé sur la longévité. Le but était de vivre le plus longtemps possible en bonne santé, et plein de vigueur. Nous ne pouvons pas parler d'un seul Qi-Gong mais de centaines de Qi-Gong et des centaines d'enseignements.

La santé est plus, que simplement l'absence de maladie. Elle est, comme le définit actuellement l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé), un état de bien-être physique, psychologique, mental et social traduisant le bon fonctionnement des organes internes et des organes des sens. Ce sont ces derniers qui permettent d'apprécier la vie et d'être présent à soi-même au quotidien.

Le Qi-Gong est un des piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise avec la pharmacopée et l'acupuncture. Cette pratique est appropriée pour maintenir l'être humain en santé tel que défini précédemment.

Elle permet :

- De pallier à des déséquilibres énergétiques momentanées, chroniques ou héréditaires et ainsi d'améliorer sa santé.

Le Qi-gong va aider l'auto-régulation des activités fonctionnelles de l'organisme en maintenant l'équilibre dynamique et en permettant le stockage d'énergie. Sa pratique assidue contribue à renforcer le système immunitaire comme par exemple dans le cas de traitements médicamenteux et chirurgicaux lourds (tel que chimiothérapie, radiothérapie.....)

- De se préparer à des opérations chirurgicales, et ainsi raccourcir la convalescence.

Comme le but est d'équilibrer, de rendre plus serein, plus calme, plus harmonieux, plus en accord avec l'environnement, on va pratiquer des exercices en adéquation avec les saisons. La prévention se fera en renforçant tel ou tel organe selon la climatologie. Par exemple on va aider le cœur en été, le foie au printemps, les poumons en automne.... C'est une gymnastique préventive.

Le Qi-Gong considère l'homme dans sa globalité et dans son environnement. Les différentes pathologies agissent non seulement sur son physique mais aussi sur son comportement en aidant un organe en difficulté par une pratique appropriée, on va atténuer l'influence du physique sur le mental.

Les exercices sont nés de l'observation de la vie animalière, (par exemple la souplesse du singe, la force de l'ours, la rapidité du tigre...). Ceux-ci sont constitués de mouvements lents, de postures statiques, d'enchaînements, sans tension, sans effort ce qui va permettre à tous d'acquérir une grande fluidité. Cette activité s'adresse à tous quel que soit son âge ou ses difficultés. Il n'y a pas de grade, pas de ceinture. Chacun progresse à son rythme.

La pratique permet :

- Chez l'enfant : d'avoir une meilleure connaissance et maîtrise de son corps, une plus grande stabilité et ainsi d'acquérir plus de concentration, d'apaiser l'agressivité, le mal-être, les colères, l'agitation. La grande majorité des enfants pratiquant le Qi-Gong ont de meilleurs résultats scolaires. Ils seront plus à même de développer leur sens artistique et leur créativité.
- Chez l'adulte : de développer sa souplesse, de renforcer ses défenses immunitaires, de régler ou d'atténuer différents problèmes d'ordre chroniques tels que des allergies ou difficultés féminines dues à la ménopause. Elle renforce la volonté, c'est une aide à la détoxification, à l'abandon de dépendances. C'est une technique de longévité et de vitalité. Le Qi-Gong permet à l'adulte de s'enraciner donc d'être plus confiant, plus ouvert, plus serein et moins perturbé dans les situations difficiles donc moins fatigué.
- Pour les personnes plus âgées : de s'assouplir, d'avoir une plus grande confiance en eux ainsi qu'une meilleure maîtrise de leurs gestes. C'est une gymnastique à leur mesure sans contrainte, sans effort qui leur permettra d'améliorer leur physique, leur mental, leur concentration. Comme cela nécessite de la répétition, de l'entraînement, cela leur fera travailler la mémoire.

EN CONCLUSION :

La pratique quotidienne du Qi-Gong, quelques minutes par jour, apportera une meilleure gestion de ses émotions ainsi donc moins de stress. Ne dit-on pas que le Qi-Gong est un art de vivre !.

*-article de Patrick Vedrenne « Sport-Santé déc. 2005 »-*

*Bibliographie : quelques livres :*

- *Qi-gong les premiers pas de Gérard Timon - Publication C.S.O (Cercle Sinologique de l'Ouest - 17 rue de la Motte Picquet - 35000 RENNES)*
- *Gymnastique des gens heureux de Yves REQUENA - Editions Guy Trédaniel*
- *Découverte et Initiation : Qi-Gong de Angus Clark - Editions*
- *Qi-gong pour les yeux de Dominique Ferraro - Ma xu Zhou - Editions Guy Trédaniel*
- *Huit exercices simples de Chi-kung pour votre santé de Jwing Ming Yang - Editions BUDO*
- *Qi-Gong : la pratique chinoise de la force vitale de M. Gandini*

Revue :

- Génération TAO
- TAO YIN
- ENERGIES

(2005 - Article de Patrick VEDRENNE - Instructeur de Qi-Gong en région Auvergne)