



Maîtrisez vos émotions grâce au Qi Gong

Par Muriel Sayé le 01/06/12 - Notre temps.com



Gymnastique énergétique chinoise, le qi gong propose de travailler le souffle et l'énergie à travers des mouvements lents aux vertus préventives. Idéal pour gagner une nouvelle énergie ou tout simplement entretenir la santé et la souplesse des articulations au quotidien.

● A qui cela s'adresse-t-il?

Le qi gong (prononcez "tchi kong") s'adresse à tous, aux jeunes comme aux seniors, aux sportifs comme aux sédentaires qui n'aiment pas le sport. **Il est particulièrement bénéfique à ceux qui sont exposés au stress** ou qui veulent apprendre à mieux gérer leurs émotions. De par son action revitalisante, cette gymnastique traditionnelle chinoise est aussi conseillée aux personnes plus vulnérables ou convalescentes.

Cette discipline aide à assouplir et tonifier les muscles du corps, mais aussi à renforcer l'équilibre et les fonctions physiologiques (digestion, système cardiovasculaire...) tout en se détendant, indique Dominique Casays, président de la Fédération des enseignants de qi gong art énergétique (FEQGAE). Elle a aussi une action anti-stress importante.

● Ses bienfaits

Côté physique: entretient le souffle et la résistance, assouplit en douceur toutes les articulations sans souffrance et sans efforts. Optimise la performance et la récupération chez les sportifs. Bénéfique sur l'hypertension, la douleur, l'anxiété et la dépression.

Côté mental: effet antistress garanti, le qi gong améliore la mémoire, le sommeil et permet une meilleure gestion des émotions en redonnant confiance en soi. Accessible à tous dès 6 ans et sans limites d'âge.

Association de Qi Gong TAO SHU – 15 Route de Riom 63200 Ménétrol

Tél. : 06 89 30 38 68 ou 04 73 38 19 64 –

www.tao-shu.fr

Cours, stages, séjours, formation

Témoignage de Francine Millo, 58 ans

"Je recherchais une activité qui me donne de la vitalité. J'ai essayé un cours de qi gong et j'ai été étonnée par les effets dès le premier cours: ça m'a rendu plus énergique. Avec la pratique régulière, j'ai aussi gagné en souplesse et en concentration dans mon activité artistique; j'étais obligée d'être zen... De plus, toutes les crispations chroniques de la nuque dont je souffrais depuis des années se sont estompées au fur et à mesure de la pratique. Au final, j'ai acquis une plus grande confiance en moi".

Une discipline indissociable de la médecine traditionnelle chinoise

Le qi gong (littéralement "travail de l'énergie") est arrivé en France dans les années 70. Les origines de cette discipline remontent à plus de 5000 ans. Elle fait appel à des exercices inspirés de la médecine traditionnelle chinoise qui agissent selon les principes de circulation des énergies à travers les méridiens du corps.

Objectif: réguler l'ensemble des fonctions corporelles et mentales par des pratiques associant travail du corps et participation de l'esprit.

En Allemagne et en Suisse allemande, le qi gong est remboursé par la Sécurité sociale qui organise aussi des séminaires pour les assurés sociaux dans le cadre de la prévention de la santé.

Comment se déroule une séance?

Plutôt qu'une succession de postures, le qi gong propose des enchaînements de mouvements simples et doux souvent inspirés du monde des animaux ou de la nature. La discipline se pratique essentiellement debout. Elle peut aussi comprendre des exercices d'automassage, un travail sur les sons ou encore de la relaxation en position allongée. La pratique des exercices de respiration et de concentration à travers les mouvements permet d'agir directement sur le corps (jing), l'énergie (qi) et l'esprit (shen). **Il existe des centaines de méthodes de qi gong différentes** mais tous les exercices sont inspirés par la médecine traditionnelle chinoise.

Objectif: capter l'énergie vitale, appelée "qi" chez les Chinois, et la faire circuler dans le corps à travers les méridiens et les organes.

Association de Qi Gong TAO SHU – 15 Route de Riom 63200 Ménétrol

Tél. : 06 89 30 38 68 ou 04 73 38 19 64 –

www.tao-shu.fr

Cours, stages, séjours, formation