



«Qigong» est un terme chinois qui désigne toutes les formes de pratiques qui travaillent le qi. De manière simplifiée, «Qigong» peut être traduit par «travailler avec le qi», «contrôler le qi» ou «réguler le qi». Les exercices de Qigong peuvent être divisés en exercices immobiles et mobiles. Chaque exercice de Qigong a une influence sur le corps, l'esprit et l'état émotionnel. Une distinction peut être faite entre les différents styles de Qigong en fonction du but poursuivi: le Qigong médical, le Qigong pour le maintien de la santé (préventif), le Qigong lié au développement personnel et le Qigong pratiqué dans les arts martiaux.

Au sujet du terme «Qigong»

Trouver un équivalent au terme «Qigong» n'est pas chose aisée. Il n'y a pas de mot dans la langue française qui puisse refléter pleinement la signification du mot «Qi». Le terme «gong» est plus facile à traduire: entre autres choses, il signifie «travailler avec», «formation», «cultiver» ou «pratiquer». De manière simplifiée, «Qigong» peut être traduit par «travailler avec le qi», «contrôler le qi» ou «réguler le qi». Autrement dit, «Qigong» est un terme chinois qui désigne toutes les formes de pratiques autour du qi.

«Qi» est souvent traduit par «énergie» ou «énergie vitale». Cependant, la signification de «Qi» est beaucoup plus vaste et ne peut être comprise que dans le contexte de la vision traditionnelle chinoise du monde, incluant sa philosophie et sa médecine.

Formes de pratiques de Qigong

Les exercices de Qigong peuvent être divisés en exercices calmes ou immobiles et en exercices en mouvement:

Exercices immobiles (Qigong immobile)

Ces exercices ont pour dénominateur commun le fait que l'on adopte une posture spécifique - assise, couchée ou debout - que l'on tient pendant un certain laps de temps. Tout d'abord, le pratiquant crée un état de calme intérieur et de relaxation en se concentrant sur sa respiration et sur son dantian (centre interne situé dans la zone ombilicale). C'est à partir de cet état de détente que les exercices internes spécifiques peuvent être effectués. L'extérieur est calme, le qi intérieur est en mouvement. Le qi est activé par l'imagination. Par exemple, dans un cycle court d'énergie, on peut imaginer un chemin circulaire par lequel le qi est dirigé d'un point à l'autre. Avec la pratique, une sensation claire se produit autour des points d'acupuncture qui se trouvent sur le canal et au niveau du mouvement lui-même. Avec le temps, l'imagination et la circulation du Qi deviennent un seul et même concept.

Exercices en mouvement

Ces exercices impliquent le corps dans son entier pour réaliser des mouvements lents et fluides. Ceux-ci, combinés à des exercices de concentration et de souffle, influencent les points d'acupuncture et la circulation du qi à travers les canaux principaux (méridiens). Les mouvements suivent les mêmes principes de base: dans la plupart des exercices, le haut du corps est droit. Le bassin, le dos, le cou et la tête forment une ligne. Les rotations sont généralement effectuées à partir du bassin. Les mouvements forment une unité, les mouvements individuels sont exécutés simultanément. Le centrage physique et une posture stable sont des conditions indispensables à un niveau de concentration maximal et à une exécution sans effort des exercices. Ceci est décrit comme: «Le vide en haut et le plein en bas».

Les effets des exercices de Qigong

Chaque exercice de Qigong affecte le corps, l'état émotionnel et l'esprit. Dans le Qigong immobile, on apprend à déclencher des processus de régulation du corps physique, énergétique et mental de différentes manières par l'exécution d'exercices internes. Dans les exercices mobiles, les mouvements lents affectent les points d'acupuncture et les canaux. Pendant l'exécution de ces exercices, certains points peuvent être massés ou activés avec la paume de la main afin d'enclencher une régulation interne.

Le qi ne se déplace pas de façon désordonnée à l'intérieur du corps humain, il suit certains canaux conducteurs. L'emplacement et les caractéristiques de chacun des points sont largement reconnus et décrits de façon détaillée. Ils sont situés le long des canaux principaux, sur la surface de la peau et à l'intérieur du corps. Il existe des canaux principaux qui sont étroitement liés à certains organes et parties du corps. Par exemple, le foie est associé aux muscles et à la tension des muscles et des tendons (dynamique du mouvement). Le terme ne fait pas seulement référence à l'organe, mais à divers aspects qui lui sont liés.

Pris individuellement, les principaux effets ou modes d'action de chaque exercice ne représentent qu'une vision partielle de l'exercice. Chaque exercice de Qigong a un effet régulateur sur le corps dans son entier. On peut décider de se concentrer sur un aspect particulier en travaillant certaines postures, certains exercices de visualisation ou des mouvements spécifiques.

Les effets les plus communs liés à la pratique du Qigong sont les suivants:

- Relâchement des tensions dans le corps
- Amélioration de la circulation sanguine
- Élimination des mauvaises postures et des douleurs chroniques
- Renforcement du corps dans son ensemble: muscles, tendons, os, tissu conjonctif (fascia), organes
- Amélioration de la mobilité et de la coordination
- Affinement de la perception
- L'équilibre intérieur, l'harmonie et l'apaisement de l'esprit
- Amélioration générale de la santé, prévention
- Soutien du processus de guérison dans le cas de maladies

Buts des exercices

Selon l'objectif poursuivi, des exercices individuels de Qigong ou des suites de mouvements de Qigong spécifiquement conçus peuvent être prescrits dans les domaines suivants:

- Qigong médical ou Qigong thérapeutique
- Qigong pour le maintien de la santé (prévention)
- Qigong pour le développement personnel
- Qigong pour les arts martiaux

Ainsi, les exercices de Qigong peuvent être pratiqués pour traiter des maladies à un stade précoce ou pour guérir des maladies chroniques. Dans la Chine ancienne, le Qigong et la médecine formaient une seule et même discipline basée sur la théorie des cinq phases de transformation et sur le concept du yin/yang. Un des principes fondateurs du Qigong est la prévention, c'est-à-dire la promotion active et le maintien de la santé. Les exercices de Qi-gong peuvent également favoriser le développement personnel, par exemple dans le domaine artistique et spirituel. Ils servent également d'échauffement de base dans les arts martiaux.

Quel que soit le but poursuivi, l'avantage des exercices de Qigong est qu'ils s'adaptent parfaitement aux conditions des personnes qui les pratiquent (p. ex. leurs conditions physiques).

Patience et persévérance

Apprendre et pratiquer le Qigong exige de la patience et de la persévérance. Ses effets sont différents de ce à quoi nous sommes habitués. Les exercices ne sont pas simplement effectués dans un but de perfectionnement. Chaque pratique est une opportunité d'effectuer un rééquilibrage, une modification et une transformation. Le but n'est pas de tenter de répéter le même mouvement de manière identique: à chaque pratique, le point de départ est différent. Par exemple, lorsque l'on cherche à reproduire une expérience agréable vécue dans une pratique antérieure, cela signifie que l'on n'est pas complètement dans l'ici et maintenant.

Pour prendre une métaphore parlante, chaque pratique de Qigong peut être visualisée comme un voyage à la découverte d'un «pays» nouveau. Le sens et les effets du Qigong sont bien mieux transmis par la pratique que par les mots