

## Maîtrisez vos émotions grâce au qi gong



### • 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".

Page 2 sur 5

### • 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.

### **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".

Page 3 sur 5

#### **• 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.

Le qi gong est reconnu depuis 2007 par le ministère de la Jeunesse et des Sports à travers la [Fédération française de Wushu](#), arts énergétiques et martiaux chinois. Seule fédération officielle, elle a mis en place en 2010 le premier diplôme d'état des enseignants de qi gong et des arts énergétiques chinois. Cette formation professionnelle est accessible après sélection, elle comprend 175 heures.

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.

Page 4 sur 5

#### **• 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.

Muriel Sayé, notre temps.  
1 juillet 2019