

Le **Qi Gong** (ou *qigong*)

est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de santé millénaire qui associe des mouvements lents, une respiration consciente et une concentration mentale pour cultiver et équilibrer l'énergie vitale (*le Qi*).

Origines et signification

- **Définition** : *Qi* (souffle, énergie vitale) et *Gong* (travail, maîtrise). Le terme signifie « le travail ou la maîtrise de l'énergie ».
- **Racines** : Il puise ses sources dans la médecine traditionnelle chinoise (MTC), le taoïsme, le bouddhisme et les arts martiaux.
- **Piliers de la MTC** : Au même titre que l'acupuncture ou la diététique chinoise, il s'appuie sur la circulation du souffle dans les méridiens et l'équilibre des forces *Yin* et *Yang*.

Comment se pratique une séance ?

La pratique repose sur plusieurs éléments clés, souvent présentés dans les [Arts Énergétiques Chinois \(FFAEMC\)](#) :

- **Mouvements dynamiques et lents** : Des gestes fluides et répétés qui assouplissent le corps sans brutalité.
- **Postures statiques** : Des positions debout d'enracinement pour stabiliser l'équilibre et trouver la détente dans l'étirement.
- **Respiration contrôlée** : Une respiration profonde et synchronisée avec le mouvement pour oxygéner les cellules.
- **Concentration et visualisation** : L'esprit guide l'énergie (*le Yi*) pour relâcher les tensions musculaires et nerveuses.
- **Autres outils** : Automassages, sons thérapeutiques et méditation.

Principaux bienfaits

- **Physiques** : Amélioration de la souplesse articulaire, renforcement musculaire profond, meilleur équilibre et maintien du capital osseux.
- **Organiques et immunitaires** : Stimulation des fonctions respiratoires, cardiovasculaires, digestives et nerveuses.
- **Mentaux et émotionnels** : Réduction du stress, gestion de l'anxiété, amélioration de la concentration et apaisement général.
- **Accessibilité** : C'est une discipline douce, adaptée à tous les âges et à toutes les conditions physiques, car elle ne recherche pas la performance mais l'adaptation au corps de chacun.