



QU'EST CE QUE LE QI GONG ?



Le mot Qi Gong est composé de deux Idéogrammes chinois :

- Qi, qui se traduit par l'énergie, le souffle.
- Gong, qui désigne le travail, la technique ainsi que la maîtrise, le but que l'on recherche à travers des exercices.

Le Qi Gong travaille sur l'harmonie de trois éléments qui sont le corps, la respiration et l'esprit, la conscience. Le Qi Gong fait partie des trésors de la culture chinoise. Son histoire de plus de 2500 ans est liée au développement de grands courants, comme le taoïsme, le bouddhisme, la médecine traditionnelle chinoise et les arts martiaux traditionnels. Le Qi Gong vise à l'épanouissement de l'être, à l'entretien de la santé, à l'équilibre émotionnel et à l'unité entre l'esprit et le corps. Il stimule le fonctionnement organique et vise, au plus profond de nous-mêmes, à l'élaboration d'un équilibre subtil entre santé et spiritualité. C'est une voie de la santé qui unifie l'esprit et le corps. Les exercices de Qi Gong utilisent des postures statiques ainsi que des mouvements dynamiques, la respiration et la concentration de l'esprit, assouplissent les articulations et enrichissent l'énergie vitale. Le travail dynamique fait circuler l'énergie, harmonise le fonctionnement des cinq organes et assouplit les articulations et les muscles. Il nous permet de bien structurer notre corps dans l'enracinement, la stabilité et la fluidité. Il développe la notion de l'unité. En effet les mouvements de chaque partie du corps ne sont pas séparés. Un simple mouvement des mains a une conséquence sur la circulation de l'énergie dans tout le corps...