

C'est quoi le Qigong ?

Le Qigong est une gymnastique de santé traditionnelle chinoise dont les origines datent de plus de cinq mille ans. Son objectif ? Faire circuler harmonieusement notre énergie vitale (le Qi) par le mouvement, la respiration et l'intention appliquée aux exercices.

Entre le yin et le yang



Le Qigong utilise les règles de complémentarité du yin et du yang (qui rythment les cycles de la nature, de la vie humaine...). Ainsi le yin se présente-t-il comme une énergie qui va de "l'intérieur" vers "l'extérieur", monte de la terre pour nourrir le corps ; le yang comme une énergie qui va de "l'extérieur" vers "l'intérieur", descend du ciel pour réchauffer le corps.

Agir sur les extrémités du corps, s'enraciner dans le sol tout en s'étirant vers le ciel, permet enfin de prendre conscience de son "centre", garant de notre équilibre.

Des mouvements lents

Le Qigong ne repose pas sur des croyances ésotériques, mais sur une réalité que le corps va expérimenter et ressentir par une très fine écoute de soi.

L'idée : vivre son corps de l'intérieur en étant, pendant la pratique, attentif au "vivant" qui est en nous. La lenteur des mouvements et du souffle nous révèle l'harmonie des rythmes corporels internes. Pour éveiller nos sensations dans le

mouvement et les postures, on peut parfois visualiser des images poétiques issues de la nature.



Le Qigong évite aussi à l'organisme de s'épuiser

Les mouvements du corps agissent comme une pompe sur les fluides organiques (sang, lymphe), assurant leur circulation harmonieuse. Ces mouvements, effectués avec lenteur et grâce, permettent de retrouver un rythme biologique dont la société actuelle nous a éloignés.

A la clé : des défenses immunitaires renforcées, un stress évacué, un corps et un esprit assouplis et harmonisés. Contempler son corps de l'intérieur permet aussi de porter sur soi un regard bienveillant.

