

# QI GONG

**But :** Si le Qi gong apparaît aujourd'hui en Occident comme une nouvelle technique répondant à notre recherche de bien être physique et mental ainsi que d'équilibre, il est pratiqué en Chine depuis plus de 3000 ans.

La technique consiste en des mouvements simples, sans efforts musculaires et cardiaques associés à des respirations et à la concentration. Avec l'entraînement, vous sentez qu'il se passe des choses dans votre corps. Vous apprenez à être en phase avec votre « vous » profond. Les séances peuvent aussi avoir un but thérapeutique agissant de façon ciblée sur certains organes ou fonctions de l'organisme.

Avant de découvrir comment le Qi Gong peut améliorer votre quotidien, évaluez votre Yin et votre Yang, puis évaluez votre écart.

Répondez aux affirmations et inscrivez :

7 si c'est TOUT À FAIT vous / 5 si c'est ASSEZ vous / 2 si c'est PEU vous / 0 si ça n'est PAS DU TOUT vous

### Questions

- 1 • Je n'aime pas rester sans rien faire
- 2 • J'aime me reposer assez souvent ou rester sans rien faire
- 3 • Je préfère les sports actifs
- 4 • Je préfère les disciplines lentes et la relaxation yoga, tai chi ou même rien
- 5 • Je suis résistant à la fatigue
- 6 • Je me fatigue facilement
- 7 • Je récupère très vite de la fatigue
- 8 • Je ne récupère que lentement de la fatigue
- 9 • Je me contente de peu de sommeil
- 10 • J'ai besoin de beaucoup de sommeil pour être en forme le jour suivant
- 11 • Je ne suis pas frileux, j'ai facilement chaud
- 12 • Je suis frileux et me réchauffe difficilement
- 13 • J'ai les mains toujours chaudes
- 14 • J'ai les mains souvent froides et elles se réchauffent lentement
- 15 • Je parle plutôt vite et d'une voix forte
- 16 • Je parle plutôt lentement et d'une voix faible
- 17 • Je marche à vive allure en claquant des talons
- 18 • Je marche à pas feutrés et silencieux
- 19 • Je me dépêche tout le temps
- 20 • Je prends mon temps pour faire ce que j'ai à faire

• Totalisez votre colonne YANG

• Totalisez votre colonne YIN

**Votre score Yang** (questions impaires) est supérieur à 37, vous êtes yang ; sup à 47 vous êtes trop yang. Le Qi gong va vous aider à cultiver votre énergie yin, afin de ne pas avoir d'excès yang (hypertension, tachycardie, réactions émotionnelles fortes et inadaptées...). Les exercices à faire en priorité sont : le phénix, Liang yi, étirements du foie et de la VB du cœur et de l'intestin grêle.

**Votre score Yin** (questions paires) est sup à 37, vous êtes yin ; sup à 47 vous êtes trop yin. Le Qi gong va vous aider à cultiver votre énergie yang, afin de renforcer votre immunité, manque d'entrain, fièvre, repli sur soi...). Les exercices à faire en priorité sont : l'arbre, la respiration par les os, la grue, étirements rein et vessie, poumons et GI, la boule de feu et les massages Ming men et Dan tian.

**Votre écart yang-yin est faible (- de 20 pts), votre énergie est à peu près équilibrée ; il y a déséquilibre au delà de 20 et plus.**

Rien ne sert d'avoir trop de Yang et d'être trop agité, ni d'avoir trop de yin et est être trop calme. En médecine chinoise, l'équilibre est la condition indispensable à une santé physique et psychique parfaite.



### **Les preuves de l'énergie, testez la !**

Assis sur une chaise ou sur un coussin, placez vos mains face à face, à 30cm, hauteur du plexus solaire, coudes écartés. En inspirant écartez les mains, et en expirant rapprochez les, sans les toucher. Imaginer que vous malaxez une balle remplie d'énergie. Au bout de quelques instants les mains fourmillent et deviennent chaudes. C'est signe que l'énergie s'est concentrée dans vos mains. Vous êtes prêt à masser, calmer une douleur ou diffuser cette chaleur sur tout votre corps.

### **Un Yin et un Yang en parfait équilibre**

La force Yin ↘ modère le cœur, la température, les métabolismes, alors que la force Yang ↗ a un effet stimulant sur toutes les fonctions de l'organisme.

### **Les pouvoirs de l'énergie**

Lorsque votre énergie vitale circule parfaitement dans votre organisme, vous êtes au maximum de vos capacités physiques et mentales. Si pour une grande majorité d'entre nous, cette vitalité permet de mieux ou bien vivre, elle donne de véritables dons ou pouvoirs « extra »-ordinaires à certaines personnes qui la maîtrisent parfaitement. Certains peuvent guérir en émettant leur énergie vers le « patient » en le touchant ou même sans contact. En Chine il est fréquent que dans certains hôpitaux, les maîtres de Qi gong se relayent avec les acupuncteurs pour soigner les maladies les plus graves. Les résultats seront meilleurs si le malade pratique lui-même les exercices de Qi gong. Les maîtres de Qi gong ne sont ni des magiciens ni des gourous, mais seulement des personnes qui savent maîtriser une énergie que l'on a tous en nous.

### **Les différences avec le Yoga et le Taïchi**

**Le Yoga**, 300 ans av JC, né en Inde, repose sur des postures tenues fermement plusieurs secondes ou minutes, alliant des techniques de respirations qui visent à éveiller les centres d'énergie.

Ses atouts : Le Yoga tonifie la musculature, assouplit les articulations et renforce les organes internes. Il peut aussi être employé dans un but thérapeutique.

Les différences avec le Qi gong : sa pratique est exclusivement centrée sur soi. Le Qi gong a l'avantage supplémentaire d'utiliser les énergies de la nature pour nourrir notre énergie vitale en favorisant les échanges avec l'extérieur.

**Le Taïchi chuan**, 1300 ans ap JC, né en Chine 2000 ans après le Qi gong, utilise les mêmes principes de mouvements d'énergie que le Qi gong. Le principe consiste en des mouvements lents et fluides qui mettent en circulation les énergies afin de les projeter dans le combat.

Ses atouts : En se mesurant avec un adversaire, on peut évaluer ses progrès sur son énergie. Les mouvements développent aussi la coordination et l'équilibre.

Les différences avec le Qi gong : Il n'a pas d'effet thérapeutique ciblé sur une fonction ou un organe.