

La pratique du Qi Gong

Le Qi Gong s'adresse à chacun quel que soit son âge et sa condition physique.

On s'attache à structurer le corps en travaillant l'enracinement, la stabilité et la fluidité. L'esprit est à la fois calme et éveillé. Il coordonne l'ensemble des mouvements.

Comment se passe un cours de Qi Gong ?

On utilise différentes pratiques selon l'objectif du cours :

Des automassages

Ils sont souvent pratiqués en début de journée ou séance de Qi Gong. Ils permettent de faire circuler l'énergie, d'assouplir et nourrir les tissus et de purifier le corps. Ils sont simples, faciles à renouveler, agréables et très performants.

La respiration

Elle permet la régulation du souffle, d'équilibrer l'énergie et le sang et de masser les viscères. Elle est lente et profonde et permet la détente corps-esprit. Elle est naturelle, abdominale ou inversée.

Le Qi Gong dynamique

Il comprend des exercices en mouvements, en figure simple ou bien en enchaînement. Les mouvements sont lents, souples et sans effort ronds et harmonieux. Il développe l'énergie et la met en circulation. Les échauffements et les étirements préparent le corps vers la souplesse, la fortification et la détente.

Le Qi Gong statique

C'est un travail énergétique en position immobile selon certaines postures. Le travail se dirige sur la respiration et l'intention du vide absolu. Il développe l'énergie et la nourrit. Il permet de calmer le mental et de relâcher les tensions physiques.

Les postures se réalisent en position couchée, assis ou debout. La position doit être confortable. La posture debout de l'arbre est la plus connue.

La méditation, la relaxation et la visualisation

Elles permettent la détente du corps, l'apaisement du mental et le lâcher prise. La régulation de l'esprit consiste à la concentration et au relâchement. Elles aident la quiétude le bien être du corps et de l'esprit.

Comment tirer le meilleur parti du Qi Gong ?

En pratiquant régulièrement et même quotidiennement pendant un minimum d'une demi-heure.

Répéter le même Qi Gong régulièrement crée un frayage dans le cerveau et ouvre des routes énergétiques permettant la mise en circulation du Qi (l'énergie vitale) dans le corps.

Règles à respecter

Il est important de savoir doser les exercices, de ne pas forcer, de vous respecter. Dans tous les cas, écoutez vos sensations et arrêtez-vous dès que la fatigue apparaît. Sachez aussi vous ménager des temps de pause pendant la séance permettant ainsi à votre corps de se nourrir de l'énergie générée par les exercices.

Avant la pratique, il est essentiel de se détendre : si le corps est relâché, l'énergie circule alors librement sans obstacle. On amène ainsi l'ouverture de la structure du corps au niveau des organes, des os, des muscles et des tendons. La souplesse et la grâce viennent ensuite ainsi que la sensation et la perception du corps qui changent.