

# Pratiquer le qi gong, c'est cultiver la vie

Le qi gong stimule l'énergie vitale, reconstitue les forces et restaure la confiance.

Le qi gong est une ancienne discipline chinoise qui entretient le corps et l'esprit pratiquée depuis plus de 5 000 ans. Confucianiste, bouddhiste et taoïste : différentes écoles et traditions coexistent. Le qi gong taoïste est considéré comme le véritable fondement de la médecine traditionnelle chinoise.

L'être humain vit dans un jeu incessant d'apport et de dépense énergétiques, de yin et de yang. Les principales sources d'énergie sont la respiration, le sommeil, l'alimentation et le mouvement. Le Qi désigne le souffle de vie intrinsèque, la vitalité, la croissance et la mobilité émotionnelle, physique et mentale.

## Constituer et préserver son énergie

Au début d'un traitement ou d'un exercice, l'objectif est de mettre le Qi en mouvement. À l'instar de la respiration – il n'est possible d'inspirer qu'après avoir expiré –, le Qi utilisé est évacué pour permettre l'absorption du nouveau Qi. La base de la pratique : faire circuler le Qi pour créer, lentement mais régulièrement, de l'énergie. La régulation, la constitution et la préservation du Qi est l'engagement de toute une vie (il s'agit de la nourrir).

Il existe trois formes de discipline : le qi gong respiratoire, le qi gong de l'esprit et le qi gong du corps. Chacune d'entre elles requiert calme, flegme et concentration. Le qi gong est doux et lent, exempt de tensions et de stress. Sa pratique est un plaisir. La quiétude et la tranquillité sont essentielles pour faire circuler le Qi et constituent le meilleur moyen de le renforcer. Le calme joue un rôle clé dans la pratique du qi gong : le repos est un état actif. Le corps s'éveille, la respiration devient profonde et régulière, l'esprit s'apaise et se clarifie. Dans le qi gong, le calme n'est pas passif. Il mobilise le Qi !



Le qi gong est originaire des montagnes de Wudang, en Chine.

## Une discipline apaisante

Nombreuses sont les personnes atteintes de la maladie de Parkinson qui évitent les situations de calme, par peur des blocages et de la raideur. Or c'est exactement le contraire qui se produit. La paix inhérente au qi gong permet au corps et aux muscles de se relâcher. Les mouvements deviennent plus doux et plus fluides. En situation de détente, la respiration est plus profonde et plus régulière. L'harmonie apaise l'esprit et rend le sommeil beaucoup plus réparateur. Dans le qi gong, le calme est maître du mouvement et de l'énergie.

Le qi gong ne remplace pas la médecine conventionnelle. Pratiquer cette discipline, c'est se réconcilier avec soi et apprendre à ne pas se perdre dans le dense tissu de problèmes quotidiens. Apprendre à préserver sa vie, à la nourrir. Tels sont les bienfaits du qi gong.

## Elvira Pfeiffer

Enseignante de qi gong thérapeutique dans la clinique de réadaptation de Zihlschlacht depuis 27 ans.

Cours de qi gong: pour en savoir plus : [www.parkinson.ch/fr/activites](http://www.parkinson.ch/fr/activites)

## Petit exercice quotidien

Tenez-vous debout, avec un écartement des pieds correspondant à la largeur de vos épaules, puis balancez machinalement les bras. Au bout d'une à deux minutes, laissez le mouvement pendulaire se poursuivre jusqu'à ce que vos bras soient ballants le long du corps, calmes et éveillés. Tendez les jambes. Votre tête est bien haute, votre dos bien droit. Restez calme, sans intention aucune. Prenez le temps de découvrir ce petit exercice de qi gong.

Il est particulièrement utile en cas de tremblements et de problèmes liés au stress.