

QI GONG

Le Qi Gong est un art énergétique datant de plus de 5000 ans qui repose sur la médecine traditionnelle chinoise.

Le terme signifie littéralement "maîtrise de l'énergie" (QI) ou "travail du souffle" (GONG).

Cet art s'est développé sous l'influence du courant philosophique taoïste puis il a subi l'influence du bouddhisme et du confucianisme. Sa finalité est d'harmoniser et de rétablir les énergies vitales pour assurer la longévité par la maîtrise du souffle et de l'énergie.

Il existe donc 3 écoles: le qi gong taoïste, bouddhiste et confucianiste.

Celui qui est enseigné par la monitrice de l'Association Familiale est le **qi gong taoïste** qui repose sur la notion de longévité. Il a pour principe de développer l'énergie vitale et il met en oeuvre des techniques de visualisation liées à la respiration, à la gestuelle et à la concentration.

Le **qi gong** permet à l'énergie vitale et nourricière de circuler librement dans le corps et principalement dans les méridiens en harmonisant les échanges et en prévenant toute source de blocage. Son apport est considérable. Il entretient la condition physique, agit sur le système immunitaire et ralentit le vieillissement.

La pratique du qi gong se déroule en 3 phases :

-**Physique** : à travers des exercices d'étirements, de contractions et de relâchement des muscles en posture statique ou en mouvement.

-**Energétique** : par le travail de la respiration et de la concentration.

-**Mentale** : par le contrôle de la pensée et la culture de l'esprit.

Le qi gong est donc un art hygiéniste qui permet tout simplement de préserver la santé.

A la différence du Tai-chi, le qi gong n'est pas un art martial. Il trouve ses fondements dans la médecine chinoise et la diversité des exercices convient au plus grand nombre. On peut commencer le qi gong jeune et continuer jusqu'à un âge très avancé. Le pratiquant adapte les exercices à son potentiel physiologique. Il se pratique quotidiennement, si possible le matin au lever afin de démarrer une journée en pleine forme. Une pratique de 20 minutes par jour est conseillée ainsi que porter des vêtements confortables, se mettre pieds nus, choisir un cadre naturel avec vue sur un jardin ou sur les arbres dans la rue. Prendre son temps est essentiel afin de pouvoir se concentrer pleinement sur les mouvements et en tirer tous les bénéfices.

La méditation pleine conscience.

La "mindfulness" - pleine conscience - est une aptitude naturelle qui consiste à porter son attention à l'instant présent et à accueillir, avec curiosité et sans jugement, toutes les pensées, sensations et émotions qui se présentent.

C'est aussi une méthode de relaxation scientifiquement reconnue très efficace contre la rechute dépressive, utilisée en tant que traitement alternatif.

Concrètement, notre esprit est souvent emporté par une multitude d'enchaînements de pensées où se mêlent réminiscences et projections dans le futur. Nous sommes distraits, dispersés, confus, et de ce fait déconnectés de la réalité la plus immédiate et la plus proche de nous. Nos automatismes de pensées sont aux antipodes de la pleine conscience. Celle-ci consiste à être parfaitement éveillé à tout ce qui surgit en soi et autour de soi, d'un instant à l'autre, à tout ce que nous voyons, entendons, ressentons ou pensons. Cultiver la pleine conscience du moment présent ne signifie pas que l'on ne doit pas tenir compte des leçons du passé ni faire des projets pour l'avenir, mais que l'on doit vivre lucidement l'expérience actuelle qui les englobe.

Enfin, pour réussir une méditation pleine conscience il est bon de faire le vide autour de soi, de connecter le corps et l'esprit et de libérer l'esprit des pensées stressantes.

Je vais vous parler de quelques bienfaits de la méditation pleine conscience :

1 Réguler notre stress et nos émotions

Selon le Bureau International du Travail, institution spécialisée des Nations Unies, « le stress est un des plus graves problèmes de notre temps. » Réaction biologique vitale, le stress nous est pourtant nécessaire. Mais il devient néfaste quand on le ressent en continu.

Cultiver la pleine conscience nous permet de mieux appréhender les mécanismes du stress et de développer de nouvelles habilités pour apprivoiser nos émotions.

2 Muscler notre attention

Les neurosciences nous apprennent que l'attention est une fonction cognitive essentielle mais encore largement méconnue. Elles définissent l'attention comme une dynamique, une capacité à filtrer ce qui, dans ce flux incessant, est important ou ne l'est pas. Notre performance dépend de l'adéquation entre nos choix de perception et notre objectif du moment.

L'une des clés de la maîtrise de l'attention est d'abord de prendre conscience des facteurs de distraction pour revenir à l'objectif. La sollicitation régulière et répétée de plusieurs zones du cerveau lors d'une session de méditation augmenterait notre capacité d'attention.

3 Optimiser notre prise de décision

Nous souhaitons tous faire des choix rationnels et guidés par la raison. Or, de récentes études le démontrent : 80 % de nos décisions sont impulsées par une dimension purement émotionnelle et intuitive. Mais, comme vous le savez tous (l'a théorisé Howard Gardner), l'intelligence est multiple. Et nous avons tout intérêt à développer, en complément de nos intelligences linguistique ou logico-mathématique, notre intelligence émotionnelle.

Cultiver la pleine conscience par la méditation nous aide à développer cette forme d'intelligence, nous offrant ainsi plus de clarté dans notre prise de décision.

La méditation pleine conscience apporte donc les bienfaits que je viens de citer, mais pas seulement: elle améliore aussi la qualité du sommeil, le système cardio-vasculaire et même l'ADN, en ralentissant le vieillissement des cellules !

Je terminerai par une pensée positive pour réveiller en nous la conscience du bien.

Je vais vous raconter "L'histoire des deux loups":

Selon une légende amérindienne, nous aurions tous deux loups cachés au fond de nous : une bataille qui se déroulerait en permanence à l'intérieur, sans que nous en ayons forcément conscience.

"Un soir, un vieil indien Cherokee raconte à son petit-fils l'histoire de la bataille intérieure qui existe chez les gens et lui dit :

Mon fils, il y a une bataille entre deux loups à l'intérieur de nous tous.

L'un est le Mal : C'est la colère, l'envie, la jalousie, la tristesse, le regret, l'avidité, l'arrogance, la honte, le rejet, l'infériorité, le mensonge, la fierté, la supériorité, et l'égo.

L'autre est le Bien : C'est la joie, la paix, l'amour, l'espoir, la sérénité, l'humilité, la gentillesse, la bienveillance, l'empathie, la générosité, la vérité, la compassion et la foi. »

Le petit fils songea à cette histoire pendant un instant et demanda à son grand-père :

Lequel des deux loups gagne ?

Le vieux Cherokee répondit simplement : Celui que tu nourris."

Bonne méditation!