

Le Qi Gong

En chinois QI veut dire “**énergie**” et GONG “**mise en activité**”.

Il s’agit donc du travail de l’énergie du corps.

Plus couramment on parle de **gymnastique chinoise** ayant des bienfaits sur la santé et la longévité.

L’origine du Qi Gong remonte à des milliers d’années en Chine.

Cette discipline provient des arts martiaux plus précisément du Kung Fu sauf que c’est une branche non combattante : la force authentique est celle qui vient de l’intérieur et par conséquent elle n’a plus besoin d’employer l’agressivité pour la prouver.

A partir de l’observation des éléments de la nature et de leur évolution cyclique, les sages de l’époque découvrirent l’interdépendance étroite entre toutes les formes d’existence et tout ce qui anime la vie sur terre.

Le pouvoir du corps ne tient qu’à l’énergie dont il est rempli : le Qi. C’est l’énergie qui anime la vie.

La pratique du Qi Gong est accessible à tous.

C’est plus qu’une discipline : c’est une médecine naturelle agissant sur le fonctionnement interne physique et psychologique.

C’est une gymnastique de santé dont la pratique régulière régénère, assouplit, renforce les tissus tendino-musculaires et relance les circulations sanguine et lymphatique.

L’exercice respiratoire ralentit ou harmonise le rythme cardiaque selon les besoins du moment, évacue le stress et la fatigue et purifie l’organisme grâce à une bonne ventilation.

Mais la puissance du QI n’est réelle qu’une fois réglés tous les mouvements mécaniques du mental et des comportements à l’intérieur de l’horloge corporelle.

Le propre de la théorie de l’énergétique chinoise est qu’elle invite à explorer dans sa globalité l’être humain : un corps et un esprit pour apprendre à composer une vie au sein d’un univers qui lui ressemble.

Si vous pratiquez régulièrement, vous serez nanti d’un pouvoir sur vous-même que vous saurez utiliser à bon escient. Votre existence se transformera avec l’amélioration de votre santé et votre aptitude à gérer des conditions jugées autrefois difficiles.

Pour maintenir durablement les résultats obtenus, vous devrez vous souvenir à chaque instant que l’équilibre de votre vie ne tient qu’au respect de votre engagement et à votre adaptation permanente aux lois de l’énergie.

La méditation pleine conscience

La méditation pleine conscience est une notion très abstraite qui échappe parfois à notre esprit rationnel.

Elle consiste à diriger son attention d'une certaine manière :

-délibérément

-au moment voulu

-sans aucun jugement de valeur

Issue de la tradition philosophique orientale et des pratiques de méditation bouddhistes, la pleine conscience trouve sa place désormais au sein de la recherche scientifique occidentale, en psychologie, psychiatrie et dans le domaine des neurosciences.

Elle se présente essentiellement sous la forme de séances de méditation axée sur l'observation et l'attention portée à notre comportement intérieur.

C'est un outil pour repartir à la conquête de soi, une profonde prise de conscience de notre être ; une attitude à adopter.

La méditation pleine conscience se pratique partout et dans n'importe quelle situation : assis, debout, allongé, en marchant etc.

Il suffit de mettre de la conscience sur les choses et d'être présent à ce que l'on fait.

Cette attitude s'inspire de l'enseignement zen qui préconise de mettre de la conscience dans chaque geste du quotidien.

Cela peut être tout simplement le fait de se sentir respirer pendant quelques instants.

C'est d'ailleurs un parfait exercice de pleine conscience et une grande source d'apaisement.

En conclusion, la méditation n'est pas un but à atteindre mais plutôt le chemin à prendre.

Pensée du père de la pleine conscience, moine bouddhiste vietnamien : Thich Nhat Hanh

“Le moment présent est la substance dont l'avenir est fait. Par conséquent la meilleure façon de prendre soin du futur, est de prendre soin de l'instant présent.”