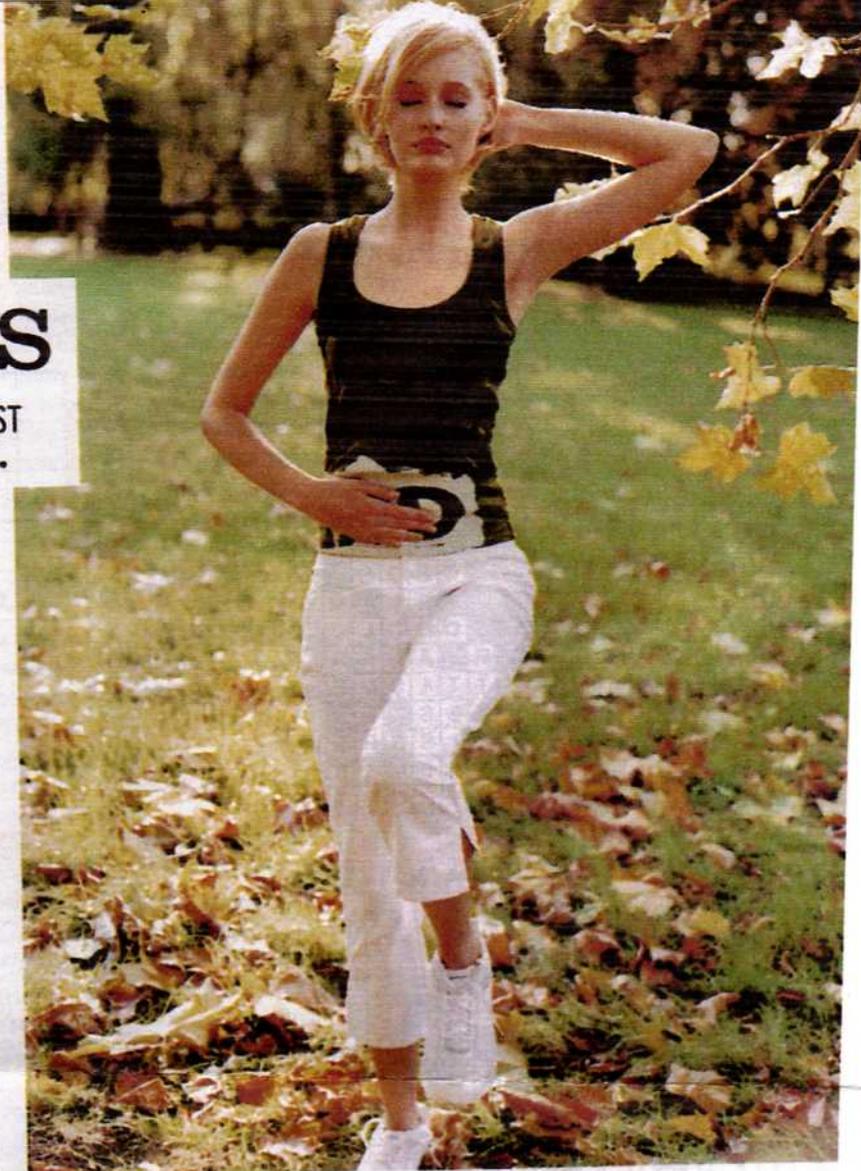


Qi gong Je m'y mets

TOUT EN DOUCEUR, CETTE GYM ANCESTRALE EST UNE AUBAINE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'homme renferme une énergie (qi) qui circule dans le corps le long des méridiens (l'équivalent de nos vaisseaux sanguins). Le qi gong (prononcez « tchi kong ») vise à maîtriser la circulation de ce qi grâce à une série de mouvements ou de postures aux noms poétiques : « Accueillir le soleil joyeusement », « Repousser le dra-

gon ». L'objectif : le répartir harmonieusement pour que tout l'organisme en bénéficie. Chaque série combine des mouvements simples, aisément accessibles à tous, qui font appel à différents systèmes énergétiques du corps pour aller renforcer un organe et le méridien correspondant. La lenteur des gestes permet d'être à l'écoute de soi-même et de prévenir des problèmes de santé.



J'aide mon corps à se détendre

Le rythme au quotidien est source de tensions et de raiders. Une séance de qi gong débute toujours par un échauffement très lent, des exercices de respiration et des étirements. On va détendre les traits du visage, qui comporte de nombreuses terminaisons nerveuses : on baisse les paupières, on desserre les mâchoires et on esquisse un sourire. A la clé, une sensation de bien-être.

J'affine ma silhouette

Certains mouvements favorisent l'équilibre psycho-corporel, si important quand on décide de perdre du poids. D'autres postures agissent sur la stimulation du métabolisme, contre la rétention d'eau et la cellulite. Les séances (entre 45 minutes et 1 h 30) jouent aussi sur la musculature. La silhouette s'affine, la circulation sanguine est stimulée et la démarche s'allège.

Je chasse mes idées noires

Une fois le corps apaisé, l'esprit aussi retrouve son calme. Pensées négatives, soucis et émotions excessives s'évaporent comme par enchantement. Cela provient, entre autres, de la respiration, qui se fait plus lente et plus profonde, au fur et à mesure de l'enchaînement des mouvements. Son effet, scientifi-

quement démontré, agit au niveau du cortex cérébral, siège de la sensibilité, ce qui explique son efficacité sur les angoisses, voire les névroses. De même, les personnes habituellement submergées par leurs soucis au moment du coucher s'endorment plus vite et récupèrent un sommeil réparateur.

Je retrouve ma mobilité

Gymnastique de prévention, le qi gong sollicite les articulations en douceur (épaules, poignets, coudes, genoux...). Les seniors sont invités à le pratiquer pour prévenir les rhumatismes. On travaille la mobilité de la tête, là où se situent quatre de nos cinq organes des sens (vue, ouïe, odorat et goût). Ce sont les portes de notre perception, donc notre relation fondamentale avec le monde extérieur, qui sont stimulées.

J'améliore mon souffle et ma respiration

Lors des exercices, l'inspiration et l'expiration se font en prenant conscience de l'air qui passe par le nez. Chaque mouvement est rythmé par ce va-et-vient de la respiration. Ce souffle conscient, conjugué au

geste, va stimuler le qi et l'aider à circuler dans tout le corps, ce qui oxygène les cellules et les organes. Par ailleurs, des mouvements spécifiques, en sollicitant le haut du corps, renforcent l'appareil respiratoire.

Je soulage mes maux de dos

D'origine physiologique (mauvaise position, contractures...) ou psychologique (stress, soucis...), le mal de dos trouve des réponses dans le qi gong. Les exercices apprennent à détendre les muscles dorsaux et aussi à se redresser, ce qui aiguille vers un parfait positionnement de l'axe vertébral. L'assouplissement de la colonne, du cou, des trapèzes et du bassin est au cœur de nombreuses postures. Certaines visent à chasser la fatigue et les tensions du haut du dos. Quant aux étirements et aux torsions, ils soulagent efficacement les cervicalgies, les dorsalgies et les lombalgies.

Je développe ma concentration

La concentration mentale fait partie intégrante du qi gong. Chaque mouvement et chaque respiration se font en ne pensant qu'à ça. Au fil des séances, on développe un meilleur « centrage » sur soi, encore renforcé par des postures qui favorisent l'enracinement au sol, la force dans les jambes et le bon positionnement de la colonne vertébrale. L'expérience montre que, dans le cadre du travail, des études ou des entretiens d'embauche, la pratique du qi gong aide les personnes à rester plus concentrées, faisant face avec calme à toutes les sollicitations.

J'améliore ma pratique sportive

Les athlètes et les sportifs de haut niveau sont de plus en plus nombreux à l'utiliser comme méthode de relaxation, mais aussi de préparation à l'effort. En effet, grâce à des exercices spécifiques, on développe sa résistance à la fatigue physique.

Une meilleure énergie vitale permet une récupération plus rapide, surtout pour les sports intenses (course, escrime, tennis...). Pour la natation ou le cyclisme, on privilégie les postures qui développent les capacités d'endurance.

Je réveille ma libido

Faire circuler l'énergie a aussi une conséquence sur le désir et le plaisir sexuels. Il existe des exercices que l'on pratique pour stimuler l'énergie endormie. Ils réveillent la zone de la taille et des reins, siège des glandes surrénales sécrétrices de testostérone, l'hormone du désir. Chez soi, on peut faire de la respiration consciente en position assise : respirer pendant quelques minutes en gonflant et en dégonflant ventre et bas-ventre au rythme de la respiration, jusqu'à ressentir de la chaleur.

Je combats mes trous de mémoire

A raison d'une séance au minimum par semaine, les exercices renforcent le « dan tian », des réservoirs d'énergie situés dans le ventre, la poitrine et la tête. Ils rétablissent la circulation du qi entre le haut et le bas du corps, entre le côté droit et le côté gauche. Cet équilibre

retrouvé aide à lutter contre la fatigue chronique, la frilosité, les contractures, la déprime et même les pertes de mémoire. Physiologiquement, le qi gong stimule toutes les fonctions internes (organiques, hormonales et cérébrales) et permet de retarder le vieillissement.

A FAIRE CHEZ VOUS

1 Pieds joints, croisez les mains devant vous au niveau du bassin, paumes tournées vers le ciel.

2 En inspirant lentement, soulevez progressivement les mains vers le haut en les retournant vers le sol quand elles arrivent à hauteur de la poitrine.

3 Puis étirez jusqu'en haut avec les talons qui se décollent du sol.

4 Durant l'expiration, reposez les talons au sol et redescendez vos mains jointes, paumes vers le sol. Relâchez les épaules tout en tirant la tête vers le haut. Répétez 3 à 6 fois.

En étirant la colonne vertébrale et en positionnant bien le bassin, vous sentirez plus d'unité dans votre corps. Ce mouvement prévient aussi les douleurs musculaires du dos.

Nathalie Giraud

A lire Entrez dans la pratique du qi gong, de Ke Wen, 198 pages, avec un DVD de 80 minutes, Le Courrier du livre, 23,90 €.