

Les bonnes raisons de se mettre au « Qi Gong »

Publié le vendredi 18 janvier 2019 à 13:05

Les lendemains de fête sont toujours difficiles et les débuts d'année sont souvent synonymes de belles résolutions par rapport à notre hygiène de vie et santé. Alors pourquoi ne pas tester cette activité d'origine chinoise, qui assurerait la longévité de ce peuple d'Orient ?

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique (Qi, signifie énergie), étroitement liée à la médecine chinoise, douce et lente, aux multiples vertus, qui permet de préserver une excellente forme mentale et physique. Elle offre l'avantage d'être accessible à tous, petits et grands, avec une condition physique standard. Autre avantage non négligeable : elle peut être pratiquée absolument partout, chez soi, dans son jardin, sur son lieu de travail, dans un parc...



Il suffit simplement de revêtir des vêtements amples, souples et confortables. La condition de son efficacité est la pratique régulière sur un long terme... voire toute sa vie.

Une séance dure une vingtaine de minutes et alterne mouvements lents, étirements, positions immobiles, et temps de respirations.

Atout numéro 1 :

Prendre conscience et connaissance de son corps

C'est en effet le premier atout de cette pratique : renouer ou découvrir son corps. Selon le Qi Gong, chaque saison est liée à un organe, lui-même relié à des énergies et des sens. Voilà qui favorise une prise de conscience de son corps et de ses réactions, pour lui apporter un bien-être optimal. Pour ceux qui vont rapidement devenir « accros », il est possible de se plonger dans des manuels spécifiques, qui vont vous donner une foule d'informations écrites sur cette discipline depuis plus de 5000 ans. Passionnant quand il s'agit de notre corps et de son avenir.

Atout numéro 2 :

Solliciter la mémoire et concentration

Cette activité extrêmement dynamique va vous obliger à retenir les enchaînements de gestes et de postures. C'est un vrai travail (Gong signifie travail en chinois) de coordination et de mémoire car il est impératif de les pratiquer avec rigueur afin d'en ressentir les bienfaits sans vous blesser. Le cerveau est très positivement sollicité et les effets se feront ressentir assez rapidement, dans votre quotidien comme au travail.

Atout numéro 3 :

Renforcer son équilibre

Les mouvements lents et profonds vont solliciter vos muscles stabilisateurs, les renforcer, et vous inviter à travailler votre équilibre. Vos membres inférieurs et abdominaux vous diront merci, vous assurant un équilibre qui peut devenir chancelant avec l'âge.

Atout numéro 4 :

Améliorer sa respiration pour en multiplier ses atouts

Vous le savez : nous respirons vite et mal, par automatisme. La pratique du Qi Gong va aussitôt vous apprendre comment prendre conscience de votre respiration, lentement et profondément. Ainsi votre corps et votre esprit vont ressentir un apaisement bienfaiteur, qui va impacter votre vie quotidienne jusqu'à en diminuer le stress. De même votre sommeil, en ressentira les effets bénéfiques et vous ne tarderez plus à dormir comme un bébé. Une meilleure respiration aura aussi des répercussions sur vos capacités cardiaques : des études ont démontré les effets positifs du Qi-Gong sur la pression sanguine et l'hypertension. Votre peau ainsi mieux oxygénée et drainée par cette respiration optimale sera alors rafraîchie et vos traits détendus, surtout si vous pratiquez au grand air. On peut alors parler d'un rajeunissement naturel, dû au taux accru des enzymes antioxydants et de l'hormone de jeunesse (DHEA). De même, votre système immunitaire sera *boosté* par cette pratique respiratoire régulière : les organes n'en seront que mieux revitalisés et régulés.

Atout numéro 5 :

Accroître sa bonne humeur

Tous les atouts cités ci-dessus ont forcément un impact réel sur notre moral. Cela a été prouvé scientifiquement : les tempéraments dépressifs ont noté une amélioration de leur humeur et ressenti un véritable bien-être. Quoi de meilleur en cette période de l'année où l'on manque de lumière, de soleil, de temps ?

Pour résumer, c'est la cure de jeunesse de l'année 2019, à démarrer en ce mois de janvier hivernal, après quelques excès en tous genres et en période de prises de bonnes résolutions. Contactez au plus vite la Fédération des enseignants de Qi Gong qui vous donnera les coordonnées de l'enseignant le plus proche de chez vous !