

Le Qi Gong , une discipline ancestrale au service du bien-être des sportifs

Publié le lundi 5 décembre 2016 à 16:10 | Mis à jour le 05/12/2016 à 16:17

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle inspirée de la médecine chinoise, qui existe depuis plus de 2 500 ans. Cette "gymnastique de l'énergie" agit sur l'énergie vitale afin de se reconnecter avec son corps et de rééquilibrer toutes ses fonctions corporelles et psychiques. Sa pratique présente plusieurs atouts pour le sportif amateur ou de haut niveau.

Une discipline ancestrale

Présent en France depuis une vingtaine d'années (on compte environ 100 000 pratiquants dans l'Hexagone), le Qi Gong, que l'on prononce "tchi kong", n'est pas à proprement parler un sport comme on l'entend généralement, mais une gymnastique douce, basée sur une théorie de la médecine chinoise traditionnelle, vieille de plus de 2 500 ans. Elle associe des exercices de postures, des mouvements lents et des exercices de respiration afin de mieux faire circuler l'énergie dans le corps. Elle est à cet égard reconnue comme une discipline sport bien-être et santé et fait partie, depuis 2010, de la Fédération des sports pour tous. Le Qi Gong vise donc à l'épanouissement individuel, au bien-être, mais aussi à l'amélioration de la santé. De plus, elle est accessible à tous et à tout âge (jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non sportifs) : il n'y a pas de recherche de performance, on ne force pas les mouvements. Au contraire, chacun va à son rythme.

Un esprit sain dans un corps sain

Le mot "Qi" veut dire le souffle, l'énergie, tandis que le mot "Gong" désigne le travail, la maîtrise, le moyen utilisé. Ces deux mots associés signifient le travail et la maîtrise de l'énergie. On parle donc d'une gymnastique douce, un "entraînement énergétique" qui a pour objectif la maîtrise de l'énergie vitale. *« C'est un travail de l'unité de l'être, c'est-à-dire comprendre, apprivoiser son corps de l'intérieur. C'est une pratique qui va demander de mobiliser l'esprit, le mental, la concentration, mais aussi le corps, l'énergie et une respiration consciente »*, explique Ke Wen, enseignante, formatrice, vice-présidente de la Fédération Internationale de Qi Gong de santé. Le Qi Gong travaille sur trois éléments indissociables, qui sont le corps (les organes, les muscles, les articulations), la respiration et l'esprit (ou la conscience). L'objectif est de faire circuler l'énergie dans le corps et aussi de le renforcer, tant sur le plan physique que mental. Les effets sont multiples. Il aide ainsi à renforcer son système immunitaire, à accroître sa souplesse et son sens de l'équilibre, à réguler ses émotions, à diminuer son stress, à améliorer sa concentration et sa mémoire, à diminuer les douleurs et à améliorer le sommeil.

Les séances durent en général entre 45 minutes et 1 heure 30. Elles débutent toujours par une phase d'échauffement, de mise en route du corps à travers d'étirements et d'exercices respiratoires permettant d'assouplir le corps et d'apaiser le mental. S'ensuivent des enchaînements de postures et d'exercices statiques ou dynamiques pour faire travailler les différentes parties du corps et la respiration. Les séances se terminent habituellement par des automassages ou des exercices de méditation.

Un travail complémentaire non négligeable pour le sportif

Si, à première vue, le Qi Gong ne semble pas être très dynamique, les bénéfices sont pourtant nombreux pour le sportif, parce qu'il agit sur plusieurs aspects du sport, de la préparation physique et mentale à la récupération : « *Le Qi Gong offre la possibilité d'apprendre à gérer ses émotions, à améliorer ses capacités respiratoires et son équilibre, à diriger son intention, à développer sa concentration, à soulager le stress... Tout ça aide le sportif à mieux performer et à se surpasser pour dépasser ses limites* », détaille Ke Wen. Il représente donc un excellent complément pour le sportif, notamment dans la prévention des blessures en fortifiant la musculature, en développant la coordination et la conscience corporelle et en améliorant la souplesse du corps. Les séances de cette gymnastique traditionnelle permettent aussi d'aider à la récupération et la relaxation.

Il paraîtrait que Mohamed Ali aurait suivi un enseignement de pratiques chinoises proches du Qi Gong, ce qui expliquerait son impressionnante mobilité et sa décontraction pendant ses combats.

La pratique du Qi Gong est accessible à tous. Toutefois, il convient de consulter au préalable un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications particulières.

Thomas MARTEIL