

## Cinq bienfaits du Qi Gong pour préserver la santé Par [Samuel](#)

### Les bienfaits pour la santé

Une pratique régulière du Qi Gong a des **effets positifs sur la mémoire**, la **créativité**, la **capacité de concentration**, l'**adaptation à l'environnement**, la **conscience corporelle** et la **réduction du stress**. Ces pratiques **stimulent l'énergie vitale** et les **capacités naturelles d'auto-guérison** des pratiquants. De plus, le Qi Gong permet de **réguler les émotions** et **cultiver l'harmonie** avec nous-même et dans nos relations avec le monde.

De par son **origine taoïste et bouddhiste**, le Qi Gong est également une ouverture vers la spiritualité.

Les **bienfaits du Qi Gong** sont très vastes.

Les chinois ont depuis des milliers d'années observés les interrelations présentes entre toutes choses, particulièrement entre l'homme et la nature.

C'est à partir de cette base qu'ils ont développés des exercices de Qi Gong visant à **harmoniser la circulation du Qi** dans le corps humain avec les cycles de la nature.

Ceci permettait d'éviter les maladies dues au climat ou aux changements de saisons.

Après de nombreuses années de recherches, les chinois se sont aperçus qu'ils pouvaient :

- **Renforcer leur Qi ou énergie vitale** par la pratique d'exercices énergétiques spécifiques.
- **Ralentir le processus de vieillissement**, tout en **améliorant leur santé** et leur **longévité**.

Nous allons dans cet article voir 5 bienfaits du Qi Gong au travers de sa pratique régulière.

### Le maintien de la santé

#### **Trouver un sentiment de paix à travers la pratique**

*« Le calme est maître du mouvement » Lao-Tseu*

Le but principal de la pratique du Qi Gong est de retrouver une **forme de tranquillité de l'esprit**, un **sentiment de paix**, un **équilibre mental**. Ceci est l'un des grands bienfaits du qi gong.

De nombreux exercices permettent de **conserver l'équilibre** et la **fluidité de la circulation du Qi (chi)**.

Cette forme de Qi Gong mobilise à la fois des exercices de méditation immobile et exercices de méditation en marchant.

Selon la **médecine traditionnelle chinoise**, les maladies sont le résultat d'excès mentaux ou émotionnels. Ces émotions épuisent le chi, ce qui crée des stagnations aussi bien dans les méridiens que dans les organes. Ceci peut causer des maladies.

Par exemple, un état dépressif peut générer des ulcères d'estomac ou des indigestions.

La colère est connue en Chine pour provoquer des dysfonctionnements du foie.

La tristesse entraîne une contraction et une rétraction des poumons, et la peur peut gêner le fonctionnement des reins et de la vessie.

### **Réguler le qi pour éviter la maladie**

Sachant cela, les pratiquants du Qi Gong chinois ont compris que la première étape afin d'éviter la maladie consiste à **équilibrer son état émotionnel et mental**.

Cela s'appelle « réguler son esprit » ( 调心 tiaoxin ).

Lorsque l'esprit est apaisé, que les émotions sont stables, le qi peut naturellement se **réguler** et **corriger ses propres déséquilibres**.

Une part importante de la méditation immobile consiste à se poser et exercer son attention sur le moment présent sans l'attente d'un quelconque résultat.

Cela implique de laisser vivre ses pensées dans son esprit sans chercher à les contrôler.

Par cette pratique régulière, l'homme découvre une forme de quiétude de l'esprit et de tranquillité propice à une détente des organes internes.

Quand le corps atteint cet état de décontraction, la circulation du Qi est fluide et puissante, levant les obstacles dans les méridiens.

Ceci permet ainsi au corps de conserver une bonne santé. Ce type de méditation est très répandu dans les milieux érudits en Chine.

## Le Qi gong provient d'une observation fine de la nature

*S'il n'y avait qu'un seul mouvement à conseiller pour un civilisé stressé, ce serait celui de « l'aigle ouvre ses ailes ». Yves Réquena*

Les médecins chinois ont remarqué que certains exercices ou mouvements provoquaient l'**accroissement de la circulation du qi autour des organes internes**.

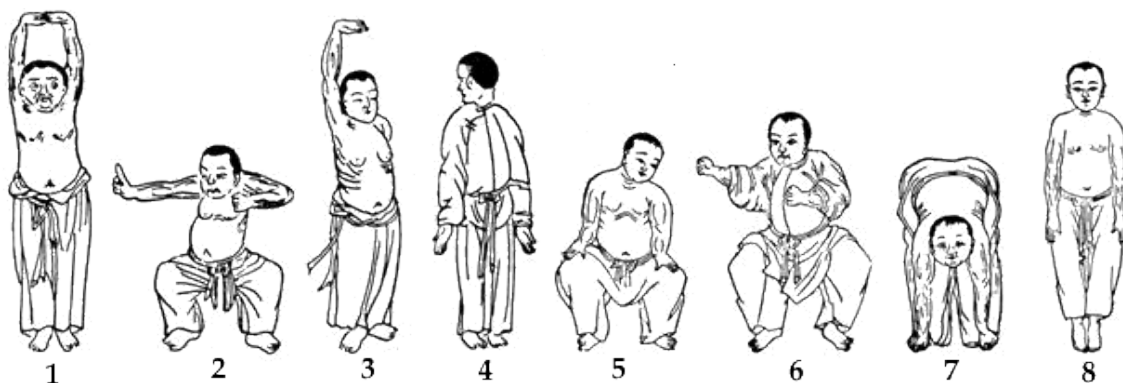
Certains de ces mouvements sont inspirés de mouvements caractéristiques d'animaux.

Il est clair qu'afin d'assurer sa survie, un animal doit développer un instinct de protection. Une partie de cet instinct concerne la manière de produire le qi et comment éviter de la perdre.

Les humains, au bout de nombreuses années de séparation avec la nature, ont fini par oublier ces instincts.

Le Wu Qin Xi (五禽戏) ou « Jeu des cinq animaux » est un style typique d'enchaînements de Qi gong encore pratiqués aujourd'hui.

[Les huit pièces de brocart](#) en est un autre.



Au bout de milliers d'années d'observation de la nature ainsi que de leur corps, certains pratiquants du qi gong ont pu aller plus loin et plus profondément.

Ils se sont alors rendu compte que la circulation du chi dans le corps humain change avec les saisons et qu'il est bon d'aider le corps dans ses transformations.

Ils ont également remarqué qu'à chaque saison, les différents organes présentent des problèmes caractéristiques.

Par exemple, au début de l'automne les poumons doivent s'adapter à l'air plus froid et plus sec que l'on respire. Pendant que cet ajustement se produit, les poumons sont plus fragiles et peuvent soit engendrer une sensation de gêne et d'inconfort, soit rendre sensible au coup de froid et donner un rhume.

## L'influence du changement des saisons

Le système digestif peut aussi être perturbé par les changements de saison.

En effet, l'appétit peut s'accroître ou, à l'inverse, on peut avoir des diarrhées.

Lorsque la température extérieure diminue, ce sont les reins et la vessie qui peuvent connaître des troubles. A ce moment-là, le stress des reins peut engendrer des douleurs dans le dos.

En se focalisant sur ces changements de saisons, les pratiquants de la méditation ont créé un ensemble de mouvements qui peuvent faciliter et accélérer les ajustements du corps.

## Soigner la maladie

### Le qi gong thérapeutique

Les médecins chinois se sont de leur côté rendu compte que certains mouvements sont non seulement capables de **maintenir en bonne santé** mais aussi de **guérir certains maux**.

S'appuyant sur leur connaissance de la circulation du Qi, ils cherchèrent et trouvèrent de nombreux exercices et mouvements ayant la capacité de guérir différentes maladies et problèmes de santé.

Naturellement, la plupart de ces exercices sont différents de ceux utilisés pour le maintien de la santé.

Cela n'est pas surprenant quand on sait que les maladies découlent d'un déséquilibre dans la circulation du Qi

Lorsqu'une stagnation se prolonge dans le temps, les organes peuvent eux être affectés et même connaître des dommages physiques.

En réalité, tant que la maladie se situe au niveau de l'énergie et qu'elle n'a pas encore atteint les organes, il est encore possible de faire appel aux bienfaits du Qi gong pour le **maintien de la santé**.

Toutefois, si la maladie devient sérieuse et que les organes commencent à être déficients, alors la situation devient critique. Dans ce cas, un traitement spécifique s'impose.

Cela peut être l'acupuncture, les plantes médicinales ou encore une opération chirurgicale.

Certains exercices de qi gong sont conçus pour accélérer le processus de guérison voire même pour guérir certaines maladies.

Les ulcères et l'asthme peuvent, par exemple, être traités par des exercices simples du qi gong. Récemment, et aussi bien en Chine qu'à Taiwan, fut démontré l'efficacité de ces exercices dans la lutte contre certaines formes de cancer.

Boules de Baoding  
Existent en 4cm, 4,5 et 5



### Réguler le Qi par l'acupression

L'**acupression** ou **massage Qi gong** remplace souvent l'**acupuncture** pour **réajuster l'équilibre du Qi**.

Cela est souvent pratiqué par des experts en Qi Gong qui se servent de leur propre Qi pour réguler celui du patient à travers le toucher ou l'acupression.

On trouve ce type de techniques dans les soins chinois par le Qi gong ou encore dans le **massage shiatsu** japonais.

### Prolonger la vie

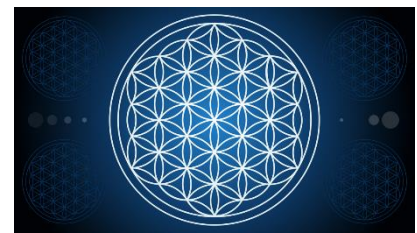
#### Une quête pour échapper aux lois de la nature

Les 2 précédentes catégories concernent le maintien de la santé pour l'une et le traitement des maladies une fois déclarées pour l'autre.

Leurs théories sont simples et l'entraînement conformiste. Pourtant, de nombreux pratiquants, laissés insatisfaits, cherchèrent une voie d'accroître leur potentiel en Qi et sa circulation pour renforcer leurs organes.

Par cette approche plus agressive du Qi Gong, ils tentaient de trouver une voie qui leur aurait permis d'échapper au cours normal de la nature.

Ils refusaient d'accepter que la longévité d'une personne soit déterminée par le destin. Ils pensaient que s'ils arrivaient à comprendre complètement les lois de la nature (tao ou dao), ils seraient à même d'augmenter leur espérance de vie. Ce type de Qi Gong est essentiellement pratiqué par les taoïstes et les bouddhistes.



#### Des techniques de longévité gardées secrètes

Sur presque deux milles ans de recherche, les pratiquants religieux de méditation ont découvert un moyen de **ralentir la dégénérescence des organes**, ce qui est la **clé de la longévité**.

De nombreux bouddhistes et taoïstes ont ainsi vécu plus de 150 ans.

On dit même dans les milieux taoïstes que mourir à 120 ans, c'est mourir jeune.

Malheureusement, ces techniques étaient transmises dans le plus grand secret au sein de monastères. Ce n'est que depuis ces vingt dernières années que ces théories et méthodes d'entraînement furent révélées au monde extérieur.

Le Qi Gong du nettoyage de la moelle est l'une des principales composantes de cette méthode pour la prolongation de la vie.

L'idée de base de ce Qi Gong est de maintenir une circulation du chi régulière au niveau des moelles de telle sorte que ces dernières restent propres et saines.

C'est dans les moelles que naissent la plupart des cellules sanguines. Ces cellules ont pour tâche d'apporter les nutriments aux organes ainsi qu'aux autres cellules du corps, mais aussi de débarrasser le corps de ses déchets.

Lorsque le sang est sain, c'est l'ensemble du corps qui peut être en bonne santé et mieux résister aux maladies.

Quand les moelles sont propres et fraîches, elles peuvent fabriquer une énorme quantité de nouvelles et saines cellules sanguines qui accompliront correctement leur travail. Ainsi, l'ensemble du corps pourra demeurer en parfaite santé et les organes ne connaîtront pas la dégénérescence.

## Un entraînement difficile

Bien que la théorie soit simple, l'entraînement est lui, très difficile.

Vous devrez d'abord, pour remplir vos huit merveilleux vaisseaux, apprendre à accroître votre Qi, à découvrir comment le mettre en mouvement et le diriger vers les moelles des os afin de les nettoyer.

Toutefois, et à l'exception des moines taoïstes et bouddhistes, il est peu de personnes à avoir vécu plus de 150 ans. La raison pour cela est simple : le processus d'entraînement est long et dur.

Il nécessite en outre d'avoir un esprit pur et un style de vie des plus simples pour pouvoir se consacrer entièrement à la pratique.

Sans une vie pacifique, l'entraînement est inefficace.

C'est là l'une des raisons pour lesquelles les moines taoïstes et bouddhistes avaient pour coutume de se retirer et de se cacher dans les montagnes.

Malheureusement, cela est quasi impossible pour l'homme du commun. Les bienfaits du Qi gong se retrouvent également dans les **arts martiaux** dans le but de combattre.

## Les arts martiaux

Sous la dynastie des Liang, les pratiquants d'arts martiaux commencèrent à utiliser le Qi Gong pour accroître l'efficacité de leurs attaques et défenses.

Ce travail avait en plus la capacité d'améliorer la santé.

Toutefois, certains pratiquants vont jusqu'à travailler certaines formes, tout en sachant que cela peut avoir une influence négative sur leur santé, si, en contrepartie, cela leur permet de rendre plus efficace certains aspects de leurs capacités en combat.

La main de fer est un exemple de Qi Gong.



## L'illumination ou l'état de bouddha

Les taoïstes et les bouddhistes utilisent le Qi Gong pour atteindre un niveau d'accomplissement de loin plus avancé que la moyenne des gens.

Ils recherchent l'illumination ou ce que les bouddhistes appellent l'état de bouddha.

Également ils cherchent une voie qui leur permettrait de s'élever au-dessus des souffrances humaines et d'échapper au cycle continu de la réincarnation.

Pour atteindre de tels niveaux, il leur est absolument nécessaire d'apprendre et de maîtriser le Qi Gong du nettoyage de la moelle.

C'est ce qui leur permettra d'emmener leur Qi vers le front de façon à élever le niveau d'énergétisations du cerveau au plus haut niveau.

Ce sujet est développé dans chi Kung – *Les secrets de la jeunesse : les fameux traités de Da Mo sur la transformation des muscles et des tendons et le Nettoyage de la moelle et du cerveau.*

## Conclusion

Le Qi Gong comporte plusieurs bienfaits. Il permet de

**Conserver la santé,**

**Soigner certaines maladies,**

**Diminuer le processus de vieillissement,**

**Apprendre à se défendre,**

**Et enfin atteindre un état d'éveil.**

Il existe d'autres bienfaits du qi gong liés au précédent.

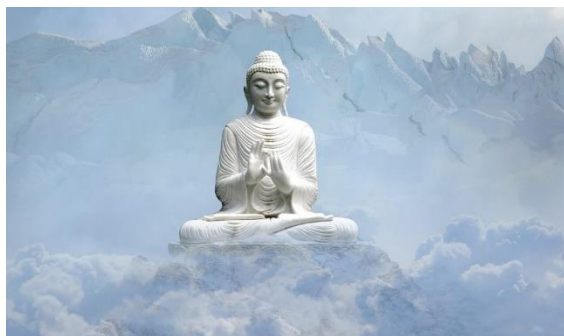
Nous pouvons citer :

L'amélioration des capacités respiratoires,

L'augmentation de la souplesse,

La régulation la tension artérielle

Ou l'amélioration de la qualité du sommeil.



Le Qi Gong est un exercice énergétique présent également dans d'autres arts martiaux chinois comme le taichi.