

VOIE INTÉRIEURE

QI GONG : VOUS ALLEZ ÊTRE SOUFFLÉS !

Maîtrise du souffle et de l'énergie, bien-être... Le qi gong est un art millénaire chinois aux multiples vertus qui s'enseigne de plus en plus en France. Une gymnastique du corps et de l'esprit qui ne vous laissera pas sans voie.

Le qi gong (prononcez « tchikong ») est profondément lié à la médecine traditionnelle chinoise et ses origines, bien qu'imprécises, remontent à plus de cinq mille ans. Il se serait constitué à partir de plusieurs courants de pensée tels que le taoïsme, le bouddhisme et le confucianisme dans une démarche gymnique, thérapeutique et philosophique. Le qi gong est avant tout la maîtrise (gong) de l'énergie (qi) et le travail du souffle. Un art qui permet de rétablir les

énergies vitales et de renforcer le corps et l'esprit. Dans nos sociétés occidentales, son succès est grandissant car il est également un bon remède contre le stress.

ALLIER LE PHYSIQUE ET LE MENTAL

Chaque séance débute par un travail physique constitué d'étirements (en statique et en mouvement) censé aboutir à un relâchement des muscles. Il faut ensuite apprendre à se concentrer, se relaxer et respirer afin de faire circuler l'énergie. Il y a enfin un travail mental de visualisation de chacun de ses mouvements. Petit à petit, il s'agit de prendre pleinement conscience de son corps en effectuant des gestes lents afin de faire circuler le sang (qui, comme chacun sait, est le véhicule du qi) plus doucement et plus efficacement. Cette activité peut se pratiquer assis, couché ou debout. Automassages et techniques de pressions génèrent ainsi sérénité, détente et bien-être sans contraintes puisqu'il n'y a pas de limites d'âge ni de contre-indications à la pratique du qi gong...



CONCENTRATION, RELAXATION ET RESPIRATION SONT LES MAÎTRES MOTS DE LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE.

NICOLAS GERVAIS

OÙ PRATIQUER LE QI GONG ?



- À Évry, au Jardin intérieur, le mercredi à 19 h 30, le samedi à 9 heures et 10 h 30, ainsi qu'à la maison de quartier Évry village, le lundi à 19 h 40.
- À Ris-Orangis, à la MJC, le vendredi à 14 heures et 15 h 15.
- Des séances d'initiation sont aussi proposées, sur inscription, dans les magasins Nature et Découvertes ou sur le site Internet de Nature et Découvertes. Prochaine séance le 7 avril de 13 h 45 à 15 h au Jardin intérieur.

Renseignements auprès de Thierry Sobrecases, par tél. au 01 75 02 70 48 ou 06 71 92 73 99 www.lartetlavoie.com

VERBATIM

Nellie, 32 ans, pratique le qi gong depuis un an et demi à Évry.
« Depuis que je pratique le qi gong, je me sens davantage ancrée dans le quotidien, à la fois sur les plans personnel et professionnel. Plus qu'une activité physique, c'est à mes yeux une vraie thérapie. »

Philomène, Courcouronnoise atteinte de sclérose en plaque depuis dix ans, a découvert le qi gong l'été dernier.
« Pendant les séances, et même après, je sens mon corps plus léger et plus dynamique, et cela me permet de passer de bons week-ends. face à des douleurs parfois insupportables, je travaille sur la respiration et cela a un effet relaxant, apaisant. »

Jeannine, Lissoise, a débuté le qi gong il y a quatre ans, à l'âge de 80 ans !
« Cela me calme, car j'ai un tempérament assez vif, et me fait autant de bien que la gym, tout en étant moins fatigant. »

**PROPOS RECUEILLIS
PAR CATHERINE LENGELLÉ**



TROIS QUESTIONS À...

THIERRY SOBRECASES
ÉDUCATEUR SPORTIF SPÉCIALISÉ
EN ARTS ÉNERGÉTIQUES CHINOIS

“ Le qi gong peut aussi renforcer la colonne, le cœur, les poumons, la rate, le foie, les reins...”

QUELS SONT LES AVANTAGES DU QI GONG ?

Ils sont multiples. Le qi gong permet d'entretenir et d'améliorer sa condition physique, de se maintenir en bonne santé. Il renforce le système immunitaire et ralentit le vieillissement. Selon les exercices pratiqués, il renforce aussi les muscles, les os, le souffle, l'équilibre, les articulations, la souplesse. Il agit sur le stress, les problèmes d'insomnie...

QUI LE PRATIQUE EN FRANCE ?

Il s'adresse à tous, mais en cours je vois en majorité des personnes de plus de 40 ans, surtout des femmes, car elles font souvent plus attention à leur corps que les hommes. Ces derniers pratiquent plutôt des activités de force, jusqu'à l'accident. Je les retrouve ensuite dans mes séances, sur les conseils de médecins ou de kinés. Le qi gong est un art hygiéniste universel, comparable à une toilette quotidienne. En Chine, il est d'ailleurs pratiqué le matin. En France, les cours sont adaptés à nos rythmes de vie, ils se déroulent donc plutôt le soir et en journée.

LA DIMENSION THÉRAPEUTIQUE EST-ELLE AVÉRÉE ? CAR CETTE ACTIVITÉ EST DÉSORMAIS INTÉGRÉE DANS LES SERVICES DE CERTAINS HÔPITAUX...

Attention, nous ne sommes pas médecins et nous intervenons en milieu hospitalier ou en centres spécialisés uniquement dans le cadre d'une activité physique et sportive complémentaire, afin d'apporter un mieux-être aux patients. En outre, il y a encore peu de cours de qi gong à l'hôpital. À la Pitié-Salpêtrière, où j'exerce depuis plusieurs années, nous avons été précurseurs. J'y intervins auprès de personnes obèses qui ne peuvent pas rester plus d'un quart d'heure debout. Toutes leurs activités physiques se sont soldées par un échec, à l'exception de l'aquagym ou du qi gong. Celui-ci ne les fait pas maigrir mais il leur redonne du souffle, de la fluidité et du moral. À l'hôpital Georges-Clémenceau de Champcueil, je travaille avec des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Le qi gong ne les guérit pas, mais il leur apporte un mieux-être et prévient ainsi le stress et les crises de blocage, qu'il déplace parfois dans le temps. Il peut même calmer les tremblements chez certains. Le qi gong peut aussi renforcer la colonne, le cœur, les poumons, la rate, le foie, les reins... C'est une activité d'entretien du corps et de la tête qui, en plus, crée du lien social car elle se pratique en groupe.

PROPOS RECUEILLIS PAR N.G