

Le QIGONG une gymnastique chinoise à la portée de tous

Publié le 06 décembre 2009 à 09:42

Article paru dans LE PARKINSONNIEN INDÉPENDANT N°39 – décembre 2009

Conférence présentée lors de l'AG du CECAP2009 à ERQUY par Gérard TIMON(1)

Compte rendu succinct de l'intervention et de l'exercice pratique conduit sur place

Définition

Le QIGONG est une pratique corporelle qui, par des mouvements du corps précisément étudiés, permet à l'énergie qui circule dans les méridiens d'assurer son passage harmonieux. Cette méthode corporelle consiste en des mouvements ou des postures simples ayant pour but de faciliter la circulation de l'Énergie (Qi) dans toutes les parties du corps. En fait c'est l'énergie – c'est-à-dire notre vitalité – qui fait sa gymnastique ! Les gestes sont dans l'externe mais le travail énergétique réel se fait dans l'interne (muscles, articulations, fibre nerveuse, etc.) et également en relation avec les organes et les entrailles.

La pratique

La pratique du Qi gong contribue à une remise en forme par une stimulation de certains points, de certaines zones, de certains trajets, pour obtenir une action énergétique sur les organes.

Le but principal est de faire circuler le « qi », de le mettre en mouvement, d'assurer sa mise en valeur, c'est-à-dire de développer son expression.

Au cours de notre congrès le conférencier a proposé une mise en situation sur place après avoir donné quelques éléments de base de la pratique. Le premier exercice de qi gong est « l'exercice d'enracinement debout (2) » de référence afin de découvrir la méthode : la posture debout, les pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, les genoux fléchis, le poids du corps autant sur le devant du pied que sur les talons, assis dans son bassin, les épaules détendues, le regard à l'horizontal sur un point, la langue sur le palais, les muscles du visage détendus, etc...

Une première découverte

C'est en essayant d'exécuter cette posture d'enracinement que j'ai découvert que je ne sentais aucune douleur particulière, comme si j'étais en « position juste », c'est-à-dire une posture qui permettait d'équilibrer la structure physique et la structure énergétique et qui de plus était antalgique(3).

Cette première expérience m'a fait prendre conscience d'une mauvaise position de mon corps de l'un des quatre défauts de posture(4); depuis lorsque j'ai des douleurs lombaires je me remets dans cette position d'enracinement et en quelques minutes la douleur disparaît. En faisant circuler l'énergie à travers tout mon organisme bien détendu cela m'a permis de me découvrir par l'intérieur.

Les quatre défauts de nos postures sont : l'instabilité, l'asymétrie, la tension en arrière, baisser la tête en serrant les cervicales. Les exercices de qi gong servent à combattre ces défauts et à se maintenir debout les pieds sur terre enraciné dans le sol (qui est solide) et la tête au ciel avec sensation de légèreté dans le haut du corps (comme un fil de soie qui tire le corps vers le haut).

Il semblerait que les Parkinsoniens cumulent plusieurs de ces quatre handicaps. Le travail est d'autant plus important à réaliser, mais le résultat est envisageable par une pratique très régulière.

Conseil d'utilisation

Respectant ces indications (du bas vers le haut, et en détail) et en pratiquant régulièrement (5 minutes par jour pour commencer) l'on découvre un bien-être évident, une légèreté de ses structures physiques, et une force qui circule en nous et qui nous aide.

La pratique personnelle est le secret de la réussite pour se découvrir soi, avoir confiance en soi et pour s'aimer et s'ouvrir sincèrement et vraiment aux autres.

Renseignements complémentaires sur le site : www.chine.org

Rédigé par [Colette VEGUER](#)

(1) Gérard Timon : Acupuncteur traditionnel, directeur du Cercle Sinologique de l'Ouest de Rennes; CSO voir www.chine.org et dans boutique télécharger les DVD de pratique de qi gong; et lire « qi gong les premiers pas », son premier ouvrage sur le qi gong; voir liste des ouvrages du CSO.

(2) Certains exercices se pratiquent assis sur une chaise, d'autres allongés (voir DVD)

(3) Qui empêche une douleur de s'exprimer dans cette posture.

(4) Les Chinois reconnaissent quatre défauts que le pratiquant doit corriger sans arrêt, c'est-à-dire tout au cours de sa vie. Si l'on ne fait pas attention, ces défauts nous pourrissent la vie.

Dans [Articles LPI](#), [Le Parkinsonien indépendant 1](#) [Commentaire](#)