

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE DU QI GONG

Il est une règle que l'on m'a appris lors de mon parcours de pratique de la méditation zen : **"pratiquer sans attendre les fruits de ses efforts"**. Pratiquer de tout son cœur, sans rien attendre en retour, est une position de pleine ouverture et de grande beauté. C'est une condition préalable à toute pratique d'épanouissement personnel - et probablement une loi universelle.

C'est une des raisons pour lesquelles je me suis longtemps refusé à "vanter" les mérites du Qi Gong, comme il est si courant de voir aujourd'hui. C'est une des raisons aussi pour lesquelles je ne donne qu'avec parcimonie des explications sur les bienfaits de telle ou telle posture. Pratiquez avec tout votre cœur et chaque mouvement se révélera de lui-même.

Mais il est bon de faire parfois une exception ! Toute règle doit être tempérée par une contradiction...

Les bienfaits de la pratique du Qi Gong se déroulent sur trois plans. Dans la pensée chinoise, toute chose dans l'univers est composée du **San Bao : les trois trésors. Ce sont le corps, le souffle et l'esprit : Jing, Qi, Shen ; 精氣神**.

JING 精 LE CORPS

Sur le plan corporel, la pratique du Qi Gong propose : un déverrouillage articulaire complet ; une pratique généralisée des étirements ; un travail de la position juste et un travail du mouvement juste. Juste, c'est à dire structurellement aligné et musculairement détendu.

Le Qi Gong vient ainsi revaloriser une pratique complètement mise à l'écart dans les cultures occidentales du corps : **l'étirement**. Nous avons là un véritable manque, une absence dans les pratiques d'Occident...

A ce manque de travail de la souplesse est lié un vide concernant la relaxation... ce qui entraîne chez beaucoup d'entre nous de très mauvaises habitudes gestuelles. **Le geste idéal est en effet un geste global où sont mises en jeu de façon reliée chacune des parties du corps**. Or bien souvent, le geste est arrêté, fractionné, isolé, entraînant à la longue des fatigues ligamentaires et osseuses. Le Qi Gong nous amène ceci de précieux qu'il nous réapprend à bouger de façon saine.

QI 氣 LE SOUFFLE

Le Qi Gong est avant tout un travail du Souffle. On y apprend à s'installer profondément dans la respiration abdominale, et à développer grâce à elle une aptitude à entrer en relaxation. **La respiration abdominale est un trésor**. La pratiquer encore et encore est une source infinie d'approfondissements.

A un niveau plus avancé, la respiration devient un phénomène total : tout le corps est mis en jeu, le Souffle parvient jusqu'aux extrémités des membres.

SHEN 神 L'ESPRIT

Lors de la pratique du Qi Gong, nous adoptons une posture globale qui met en jeu le corps, le souffle et l'esprit, tous les trois unis ensemble. **Le corps se raffine par le souffle, le**

souffle se raffine par l'esprit et l'esprit se raffine dans le Vide pour rejoindre le Dao.

L'esprit, dans le Vide, se retrouve naturellement lui-même. L'esprit devient non-esprit. **Cela s'appelle Wu : 無.**

