

Histoire du Qi Gong Santé

Le Qi Gong en général :

Le Qi Gong est un art millénaire chinois concernant la prévention des maladies et la longévité.

Il consiste à exécuter des mouvements lents, synchronisés à la respiration et à la concentration.

En Chine, il est traditionnellement associé aux arts martiaux (Wushu).

Le Qi Gong santé :

Pour bien développer le Qi Gong, le ministère des sports de Chine a créé en 2001 l'association nationale de Qi Gong santé dont l'objectif essentiel est une large diffusion du Qi Gong.

Une étude a regroupé plus de 200 experts de Qi Gong issus des hôpitaux et des universités pour mieux comprendre la nature des mouvements et leurs effets sur la santé.

Ils ont mis en évidence la qualité des différentes pratiques traditionnelles en y apportant un éclairage scientifique. Ce travail a débouché sur la création de nouveaux enchaînements et de la musique qui les accompagne.

La Fédération Internationale de Qi Gong santé est créée en 2012 : elle organise des congrès, des compétitions, des stages et des passages de grades.

Le Qi Gong et la médecine chinoise :

Le Qi Gong est intimement lié à la médecine traditionnelle chinoise.

Dans la médecine chinoise, l'état de maladie n'est que la conséquence d'un déséquilibre énergétique. Comme la pratique correcte de Qi Gong permet de rééquilibrer l'énergie, il est enseigné aux malades pour améliorer leur capacité à surmonter la maladie et recouvrer la santé.

Les bienfaits du Qi Gong :

En Occident, il rencontre un certain enthousiasme en tant que réponse aux problèmes modernes du stress, en favorisant la préservation de la santé et l'amélioration de la qualité de la vie (bien-être, épanouissement).

Il facilite également l'apprentissage, la mémorisation et la créativité.

Le Qi Gong trouve des applications professionnelles dans de nombreux domaines tel que le sport, l'art, la santé, l'éducation, le bien-être, les ressources humaines.