

Le Qi Gong

Le Qi Gong est un ensemble d'exercices énergétiques qui entraînent l'énergie vitale (Qi) du corps humain. Cet art est issu des arts martiaux et des différents courants philosophiques qui les ont pénétré au cours de plusieurs millénaires. Le flux énergétique immatériel circulant dans l'ensemble du corps à travers les 12 méridiens d'acupuncture (Jing lo) est dirigé, contrôlé et régularisé par des exercices qui peuvent être statiques (Neigong) ou dynamiques (Waigong)

Le Qi Gong englobe toutes les pratiques martiales majeures. Il existe 5 types de Qi Gong que l'on peut classer comme suit :

- Le Qi Gong taoïste : C'est un travail énergétique qui est en rapport étroit avec la médecine traditionnelle chinoise, en particulier l'acupuncture.
- Le Qi Gong bouddhiste : Consiste à atteindre l'état de vacuité et conduit l'esprit à maîtriser ses passions afin de permettre à l'énergie de circuler sans entrave.
- Le Qi Gong confucianiste : C'est un Qi Gong social qui insiste sur la culture du caractère et de l'esprit afin de créer en vous l'homme véritable (Ren), fruit d'un long travail sur soi plongé dans la réalité quotidienne.
- Le Qi Gong médical : L'objectif principal de ce travail énergétique est de prévenir les maladies, de prolonger la vie et d'équilibrer les flux énergétiques à l'intérieur du corps.
- Le Qi Gong martial : C'est un travail qui consiste à développer le renforcement des organes internes mais aussi externes en résistant aux agressions extérieures qu'elles soient physiques ou la maladie.

Au vu de ces explications, il est aisé de comprendre le caractère générique du Qi Gong qui revêt tous ces aspects selon le but recherché par le pratiquant. Malgré tout on peut également classer le Qi Gong ; en Qi Gong doux (interne) et Qi Gong dur (externe ou martial). Le Qi Gong dur se manifeste parfois dans des démonstrations spectaculaires où le pratiquant se fait casser sur le corps des matériaux comme un bâton sur les membres, une brique sur la tête ou une lance appuyée contre la gorge qu'il ploie. Le Qi Gong doux quant à lui insiste sur la santé en mettant en œuvre ce que l'on appelle les trois joyaux : « Jing » (l'essence vitale), « Qi » (l'énergie vitale) et « Shen » (L'esprit).