



CONNAISSEZ-VOUS LE QI GONG ?

Le Qi Gong prononcé « Tchi kong » signifie « Travail, Maîtrise de son Energie. » C'est une discipline asiatique millénaire, qui agit sur l'énergie interne et qui fait partie d'une des cinq branches de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise). Le Qi Gong a pour but de prévenir les maladies en stimulant les défenses



immunitaires naturelles, de conserver de manière optimale sa santé par la mobilité, de nourrir sa force vitale régulièrement, jusqu'à un âge avancé.

Des millions de personnes pratiquent le qi gong dans le monde entier. Les entreprises l'introduisent de plus en plus, pour répondre à la Qualité de Vie au Travail et au bien-être des salariés pour une prévention des risques professionnels.

EN QUOI CONSISTE LE QI GONG ? POUR QUI ?

La pratique du Qi Gong consiste à mobiliser tout le corps lentement et en douceur pour faire circuler en soi l'énergie, sans faire appel à la force physique et sans idée de performance. Elle est ainsi accessible à tous. Elle utilise le souffle, la respiration et la

concentration de l'esprit ainsi que des visualisations.

L'ensemble de ce travail offre un état de fluidité, de légèreté, de relâchements profonds et de relaxation. C'est une sorte de *méditation en mouvement*. Le Qi Gong s'adresse aux personnes de tous âges, étudiants, en activité, à la retraite et s'adapte également aux personnes âgées, malades, en convalescence.

Le Qi Gong est ainsi, une excellente activité physique pour pratiquer des exercices modérés quotidiens, ne serait-ce que 20 minutes, au même titre que la marche, le jardinage, le bricolage.

ORIGINES DU QI GONG ET PRATIQUE EN CHINE



L'archéologie a retrouvé des tombes à Mawangdui, avec des dessins sur une bannière en soie, datés de l'an – 168 av JC, représentant des mouvements de Qi Gong, ainsi que des textes de médecine chinoise et des exercices de longévité ; ce qui permet de dire alors, que ces pratiques énergétiques de santé « Daoyin » (conduire l'énergie dans le corps) ont plus de 2200 ans.

Le nom « Qi gong » date de la moitié du XXe s.

Le Qi Gong est un ensemble de techniques qui se sont

enrichies au fil du temps et se sont plus ou moins codifiées.

Elles ont été pensées, expérimentées, étudiées par des savants, des sages et des maîtres et ont été intégrées à la MTC pour leurs bienfaits avérés. Longtemps réservé à une élite, le Qi Gong est profondément inscrit dans la culture chinoise. Il est pratiqué aujourd'hui par de nombreuses personnes, dans les parcs publics, aussi bien que dans le système éducatif et hospitalier. Le Qi Gong a une place importante en matière de prévention.

BIENFAITS DU QI GONG AUJOURD'HUI EN FRANCE



Depuis quelques années, des Hôpitaux de Paris s'ouvrent à la pratique de techniques de la Médecine Traditionnelle Chinoise (l'acupuncture, le massage, le Qi Gong) en complément d'autres approches thérapeutiques. D'ailleurs un nombre grandissant de revues scientifiques font la preuve de l'intérêt du Qi Gong sur la santé. En ce qui concerne la prévention, depuis 2017, le Qi Gong peut être prescrit par les médecins dans le cadre du « Sport sur ordonnance » pour les personnes souffrant d'ALD (Affections Longue Durée) à caractère chronique.

EXPERIENCES DES PERSONNES QUI PRATIQUENT LE QI GONG (depuis une séance, plusieurs mois et quelques années).

Leurs témoignages

- « Je dors mieux et j'ai un sommeil de meilleure qualité »
- « Je ressens un grand calme intérieur, un calme émotionnel et je retrouve le sourire »
- « Je suis moins malade (bronchite...) j'ai moins mal au dos et aux épaules »
- « J'apprends à mieux me connaître », « Je me recentre mieux sur moi-même et mes besoins »
- « Cette pratique me pousse à une meilleure hygiène de vie » « J'ai arrêté de fumer »
- « Je conserve ma mobilité même en vieillissant », « Le Qi Gong me libère des raideurs et douleurs au réveil »
- « Les automassages m'apportent rapidement de l'énergie, je les pratique quotidiennement »
- « J'apprécie le travail de concentration et de coordination des mouvements », « c'est bon pour ma mémoire et ma coordination »
- « J'aime la pratique d'un sport hors tentation de compétition »
- « J'ai une meilleure perception de l'instant présent », « J'arrive à mieux gérer le stress »
- « Le temps d'une séance permet de mettre le quotidien en pause »
- « J'ai une meilleure conscience de mon corps et de ses possibilités »
- « Je suis plus souple et j'ai plus d'équilibre », « j'ai un meilleur confort corporel »
- « J'éprouve une profonde sensation de bien-être, de détente physique et mentale »
- « Je ressens plus de dynamisme et un bon équilibre général »
- « Cela m'aide à aller de l'avant suite à des moments douloureux dans ma vie »
- « Je prends la vie comme elle vient, le plus sereinement possible »
- « Le Qi gong favorise un état d'esprit et d'être bien au quotidien, au fil des saisons »
- « J'ai le sentiment d'être vivante grâce à la respiration volontaire et à l'énergie qui circule »

L'Association EN-VIE DE QI GONG a pour but de faire connaître et de développer la pratique du QI GONG- domiciliée au 68 route de la Croix-18100 VIERZON - Présidente Dominique Bergouts-bergouts.d@hotmail.fr- Tel : 02 48 71 28 00 Adhésion annuelle de sept à sept .



Enseignante de Qi Gong, CAROLE KONRAD KASSO, indépendante auprès des particuliers, des associations, des entreprises et aussi animatrice Qi Gong à la MJC à ROMORANTIN - domiciliée à Châtres sur Cher 41320-

carokasso@gmail.com - Tel : 06 72 98 56 67

COURS HEBDOMADAIRES de septembre à juillet à CHATRES-SUR-CHER, à LA FERTE IMBAULT et à VIERZON. Inscriptions 3^{ème} sem de septembre pour la saison complète ou pour 20 séances à prendre dans l'année et aussi inscription tout au long de l'année, tarif à l'unité, pour le nombre de séances restantes. Une séance dure 1h 15. Possibilité d'organiser de nouveaux cours près de chez vous ainsi que d'organiser des stages. Renseignements Carole au Tel : 06 72 98 56 67

« Notre énergie vitale est un cadeau ; elle nous appartient ; il s'agit d'en prendre soin jusqu'au bout de sa vie, pour vivre et vieillir sereinement. »

Signature de l'article : Carole KONRAD KASSO avec la participation de ses pratiquants de Qi Gong.