



## La santé et le bien-être par le Qi Gong (chi kung)

*Le Qi Gong ou chi kung est une forme de méditation en mouvement qui contribue à cultiver l'énergie. Le Qi Gong que j'enseigne est une invitation à aller à la rencontre de l'être vivant, vibrant, libre et créatif qui est en chacun de nous. Je crois fondamentalement que toute personne n'a pas à rester piégée par ses émotions négatives ou ses blocages. Par l'ouverture et le mouvement, il y a espoir de changement, en toute liberté et créativité.*

### Un art millénaire favorisant l'unité corps-esprit et la relaxation mentale

Issu de la Médecine traditionnelle chinoise (tout comme l'acupuncture, le tai-chi et l'acupression), le QiGong est une pratique qui favorise la santé globale et la vitalité du corps-esprit, à l'aide d'exercices énergétiques accessibles à tous, quelle que soit la condition physique. Le QiGong permet de cultiver l'harmonie physique et psychique, en améliorant la circulation du sang et du Qi (énergie), en dénouant la structure corporelle, en relâchant les tensions et en libérant les blocages ou émotions figées dans le corps. À travers des mouvements lents et méditatifs, des étirements doux et conscients, ainsi que l'attention portée à la respiration et au ressenti, le QiGong favorise l'exploration et l'expression de sa nature profonde. Il est une voie d'épanouissement personnel, une source de bien-être, d'enracinement et de longévité.

### La santé globale : se responsabiliser... sans culpabiliser.

**«Le meilleur médecin qu'on puisse avoir, c'est soi-même».**

Cette citation du Dr Jean Drouin rejoint bien l'esprit de notre démarche qui encourage chacun à prendre sa santé en main. Le Dr Drouin est un des rares médecins québécois qui pratique la **médecine intégrée**, alliant la médecine classique à d'autres approches complémentaires (acupuncture, ostéopathie, homéopathie, Médecine traditionnelle chinoise), selon les besoins de ses patients. Il préconise l'approche dite de la «santé globale».

La santé globale est une approche à la fois préventive et curative qui repose, avant tout, sur **une approche personnalisée de la santé**. En médecine globale ou holistique, on n'exclut pas la médecine classique ou scientifique, qui a toute sa raison d'être. Chaque discipline a ses forces et son rôle à jouer.

**«Il vaut mieux prévenir que guérir»**, rappelle le Dr Paul Lépine de *la Maison de la santé*, et **«il n'existe pas de prévention avec les médicaments**. Face à la chronicité des maladies, il n'y a pas de solution médicale à part celle de soulager. La médecine conventionnelle n'a pas d'autre moyen d'aider le patient.»

En adoptant une approche intégrée, on va plus loin que la maladie : on invite la personne à se préoccuper des différentes facettes de sa vie afin qu'elle puisse entretenir, améliorer ou restaurer sa santé à long terme. En Qi Gong et Médecine traditionnelle chinoise (MTC), les notions de globalité et d'individualité sont au coeur du processus. L'instructeur (le thérapeute) veille à ce que l'élève (le patient) apprenne à mieux écouter son être et qu'il tente d'équilibrer chacune des facettes, soit le physique, le psychologique, l'émotionnel et le spirituel.



## **Les bienfaits de la pratique régulière du Qi Gong**

Le Qi Gong est surtout et avant tout une méthode préventive du stress, du vieillissement et de la récupération des ressources personnelles. Il s'inscrit parfaitement dans les stratégies préventives médicales ou paramédicales ainsi que dans celles de la remise en forme et de l'optimisation de santé.

Sa pratique régulière contribue à maîtriser son stress, soigner la fatigue et la dépression, guérir des maladies chroniques, et aussi se développer spirituellement. Le Qi Gong aurait des effets positifs sur la concentration, la mémoire, l'anxiété, l'asthme, le cholestérol, la pression sanguine, la mobilité des articulations, la souplesse, la digestion, les maux de tête, les problèmes cardiaques, la sexualité, le bonheur et sur bien d'autres éléments.

«**C'est prouvé scientifiquement**», souligne le Docteur Yves Réquena, spécialiste français du Qi Gong, qui a créé avec ses confrères la première association scientifique médicale de recherche sur le Qi Gong en France, profitant des liens établis avec les scientifiques chinois, européens et américains.

## **Des exercices faciles à apprendre qu'on adapte à chacun**

Concrètement, le Qi Gong comporte des exercices faciles à apprendre et à pratiquer quelques fois par semaine, seul ou en groupe. Aucun équipement ou vêtement particulier n'est requis. Il est recommandé de s'y initier à l'aide d'un instructeur qualifié dans le cadre d'un atelier ou d'un cours hebdomadaire. Le tout se déroule dans un esprit non compétitif. Chaque exercice proposé est une invitation et non une obligation. On adapte le niveau de difficulté aux capacités et besoins de chacun.

En espérant avoir contribué à démystifier un peu ce vaste domaine passionnant du Qi Gong, je vous encourage à vous permettre le plus souvent possible d'être présent à l'ici et maintenant, en pleine conscience, en contact avec la munificence de la nature et de la vie.

*Nathalie Berger, M. Sc., N. D., juillet 2009.*

*Consultante et thérapeute en santé globale, Nathalie enseigne le Qi Gong à Frelighsburg, Cowansville, Sutton et Montréal.*

**[www.essencevie.com](http://www.essencevie.com)**