



4 Le qi gong santé

Le qi gong santé (prononcez "tchi kong") est l'une des nombreuses disciplines du qi gong, une gymnastique énergétique chinoise de santé et de longévité. Il se présente *"comme une méthode pour préserver la santé par la maîtrise des énergies. Sa pratique se fait par l'apprentissage d'enchaînements de difficulté motrice moyenne. Ceux-ci permettent de nourrir et de renforcer l'énergie vitale, le "qi", d'assouplir les articulations, d'entretenir l'harmonie corps-esprit, et de trouver un réel bien-être"*, explique Francis Braillon, professeur d'arts martiaux, diplômé de la Fédération internationale de qi gong santé.

Ces exercices, lents et contrôlés, permettent de prendre conscience de son corps et de le replacer dans son espace. *"Progressivement, nous apprenons à percevoir notre corps et notre espace vital de façon différente. Le qi gong santé est une gymnastique de l'énergie et de la santé, mais également un outil de développement personnel"*, précise le professeur. Bénéfices ? Relaxation, maîtrise des émotions et de la respiration, assouplissement et tonification du corps, de la colonne vertébrale, des articulations, renforcement des défenses immunitaires, optimisation de toutes les fonctions de l'organisme.

Pour qui ?

"Un public adulte, voire dans un cadre hospitalier pour ses bienfaits. Le qi gong en général n'est pas enseigné aux enfants", précise Francis Braillon.

Contre-indications ?

Aucune !