



## Cultiver l'harmonie, l'énergie et la longévité par la pratique du Qi Gong (chi kung)

La santé est définie, en Médecine traditionnelle chinoise, comme l'**harmonie** des mouvements à l'intérieur du corps humain. Quand l'énergie (le *Qi* ou *chi*) abonde dans le corps, la pensée est claire et les réflexes vifs. Lorsque l'énergie manque, on se sent faible, lourd et sans vitalité. Le QiGong, une forme de méditation en mouvement, permet de cultiver l'**harmonie physique, psychique et affective**, 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 moyen-long terme, le QiGong favorise l'unité en Soi, reliant le corps, l'esprit, le psychisme et le cœur.

Pour maintenir le plus longtemps possible les **capacités fonctionnelles de l'organisme vieillissant**, il faut fortifier ses **énergies** et sa **vitalité**. La preuve a été faite que le **Qi Gong**, en plus de **régulariser les grandes fonctions de l'organisme**, a des effets **anti-vieillessement**, notamment grâce à l'action sur les **hormones de croissance (GH, Growth Hormone,) ACTH, mélatonine, cortisol** (ou **hormone de stress**).

### Limitier les risques liés au vieillissement et «faire reculer l'âge»

Bien sûr, il ne faut pas prendre ici «anti-âge» au sens strict, puisque arrêter le processus de vieillissement est impossible, celui-ci étant inexorable. Mais nous pouvons viser la pleine forme et la longévité, un même objectif qui concerne tous les âges, et nous offrir les chances de jouir le plus longtemps possible de toutes nos facultés physiques et psychiques. La pratique du Qi Gong nous aide à optimiser notre santé, de 9 à 99 ans (et plus) et il n'est jamais trop tard pour s'y mettre, comme le dit le Dr Yves Réquena, directeur de l'Institut Européen de Qi Gong (IEQG). Docteur en médecine et acupuncteur, Yves Réquena nous a beaucoup appris sur la relation entre les mécanismes du vieillissement physiologique, tels que la science occidentale les étudie, et les théories de la médecine énergétique chinoise.

### 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 sa condition physique. À travers des mouvements lents et méditatifs, des étirements doux et conscients, des sons thérapeutiques, 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.

### Se responsabiliser et profiter des bienfaits du QiGong

En plus de ralentir les effets du vieillissement, la pratique régulière du QiGong contribue à maîtriser son stress et ses émotions, soigner la fatigue et la dépression, favoriser la circulation sanguine, développer la concentration et la mémoire, guérir des maladies chroniques, stimuler



le système immunitaire, se développer spirituellement, etc. Bref, la pratique du QiGong est une manière accessible de se responsabiliser (sans culpabiliser!), à l'aide d'une discipline à la fois préventive et curative qui repose, avant tout, sur une approche personnalisée de la santé.

Les cours et ateliers de QiGong offrent un espace d'accueil qui nous incite à reconnaître la dualité qui nous habite inconsciemment et qui nous empêche de nous sentir unifié (tensions musculaires ou psychologiques, blocages physiques ou psychiques, identification à des pensées ou émotions paralysantes). Personne n'a à rester piégé par ces freins. Par l'ouverture et le mouvement, il y a espoir de changement. 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. J'arrive d'un séminaire intensif en Chine, directement à la source, auprès de maîtres renommés. Cette expérience enrichissante m'a permis d'approfondir et affiner encore davantage ma pratique et mon enseignement. C'est avec un plaisir renouvelé que je partage le fruit de mes nouveaux apprentissages. Offrez-vous vous aussi le bonheur d'installer progressivement plus de calme, d'harmonie, de conscience et de maîtrise de soi dans votre vie.

*Nathalie Berger, M. Sc., N. D.,  
Consultante et thérapeute en santé globale, Nathalie enseigne le Qi Gong  
à Frelighsburg, Cowansville, Sutton, Dunham, Bromont et Montréal.  
[www.essencevie.com](http://www.essencevie.com)  
450.295.2103*

*[28 octobre 2010]*

« Le QiGong, une forme de méditation en mouvement, permet de cultiver l'harmonie physique, psychique et affective. 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. J'arrive d'un séminaire intensif en Chine, directement à la source, auprès de maîtres renommés. Cette expérience enrichissante m'a permis d'approfondir et affiner encore davantage ma pratique et mon enseignement. C'est avec un plaisir renouvelé que je partage le fruit de mes nouveaux apprentissages.»