

A la découverte du Qi Gong



www.equilibreandco.com

Comment prendre soin de
votre santé
et de votre longévité

Guide pratique pour découvrir l'énergétique chinoise

par

Martine BOSC



Ostéopathe et praticienne de Médecine chinoise

Coach et formatrice santé bien-être

Animatrice de Qi Gong depuis 15 ans

Site internet www.eqilibreandco.com

Chaîne YouTube : MARTINE BOSC

Mentions légales

Copyright 2017 equilibreandco.com – tous droits réservés

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise d'aucune façon sans une permission de l'auteur.

Cet ebook n'est en aucun cas un texte de référence en matière de soins de santé.

La consultation de votre médecin traitant est dans tous les cas un acte responsable indispensable.

L'auteur se désiste de toute forme de responsabilité pour tout ce qui est erreur d'interprétation ou mésusage de toute information contenue dans cet ebook.

Toute action découlant des conseils ou informations contenus dans ce guide relève exclusivement et entièrement de la responsabilité du lecteur.

Sommaire

MIEUX CONNAITRE LE QI GONG.....	4
L'ENERGIE DANS LE CORPS	7
LA PRATIQUE DU QI GONG.....	8
POUR RESUMER.....	13

Mieux connaître le Qi Gong



Avant toute pratique, il est nécessaire de comprendre comment l'énergie circule en nous, dans notre corps. Le Qi Gong est un outil de relation entre l'énergie, le corps et la nature. Il s'effectue dans la joie, le calme, le relâchement et la conscience.

Il est utile et recommandé à tous les âges : chez l'enfant, l'adolescent, l'adulte, le sportif, les personnes d'âge mur ou malades.

Le Qi Gong est un moyen d'améliorer la santé et la longévité.

✓ Qu'est-ce que le Qi Gong

Le Qi est le souffle de la vie ou l'énergie qui circule dans toutes choses vivantes entre la Terre et le Ciel.

Gong désigne le travail, la technique, la maîtrise.

Qi Gong = maîtrise de l'énergie du corps. Il travaille sur l'harmonie de 3 éléments qui sont le corps, la respiration et l'esprit ou conscience. Il permet d'équilibrer ou restaurer dans l'organisme l'énergie en excès ou manque. Il est préventif et thérapeutique.

✓ Origine du Qi Gong

Il fait partie des trésors de la culture chinoise depuis plus de 3000 ans.

Il est issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise, du taoïsme, du bouddhisme, du confucianisme et des arts martiaux traditionnels.

✓ Les principes du Qi Gong

- La douceur, souplesse et utilisation de l'énergie
- La structuration du corps dans l'enracinement, la stabilité et la fluidité
- Le corps est décontracté et détendu et toutes les parties forment une unité
- L'esprit est à la fois calme et éveillé. Il coordonne l'ensemble des mouvements
- La respiration s'effectue en douceur et en profondeur dans l'abdomen
- La concentration s'effectue dans le centre du corps, l'endroit d'où partent les

mouvements

- Les mouvements se font sans effort. Ils sont lents, réguliers, ronds et harmonieux
- Le poids du corps passe constamment d'une jambe à l'autre tout en gardant

l'équilibre.



✓ Les effets thérapeutiques

- Améliorer la souplesse des articulations
- Favoriser la respiration et la concentration
- Permettre la détente physique et mentale
- Favoriser le respect, l'écoute et la maîtrise du corps
- Entretenir la santé
- Assurer la longévité
- Renforcer la vitalité, la conscience de son corps et son potentiel énergétique
- Equilibrer les émotions, la relation corps esprit
- Nourrir son esprit, développer une philosophie de vie et une voie

d'accomplissement spirituel.



L'énergie dans le corps



L'énergie est présente dans toute les parties du corps.

Elle circule dans des vaisseaux d'énergie appelés **méridiens** qui relient tous les points du corps, tous les organes et tissus entre eux.

Les principaux réservoirs d'énergie dans le corps sont les **3 foyers** :

- Le foyer inférieur ou Dan Tian inférieur sous le nombril
- Le foyer moyen au-dessus du nombril et au niveau du plexus solaire
- Le foyer supérieur au niveau de la poitrine

Les principales **portes de l'énergie** dans le corps sont :

- Les paumes de main ou **Lao Gong**
- La porte de la vie au niveau lombaire : **Ming Men**
- Le puits de l'épaule au-dessus de l'omoplate et près de l'épaule : **Jian Jing**
- La source jaillissante sous les plantes de pieds : **Yong Quan**
- Le sommet du crâne : **Bai Hui**
- Le périnée ou porte terrestre à l'entre-jambes qui réunit le vaisseau conception et gouverneur : **Hui Yin**

La pratique du Qi Gong



✓ Les massages

Ils sont souvent pratiqués en début de journée ou séance de Qi Gong. Ils permettent de faire circuler l'énergie, d'assouplir et nourrir les tissus et de purifier le corps. Ils sont simples, faciles à renouveler, agréables et très performants.

✓ La respiration

Elle permet la régulation du souffle, d'équilibrer l'énergie et le sang et de masser les viscères. Elle est lente et profonde et permet la détente corps-esprit. Elle est naturelle, abdominale ou inversée.

✓ Le Qi Gong statique

C'est un travail énergétique en position immobile selon certaines postures. Le travail se dirige sur la respiration et l'intention du vide absolu. Il développe l'énergie et la nourrit. Il permet de calmer le mental et de relâcher les tensions physiques. Les postures

Se réalisent en position couchée, assise ou debout. La position doit être confortable. La posture debout de l'arbre est la plus connue.

✓ Le Qi Gong dynamique

Il comprend des exercices en mouvements, en figure simple ou bien en enchaînement. Les mouvements sont lents, souples et sans effort (les 8 pièces de soie ou de Brocart). Il développe l'énergie et la met en circulation. Les échauffements et les étirements préparent le corps vers la souplesse, la fortification et la détente.

✓ La méditation, la relaxation et la visualisation

Elles permettent la détente du corps, l'apaisement du mental et le lâcher prise. La régulation de l'esprit consiste à la concentration et au relâchement.

Elles aident l'éveil, la paix, l'aisance, la quiétude le bien être du corps et de l'esprit.



✓ Organisation d'une séance

Suivant les 3 éléments du Qi Gong qui sont :

- **le Jing** ou la structure corporelle pour que l'énergie circule dans la fluidité
- le Qi ou souffle et respiration qui s'incarne plus profondément dans le corps
- **le Shen** ou conscience, esprit et intention qui dirige le mouvement énergétique.

Ainsi le Qi Gong travaille l'unité de l'esprit et du corps mais il faut avant tout structurer le corps pour que l'énergie circule et que l'intention anime et donne sens au travail énergétique.

✓ Règles à respecter

- Engagement personnel, joie, plaisir et motivation

- Importance de savoir doser les exercices, de ne pas forcer, de vous respecter.

Dans tous les cas, écoutez vos sensations et arrêtez-vous dès que la fatigue apparaît. Sachez aussi vous ménager des temps de pause pendant la séance permettant ainsi à votre corps de se nourrir de l'énergie générée par les exercices.

- La répétition des exercices est de 3, 6 ou 9 fois. Le 3 étant le chiffre de la réalisation.

- Notion de relâchement avant la pratique : si le corps est relâché, l'énergie circule alors librement sans obstacles. On amène ainsi l'ouverture de la structure du corps au niveau des organes, des os, des muscles et des tendons. La souplesse et la grâce viennent ensuite ainsi que la sensation et la perception du corps qui changent.

- Le calme suit le relâchement avec la mise en place de la confiance, du bien-être, de la paix.

✓ OÙ, quand et comment pratiquer ?

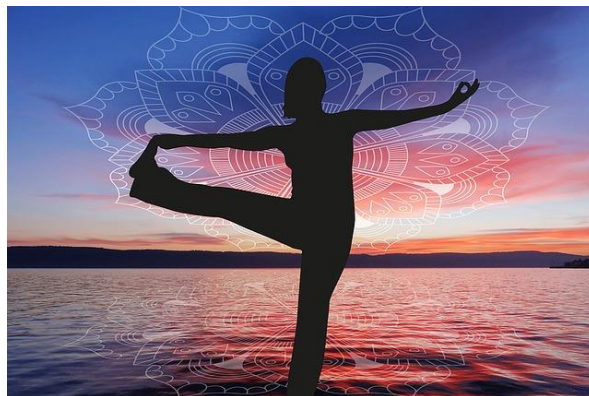
- Tenue ample et confortable souhaitée pour la pratique, des chaussettes ou chaussons et un tapis de sol.

- Lieu de pratique : l'idéal demeure de pratiquer le Qi gong dans un lieu calme, agréable et aéré. Veillez à ne pas être dérangé pendant votre pratique. Sentez- vous à l'aise. Si cela est possible, vous pouvez le pratiquer à l'extérieur pour être proche de la nature.

- L'heure de pratique : au moment qui vous convient le mieux : le matin, l'après- midi ou le soir. Le bon moment est aussi celui où vous êtes disponible. Eviter de pratiquer juste après un repas

- Temps de la pratique : il est normalement conseillé de pratiquer quotidiennement (15 minutes par jour suffisent à un entretien énergétique et corporel). Mais à défaut une pratique régulière deux ou trois fois par semaine suffit, l'important étant la régularité et la persévérance.

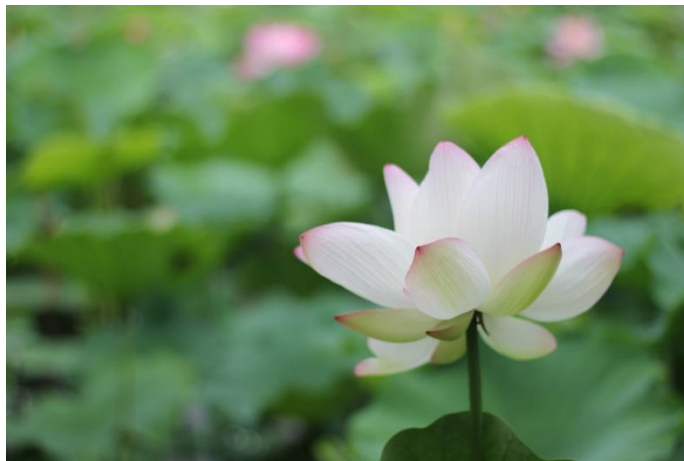
C'est dans la durée, au fil des jours, et dans la vie quotidienne que vous observerez les résultats. Les effets bénéfiques persistent dans le quotidien bien après l'entraînement.



✓ Valeurs du Qi Gong

- S'amuser et être dans la joie
- Apprendre et progresser
- Se respecter
- Etre dans l'amour et la gratitude
- Ne pas se juger et faire de son mieux
- S'écouter
- Etre encore meilleur aujourd'hui qu'hier
- Prendre soin de soi
- S'engager
- Changer sa vie

.



Pour résumer

J'espère que cette découverte du Qi Gong ou Gymnastique Energétique Chinoise vous aura intéressée et donnée envie de commencer ou poursuivre votre pratique. Le Qi Gong vous guide vers une meilleure connaissance du corps et de l'esprit. Il aide à trouver le calme intérieur, le relâchement, l'harmonie. Et le tout dans la joie, la confiance et l'acceptation de soi.

Grâce au Qi Gong, vous allez apprendre :

- A réguler votre corps qui va se centrer, s'équilibrer et se détendre
- A réguler votre respiration qui sera calme, harmonieuse et paisible
- A réguler votre mental qui sera détaché et en paix
- A réguler votre qi ou énergie pour ne pas laisser s'installer de déséquilibres néfastes à votre santé et longévité
- A réguler votre esprit pour garder votre calme et gérer vos émotions.

Aussi vous allez élever votre compréhension, renforcer votre volonté, la patience et l'endurance.

Les effets seront visibles sur :

- Votre santé, longévité et vitalité
- Votre harmonie et bien être
- Votre équilibre intérieur et votre sérénité...

Le Qi Gong peut intéresser toute personne curieuse et désireuse de s'ouvrir à la culture médicale chinoise pour elle-même ou ses proches. Il apporte une autre vision de la santé et du bien-être et augmente la longévité.

Il renforce la vitalité, la conscience de son corps et son potentiel énergétique.

Il équilibre les émotions, la relation corps-esprit. Elle nourrit l'esprit, développe une philosophie de vie et une voie d'accomplissement spirituel.

Je vous remercie pour votre lecture et vous souhaite une belle énergie.

Citation de Lao Tseu :

Celui qui connaît les autres est savant.

Celui qui se connaît lui-même est sage.

Celui qui vainc les autres a de la force.

Celui qui se vainc lui-même est fort.

Celui qui s'impose a de la volonté.

Celui qui se suffit est riche.

Celui qui ne perd pas sa place a de la constance.

Celui qui ne disparaît pas même à sa mort, celui-là est Immortel.



A la découverte du Qi Gong



Comment prendre soin de votre santé
et de votre longévité

A bientôt sur

www.eqilibreandco.com

[Venez découvrir les formations en ligne Qi Gong](#)

visitez la page  et la chaîne 