

LA PRATIQUE DU QI GONG

Le Qi Gong est une pratique millénaire qui fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Depuis quelques années, une partie de la population chinoise (70 millions) redécouvre peu à peu les vertus conjuguées des préceptes bouddhistes, taoïstes et confucianistes qui formèrent la Chine éternelle.

Le Qi Gong est aussi vieux que la Chine. Cette gymnastique millénaire a traversé le temps et les révolutions, fleurissant en centaines d'écoles, pour fournir au peuple chinois la moins coûteuse et la plus saine des médecines préventives. Rappelons qu'à l'heure actuelle, l'espérance de vie en Chine est identique à celle de la France, malgré des coûts de santé quarante fois inférieurs en dépit de conditions de vie infiniment plus rudes. La pratique du Qi Gong comme "sport national" n'y est sans doute pas étrangère : il n'est que d'observer tous ces vieillards alertes, pratiquant été comme hivers leurs exercices dans les parcs au petit matin, pour ce convaincre de l'apport décisif de cette discipline dans la santé et la longévité.

En tant que gymnastique de santé, le Qi Gong est un véritable "trésor national" que le gouvernement chinois a toujours encouragé, tout comme il a encouragé le maintien de la médecine traditionnelle chinoise, se contentant d'en édulcorer les lointaines origines impériales. Rappelons tout d'abord que le Qi Gong n'est pas une simple gymnastique. Il touche aux différents niveaux de l'être humain (physique, énergétique, psychique), et exerce une influence naturelle sur le comportement et la spiritualité de l'individu.

La "sainte trinité" des qualités morales, à savoir l'authenticité ou véracité (Zhen), la bienveillance ou compassion (Shan), et l'endurance ou pardon (Ren), représente respectivement les trois vertus cardinales du taoïsme, du bouddhisme et du confucianisme, ces idéologies "impérialistes" que la révolution culturelle sous Mao avait eu toutes les peines à faire oublier. Le Qi Gong s'est développée comme une traînée de poudre en Chine, puis par la diaspora chinoise dans une quarantaine de pays en quelques années seulement. Le Qi Gong est une pratique notablement dépourvue de tout rituel religieux, d'intérêt mercantile, de hiérarchie de pouvoir ou de manipulation de conscience.

