



SPORT

Qi Gong et Tai Chi Chuan : l'énergie de la lenteur

Après nos zooms sur les sports de combat, les arts martiaux « externes » et le yoga dans nos précédentes éditions, voici un éclairage sur deux pratiques énergétiques chinoises : le Qi Gong et le Tai Chi Chuan.

Publié le 01 août 2019

«Les deux disciplines, indique Michael Nelson de Shaolin Kung-Fu, sont accessibles à tout le monde quels que soient l'âge et les capacités physiques ». Elles se caractérisent par des enchaînements de mouvements lents et précis, des postures, des exercices de respiration, de relaxation et de concentration. Elles favorisent la circulation de l'énergie, renforcent la vitalité, assouplissent et tonifient le corps, améliorent l'équilibre, la coordination des gestes, apportent le calme intérieur et une meilleure gestion du stress.

Le Qi Gong (prononcer tchi kong) peut se traduire par énergie, souffle (Qi) et maîtrise, pratique, exercice, travail (Gong). Cette gymnastique utilise des étirements, des ondulations, des torsions, des moments de visualisation et des automassages. Elle peut se pratiquer également avec un bâton long. Elle est un des outils de la médecine traditionnelle chinoise qui complète d'autres traitements. « Les hôpitaux chinois ont des consultations de Qi Gong », précise Jacqueline Kardous du Souffle du Tao. À Aubagne, l'Institut de Gestion du Stress propose une technique de Qi Gong thérapeutique (Lion de jade) dont le but est de lutter contre le stress. « La pratique convient aussi aux femmes enceintes ainsi qu'aux seniors », affirme Clotilde Nougaret, des Jardins du Geste, ancienne sage-femme, qui intervient dans différentes structures de soins.

À la différence du Qi Gong, le Tai-Chi- Chuan ou Tai Ji Quan propose un travail physique plus soutenu : c'est un art martial interne. Il peut se pratiquer avec des armes (bâton, épée, fouet, sabre, éventail), ou avec un partenaire. Contrairement aux arts martiaux externes tels que le Judo, le Karaté, le Kung-Fu, le Tae Kwon Do..., il privilégie l'utilisation de la souplesse et du souffle sur celle de la force physique. « Il peut être défini, comme l'optimisation du positionnement du corps afin d'obtenir le mouvement le plus efficace dans le moindre effort », souligne Nicolas Leroux, qui « ne sépare pas les arts martiaux internes et externes mais souligne leur complémentarité à l'image du Yin et du Yang ». Pour Marie-José Gertosio du Cygne du Tao, « le Tai-Chi est surtout répandu sous la forme d'une gymnastique douce de méditation, une "gymnastique de longue vie" ».



Pour plus de renseignements

• Shaolin Kung-Fu

Michael Nelson
04 42 84 98 27
www.shaolin-kung-fu.asso.fr 

• **Le Souffle du Tao**

Jacqueline Kardous
04 42 32 28 15
www.lesouffledutao.com 

• **Les Jardins du Geste**

Clotilde Nougaret
06 81 75 49 03,
nougaretclotilde.wixsite.com  / lesjardinsdugeste/qi-gong

• **A-Corps**

Nicolas Leroux
06 82 48 38 21
yoga-taichi-meditation.blogspot.com 

• **Le Cygne du Tao**

Marie-José Gertosio
06 87 40 99 71
le-cygne-du-tao.com 