

# FICHE TECHNIQUE QI GONG (氣功)

## DEFINITION

Qi Gong héritier de la philosophie chinoise, le Qi Gong est un ensemble d'exercices corporels profonds et subtils visant à mettre en circulation l'énergie dans le corps par le mouvement, la respiration, et surtout l'intention par la pensée créatrice.

Issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) qui comprend d'autres pratiques : l'acupuncture, la pharmacopée, la diététique, le massage, le Feng Shui...

Le Qi Gong se différencie du Tai-Ji par la place prépondérante qu'il accorde à la maîtrise du travail focalisé de « l'énergie ». En effet,

**氣** L'idéogramme Qi, dans Qi Gong, désigne le flux énergétique (Energie) omniprésent qui anime toute chose, et qui est l'un des concepts fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

**功** l'idéogramme Gong voulant dire travail ou entraînement, le Qi Gong est une pratique qui consiste à **entraîner, guider l'énergie**, c'est-à-dire mobiliser, renforcer, accroître, épurer, équilibrer et faire circuler le **Qi** de manière harmonieuse dans le corps, les émotions et les pensées.

## LES BIENFAITS DU QI GONG

Il nécessite une pratique régulière pour pouvoir affirmer aujourd'hui que le Qi Gong a de réels effets thérapeutiques.

Depuis 2009, le Qi Gong a fait l'objet de petites études réalisées auprès de personnes qui sont atteintes d'acouphènes, des syndromes métaboliques ou encore d'épuisement professionnel ou de fatigue chronique. Puis des résultats bénéfiques ont été avérés pour les personnes ayant des fibromyalgies, des scléroses en plaques....

Voici quelques effets avérés :

- Améliore la qualité de vie des personnes âgées
- Réduit l'hypertension
- Réduit le stress
- Réduit les douleurs chroniques
- Améliore la qualité de vie des personnes atteintes du cancer ou d'autres maladies graves ou longues
- Renforce le système immunitaire



- Contribue à la réadaptation cardiaque
- Réduit les symptômes associés à la maladie de Parkinson.
- Contribue à gérer les symptômes associés au diabète.
- Agit sur des affections diverses ...

### PENDANT LA SEANCE DE QI GONG

Au-delà des styles et des écoles, cette approche des Arts Martiaux nous offre la possibilité de nous connaître nous-même, de nous sensibiliser et d'expérimenter les principes et les lois naturelles qui nous gouvernent.

Les séances sont constituées au travers de ces items :

**L'équilibre statique et dynamique** : en recherchant le déséquilibre

**La coordination** : par le développement de nouvelles connexions neuronales

**Trouver son espace et son amplitude personnelle** : par l'amplitude des mouvements, l'étude du souffle, de l'intention et du relâcher pour habiter son corps

**Le travail de la fluidité** : utilisation de la constitution ternaire de l'homme

**L'enracinement dynamique** : « L'énergie et le mouvement partent des pieds, se développent dans les jambes, ils sont dirigés par la taille pour s'épanouir dans les mains jusqu'au bouts des doigts ».

**Dao in ou petit massage** seul ou à deux sur les trajets des méridiens, sur les points d'acupuncture.

**Le travail des sons** qui sont des vibrations et qui se propagent jusque dans les organes.

**Le travail du sourire intérieur** pour mobiliser les ressources et le potentiel infini de chacun.

**Les théories de médecines occidentales et de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)** pour donner un sens à l'acte et aux ressentis.

### ENSEIGNEMENT

#### *Genny GESBERT*

- Elève de Monsieur TRINH Claude et Monsieur BAUDOT pour les Arts martiaux, Brevet d'Etat 1° en judo et Jiu-Jitsu (self- défense) 1987.
- Enseigne le Tai Ji Quan depuis 1985 et le Qi gong (Zhe Neng Qi Gong), depuis 1989, diplômée en 1998 FAEQG. Diplômée du centre d'acupuncture d'Asie/ Paris et stage pratique à Pékin en 1990
- Enseignement de la forme Yang de Pékin auprès de Xu Wen Yin. En France, cours pris auprès de Jean Michel CHOMET, puis Nicolas IVANOVITCH pour le travail des principes de l'école de Su Dong Shen « Essence of the change »....
- Maître en Reiki depuis 1992, praticienne depuis 1990
- Praticienne Hypnose Ericksonienne depuis 1987
- Diplôme Universitaire de Formateur pour Adultes (DUFA) Lyon II (2002) et maîtrise en Science de la Famille à la « fac catho » (2002) cours de DEA avec Jeanne BASTIEN / DU psychopathologie Lyon I (2010)
- Travail de recherche : la mémoire corporelle, la mémoire dans l'histoire familiale, l'attachement, la bienveillance, le cerveau et ses activations de conscience, la méditation (quelles que soient les cultures...)
- Formée sur 3 modules à la Communication Non Violente.