



© J.F. Salles

L'INFO EN PLUS

Le Taiji Quan

PRATiqué EN FRANCE DEPUIS PLUS LONGTEMPS QUE LE QI GONG, LE TAIJI QUAN (PRONONCEZ T'AÏ-CHI-CH'ÛAN) EST UN ART MARTIAL ÉGALEMENT ORIGINAIRE DE L'EMPIRE DU MILIEU ET QUI PORTE AUSSI SUR LES ÉNERGIES INTERNES.

Il est très apprécié pour son effet bénéfique sur le corps. Développées par des guerriers taoïstes, les techniques physiques du Taiji Quan s'apparentent plus à des travaux sur le souffle et le combat, mais sans adversaire. Pratiqués à mains nues, les mouvements consistent en des séries d'esquives, de parades ou de frappes. En Lozère, l'association Le Dragon Vert propose également des cours de Taiji Quan prévoyez des vêtements amples, accompagnés de chaussures légères et basses !

« aucun besoin d'être un sportif assidu pour pratiquer le Qi Gong, rassure la spécialiste, l'extrême simplicité de ses mouvements le rend accessible à tout novice, aux personnes âgées et même aux personnes à mobilité réduite. » En favorisant la préservation de la santé et l'amélioration de la qualité de la vie, cette gymnastique est en passe de devenir un élément de réponse aux problèmes du stress. Aussi, les applications professionnelles liées au Qi Gong s'ouvrent dans de nombreux domaines : du milieu enseignant aux ressources humaines en passant par l'éducation ou même les Arts. ■

EN SAVOIR + // Association du Dragon Vert - 11, allée des Soupîrs à Mende - Tél. : 06 76 60 91 72 www.dragonvert-mende.com



“Apprends d'abord à te connaître et à te maîtriser pour apprendre à maîtriser les autres.” Proverbe fondateur Qi Gong

40 000

C'est le nombre de pratiquants du Qi Gong en France. Depuis 2002, la pratique tend à se rajeunir et la part des hommes - à peine 20 % il y a peu - dépasse désormais le tiers.



Une cure de Jouvence avec le Qi Gong !

L'association Le Dragon Vert dispense des cours hebdomadaires de Qi Gong à Mende. Une gymnastique chinoise basée sur l'énergie vitale. Découverte.

Développé en France par quelques personnes au début des années 90, le Qi Gong (Qi pour énergie, Gong pour travail) est à la Chine ce que le yoga est à l'Inde. À mi-chemin entre une technique martiale et une danse, « cette discipline consiste en une gymnastique traditionnelle de santé, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale », explique Colette Gillardeaux, experte lozérienne de cet art. Une à deux fois par semaine, elle anime à Mende des séances de Qi Gong de près de deux heures. « Les exercices sont nombreux mais très simples. Nous associons des mouvements lents, des

activités de respiration ou de concentration ainsi que des automassages ».

POUR LE BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Si la médecine chinoise est un arbre, alors le Qi Gong en constitue une solide branche, aux côtés de l'acupuncture, de la pharmacopée ou de la diététique. En Chine tout comme en Lozère désormais, il ne soigne pas mais permet de « se maintenir en bonne santé, d'améliorer le bien-être physique et émotionnel ». De récentes études ont prouvé que le Qi Gong diminuait la tension artérielle et le mauvais cholestérol. Son activité serait même antioxydante, et ralentirait donc le vieillissement :