

Origines du Qi Gong

Écrit par Administrator

Dimanche, 07 Octobre 2012 16:38 - Mis à jour Dimanche, 07 Octobre 2012 16:45

Le **qi gong**, **chi gong** ou **chi kung** (chinois simplifié : 气功 ; chinois traditionnel : 氣功 ; pinyin : qìgōng

; Wade :

*ch'ī gong*¹

), est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « exercice (

gong

) relatif au

qi

», ou « maîtrise de l'énergie vitale ».

Origines

« En faisant que ton énergie spirituelle (ou *shen qi*) et que ton énergie primordiale (ou *jing qi*) embrassent l'Unité, peux-tu redevenir un enfant ? » Tao Tö King 10

Vers le V^e siècle, Bodhidharma développait le qi gong dans le Kung-fu Shaolin au monastère Shaolin, en Chine, en s'inspirant des gymnastiques taoïstes de longévité.

Durant la Révolution culturelle (XX^e siècle), le qi gong est réprimé. Plus tard, de nombreuses écoles surgissent, parfois mercantiles, et une s'en détache par sa notoriété, le Falun Gong.

En 1981, le kung-fu Shaolin se reconstitue.

Pratiques

Il existe différentes variantes permettant une pratique régulière :

- Falun gong (qi gong controversé).
- Kung-fu Shaolin :
- Les 8 pièces de brocart (permet de rendre l'organisme plus résistant, et prolonger la vie).
- Yi jin jing (prépare le corps aux mouvements rapides).

- Qigong sibérien (mélange de différentes pratiques rencontrées et transformées en Sibérie).

Origines du Qi Gong

Écrit par Administrator

Dimanche, 07 Octobre 2012 16:38 - Mis à jour Dimanche, 07 Octobre 2012 16:45

Parfois y est retrouvé :

- Kiai (cri).
- Kotodama (son).
- Méditation.
- *Wei wu wei* (traduit « agir sans agir ») du Tao Tö King de Lao Zi.

Tous les exercices de qi gong nécessitent de la patience et une pratique régulière. Certains pratiquants d'arts martiaux pratiquent leurs arts sans pratiquer le Qi gong en Chine. Cependant, sa pratique est nécessaire à une maîtrise complète des arts martiaux.

Terminologie

Le terme peut être connu sous d'autres transcriptions, *chi kung* (école anglo-saxonne Wade), *ki kong* (école française EFFEEO), *kiko* (adaptation phonétique du japonais), *kygung* (marque déposée utilisée par l'ISMA), mais *qi gong*, transcription pinyin du terme, est la version désormais officielle dans les langues européennes.

Qi gong est le terme mandarin chinois et romanisé de deux caractères chinois: Qì (气) et Gōng (功). Son

écriture (chinois simplifié :

气功

; chinois traditionnel :

氣功

) associe deux notions chinoises au sens vaste :

qi

(vapeur, souffle, énergie, esprit, air ou encore gaz) et

gong

, la réalisation ou les résultats : (attaque, travail, exercice, discipline). Les deux mots sont combinés pour décrire des systèmes et des méthodes de

cultivation de l'énergie

ainsi que la

manipulation de l'énergie intrinsèque

Origines du Qi Gong

Écrit par Administrator

Dimanche, 07 Octobre 2012 16:38 - Mis à jour Dimanche, 07 Octobre 2012 16:45

de tous organismes vivants.