

Le Qi Gong

histoire de son origine



Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le **qi gong** est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Histoire de l'origine de cette pratique ancestrale :

Cinq grandes périodes sont identifiées dans l'histoire du Qi Gong .

De l'antiquité à 1949

- 2000 ans avant JC., on retrouve les premières peintures sur poteries décrivant des danses, simulant les mouvements d'animaux. En découle le « jeu des 5 animaux » qui est une technique de longévité ancienne.
- Entre 110 et 207 après JC., le médecin HUA TUO développe les mouvements des 5 animaux encore travaillés de nos jours.
- Vers 260 après JC., les lettrés taoïstes développent le concept du QI GONG, englobant la notion d'hygiène, de gymnastique, de massage, de respiration, de diététique, de règles de vie.
- Au 6ème siècle après JC., les pratiques corporelles sont introduites dans les monastères, ce sont des étirements des muscles et des tendons pour éliminer la fatigue et garder une bonne condition physique.
- Au 12ème siècle, à la suite d'une guerre contre les barbares, un général crée les Baduajin pour améliorer la santé des soldats.
- Au 19ème siècle, le savoir et l'enseignement commencent à se populariser . La transmission se fait toujours d'un maître à ses disciples.

En 1949

La république populaire encourage le QI GONG qui est enseigné dans les cliniques d'état.



N° SIRET **930 709 100 00026**

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z

Le Qi Gong

histoire de son origine



En 1953

L'institut de recherche sur le QI GONG est fondé à Shanghai.

De 1964 à 1970

C'est la répression et la clandestinité. Le QI GONG est interdit. Une personne résiste, Madame GUO LIU, elle enseigne le QI GONG dans les parcs et elle invente un QI GONG thérapeutique « les marches ».

En 1980

C'est la vague « QI GONG » que l'état essaye de contrôler et donc de réglementer.

Il reconnaît :

Le QI GONG thérapeutique pratiqué dans les cliniques.

Le QI GONG pour le bien-être valorisant les Baduajin, les 5 animaux, le yi yin yang, les 6 sons.

Les bienfaits du Qi Gong médical :

Ces techniques pour préserver la santé et prolonger la vie font partie du patrimoine chinois. Ces pratiques demandent un effort personnel, une pratique quotidienne. En France, l'état considère le QI GONG comme une gymnastique douce.

Dans certains pays comme l'Allemagne, le QI GONG est inclus dans un processus de soins. **Le Qi Gong médical** (<https://www.mtc-infos.com/userfiles/files/9782360470464.pdf>) s'inscrit dans un protocole clinique thérapeutique vecteur de bienfaits pour le corps, l'âme et l'esprit.



N° SIRET 930 709 100 00026

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z