

Les techniques utilisées dans le Qi (chi) Gong sont simples.

1. des mouvements **lents, doux et harmonieux**,
2. des **postures** de calme intérieur, **debout** ou **assis**, appelées travail "statique" ou "**méditation**".

Les mouvements sont pratiqués en association avec des points de concentration ayant une référence énergétique dans la médecine traditionnelle chinoise (points d'acupuncture, organes internes, méridiens) et de mises en mouvement de l'énergie en accord avec la respiration.

Ainsi : **l'attention est posée sur ce que l'on est en train de faire, l'instant présent**

1. le plaisir que l'on a à sentir le mouvement naturel naître en soi.
2. L'énergie s'équilibre à l'intérieur du corps et permet de garder ou retrouver la santé.
3. L'esprit se calme et trouve ses ressources.
4. L'unité corps-énergie-esprit apaise le stress en excès.

Le calme, la souplesse et la vision positive de la vie sont stimulés, notre créativité éveillée.

La pratique du Qi Gong s'adresse réellement à tous et à tout âges de la vie.

En tant qu'enseignant de Qi Gong les débutants nous posent très souvent la question de **la différence entre le Tai Chi Chuan et le Qi Gong? »**

En Chine, c'est pourtant une question pratiquement inexistante et ce, pour des raisons simples : Le Taiji quan est un art martial. Le terme Chuan signifie « combat ».

Aujourd'hui, il arrive qu'on abandonne son côté martial pour en faire une « gymnastique santé » populaire chez les personnes âgées et c'est la raison pour laquelle on le confond souvent au Qi Gong

Cependant, le Qi Gong diffère largement de celui-ci. Le Qi Gong regroupe un ensemble de techniques respiratoires, corporelles, méditatives pratiquées spécifiquement pour la culture du corps et de l'esprit.

Pour être bref, si les mouvements du Tai Chi Chuan correspondent précisément à des techniques martiales d'attaques et de défenses, les mouvements du Qi Gong sont précisément choisis et organisés pour entrer en contact avec le Qi, développer la sensation de Qi ou diriger le Qi dans le corps. Si les visualisations sont moins présentes dans le tai chi chuan, elle constitue un élément clé de la pratique du Qi Gong.

Voici un tableau simple permettant d'identifier les différences majeures dans la pratique :

Tai chi chuan

Nombreux mouvements et déplacements.

Mouvements en constituent la base de la pratique

Les mouvements correspondent à des techniques d'attaques et de défenses

Peu de visualisations

Les visualisations aident la pratique

Les visualisations servent à mieux effectuer les techniques martiales (ex. : imaginer un adversaire)

Fait référence à la notion de Qi, comme puissance interne pouvant être appliquée dans les techniques martiales.

***Ainsi le Qi gong est un système élaboré pour la culture du corps et de l'esprit.**

Qi Gong

Peu de mouvement.

Mouvements ne consistent qu'en une des composantes de la pratique

Les mouvements servent à diriger et guider le Qi

Beaucoup de visualisations

Les visualisations sont la base de la pratique.

Les visualisations servent à entrer en contact avec le Qi, le diriger dans le corps.

Cultiver le Qi constitue le fondement du Qi Gong