

Voyage au Coeur du

Qi Gong

Éléments Fondamentaux et Pratiques Millénaires



气功

Francis Audet

Préface par Professeur, Sifu Joseph J. Toy, FIS, CPSS



Voyage au Cœur du Qi Gong

Éléments Fondamentaux et Pratiques Millénaires



Par Francis Audet

À mon âme sœur,

Dans les méandres de l'Univers infini, tu es ma lumière, mon guide éternel. Ta présence sacrée éclaire mon chemin, illuminant les mystères de l'énergie qui nous entoure.

À travers les flux et reflux de la vie, tu répands ta sagesse et ta compassion, semant des graines d'harmonie et d'équilibre partout où tu vas. Ton lien sacré avec l'essence de l'existence, exprimé à travers nos enfants, mais également à travers l'ostéopathie, le yoga et la respiration, est une célébration de la divinité en chacun de nous.

Ancrée dans les profondeurs de l'Univers, tu es la force qui me porte, me guide et m'inspire à transcender les limites de mon être. À travers toi, je trouve la véritable signification de l'amour inconditionnel et de la connexion spirituelle.

Merci d'être mon compagnon de voyage sur le chemin de la découverte de soi et de l'expansion de la conscience.

Dans la lumière de l'âme,

Francis

Voyage au cœur du Qi Gong

Éléments Fondamentaux et Pratiques Millénaires

Par Francis Audet

ISBN : 979-8-33-887185-0

Droits d'auteur © 2024, Francis Audet. Tous droits réservés.

Autopublication

Première édition

Publié en novembre 2024

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, sauvée dans un système de récupération ou transmise sous quelque forme ou par tout moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Pour toute demande, contacter : coach@FrancisAudet.com

Photos de Francis Audet, sauf les portraits sur la 4e de couverture :

- Portrait de Francis Audet © Maïka Audet
- Portrait de Professeur, Sifu Joseph J. Toy © lui-même

注意 Important

Ce livre est destiné à fournir des informations sur le Qi Gong à des fins éducatives et de référence uniquement. Les techniques, les exercices et les conseils présentés dans ce livre ne sont pas destinés à être utilisés comme substituts à des conseils médicaux professionnels, un diagnostic ou un traitement. Les lecteurs sont encouragés à consulter un professionnel de la santé qualifié pour toute question concernant leur santé physique ou mentale.

L'auteur de ce livre décline toute responsabilité pour tout préjudice ou blessure résultant de l'utilisation ou de la mauvaise interprétation des informations présentées dans ce livre. Les lecteurs assument l'entière responsabilité de leur propre santé et sécurité lors de la pratique des techniques décrites dans ce livre. La participation à des exercices de Qi Gong comporte des risques inhérents et chaque individu est responsable de comprendre et d'accepter ces risques avant de commencer toute pratique. En utilisant ce livre, le lecteur reconnaît et accepte les termes de cet avertissement et de cette clause de non-responsabilité.

Également à noter que les formes et les mouvements décrits dans ce livre sont ceux qui m'ont été transmis par mes professeurs et maîtres, adaptés à ma pratique et à mon expérience personnelle. Le lecteur pourrait trouver des variations en consultant d'autres sources.

Qui suis-je ?

*Je suis un pèlerin sur le chemin du bonheur, de la santé et de
la paix intérieure.*

Et le Qi Gong est mon principal bâton.

- Francis Audet

目录

Table des Matières

Préface	7
Le Qi.....	11
Mauvais Qi	14
Le Qi et la bioénergie.....	15
Introduction au Qi Gong	17
Concepts du Qi Gong	17
Les principaux objectifs du Qi Gong :	19
Les bienfaits du Qi Gong :	21
Cultiver à trois niveaux.....	23
Une analogie	24
Origines.....	27
Le Yin et le Yang	31
Les Cinq Éléments	37
Les cycles du Wu Xing	41
Le cycle de promotion.....	41
Le cycle de contrôle.....	43
Méridiens et principaux points énergétiques	45
Les douze méridiens	45
Les huit Vaisseaux Extraordinaires.....	52
Principaux points énergétiques.....	54
Trois Trésors et trois Dantians.....	59
Les Trésors.....	59
Jing.....	59
Qi.....	60

Shen	60
Les Dantians	61
Le Dantian inférieur	62
Le Dantian médian	63
Le Dantian supérieur	63
Respiration	65
Respiration triple	71
Respiration alternée (Yin Yang)	72
Respiration cutanée	74
Méditation	77
La posture assise en lotus ou jambes croisées (le cœur)	78
Le Wu Wei : L'art de l'action spontanée	80
La méditation de l'Érudit cosmique	82
Posture Wuji et l'état Qi Gong	85
L'état Qi Gong	85
L'état Qi Gong	89
Consignes générales de pratique	93
Tapping Corporel	97
Qi Gong taoïste	99
Rassembler le Qi au Dantian	101
Posture d'embrasser l'arbre	102
Respiration purifiante	103
Ouvre-ferme	104
Rouler la balle	105
Qi Gong de la tasse de thé	107
Le dragon qui nage	109
Descendre calmement les paumes	110
Belles mains de fée	111
Pai Ming Men	113

No. des pages du livre
original

Qi Gong du Bouddha Compatissant.....	115
Qi Gong du Chaos Primordial	117
Qi Gong de style Shaolin	121
Postures de base	124
Ba Duan Jin	126
Treize Luohans.....	133
Wu Qin Xi	144
Qi Gong bouddhiste.....	155
Shu Jing Gong.....	156
Yi Jin Jing	179
Xi Sui Jing.....	194
Concepts additionnels de la Médecine Traditionnelle Chinoise	203
Les cinq fonctions cardiaques.....	203
Les Six Merveilles.....	205
Les Mécanismes internes.....	206
Poisons, entraves et pluie.....	207
Les Trois Poisons	207
Les Cinq Entraves	208
La pluie.....	209
Qi Gong thérapeutique.....	211
Purge.....	212
Qi Gong pour le Yin et le Yang	214
Monter le Yin et descendre le Yang	215
Expulser le Mauvais Qi	217
Qi Gong pour les Vaisseaux Extraordinaires	221
Qi Gong pour les Dantians	222
Qi Gong pour les méridiens.....	224
Foie.....	225
Cœur.....	226

**No. des pages du livre
original**

Rate.....	228
Poumon.....	230
Rein.....	231
Qi Gong des sons.....	235
Le son « Om ».....	236
Foie, le son « Xu ».....	237
Coeur, le son « He ».....	238
Rate, le son « Hu ».....	239
Poumon, le son « Si ».....	240
Rein, le son « Chui ».....	241
Triple Réchauffeur, le son « Xi ».....	242
Marche en cercle du Bagua.....	243
Massage facial.....	253
Conclusion.....	261
Bibliographie.....	263

No. des pages du livre original

前言 Préface

C'est avec beaucoup de plaisir que je retrouve l'auteur de ce livre, étudiant dédié et dévoué à la pratique du Kung Fu, comme je l'enseignais dans la plus pure tradition de notre studio du Canada. Francis Audet a fait preuve de persévérance et d'ouverture d'esprit afin de réussir son examen de ceinture noire en Kung Fu dans le style Hung Gar au cours des années 2000, alors qu'à l'époque, la mode était de pratiquer ici et là différentes techniques sans en approfondir aucune. Francis faisait partie d'un groupe d'étudiants à qui la confiance en soi, la maîtrise de soi et le dépassement de soi parlaient profondément.

Dans la pratique des arts martiaux, le Qi est un élément de connaissance très important au processus de rétablissement des blessures, des malaises physiques divers ou à l'amélioration de la puissance. Pour de nombreux Occidentaux, le Qi est un concept complexe à saisir, et pour d'autres, ce n'est qu'un coup de marketing pour promouvoir un pouvoir pseudospirituel qui n'existe peut-être pas, mais que les maîtres du monde utilisent pour vendre leurs écoles. J'ai eu le privilège de grandir au sein d'une « famille de Kung Fu » en tant que descendant direct d'une longue tradition de guerriers impériaux et de maîtres de Kung Fu. Bien sûr, je ne me suis jamais posé de questions sur ce que mon père m'enseignait, pour moi, c'était comme ça, tout simplement. En tant que scientifique, j'ai choisi de consacrer plus d'énergie à la compréhension scientifique du Qi. Mon objectif premier fut de démontrer scientifiquement que le Qi existait et qu'il était mesurable. À partir de là, j'ai entamé un long cheminement pour comprendre quels étaient les fondements du Qi, afin d'en découvrir les racines, pour enfin en dégager une compréhension globale. Si ma théorie était correcte, ce serait un bon moyen de rejoindre nos adeptes nord-américains et de leur démontrer non seulement que le Qi existe, mais qu'il est aussi mesurable dans la science. Ce fut alors le début de ma thèse de doctorat à ce sujet.

Bien sûr, ayant, d'une part, grandi dans une culture « différente » et, d'autre part, ayant le hockey comme sport national, mes amis étaient

souvent incroyables à mes histoires. Quoi qu'il en soit, j'étais fier de ma culture chinoise et de ce que je pouvais en apprendre. Heureusement pour nous, aujourd'hui, l'internet nous donne la possibilité de faire des recherches de preuves scientifiques dans le monde entier en un clin d'œil. C'est ainsi que j'ai découvert le travail du Dr Zimmerman¹ qui, en 1990, a pu mesurer le Qi d'un maître de Reiki² à l'aide d'un appareil SQUID³. Il existe aujourd'hui suffisamment de preuves scientifiques pour faire mordre la poussière à n'importe quel sceptique à ce sujet. Le défi ici n'est pas de savoir si c'est réel ou non, il s'agit plutôt de pratiquer assidûment les exercices et d'améliorer sa technique autant que possible. Bien des gens méprennent leur incapacité de comprendre pour une impossibilité, et pourtant, avec la pratique, l'effet de bien-être peut se faire ressentir rapidement.

Pendant des milliers d'années, le développement de la puissance du Qi a été, en Chine, une chasse gardée. Depuis, les temps ayant changé et les mentalités ayant évolué, les maîtres porteurs de leurs techniques uniques ont été plus enclins au partage de leurs connaissances, ce qui en a fait désormais un héritage pour le monde moderne.

Toute ma pratique martiale et les connaissances accumulées de nos techniques familiales, autrefois secrètes, ont profondément guidé mon quotidien et ont plus particulièrement influencé ma carrière de spécialiste de protocoles médicaux en stimulation magnétique, notamment dans mon rôle de professeur et clinicien à la faculté de médecine et celui de Grand Maître de Kung Fu, partageant ainsi les histoires et le legs des méthodes jusqu'alors inédites avec des adeptes dédiés comme Francis Audet.

¹ Zimmerman, J. *Laying-on-of-hands healing and therapeutic touch : a testable theory.* Newsletter of the Bio-Electromagnetics Institute 1990, 2(1), 8-17.

² Le Reiki est une pratique de guérison énergétique d'origine japonaise. Elle consiste à canaliser l'énergie universelle pour aider à rétablir l'équilibre physique, émotionnel et spirituel.

³ <https://en.wikipedia.org/wiki/SQUID>

En espérant que ce livre vous apportera autant de bonheur qu'il nous a été possible de vivre et de partager pendant toutes ces années par la pratique du Qi Gong, je vous souhaite une excellente lecture.

Professeur, Sifu Joseph J. Toy, FIS, CPSS⁴

⁴ Empereur en titre de l'Ordre Impérial de la Dynastie Zhou, Ambassadeur mondial du Kung Fu Hung Gar, Intrônisé en 2006 à la *World Martial Arts Black Belt Hall of Fame*, nommé Maître de l'année en 2008, médaillé d'or du Championnat Olympique des Maîtres la même année et Grand Maître de l'année en 2015 par la *World Martial Arts Black Belt Hall of Fame*.

Chapitre 1



Le Qi, souvent décrit comme l'énergie vitale qui anime chaque être, est au cœur de la sagesse millénaire de la Médecine Traditionnelle Chinoise et des pratiques comme le Qi Gong. Il est donc de mise, avant d'aborder des aspects spécifiques du Qi Gong, d'avoir une certaine compréhension de ce qu'est le Qi.

Dans les perspectives classiques chinoises, le Qi est considéré comme « l'énergie vitale », une force invisible présente dans le corps humain et dans l'univers.

Les penseurs anciens de Chine voyaient le Qi comme un élément crucial imprégnant tout et reliant leur environnement. Ils croyaient que le Qi était lié au flux d'énergie autour et à travers le corps, formant une unité de fonctionnement cohésive. En comprenant le rythme et le flux du Qi, ils pensaient qu'ils pouvaient guider des exercices et des traitements pour fournir stabilité et longévité. Plus tard dans la philosophie chinoise, le Qi était considéré comme l'élément fondamental à partir duquel tout dans l'univers se condense et dans lequel, au final, il se dissipe.

Encore aujourd'hui, il est important de noter que le Qi ne se limite pas simplement à une énergie physique ou biologique. Il englobe également des aspects plus subtils et métaphysiques. En ce sens, le Qi ne se limite pas seulement au corps humain, mais il existe également dans l'environnement qui nous entoure. Dans la philosophie chinoise, l'ensemble de l'univers est considéré comme étant imprégné de Qi, ce qui signifie que tout, des montagnes et des rivières aux plantes et aux animaux, est animé par cette énergie vitale.

Il est notamment divisé en trois grandes catégories qui reflètent l'interconnexion entre le cos : l'humain : Tian Qi, Di Qi et Ren Qi.

Voyage au Cœur du Qi Gong

1. **Tian Qi (l'énergie céleste)** : C'est l'énergie provenant des forces cosmiques, comme le soleil, la lune et les étoiles. Elle inclut des influences telles que la lumière, la chaleur, le vent ou encore les cycles des saisons. Le Tian Qi nourrit la vie sur Terre.
2. **Di Qi (l'énergie terrestre)** : Cette énergie est celle de la terre elle-même, émanant des sols, des montagnes et des rivières. Le Di Qi soutient le développement et la croissance de toute vie en fournissant les ressources essentielles comme les nutriments et l'eau.
3. **Ren Qi (l'énergie humaine)** : L'humain est vu comme un pont entre le ciel et la terre. Le Ren Qi est un mélange unique du Tian Qi et du Di Qi. C'est le Ren Qi qui permet à l'humain d'interagir avec son environnement et de s'adapter aux cycles de la nature.

Cette vision holistique souligne comment les humains, bien que distincts par leur capacité de conscience et d'équilibre entre Tian Qi et Di Qi, restent intimement connectés à leur environnement. En harmonisant ces trois types de Qi, nous visons à établir un équilibre durable, tant au niveau individuel qu'universel. Cette conception sous-tend également de nombreuses pratiques traditionnelles chinoises, comme par exemple le Feng Shui, qui cherche à optimiser le flux de Qi dans l'environnement pour favoriser la santé, la prospérité et le bien-être.

De plus, le Qi est étroitement lié à la notion de Yin et de Yang, deux forces complémentaires et interdépendantes. Le Yin représente les aspects féminins, sombres, froids et passifs, tandis que le Yang représente les aspects masculins, lumineux, chauds et actifs (le Yin et le Yang seront discutés amplement au chapitre 4). Dans le contexte du Qi, l'équilibre entre le Yin et le Yang est essentiel pour maintenir la santé et le bien-être. Les pratiques de Qi Gong visent souvent à harmoniser ces forces opposées en favorisant un flux équilibré de Qi à travers le corps.

Dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Ren Qi (le Qi humain) est souvent décrit comme ayant différentes qualités, telles que le Qi nutritif, qui soutient la croissance et le développement du corps, et le Qi défensif, qui protège contre les maladies et les agents pathogènes externes. Ces différents types de Qi circulent à travers le corps le long de voies appelées

Le Qi

méridiens (chapitre 6), formant un réseau complexe qui régule le fonctionnement des organes et des systèmes corporels.

Voici une brève explication de chacun de ces types de Qi :

1. **Yuan Qi** : Le Yuan Qi, souvent traduit par « Qi originel » ou « Qi primaire » est considéré comme l'énergie héritée des parents à la conception. Il est emmagasiné dans les reins et constitue la source fondamentale de tous les autres types de Qi. Le Yuan Qi est essentiel pour maintenir la vitalité et la santé globale. Sans ce Qi, point de vie.
2. **Kong Qi** : Le Kong Qi, ou « Qi de l'air » fait référence à l'énergie que nous absorbons de l'air que nous respirons. C'est l'énergie respiratoire qui est combinée avec le Gu Qi pour former le Zong Qi, pour nourrir le corps.
3. **Gu Qi** : Le Gu Qi, ou « Qi des aliments » est l'énergie dérivée de la transformation des aliments et des liquides digestifs. Il est produit par l'estomac et la rate et est ensuite, avec le Kong Qi, transformé en Zong Qi.
4. **Zong Qi** : Le Zong Qi, ou « Qi thoracique » est formé à partir de l'union du Kong Qi (Qi de l'air) et du Gu Qi (Qi des aliments). Il est responsable de la circulation de l'énergie à travers les méridiens.
5. **Ying Qi** : Le Ying Qi, ou « Qi nutritif » est responsable du transport des nutriments et de l'énergie à travers le corps pour nourrir les tissus et les organes. Il circule dans les méridiens et est étroitement lié à la circulation sanguine.
6. **Zheng Qi** : Le Zheng Qi, ou « Qi défensif » est l'énergie qui soutient la santé et lutte contre les déséquilibres énergétiques. Il représente la balance et la force de l'organisme.
7. **Wei Qi** : Le Wei Qi, ou « Qi de protection », est une forme de Zheng Qi qui circule près de la surface du corps et agit comme une barrière protectrice contre les facteurs pathogènes externes. Il est particulièrement important pour la défense contre les maladies respiratoires.
8. **Zhong Qi** : Le Zhong Qi, ou « Qi médian » est l'énergie centrale qui maintient l'équilibre entre le Yin et le Yang dans le corps. Il est associé à la fonction des organes internes et à la digestion.

Voyage au Cœur du Qi Gong

Lorsque le terme « Qi » est utilisé de manière générale, il fait référence à la somme totale de tous ces types de Qi, représentant l'énergie vitale qui circule à travers le corps pour maintenir la santé, la vitalité et le bien-être, et ce tant au niveau physique que mental et émotionnel.

Le Qi est donc l'énergie vitale, c'est-à-dire nécessaire à la vie. D'où l'importance de le cultiver.

La Médecine Traditionnelle Chinoise dit même que les médicaments sont moins importants que la nutrition et que la nutrition est moins importante que le Qi.

Quand le Qi est présent et circule bien, ni le corps ni l'esprit n'ont de raison d'être malades. C'est la raison d'être du Qi Gong.

Mauvais Qi

Dans la philosophie du Qi Gong et de la Médecine Traditionnelle Chinoise, il est important de distinguer entre le Bon Qi et le Mauvais Qi.

Le Bon Qi est l'énergie vitale saine et équilibrée qui circule harmonieusement à travers le corps, soutenant la santé physique, émotionnelle et mentale. Il est nourrissant, régénérant et revitalisant, contribuant au bien-être global de l'individu. Les pratiques de Qi Gong visent à cultiver et à renforcer ce Bon Qi, favorisant ainsi la santé et la longévité. Tout au long de cet ouvrage, lorsque nous discuterons du Qi, nous ferons référence à ce Bon Qi.

En revanche, le Mauvais Qi fait référence à une énergie perturbée, déséquilibrée ou nocive qui peut être présente dans le corps ou dans l'environnement. Il peut résulter de divers facteurs tels que le stress, les émotions négatives, une mauvaise alimentation, la pollution environnementale ou même des influences spirituelles néfastes. Lorsque

Le Qi

le Mauvais Qi prédomine, il peut perturber le flux harmonieux du Bon Qi et entraîner des déséquilibres, des maladies et des troubles physiques, émotionnels ou mentaux.

Le Qi Gong vise donc, entre autres, à éliminer le Mauvais Qi du corps et de l'esprit, tout en renforçant le Bon Qi pour restaurer l'équilibre et favoriser la santé optimale. Ce Mauvais Qi est nommé « Xie Qi ».

Le Qi et la bioénergie

Le Qi peut être comparé à l'énergie bioélectromagnétique, cette énergie électrique omniprésente dans tous les êtres vivants. Chaque cellule de notre corps, qu'elle soit nerveuse, musculaire ou glandulaire, fonctionne grâce à des échanges électriques constants. Ces microcourants permettent aux cellules de communiquer entre elles, de maintenir l'homéostasie et de réaliser les nombreuses fonctions nécessaires à la vie.

Lorsque nous parlons de bioélectromagnétisme, nous faisons référence à ces flux électriques qui circulent en permanence à travers notre organisme, créant ce que les scientifiques appellent un biochamp. Ce biochamp, produit par l'ensemble de nos cellules, peut interagir avec l'environnement. Des instruments tels que l'électroencéphalogramme (EEG), l'électrocardiogramme (ECG) et l'imagerie par résonance magnétique (IRM) permettent de mesurer et de visualiser ces champs électriques. Les avancées technologiques démontrent de plus en plus d'évidences suggérant que le concept de Qi et la bioénergie sont en fait le même phénomène⁵.

Robert O. Becker, dans son ouvrage *The Body Electric*⁶, explore en profondeur le rôle de la bioélectricité dans la guérison et la régénération

⁵ <https://journals.sfu.ca/>, Manipulation of the electromagnetic spectrum via fields projected from human hands: A Qi Energy Connection ?

⁶ Becker, Robert O., et Gary Selden. *The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life*. William Morrow, 1985.

Voyage au Cœur du Qi Gong

des tissus. Bien que Becker ne fasse pas un lien direct avec le Qi, son travail suggère que des formes d'énergie subtile jouent un rôle crucial dans la santé et la vitalité, offrant ainsi un support conceptuel à certaines idées centrales du Qi.

En pratiquant le Qi Gong, nous apprenons à ressentir, à renforcer et à diriger cette énergie vitale de la même manière que nous pouvons influencer et moduler notre bioélectromagnétisme par des pratiques comme la méditation, la respiration contrôlée et le mouvement conscient. Le Qi, comme la bioénergie, est une force dynamique et vitale qui relie et anime chaque cellule de notre être, nous rappelant notre connexion profonde et constante avec l'univers qui nous entoure.

Chapitre 2

Introduction au Qi Gong

Depuis son émergence en Occident dans les années 1980, le Qi Gong s'est solidement ancré dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, devenant un pilier des pratiques alternatives de bien-être dans le monde occidental. Cette approche ancestrale de la santé, centrée sur l'énergie vitale appelée Qi, a captivé l'intérêt des Occidentaux en quête de solutions holistiques pour prendre soin d'eux-mêmes. Aux côtés de l'acupuncture et du Tai Chi Chuan, le Qi Gong se distingue par son approche globale, combinant mouvements, méditation et respiration pour harmoniser le corps et l'esprit.

Concepts du Qi Gong

Le Qi Gong dépasse le simple enchaînement de mouvements physiques. C'est une pratique holistique qui intègre des éléments tels que la respiration consciente, la visualisation⁷ et la méditation. En cultivant et en équilibrant ce Qi, le Qi Gong vise à harmoniser la circulation énergétique dans tout le corps, favorisant ainsi la santé physique, mentale et émotionnelle. Avec de la pratique, le Qi peut être distribué à l'ensemble du corps pour en améliorer le fonctionnement et la condition. Et ce, à tous les niveaux.

Là où l'intention va, le Qi va.

⁷ Certains peuvent avoir des difficultés à conjurer des images mentales. Dans ce cas, vous pouvez remplacer les termes « visualisation » et « visualiser » par « imagination » et « imaginer » pour une approche plus accessible.

Voyage au Cœur du Qi Gong

Un des documents les plus anciens sur l'énergie chinoise, le Classique de l'Empereur Jaune⁸, affirme même que les anciens sages ne traitaient pas les maladies installées, mais les maladies non encore advenues ; ils ne traitaient pas les déséquilibres installés, mais les déséquilibres non encore advenus.

Bien que les mouvements du Qi Gong puissent sembler simples en apparence, ils demandent de la pratique et de la patience pour être exécutés avec calme et précision. Chaque mouvement est synchronisé avec la respiration et l'état d'esprit, favorisant une conscience profonde de la circulation du Qi à travers les méridiens. Le Qi Gong aide donc à « vivre le moment présent », puisque le corps, lui, est toujours dans le moment présent et, via le souffle, nous ancrons la pensée, les émotions et l'esprit au corps. Ce faisant, nous réintégrons l'ici et le maintenant.

Un des nombreux objectifs de la pratique du Qi Gong est d'atteindre un détachement vis-à-vis des attentes et des résultats de cette pratique. En nous concentrant sur l'instant présent et en lâchant prise sur les préoccupations extérieures, incluant les résultats, nous développons une attention détachée (sans attachements) qui peut être appliquée à tous les aspects de la vie quotidienne. Cette approche peut aider à résoudre les difficultés émotionnelles et mentales en nous permettant de faire face aux défis avec calme et clarté d'esprit.

En pratique, le Qi Gong exige discipline et régularité. Le terme « Gong » signifie littéralement « travail » ou « pratique », soulignant l'importance de l'engagement et de la persévérance dans la pratique quotidienne. En investissant du temps et de l'énergie dans l'exploration du Qi Gong, vous pouvez espérer atteindre un niveau profond de transformation physique, mentale et spirituelle.

⁸ fr.wikipedia.org/wiki/Huangdi_Nei_Jing

Les principaux objectifs du Qi Gong :

- **Prévention et maintien de la santé :** Le Qi Gong adopte une approche proactive en encourageant la circulation harmonieuse de l'énergie à travers le corps. Plutôt que de simplement traiter les symptômes, le Qi Gong vise à prévenir les déséquilibres énergétiques et à favoriser une santé optimale. En cultivant un flux de Qi libre d'entraves, le corps est mieux armé pour faire face aux maladies et aux troubles⁹. Le dicton veut que quand le Qi circule bien, le corps n'a aucun besoin de se révolter.
- **Thérapeutique :** Bien que la prévention soit primordiale, le Qi Gong peut également être utilisé à des fins thérapeutiques pour aider à guérir le corps et l'esprit en cas de déséquilibre énergétique existant. En restaurant la circulation de l'énergie, le Qi Gong facilite la guérison naturelle du corps. Cette approche douce et non intrusive peut compléter d'autres traitements médicaux¹⁰.
- **Développement de la concentration et de la relaxation :** La pratique du Qi Gong implique des postures, des mouvements et des respirations spécifiques qui favorisent à la fois la concentration et la relaxation. En vous concentrant sur la coordination du corps et de l'esprit, vous pouvez apprendre à contrôler votre énergie vitale pour atteindre un état de calme intérieur. Cette pratique régulière peut aider à réduire le stress et l'anxiété, améliorant ainsi la santé mentale et émotionnelle¹¹.
- **Équilibre et harmonie :** Le Qi Gong vise à créer un équilibre et une harmonie à tous les niveaux, du physique au spirituel. En intégrant les principes du Yin et du Yang (voir chapitre 4), le Qi Gong cherche à équilibrer les forces opposées et à cultiver un état d'harmonie dynamique. Cette approche holistique favorise un sentiment de bien-être global et une connexion profonde avec soi-même et avec le monde qui nous entoure¹².

⁹ www.qigonginstitute.org/category/59/bioenergetic-effects-of-qigong

¹⁰ www.qigonginstitute.org/category/17/integrative-medicine-and-medical-qigong-therapy

¹¹ www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7579037/

¹² www.verywellmind.com/yin-and-yang-mental-health-7110781

Voyage au Cœur du Qi Gong

- **Exploration du potentiel :** Au-delà des bienfaits physiques, le Qi Gong offre une voie pour explorer le potentiel caché du corps et de l'esprit. En développant une conscience profonde de soi et de ses capacités, vous pouvez progresser vers l'autonomisation et la maîtrise de soi. Le Qi Gong encourage l'exploration et la découverte de soi-même, ouvrant la porte à un voyage de croissance personnelle et de transformation¹³.
- **Relation avec le corps :** Le Qi Gong encourage à établir une relation profonde avec son propre corps. En passant du temps à pratiquer et à écouter les signaux du corps, vous apprenez à communiquer avec votre corps de manière consciente¹⁴. Cette communication permet de reconnaître les déséquilibres énergétiques et de prendre des mesures pour les corriger, contribuant ainsi à maintenir l'harmonie physique et mentale. C'est en investissant du temps dans quelque chose que la connaissance de cette chose s'approfondit et se raffine. Le Qi Gong est une pratique en pleine conscience corporelle, mentale, émotionnelle.
- **Cultiver la maîtrise de soi :** Le plus grand défi du Qi Gong est de cultiver et de maîtriser le « soi-même ». En entraînant l'esprit à être plus présent et à vivre dans le moment immédiat, vous pouvez trouver des réponses à l'intérieur de vous. Cette pratique demande une attention constante et une volonté de travailler sur soi pour atteindre un niveau plus profond de compréhension et de maîtrise de soi¹⁵.

Quoi que je gagne ou perde, acquière ou voie s'éloigner, je suis toujours moi. Qui est-ce, ce moi... ? Le Qi Gong peut apporter des réponses.

En ce sens, le Qi Gong est bien plus qu'une activité physique. Sa simplicité rend en général les mouvements faciles à apprendre, ce qui permet de concentrer son attention sur l'exploration de soi. Une mise en garde cependant, puisque les mouvements sont simples, il est facile de penser à

¹³ www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6817587/

¹⁴ www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10326064/

¹⁵ ijwpc.mcgill.ca/article/view/42

Introduction au Qi Gong

autre chose, de divaguer. Quand cela se produit, la tâche est de rapporter l'esprit, la pensée, dans l'ici et le maintenant, sur et dans soi.

Certains pourront même dire alors que la pratique du Qi Gong, c'est la découverte de soi : apprendre à se comprendre, à se gérer, à se maîtriser physiquement, mentalement et émotionnellement. Et cette compréhension, elle, mène à la découverte du sens de la vie.

Les bienfaits du Qi Gong :

Voici quelques bienfaits et avantages du Qi Gong qui lui sont bien reconnus :

- **Réduction du stress :** Le Qi Gong favorise la relaxation et la libération des tensions physiques et mentales, aidant ainsi à réduire les niveaux de stress et d'anxiété. En pratiquant régulièrement le Qi Gong, vous pouvez développer des outils efficaces pour faire face au stress quotidien¹⁶.
- **Amélioration de la santé cardiovasculaire :** Les pratiques régulières de Qi Gong sont associées à une amélioration de la santé du cœur et de la circulation sanguine, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. En favorisant la relaxation et la régulation de la respiration, le Qi Gong favorise ainsi une meilleure santé globale¹⁷.
- **Renforcement du système immunitaire :** En stimulant la circulation de l'énergie vitale, le Qi Gong renforce le système immunitaire, aidant le corps à se défendre contre les infections. Ainsi, vous pouvez augmenter votre résistance aux maladies et maintenir une santé optimale¹⁸.

¹⁶ www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3893407/

¹⁷ www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9998898/

¹⁸ www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7400467

Voyage au Cœur du Qi Gong

- **Augmentation de l'énergie vitale :** Le Qi Gong augmente le niveau d'énergie global en favorisant une circulation fluide de l'énergie à travers le corps, stimulant ainsi la vitalité et la vivacité. En pratiquant le Qi Gong, vous pouvez augmenter votre niveau d'énergie et améliorer votre capacité à faire face aux défis de la vie quotidienne.
- **Amélioration de l'équilibre et de la coordination :** Les mouvements précis et fluides du Qi Gong améliorent l'équilibre et la coordination corporelle, réduisant le risque de chutes et de blessures. Ceci peut également se traduire par une meilleure mobilité¹⁹.
- **Soulagement de douleurs chroniques :** Certaines pratiques de Qi Gong sont efficaces pour soulager les douleurs chroniques en libérant les blocages énergétiques et en favorisant la guérison naturelle du corps²⁰.
- **Amélioration de la qualité du sommeil :** Le Qi Gong favorise la relaxation profonde et la régulation des cycles de sommeil, améliorant ainsi la qualité du repos et de la récupération. Vous pouvez donc améliorer votre qualité de sommeil et vous sentir plus reposés et rafraîchis pendant la journée²¹.
- **Soutien émotionnel et psychologique :** En équilibrant l'énergie vitale, le Qi Gong peut apporter un soutien émotionnel et psychologique en aidant à gérer le stress, la dépression et les émotions négatives. À travers cette pratique, vous pouvez développer des stratégies efficaces pour faire face à ce type de défi et améliorer votre bien-être mental et émotionnel²².

Le Qi Gong offre une approche holistique et complète pour maintenir et améliorer la santé et le bien-être. En cultivant une circulation harmonieuse de l'énergie à travers le corps, le Qi Gong favorise l'équilibre et la vitalité à tous les niveaux de l'être. En intégrant les pratiques du Qi Gong dans votre vie quotidienne, vous pouvez espérer atteindre un état de

¹⁹ www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7456993

²⁰ ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7456993

²¹ pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35998756/

²² www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9641907/

Introduction au Qi Gong

santé optimal et de paix intérieure. En ce sens, si vous ne voulez pas vous transformer, vous découvrir, ne faites pas de Qi Gong.

Le Qi Gong n'est pas fait pour accéder à un « nouveau vous », mais bien pour découvrir, raffiner, approfondir, harmoniser le « vous » actuel, à l'image d'un sculpteur qui révèle ce qui est dans le bloc de matière.

Cultiver à trois niveaux

Pour retirer les bienfaits maximaux de cette énergie vitale qui circule en nous et tout autour de nous, il faut travailler à la cultiver à trois niveaux :

- **Sa circulation :** Comme nous le découvrirons amplement tout au long du livre, l'énergie doit circuler librement pour nourrir tous les aspects de l'être. Les blocages et les tensions empêchent cette circulation fluide. Ces obstacles peuvent être physiques (muscles tendus, articulations bloquées, étirements excessifs, etc.), ou mentaux et émotionnels (frustrations, déceptions, deuils, peurs, etc.). Pour faciliter cette circulation, le Qi Gong travaille sur des aspects tels que le lâcher-prise, le développement d'un esprit « zen » et l'ouverture du cœur. Les exercices de Qi Gong incluent souvent des mouvements fluides et doux, des techniques de respiration profonde et des visualisations pour aider à dissoudre les blocages et permettre à l'énergie de circuler librement dans les méridiens. À noter qu'un Qi peut circuler à « contre-sens », qu'il peut être stagnant, bloqué, bref que sa circulation soit anormale. Nous parlons alors de « Ni Qi ».
- **Son volume :** Plus le Qi est abondant, plus il est disponible et peut être utilisé. Le Qi provient certes de la nourriture et de l'oxygène (nous discuterons ultérieurement des techniques de respiration au chapitre 8), mais aussi de l'intention et de la visualisation. Le volume de Qi est également augmenté en évitant le « gaspillage » d'énergie par le stress, les émotions négatives et

Voyage au Cœur du Qi Gong

les modes de vie déséquilibrés. Nous développons ce volume en travaillant sur la force interne, le calme et la clarté mentale. Les pratiques de respiration abdominale profonde, les postures statiques et les méditations sont des méthodes couramment utilisées pour accroître le volume de Qi.

- **Sa maîtrise :** Avoir un Qi abondant et qui circule bien permet de maintenir le corps et l'esprit en bonne santé et en pleine vitalité. Maîtriser le Qi signifie pouvoir le diriger là où il est requis à un moment donné, que ce soit pour affronter une épreuve, aider à guérir d'une blessure, ou encore par exemple d'augmenter la concentration. Cela se développe à travers certaines pratiques de guidage du Qi, que nous explorerons, et en travaillant sur la constance et la confiance. La maîtrise du Qi implique également le raffinement de la concentration et de l'intention, où l'esprit guide l'énergie vers des zones spécifiques du corps.

Développer une bonne circulation et un bon volume de Qi ouvre les portes de la vitalité. Développer un bon volume et une bonne maîtrise ouvre celles du contrôle et du développement de soi, alors que développer la maîtrise et la circulation, les portes de la guérison. Développer les trois aspects mène donc, entre autres, à la résilience et à l'épanouissement global.

Une séance de Qi Gong peut se concentrer sur ces trois aspects individuellement pour commencer afin de libérer la circulation, augmenter le volume et maîtriser le flot. À mesure que vous progressez, les séances peuvent intégrer plusieurs aspects simultanément pour un bénéfice holistique.

Une analogie

Pour mieux comprendre le Qi, nous pouvons faire une analogie avec un circuit électrique, où divers composants jouent des rôles spécifiques pour

Introduction au Qi Gong

garantir une circulation harmonieuse et efficace de l'énergie vitale dans notre corps. Il est important de noter que cette analogie n'est qu'une façon d'illustrer les concepts traditionnels du Qi Gong avec des termes contemporains.

Circulation

Les méridiens comme fils électriques : Les méridiens (chapitre 6) sont les canaux par lesquels le Qi circule, semblables aux fils électriques dans un circuit. Pour que l'énergie vitale circule sans entraves, il est crucial que ces méridiens soient libres de toute résistance. Une circulation harmonieuse de l'énergie permet à chaque partie du corps de recevoir la quantité de Qi nécessaire pour fonctionner correctement. Des blocages ou des déséquilibres dans ces méridiens peuvent être comparés à des courts-circuits ou des résistances dans un circuit électrique, perturbant ainsi le flux énergétique.

Les Vaisseaux Extraordinaires comme condensateurs : Toujours pour assurer la bonne circulation, mais également un volume suffisant, les Vaisseaux Extraordinaires (chapitre 6) agissent comme des condensateurs dans notre circuit énergétique. Ils jouent un rôle de régulation, emmagasinant le Qi en excès pour le redistribuer lorsque le besoin se fait sentir. En cas de surplus d'énergie, ces vaisseaux absorbent et stockent le Qi, tandis qu'en cas de manque, ils libèrent de l'énergie pour équilibrer le flux global. Cette régulation est essentielle pour maintenir l'homéostasie et assurer une distribution équilibrée de l'énergie vitale dans tout le corps.

Volume

Le Dantian inférieur comme batterie : Le Dantian inférieur (chapitre 7), situé dans la région abdominale, sert de batterie principale pour notre système énergétique. C'est le centre d'emmagasinement du Qi, où l'énergie est emmagasinée et maintenue en réserve pour être utilisée en cas de besoin. Avoir un

Voyage au Cœur du Qi Gong

Dantian inférieur bien chargé est crucial pour garantir que nous avons toujours une réserve suffisante de Qi, nous permettant ainsi de rester énergisés et équilibrés tout au long de la journée.

Maîtrise

Le Shen comme centre de gestion et de répartition : Le Shen (chapitre 7), logé dans le cerveau, peut être vu comme le centre de gestion et de répartition de notre énergie vitale. Il guide et dirige le Qi vers les endroits du corps qui en ont le plus besoin, assurant une distribution optimale de l'énergie. Le Shen joue un rôle crucial dans la gestion de notre circuit énergétique, supervisant la circulation du Qi à travers les méridiens et la régulation par les Vaisseaux Extraordinaires, tout en garantissant que le Dantian inférieur reste suffisamment chargé.

Tous ces éléments — les méridiens, les Vaisseaux Extraordinaires, le Dantian inférieur et le Shen — fonctionnent ensemble pour maintenir un circuit énergétique harmonieux et efficace. Cette analogie avec un circuit électrique permet de mieux comprendre comment le Qi circule et est régulé dans notre corps, fournissant ainsi une base solide pour les explorations ultérieures de ces concepts dans ce livre.

Chapitre 3

起源 Origines

Le Qi Gong, une pratique ancienne chinoise axée sur le développement de l'énergie vitale, puise ses origines dans l'Antiquité chinoise remontant à plus de 5000 ans. Les premières traces du Qi Gong se retrouvent dans des pratiques chamaniques de la période néolithique, où les mouvements, les rituels et la méditation visaient à harmoniser l'homme avec les forces naturelles. Ces pratiques, bien qu'informelles, jettent les bases pour la compréhension ultérieure du Qi comme une énergie omniprésente dans l'univers.

L'émergence du Qi Gong en tant que pratique formalisée est largement attribuée à la période des Royaumes combattants (475 à 221 av. J.-C.), où des techniques de régulation du Qi, telles que le « Daoyin²³ », commencent à être systématiquement développées. Ces méthodes sont documentées pour la première fois dans des textes médicaux anciens comme le « Huangdi Neijing » (Classique interne de l'Empereur Jaune), datant d'environ 2200 ans. Ce texte fondateur de la Médecine Traditionnelle Chinoise décrit le Qi Gong comme une pratique permettant de préserver la santé et de prévenir les maladies, soulignant son importance dans la société ancienne pour maintenir la vitalité et la longévité.

La période de la dynastie Han (206 av. J.-C. à 220 apr. J.-C.) a été une époque de synthèse et de développement intense pour le Qi Gong, où les influences du taoïsme et des pratiques médicales chinoises traditionnelles se sont entrelacées pour former les bases de ce que nous connaissons aujourd'hui comme le Qi Gong. Cette période a vu l'émergence de nombreux textes et traités médicaux qui ont codifié et systématisé les

²³ Le terme « Daoyin » se traduit littéralement par « guider et tirer ». Ensemble, ces mots reflètent l'idée de guider et d'étirer les énergies corporelles pour améliorer la santé et le bien-être. Le Daoyin est souvent considéré comme un précurseur du Qi Gong.

Voyage au Cœur du Qi Gong

pratiques de Qi Gong. Le Taoïsme, en particulier, met l'accent sur l'harmonie avec la nature et le développement de l'énergie interne.

La dynastie Tang (618 à 907 apr. J.-C.) fut également une période de grande effervescence pour le Qi Gong, marquée par l'importation du bouddhisme en Chine et l'incorporation de ses techniques méditatives et respiratoires dans les pratiques de Qi Gong (le bouddhisme avait été introduit plus tôt en Chine, mais son influence sur le Qi Gong est plus dominante lors de cette période). Les moines bouddhistes, en particulier ceux du célèbre monastère de Shaolin, développèrent des formes spécifiques de Qi Gong martial, utilisées non seulement pour renforcer le corps et l'esprit, mais aussi pour préparer les moines à des pratiques méditatives prolongées. Nous parlerons davantage du Qi Gong de style Shaolin au chapitre 13.

Pendant les dynasties Ming (1368 à 1644 apr. J.-C.) et Qing (1644 à 1912 apr. J.-C.), le Qi Gong continua de prospérer en Chine, avec une diversification accrue des pratiques et des applications. Le Qi Gong médical, en particulier, devint une composante essentielle de la Médecine Traditionnelle Chinoise, utilisé pour traiter un large éventail de maladies et de déséquilibres énergétiques. Des écoles spécialisées émergèrent, chacune avec ses propres méthodes et techniques, reflétant les influences régionales et les traditions locales.

Au cours de l'histoire, le Qi Gong évolue pour inclure des pratiques spécifiquement axées sur la guérison et la santé, telles que le Qi Gong médical et thérapeutique. Ces méthodes sont souvent combinées avec d'autres formes de Médecine Traditionnelle Chinoise, telles que l'acupuncture et l'herboristerie, pour maximiser les effets bénéfiques sur le corps et l'esprit.

À l'époque moderne, au cours du XXe siècle, le Qi Gong connaît un renouveau en Chine. Malgré les périodes de déclin, en particulier pendant la Révolution culturelle, le gouvernement chinois recommence à promouvoir le Qi Gong dans les années 1980 en tant que pratique de santé publique. Ce déclin, qui s'étend approximativement de 1966 à 1976, a eu lieu en raison de la répression politique et idéologique intense exercée par

Origines

le régime communiste de l'époque (pendant cette période, de nombreux maîtres et praticiens ont été persécutés, ce qui a contribué à une interruption temporaire de la transmission du Qi Gong). Par la suite, des recherches scientifiques commencent à explorer les effets du Qi Gong sur la santé, contribuant à sa popularité croissante à l'échelle mondiale. Le Qi Gong connaît une internationalisation croissante, influençant d'autres traditions et cultures à travers le monde. Des enseignants de Qi Gong voyagent à l'étranger pour partager leurs connaissances, contribuant ainsi à son adoption mondiale. Dans certains pays, le Qi Gong est officiellement reconnu et intégré dans le système de santé moderne comme une pratique complémentaire ou alternative. Les recherches scientifiques continuent d'évaluer ses effets sur la santé, consolidant sa légitimité en tant que pratique thérapeutique efficace. Il est aujourd'hui reconnu comme l'une des cinq branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise, les autres étant l'acupuncture, la phytothérapie, la diététique et le massage Tui Na²⁴.

²⁴ Le Tui Na est une forme de massage thérapeutique traditionnel chinois qui utilise des techniques de pression, de pétrissage et de friction pour rétablir l'équilibre énergétique et améliorer la circulation sanguine.

Chapitre 4

Le Yin et le Yang

Le concept du Yin et du Yang est au cœur de la philosophie chinoise et précéderait même le taoïsme lui-même. Il a été éventuellement adopté par presque toutes les cultures asiatiques.



Ce symbole représente l'indissociabilité du Yin (l'ombre) et du Yang (la lumière).

Comme le côté ensoleillé et ombragé d'une montagne, Yin et Yang sont complémentaires et inséparables, intrinsèquement liés à leurs opposés et à la dynamique de leur interaction. Ils sont en perpétuel mouvement, tout comme le soleil se déplaçant de l'est vers l'ouest pour réapparaître le lendemain. Mais tout comme le soleil (Yang) peut être caché par des arbres sur le côté ensoleillé, nous comprenons que rien n'est exclusivement Yin ou Yang, mais que tout contient également son opposé (d'où le rond de couleur opposée dans chaque hémisphère). Chaque extrême atteint son point le plus fort pour ensuite se transformer en son contraire.

Yin et Yang incarnent le changement perpétuel et inévitable et nous aident à façonner un esprit capable de s'adapter et ainsi d'être en harmonie avec la vie, ses imprévus et ses rebondissements. Le taoïsme définit que le but de l'homme est sa transformation. La vie est donc un voyage constant à travers le changement et l'harmonie se trouve lorsque ce changement est intégré sans résistance. Yin et Yang, bien qu'étant des pôles opposés, sont complémentaires et, par leur

Le Yin et le Yang

seule dynamique, créent le mouvement qui engendre l'évolution des choses, permettant ainsi cette constante adaptation au changement.

Toutes les choses ont un aspect Yin et un aspect Yang. En raison de cela, le temps peut être divisé en nuit et jour et l'espace peut être divisé en terre et ciel. Le corps peut également être divisé en zones Yin et Yang : l'avant est Yin et l'arrière est Yang, de même que la moitié supérieure est Yang et la moitié inférieure, Yin. Le Yin et le Yang sont des opposés complémentaires et ont toujours besoin d'une relation pour être valides. Ils se créent mutuellement. Sans étés, il n'y a pas d'hivers, sans jours, il n'y a pas de nuits. Toute chose se définit par son opposé. Ainsi, nous ne pouvons pas parler de quelque chose sans inclure ses aspects Yin et Yang. Ces aspects opposés dépendent l'un de l'autre et se définissent donc mutuellement. L'eau limite le feu, le jour limite la nuit. Si le Yin est en excès, le Yang sera trop faible. Si la température est agréable, ni trop froide, ni trop chaude, alors les aspects Yin et Yang se contrôlent mutuellement. Si c'est trop froid, il n'y a pas assez de chaleur ; si c'est trop chaud, il n'y a pas assez de fraîcheur ; le Yin et le Yang se compensent mutuellement. L'été devient l'hiver, l'ombre devient la lumière. Cette transformation constante est la source de tout changement. Un échange qui est la vie elle-même. L'inspiration suit l'expiration. Le flux d'activité et de passivité. L'alternance entre le dur et le doux. En même temps, le Yang représente le travail physique actif tandis que le Yin représente le calme intérieur nécessaire. Yin et Yang forment ensemble l'interaction harmonieuse entre la méditation et le mouvement. Il est donc important de comprendre Yin et Yang non pas comme des états statiques, mais comme des processus en mouvement et en changement. Yin et Yang, dans le vrai sens, ne sont pas un dualisme rigide.

Yin et Yang ne peuvent être compris que par leurs opposés et leur évolution.

Dans le contexte du Qi Gong et du Yin et du Yang, le concept de ciel et terre représente une vision holistique de l'existence. Le ciel symbolise l'aspect immatériel, spirituel et transcendant de l'univers, comprenant les pensées, les émotions, les aspirations et les rêves. Il représente l'intellect, la créativité et la connexion avec le cosmos. Dans la pratique du Qi Gong,

Voyage au Cœur du Qi Gong

l'alignement avec le ciel implique la recherche d'une compréhension plus profonde de soi-même, ainsi que l'exploration des dimensions spirituelles et métaphysiques de l'existence. Cela peut se traduire par des méditations visant à se connecter avec des forces supérieures, à élargir la conscience et à trouver un sens plus profond dans la vie. Le ciel est Yang, et donc le haut du corps l'est aussi.

D'autre part, la terre symbolise l'aspect matériel et concret de l'existence, englobant le corps physique, les actions concrètes et la manifestation tangible des aspirations et des idéaux. Il représente la stabilité, la sécurité et la connexion avec le monde physique. Dans la pratique du Qi Gong, l'alignement avec la terre implique de cultiver une relation harmonieuse avec son environnement physique, d'honorer le corps et de maintenir une connexion enracinée avec la réalité. Cela peut se manifester par des exercices physiques qui renforcent le corps, des techniques de respiration qui ancrent l'énergie, ainsi que des pratiques de visualisation qui favorisent l'enracinement et la stabilité. La terre représente le Yin, donc le bas du corps est également Yin.

Nous avons en nous le Yin et le Yang puisque nous faisons le pont entre la terre et le ciel.

Un autre concept se greffe à celui du Yin et du Yang, celui de la « voie du milieu », qui incarne l'idée de trouver l'équilibre et l'harmonie entre les extrêmes. Plutôt que de s'attacher rigidement à l'un ou l'autre aspect de la dualité, la voie du milieu invite à explorer les deux extrêmes tout en maintenant une position centrale qui favorise l'harmonie et l'équilibre. Dans le contexte du Yin et du Yang, cela signifie ne pas s'attacher exclusivement à l'aspect passif (Yin) ou actif (Yang), mais plutôt embrasser les deux aspects de manière équilibrée. La ligne médiane du symbole du Yin et du Yang n'est pas droite, mais sinueuse, reflétant la fluidité et la flexibilité nécessaires pour naviguer entre les extrêmes tout en maintenant l'harmonie. En suivant la voie du milieu, en tant que praticien du Qi Gong, nous cherchons à créer un équilibre entre le calme intérieur et l'activité extérieure, entre la contemplation et l'action, afin de réaliser un état optimal de santé et de bien-être.

Le Yin et le Yang

Dans la pratique du Qi Gong, la prédominance du Yin et du Yang se reflète également dans la séquence des mouvements. En général, la majorité des mouvements commencent du côté gauche, car la gauche est associée au Yin²⁵, représentant la stabilité et la réceptivité. La majorité des mouvements alternent entre des postures fermées (Yin) et ouvertes (Yang) en contrôlant l'expiration (Yin) et l'inspiration (Yang)²⁶. Cette approche souligne l'importance de l'équilibre entre le Yin et le Yang dans la pratique du Qi Gong, en favorisant une progression harmonieuse à travers une série de mouvements et de postures.

Yin	Yang
Passivité	Activité
Obscurité	Lumière
Repos	Mouvement
Intérieur	Extérieur
Froid	Chaleur
Douceur	Fermeté
Féminin	Masculin
Lune	Soleil
Nuit	Jour
Avant du corps	Arrière du corps
Bas du corps	Haut du corps

²⁵ Selon les traditions et les écoles, parfois Yin est gauche et Yang est droit, alors que parfois c'est le contraire. Il n'y a pas de consensus. Le côté gauche du cerveau (relié au côté droit du corps) étant le côté logique, qui est une qualité Yang, pour cet ouvrage, nous considérons donc que le côté droit du corps est Yang et le gauche est Yin.

²⁶ À noter que dans la majorité des Qi Gong dits « internes », méditatifs. Par exemple les Qi Gong taoïstes et bouddhistes, quand le corps s'ouvre, il prend de l'expansion et donc nous inspirons. En ce sens, ouverture et inspiration sont Yang, alors que fermeture et expiration sont Yin. Cependant, dans les Qi Gong externes, martiaux, comme certaines formes de style Shaolin, lorsque le corps s'ouvre, pour générer ou simuler une frappe et pour maximiser la puissance, nous canalisons le Qi, nous le projetons et donc nous expirons. Dans ces formes et techniques, le Yang est encore à l'ouverture, mais en expirant (sortir, transmettre l'énergie), alors que le Yin est en fermeture et inspirant (faire entrer l'énergie en soi).

Voyage au Cœur du Qi Gong

Nous observons également que les méridiens Yin sont soit plus en avant, soit plus centraux sur le corps, tandis que les méridiens Yang sont situés à l'arrière et à l'extérieur du corps. De plus, il est important de noter que seuls les méridiens Yang se retrouvent dans la tête, qui est la partie la plus haute et la plus Yang du corps. Cette répartition des méridiens Yin et Yang reflète la nature complémentaire et interdépendante de ces énergies dans le corps humain, où l'équilibre entre les deux est essentiel pour maintenir la santé et le bien-être. De plus, chaque méridien est associé à un organe, comme nous le verrons au chapitre 6, et la Médecine Traditionnelle Chinoise associe le Yin aux organes solides (comme le cœur, le poumon, le foie, la rate et les reins) et le Yang aux organes creux ou viscères (comme l'estomac, la vésicule biliaire, les intestins).

Nous avons mentionné au chapitre 2 plusieurs objectifs du Qi Gong, incluant les trois aspects que sont la circulation, le volume et la maîtrise du Qi. Dans le contexte du Yin et du Yang et de cette recherche de la voie du milieu, nous pourrions définir cet autre objectif du Qi Gong : la recherche de l'équilibre. Équilibrer la gauche et la droite du corps, l'avant et l'arrière, le haut et le bas. Équilibrer l'intérieur du corps et son extérieur, équilibrer le physique et le psychique, et ainsi de suite.

Le Qi Gong cherche donc, entre autres, à équilibrer notre Yin et notre Yang.

Chapitre 5

Les Cinq Éléments



Le « Wu Xing », également appelé la théorie des Cinq Éléments, est un concept fondamental de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la philosophie taoïste. Cette théorie explicative met l'accent sur les correspondances uniques entre différents aspects de la nature et de l'existence humaine. Les Cinq Éléments ne sont pas des éléments au sens traditionnel, mais plutôt des métaphores ou des processus qui émergent de l'observation des cycles naturels et des interrelations dans notre environnement, de même qu'à l'intérieur de nous-mêmes.

Toutes les choses dans la nature et dans l'univers sont interdépendantes.

Afin de comprendre cette interrelation, les anciens Chinois ont développé le système des Cinq Éléments. Ce système, lorsqu'il est appliqué à la santé humaine, englobe les principaux organes, le Yin et le Yang, les tissus corporels et les fluides, les sens, les émotions, les saveurs, les couleurs et même la nutrition et les saisons de l'année.

En comprenant les concepts fondamentaux du Wu Xing, il est possible d'entrevoir la manière dont la Médecine Traditionnelle Chinoise envisage la santé, la maladie et le bien-être. Ces théories offrent un cadre holistique pour comprendre les cycles de la nature, incluant bien sûr celui de la vie humaine, ainsi que les moyens d'harmoniser ces cycles pour promouvoir la santé et la vitalité. De plus, certaines formes et certains mouvements de Qi Gong sont associés aux qualités de l'un ou l'autre des éléments, donc devraient davantage être pratiqués selon leur saison correspondante, puisqu'à chaque élément est associée une saison.

Le Wu Xing joue donc un rôle important dans la pratique du Qi Gong. En comprenant les cycles et les in Cinq Éléments, vous pouvez

Voyage au Cœur du Qi Gong

harmoniser votre énergie interne, favoriser la circulation du Qi et donc améliorer votre santé physique, mentale et spirituelle.

- **Le bois** : Correspond à la saison du printemps, symbolisant la naissance, la croissance et la floraison. Il est associé aux organes du foie et de la vésicule biliaire. Il représente le début du Yang, caractérisé par la flexibilité et l'expansion. Vous pouvez favoriser cette énergie en utilisant des techniques de respiration qui encouragent l'expansion et la croissance. Une respiration abdominale profonde, où l'inspiration est centrée dans le bas de l'abdomen, peut aider à stimuler le Qi du foie et de la vésicule biliaire, favorisant ainsi la flexibilité et l'adaptabilité mentale et émotionnelle.
- **Le feu** : Correspond à la saison de l'été, représentant la lumière et la maturité. Il est associé au cœur et à l'intestin grêle. Il représente l'expansion maximale du Yang, symbolisant également la chaleur et l'activité. Vous pouvez utiliser des techniques de respiration qui reflètent cette énergie dynamique, comme la respiration rythmée et vigoureuse. Une respiration qui englobe une expiration puissante suivie d'une inspiration rapide peut aider à libérer les tensions accumulées et à revitaliser le corps et l'esprit, soutenant ainsi la vitalité et la joie associées à l'élément du feu.
- **La terre** : Correspond à la saison intermédiaire entre l'été et l'automne (souvent nommée « fin de l'été »), représentant la récolte et la stabilité. Elle est associée à la rate et à l'estomac. C'est l'équilibre entre le Yin et le Yang, symbolisant la sérénité et la fertilité. Vous pouvez utiliser des techniques de respiration qui favorisent la stabilité et le centrage. Une respiration lente et régulière peut aider à ancrer l'énergie et à cultiver un sentiment de sérénité et de stabilité intérieure, en harmonie avec l'élément de la terre.
- **Le métal** : Correspond à l'automne et aux premiers rafraîchissements des températures et est associé aux poumons et au gros intestin. Il représente le début du Yin, caractérisé par la contraction, la solidité et la forme. Vous pouvez utiliser des techniques de respiration qui favorisent cette énergie de contraction et de concentration. Une respiration lente et profonde,

Les Cinq Éléments

où l'expiration est prolongée et contrôlée, peut aider à libérer les émotions refoulées et à cultiver la clarté mentale, soutenant ainsi le discernement et la force intérieure associés à l'élément métal.

- **L'eau** : Correspond à l'hiver, symbolisant le froid et la descente. Elle est associée aux reins et à la vessie. L'eau représente l'expansion maximale du Yin, symbolisant, en plus du froid, la fluidité et la profondeur. Vous pouvez utiliser des techniques de respiration qui reflètent cette énergie tranquille et profonde. Une respiration douce et fluide, où l'inspiration et l'expiration sont équilibrées et harmonieuses, peut aider à nourrir les reins et à cultiver un sentiment de calme intérieur, soutenant ainsi la sagesse et la résilience associées à l'élément de l'eau.

Ces descriptions des Cinq Éléments doivent être comprises dans un concept dynamique et mobile, représentant les cycles de la vie et les différentes étapes du souffle, qui correspondent également aux saisons et aux différentes phases de l'existence humaine, de la naissance (le bois, le printemps) à la mort (l'eau, l'hiver).

Le Wu Xing découle de l'observation selon laquelle tous les phénomènes peuvent être caractérisés par cinq processus fondamentaux, représentés par ces éléments. Contrairement à une interprétation erronée, le Wu Xing ne représente pas les éléments au sens matériel, mais plutôt les processus de changement et d'interaction dans le monde. En Médecine Traditionnelle Chinoise, le Wu Xing permet d'expliquer comment les déséquilibres entre les cinq phases peuvent entraîner des maladies et comment la santé et la guérison peuvent être restaurées en rééquilibrant ces éléments.

La théorie des Cinq Éléments, en plus de donner des bases par exemple pour favoriser certaines méthodes de respiration, peut influencer les mouvements et le style de Qi Gong pratiqué.

Bois (Printemps)

Pratiquez des mouvements qui favorisent l'ouverture et l'expansion, comme les étirements latéraux ou les mouvements

Voyage au Cœur du Qi Gong

d'ouverture des bras. Ces mouvements stimulent la circulation du Qi et favorisent la flexibilité du corps.

Feu (Été)

Pratiquez des mouvements dynamiques et énergétiques qui stimulent la circulation du Qi et augmentent la chaleur corporelle, comme les séquences de mouvements exigeants et rythmiques.

Terre (Fin de l'été)

Pratiquez des mouvements qui favorisent la stabilité et le centrage, comme les postures statiques et les exercices d'enracinement. Ces pratiques aident à renforcer la base énergétique du corps et à favoriser un sentiment de sécurité et de stabilité intérieures.

Métal (Automne)

Pratiquez des mouvements qui favorisent la clarté mentale et la concentration, comme les exercices de respiration profonde et les méditations de visualisation. Ces pratiques aident à purifier l'esprit et à renforcer la force intérieure associée à l'énergie du métal.

Eau (Hiver)

Pratiquez des mouvements qui favorisent l'écoute intérieure et la réceptivité, comme les méditations assises et les mouvements lents et fluides. Ces pratiques aident à nourrir l'énergie des reins et à renforcer la vitalité profonde associée à l'énergie de l'eau.

Le tableau de la page suivante donne quelques lignes directrices additionnelles.

Les Cinq Éléments

Élément	Saison	Caractéristiques	Mots-clés pour le Qi Gong
Bois	Printemps	Créativité, innovation, croissance	Postures d'ouverture, étirements, mouvements fluides
Feu	Été	Dynamisme, énergie, passion	Mouvements vifs, respirations énergétiques, enchaînements rapides
Terre	Fin de l'été	Stabilité, réceptivité, enracinement	Centrage et postures enracinées, basses, statiques
Métal	Automne	Clarté, précision, rigueur	Alignement, mouvements contrôlés, respiration profonde
Eau	Hiver	Introspection, fluidité, sagesse	Mouvements lents et ondulants, méditation, relaxation

Les cycles du Wu Xing

Le Wu Xing met en évidence deux cycles importants : le cycle de promotion et le cycle de contrôle.

Le cycle de promotion

Chaque élément favorise le suivant dans un cycle continu de croissance et de développement.

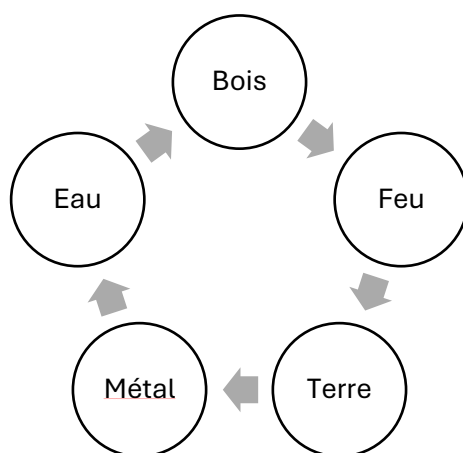
- Le bois favorise le feu (en lui fournissant du combustible).
- Le feu favorise la terre (en faisant de nouvelles cendres qui enrichissent le sol).
- La terre favorise le métal (en contenant des minéraux nécessaires à sa formation).
- Le métal favorise l'eau (en aidant à condenser et diriger l'eau).

Voyage au Cœur du Qi Gong

- L'eau favorise le bois (en nourrissant les plantes et les arbres).

Dans ce cycle, il est de mise de pratiquer du Qi Gong selon la saison comme mentionné auparavant, et vers la fin de celle-ci, de commencer à intégrer des éléments de la saison suivante pour préparer le corps à la transition. L'été, le Qi Gong rappelle le feu, intense, dynamique et vers la fin de l'été, alors que nous passons du feu à la terre, nous intégrons des éléments d'ancrage, de stabilité. Ce qui peut donner, par exemple :

Élément	Élément suivant	Qi Gong à intégrer vers la fin de la saison
Bois	Feu	Mouvements vifs, respirations énergétiques, enchaînements rapides
Feu	Terre	Centrage et postures enracinées, basses, statiques
Terre	Métal	Alignement, mouvements contrôlés, respiration profonde
Métal	Eau	Mouvements lents et ondulants, méditation, relaxation
Eau	Bois	Postures d'ouverture, étirements, mouvements fluides



Les Cinq Éléments

Le cycle de contrôle

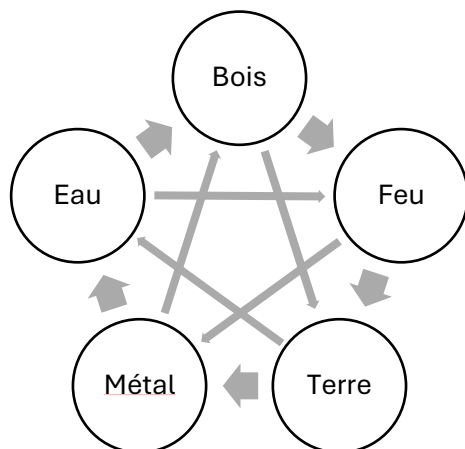
Chaque élément contrôle et aide à réguler son opposé pour maintenir un équilibre dynamique.

- Le feu contrôle le métal (en le faisant fondre).
- Le métal contrôle le bois (en le coupant ou le brisant).
- Le bois contrôle la terre (en absorbant les nutriments).
- La terre contrôle l'eau (en absorbant et régulant son niveau).
- L'eau contrôle le feu (en l'éteignant).

Dans ce cycle, s'il y a un surplus d'énergie de la saison, nous comprenons comment le contrôler, le réduire, pour revenir à un état d'équilibre. L'été, le Qi Gong rappelle le feu, intense, dynamique, alors s'il y a un surplus de cette énergie, nous ferons du Qi Gong associé à l'eau, puisque celle-ci contrôle le feu. Ce qui peut donner, par exemple :

Élément	Caractéristiques	Manifestation de surplus d'énergie associée à l'élément	Élément de contrôle
Bois	Créativité, innovation, croissance	Impulsivité, désordre, tension nerveuse	Métal
Feu	Dynamisme, énergie, passion	Agitation, colère, épuisement émotionnel	Eau
Terre	Stabilité, réceptivité, nutrition	Rigidité, stagnation, attachement excessif	Bois
Métal	Clarté, précision, rigueur	Criticisme excessif, rigidité mentale, isolement	Feu
Eau	Introspection, fluidité, sagesse	Procrastination, mélancolie, apathie	Terre

Voyage au Cœur du Qi Gong



Ces cycles illustrent la complexité des interactions entre les éléments et leur importance dans la compréhension de la santé et de la maladie selon la Médecine Traditionnelle Chinoise et dans notre pratique.

结论 Conclusion

En fin de compte, le Qi Gong se révèle être bien plus qu'une simple discipline physique ; c'est une voie profonde et transformatrice vers l'équilibre, la santé et la sérénité intérieure. À travers cet ouvrage, nous avons exploré ses principes fondamentaux, ses bienfaits variés et les multiples facettes de cette pratique millénaire. Le bouddhisme définit les Trois Joyaux Sacrés, une triade essentielle pour transmettre toute connaissance : l'enseignant, l'enseigné et l'enseignement. En toute humilité, j'espère que le contenu de ce livre pourra jouer en partie le rôle d'enseignant et d'enseignement, vous permettant ainsi de découvrir cette discipline et de faire perdurer la tradition des Trois Joyaux Sacrés.

Le Qi Gong, avec son approche holistique intégrant mouvement, respiration et méditation, nous invite à une profonde connexion avec nous-mêmes. Ainsi, en développant la circulation harmonieuse du Qi, nous ne nous contentons pas de traiter des symptômes ou de rechercher des résultats superficiels ; nous engageons une véritable quête pour rétablir l'équilibre et favoriser une vitalité durable.

À chaque posture, à chaque respiration, nous découvrons la capacité de notre corps à se régénérer, à guérir et à s'harmoniser avec son environnement. Nous apprenons que le véritable bien-être ne réside pas seulement dans l'absence de maladie, mais dans l'optimisation de notre potentiel vital et énergétique. Le Qi Gong, en nous connectant à l'essence même de notre énergie vitale, nous offre des outils pour naviguer avec sagesse dans les défis de la vie quotidienne, tout en cultivant une paix intérieure durable.

La pratique régulière du Qi Gong nous rappelle que la transformation personnelle est un pèlerinage perpétuel.

Il nous enseigne que chaque moment présent est une occasion de croissance, de découverte et d'harmonie. Le chemin du Qi Gong est un processus continu de perfectionnement et de raffinement, un chemin

Voyage au Cœur du Qi Gong

privilegié sur lequel nous apprenons à écouter les subtilités de notre corps, à apprivoiser notre esprit et à embrasser le flux de notre propre énergie.

En nous engageant pleinement dans cette pratique, nous découvrons non seulement les bienfaits physiques, mais aussi une voie vers une conscience plus profonde de nous-mêmes et du monde qui nous entoure. Le Qi Gong nous invite à être des voyageurs attentifs sur le chemin du bien-être, nous offrant des moyens de cultiver un équilibre profond et une harmonie intérieure.

Le chemin vers la croissance est limité si vous vous comparez aux autres, mais il est illimité si vous vous comparez à vous-même.

Ainsi, que votre pèlerinage avec le Qi Gong soit un chemin de découverte personnelle, de guérison et de transformation continue. Puissiez-vous, à chaque pratique, révéler un peu plus la profondeur de votre propre essence, tout en apportant la lumière et la sérénité dans votre vie et dans celle des autres. Le Qi Gong est une invitation à vivre pleinement le moment présent, à cultiver l'équilibre intérieur et à embrasser la sagesse de l'énergie vitale qui coule à travers nous tous.

Et sur ce, amitufo.



参考书目

Bibliographie

Campignon, Philippe. *Respi-Actions, 3^e édition*. Éditions Frison-Roche, 2012.

Dumas, Juliette et Sansregrets, Locana. *Mudra, le yoga des doigts – Des gestes simples et bienfaits*. Flammarion, 2019.

Ferrando, Amaël. *Qigong Tuina – Pratiques d'autoguérison par le Qigong*. Éditions Chariot d'Or, 2018.

Friedman, Suzanne B. *Medical Qigong exercise prescriptions – A self-healing guide for patients & practitioners*. Xlibris, 2022.

Heng Yi, Shi. *Shaolin Spirit*. Argon 2023.

Henricks, Robert G., *Lao-Tzu Te-Tao-Ching – A New Translation Based on the Recently Discovered Ma-wang-tui Texts*. Ballantine Books, 1989.

Hof, Wim. *The Wim Hof Method – Activate your full human potential*. Sounds True, 2020.

Kelder, Peter. *Les cinq Tibétains*. J'ai Lu, 1985.

Jwing-Ming, Yang. *Le Chi-kung de Shaolin – la puissance martiale du Kung-fu*. Éditions Budo, 2012

Lee, Ilchi. *Meridian Exercise for self-healing*. Best Life Media, 2008.

Nestor, James. *Respirer – Le pouvoir extraordinaire de la respiration*. Solar Editions, 2021.

Panda, Satchin, *The Circadian Code*, Rodale, 2018.

Voyage au Cœur du Qi Gong

Rinaldini, Michal. *A Daoist grows in the heart – Journals of a modern-day western Daoist priest*. Independently published, 2020.

Rinaldini, Michael. *Qigong – A beginners to advanced guidebook*. Independently published, 2020.

Risman, Barrie. *Evolving your yoga – Ten principles for enlightened practice*. Barrie Risman, 2019.

À propos de l'auteur

Francis Audet est un fervent passionné de Qi Gong et de culture chinoise. Son parcours a débuté en Kung Fu dans les années 1990. En 2003, l'obtention de sa ceinture noire marque ainsi le début de son initiation au Qi Gong, sous la tutelle de Sifu Jocelyn J. Toy²⁷.

Au fil des années, M. Audet a consacré une grande partie de son temps à l'étude des classiques chinois tels que « *L'Art de la Guerre* » de Sun Tzu et le « *Tao Te Ching* » de Lao Tzu. Ces œuvres ont profondément influencé sa pratique du Qi Gong et ont été intégrées au tissu même de sa vie personnelle et professionnelle. En effet, elles ont servi de fondement à son livre sur le management, « *Memoirs of a Zen Manager* », qui a atteint le rang de #1 des ventes dans de nombreuses catégories sur la plateforme Amazon (version canadienne).

En plus d'avoir suivi des cours et obtenu des certifications en enseignement de la méditation²⁸ et en thérapie nutritionnelle chinoise²⁹, il a eu le privilège d'apprendre avec des maîtres de renommée internationale tels que Sifu Shi Heng Yi, directeur du Temple Shaolin Europe³⁰, et Shifu Michael Rinaldini (Li Chang Dao), fondateur du *Qigong and Daoist Training Center* aux États-Unis³¹. Il a également étudié avec l'organisme Métiers du Bien-être pour une formation complémentaire en Qi Gong thérapeutique³².

En tant que coach professionnel certifié³³, M. Audet accompagne également les individus dans leur développement personnel, en les aidant

²⁷ Voir Préface

²⁸ *Meditation Teacher Training et Essence of Patanjali, Transformation Meditation*, 2020

²⁹ *Centre of Excellence*, 2023

³⁰ Maître Shaolin de la 35^e génération

³¹ Membre depuis 2003 de la lignée *Dragon Gate Priest* (22^e génération), fondateur de la *American Dragon Gate Lineage*, et professeur senior certifié (Niveau 4, le plus haut possible) par la *National Qigong Association* (NQA)

³² Reconnue par la *Complimentary Medical Association* et la *International Practitioner of Holistic Medicine*

³³ Par la *International Coaching Federation*, ICF

à trouver l'équilibre et la sérénité dans leur vie. Grâce à son approche intégrative, il allie ses connaissances en approches zen, en gestion du stress et en croissance personnelle pour guider ses clients vers une meilleure version d'eux-mêmes.

Aujourd'hui, M. Audet partage son savoir et son expertise en enseignant le Qi Gong lors de retraites et également en pratique privée, semi-privée et en cours de groupe. De plus, il propose des séances de Qi Gong thérapeutique et du coaching individuel, mettant ainsi ses connaissances et sa compassion au service de ceux qui recherchent le bien-être et l'harmonie dans leur vie.



Francis Audet est un passionné dans le domaine du bien-être et des pratiques traditionnelles chinoises. Détenteur d'une ceinture noire de kung-fu depuis les années 2000, il a exploré les arcanes du Qi Gong et s'est plongé dans la culture ancienne chinoise, étudiant des ouvrages tels que le Tao Te Ching et les enseignements de Sun Tzu. Auteur à succès, son premier livre, « *Memoirs of a Zen Manager* », a été publié par un éditeur de renom à New York et est rapidement devenu #1 dans de nombreuses catégories sur Amazon au Canada. En tant que praticien certifié de Qi Gong, instructeur et coach professionnel, il partage désormais son savoir à travers des retraites, du coaching professionnel, des cours, des sessions thérapeutiques et des ateliers d'entreprise, tout en continuant d'approfondir ses connaissances et son engagement envers le bien-être holistique.

À propos du livre :

« *Voyage au Cœur du Qi Gong : Éléments Fondamentaux et Pratiques Millénaires* » est le fruit de l'expérience et de l'expertise de Francis Audet. Dans cet ouvrage novateur, il explore les fondements du Qi Gong, offrant aux lecteurs une introduction complète à cette pratique millénaire. Des principes théoriques aux techniques avancées, en passant par des exercices pratiques et des méditations guidées, ce livre est un outil indispensable pour ceux qui souhaitent développer un nouveau regard sur les voies du bien-être et de l'équilibre. Enrichi par les connaissances de l'auteur en matière de culture chinoise et de philosophie orientale, ce livre offre une perspective unique et accessible sur le Qi Gong, destinée tant aux débutants qu'aux pratiquants intermédiaires. Que vous cherchiez à améliorer votre santé, à renforcer votre énergie ou à trouver la paix intérieure, cet ouvrage vous accompagnera dans votre voyage vers un meilleur équilibre physique, mental et spirituel.



Préface par **Professeur, Sifu Joseph J. Toy**, FIS, CPSS,
Empereur en titre de l'Ordre Impérial de la Dynastie Zhou,
Ambassadeur mondial du Kung Fu Hung Gar