



Pour garder la santé

Dans mes activités de mère et de grand-mère, de présence dans mon village, je pratique chaque semaine le Qi Gong pour garder la santé. C'est une médecine traditionnelle chinoise basée sur la circulation de l'énergie dans le corps. J'ai retrouvé un équilibre par des exercices simples, des postures ou des mouvements rythmés sur la respiration.

Cette gymnastique douce correspond à ma situation. En effet, ayant eu quelques problèmes de santé après plusieurs chutes entraînant des fractures, puis des mois d'immobilisation et une laborieuse rééducation, le Qi Gong est devenu une nouvelle aventure.

Faire circuler l'énergie

Il m'a fallu une période de découverte, un temps d'observation et d'humilité... Accepter de ne pas encore savoir tout et s'entraîner régulièrement pour une conscience corporelle, une concentration de l'esprit. Méthode efficace pour faire circuler l'énergie dans le corps, se laisser imprégner par la méditation pour réguler les réalités corporelles, émotionnelles, mentales ou spirituelles... La respiration et le souffle font circuler les énergies ; la compréhension et la perception de ce souffle agissent sur le relâchement et le calme...ou sur une dynamique...

La pratique me permet de trouver de la souplesse, une meilleure connaissance

du fonctionnement du corps, de retrouver un équilibre, appréhender les chutes, de me libérer du stress par la respiration, de réchauffer et assouplir les articulations, de débloquer les tensions, d'avoir pleine conscience de cette énergie qui circule. C'est une façon de s'ancrer à la terre et de se relier au ciel et aux autres.

Un plus qui m'apaise et m'épanouit

Ces quelques années d'entraînement m'ont permis de retrouver un vrai tonus musculaire, de garder une dynamique physique, et, finalement, de mieux organiser ma vie.

Les deux séances en groupe chaque semaine avec le **maître**, sont des temps forts et m'encouragent dans la pratique régulière. Avant chaque effort, dans les gestes quotidiens, j'en prends conscience et je m'y prépare par quelques échauffements comme par exemple avant de partir marcher, de porter un paquet un peu lourd, de sortir ma poubelle, etc. En prenant ma douche, je fais des automassages depuis les pieds jusqu'à la racine des cheveux en tapotant ou en repérant quelques points tendus.

Cette alternance dans mon rythme de vie est un plus qui m'apaise et m'épanouit.

Monick BAULOT
Cheny (Yonne)