

LES DATES CLÉS DE L'HISTOIRE DU QI GONG

1) Avant la dynastie HAN, jusqu'à -206

Apparition du Yi Ching (le livre des mutations) et du concept des 3 énergies : ciel / homme / terre.

Apparaissent également à cette période 2 types d'entraînement, confucianiste et taoïste, dont le but est la droiture, de conserver une bonne santé et d'accroître la longévité.

À l'origine, dans les premières formes d'acupuncture chinoise, les médecins utilisaient des poinçons de pierre, puis d'os et de bambou. Puis vinrent les aiguilles de métal (bronze).

2) -206 à +502

Se développent alors 3 écoles de Qi Gong

- bouddhiste
- hindouiste
- taoïste

Le but du Qi Gong est alors de faire échapper l'homme au cycle des réincarnations.

Un médecin du 3ème siècle, Hua Tuo, affirme que l'on peut travailler le Qi grâce à la pensée. Il formalise les mouvements afin de permettre un meilleur travail de l'énergie.

3) 502 à 1911

Le travail concernant le Qi se développe et atteint un très haut niveau.

Le Qi Gong s'adapte à la pratique des Arts Martiaux, notamment grâce à la pratique qui en est faite dans le temple de Shaolin et sur les monts Wu Dan et Emei.

Entre 585 à 910 apparaissent les massages et la phytothérapie.

Vers 1106, un médecin du nom de Wang Wei Yi crée le mannequin de cuivre ou "Homme de Bronze", grandeur nature, afin de visualiser les points d'acupuncture. Il soigne l'empereur, le guérit et celui-ci lui permet de développer son art.

Vers 1102/1106, il travaille sur des suppliciés qu'il dissèque vivants, aidé par des secrétaires et des dessinateurs, ceci afin d'accroître ses connaissances. C'est vers 1068 -1086 que, pour la première fois, on enseigne l'acupuncture à l'université.

Wang Wei Yi a écrit le "Manuel illustré des points d'acupuncture et de moxibustion selon la statue de bronze".

Au début du douzième siècle, Le général Yue Fei (dynastie des Song du sud) crée l'ancêtre du Xing Yi Quan.

Il met également au point la série d'exercices de santé appelée "les 8 pièces de brocart" ou Ba Duan Jin.

Il insiste sur le fait que la pensée (YI) doit conduire le souffle vital (QI) et les mouvements.

Vers 1279, Chang San Feng, un ermite taoïste, crée le Taiji Quan.

Sous la dynastie Ming (1368-1644), le médecin Yang Chi Chou rassemble tout ce qui concerne l'acupuncture et accorde les vues divergentes sur le sujet.

Au 18ème siècle : création du Ba Gua Quan, autre art martial qui utilise [les principes du Qi Gong](#).

4) LE QI GONG EN CHINE AUJOURD'HUI

Le Qi Gong doit permettre à l'homme de se mettre en résonance avec la nature. Si cela est difficile dans nos sociétés occidentales, cela l'est aussi devenu dans la société chinoise moderne.

De nos jours, les cultures chinoise, japonaise et extrême orientales en général effectuent de nombreux échanges.

L'optique de propagation du Qi Gong depuis l'avènement de la République Populaire de Chine en 1949, est plus celle d'accroître la santé du peuple que d'obtenir une ouverture vers l'univers, vision plus spirituelle.

Beaucoup de formes ont pris comme base les exercices pour la santé du YI QUAN, le YANG SHENG ZHUANG

COMBIEN EXISTE-IL DE FORMES DE QI GONG ?

Il existe 6 écoles :

1) École médicinale :

son but est prophylactique, de préserver et renforcer la santé et le bien-être et soigner des maladies.

2) École confucianiste :

Créée par Confucius au 6ème siècle avant notre ère et développée par Mancio au 4ème siècle avant notre ère.

Cette école se caractérise par trois directions de travail :

- connaissance
- moralité
- droiture

3) École bouddhique :

- L'enseignement repose sur l'entraînement et la libération mentales.
- l'école SAMADHI qui dit que "tout n'est qu'illusion"
- l'école CHAN (ZEN en japonais), qui vise la purification de l'individu.

4) École taoïste :

prêche le non-agir, "WU WEI". Elle a pour but d'accroître la longévité et de vivre en harmonie avec la nature.

5) École des Shamans :

cherche à rétablir l'équilibre entre le visible et l'invisible

6) École des arts martiaux :

visent au maintien et à l'amélioration de la santé et du bien-être puis éventuellement d'utiliser cette vigueur dans le combat.

C'est le cas des "postures pour cultiver la vie" ou YANG SHENG ZHUANG de l'école YI QUAN