

Le Qi Gong

Du même auteur :

- *Le Taï chi*, Eyrolles, 2008.
- *Protection rapprochée personnelle : manuel de légitime défense et d'actions préventives*, Mission spéciale productions, 2009.

Dans la même collection :

- *Mieux vivre la ménopause*, Dr Roland Cachelou
- *Le yoga au quotidien*, Françoise Colombo
- *Manger équilibré, c'est facile !*, Catherine Chegrani-Conan
- *Mieux vivre avec le Yi King*, Marie-Noëlle Doublet
- *Le nouveau Feng Shui*, Martine Evraud et Sarah le Hardy
- *Vaincre le stress, la dépression*, Dr Patrick Georges
- *Vaincre le mal de dos, la sciatique*, Dr Patrick Georges
- *Stop à la cigarette !*, Dr Ghéorghii Grigorieff
- *Tabac : arrêter sans grossir*, Dr Ghéorghii Grigorieff et Sébastien Bailly
- *L'acupuncture*, Dr Ghéorghii Grigorieff
- *Mieux communiquer avec son médecin traitant*, Dr Ghéorghii Grigorieff
- *L'aromathérapie*, Nelly Grosjean
- *La beauté par les huiles essentielles*, Nelly Grosjean
- *Mieux vivre avec les fleurs de Bach*, Pascale Millier
- *La phytothérapie*, Anne-Sophie Nogaret-Ehrhart
- *Les drogues*, Yasmina Salmandjee
- *Piercings et tatouages*, Yasmina Salmandjee
- *Homéopathie et sexualité*, Dr Dominique-Jean Sayous
- *La cosmétique bio*, Dr Dominique-Jean Sayous et Julie Chevallier
- *L'alimentation bio*, Kilien Stengel
- *L'homéopathie*, Catherine Trouvé

Philippe Gouédard

Le Qi Gong

Copyright © 2010 Eyrolles.

EYROLLES



Éditions Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria
Illustrations : Hung Ho Thanh



Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles 2010
ISBN : 978-2-212-54567-8

Sommaire

Avant-propos.....	7
Introduction	11
Première partie : Le Qi gong, mode de vie	15
Chapitre 1 : Histoire et philosophie du Qi gong	17
Chapitre 2 : Le Qi gong, une hygiène de vie	39
Deuxième partie : Le Qi gong en pratique	47
Chapitre 3 : Présentation de la pratique	49
Programme sur deux semaines	63
Chapitre 4 : 1 ^{re} semaine.....	65
Chapitre 5 : 2 ^{de} semaine	79
Programme sur 5 week-ends	89
Chapitre 6 : Premier week-end.....	93
Chapitre 7 : Deuxième week-end.....	99
Chapitre 8 : Troisième week-end	103
Chapitre 9 : Quatrième week-end	107
Chapitre 10 : Cinquième week-end	111
Techniques annexes	119
Chapitre 11 : Les automassages	121
Chapitre 12 : Équilibre et enchaînements pour retrouver le tonus	139
Annexes	159
Bibliographie.....	165
Table des matières	167

Avant-propos

Quels sont vos besoins ?

Si vous ouvrez ce livre, c'est que le Qi gong éveille votre curiosité. Si vous effectuez une recherche sur cette discipline, vous savez que ce n'est ni du football, ni de l'aérobic ; cette pratique rentre dans un cadre bien particulier. Alors, à ce stade, interrogez-vous sur votre motivation ; qu'est-ce qui vous a mené vers le Qi gong ?

- curiosité, exotisme ;
- pratique de loisir, bien-être ;
- gestion du stress, contrôle de soi ;
- méthode de respiration ;
- santé (prévention d'ordre général) ;
- santé (besoin spécifique pour cause de maladie précise).

Ce livre répondra à vos besoins, s'ils figurent dans cette liste, à l'exception du dernier point (maladie précise). Utiliser le Qi gong pour contribuer à la guérison est envisageable ; toutefois, plusieurs conditions impératives sont nécessaires :

- trouver la méthode correspondant exactement à votre maladie (il existe plusieurs Qi gong) ;
- trouver le professeur qualifié et reconnu par des organismes officiels dans le pays où vous vivez (en France, contactez la Fédération française de Qi gong) ;

- être suivi médicalement (médecin reconnu de l'Ordre des médecins) ;
- et enfin, ne jamais interrompre de vous-même un traitement, quel qu'il soit.

Peut-on apprendre le Qi gong par le livre ?

La majorité des personnes qui participent à un cours de Qi gong vient d'abord pour pratiquer une activité de loisir. Elles souhaitent poser leurs « valises » au vestiaire et se laisser porter. C'est seulement ensuite, ou en parallèle pour quelques-unes, qu'elles vont réellement s'intéresser à l'aspect préventif de la santé ou à la gestion du stress. La convivialité demeure également très importante dans les cours, ce qui constitue une motivation supplémentaire pour certains.

Cependant, ce type de discipline étant une pratique avant tout individuelle, on ne travaille pas avec un partenaire (à l'exception de certains Qi gong). Ainsi, rien n'interdit la pratique par le livre, dès l'instant que l'utilisateur s'en tient à un Qi gong généraliste. Voici les avantages majeurs de cette manière d'aborder le Qi gong :

- vous apprenez tranquillement, à votre rythme ;
- vous pratiquez où et quand vous voulez ;
- vous pratiquez le temps que vous souhaitez ;
- vous disposez des images et du texte sur lesquels vous pouvez revenir autant de fois que vous le désirez, tandis qu'un professeur n'aura peut-être pas le temps de s'adresser longuement à vous puisqu'un cours est collectif ;
- vous n'avez pas la contrainte de vous déplacer pour assister au cours ;
- vous échappez également à l'autoculpabilisation si vous manquez un cours ;
- enfin, un livre coûte moins cher qu'un cours, et il est disponible 24 heures sur 24, à l'inverse d'un professeur.

Le livre est un excellent moyen de découvrir et de pratiquer cette discipline. D'ailleurs, à titre personnel, je n'ai jamais hésité à me procurer

des ouvrages pour mieux connaître les disciplines qui me passionnaient, notamment avant de m'engager dans une pratique. Toutefois, gardez bien à l'esprit que le véritable Qi gong traditionnel nécessite le choix et l'engagement dans un style. C'est un effort constant qui, par respect de la tradition et du professeur, demande une pratique quasi monastique. La pratique du Qi gong est une vie et un choix de vie. Cela ne peut donc concerner qu'une catégorie de personnes motivées.

Ce livre est une approche suffisante pour vous sentir bien, à condition, bien sûr, de ne pas vous contentez de le lire. Même si sa lecture peut vous apaiser, il faut surtout le pratiquer. Cet ouvrage vous aidera en vous procurant des éléments de réponse à notre question initiale.

Introduction

Déstressant, tonifiant, équilibrant, renforçant le système immunitaire... autant de qualificatifs pour définir le Qi gong. Prendre soin de soi est une donnée essentielle dans notre monde moderne. Nous devons donc préparer et renforcer notre organisme pour affronter le quotidien et en suivre le rythme souvent soutenu, dès le plus jeune âge, mais aussi tout au long de notre existence, notamment lorsque nous vieillissons, pour nous permettre de rester actifs physiquement et mentalement.

Qui oserait, qui aurait l'audace, à l'école maternelle, de demander aux enfants au début et à la fin de chaque activité de prendre le temps de respirer, les yeux fermés, dans le calme ?

Qui oserait redonner un souffle de « jeunesse » à ceux que nous laissons de côté parce que nous les considérons comme non productifs, mais sont cependant notre mémoire ?

Le début et la fin de la vie constituent des cycles auxquels personne n'échappe. Entre la naissance et le décès, entre ces deux extrémités, l'agitation n'a de cesse. Prenons le temps de respirer, d'étirer, d'ouvrir et de masser cet instrument que nous appelons notre corps.

Comment définir le Qi gong ?

« Qi » (prononcer « Chi »), mot chinois, est le plus souvent traduit par « énergie interne ». Ce terme désigne également la circulation du souffle dans le corps.

« Gong » (prononcer « Kung ») représente le temps consacré à un exercice (de gymnastique, mais aussi de cuisine ou de musique). C'est ce terme que l'on retrouve dans l'expression qui désigne les arts martiaux chinois : « Kung fu ».

Le Qi gong est donc un travail sur l'énergie interne, basé sur la respiration, utilisant des postures et des mouvements lents pratiqués debout, assis ou couché. Il ne nécessite ni tenue, ni aptitude particulière.

Taï chi chuan et Qi gong

Ces deux arts internes chinois utilisent le corps et travaillent sur la lenteur, la détente, la respiration et l'harmonisation du Qi. Qu'est-ce qui les différencie et pourquoi choisir l'un plutôt que l'autre ?

Le Qi gong est très proche du yoga indien (l'union des énergies), qui en est d'ailleurs en partie à l'origine : postures statiques, enchaînements très courts exécutés en général lentement, mais aussi quelquefois rapidement. Les techniques de respiration pratiquées sont variées : respiration haute, respiration inversée... Il permet aussi de se concentrer sur les sons et sur la visualisation de couleurs. Enfin, la principale différence entre le Qi gong et le Taï chi chuan réside dans le travail sur un organe ou sur un méridien spécifique. L'énergie y est amenée directement ; il est très « actif ». C'est une des raisons pour lesquelles certains Qi gong doivent être pratiqués sous le contrôle de professeurs qualifiés et capables de rattraper les surcharges d'énergie.

À l'inverse du Qi gong, le Taï chi chuan est un art martial (le Qi gong n'en est pas un, même s'il prend parfois des formes martiales : chemise de fer, par exemple). Il consiste en un enchaînement de techniques plus ou moins long (certains durent plus d'une heure), basé sur l'harmonie entre le souffle et le geste, exécuté lentement. Chacun de ces mouvements comporte une ou plusieurs applications martiales. Il peut donc se pratiquer avec un partenaire. Le Taï chi chuan est considéré comme un Qi gong en mouvement du fait du massage provoqué sur les organes internes grâce à la respiration profonde. Plus « généraliste » que le Qi gong, ses effets sont plus longs à se faire sentir. Cette pratique est aussi plus douce puisque l'énergie circule dans la totalité du corps et permet ainsi à tous les organes d'en profiter à chaque fois.

En réalité, rien n'interdirait de pratiquer les deux disciplines, l'une « généraliste » et martiale (Taï chi chuan), l'autre « spécialiste » (Qi gong). En fait, il s'agit davantage d'une question de temps, l'un comme l'autre nécessitant d'y consacrer une durée de pratique régulière.

LES CONSEILS DU PROF

Si vous n'avez aucune attirance pour le « martial », si mémoriser un enchaînement vous paraît trop contraignant et, enfin, si vous ne disposez que de très peu de temps, faites du Qi gong !

Première partie

Le Qi gong, mode de vie

Chapitre 1

Histoire et philosophie du Qi gong

Les origines philosophiques

Il existe trois courants d'écoles de Qi gong : taoïste, confucianiste et bouddhiste. Les deux premiers sont typiquement chinois, tandis que le dernier est d'origine indienne (le yoga ayant suivi le chemin du bouddhisme).

Qi gong taoïste et confucianiste

La philosophie taoïste, développée par le sage Lao Tseu, permet à l'homme de s'harmoniser avec la nature, d'accomplir sa destinée et de contrôler son énergie par des exercices physiques qui ont pour objectif la santé et la longévité. Même si un taoïsme religieux s'est développé plus tard, on ne peut pas réellement considérer le taoïsme uniquement comme tel. Le Tao, c'est « la voie », le chemin à parcourir pour vivre en harmonie avec les lois de l'univers.

Le Qi gong remonte à environ 2000 ans avant J.-C. Il était utilisé à la fois par les érudits (qui se rapprocheront des confucianistes plus tard) et les médecins. Pour trouver l'élévation de l'esprit, la technique des moines taoïstes consiste à convertir leur essence/sperme (*jing*) en énergie (*Qi*) pour nourrir l'esprit (*shen*), puis le raffiner.

Le confucianisme est apparu peu de temps après le début du taoïsme, créé par un autre sage : Confucius. Davantage encore destinée aux érudits, cette philosophie donne la priorité à la morale, à l'éducation, au respect de la hiérarchie et des règles de vie. La santé contribuant – selon

Confucius – au bien-être individuel et à la prospérité sociale, l'hygiène de vie proposée par le Qi gong y trouve naturellement sa place.

Qi gong bouddhiste

Le bouddhisme est né en Inde entre 558 et 478 avant J.-C. Le prince Sidharta Gautama deviendra le premier Bouddha (L'éveillé). Cette religion arrive en Chine seulement au I^{er} siècle après J.-C. Sa philosophie est basée sur la recherche de la compassion, l'éveil, la libération des passions et de l'ignorance (causes des souffrances), ainsi que l'harmonie du corps et de l'esprit. Le moyen utilisé pour cette réalisation est essentiellement la méditation.

Pendant près de cinq cents ans, les moines chinois se consacrèrent exclusivement à ce travail spirituel. À cause des difficultés de transport et de communication, il fallut d'abord recevoir l'enseignement direct de quelques rares moines indiens venus transmettre leur savoir en Chine, puis trouver ensuite des personnes suffisamment érudites et qualifiées pour traduire les documents. Ainsi, l'aspect Yoga (union corps/esprit) fut complètement occulté afin d'aller à l'essentiel.

Ce n'est qu'à partir de 527 après J.-C. que commença à se développer le travail physique grâce à un moine indien nommé Da Mo. Lorsque ce dernier arriva en Chine dans le célèbre temple de Shao Lin, il trouva les moines tellement affaiblis et en mauvaise santé qu'il mit au point un système d'entraînement mariant le yoga indien avec le Qi gong traditionnel taoïste. Par la suite, cet entraînement fut intégré aux arts martiaux chinois.

Différence entre Qi gong taoïste et Qi gong bouddhiste

Le Qi gong taoïste (et confucianiste) s'adresse aussi bien aux moines et aux érudits qu'aux gens du peuple du fait de son appartenance à la médecine chinoise, il touche toutes les catégories sociales. La recherche porte effectivement sur la santé et l'harmonie énergétique.

Se centrant sur l'instant présent, la pratique est orientée techniquement de l'interne vers l'externe. L'objectif est physique, même si sur certains aspects on obtient une élévation spirituelle – en particulier par le travail de méditation taoïste.

Le Qi gong bouddhiste concerne, à l'origine, exclusivement les religieux et reste totalement inabordable au peuple. C'est une des raisons pour lesquelles, même de nos jours, il est plus aisé de trouver des documents écrits sur le Qi gong taoïste que sur le Qi gong bouddhiste. Le travail vise à l'acquisition dans un futur plus ou moins lointain de l'état d'éveil (« bouddhité »). Son orientation va de l'externe vers l'interne.

Même si, depuis Da Mo, le Qi gong a évolué, notamment parce qu'il a permis la synthèse du yoga avec les gymnastiques taoïstes, le travail se fait avec une égale importance entre la culture physique et spirituelle. La finalité demeure inchangée et l'objectif est véritablement spirituel. Le Qi gong bouddhiste chinois diffère ainsi totalement du yoga bouddhiste indien ou des gymnastiques bouddhistes tibétaines.

Les origines philosophiques du Qi gong en quelques mots

Les écoles taoïstes et confucianistes	Les écoles bouddhistes
– 100% chinoises ; – s'adressent à tous ; – préservation de la santé et de l'énergie ; – agissent au présent ; – de l'interne vers l'externe ; Objectif : physique	– 50% indiennes, 50% chinoises ; – religieux (à l'origine) ; – élévation spirituelle ; – agissent vers le futur ; – de l'externe vers l'interne ; Objectif : spirituel

Nous avons observé que la réelle particularité du Qi gong taoïste est son aspect thérapeutique. Nous développerons donc ce sujet, avant d'aborder l'aspect qui réunit les différents Qi gong : le Qi gong martial.

Le Qi gong thérapeutique

Dao yin (gymnastique taoïste), *Tu na* (travail sur la respiration) et *An qiao* (automassages) sont autant de noms anciens qui désignent les activités internes regroupées sous le terme Qi gong, considéré comme l'une des cinq branches de la médecine chinoise :

- acupuncture ;
- massages ;
- pharmacopée ;
- diététique ;
- Qi gong.

Son origine officielle remonte à un traité de la médecine traditionnelle chinoise du III^e siècle avant J.-C. : le *Classique de la médecine interne de l'Empereur Jaune*. Pour mémoire, l'Empereur Jaune était le surnom donné au premier empereur de Chine : Qin Shih Huang Di. Homme à qui nous devons notamment la Grande Muraille et dont le nom Qin donna naissance à une dynastie qui elle-même transmet ce nom à tout le pays : « Chine ». Pour les occidentaux, par assimilation, le pays de Qin fut prononcé « Tchîn », puis par déformation s'écrivit « Chine ». Les Chinois disent : *Tchong guo* (*guo* = le pays ; *tchong* = du milieu). C'est son tombeau qui fut découvert en 1974, non loin de la ville de Xian, gardé par la célèbre armée en terre cuite mondialement connue.

Cet ouvrage fut écrit après sa mort. Essentiellement d'inspiration taoïste, on y rencontre différentes méthodes :

- mouvements pour conduire l'énergie vers les organes ;
- automassages pour la circulation de l'énergie ;
- techniques de respiration basées sur le principe de l'absorption et/ou du rejet.

Si la plupart des médecines occidentales traitent la maladie une fois que celle-ci est survenue, la médecine chinoise, quant à elle, considère que le moyen le plus efficace consiste à soigner la maladie en amont, avant que les problèmes ne se manifestent. Dans cet objectif, l'orientation générale de toutes les méthodes employées sera la prévention

des causes des maladies et de déséquilibre afin d'anticiper l'apparition même des symptômes.

L'utilisation du Qi gong contribue à la réalisation de cet objectif, en permettant de pratiquer des techniques simples qui tonifient et font circuler le Qi à travers les articulations et les organes internes par des massages externes avec les mains ou à travers les organes internes par la respiration.

Notre être comporte une partie physique reliée à la terre et une partie mentale reliée au ciel. Lorsque l'équilibre est établi, la santé est bonne. C'est dans cet objectif que nous recherchons par le Qi gong l'harmonisation entre la circulation sanguine et la circulation du Qi, en unifiant l'esprit et la respiration dans la posture ou le massage.

De nombreux styles ont été créés en parallèle des connaissances de la médecine chinoise. Même si chacun d'entre eux possède sa particularité, leur tronc commun est le contrôle de la circulation du Qi dans les méridiens. Par une pratique régulière, nous cherchons leurs ouvertures essentiellement au niveau des deux méridiens principaux (appelés aussi vaisseaux) : méridien conception et méridien gouverneur. Leur ouverture entraîne celles des autres méridiens et canaux qui y sont tous reliés directement ou indirectement, des plus profonds jusqu'à ceux des muscles et de la peau.

Découvrir les causes des maladies

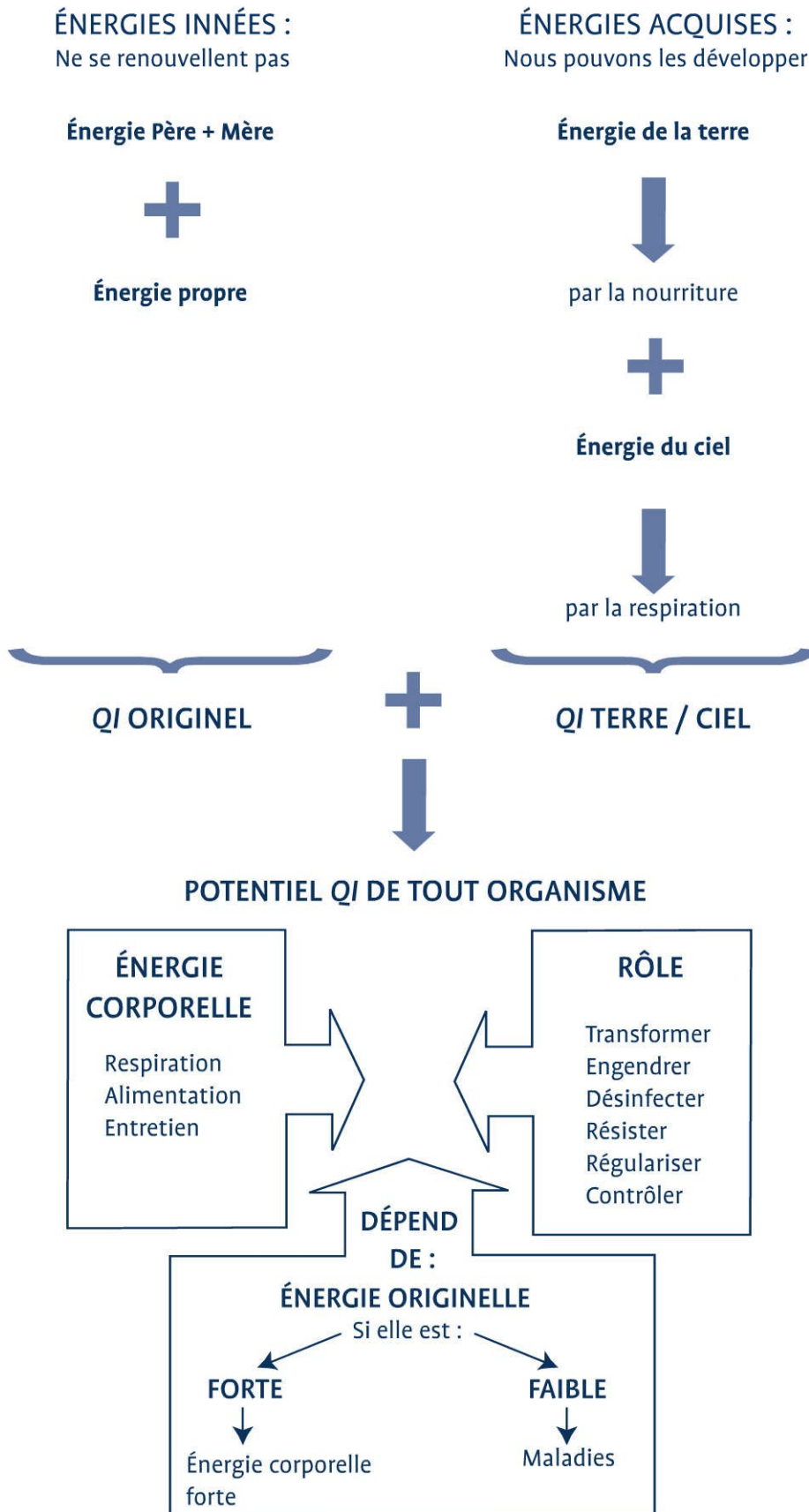
Selon cette médecine, il existe deux causes de maladie : interne ou externe. La cause interne est due aux excès ou à l'inhibition des cinq sentiments (joie, colère, anxiété, tristesse, peur). Comme le démontre le tableau ci-après, chacune de nos émotions est liée à un organe spécifique. Un excès ou un manque d'expression, ou encore, une certaine brutalité de l'événement déclencheur de cette émotion produira un effet sur l'équilibre énergétique du ou des organes concernés.

Tableau de correspondance : sentiments / organes / effets

Sentiments	Organes	Effets
Joie	Cœur	Hausse d'énergie
Colère	Foie	
Anxiété	Rate	Concentre l'énergie
Tristesse	Poumons	Disperse l'énergie
Peur	Reins	Baisse d'énergie

Les causes externes sont dues au climat (vent, froid, chaleur, humidité, sécheresse), en particulier les variations climatiques hors normes, qui peuvent provoquer des difficultés d'adaptation ou de résistance de la part de l'organisme. Un habillement inapproprié pourra également déclencher la maladie. Le changement de la longueur de la respiration (diminution du souffle, augmentation des inspirations et diminution des expirations) est également un des signes du vieillissement et une des causes des maladies (Qi diminuant, sang moins oxygéné, perte de qualité de la protection des cellules, perte d'énergie). Toutes ces causes ont pour effet l'obstruction des méridiens et la maladie comme résultat.

Circulation du Qi : les méridiens



Harmoniser les énergies

Notre énergie provient de deux sources (inné/acquis). Une bonne harmonisation interne de ces *Qi* préserve la santé. Comme une voiture ne fonctionnera pas si la mécanique est mauvaise et si l'on ne remplit pas le réservoir de carburant, la vie ne peut pas être correcte sans cette union.

L'énergie innée

Dès l'ovulation, nous possédons un *Qi* (*Qi* propre ou *Qi* de l'univers...) qui s'harmonise avec le *Qi* du père (la semence) et le *Qi* de la mère. Nous ne pouvons pas le renouveler : nous naissons et mourrons avec, c'est notre capital.

L'énergie acquise

Grâce à la respiration et à la nourriture nous pouvons acquérir, accumuler et développer un *Qi* intimement lié au ciel, à l'air que nous inspirons et rejetons, ainsi qu'à la terre, par l'intermédiaire de la nourriture, et de l'entretien physique. Le *Qi gong* est nécessaire pour prendre conscience de son *Qi* et découvrir que le mental est lié à la respiration. Nous pouvons ainsi le contrôler et agir avec lui tout en harmonisant notre corps avec lui par les mouvements ou postures. La symbiose entre l'énergie innée et l'énergie acquise permettra à chacun de développer un potentiel *Qi* lui garantissant une bonne santé.

Les réservoirs

Le *Qi* participe, avec les cellules sanguines, au transport de l'oxygène. Il peut, par la respiration, être envoyé, puis stocké dans des « réservoirs » appelés : *Dan tian*. Le principal se situe trois doigts en-dessous du nombril.

Les méridiens

Pour circuler dans le corps, l'énergie utilise les méridiens. Il existe douze méridiens principaux en communication directe avec les organes internes. Ceux qui parcourent la face interne des membres sont dits « *yin* »,

tandis que ceux qui parcourent la face externe sont dits « *yang* ». Les méridiens *yin* communiquent avec les organes, les *yang* concernent les entrailles.

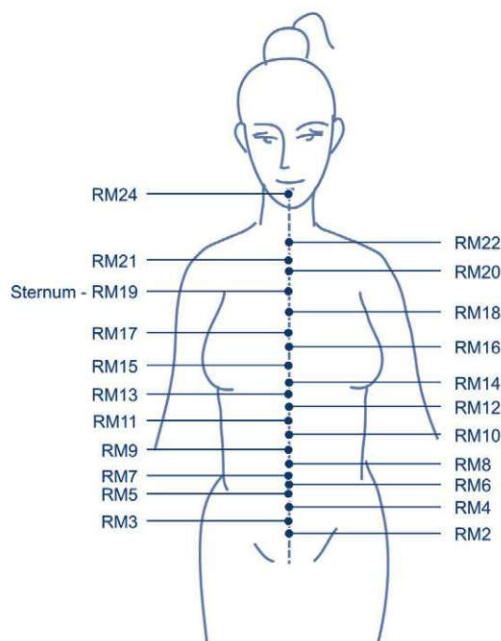
En complément de ces douze méridiens principaux, il en existe huit autres, appelés méridiens annexes, qui ne communiquent pas directement avec les organes. Leur but est de soutenir l'énergie des méridiens principaux et de jouer le rôle de « réchauffeurs » des viscères.

Les deux méridiens principaux sont :

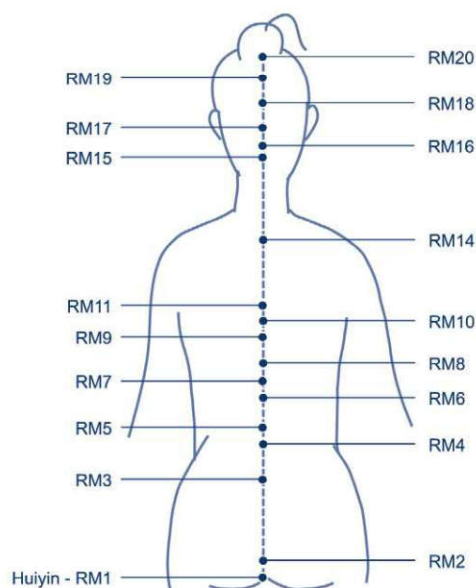
- Le vaisseau gouverneur (*du mai*). Situé dans le dos, il part cependant du nez, remonte au sommet de la tête et descend jusqu'à l'anus. Son rôle est de contrôler le *Qi* de protection externe et de nourrir les cinq organes. Il passe par six réservoirs de *Qi* (*Dan tian*) : entre les yeux, le sommet de la tête, l'arrière du crâne, entre les omoplates, entre les reins et il finit exactement entre l'anus et les organes génitaux.
- Le vaisseau conception (*ren mai*). Situé sur l'avant du corps, il part de la gorge et descend jusqu'à l'anus. Son rôle est de contrôler l'interne. Il franchit quatre réservoirs de *Qi* : la gorge, le plexus solaire, le ventre et finit, comme le précédent, entre l'anus et les organes génitaux.

Pour agir préventivement et soigner les maladies, on utilise la pharmacopée, d'une part, et, d'autre part, en travaillant directement sur les méridiens, la moxibustion, les massages, les *Qi gong* et l'acupuncture. Cette dernière technique consiste à planter des aiguilles spéciales en des points précis sur le corps du patient. Celles-ci jouent, en quelque sorte, le rôle de « robinet » : elles modulent le flux énergétique en fonction des besoins et des rotations ou des pressions effectuées par le praticien. Ces points du corps sont situés sur un réseau de communication interne et immatériel : les méridiens.

Le méridien
« Ren Mai » ou « RM »
(méridien Yin)



Le méridien
« Du Mai » ou « DM »
(méridien Yang)



Le Yin yang ou l'équilibre de nos deux énergies

Principes du Yin yang

Que les causes soient externes ou internes, c'est toujours l'excès qui est nuisible (il s'agit, bien entendu, d'excès durables et non pas uniquement occasionnels). La théorie de l'équilibre, la voie du « juste milieu », chère aux Taoïstes se fonde sur ses bases. L'équilibre naturel des deux énergies complémentaires *yin* et *yang*, que nous retrouvons sur l'emblème connu et souvent mal utilisé du *Tao* : le cercle divisé en deux parties égales, l'une blanche, l'autre noire, séparées par une sorte de « S ». Chacune comportant dans sa partie pleine un point blanc ou noir pour nous rappeler que rien n'est jamais totalement uniforme. Le « secret » se trouve dans l'équilibre du juste milieu, soit le fameux « S » : ni trop, ni pas suffisamment. Ce « S » est la poutre faîtière : vue du dessus, règne l'harmonie ; vue d'un seul côté, le désordre et l'illusion sont les maîtres.

Rien n'est immuable, tout change et se transforme. Le point culminant du *yin* devient *yang* et réciproquement. Dans le *yin* plein, il persistera

toujours un aspect *yang* et réciproquement dans le *yang* plein. Par la pratique, nous recherchons l'équilibre de ces deux éléments complémentaires.

Nos organes internes sont divisés en viscères et en boyaux :

- les viscères sont *yin* (cœur, poumons, foie, reins, rate) ;
- les boyaux sont *yang* (estomac, intestins, vésicule biliaire, vessie, triple réchauffeur).

Le sang est *yang*, tandis que le *Qi* est *yin*. L'expiration est *yang*, l'inspiration est *yin*. Mais, attention, en médecine chinoise, c'est l'inverse : le sang est *yin* et le *Qi* est *yang*. Toutefois, il est intéressant de noter que *yin* et *yang* ne signifient rien en eux-mêmes.

Application pratique

Quelle soit thérapeutique ou martiale, dans notre pratique, nous allons chercher l'harmonisation des deux complémentaires, d'une part, dans la respiration (expiration [*yang*], inspiration [*yin*]) et, d'autre part, dans l'utilisation du corps (*yang*) et de l'esprit (*yin*).

Respiration : le guide du *Qi*

Une fois le calme obtenu, votre respiration est équilibrée, paisible et centrée. Vos inspirations et vos expirations sont d'égales longueurs.

L'expiration guide votre *Qi* vers la peau et différents réservoirs énergétiques situés au sommet de la tête, au centre des mains et des pieds. Pendant la pratique, il est d'ailleurs possible de ressentir de la chaleur ou des picotements dans ces endroits. **L'inspiration** emmène votre *Qi* vers les organes internes.

Réguler votre respiration est essentiel. C'est votre esprit qui va s'en charger, il va jouer le rôle de « commandant en chef ». En harmonie avec la respiration, il favorisera la concentration ou l'expansion du *Qi*. Il assurera également le dosage du débit de l'expiration ou de l'inspiration. Ainsi, si vous êtes irrité(e), des expirations un peu plus longues vous permettront de retrouver votre calme en dispersant l'énergie vers l'extérieur. À l'inverse, si vous subissez une phase de dépression, c'est l'inspiration qui sera un peu plus longue.

Qi et esprit sont intimement liés, c'est pourquoi nous pouvons réellement parler de « respiration de l'esprit ».

LES CONSEILS DU PROF

Harmonisation, douceur, souplesse, le calme et la paix. Respecter les cycles naturels tant à l'extérieur qu'à l'intérieur du corps.

Première étape : apaiser l'esprit

Pour cela, il est nécessaire de :

- réguler le corps ;
- réguler ses émotions ;
- réguler la respiration.

« Pendant l'exercice physique, l'esprit conduit le souffle. » Toute la pratique est résumée clairement dans cette simple phrase.

Respirer – principe de la vie – , suivre le rythme cyclique inspiration/expiration est tellement naturel que nous l'oublions. Cependant, bien respirer demande un travail important sur soi, ainsi qu'une prise de conscience de ce mouvement qui demeure un réflexe.

Inspiration par le nez. Cet organe permet de rentrer peu d'air à la fois, donc d'inspirer longuement, lentement et profondément pour bien se remplir d'air. Il contient également des filtres qui empêchent certaines impuretés de rentrer.

Expiration par la bouche, pour pouvoir libérer la grande quantité de cet air inspiré, lentement et longuement, si l'on est au calme ; plus rapidement, si c'est nécessaire. Entre les deux, le souffle suit son cours et descend profondément avec l'aide de notre mental. À l'inspiration, le ventre se gonfle, à l'expiration, il se creuse. Il y a peu ou pas d'intervention musculaire, nous ne forçons pas. L'esprit guide le souffle vers l'intérieur et vers l'extérieur. La détente assure cette libre circulation, sans blocage d'aucune sorte. Le geste juste, impliquant la posture correcte, associé à cette respiration, favorise également l'orientation du Qi précisément là où il doit aller. C'est cette union entre la respiration, le corps et l'esprit qui constitue le Qi gong.

Seconde étape : dompter le Qi

Nos organes internes (cœur, poumons, foie, reins, rate) utilisent le Qi afin de gérer au mieux leurs fonctions propres. En surface, notre épiderme utilise le Qi pour se fabriquer une sorte de bouclier permettant de mieux nous protéger des agressions extérieures (du froid, par exemple). C'est avec le contrôle de notre esprit que le Qi pourra se diriger correctement vers sa destination.

L'harmonisation ne se limite pas à notre corps, puisque, selon la tradition, nous provenons tous de la même origine (le *Tao*, l'univers...). Il est donc indispensable de s'harmoniser avec les Qi de la nature. C'est notamment pour cette raison que les mouvements de Qi gong sont orientés vers l'est, ceci dans l'objectif de constituer un « capital vital positif ».

Par exemple, la science du Feng shui (vent et eau) étudie non seulement le choix de l'emplacement le plus favorable où habiter, en fonction de l'orientation et de la situation, mais également l'agencement de chaque pièce pour obtenir notre meilleure harmonie physique et mentale. Le principe c'est que le Qi circule dans l'espace ou dans la terre comme dans les méridiens du corps.

De même, une autre science, celle du *Yi king* (le livre des changements) permet de déterminer et d'analyser les meilleurs moments pour agir. Mais, il demeure hélas le plus hermétique des classiques chinois.

Pour résumer, nous pouvons affirmer en quelques mots que :

- le Qi gong stimule l'action ;
- le Feng shui : permet de trouver le bon endroit ;
- le Yi king : le bon moment pour le faire.

Le Qi gong martial

Deux orientations philosophiques

Il existe deux orientations au sein du Qi gong martial : la première est basée sur les enseignements bouddhistes du *Chan* (Zen en japonais), à

tendance plus « externe » ; la seconde, issue des enseignements taoïstes, est plus interne.

Qi gong martial bouddhiste

L'art martial bouddhiste est né dans le célèbre temple de Shao Lin. Sans entrer dans des détails historiques, il devint nécessaire de défendre le temple des pillages et des menaces de destruction. L'intégrité physique même des moines se trouva menacée. Aussi, certains d'entre eux développèrent-ils des techniques martiales à la fois efficaces et en accord avec leur croyance. Depuis l'arrivée de Da Mo, les moines se sont rapidement aperçus qu'avec l'aide du Qi gong leur résistance et leur puissance pouvaient être considérablement accrus. Ils conçurent donc des techniques leur permettant :

- d'assouplir les articulations ;
- de développer la force interne ;
- d'accroître la résistance ;
- d'éviter blessures et traumatismes ;
- d'accumuler l'énergie dans certaines zones du corps pour augmenter la résistance aux coups ou casser des briques pour démontrer leur maîtrise énergétique de leur propre personne.

Le monde des arts martiaux chinois en subit un bouleversement total et, dorénavant, quel que soit le style choisi, les apprentis apprennent systématiquement les deux aspects du travail : externe et interne.

Qi gong martial taoïste

Parallèlement à l'art martial bouddhiste, le style martial interne taoïste se développa à partir du mont Wu Dang, avec pour fer de lance le Tai chi chuan (boxe du faîte suprême), mais aussi d'autres styles comme le *Hsing I chuan* (boxe de l'esprit) ou le *Pa kua chuan* (boxe des huit trigrammes).

L'art martial interne taoïste remonte à la dynastie des Shang (1154 – 1766 avant J.-C.), bien avant l'art bouddhiste. La prétendue opposition Shao Lin / Wu Dang ne fut en fait qu'une manœuvre politique. Puisque

l'art martial bouddhiste avait un lieu officiel de naissance, il était indispensable que l'art martial local ait aussi le sien.

Le Qi gong martial, qu'est-ce que c'est ?

Nous avons tous plus ou moins entendu parler d'exploits « extraordinaires » réalisés par des grands maîtres d'arts martiaux : casser des piles de briques, arrêter une attaque sans contact, résistance aux coups, deviner les pensées de l'attaquant... Très souvent, ces faits sont relatés sous formes de légendes, donc plus ou moins déformés et arrangés pour impressionner le public. Toutefois, il convient de savoir que la plupart contiennent un fond de vérité. Effectivement, avec beaucoup d'entraînement approprié au niveau musculaire, énergétique, mental et respiratoire, associé à la technique pure et aux principes martiaux, il est possible d'obtenir des résultats surprenants sortant de l'ordinaire (extraordinaires), mais rien n'allant au-delà des possibilités humaines. Ces manifestations externes du Qi interne ne sont pas recherchées par les pratiquants. C'est un passage sur lequel ils ne s'attardent pas et ne s'en servent ni pour faire des démonstrations de pouvoir, ni pour les utiliser avec de mauvaises intentions. La pratique du Qi gong martial n'est autre que la recherche d'un bien-être pour soi-même et pour les autres, fruit de beaucoup d'entraînement, tout comme certains musiciens tirent des sons presque « magiques » de leurs instruments. Même s'il existe au départ des dispositions, ce n'est qu'une question de travail.

Contrairement à ce que certains voudraient nous faire croire, les arts martiaux sont indivisibles, il n'y a pas, d'un côté, l'externe avec des personnes violentes et frustrées, et, de l'autre, l'interne pratiqué par des mystiques. Rappelez-vous le symbole du Tao : la moitié noire du cercle ne peut exister que si la moitié blanche est aussi présente. Dans chacune des deux parties, persiste une petite part de l'autre (le rond blanc dans la partie noire). Enfin, le point culminant de l'un bascule automatiquement dans l'autre versant (par exemple, le froid extrême donne au toucher une sensation de brûlure).

Selon ce principe, je vais prendre l'exemple du *Ju Do*, art martial japonais dont le nom signifie : voie (*Do*) de la souplesse (*Ju*). Devenu un sport au

fur et à mesure, à l'origine (au début du ^{xx}^e siècle), son créateur, Jigoro Kano, en avait présenté ainsi le principe : « Le minimum d'énergie pour un maximum d'efficacité ». Ainsi, si quelqu'un de plus grand et plus fort que vous vous pousse :

- si vous résistez, vous tombez (= le plus fort gagne) ;
- si, au moment où il commence à pousser, vous tournez comme une porte, sans résistance, il est déséquilibré ;
- si, simultanément, en vous tournant, avec deux doigts, vous le tirez vers le sol en profitant de son déséquilibre dû à sa vitesse, à sa force et à votre non-opposition, il tombera.

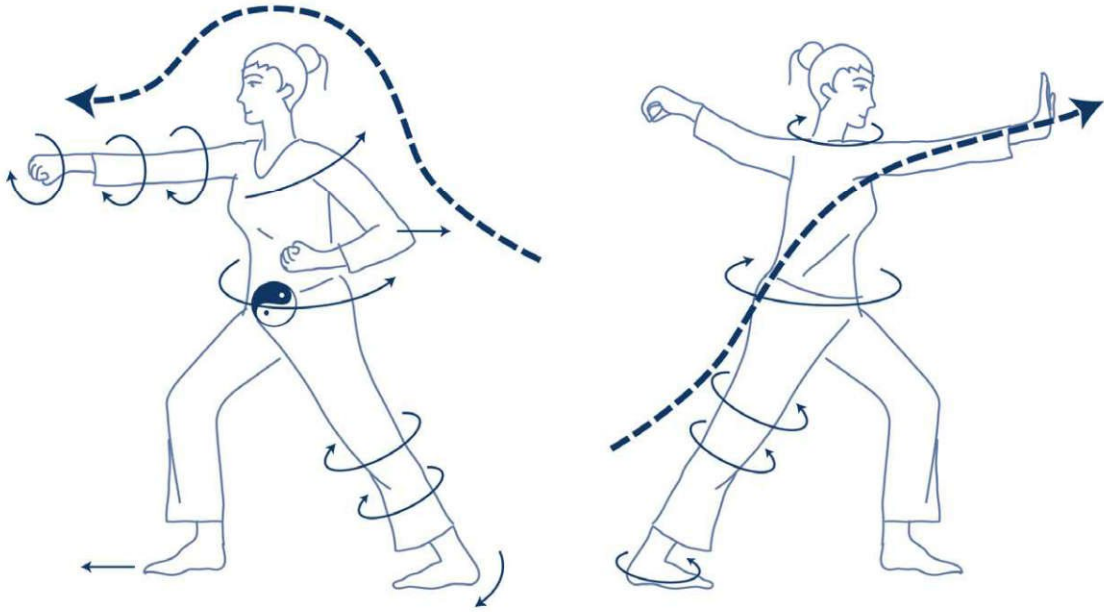
Ainsi, le principe est respecté : vous n'avez pas résisté et, avec peu d'énergie dépensée, vous l'avez dissuadé de manière convaincante. Vous rencontrez ce même principe dans l'*Aï ki do*, le *Kara te do* japonais, dans les *Wu shu* chinois, ainsi que dans tous les autres arts martiaux, sans exception. Vous le retrouvez également dans le livre de Lao Tseu, le *Tao te king* : « la faiblesse est supérieure à la force ». De nos jours, il est mis en application dans un autre domaine : la négociation.

Utilisation martiale de la circulation du **Qi**

Imaginez un coup de poing : le geste est rectiligne. Votre objectif sera d'amener le *Qi* vers l'extérieur, son déplacement est circulaire. Extérieurement, votre technique consistera à tendre le bras en imprimant une petite rotation en fin de mouvement, comme pour chasser une goutte d'eau. Musculairement, vous allez agir :

- en détente, pour plus de rapidité ;
- en contraction extrêmement brève au moment de l'impact pour ne pas vous blesser, et pour faire sortir le *Qi* ;
- retournez à la détente afin d'être disponible.

Intérieurement, votre énergie va prendre sa source dans vos talons (*Qi* de la terre), tourner au niveau du ventre (*dan tian*), continuer son chemin vers le bras qui frappe. L'ensemble sera véhiculé par votre expiration et votre mental. À l'inspiration, vous accumulez de l'énergie ; à l'expiration, vous l'expulsez.



Pour résumer, la maîtrise du Qi c'est :

- la détente ;
- la force ;
- l'enracinement ;
- la respiration ;
- le mental.

Certaines connaissances techniques sont nécessaires : avec quoi, quand et où « frapper ».

Cultiver le Qi

Étape n°1 : exercice statique

La posture du cavalier est l'un des exercices les plus utilisés et les plus efficaces dans la pratique du Qi gong. Certains l'appellent « Posture de l'ours » ou « Posture de l'arbre », en fonction de la position des mains. Peu importe son nom, le principe est le même. Ce mouvement permet aux pratiquants d'arts martiaux d'acquérir :

- la sensation d'enracinement ;
- la concentration du Qi au niveau lombaire (rétroversion du bassin) et du ventre (*dan tian*) ;

- la détente du haut du corps (même si ce n'est pas évident au début) ;
- une maîtrise du mental, car la position est dure à maintenir en respectant les principes.

Étape n°2 : l'équilibre

Il s'agit de l'obtention de l'équilibre en respectant les principes de la première étape et non pas d'un équilibre obtenu par un travail musculaire (comme les danseurs ou les équilibristes).

Étape n°3 : exercices dynamiques

On peut dire aussi travailler l'« explosif » ou l'« élastique ». C'est l'association du travail sur le Qi aux nécessités martiales. Cela ne peut pas s'expliquer, nous ne pouvons que le vivre : le ressenti obtenu est celui d'une décharge électrique dans tout le corps.

Quelle différence entre le Qi gong thérapeutique et le Qi gong martial ?

En thérapie, le souffle énergie est dirigé par le mental vers un organe ou vers les méridiens correspondants, c'est en général un travail en « profondeur ».

En revanche, au niveau martial, l'ensemble du travail est orienté vers la tonification, l'assouplissement et la résistance du corps afin d'être efficace, sportivement parlant. Toujours associé à la respiration et au mental, le souffle énergie est conduit par le mouvement plutôt en « surface » du corps.

Dans le premier Qi gong, on prévient la maladie, tandis que dans le second, on prévient les blessures. Leurs points communs sont la lenteur, la détente, la souplesse et la respiration profonde. L'ensemble de ces méthodes travaille sur ces trois aspects indissociables : corps, esprit et respiration.

En résumé, les Qi gong thérapeutiques ont pour vocation de tonifier le corps ou un organe : leur but est essentiellement préventif. Dans

certains cas spécifiques, et toujours associés à un suivi médical et à une pharmacopée, ils contribuent au renforcement, en vue de la guérison. Les Qi gong martiaux travaillent sur la fortification du corps en général ou d'une partie.

Chapitre 2

Le Qi gong, une hygiène de vie

Gérer le stress autrement

Gérer son stress passe en premier lieu par la compréhension du fait que chacun réagit différemment face aux « stressseurs ». Quand certains sont sensibles face à un acte ou à une parole, d'autres ne sont absolument pas touchés. Il est donc difficile de déclarer que telle recette ou tel comportement soit réellement efficace ou approprié au plus grand nombre.

En Occident, nous plaçons très souvent les réactions de stress au niveau du cerveau. Qui n'a jamais entendu dire : « le stress ? c'est dans la tête que ça se passe ! ». Cette réaction n'est pas fausse, mais demeure très insuffisante. En réalité, l'accumulation de tensions et d'émotions touche bien davantage nos organes internes, qui ne sont donc plus à même d'assurer leur rôle efficacement, ce qui disperse leur énergie. Au lieu d'être équilibrée, l'énergie est dysharmonique. Le *yin* et le *yang* ne sont plus en union, la chaleur énergétique (*yang*) s'échappe et devient source de tensions au niveau du cou, ce qui provoque des maux de tête, car la chaleur monte. À l'inverse, le froid (*yin*) provoque un déséquilibre au niveau des organes : mauvaise digestion en particulier, puisque le *yin* est directement concerné par ce que nous absorbons comme nourriture ou breuvages. D'ailleurs, là aussi, tout s'exprime par le verbe : « Ça me fend le cœur » ; « J'en ai plein le dos » ; « Je ne peux pas le digérer »...

Il faut donc percevoir une union du corps et de l'esprit et ne pas accuser davantage l'un que l'autre ou privilégier l'un par rapport à l'autre. Être à l'écoute et s'adapter aux circonstances, c'est ce que propose le Qi gong. Une prise en charge personnelle pour rechercher et maintenir son

équilibre vital par des exercices simples qui, après avoir éveillé et fait circuler votre énergie – comme dans le travail proposé dans nos deux programmes – complète et poursuit cette action en cherchant à ôter les tensions et en tonifiant les organes.

Le Qi gong propose donc une gymnastique complète, pour gérer le stress, adaptée à la personne, puisque certaines ressentiront le stress sur les épaules, d'autres dans le ventre, etc. Chacun pourra traiter ses maux en fonction de son ressenti physique.

Le Qi gong comme facteur de résolution de situations dégénérantes

Le cycle négatif

Le stress entraîne la colère, la colère l'agressivité, puis la violence, qui engendre elle-même la peur qui aboutit enfin au stress.

Le stress

SIGNES	CAUSES
– irritabilité ; – fatigue ; – perte de concentration ; – désintérêt général ; – difficulté à se lever ; – souvent malade ; – manque d'humour ; – tension générale.	– trop ou pas assez de travail ; – trop ou pas assez de responsabilités ; – insécurité de l'emploi ; – problèmes relationnels ; – insatisfaction ; – transports ; – peu de sommeil ; – bruit fréquent ; – isolement.
SOLUTIONS	

Repos = dormir assez et faire des pauses régulières au travail.

Bien manger = repas mieux gérés, moins vite et réguliers (3 à 4 repas/jour).

S'hydrater régulièrement (il n'est pas nécessaire d'attendre la soif pour boire).

Limiter alcool et cigarettes = en petites doses et réservés à un instant de détente.

Activité physique : du type Qi gong (entre autres) qui vous procurera un temps régulier rien que pour vous et sans contraintes, une bonne posture et une bonne respiration.

La colère

La colère est une émotion qui, quelquefois, peut être nécessaire et bénéfique. Dans le cas d'un sur-stress, elle peut très rapidement dégénérer en agression.

L'agression

L'agression est un comportement instinctif. Elle peut revêtir un aspect positif : un effort sportif pour se surpasser et gagner ; ou négatif : détruire ou rabaisser quelqu'un. L'hostilité définira le niveau de violence.

La violence

La violence est le moyen d'expression de l'agressivité. Elle revêtira plusieurs formes : physique, verbale entre autres.

Quelles sont les causes ?

- La douleur (provoquée intentionnellement).
- Une frustration (manque de respect, moquerie...).
- Public (ne pas perdre la face).
- Interprétations réelles ou non (de paroles ou gestes de l'autre).
- État physiologique (additions d'émotions ou de « stressseurs »...).
- Bruit et fatigue (qui portent en général sur les nerfs).

Quelles sont les solutions ?

Le travail sur soi est incontournable pour :

- gérer son stress (reconnaître et identifier le stress et les « stressseurs ») ;
- observer (signes et intensité de l'émotion) ;
- analyser (qu'est-ce qui pourrait faire baisser la montée d'émotion) ;
- chercher des solutions (comportements, contrôle de soi, compréhension des autres).

La détente est également essentielle : procurée par une attitude et une respiration justes, elle est la clé de ce travail régénérateur. Un Qi gong pratiqué régulièrement vous aidera grandement, à la moindre alerte, pour mettre en marche le système détente/respiration/attitude positive.

L'homme pressé : écologie du Qi gong

Tous les organismes vivants sont liés. Au travers des chaînes alimentaires et l'équilibre des cycles naturels et des cycles entre populations, s'échange tout ce dont ces organismes ont besoin pour vivre. Un seul déséquilibre, aussi minime soit-il, entraîne l'ensemble.

Seuls nous, les êtres humains, avons la possibilité d'en être conscients. Nous sommes d'ailleurs aussi les seuls à détruire ces cycles. La vie existe depuis 3,8 milliards d'années, l'homme est apparu il y a environ 200 000 ans et, pourtant, depuis un peu plus d'un siècle, il ramène tout à lui. L'homme pressé n'utilise plus ses jambes et ses bras... il est pressé ! Pressé d'avoir, d'emmagasiner : « Avoir de l'avoir plein les tiroirs... » fredonne Alain Souchon dans l'une de ses chansons. Jamais les hommes n'ont été aussi proches les uns des autres : je peux, en quelques secondes, parler à un ami au Japon. En revanche, j'ignore totalement mon voisin de palier et méprise mes collègues de bureau, paradoxalement. L'homme ne voit pas, ne réalise pas que sa course effrénée n'est qu'illusoire et souvent inutile. Mais, à la fin de notre vie, qu'en reste-t-il ?

Cette course entraîne la perte irrémédiable d'espèces vivantes, le mépris d'autres personnes qui ne vivent pas comme nous dans des pays étrangers lointains, qui ne suivent pas ce rythme, et à qui, d'ailleurs, nous ne laissons même pas le choix de le suivre ou non. Pour mieux vivre, la question n'est pas d'« avoir », mais d'« être ».

Peut-être pensez-vous que nous nous éloignons du Qi gong ? Cependant, nous y sommes pleinement ancrés.

Le Qi gong est l'éloge de la lenteur, l'équilibre des cycles naturels. Pratiquer le Qi gong n'est pas une consommation supplémentaire, c'est une modification réelle de notre rythme de vie, de notre « mieux-vivre », de notre façon de nous nourrir... progressivement, mais sûrement. Tout le

monde n'est pas obligé de faire du Qi gong, mais il est nécessaire que ceux qui le pratiquent prennent conscience que le Qi gong commence à ralentir leur rythme et que, quelque part, dans un lieu qu'ils ne connaîtront jamais, un autre organisme qu'ils ne verront sans doute jamais, en bénéficie.

Cela s'appelle le « non-agir ». Toutefois, autre paradoxe, ce « non-agir » se révèle bien plus actif que certaines opérations dont nous sommes conscients.

Les règles alimentaires de base

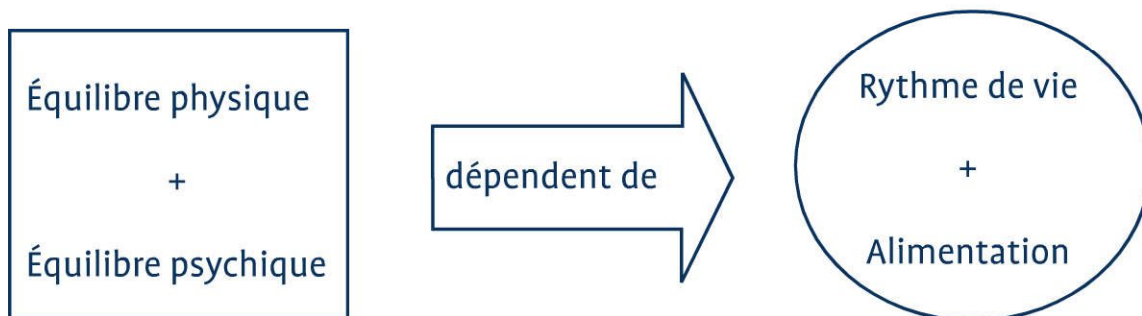
Il est difficile d'aborder un sujet comme le Qi gong sans consacrer quelques lignes à l'alimentation, sans pour autant se prétendre nutritionniste. Hormis quelques cas spécifiques, pour raison médicale ou autre, mangez ce que votre corps réclame et quand il le réclame, sans excès. Tenez compte de votre âge, de la saison (consommez plutôt des fruits et légumes de saison), et de votre situation géographique (mangez plus régulièrement des plats correspondant à la région où vous vous trouvez, ce qui ne vous interdit nullement de varier occasionnellement avec d'autres spécialités).

Mangez parce que vous avez faim et juste ce qu'il faut pour l'apaiser. Prenez des repas à heures régulières : il faut suivre votre rythme biologique. Dégustez, autant que possible, en vous installant au calme, ou faites le calme en vous et prenez le temps qui vous est nécessaire. Bannissez les sandwichs consommés à la « va-vite » sur un coin de bureau en finissant le dossier en cours. **On ne peut pas bien faire deux choses à la fois** : donc, oui au sandwich, mais tranquillement, hors de votre bureau pour penser à autre chose qu'à votre travail.

Enfin, mastiquez bien les aliments afin qu'ils puissent vous offrir toutes leurs valeurs nutritives, d'une part, et soulager le travail de l'estomac, d'autre part.

Encore une fois et sauf raison médicale, seul l'excès est nuisible. Ne vous privez donc pas. Quand on vous dit de ne consommer ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé, le mot important est « trop ». Il n'est pas

demandé de bannir de votre vie le gras, le salé ou le sucré, mais simplement d'équilibrer votre alimentation modérément.



Deuxième partie

Le Qi gong en pratique

Chapitre 3

Présentation de la pratique

Les principes de base d'une bonne pratique

Activité et calme sont interdépendants : l'activité doit apaiser, puis activer. Suivez ces quatre mots d'ordre :

- relaxation ;
- concentration ;
- mobilisation de l'énergie ;
- travail mental.

Nous allons travailler un **Qi gong préventif**. Pour que celui-ci soit efficace et que vous en tiriez le meilleur parti, votre pratique devra être : simple, sincère et régulière.

Soyez simple

Facile à pratiquer, n'importe où, n'importe quand et par tous, avec des techniques facilement assimilables et adaptées à chacun. Pratiquer en toute simplicité, c'est aussi ne pas rechercher de résultats ou d'effets particuliers. Laissez-vous aller et cela vous sera donné de surcroît.

Soyez sincère

Pour chaque technique, faites ce que vous pouvez, en fonction de vos propres possibilités. Ne forcez jamais ni votre corps, ni votre respira-

tion, et encore moins l'énergie. Avec le temps, l'amplitude et l'aisance viendront progressivement. Ne forcez pas, car vous risquez de bloquer votre énergie.

Votre concentration doit, elle aussi, être simple et détendue. Soyez simplement présent. Si le flux des pensées est trop intense, laissez-le passer et recentrez-vous sur votre respiration. Ne luttez pas, si vous n'y arrivez vraiment pas, arrêtez-vous et reprenez la pratique à un autre moment de la journée.

Soyez régulier

Il est préférable de le pratiquer une dizaine de minutes quotidiennement plutôt qu'un très long moment un jour et s'arrêter ensuite. Vous mangez tous les jours ? C'est la même chose pour la pratique du Qi gong.

Avec peu de mouvements, extrêmement simples à exécuter, chacun doit pouvoir pratiquer et obtenir de bons résultats.

Adoptez la bonne attitude : la détente

Commencer à travailler le Qi ne se limite pas aux quelques minutes quotidiennes d'entraînement spécifique, c'est un travail constant face aux divers événements de la vie. Lorsque vous rencontrez une situation de crise, où vous savez que vous pouvez perdre vos moyens ou risquer de sortir de vos gonds, essayez de prendre conscience de votre Qi. Si vous êtes raide cela vous sera impossible, car tension et Qi sont incompatibles. La tension vous « décolle » du sol et vous donne une sensation de flottement. Seule la relaxation favorise l'enracinement nécessaire à la capture de l'énergie de la terre.

Comme pour les enfants, il faut centrer le Qi dans l'abdomen : jusqu'à l'âge de sept ou huit ans, les enfants respirent par le ventre ; au-delà, votre Qi commence à monter. L'un des buts d'une discipline comme le Qi gong est de préserver la respiration basse.

La première étape vers la détente consiste à inverser un processus qui nous pousse à penser que les situations de crise que nous rencontrons

sont les causes de notre dysharmonie. En réalité, nous créons nous-même cet état, nous sommes responsables du choix entre tension ou détente, équilibre ou déséquilibre. Ce n'est ni la situation, ni un quelconque individu extérieur qui doivent nous imposer une réponse : la force est au creux de nous-même. Cette force, c'est votre esprit associé au Qi.

La voie du juste milieu, toujours mouvant, toujours changeant, c'est le Qi. Si, de vous-même, vous n'établissez pas la balance, il vous déséquilibrera. Or, ce n'est que lorsque vous êtes équilibré que vous pourrez vous détendre. Plus vous serez détendu et plus votre respiration sera profonde.

Quelle est l'origine de nos tensions ?

Le rythme acharné de la vie quotidienne nous prend en otage et nous empêche de revenir à nous-même en nous culpabilisant. Afin de ne pas laisser transparaître notre être réel, nous avons dressé une muraille : notre raideur. Le chemin inverse, le retour, va consister à briser cette muraille tant physiologique que psychologique par la détente et l'acceptation de soi (de son être) afin qu'il rayonne. Si construire la muraille est assez aisé, la démolir est autrement plus difficile.

La détente n'est pas une fuite, même si l'on peut la trouver très temporairement dans l'alcool, les drogues, l'abus des jeux vidéo ou de la sexualité. Ce ne sont que des illusions qui, au final, ne font que rajouter stress et douleurs. La détente réelle ne peut se concevoir que dans l'acceptation de la vie, avec ses joies, ses peines, ses souffrances et ses pressions diverses. L'issue n'est pas dans la fuite, mais dans l'acceptation. Un exemple illustre est celui de Jésus qui n'a pas fui devant la croix, mais l'a portée, souffert et maîtrisée. Nous portons chacun la nôtre, cherchons donc à en tirer le fruit plutôt que la peine.

La réponse au sentiment d'insécurité et d'impuissance est bien souvent l'orgueil et l'agressivité, ce qui crée véritablement une grande faiblesse énergétique puisqu'il faut utiliser celle-ci pour soutenir notre « armure », alors que cette énergie ne demande qu'à être utilisée pour nous renforcer tels que nous sommes réellement.

La volonté acharnée bloque le corps et l'esprit, tandis que le non-vouloir libère. Bien entendu, l'esprit englué dans les idées reçues se révolte. Baisser sa garde en quelque sorte est vécu comme un arrachement. C'est cette séparation qui crée notre peur. Malheureusement, certains médias et jeux contribuent largement à renforcer cette peur. La tendance à mettre en avant celui qui résout la violence par la violence, masque toutes les autres personnes qui préfèrent recourir à d'autres moyens beaucoup plus efficaces. La violence engendre la violence et n'est que très rarement nécessaire. Une personne coléreuse vit dans un monde de colère, alors qu'une personne positive vit dans un monde plus constructif. C'est la loi du *Tao* qui reflète ce qu'on lui donne.

La peur bloque l'harmonie du *Tao*. Entre la culpabilité du passé et l'anxiété du futur, la détente c'est le présent : rien avant, rien après, juste la plénitude du moment unique. La peur, au contraire, est fourbe ; elle se cache derrière la colère, l'agressivité, la violence, la dépression et l'auto-destruction. En revanche, dès que vous allez commencer à vous détendre, vous allez prendre immédiatement conscience de vos tensions et de vos raideurs. Ainsi, ce n'est pas la relaxation que vous allez ressentir, mais ce fardeau sur vos épaules, l'impression d'avoir le cou qui rentre dans les épaules. Ce passage est pourtant obligatoire et se révèle être un signe très positif. Si vous persévérez, il s'effacera de lui-même.

Vivez au présent, profitez de l'instant réel alors que passé et futur ne sont qu'illusions. Sans doute aurez-vous quelquefois l'impression de n'avoir rien à faire, à la limite de l'ennui, aux portes de l'angoisse, car vous n'aurez qu'une seule chose à accomplir mais pleinement, au lieu d'une multitude à accomplir simultanément, mais de manière superficielle.

Détendez-vous donc de manière « active », tel le comportement du chat, non pas de la détente « passive » ou de la mollesse. La « lourdeur » de la détente, c'est l'enracinement, alors que la tension, au contraire, déracine.

Étudier le Qi gong, c'est donc d'abord désapprendre ce qui crée le blocage : tensions, ego et peur.

Détente et connaissance des rythmes circadiens

Pour obtenir la maîtrise de soi et se détendre, il est utile de connaître son corps et ses rythmes. Toutes les vies obéissent à des cycles, certains sont connus et visibles, tandis que d'autres passent inaperçus. Les rythmes saisonniers jouent un rôle dans le comportement de chacun dû en particulier à la variation de la lumière du soleil qui influe directement sur notre système nerveux et endocrinien. Nous passons par des phases d'énergie intense et des phases de dépression.

Les hommes comme les femmes, mais de manière moins visible, sont soumis aux cycles mensuels. Le cycle physique dure 26 jours et le cycle émotionnel dure 28 jours.

Le premier cycle intéresse la santé ; il se décompose comme suit :

- 1^{re} phase : environ treize jours durant lesquels nous sommes en forme et où notre organisme dépense ses réserves.
- 2^e phase : trois jours où nous sommes fatigués, donc plus vulnérables aux maladies.
- 3^e et dernière phase : dix jours durant lesquels l'organisme remonte la pente en refaisant le plein d'énergie et permettent à l'individu de retrouver progressivement la forme.

Le deuxième cycle concerne les émotions :

- 1^{re} phase : quatorze jours où nous sommes en forme, détendus, ouverts et plutôt joyeux.
- 2^e phase : trois jours de palier où nous devenons moins sociables, plus irritables et dépressifs.
- 3^e phase : onze jours où nous nous rechargeons. Le bien-être revient au fur et à mesure.

Il existe également un troisième cycle sur le plan intellectuel, qui suit le même schéma que les deux précédents, c'est-à-dire une phase de forme et de dépense, un palier de vide et un redémarrage.

La connaissance de ces cycles est particulièrement enrichissante sur plusieurs plans. Elle permet d'apprendre à nous contrôler et de savoir à quel moment pratiquer le Qi gong pour en tirer le meilleur profit. En première phase, il sert à reconstituer l'énergie et à éviter une trop grosse

« dette » en deuxième phase. Enfin, en troisième phase, le Qi gong stimule la recharge énergétique. Notez toutefois qu'en deuxième phase il est inutile de pratiquer intensivement, car vous ne feriez qu'ajouter de la fatigue. Cependant, massages et méditation peuvent vous être bénéfiques.

En dernier lieu, ces cycles peuvent vous être utiles dans votre travail : savoir qu'à telle période vous êtes moins productif et moins patient est un atout majeur. Inutile d'accuser untel, ou n'importe quoi, c'est simplement naturel. Acceptez-le puisque cela ne dure que trois jours (attention, le retour à la forme est tout de même progressif : dix jours).

LES CONSEILS DU PROF

Je vous recommande de prendre un carnet pour dresser votre courbe énergétique et émotionnelle (les deux cycles fonctionnent simultanément) sur une période de trois mois.

Ainsi, vous découvrirez avec précision à quelle période du mois vous êtes en forme, celle durant laquelle vous serez fatigué et à partir de quel moment vous allez remonter la pente.

Messieurs, faites l'effort de trouver votre cycle, puisque, pour vous mesdames, cela sera pour vous plus facile par nature.

Influence du soleil et de la lune

Chaque humain est intimement lié aux rythmes du soleil, de la lune, des autres planètes et des étoiles. Tous influent sur notre comportement et sur notre humeur. Nous connaissons tous ces expressions populaires : « Il est mal luné » ou encore : « Né sous une bonne étoile ». Ainsi, lorsque le soleil est très actif, les personnes les plus sensibles ou les plus réceptives deviennent plus irritables, nerveuses, hyperactives, tandis que d'autres sont fatiguées ou migraineuses... Quelques rares cas particuliers sont même allés jusqu'au suicide.

De grands événements sont souvent liés à la formation des taches solaires. Lorsqu'elles sont nombreuses, les tensions sont plus importantes, alors que lorsqu'elles sont moins présentes, les échanges sont plus riches. Depuis la nuit des temps, beaucoup d'hommes politiques, de grands stratèges, d'hommes d'affaires n'hésitent pas à consulter des

astrologues avant de prendre leurs décisions. Le *Yi king* est essentiellement basé sur cette étude.

Quant à la lune, elle nous impose également son rythme. La nouvelle et la pleine lune sont des périodes clés, pour les récoltes ou les plantations. En période de pleine lune, légendes et rumeurs racontent qu'il y a recrudescence des suicides et crimes divers. La lune influant sur les marées, et l'homme étant constitué en grande partie d'eau, il est naturel qu'il soit aussi influencé par les cycles lunaires.

LES CONSEILS DU PROF

Comparez vos cycles personnels énergétique et émotionnel avec les phases solaires et lunaires correspondantes durant cette période, même si c'est un peu plus difficile à réaliser (un petit coup d'œil à la météo *via* Internet devrait vous aider). Nous rejoignons ainsi de vieilles traditions ancestrales universelles.

Le maître mot du Qi gong : l'apaisement

Le Qi gong apaise le cœur et la respiration. Ajustez les postures : si votre posture n'est pas juste, l'esprit (le cœur) n'est pas calme. Ainsi, la respiration s'emballe et, de ce fait, crée de nouvelles tensions, de nouveaux déséquilibres et la posture n'est plus correcte. C'est donc la posture qu'il faut travailler en premier, que vous soyez debout, assis ou couché. Une bonne position procure la détente, apaise l'esprit et facilite une respiration lente et profonde. La posture que nous utiliserons dans ces exercices sera la position debout, dite « posture du cavalier ».

La posture du cavalier

Préliminaires

Si vous comprenez bien et exécutez correctement cette posture, toutes les autres (assis, couché) vous paraîtront faciles puisqu'elles répondent aux mêmes principes. Si j'ai choisi la posture debout, c'est parce qu'elle vous fait travailler l'équilibre et prendre conscience de la liaison terre/

ciel, les pieds ancrés sur terre et la tête pointée vers le ciel. Ce détail est important, car nous utiliserons ces deux énergies (terrestre et céleste) au sein du travail mental de respiration.

Descriptif de la technique

1 – Pieds parallèles et sur la même ligne, le poids du corps est bien au centre.



2 – Vos genoux relâchés, légèrement fléchis, sont plutôt écartés vers l'extérieur.

3 – Relaxez vos hanches, c'est indispensable pour le relâchement des membres inférieurs.

LES CONSEILS DU PROF

Les lombaires doivent être relâchées, le bassin basculé en avant (lombaires et coccyx ne doivent subir aucun poids).

Si vos genoux sont rigides, l'énergie ne passera pas. Pour qu'elle puisse irriguer les pieds, il faut bien relâcher vos genoux. Relevez le bassin et l'anus.

La respiration

Préliminaires

La respiration ne doit être ni bruyante, ni rapide, ce qui ne permettrait pas d'apaiser les pensées, ni haletante ce qui perturberait le souffle. La respiration doit être longue, fine et paisible. À l'inspiration, l'air rentre par le nez et descend jusqu'au ventre (exactement trois doigts sous le nombril). À l'expiration, il remonte et sort par la bouche.

Dans la respiration inconsciente quotidienne et lorsque nous pratiquons des sports « externes » – c'est-à-dire nécessitant de la force musculaire pure –, l'air est amené aux poumons et chassé comme si l'homme était coupé en deux sous les côtes. De ce fait, le Qi se trouve « coincé » en haut, ce qui crée un déséquilibre par manque d'enracinement, une fatigue excessive des poumons et du cœur.

À l'inverse, en Qi gong, nous utiliserons toute la capacité respiratoire du corps. L'air inspiré descend d'abord dans le ventre, là où se trouve le centre de gravité. Celui-ci se gonfle ensuite naturellement. Comme un ballon, nous nous remplissons d'air du bas vers le haut et expirons finalement. En respirant ainsi, tous les organes internes en profitent et sont massés. Cette prise de conscience de la respiration permet également à l'esprit de se détendre. De cette manière, le Qi renforce l'organisme et améliore la santé.

Technique de base

L'inspiration se fait par le nez et l'expiration par la bouche. Une première technique consistera à penser intérieurement le son « AAAA » sur l'expiration et le son « HUMMM » sur l'inspiration. Ensuite, il faut penser à votre ventre qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.

LE CONSEIL DU PROF

Placer vos deux mains bien à plat sur le ventre, sans appuyer, vous aidera à sentir ce mouvement.

Inspiration et expiration doivent être d'égales longueur et sans temps de rétention entre les deux.

LE CONSEIL DU PROF

Pour vous aider, travaillez proche d'un réveil émettant un léger « tic-tac » et comptez (par exemple : quatre sons à l'inspire et quatre sons à l'expire).

Dernier point : placez la pointe de la langue contre le palais supérieur lorsque vous inspirez et laissez-la descendre naturellement sur l'expiration. Fermez les yeux (plutôt mi-clos pour éviter l'assoupissement) et vous voilà prêt pour pratiquer.

Où et quand pratiquer ?

L'idéal demeure de pratiquer le Qi gong dehors, dans un lieu dégagé, tôt le matin. Mais, cela reste difficilement réalisable (excepté pour quelques chanceux). Le matin, l'énergie est encore neuve, l'air pur. C'est un excellent moyen pour vous réveiller en douceur : étirement, massage. Cela vous prendra cinq minutes avant votre petit-déjeuner (à peine), car s'il faut pratiquer le ventre vide pour ne pas perturber les énergies, vous devez prendre un petit-déjeuner ensuite. Après le long jeûne de la nuit, c'est véritablement le repas le plus important de la journée.

Ensuite, pratiquez où vous voulez et quand vous voulez, une minute dans le métro, une minute au bureau... En marchant, en vous levant, en vous asseyant... Puis, en fin de journée, réalisez le soir une dernière petite séance pour bien dormir. Proposée ainsi, il s'agit donc plutôt d'une pratique de relaxation que réellement de Qi gong. Alors, votre journée sera parfaitement remplie... de Qi.

Pratiquer ne doit jamais être une contrainte. Ce n'est pas un fardeau supplémentaire, au contraire. Soyez régulier, mais ne vous sentez pas contraint.

Huit règles de base pour une bonne pratique

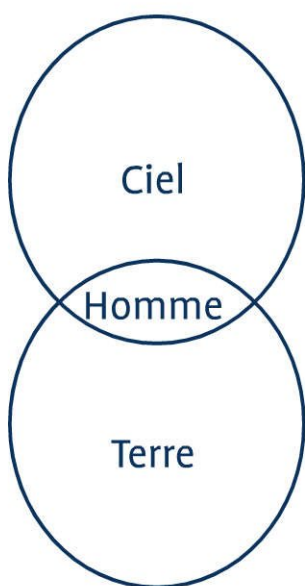
- Détente, calme et naturel.
- Unité corps/esprit.
- Activité/repos.

- Techniques immobiles et techniques en mouvement.
- Prendre le temps.
- À chacun son Qi gong.
- Persévérance et régularité.
- Vie saine (éviter les excès).

Ultime recommandations

À la différence des gymnastiques « externes » et des mouvements quotidiens que nous exécutons sans réellement être présents, le Qi gong exige un ressenti profond, ainsi qu'un « lâcher prise » (prise de conscience du corps dans l'espace). Enfin, la lenteur est indispensable pour :

- unir l'esprit et le geste ;
- sortir du stress quotidien ;
- affiner l'attention ;
- faire ressortir les tensions internes ;
- faire ressortir les émotions enfouies.



« L'homme est influencé par les énergies du ciel et de la terre. »

Traité de l'Empereur Jaune

Programme sur deux semaines

Je vous propose pendant deux semaines, du lundi au vendredi, de pratiquer quelques exercices basiques.

La première semaine : préparation du physique.

La seconde semaine : harmonisation du Qi.

Chapitre 4

1^{re} semaine

Objectifs : se **P.O.S.E.R.**

Préparer le corps ; asseoir la posture.	Lundi
Ouvrir les articulations.	Mardi
Se détendre.	Mercredi
Éveiller nos sens.	Jeudi
Respirer.	Vendredi

Avant d'aborder les techniques internes de Qi gong en seconde semaine, il est nécessaire de préparer le corps par des techniques de Qi gong « externes ». Ne brûlez pas les étapes et prenez bien le temps d'assimiler ces techniques.

Lundi : asseoir la posture

Ouverture et fermeture de la posture du cavalier

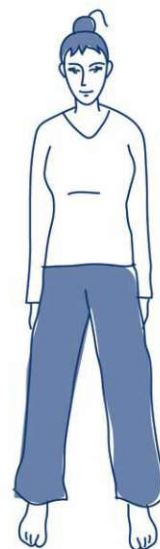
Au départ : pieds joints.

Expiration : flexion, décollez le talon gauche.

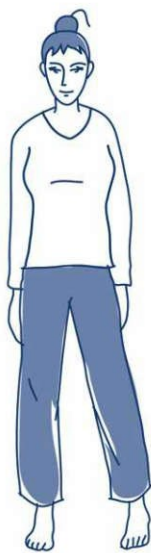
Inspiration : extension, écartez la jambe gauche à la largeur des hanches.

Expiration : poids du corps bien centré, fléchissez.

Inspiration : extension, décollez le talon gauche et resserrez vos jambes.



Expiration



Inspiration



Expiration : bien centré, fléchissez.

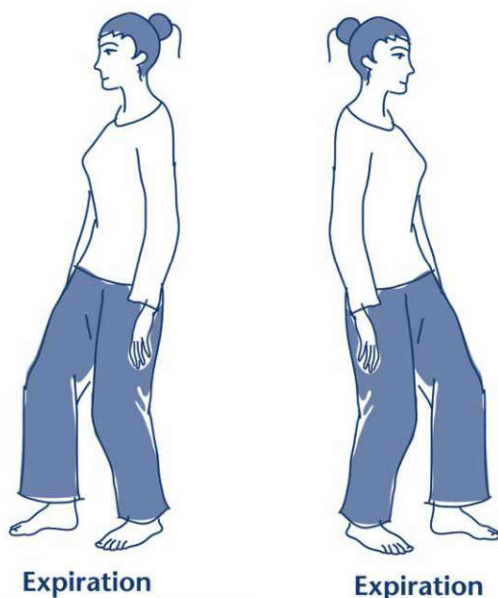
Inspiration : extension, retour en position de départ.

LES CONSEILS DU PROF

Soyez lent, l'objectif est de travailler sur le centrage du corps avec les jambes jointes, puis avec les jambes écartées, ainsi que sur le relâchement du haut du corps. Répétez cet exercice trois fois.

Tourner vers la droite et vers la gauche

Refaites la posture du cavalier, jusqu'à : « Expiration et flexion avec les jambes écartées à la largeur des hanches. »



Inspiration : extension, transférez le poids du corps sur la jambe gauche, tout en décollant le talon droit. Tournez la taille et la pointe du pied droit vers la droite.

Expiration : dans cette posture, fléchissez en posant le talon droit.

Inspiration : extension, décollez le talon droit et revenez en face. Transférez le poids du corps au centre. Reposez le talon droit.

Expiration : flexion.

Inspiration : renouvelez l'exercice, mais en tournant vers la gauche.

Enchaînez cet exercice à droite et à gauche trois fois.

LES CONSEILS DU PROF

L'objectif est de centrer le poids du corps sur une seule jambe, et de vous éveiller au travail dit du « vide et du plein », c'est-à-dire le poids en totalité sur une jambe (pleine), tandis que l'autre se libère de toutes tensions (vide).

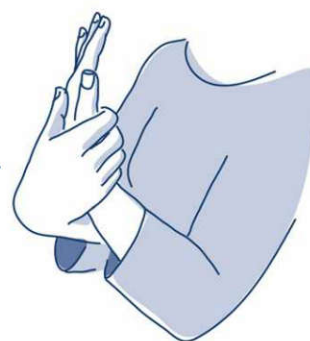
Mardi : ouverture des articulations

La position de départ de ces exercices est toujours la posture du cavalier.

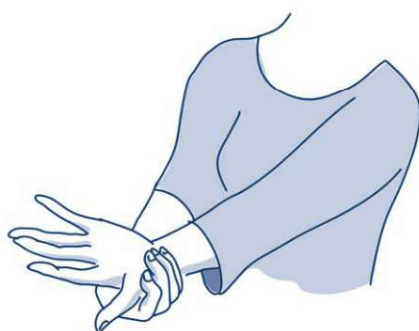
Poignets ; torsions

Première forme

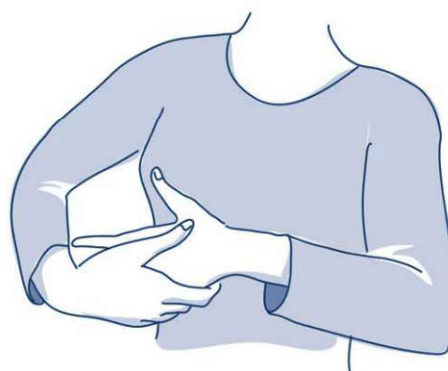
Pliez le bras gauche, la paume de la main tournée vers votre poitrine. Votre main droite passe derrière. Attrapez la main gauche en plaçant le pouce droit sur le dessus, pendant que le reste des doigts vient saisir la partie charnue du pouce gauche.



Inspiration



Expiration



Inspiration

Expiration : tordez votre poignet légèrement vers la gauche (côté pouce) et tendez le bras en maintenant cette torsion.

Inspiration : repliez le bras et lâchez la torsion.

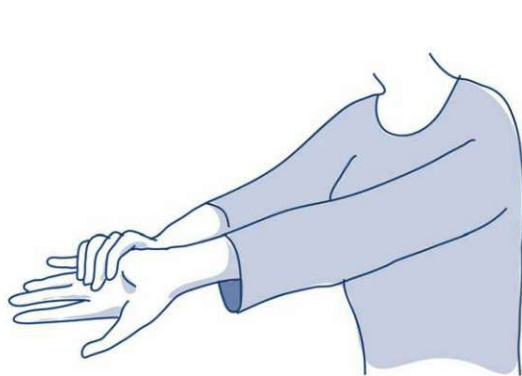
Faites ensuite la même chose de l'autre côté.

Seconde forme

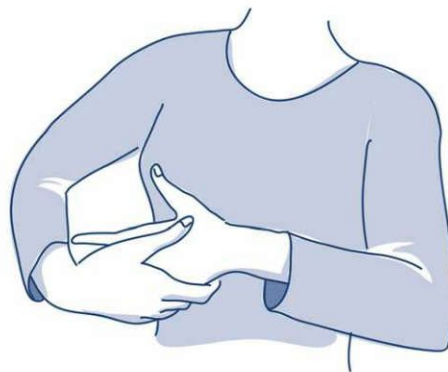
Vous placez votre bras gauche plié devant vous au niveau de la poitrine, paume de la main vers vous, pouce vers le haut. Avec votre main droite, vous passez par-dessus pour venir placer le pouce droit sur le dessus et attraper la partie charnue de la paume avec les autres doigts, côté auriculaire.

Expiration : avec la main droite, retournez votre poignet gauche, paume de la main vers l'extérieur (pouce vers le bas), puis étirez le bras en exerçant une légère torsion (pour tourner la paume gauche vers le ciel).

Inspiration : repliez le bras, replacez votre main gauche vers la poitrine et lâchez.



Expiration



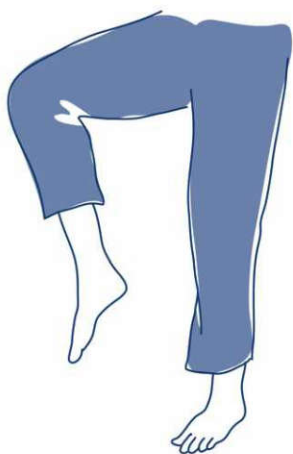
Inspiration

Répétez ensuite la même action de l'autre côté.

LES CONSEILS DU PROF

Non seulement, cet exercice assouplit vos poignets, mais aussi vos avant-bras. Si vous écrivez beaucoup ou tapez beaucoup à l'ordinateur, pratiquez-le souvent, c'est une réelle détente.

Chevilles ; rotation en équilibre



Expiration

Inspiration : transférez le poids du corps sur la jambe gauche.

Expiration : flexion.

Inspiration : extension, en montant le genou droit.

Expiration : légère flexion. Faites six rotations du pied, pointe vers le bas, de l'intérieur vers l'extérieur et six à l'inverse. **Inspirez et expirez** tranquillement pendant l'exercice. Pour finir, expirez en posant le pied.

Inspiration : transférez le poids du corps sur la jambe droite.

Expiration : flexion.

Reprenez le même exercice de l'autre côté.

LES CONSEILS DU PROF

Vous réalisez un double travail, d'un côté, l'assouplissement de la cheville et d'un autre, le travail de l'équilibre. Détendez le haut de votre corps et acceptez le déséquilibre : posez-vous et reprenez tranquillement, sans chercher à lutter, ce qui ne ferait qu'augmenter le déséquilibre. Maintenez votre tête droite sans raideur, regard devant vous, épaules basses et bras le long du corps. Bassin basculé en avant.

Mercredi : détente

Taille ; rotation

Cet exercice peut se faire pieds joints ou écartés à la largeur des hanches. Dans le premier cas, la rotation aura plus d'amplitude, mais l'équilibre pourra être plus difficile à maintenir. Exécutez un mouvement de balancier en laissant tourner votre taille à droite et à gauche, sans à-coups, les bras détendus le long du corps suivent le mouvement sans chercher à le diriger.

Démarrez en imprimant une légère rotation, qui deviendra de plus en plus ample sans forcer. Finissez en donnant de moins en moins d'amplitude (comme une toupie qui s'arrête).

Inspiration d'un côté, **expiration** de l'autre.

Pratiquez une minute ou plus. À consommer sans modération !



Inspiration

LES CONSEILS DU PROF

Le jour où vous êtes énervé, pratiquez cet exercice trois minutes minimum et vous ne saurez même plus pourquoi vous vous êtes énervé.

Étirement des bras

Départ en posture du cavalier.

Inspiration : extension, montez les bras tendus devant vous jusqu'au niveau de la poitrine, paumes vers le sol.

Expiration : flexion.



Inspiration

Inspiration : extension, montez le bras gauche, paume de la main vers le ciel et descendez le bras droit, paume vers le sol.

Expiration : en fin d'ascension, tournez légèrement la taille vers la droite. Étirez bien vos deux bras.

Inspiration : inversez tout de suite les deux mains. Flexion, tournez la taille vers la gauche en montant le bras

droit et en descendant le gauche.

Expiration : extension en fin d'ascension.

Recommencez l'exercice trois fois à droite et trois fois à gauche.



Inspiration

LES CONSEILS DU PROF

Étirez tout le buste et vos membres supérieurs avec une légère rotation et faites le chat pour vous relaxer.

Jeudi : éveil des sens

Masser le nez, la bouche et les yeux

Massage du nez

Placez vos index de chaque côté du nez et frottez vigoureusement jusqu'à ce que cela chauffe.



Inspiration et expiration

Massage de la bouche



Inspiration et expiration

Placez l'index gauche sous le nez et le droit juste en-dessous de la lèvre inférieure. Massez vigoureusement jusqu'à ce que cela chauffe. Inversez ensuite les mains et recommencez.

Massage des yeux



Expiration



Inspiration

Placez vos index au-dessus des sourcils et la partie charnue des pouces au contact de la paupière, en haut, à la base du nez. Descendez les pouces en **expirant** et sans appuyer. Faites le tour des yeux et remontez en **inspirant**. Répétez l'exercice trois, six ou neuf fois.

Percuter les oreilles



Respirer normalement

Placez vos paumes de main contre les oreilles en serrant un peu. En conservant les doigts en appui sur l'arrière de la tête, percutez 49 fois vos oreilles avec les paumes de main.

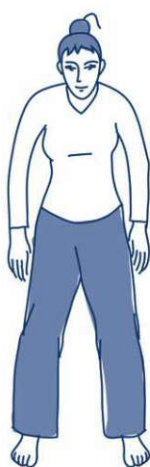
LES CONSEILS DU PROF

Que ce soit pour renforcer vos défenses, en particulier par rapport aux rhumes (massage du nez qui est une porte d'accès au froid et aux courants d'air, et massage de la bouche), pour apaiser votre vue (très sollicitée) ou maintenir le plus longtemps possible une bonne qualité auditive, pratiquez quotidiennement ces massages et percussions. Les massages du nez et des yeux sont assez discrets pour que vous puissiez facilement les pratiquer plusieurs fois dans la journée.

Vendredi : respirer

Épaule ; rouler des épaules d'avant en arrière et d'arrière en avant

Commencez par sentir le poids de vos bras détendus de chaque côté du corps et détendez bien votre nuque.



Inspiration

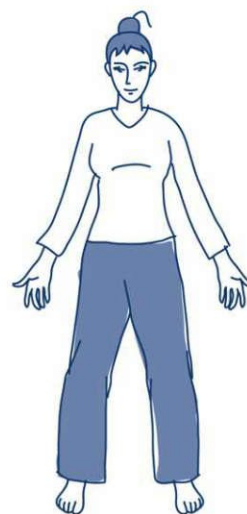
Inspiration : montez les épaules, paumes des mains tournées vers l'arrière.

Expiration : ouvrez les épaules. Tournez les paumes de main et baissez vos épaules.

Renouvelez l'opération trois fois, puis faites le mouvement inverse trois fois également.

Inspiration : montez les épaules, les paumes de main vers l'avant.

Expiration : fermez les épaules en baissant vos mains, paumes vers l'arrière.



Inspiration

Centrer

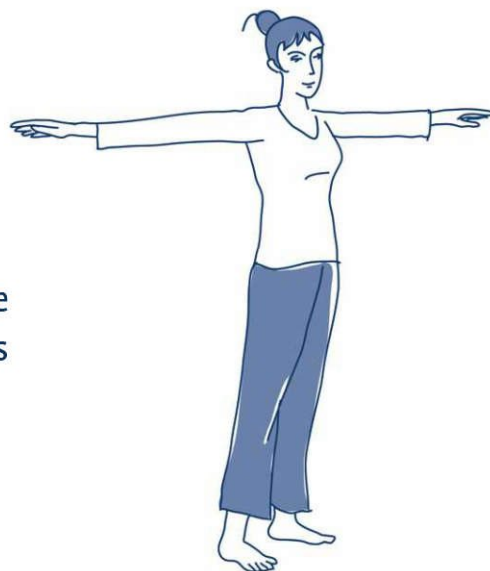
Départ en posture du cavalier.



Inspiration

Inspiration : montez lentement les bras devant vous jusqu'au niveau des épaules.

Expiration : baissez les bras.



Inspiration

Inspiration : montez les bras de chaque côté du corps, paumes vers le sol.

Expiration : baissez les bras.



Inspiration

Inspiration : montez les bras derrière vous, paumes vers le sol.

Expiration : baissez les bras.

Renouvelez le cycle complet trois fois.

Prenez bien conscience que c'est le souffle qui fait monter et baisser vos bras. Visualisez un ballon qui se gonfle et se dégonfle. La liaison souffle/mouvement est l'objectif de l'exercice. Quelle que soit l'activité physique choisie, il existe une façon de respirer et un rythme à respecter pour obtenir les meilleurs résultats.

Bilan et récapitulatif de la semaine

Relaxation, concentration et mobilisation sont les trois mots pour résumer le travail de la semaine. Dès lundi, nous avons ouvert cette pratique par l'ajustement de la posture, en « asseyant » le corps et en centrant l'énergie au niveau du ventre, en nous tenant de face d'abord, puis en préservant cette assise en passant d'une jambe vers l'autre. C'est une sorte de jeu du vide et du plein, comme un sablier qui se vide et se remplit en fonction de l'inclinaison que nous lui donnons.

Je vous rappelle que si la posture est juste, l'esprit est calme. Retenez la règle du 5, 4, 3 qui suit.

5 paires (alignements) :

- aligner le nez et le nombril ;
- aligner le coccyx et les talons ;
- aligner la pointe des genoux et les orteils ;
- aligner les deux mains (relier mentalement le centre des mains, qu'elles soient devant ou derrière le corps) ;
- aligner les coudes et les genoux.

4 principes :

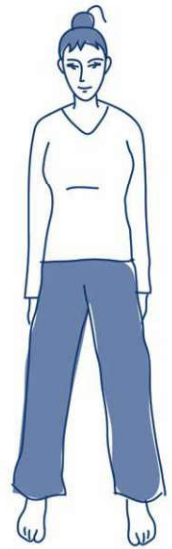
- tête droite ;
- corps droit ;
- bras relâchés ;
- pieds à plat et parallèles.

3 cercles :

- tête et tronc ;
- bras ;
- jambes.

Mardi, l'objectif était de préparer une circulation libre et fluide du Qi. Dans ce sens, nous avons travaillé sur l'ouverture des principales articulations :

- L'ensemble nuque, épaules et poignets est le siège de nombreuses tensions, il faut fréquemment les relaxer et les étirer.
- Les chevilles supportent plus ou moins bien notre poids. Ainsi, un blocage énergétique à ce niveau peut avoir des conséquences sur l'ensemble du corps, au plan articulaire, musculaire et également sur les organes internes.



Ce travail se poursuit le jour suivant en relaxant la taille, sorte de ceinture séparant le corps en deux, mais surtout, siège du centre de gravité et du réservoir principal de Qi : le *Dan tian*. Rotations de la taille, d'abord seule, puis en accompagnement de mouvements de bras.

Pour finir cette semaine, nous avons commencé réellement le travail sur le Qi par quelques petits massages efficaces pour le réveiller. Une fois cette énergie mobilisée, nous concluons par la prise de conscience de la respiration dans le geste, ce qui nous conduit à la « fermeture » de cette semaine en résumant l'ensemble du travail accompli puisque, si la posture, n'est pas correcte et si les articulations sont bloquées, nous ne pouvons pas nous détendre, ce qui implique le blocage du Qi et une mauvaise respiration.

Il est donc crucial que vous ne fassiez pas l'impasse sur cette première semaine où nous travaillons un Qi gong plutôt bouddhiste puisqu'il demeure en surface. Mettez à profit le week-end pour reprendre tous les exercices, qui sont, en comparaison avec la musique, vos gammes.

Chapitre 5

2^{de} semaine

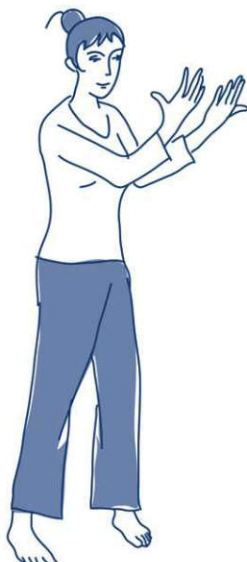
Objectif : harmoniser le Qi

Cœur	Lundi
Poumons	Mardi
Reins	Mercredi
Estomac	Jeudi
Intestins	Vendredi

Cette semaine nous rentrons dans le Qi gong interne (donc plutôt taoïste) puisque, chaque jour, nous travaillerons un seul exercice sur un organe. Vous pouvez également choisir un des exercices de la première semaine pour échauffer votre corps.

Lundi : cœur¹

Ouvrir la porte céleste



Inspiration

Nous démarrons en posture du cavalier, les bras le long du corps.

Inspiration : montez lentement les bras devant vous jusqu'au niveau de la poitrine, puis **expirez**.

Inspiration : tournez les paumes de main vers le ciel. Pliez les doigts, puis les poignets vers la poitrine. Poursuivez le mouvement en pliant les coudes.



Expiration 1 (début)



Expiration 2 (fin)

Expiration : tournez ensuite les doigts vers le sol et étirez vos bras vers l'avant, de telle manière que vos mains se retrouvent dos à dos.

Inspiration : retournez vos mains pour revenir en position de départ.

1. Cf. planche n°1 : méridien maître cœur et méridien du cœur.

LES CONSEILS DU PROF

Répétez l'exercice trois, six ou neuf fois en fonction du temps dont vous disposez. L'intérêt du mouvement des bras étant de faire circuler l'énergie dans le méridien du cœur, placez votre concentration au bout des doigts : surtout l'auriculaire, jusqu'aux aisselles.

Vous pourrez compléter l'exercice par le massage du point cœur.

Mardi : poumons²

Ouvrir la poitrine



Expiration



Inspiration

Nous démarrons en posture du cavalier, les bras le long du corps.

Inspiration : montez lentement les bras devant vous jusqu'au niveau de la poitrine.

Expiration : fléchissez sur les jambes et relâchez les coudes, pointes vers le bas.

Inspiration : restez fléchi, tournez les deux mains vers vous.

Expiration : pliez les bras vers la poitrine.

Inspiration : ouvrez les bras de chaque côté, à l'horizontale. Vos paumes de main sont tournées vers l'avant.

Expiration : toujours horizontalement, amenez les bras devant vous, paumes de main face à face.

Inspiration : recommencez l'exercice en tournant les mains vers vous.

2. Cf. planche n°2 : méridien du poumon.

Répétez l'exercice, trois, six ou neuf fois en fonction du temps dont vous disposez.

Note : si la tête vous tourne pendant cet exercice c'est que vous êtes en sur-ventilation (trop d'inspiration). Arrêtez et, la fois suivante, insistez plus longuement sur les expirations.

LES CONSEILS DU PROF

Maintenez bien l'axe vertical du corps, ne vous cambrez pas : basculez bien le bassin en avant. Placez votre concentration au niveau du ventre (trois doigts sous le nombril), entre les sourcils et au centre des paumes de main. Mentalement, reliez ces quatre points. L'objectif de cet exercice est de faire monter et descendre le diaphragme, ouvrir et fermer la poitrine, ce qui renforce les fonctions des poumons et du cœur : meilleure respiration, meilleure circulation sanguine et meilleure circulation du *Qi*.

Mercredi : reins³

Flexion du buste

Démarrez en posture du cavalier, les bras le long du corps.

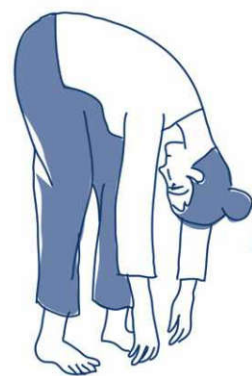
Expiration : extension, baissez la tête et laissez descendre lentement le buste vers vos pieds.

Maintenez cette position de flexion en respirant calmement. Sur chaque expiration, essayez de vous détendre un peu plus.

Inspiration : remontez lentement, c'est la tête qui se redresse en dernier.

Expiration : fléchissez sur vos jambes, puis, renouvelez l'exercice.

Faites cet exercice trois fois ou plus, même si son exécution correcte est assez longue.



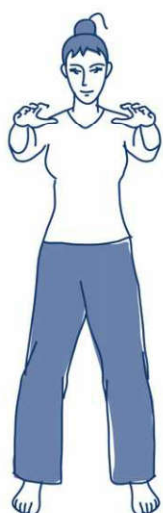
Expiration

3. Cf. planche n°3 : méridien des reins.

LES CONSEILS DU PROF

Dans la flexion du buste, relâchez complètement les épaules et la nuque, vos bras doivent pendre : imaginez-vous posé sur une corde à linge. Les genoux ne sont pas bloqués, conservez un certain ressort. Détendez-vous au maximum, puis remontez en ressentant que vous vous remplissez d'air comme un ballon et que l'inspiration vous permet bien de vous redresser et non pas la force physique. « Poussez » avec le ventre, pas avec les reins. L'objectif de cet exercice est d'ouvrir la région lombaire pour stimuler le *Qi* des reins, ainsi que la circulation sanguine.

Jeudi : estomac⁴



Inspiration et expiration

Départ en posture du cavalier.

Inspiration : montez les bras devant vous jusqu'au niveau des épaules.

Expiration : relâchez les coudes, pointes vers le bas, et maintenez la position.

Concentrez-vous sur la respiration.

Pour finir : **expirez** et laissez descendre vos bras.

Tenez la position au minimum une minute.

LES CONSEILS DU PROF

Favorisez la respiration lente et basse, puisque c'est elle qui assure le massage au niveau de l'estomac. Cette posture favorise également l'enracinement.

4. Cf. planche n°4 : méridien de l'estomac.

Vendredi : intestins⁵

Étirez la jambe à gauche et à droite

Débutez en posture du cavalier, les bras le long du corps.

Inspiration : tournez le buste et la taille en pivotant sur le talon de la jambe gauche. La main droite vient se poser sur le ventre, la main gauche sur les reins.

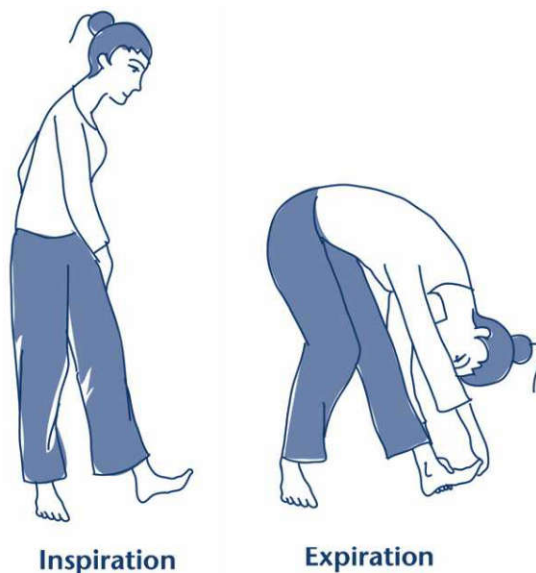
Expiration : flexion du buste sur la jambe gauche en laissant glisser les deux mains sur l'avant et l'arrière de la jambe.

Tenez la position en faisant quelques respirations.

Inspiration : toujours tourné vers la gauche, lâchez les mains et remonte le buste lentement. C'est la tête qui remonte en dernier.

Expiration : revenez en posture du cavalier.

Inspiration : faites le même exercice à l'inverse, vers la droite.



LES CONSEILS DU PROF

Exécutez l'exercice trois fois à gauche, puis à droite. La flexion du buste peut être tenue de trente secondes à une minute. Ne forcez pas, l'objectif étant de tonifier les intestins.

5. Cf. planche n°5 : méridiens des intestins.

Bilan de la seconde semaine

Pour chacun des exercices quotidiens, je vous ai indiqué le méridien correspondant (voir les planches en fin d'ouvrage), de telle manière que vous puissiez le visualiser durant l'exercice. Je vous ai également mentionné le massage complémentaire, permettant de redoubler l'efficacité du Qi gong.

Pour cette seconde semaine, il n'est plus question de la charpente osseuse, musculaire ou des articulations. Nous nous sommes concentrés totalement sur l'interne. Vous devez vous relaxer et travailler le mental au niveau de la visualisation. Rappelez-vous que le mental associé à la respiration guide le Qi. Au début, vous ne sentirez certainement rien, mais avec le temps vous pourrez effectivement ressentir le Qi circuler (chaleur, picotements...). Dans tous les cas, ne vous arrêtez pas à cela, que vous perceviez quelque chose ou pas, restez physiquement et mentalement détendu.

Nous avons commencé la semaine par le cœur et les poumons. Le cœur est l'organe vital en soi. Il assure, de par ses pulsations, le contrôle de la circulation sanguine. C'est aussi le siège des sentiments et des émotions. Nous disons de quelqu'un de courageux qu'il « met du cœur à l'ouvrage » ; quelqu'un de gentil a « bon cœur » ; quand nous avons de la peine, « nous en avons gros sur le cœur ». Aider cet organe par le Qi gong nous sera donc très profitable tant au niveau du physique que de la gestion des émotions.

Les poumons sont indissociables du cœur. Ils assurent le contrôle de la respiration. Pour les aider à bien remplir cette fonction et éviter de les fatiguer inutilement, un bon placement de la respiration est indispensable. La majeure partie des gens utilisent seulement la moitié supérieure du poumon, alors que celui-ci descend jusqu'à l'abdomen. Le rôle de la respiration ventrale est également d'aider le souffle à remplir l'ensemble de cet organe.

Les trois derniers jours de la semaine, nous nous sommes intéressés à toute la sangle abdominale composée des reins, de l'estomac et des intestins. Au niveau énergétique, c'est la partie la plus importante : c'est le siège du *Dan tian*, à la fois, réservoir principal de Qi, et une porte vers le méridien *Ren mai* ou vaisseau conception. C'est à ce niveau

que se rencontrent et s'inversent l'énergie du ciel et celle de la terre. Ce point (le *Dan tian*) est relié sur le plan horizontal directement à une autre porte appelée *Ming men* située entre les deux reins, au niveau des lombaires, sur le méridien *Du mai* ou vaisseau gouverneur. Autant les organes « supérieurs » – cœur et poumons – assurent la circulation du sang et du souffle, autant cette région assure la circulation du *Qi*.

Sur ces trois exercices, « soignez » particulièrement la respiration. Visualisez l'énergie céleste que vous absorbez par le sommet de la tête et l'énergie terrestre que vous prenez de la terre par le point situé entre l'anus et les organes génitaux. Conduisez-les, sur chaque respiration, à leur point d'union et d'inversion : le *Dan tian*.

Les reins sont la force, mais aussi la porte de la vie. Ils contribuent à l'élimination de certains déchets. Dans les exercices, en soulageant la région lombaire par la rétroversion du bassin, nous participons activement à une meilleure transmission de l'influx nerveux et à une meilleure circulation du *Qi* à ce niveau. L'estomac, quant à lui, gère toute notre alimentation et fait le tri. En le soulageant par le massage de la respiration, nous en faisons également bénéficier, dans une moindre mesure, la rate, le pancréas, la bile et le foie. Enfin, les intestins constituent le dernier filtre pour la digestion. Les masser par l'exercice et la respiration évite les désagréments de la rétention intestinale.

Récapitulatif des deux semaines

Le travail de la seconde semaine est plus « ingrat » que celui de la première où les résultats se sont fait sentir tout de suite avec une sensation agréable de détente, de souplesse, d'aisance et de plénitude. On ressent effectivement une certaine joie de vivre, d'euphorie, ce qui est bien naturel. Dès que l'on donne au corps ce qu'il demande, c'est-à-dire de l'exercice non contraignant, il vous le fait savoir tout de suite. Mais, comme il est assez exigeant, attention, il en réclamera encore !

Le travail de la première semaine doit être acquis. Du fait qu'il soit plutôt plaisant, n'hésitez pas à rajouter quelques jours pour bien approfondir ces bases, car, dès le début de la seconde semaine, elles sont considérées comme acquises et nous concentrons tout le travail sur l'intérieur.

La première semaine, vous pratiquez un Qi gong bouddhiste, de l'extérieur vers l'intérieur. La seconde semaine, vous faites un Qi gong taoïste, de l'intérieur vers l'extérieur. Une fois ces deux semaines d'éveil écoulées, où vous êtes en quelque sorte « coaché », il va vous falloir utiliser ce livre pour composer votre propre Qi gong.

Revenez toujours aux bases. Avant d'accomplir une technique de la seconde semaine, faites au moins un exercice de la première.

Vous allez pratiquer régulièrement les exercices de la seconde semaine que vous ressentez le mieux. Attention à ne pas négliger les autres. S'il y a une technique que vous n'arrivez pas à réaliser, persévérez. Le Qi gong est un ensemble, vous ne pouvez pas travailler le cœur, par exemple, en délaissant l'estomac. L'intitulé de la seconde semaine c'est : « Harmoniser le Qi ». S'il y a un seul instrument, rien n'est harmonisé. Nous ne sommes pas dans le Qi gong curatif où l'on soigne l'organe malade, mais dans un Qi gong préventif : nous renforçons et harmonisons le Qi au sein des organes.

Bien entendu, le jour et l'organe indiqués dans ce livre ne sont qu'une proposition. Le lundi, par exemple, n'est pas « le jour » où il faut absolument travailler le cœur. Vous pouvez, pourquoi pas, travailler toute une semaine un organe et étaler l'entraînement sur cinq semaines.

Programme sur 5 week-ends

Sur ces cinq week-ends (dix jours) nous allons nous attacher à accomplir un travail de décontraction. Ce programme peut parfaitement compléter celui sur deux semaines ou le remplacer si vous le préférez, sachant que le week-end vous êtes, en principe, plus disponible pour ce type d'activité.

Préliminaires

Avant d'aborder la pratique de Qi gong selon ce programme « week-ends », je vous propose deux séries d'exercices à réaliser avant chaque séance, en guise de préparation.

Pour les samedis, ce sont des techniques destinées à stimuler le Qi dans vos mains et dans vos doigts. Avant l'entraînement, elles préparent votre corps et votre esprit. Elles font circuler le Qi harmonieusement dans cette région. *(Ces exercices seront numérotés de I à V.)*

Pour les dimanches, il s'agit d'exercices à partir de la posture assise d'origine taoïste, ils sont cependant très proches du yoga indien (donc bouddhiste). Ils sont fréquemment pratiqués avant et après la méditation. Leur intérêt est « d'asseoir » la posture avec un bon ancrage des fesses au sol et d'ouvrir le bassin. Ils se pratiquent de préférence assis en tailleur, mais rien n'interdit de les réaliser à genoux ou assis sur une chaise si vous n'êtes pas à l'aise dans les autres postures. *(Ces exercices seront numérotés de 1 à 5.)*

Ce sont les exercices de base pour la pratique du week-end. Ils correspondent, dans un autre style, aux exercices de base de la pratique sur deux semaines. Chaque samedi et chaque dimanche, vous aurez l'un d'eux à réaliser, ce qui est préférable, du fait de l'intervalle d'une semaine entre chaque entraînement, plutôt que de consacrer les deux premiers week-ends à accomplir les bases, puis les trois suivants à pratiquer le Qi gong proprement dit.

Entre pratique sur deux semaines ou sur cinq week-ends, les exercices changent, mais l'objectif demeure le même : vous sentir bien et faire circuler harmonieusement le Qi.

Chapitre 6

Premier week-end

1^{er} samedi

Exercice de base I/V : l'arbre

En posture du cavalier, placez vos paumes de main face à vous, au niveau de votre poitrine. Vous êtes légèrement fléchi sur les jambes, le bassin basculé en avant et le bras arrondi. Imaginez que vous tenez un arbre dans vos bras. Concentrez-vous sur le centre de la main. Restez une minute dans cette position.



Inspiration et expiration

Exercice Qi gong : l'arc en ciel

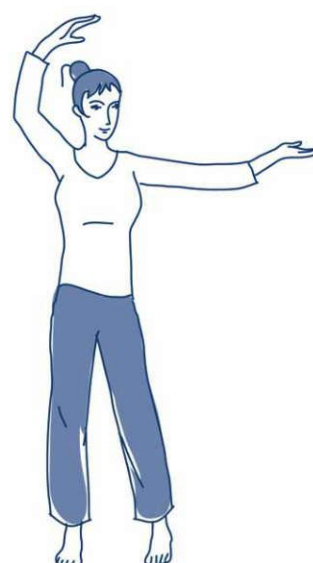
Inspiration. Extension sur les jambes en montant les bras tendus jusqu'au-dessus de la tête. Vos paumes de main se font face. En fin de mouvement, levez la tête.

Expiration. Écartez les bras jusqu'au niveau des épaules, paumes vers le ciel.



Expiration

Inspiration. Redressez la tête et passez le poids du corps sur la jambe droite. Décollez le talon gauche. Maintenez le bras gauche tendu, pliez le bras droit jusqu'à ce que la paume de la main soit au-dessus de votre tête. **Expiration.**



Expiration
(vers la gauche)



Expiration
(vers la droite)

Inspiration. Passez le poids du corps à gauche lentement, tout en pliant le bras gauche au-dessus de votre tête et en tendant le bras droit latéralement à l'horizontal.

Expiration.

Pour finir : Revenez en **inspirant** au centre, les bras ouverts, paumes vers le ciel. Lentement, baissez-les en **expirant**.

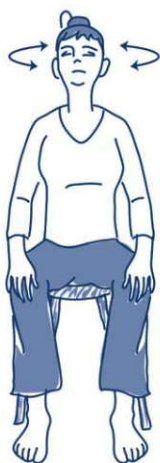
Faites l'exercice à droite et à gauche trois fois.

LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Ce mouvement est idéal pour se détendre. Il apaise la fatigue musculaire et articulaire des épaules et des bras jusqu'aux poignets.

1^{er} dimanche

Exercice de base assis n°1/5 : rotation de la tête



Inspirez quand la tête monte
et expirez quand elle descend

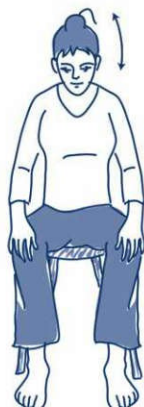
Bien assis, posez vos mains sur les genoux et exécutez trois rotations de la tête dans un sens et trois dans l'autre. Vous **inspirez** quand la tête monte et **expirez** quand elle descend.

Ensuite, sans forcer, tournez la tête vers la droite en **inspirant**, maintenez une dizaine de secondes en respirant et en détendant la nuque et les épaules, puis tournez lentement la tête de l'autre côté.

Réalisez cet exercice trois fois de chaque côté.



Inspiration

Levez en inspirant
et baissez en expirant

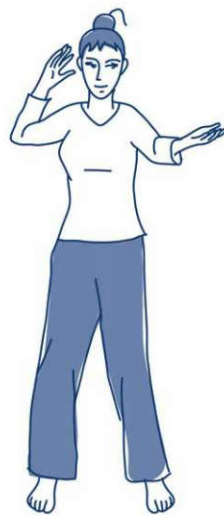
Expirez

Levez la tête sans forcer en **inspirant** et baissez en **expirant** trois fois.

Penchez la tête d'un côté et de l'autre. **Expirez** en penchant la tête et **inspirez** sur le retour. Répétez trois fois. Pour cet exercice, ne forcez surtout pas sur les cervicales.

Exercice Qi gong : caresser l'encolure du cheval

Inspiration. Extension. En tournant la taille vers la droite, montez le bras gauche devant vous jusqu'au niveau de l'épaule, paume de la main vers le ciel. Votre regard est placé au centre de cette main. Simultanément, vous tirez le bras droit vers l'arrière dans un mouvement circulaire du bas vers le haut. En pliant le bras, amenez votre main droite près de l'oreille.



Inspiration



Expiration

Expiration. Flexion. Poursuivez le mouvement : en tournant la taille vers la gauche, tirez votre bras gauche en arrière, tandis que votre main droite passe au-dessus de l'avant-bras jusqu'à ce que les deux paumes soit face à face.



Expiration

Inspiration. Extension. Le mouvement est continu : le bras gauche décrit un cercle de bas en haut vers l'arrière pendant que vous tendez devant vous le bras droit en retournant la paume vers le ciel, regard au même niveau. Vous répétez le même mouvement, mais avec le bras gauche, en tournant cette fois-ci la taille à droite.

Répétez cet exercice trois fois à gauche et à droite.

LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Cette séance développe la cage thoracique et agit sur le centre énergétique des mains : le *Lao gong*.

Chapitre 7

Deuxième week-end

2^e samedi

Exercice de base II/V : paumes

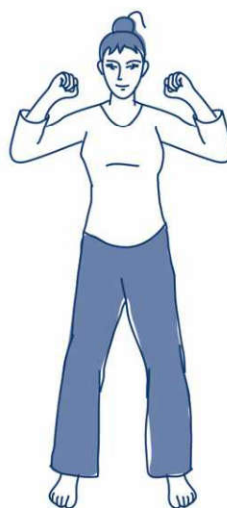
En posture du cavalier, placez vos deux paumes face à face (comme pour applaudir). Elles sont très proches, mais ne se touchent pas. Vos mains sont légèrement arrondies. Concentrez vous sur le centre des paumes et imaginez la chaleur (le Qi) qui passe d'une paume à l'autre.



Inspiration et expiration

Exercice Qi gong : ramer

Inspiration. Extension. Pliez les bras en remontant les mains au niveau des clavicules, paumes vers l'avant (« haut les mains »). Fermez les poings sans serrer.



Inspiration

Expiration. Flexion. Ouvrez les mains et baissez-les vers l'avant.



Expiration

Inspiration. Extension. Remontez les bras comme au début...

Réalisez ce mouvement durant une minute. Soyez très fluide dans le geste, décrivez bien un mouvement circulaire, comme pour ramer.

LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Cette technique permet de masser les viscères, la rate et l'estomac, ainsi que la paroi abdominale.

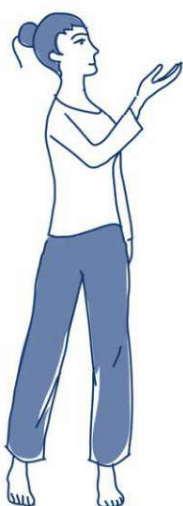
2^e dimanche



Expiration

Exercice de base assis n°2/5 : rotation tête et tronc

Les mains posées sur les genoux, tournez le tronc et la tête d'un côté et de l'autre, lentement, sans forcer. **Inspirez** en tournant, **expirez** une fois tourné vers l'arrière, et une fois revenu en face.



Inspiration

Exercice Qi gong : pointer la main vers le ciel

Inspiration. Extension. Tournez la taille vers la gauche en montant la main droite au niveau de l'épaule gauche, paume vers le ciel. Suivez du regard et décollez votre talon droit.

Expiration. Flexion. Retournez la main vers le sol et revenez au départ, puis faites la même chose de l'autre côté.

Répétez cet exercice trois fois de chaque côté.

LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Ces exercices soulagent les dorsales et les lombaires.

Chapitre 8

Troisième week-end

3^e samedi

Exercice de base III/V : les doigts

Démarrez en posture du cavalier. Vos mains sont face à face un peu écartées au niveau des paumes ; se sont les extrémités de vos doigts qui s'effleurent. Imaginez que le Qi passe par les doigts d'une main à l'autre.



Inspiration et expiration

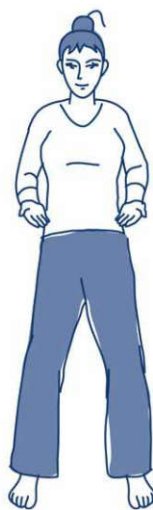
Exercice Qi gong : pousser avec les paumes

Inspiration. Flexion. Pliez les bras en tirant les coudes en arrière. Placez vos mains sur les hanches, paumes vers le ciel.

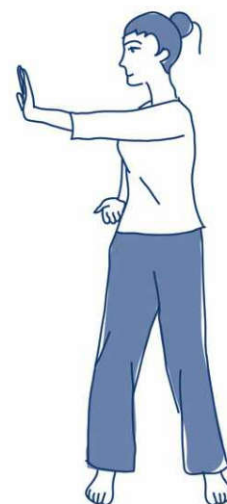
Expiration. Extension. Tournez la taille vers la gauche et poussez avec la paume de la main gauche en tendant le bras dans cette direction.

Inspiration. Flexion. Retournez la main vers le ciel et ramenez-la sur la hanche en tournant la taille. Puis, faites la même chose vers la droite.

Pratiquez cet exercice trois fois à gauche, puis trois fois à droite.



Inspiration



Expiration

LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Ce mouvement fait travailler la totalité de la colonne vertébrale et assouplit l'épaule.

3^e dimanche

Exercice de base assis n°3/5 : pencher le buste

Les mains posées sur les genoux, en **expirant**, penchez le buste à droite et à gauche. Attention à ne pas décoller les fesses du sol !



Expiration

Exercice Qi gong : la vague



Inspiration



Expiration



Inspiration

Inspiration. Extension. Poids du corps sur la jambe droite, pliez les bras ; vos mains montent au niveau de la poitrine, paumes vers l'avant.

Expiration. Avancez le pied gauche et passez le poids du corps sur la jambe gauche, en fléchissant. Poussez avec les mains en les remontant comme une vague. Extension. Puis, décollez le talon droit.

Inspiration. Flexion. En passant le poids du corps sur la jambe arrière droite, soulevez la pointe du pied gauche. Ramenez les mains vers la poitrine et recommencez l'exercice trois fois du même côté.

Pour changer de côté, sur le dernier retour des bras vers la poitrine, ramenez également le pied gauche et avancez ensuite le droit. Répétez l'exercice trois fois à droite.

LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Cet exercice a un effet apaisant sur le cerveau.

Chapitre 9

Quatrième week-end

4^e samedi

Exercice de base IV/V : le ballon

Commencez en posture du cavalier. Imaginez que vous tenez un ballon devant vous au niveau de la poitrine, amusez-vous à le faire tourner dans tous les sens. Concentrez-vous sur la boule de Qi.



Exercice Qi gong : coup de poing

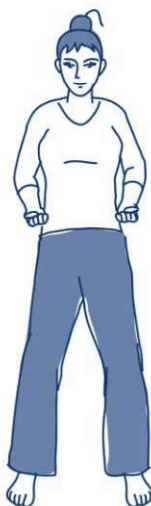
Inspiration et expiration

Inspiration. Flexion. Tirez vos coudes en arrière en amenant les poings fermés sur les hanches, paumes vers le ciel.

Expiration. Tendez le bras droit en tournant la paume vers le sol.

Inspiration. En inversant le poing droit, ramenez-le sur la hanche. Puis, faites la même chose avec l'autre poing.

Faites-le trois fois à droite, puis à gauche.



Inspiration



Expiration

LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Il s'agit ici d'un travail sur la force interne, recommandé pour les pratiquants d'arts martiaux. La concentration se porte sur le ventre, le centre du poing et l'articulation index/majeur sur la main. Ne serrez pas le poing et restez détendu.

4^e dimanche

Exercice de base assis n°4/5 : incliner le buste



Expiration



Expiration

Inspirez, tournez la taille vers le genou droit, posez vos mains au sol et laissez-les glisser en inclinant votre buste vers la jambe droite en **expirant**. Revenez lentement en **inspirant**.

Faites la même chose en face, puis à gauche.

Répétez l'exercice trois fois.

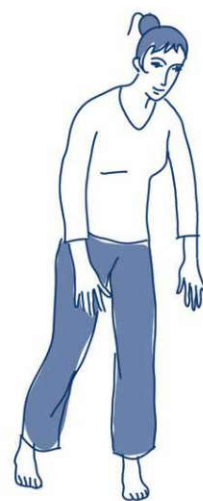
Exercice Qi gong : jeter le filet



Inspiration

Inspiration. Passez le poids du corps sur la jambe droite et avancez d'un pas à gauche tout en balançant vos bras vers la droite. Accompagné du buste et en suivant du regard, vous décrivez un grand cercle avec vos bras.

Expiration. Quand vous descendez vos bras, passez le poids de votre corps sur la jambe gauche.



Expiration

Inspiration. Avancez la jambe droite et accomplissez la rotation dans l'autre sens.

Pratiquez cet exercice trois fois de chaque côté.

LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Ce mouvement soulage les lombaires. La rotation stimule la circulation sanguine et masse les viscères.

Chapitre 10

Cinquième week-end

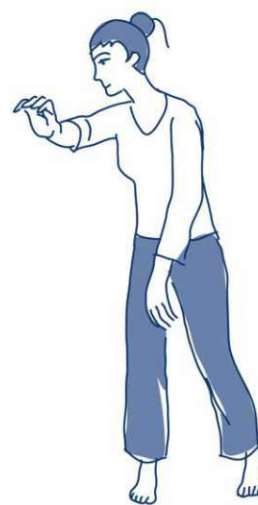
5^e samedi

Exercice de base V/V : nuages

Voici le plus long de cette série d'exercices pour clôturer notre programme « week-ends ». Partez en posture du cavalier, montez vos bras au niveau des épaules, coudes relâchés, paumes vers le sol.

Transférez le poids du corps sur la jambe droite (sensation de pousser avec l'avant-bras droit).

Tournez la taille vers la gauche en « lançant » vos deux bras dans cette direction : la paume de la main gauche tournée vers le sol et celle de la main droite vers le ciel. Puis, fléchissez et inversez les mains avec une petite rotation de taille.



Inspiration



Expiration



Inspiration

Tournez cette fois la taille vers la droite, en extension. Votre main gauche se tourne vers le sol et votre bras droit accompagne la rotation jusqu'à revenir à la position de départ.

Transférez le poids du corps sur la jambe gauche (sensation de pousser avec l'avant-bras gauche).

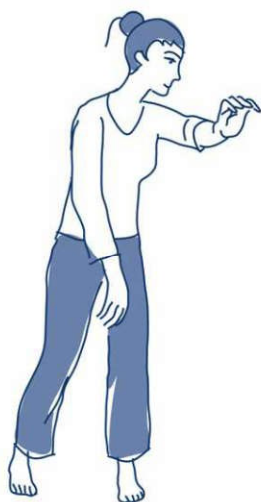


Expiration



Inspiration

Tournez la taille vers la droite en « lançant » vos deux bras, la paume de la main droite vers le sol et celle de la gauche vers le ciel. Fléchissez et inversez les mains avec une petite rotation de taille.



Inspiration

Renouvelez l'exercice dans l'autre direction.
Pratiquez environ une minute.

Exercice Qi gong : taper du pied

Tapez des pieds alternativement en montant le genou et les bras en même temps.

Pratiquez une minute.



Inspiration
et expiration

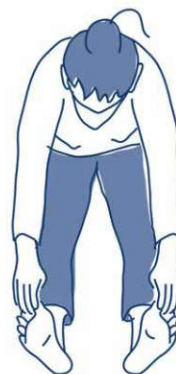
LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Stimule le *Qi* et la circulation sanguine.

5^e dimanche

Exercice de base assis n°5/5 : jambes tendues allonger le buste

Jambes serrées et allongées devant vous, attrapez vos pointes de pieds en **expirant**. Restez une dizaine de secondes, puis **inspirez** pour remonter. Si vous ne pouvez pas attraper les pointes de pieds, saisissez les chevilles, ou les mollets, peu importe dès l'instant que vous respectez la respiration, la détente et l'intention mentale (Yi) d'aller toucher le plus loin possible. Avec le temps, vous progresserez.



Expiration

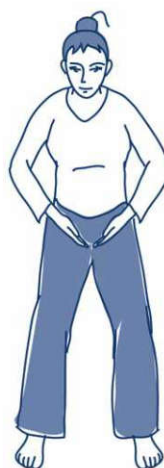
Exercice Qi gong : recentrer

Inspiration. Tournez les paumes de main vers le ciel. Vos doigts pointent vers l'intérieur en « V ». Remontez jusqu'au-dessus de la tête.

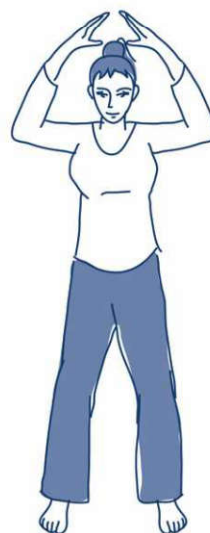
Expiration. Inversez les mains et baissez-les.

Répétez ce mouvement trois fois lentement.

Visualisez les méridiens *Du mai* et *Ren mai* à la montée comme à la descente. Pour finir, posez les mains sur le ventre et respirez quelques secondes.



Inspiration



Récapitulatif du programme « week-end »

Il peut être intéressant dans votre entraînement quotidien personnel d'enchaîner les cinq techniques de mains et de bras : l'arbre, les paumes, les doigts, le ballon et les nuages. Vous pourrez ainsi ressentir le mouvement fluide du Qi. Si vous travaillez beaucoup sur ordinateur ou si vous conduisez très régulièrement, ces techniques vous procureront un réel bien-être au niveau des épaules, des poignets et des doigts. Quant aux mouvements « d'assouplissement » assis, dans l'idéal, ils seraient à pratiquer chaque matin pour se réveiller et chaque soir pour se détendre. Enfin, chacune des autres techniques complète et amplifie les effets des mouvements de base, avec une action tonifiante sur les organes internes.

Vous voici maintenant bien « armé » pour réaliser votre entraînement quotidien et varié. La question n'est pas de pratiquer longtemps, mais régulièrement. Ces cinq à dix minutes quotidiennes que vous offrez à votre corps vous seront, avec le temps, rendues au centuple. Cette offrande que vous vous faites, en réalité, vous l'offrez à tout votre entourage. Vous n'allez pas nécessairement devenir un être sans stress, c'est impossible, car il est quelque part nécessaire que nous vivions avec. La question est de savoir comment nous le gérons : soit nous le subissons (stress négatif), soit nous le contrôlons et l'utilisons efficacement et positivement.

C'est cette positivité qui rayonne. Quelqu'un qui, positivement, prend soin de lui, fait forcément aussi attention aux autres et, pour aller encore plus loin, protège même la planète : au lieu d'avoir un comportement souvent inconscient et destructeur, il inverse le processus en adoptant un comportement conscient qui ne demande qu'à reconstruire !

Pratiquez pour vous, détendu, sans vous soucier du reste. Soyez dans ce « non-agir » actif du Tao :

« Le saint homme s'en tient à la pratique du Non-agir (...) Il travaille sans rien attendre, accomplit des œuvres méritoires sans s'y attacher, et, justement parce qu'il ne s'y attache pas, elles subsistent. »

LAO TSEU, *Tao te king*, chapitre 2.

Avec l'ensemble des techniques décrites, vous disposez d'un matériel suffisant pour éviter de tomber dans le piège de la routine. Le Qi gong, c'est l'anti-routine.

Pour comparer à nouveau le Qi gong avec la musique, il n'existe pas des morceaux « faciles » et d'autres « difficiles », c'est une question de travail et de volonté à atteindre un objectif fixé. Si nous partons du principe que l'objectif que vous vous êtes fixé en ouvrant ce livre et en pratiquant le Qi gong est de vous sentir bien au quotidien, vous avez maintenant toutes les clés en main pour y parvenir.

Techniques annexes

Chapitre 11

Les automassages

Les exercices de massages proposés ici complètent les deux programmes de techniques. Ils peuvent se pratiquer à la fin de chaque séance quotidienne ou le week-end. Ce sont des exercices d'automassage, de pressions, de pincements et de percutions. L'objectif étant :

- d'harmoniser le Qi en surface – pour les massages – en permettant de l'accumuler et de le faire circuler ;
- de le stimuler – pour les pressions, pincements et percutions – au niveau de la peau et des muscles ;
- de le débloquer – pour certaines pressions ;
- d'accroître la résistance – par les percutions.

Dans tous les cas, ces exercices vous procureront bien-être, détente et concentration. Ils présentent également l'avantage de réchauffer le corps.

LE CONSEIL DU PROF

Je recommande ces exercices pour les personnes âgées ou ceux qui ne peuvent pas réaliser les techniques de Qi gong proposées plus haut.

Selon la médecine chinoise, le cœur, les poumons, le foie, les reins et la rate ont une correspondance avec : la langue, les yeux, les oreilles, le nez et la bouche. C'est pourquoi les actions de massage, pression ou de percussion de ces régions auront un effet bénéfique sur les organes.

Liste des exercices proposés

Massages	Percutions	Pressions et pincements
Masser le visage Masser les tempes Masser le nez (vu le jeudi semaine 1) Masser la bouche (vu le jeudi semaine 1) Masser les yeux (vu le jeudi semaine 1) Masser le crâne Masser la nuque Masser les épaules Masser les bras Masser les mains Masser le thorax Masser le ventre Masser les reins Masser les jambes Masser les pieds	Percuter le crâne Percuter les oreilles (vu le jeudi semaine 1) Percuter les épaules Percuter le ventre Percuter les reins Percuter les jambes Percuter les pieds	Pression et pincement sur les mains Pression et pincement sur les doigts Pression et pincement sur les pieds Pression et pincement sur les orteils Pincement sur les oreilles

Massages

Tête



Inspiration quand les mains montent,
expiration quand elles descendent

Visage

Mettez vos deux mains sur votre visage et exercez un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur sur toute la face, comme pour vous savonner. Masser vigoureusement jusqu'à ce que cela chauffe bien.

Tempes

Placez les index et majeurs de chaque main sur les tempes et massez circulairement de l'avant vers l'arrière, jusqu'à ce que la zone chauffe.



Respiration normale

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Ces deux exercices, font circuler l'énergie sur toute la face, soulagent certaines douleurs de tête et aident à la concentration.

Oreilles⁶

De chaque côté des oreilles, placez le pouce, l'index et le majeur derrière l'oreille. Réalisez neuf massages circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre et neuf autres dans l'autre sens.



Respiration normale

Crâne

Les doigts en fourche, massez tout le cuir chevelu, comme pour vous laver les cheveux.



Respiration normale

6. Cf. le lundi de la deuxième semaine : le mouvement pour le cœur ; et également : planche n°1 : méridiens du cœur.



Respiration normale.

Nuque

Avec les paumes de main massez la nuque de l'intérieur vers l'extérieur, jusqu'à ce que cette région chauffe.

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Le massage de la nuque permet de détendre cette région et de soulager certains maux de tête.

Membres supérieurs



Expiration

Épaules

En partant de la nuque, placez votre main droite sur l'épaule gauche et chassez vers l'extérieur, comme pour enlever des poussières.



Expiration

Bras⁷

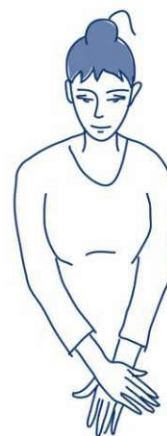
Bras gauche tourné, paume vers l'avant, placez la main droite devant la clavicule.

Expiration : glissez-la vigoureusement sur le bras jusqu'à dépasser la main, puis retournez votre bras.

7. Ibid.

Inspiration : en partant des doigts, glissez la main droite jusqu'à la main gauche.

Renouvelez l'opération neuf fois (descente et montée égales une fois) en veillant à commencer et à clore sur une descente et une expiration. Puis, passez à l'autre bras.



Inspiration

LES CONSEILS DU PROF

Respectez bien les sens de friction, ainsi que les respirations. Visualisez vers le bas les mauvaises énergies que vous chassez, et vers le haut la nouvelle énergie.

Mains

Massez votre main gauche avec la droite, comme pour retirer des gants : partez du poignet et allez bien au bout de chaque doigt. Puis, inversez vos mains.



Respiration normale

Buste

Thorax

1^{re} série⁸

Avec la paume de la main, frottez en montant et descendant du plexus solaire à la gorge, jusqu'à ce que cela chauffe.



Inspiration en montant
et expiration en descendant

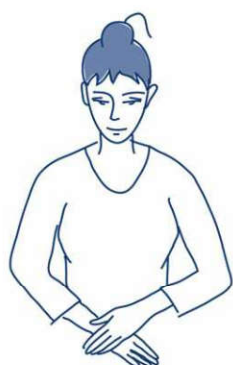
8. Cf. le mardi de la deuxième semaine, mouvement du poumon.



Inspiration en montant
et expiration en descendant

2^{de} série

Placez les deux mains l'une sur l'autre au contact du plexus (la droite en dessous). Massez ce point circulairement dans le sens des aiguilles d'une montre neuf fois. Ensuite, inversez les mains (la gauche en dessous) et massez dans l'autre sens. **Expirez** quand vous descendez vos mains et **inspirez** quand vous les remontez.



Inspiration en montant
et expiration en descendant

Ventre⁹

Placez vos mains exactement comme dans la seconde série de l'exercice précédent, mais trois doigts sous le nombril. Massez également neuf fois dans le sens des aiguilles d'une montre et après avoir inversé les mains, recommencez cet exercice neuf fois dans l'autre sens. **Expirez** quand les mains descendent, **inspirez** quand elles remontent.

LES CONSEILS DU PROF

Faites en sorte de ne pas trop appuyer vos mains sur le ventre afin d'éviter les tensions abdominales. Cet exercice favorise la digestion, harmonise les cinq organes et aide activement le transit intestinal.



Respiration normale

Lombaires¹⁰

Massages en « V » avec le dos des mains de l'extérieur vers l'intérieur, jusqu'à ce que cette zone vous chauffe.

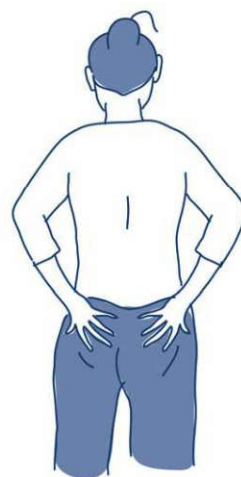
9. Cf. jeudi et vendredi de la deuxième semaine : mouvements de l'estomac et des intestins.

10. Cf. le mercredi de la deuxième semaine : mouvement « reins ».

Membres inférieurs

Jambes

Avec les paumes des mains, massez les fessiers circulairement du bas vers le haut.



Expiration vers le bas
et inspiration vers le haut



Expiration

Expiration : ramenez les mains devant, glissez bien dans les aines et continuez de descendre sur la face interne de la jambe jusqu'aux pieds. Faites le tour des pieds.

Inspiration : remontez sur la face externe des jambes jusqu'aux hanches.

Expiration : laissez glisser vos mains jusqu'à mi-cuisses en fléchissant. Lâchez et recommencez trois fois.



Expiration

LES CONSEILS DU PROF

Jusqu'à la fin du mouvement, gardez bien vos mains au contact de la jambe sans appuyer, sauf sur la flexion finale où vous pouvez presser un peu plus.

Pieds¹¹



Respiration normale

Exercice n°1

Asseyez-vous confortablement. Posez votre pied gauche sur le genou droit, la main gauche posée sur le genou gauche. Avec votre main droite, saisissez ce pied : le pouce au centre du pied vers les orteils, puis les index et majeurs entre le gros orteil et l'orteil voisin, un peu en retrait. Massez circulairement dans le sens des aiguilles d'une montre en exerçant une légère pression, jusqu'à ce que cela chauffe. Inversez les jambes ensuite.

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Avec cet exercice, vous stimulez le foie par le dessus du pied et les reins par le dessous du pied.



Respiration normale

Exercice n°2

Dans la même position que l'exercice précédent, frottez cette fois vigoureusement la plante du pied avec la main. Faites l'exercice des deux côtés.

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Ce type de frottement agit sur les reins en les renforçant, apaise l'esprit et favorise le sommeil.

¹¹. Ibid.

Recommandations dans la pratique des massages

Sans prétendre me substituer à un médecin acupuncteur, il m'est apparu toutefois indispensable, pour la précision des techniques et la concentration ou la visualisation que vous devez y apporter, d'indiquer les points d'acupuncture correspondants. N'hésitez donc pas à vous y reporter en fin d'ouvrage.

Ne négligez pas la respiration. Lorsque celle-ci n'est pas indiquée, contentez vous de respirer naturellement en conservant le rythme de l'inspiration par le nez et celui de l'expiration par la bouche.

Avec les massages, vous obtiendrez assez rapidement une sensation de chaleur. Sur certains points précis, vous pourrez ressentir une légère douleur. En persévérant, celle-ci devrait disparaître, c'est bien souvent le signal que cette région est encombrée d'énergie.

Vous pouvez pratiquer, assis, debout ou couché. Ces exercices sont un excellent moyen pour débiter la journée en pleine forme, et remettre l'énergie en route après le sommeil. Plutôt que de commencer à courir dès le saut du lit, essayez-les pour vous dynamiser.

Percussions, pressions et pincements

Tête

Percussions : crâne (arrière)



Respiration normale



Respiration normale

Pratiquez assis ou debout. Placez vos paumes de main sur les oreilles en pressant légèrement. Vos doigts sont dirigés vers l'arrière, le majeur au contact de la petite bosse au départ de la colonne vertébrale. L'index appuie sur le majeur fermement, ce sont eux qui doivent venir percuter ce point appelé « oreiller de jade ». Pour cela, laissez vos index glisser contre les majeurs. Faites 49 percussions.

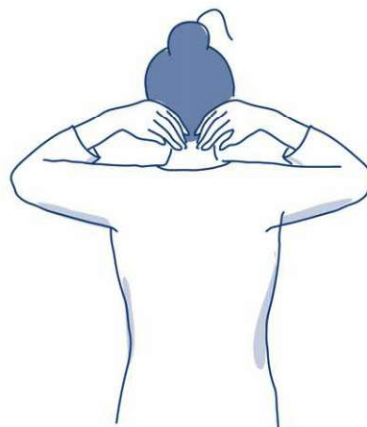
LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Ces percussions stimulent la fonction cérébrale.

Pincements : nuque et oreilles (lobes)

Nuque

Placez vos mains de chaque côté de la nuque avec les doigts, pouce à l'extérieur. Ensuite, pincez les muscles du cou et tirez-les légèrement vers l'extérieur.



Respiration normale

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Cet exercice est excellent pour détendre la nuque, siège de nombreuses tensions qui entraînent des maux de tête, voire des douleurs lombaires.

Oreilles

Pincez le lobe entre le pouce et l'index et tirez légèrement vers le bas.



Respiration normale

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Cet exercice détend. Comme quoi, quelquefois, se faire tirer l'oreille n'est pas une mauvaise chose !

Membres supérieurs



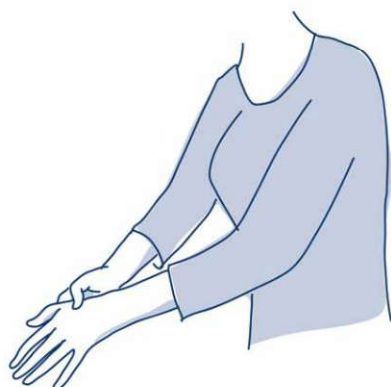
Percussions : épaules

Fermez le poing droit. Tapotez avec ce poing du côté pouce/index sur l'épaule : 49 fois à droite et 49 fois à gauche.

Respiration normale

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Il favorise la détente musculaire et libère l'énergie accumulée.



Pincements et pressions : mains¹²

Ouvrez la main gauche, paume vers le bas. Placez le pouce droit sur la main, à la jonction du pouce et de l'index. Les autres doigts viennent en dessous pour soutenir la main gauche. Appuyez avec le pouce et décrivez des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre. Puis répétez l'exercice de l'autre côté.

Respiration normale

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Stimule le gros intestin

12. Cf. le vendredi de la deuxième semaine : mouvement des intestins ; et planche du méridien du gros intestin.

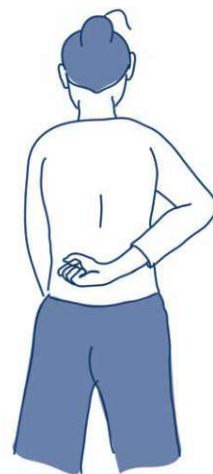
Buste

Percussions : ventre et reins en tournant la taille

Commencez en posture du cavalier, les bras détendus le long du corps. Fermez les poings sans les serrer. Tournez la taille vers la droite : votre poing gauche vient percuter le ventre côté droit, pendant que le droit percute le rein gauche. Tournez la taille de l'autre côté, votre poing droit vient percuter le ventre côté gauche et le gauche percute le rein droit. Pour la respiration, **inspirez** sur les rotations de taille, **expirez** sur les percussions.



Inspiration



Expiration

Membres inférieurs

Percussions : jambes et pieds¹³

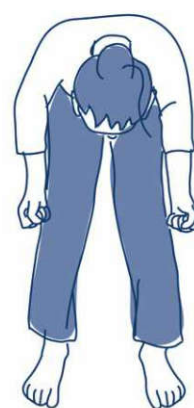
Jambes

Cet exercice se pratique assis ou debout. Si vous êtes assis, allongez vos jambes au sol devant vous.

Expiration : avec les poings, tapotez les faces internes des jambes jusqu'aux pieds, en fléchissant le buste.



Expiration



Inspiration

Inspiration : remontez le buste toujours en tapotant avec les poings, mais sur la face externe des jambes cette fois-ci.

Répétez l'exercice neuf fois.

13. Pour ces deux exercices, cf. planche méridiens des jambes et des pieds.

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Ce mouvement assouplit les jambes.



Pieds

Assis, posez le pied gauche sur le genou droit. Avec la main droite, frottez la voûte plantaire, puis claquez fermement le centre et changez de pied.

Expiration (sur la percussion)

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Les pieds sont des terminaisons des méridiens correspondant aux organes. En agissant ainsi, vous les stimulez.

Pincements et pressions : pieds



Reprenez la même position que dans l'exercice précédent. Placez le pouce droit au centre de la voûte plantaire, tandis que vos autres doigts sont placés sur le dos du pied pour le soutenir. Appuyez et massez de manière circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre.

Respiration normale

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Cet exercice réchauffe le centre énergétique principal du pied. C'est par ce point que passe l'énergie de la terre.

Les automassages à la loupe

Les actions de massage, de pression, de percussion et de pincement visent à rétablir l'équilibre en régularisant le flux du Qi et en activant les flux sanguins. Vous devez combiner les techniques entre elles. Ainsi, par exemple, après avoir pincé, il faudra masser pour faire circuler l'énergie. Vous pourrez masser en dispersant ou en recentrant selon le cas.

Chapitre 12

Équilibre et enchaînements pour retrouver le tonus

L'équilibre

Au début de notre vie, nous apprenons à nous tenir debout : à nous équilibrer. À la fin de notre vie, on apprend à rester debout : maintenir l'équilibre. Marcher est une alternance permanente de déséquilibres et de reprises d'équilibre. Une personne qui se tient mal ou quelqu'un de trop tendu est déséquilibré et a souvent mal au dos. N'oublions pas que l'équilibre passe par l'harmonie du « vide » et du « plein ». Déséquilibre et équilibre sont intimement liés ; de leur contrôle et de leur juste harmonie naîtra l'équilibre parfait : le juste milieu.

Pour reprendre l'exemple de la marche, lorsque vous faites un pas, une jambe est « pleine », c'est-à-dire qu'elle soutient le poids du corps. Mais attention, elle doit le soutenir à cent pour cent, pas de demi-mesure, sinon déséquilibre. L'autre jambe est « vide », elle doit absolument être disponible pour la suite de l'action. Vous-même, lorsque vous travaillez sur quelque chose, pour passer à une autre tâche, vous êtes contraint d'abandonner la première. Il est difficile de faire deux choses en même temps (ou alors nous les faisons mal). Pour votre jambe c'est similaire : si vous voulez qu'elle soit efficace, libérez-la totalement de toutes tensions parasites.

Pour que ce travail de « vide » et de « plein » puisse se concrétiser, il faut que l'ensemble du corps soit équilibré et relâché. Il est indispensable que l'esprit participe pleinement à cette action, la première étape étant de prendre conscience de notre déséquilibre et de nos tensions. Celles-ci étaient présentes avant l'action, et d'autres se sont créées durant l'action. C'est la raison pour laquelle tous les exercices doivent

être exécutés au ralenti. Si vous vous précipitez, vous ne pourrez pas ressentir, mais seulement subir.

Prenez soin de vos jambes, facteurs essentiels de l'équilibre, car elles sont considérées comme un « second cœur », par l'action de la flexion/extension, extension qui a pour effet de tonifier les jambes, nous renforçons également le cœur. Par l'action du Qi le sang aura tendance à mieux circuler et enfin l'alternance « vide / plein » d'une jambe à l'autre harmonise le rythme cardiaque.

Liste des exercices d'équilibre proposés

Équilibre de face : sur une jambe, à droite et à gauche

Équilibre sur le côté : droite et gauche

Marcher

Équilibre de face, sur une jambe, à droite et à gauche



Expiration

Débutez en posture du cavalier.

Inspiration : transférez le poids du corps sur la jambe gauche en extension.

Expiration : flexion.

Inspiration : extension en décollant légèrement le pied droit, pointe du pied vers le bas.

Expiration : flexion sur la jambe gauche tout en maintenant le pied droit levé.

Maintenez la posture en respirant calmement pendant trente secondes minimum, votre regard dirigé loin devant.

Pour finir ce côté : sur une **expiration**, posez le pied.

Inspiration : repassez le poids du corps équilibré sur les deux jambes.

Expiration : flexion.

Renouvelez ensuite l'exercice de l'autre côté.

Équilibre sur le côté, sur une jambe à droite et à gauche

Commencez en posture du cavalier.

Inspiration : extension, transférez le poids du corps sur la jambe gauche et tournez la taille vers la droite.

Expiration : flexion.

Inspiration : extension en montant le genou droit, la pointe du pied dirigée vers le bas.

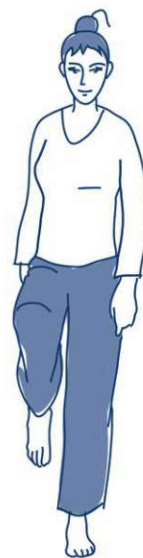
Expiration : flexion, maintenez levé.

Tenez la position trente secondes minimum, en respirant calmement. Pour finir ce côté : **expiration**, flexion et baissez la jambe.

Inspiration : tournez la taille pour reprendre la position de face, puis transférez le poids du corps au centre.

Expiration : flexion.

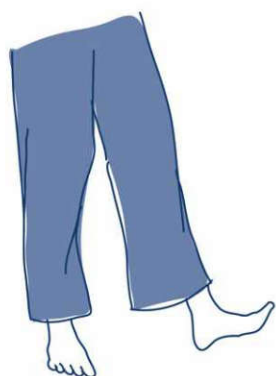
Faites ensuite l'exercice de l'autre côté.



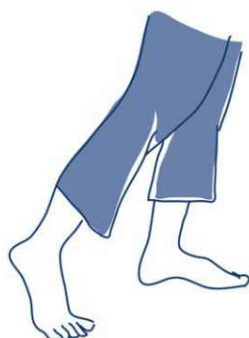
Expiration

Exercice de la marche

Débutez pieds joints, puis passez consciemment le poids du corps sur la jambe droite. Avancez enfin d'un pas avec la jambe ainsi libérée. Votre talon rentre le premier en contact avec le sol, puis le pied entier. À ce moment-là, le poids du corps est transféré sur la jambe gauche. L'autre jambe, libérée, avance. La pointe du pied droit quitte le sol ; vous vous maintenez en équilibre. Posez ensuite le talon et déroulez.



Respiration normale



Respiration normale



Respiration normale

Balancez vos bras naturellement. Lorsque vous passez le poids du corps d'une jambe sur l'autre, ne tirez pas avec les épaules. Au contraire, glissez d'abord le bassin. Ainsi, le reste du haut du corps l'accompagnera.

Pendant tout l'exercice, respirez tranquillement.

Recommandations pour la pratique de l'équilibre

Les exercices d'équilibre à la loupe

Le niveau de difficulté de ces deux exercices est progressif. Le premier mouvement vous fait prendre conscience du centre d'équilibre depuis la position neutre où le poids est réparti également sur les deux jambes, jusqu'au transfert et au recentrage sur une seule jambe, tout en gardant la même orientation (de face). L'autre jambe étant peu décollée du sol, la détente sera plus « facile » à trouver. Dans le second exercice, en revanche, la jambe doit être levée plus haut. Comme pour monter une marche assez haute, l'équilibre et la détente seront beaucoup plus diffi-

ciles à trouver et à conserver. C'est pourquoi il est bon au début de ne pas être excessif : trente secondes bien exécutées s'avèrent réellement suffisantes. Au-delà, vous risquez de vous contracter. Pour trouver l'équilibre, rappelez-vous qu'il va vous falloir d'abord accepter le déséquilibre. N'hésitez pas à poser le pied plutôt que de lutter physiquement et mentalement. Un proverbe chinois le confirme : « *Pour celui qui ne craint pas la chute, aucune chute n'est à craindre.* »

La pratique de la « marche » à la loupe

Marcher inconsciemment diffère profondément d'une marche où vous êtes présent dans le geste. La marche est un jeu d'équilibre et de déséquilibre constant. La plupart du temps, nous marchons sans réellement vider la jambe qui ne supporte plus le poids du corps. De ce fait, nous maintenons et accumulons des tensions et de la fatigue puisque l'énergie est dispersée. Certains ont tendance également à tirer vers l'avant avec les épaules, à l'image d'un coureur qui met sa tête et ses épaules en avant pour franchir le premier la ligne d'arrivée en gagnant ainsi quelques centièmes de seconde sur ses concurrents. Cette posture entraîne souvent un mal de dos, au niveau des lombaires en particulier. La marche consciente vous aidera à marcher de manière efficace : équilibré et détendu. Un autre effet bénéfique de cette marche, en déroulant au sol votre pied : du talon à la pointe, vous effectuez un massage sur toute cette surface qui constitue la terminaison de nombreux méridiens. En marchant ainsi, vos organes internes bénéficient donc de ce massage.

Deux séries de mouvements pour retrouver le tonus musculaire

Ces enchaînements sont des exemples de Qi gong bouddhiste : il s'agit de deux formes de *Da mo*. Les pratiquants d'arts martiaux pourront y trouver un entraînement complémentaire à leur pratique. Ils se composent :

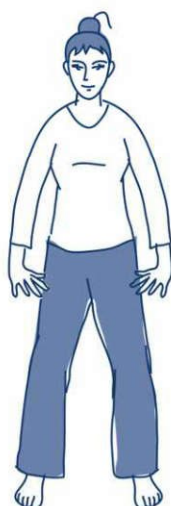
- de douze mouvements de bras avec les poings fermés, mais non serrés (détente à l'inspiration, légère contraction à l'expiration) ;
- de douze mouvements de bras avec les mains ouvertes.

L'enchaînement « poings fermés » amène le *Qi* vers l'intérieur, tandis que celui « mains ouvertes » dirige le *Qi* vers l'extérieur. Les mains – principalement le centre des paumes (*Lao gong*) – sont à la fois des récepteurs et des émetteurs de *Qi*.

L'ensemble se pratique lentement, en posture du cavalier, légèrement fléchi. Chaque mouvement est à répéter trois fois. Avec de l'entraînement et un peu de temps devant vous, vous pourrez le répéter plus longtemps.

Enchaînement « poings »

1^{er} mouvement : accumulation du *Qi* dans les poignets



Expiration

Inspiration : bras le long du corps, ouvrez les mains. Vos paumes sont orientées vers le sol, doigts vers l'avant.

Expiration : sensation de pousser vers le bas avec les mains.

2^e mouvement : accumulation du *Qi* dans les poignets

Inspiration : repliez simplement tous vos doigts, à l'exception des pouces qui pointent vers les cuisses.

Expiration : serrez.

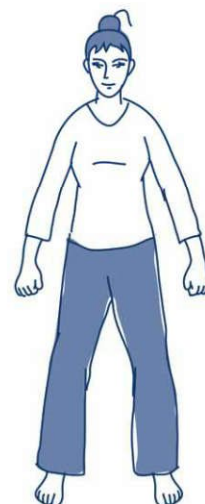


Expiration

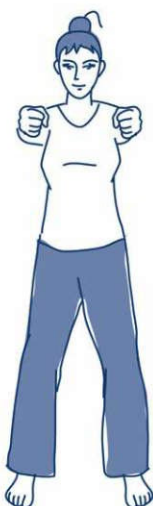
3^e mouvement : stimulation des nerfs et muscles des bras

Inspiration : fermez complètement vos poings et tournez les paumes vers les cuisses.

Expiration : serrez.



Expiration

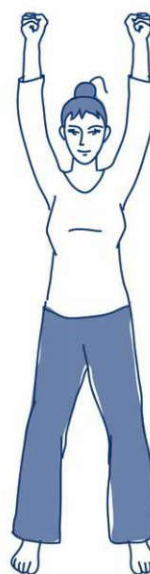


Expiration

4^e mouvement : accumulation du Qi dans les épaules et la poitrine

Inspiration : desserrez, montez lentement les bras à l'horizontale devant vous, poings toujours fermés et paumes face à face.

Expiration : serrez.

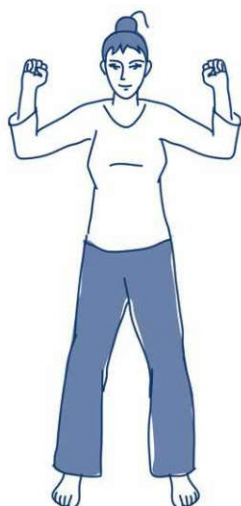


Expiration

5^e mouvement : accumulation du Qi dans le cou et les flancs

Inspiration : desserrez, montez les bras à la verticale

Expiration : serrez.



Expiration

6^e mouvement : accumulation du Qi dans les flancs, la cage thoracique et les bras

Inspiration : desserrez, pliez les bras et amenez les poings de chaque côté des oreilles, paumes vers l'avant.

Expiration : serrez.

7^e mouvement : accumulation du Qi dans les épaules, la cage thoracique et le dos

Inspiration : desserrez, ouvrez les bras à l'horizontale, paumes des poings vers l'avant.

Expiration : serrez.



Expiration



Expiration

8^e mouvement : accumulation du Qi dans les épaules, la cage thoracique et le dos

Inspiration : desserrez, pliez les bras devant vous, les paumes tournées vers la poitrine.

Expiration : serrez.

9^e mouvement : stimulation du Qi des bras

Inspiration : desserrez, bras pliés. Puis, amenez les deux poings derrière les oreilles, paumes vers l'avant.

Expiration : serrez.



Expiration



Expiration

10^e mouvement : circulation du Qi au niveau des épaules

Inspiration : desserrez, puis placez vos avant-bras à la verticale.

Expiration : serrez.

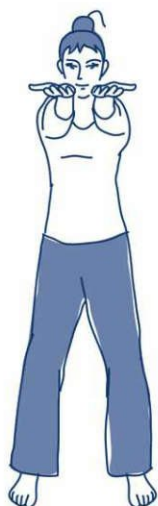
11^e mouvement : recentrage

Inspiration : desserrez et descendez les deux poings, paumes vers le sol devant votre ventre.

Expiration : serrez.



Expiration



Expiration

12^e mouvement : recentrage

Inspiration : desserrez. Ouvrez les mains en les tournant devant vous et vers le ciel. Relevez ensuite les bras au niveau des épaules.

Expiration : maintenez la sensation de soulever un plateau.

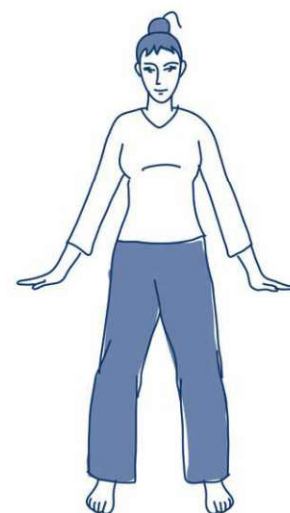
Pour finir, **inspirez**, puis **expirez** en baissant lentement les bras.

Enchaînement « mains »

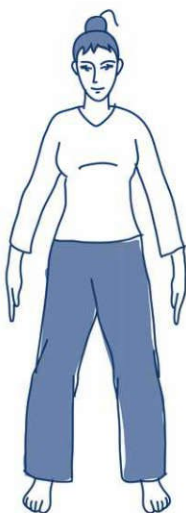
1^{er} mouvement

Inspiration : tournez les paumes vers le sol, doigts vers l'extérieur.

Expiration : mentalement, poussez vers le sol.



Expiration



Expiration

2^e mouvement

Inspiration : relâchez et abaissez les mains le long du corps, paumes vers les jambes.

Expiration : mentalement, poussez les doigts vers le sol.

3^e mouvement

Inspiration : relâchez et ouvrez les bras de chaque côté du corps jusqu'au niveau des épaules, paumes vers le ciel.

Expiration : mentalement, poussez vers le haut.



Expiration

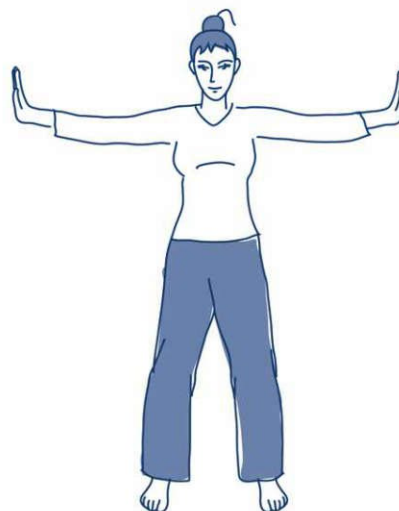


Expiration

4^e mouvement

Inspiration : relâchez, puis pliez les bras devant la poitrine, les paumes face à face sans se toucher, doigts vers le ciel.

Expiration : mentalement, poussez les mains l'une vers l'autre.



Expiration

5^e mouvement

Inspiration : relâchez, ouvrez à nouveau les bras de chaque côté au niveau des épaules, paumes vers l'extérieur.

Expiration : mentalement, poussez de chaque côté.



Expiration

6^e mouvement

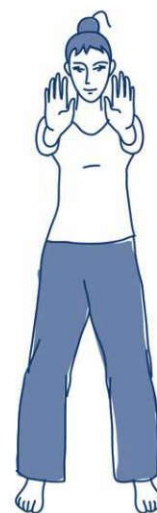
Inspiration : relâchez et repliez les bras. Puis, joignez vos mains au niveau de la poitrine, les doigts vers le ciel.

Expiration : mentalement pressez les mains.

7^e mouvement

Inspiration : tendez les bras devant, paumes vers l'avant et doigts vers le ciel.

Expiration : poussez mentalement.



Expiration



Expiration

8^e mouvement

Inspiration : relâchez, montez les bras au-dessus de la tête, paumes vers le ciel, doigts face à face.

Expiration : poussez mentalement vers le ciel.

9^e mouvement

Inspiration : relâchez et abaissez vos bras en arc de cercle jusqu'au niveau de la poitrine, paumes vers le ciel et doigts face à face.

Expiration : poussez mentalement vers le ciel.



Expiration



Expiration

10^e mouvement

Inspiration : relâchez et tendez les bras devant, paumes vers le ciel.

Expiration : poussez mentalement vers le ciel.



Expiration

11^e mouvement

Inspiration : relâchez, repliez vos bras vers la poitrine, paumes vers le sol, doigts face à face.

Expiration : mentalement, poussez vers le sol.



Expiration

12^e mouvement

Inspiration : relâchez, ouvrez les bras de chaque côté, coudes pliés, paumes vers le ciel.

Expiration : mentalement, poussez.

Inspiration : laissez descendre vos bras.

Recommandations pour la pratique des enchaînements stimulants

Ce sont d'excellents exercices pour se donner du tonus, à pratiquer de préférence le matin ou le week-end.

Visualisez bien le centre de la paume, surtout dans le deuxième enchaînement et restez concentré dessus en permanence. Respectez l'ordre des mouvements de manière à bien diriger le Qi et à le « connecter » aux endroits prévus :

- progressivement, des mains vers le tronc pour le premier enchaînement ;
- en sens inverse, pour le second.

Quand vous avez terminé une séquence complète (douze mouvements), prenez un temps de pause en respirant régulièrement de manière à bien ressentir et à vous imprégner du Qi. Si, durant la pratique, la tête vous tourne, arrêtez-vous et reposez-vous.

Dernier point, n'isolez pas un mouvement pour le travailler indépendamment de l'enchaînement, vous n'obtiendriez aucun résultat. Une progression du Qi est nécessaire. En revanche, vous pouvez séparer les deux enchaînements.

Conclusion

La force physique peut être développée, mais elle est limitée par le temps et les contraintes corporelles, qu'elles soient musculaires, articulaires ou osseuses. Pour échapper à ces inconvénients, l'homme a toujours cherché, dans l'Histoire, des techniques permettant de se préserver et de s'entretenir.

Cette autre force existe dans la nature. Interne, elle ne s'exhibe pas et ne cherche pas à paraître. Pourtant, nous la côtoyons chaque jour puisque, sans elle, rien n'existe. Pour parvenir à la ressentir et à la contrôler, un travail important est nécessaire, car le résultat n'est pas immédiat. C'est donc un travail très ingrat, qui demande le rejet de toute force physique externe, qui exige de rentrer en soi-même (nous pourrions même dire chez soi). Il s'agit véritablement d'une introspection, même si vos proches en bénéficieront puisque cette énergie rayonnera simplement par votre présence et votre bien-être. Pour y parvenir, cinq à dix minutes quotidiennes vous suffisent.

Je vous ai proposé dans ce manuel une approche du Qi gong avec pour objectif de stimuler et renforcer l'organisme pour :

- entretenir une bonne santé ;
- assouplir et ouvrir les articulations ;
- faire correctement circuler l'énergie en surface par les massages et en profondeur par les exercices associés à la respiration.

Cet entraînement est sans risques. Il ne s'agit pas d'un Qi gong médical qui nécessite un professeur qualifié, reconnu par le corps médical, et surtout un suivi en association avec un traitement approprié. Dans cette approche des exercices, n'espérez pas une quelconque guérison, mais voyez-y plutôt un travail préventif d'entretien. Par une pratique régulière, vous obtiendrez un bien-être général, ainsi qu'une meilleure gestion du stress. Je recommande donc particulièrement ce travail aux personnes stressées par le travail et le rythme intense de la vie urbaine. Il est également profitable à tout individu devant s'exprimer régulièrement en public : acteurs, chanteurs, conférenciers, enseignants, sportifs.

Cette pratique peut être proposée aux enfants de manière non-contraindante en participant avec eux. Je la conseille donc aux parents et aux enseignants avec des enfants du plus jeune âge. D'une part, cela apaise les deux parties, mais le Qi gong crée aussi un lien, une forme de communication. D'autre part, le Qi gong stimule également l'intellect, permettant ainsi d'obtenir de meilleurs résultats scolaires et une attention plus accrue.

Enfin, depuis quelques temps en Occident, et bien plus longtemps en Chine, la pratique s'ouvre ou se perpétue aux personnes âgées. Ainsi, quelques maisons de retraite dispensent des cours de Qi gong à leurs pensionnaires. Ce travail est bénéfique sur trois plans :

- Physique : même si nous ne pouvons rien contre l'usure du temps, nous pouvons tout de même lutter avec nos propres moyens.
- Mental : apprendre les mouvements, les retenir, se concentrer, cela entretient le cerveau.
- Psychologique : il permet de maintenir le lien avec le « monde extérieur », par la venue du professeur qui enseigne des mouvements, mais aussi parle, plaisante, encourage. Ces éléments également vitaux dans la pratique donnent un objectif.

C'est une réelle bouffée d'air frais qui arrive avec le Qi gong !

De la petite enfance à un âge avancé, en passant par toutes les étapes de la vie, chacun peut y trouver son compte et tirer bénéfice d'une pratique régulière et non contraignante. Chercher le Qi primordial de l'embryon dans le ventre de sa mère. Le Tao c'est le retour. On ne revient

jamais « les mains vides » : que l'on ait vécu des expériences heureuses ou malheureuses, peu importe, ce qui compte c'est la leçon que l'on en a retirée. Tout ce que vous accomplissez dans votre vie sert à quelque chose, même si cela ne vous apparaît pas immédiatement utile. Le lâcher-prise et la non-opposition du Qi gong permettent justement d'ouvrir votre conscience. Les Bouddhistes parlent de la loi des causes et des effets, les Taoïstes parlent du retour, et d'autres formulent encore différemment cette manière de penser. Ce qui importe est le chemin parcouru individuellement et non pas le but, ni les mots utilisés pour le décrire.

Aujourd'hui, nous avons de plus en plus besoin de « soupapes de décompression » et le Qi gong en est une formidable. À la portée de tous, demandant peu de temps, praticable réellement n'importe où et ne nécessitant aucun équipement, il est rare de trouver une activité aussi peu astreignante. Comme toutes les disciplines de cette même famille (taï chi chuan, yoga...), il contribue à la paix, d'abord pour soi-même. Puis, une fois que vous serez apaisé, elle rayonnera autour de vous sans que vous ayez eu à en faire davantage ; c'est ce fameux non-agir taoïste :

« Rien n'est plus inconsistant et plus faible que l'eau, mais rien ne peut lui résister. » LAO TSEU, *Tao te king*, n°78.

Annexes

Planches des méridiens

Planche n°1 : méridiens « cœur »
et « maître-cœur »

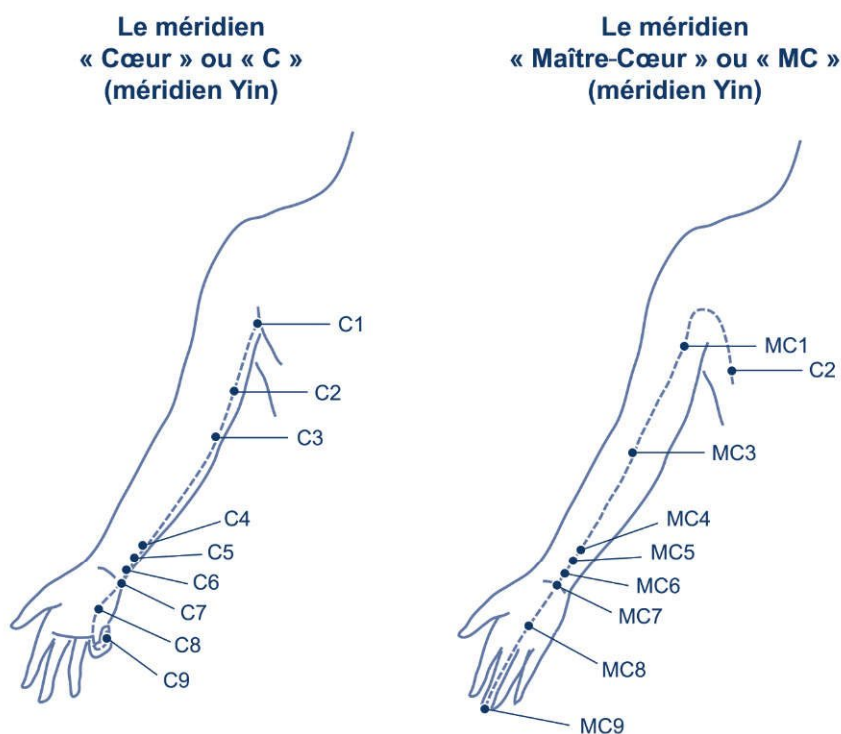


Planche n°2 : méridien « poumon »

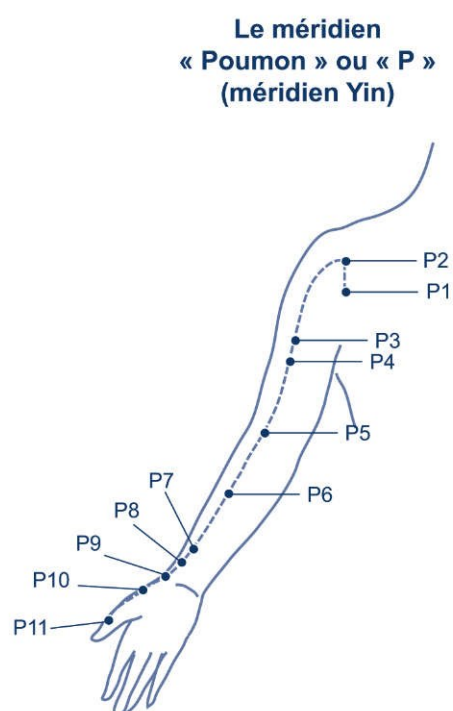


Planche n°3 : méridien « rein »

Le méridien « Rein » ou « R » (méridien Yin)

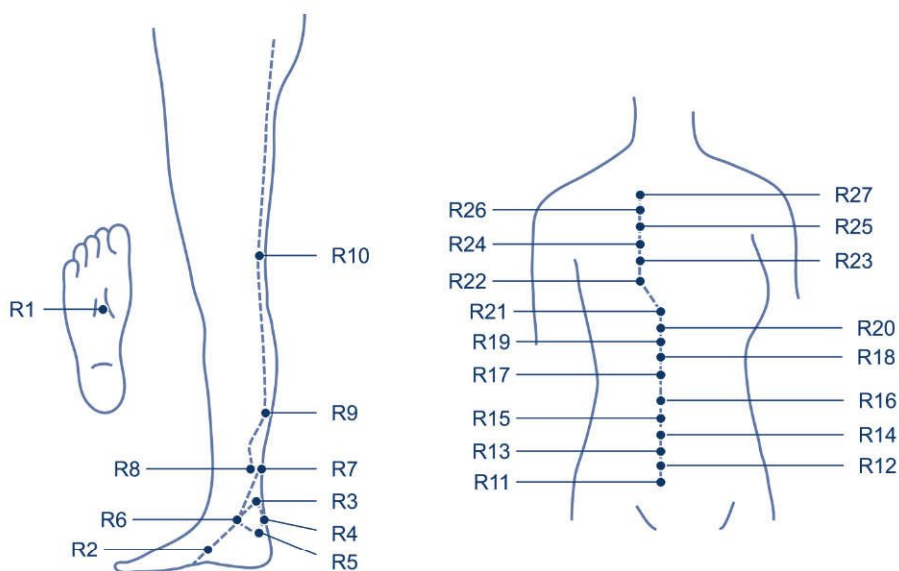


Planche n°4 : méridien « estomac »

Le méridien « Estomac » ou « E » (méridien Yin)

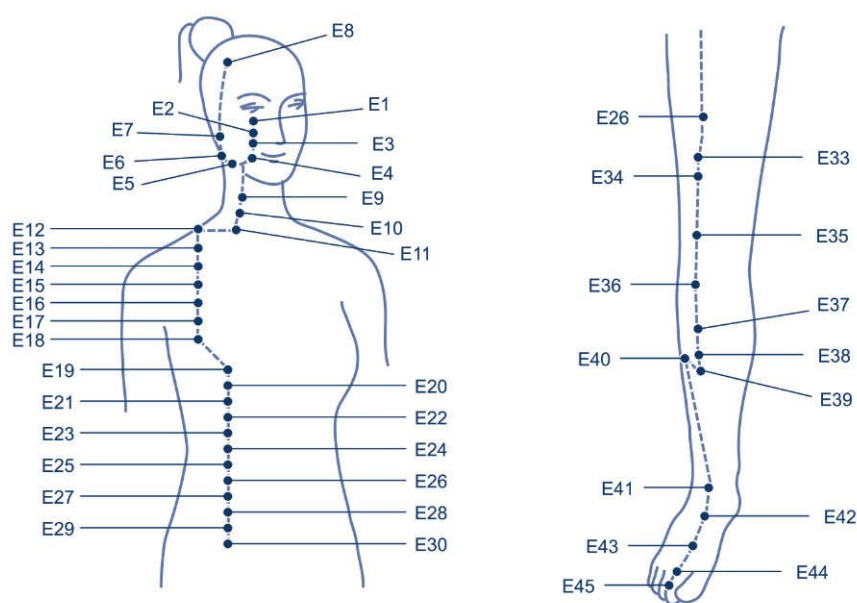
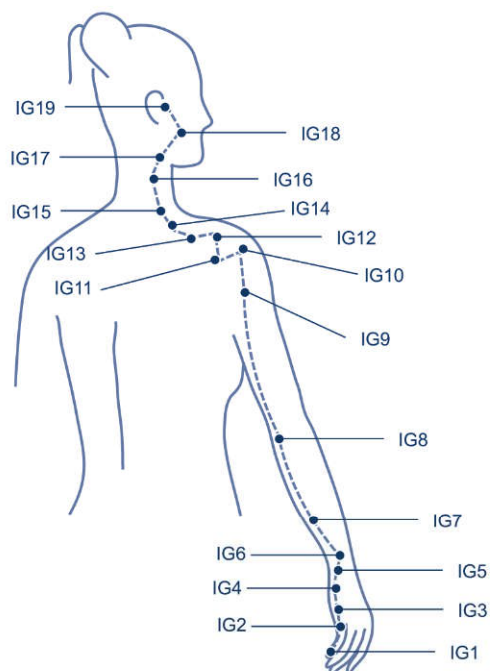


Planche n°5 : méridiens « intestin grêle » et « gros intestin »

**Le méridien
« Intestin Grêle » ou « IG »
(méridien Yang)**



**Le méridien
« Gros Intestin » ou « GI »
(méridien Yang)**

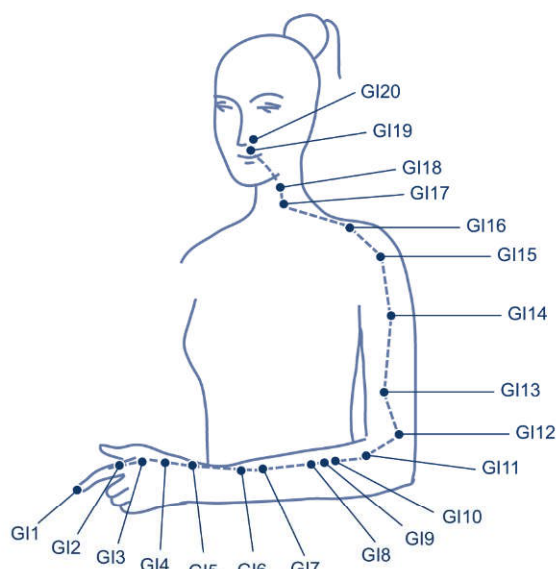


Planche n°6 : méridien « foie »

**Le méridien
« Foie » ou « F »
(méridien Yin)**

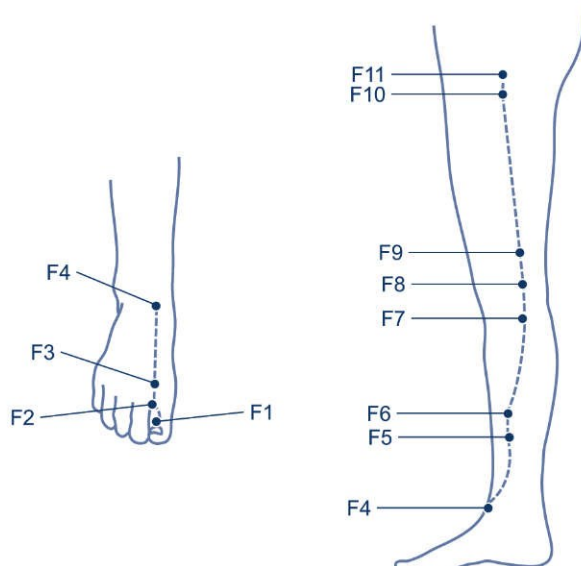
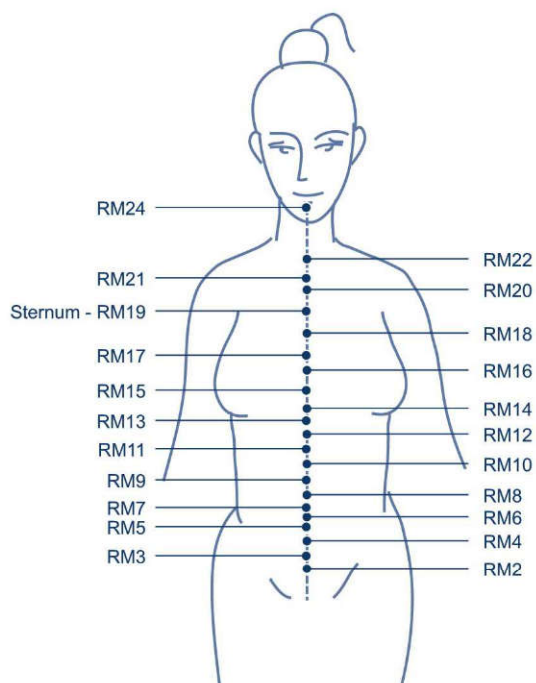
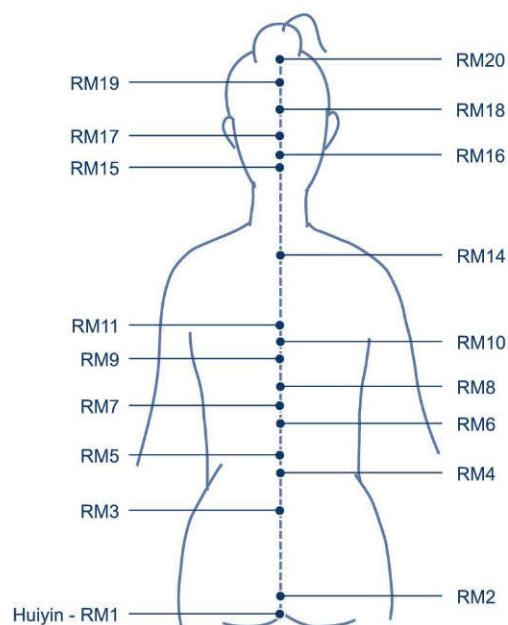


Planche n°7 : méridiens « Ren mai » et « Du mai »

**Le méridien
« Ren Mai » ou « RM »
(méridien Yin)**



**Le méridien
« Du Mai » ou « DM »
(méridien Yang)**



Bibliographie

- J. AUBRY ET H.-H. CHANG, *Guérir par l'auto-massage*, Do-In, Edi Inter, 2005.
- J.-D. CAUHÉPÉ. A. KUANG, *Les Arts martiaux intériorisés : l'aïkido de la sagesse*. Éditions de la Maisnie – Guy Trédaniel Éditeur, 2008.
- P^r CHENG MAN CH'ING, *Les Treize Traités de maître Cheng sur le tai chi chuan*, Le Courrier du livre, 1998.
- L. DING ET B. SUTOMO, *Taiji qigong en 28 mouvements*, Beijing, Éditions en langues étrangères, 1991.
- R. HABERSETZE, *Chi kung, la maîtrise de l'énergie interne*, Amphora, 1997.
- D^r Y. JWING-MING, *Chi kung de Da Mo : les secrets de la jeunesse*, Budo éditions, 2009.
- W. LOWENTHAL, *Professeur Cheng Man-Ch'ing, un grand maître de tai chi parle*, Le Courrier du livre, 2009.
- W. LOWENTHAL, *Le Tao du professeur Cheng : la porte du miracle*, Guy Trédaniel Éditeur, 1997.
- Z. MINGWU, S. XINGYUAN, *Méthode thérapeutique par qi gong chinois*, Éditions scientifique et technique du Shandong ,1987, Jinan-Chine.
- K. TAWM, *Les Exercices secrets des moines taoïstes*, Guy Trédaniel Éditeur, 1990.
- L. TSEU (Traduction du docteur M. HAVEN), *Le Tao te king : le livre du tao et de sa vertu*, Dervy, 1999.

Table des matières

Sommaire	5
Avant-propos.....	7
Quels sont vos besoins ?	7
Peut-on apprendre le Qi gong par le livre ?	8
Introduction	11
Comment définir le Qi gong ?	11
Taï chi chuan et Qi gong.....	12
Première partie : Le Qi gong, mode de vie	15
Chapitre 1 : Histoire et philosophie du Qi gong	17
Les origines philosophiques	19
Qi gong taoïste et confucianiste.....	19
Qi gong bouddhiste	20
Différence entre Qi gong taoïste et Qi gong bouddhiste	20
Le Qi gong thérapeutique.....	22
Découvrir les causes des maladies	23
Circulation du Qi : les méridiens.....	25
Le Yin yang ou l'équilibre de nos deux énergies.....	28
Application pratique.....	29
Le Qi gong martial	31
Deux orientations philosophiques	31
Le Qi gong martial, qu'est-ce que c'est ?.....	33

Quelle différence entre le Qi gong thérapeutique et le Qi gong martial ?	36
Chapitre 2 : Le Qi gong, une hygiène de vie	39
Gérer le stress autrement	41
Le Qi gong comme facteur de résolution de situations dégénérantes	42
L'homme pressé : écologie du Qi gong	44
Les règles alimentaires de base	45
Deuxième partie : Le Qi gong en pratique	47
Chapitre 3 : Présentation de la pratique	49
Les principes de base d'une bonne pratique	51
Soyez simple	51
Soyez sincère	52
Soyez régulier	52
Adoptez la bonne attitude : la détente	52
Quelle est l'origine de nos tensions ?	53
Détente et connaissance des rythmes circadiens	55
Influence du soleil et de la lune	56
Le maître mot du Qi gong : l'apaisement	57
La posture du cavalier	57
La respiration	59
Où et quand pratiquer ?	60
Huit règles de base pour une bonne pratique	60
Ultimes recommandations	61
Programme sur deux semaines	63
Chapitre 4 : 1^{re} semaine	65
Lundi : asseoir la posture	67
Ouverture et fermeture de la posture du cavalier	67
Tourner vers la droite et vers la gauche	68
Mardi : ouverture des articulations	69

Poignets ; torsions	69
Chevilles ; rotation en équilibre	70
Mercredi : détente	71
Taille ; rotation	71
Étirement des bras	72
Jeudi : éveil des sens	73
Masser le nez, la bouche et les yeux	73
Percuter les oreilles	74
Vendredi : respirer	75
Épaule ; rouler des épaules d'avant en arrière et d'arrière en avant	75
Centrer	76
Bilan et récapitulatif de la semaine	77
Chapitre 5 : 2^{de} semaine	79
Lundi : cœur	81
Ouvrir la porte céleste	81
Mardi : poumons	82
Ouvrir la poitrine	82
Mercredi : reins	83
Flexion du buste	83
Jeudi : estomac	84
Vendredi : intestins	85
Étirez la jambe à gauche et à droite	85
Bilan de la seconde semaine	86
Récapitulatif des deux semaines	87
Programme sur 5 week-ends	89
Preliminaires	91
Chapitre 6 : Premier week-end	93
1^{er} samedi	95
Exercice de base I/V : l'arbre	95
Exercice Qi gong : l'arc en ciel	95

1 ^{er} dimanche	96
Exercice de base assis n°1/5 : rotation de la tête.	96
Exercice Qi gong : caresser l'encolure du cheval.	97
Chapitre 7 : Deuxième week-end.	99
2 ^e samedi	101
Exercice de base II/V : paumes.	101
Exercice Qi gong : ramer.	101
2 ^e dimanche.	102
Exercice de base assis n°2/5 : rotation tête et tronc.	102
Exercice Qi gong : pointer la main vers le ciel.	102
Chapitre 8 : Troisième week-end	103
3 ^e samedi	105
Exercice de base III/V : les doigts.	105
Exercice Qi gong : pousser avec les paumes	105
3 ^e dimanche.	106
Exercice de base assis n°3/5 : pencher le buste.	106
Exercice Qi gong : la vague.	106
Chapitre 9 : Quatrième week-end	107
4 ^e samedi.	109
Exercice de base IV/V : le ballon.	109
Exercice Qi gong : coup de poing	109
4 ^e dimanche	110
Exercice de base assis n°4/5 : incliner le buste.	110
Exercice Qi gong : jeter le filet	110
Chapitre 10 : Cinquième week-end	111
5 ^e samedi	113
Exercice de base V/V : nuages	113
Exercice Qi gong : taper du pied	114
5 ^e dimanche.	115
Exercice de base assis n°5/5 : jambes tendues allonger le buste ...	115
Exercice Qi gong : recentrer	115
Récapitulatif du programme « week-end »	116

Techniques annexes	119
Chapitre 11 : Les automassages	121
Massages	124
Tête	124
Membres supérieurs	126
Buste	127
Membres inférieurs	129
Recommandations dans la pratique des massages	131
Percutions, pressions et pincements	132
Tête	132
Membres supérieurs	134
Buste	135
Membres inférieurs	135
Les automassages à la loupe	137
Chapitre 12 : Équilibre et enchaînements pour retrouver le tonus ...	139
L'équilibre	141
Équilibre de face, sur une jambe, à droite et à gauche	142
Équilibre sur le côté, sur une jambe à droite et à gauche	143
Exercice de la marche	144
Recommandations pour la pratique de l'équilibre	144
Deux séries de mouvements pour retrouver le tonus musculaire	145
Enchaînement « poings »	146
Enchaînement « mains »	150
Recommandations pour la pratique des enchaînements stimulants	154
Conclusion	155
Annexes	159
Planches des méridiens	161
Planche n°1 : méridiens « cœur » et « maître-cœur »	161
Planche n°2 : méridien « poumon »	161
Planche n°3 : méridien « rein »	162
Planche n°4 : méridien « estomac »	162
Planche n°5 : méridiens « intestin grêle » et « gros intestin »	163

Planche n°6 : méridien « foie ».....	163
Planche n°7 : méridiens « <i>Ren mai</i> » et « <i>Du mai</i> »	164
Bibliographie.....	165