



Institut QiShen Institute

Tai Chi & Qigong

氣功

INTRODUCTION AU QIGONG

Le mot Qigong est formé de deux mots chinois. « Qi » (prononcé « tchi ») est l'énergie vitale en nous qui nous donne santé et vitalité. Le Qi circule à travers le corps par les méridiens (canaux d'énergie) accomplissant plusieurs fonctions pour maintenir une bonne santé. « Gong » (prononcé « kong ») est une méthode d'exercice.

Le Qigong est donc un exercice pour développer une meilleure et une plus forte énergie vitale. Plus fort est notre Qi, plus nous sommes forts et en santé. Le Qigong est particulièrement bénéfique pour la santé et la relaxation mentale.

Le Qigong est une forme d'exercices comprenant des mouvements lents et synchronisés avec une respiration lente et profonde.

Les exercices de Qigong proposés dans ce document constituent une introduction de base à ce merveilleux art chinois de la conservation de l'énergie. Il est recommandé d'effectuer quelques exercices de réchauffement avant de débiter la pratique du Qigong, particulièrement en ce qui concerne les genoux qui supporteront la plus grande partie du poids du corps durant les exercices de Qigong. Certains exercices proposés dans ce document sont stationnaires, d'autres comportent des mouvements de bras. Il n'y a pas de déplacement. Ces exercices de Qigong peuvent également être effectués en position assise ou même couchée.

Le Qigong et le lieu de pratique

Afin d'aider à la détente et à la relaxation, il est recommandé d'effectuer les exercices de Qigong dans un endroit paisible et serein. De préférence, cet endroit sera à l'extérieur afin de profiter de l'air frais, dans un parc par exemple. Bien entendu, la température doit être clémente et il ne doit pas faire trop chaud ni trop froid. S'il pleut, il s'agira de se mettre à l'abri de la pluie. S'il fait soleil, il sera peut-être préférable de trouver un coin à l'ombre. S'il est impossible d'aller à l'extérieur, on s'efforcera alors de créer une ambiance calme. Par exemple, en tamisant la lumière, en allumant des chandelles, en faisant jouer une musique propice à la détente. On s'assurera aussi de réduire la sonnerie du téléphone et même, si l'on dispose d'une boîte vocale, de peut-être couper cette sonnerie le temps des exercices.

Le Qigong et la respiration

La respiration doit être effectuée d'une façon profonde et lente. Afin d'obtenir le maximum des bienfaits pour la santé, il est recommandé d'utiliser la respiration abdominale (ou prénatale), qui consiste à inspirer lentement par le nez, la bouche fermée, afin de bien remplir les poumons en permettant au ventre de se gonfler, permettant ainsi une plus grande entrée d'air frais. Une fois l'inspiration complétée, il s'agira de retenir son souffle pour une seconde ou deux (le temps d'un ou de deux battements de coeur) afin de permettre au sang de se charger d'oxygène alors qu'il passe dans les poumons. Puis, il s'agira d'expirer l'air doucement par le nez également, tout en gardant la bouche fermée.

Certains se demanderont « Pourquoi faut-il garder la bouche fermée, même lors de l'expiration de l'air? » La raison nous vient de la médecine traditionnelle chinoise, dont le Qigong et le Tai Chi font parties. Lorsque nous fermons la bouche, le bout de la langue, par un réflexe naturel, se positionne automatiquement sur le palais de la bouche, tout juste derrière les dents du haut. Cette position de la langue permet la fabrication et l'accumulation de la salive dans la bouche. Cette salive doit être avalée afin de se retrouver dans l'estomac et y accomplir sa fonction principale, celle de contribuer aux efforts de la digestion. La salive est un élément essentiel au bon fonctionnement du système digestif. Selon la médecine traditionnelle chinoise, la salive fait partie de l'alchimie interne du corps par laquelle les aliments que nous consommons, l'air que nous respirons et l'énergie interne, le « Qi », se transforment en différents éléments nous permettant de vivre en santé. Bien entendu, plus les aliments que nous consommons et plus l'air que nous respirons sont de qualité, plus grande pourra être notre vitalité et meilleure pourra être notre santé.

Passons maintenant aux exercices de Qigong.

1. La posture de l'Infini

Selon la philosophie ancestrale chinoise, l'univers est issu d'un vaste vide, l'infini. Il est appelé « woudji » en chinois. La raison principale de cet exercice stationnaire est la conscientisation de la position du corps, de sa posture.



Pour débiter, tenez-vous debout, bien droit(e) et décontracté(e). Vos pieds devraient être confortables, à largeur d'épaules. La tête bien droite, le regard droit devant, à l'horizon. Votre menton rentré légèrement, vos épaules décontractées. Il doit y avoir un petit espace entre vos aisselles et votre corps. Si vos bras sont trop tendus, vos épaules seront tendues. Détendez vos hanches et vos jambes. Les genoux doivent être légèrement fléchis de sorte que vous demeurez confortable. Faites pivoter le bas du bassin légèrement vers l'avant (poussez le coccyx vers l'avant) de sorte que votre colonne vertébrale demeure bien droite lorsque vous fléchissez vos genoux. Bien souvent, vous ne savez pas si vous êtes bien droit(e). Il est bon de se regarder dans un miroir pour vous assurer de l'être.

Concentrez-vous sur votre posture, sur le fait d'être bien droit(e). Imaginez que vous vous étirez. Visualisez votre tête s'étirant doucement vers le haut et vos jambes s'étirant doucement vers le bas comme si vous vous étiriez doucement de sorte que vous soyez bien droit(e) sans être tendu(e).

Effectuez plusieurs respirations lentes et profondes, telles que décrites à la section « Le Qigong et la respiration » de la page précédente. Effectuez au moins 5 respirations avant de passer au prochain exercice.

2. La posture du Tai Chi

Toujours selon la philosophie ancestrale chinoise, du vaste vide, l'infini, l'univers se développa en un état de Tai Chi, de faite suprême. C'est comme une immense balle composée de deux moitiés opposées et complémentaires, le yin et le yang. Le but principal de cet exercice stationnaire est la conscientisation du « dantian ». Il s'agit d'une région située à environ trois doigts sous le nombril. Le « dantian » est le centre du Qi, l'énergie vitale.



Lorsque vous êtes prêts, de la première posture, levez lentement vos mains et inspirez. Puis amenez vos mains devant votre poitrine, les mains sont séparées par environ la largeur de votre tête et les paumes se font face. Les doigts pointent vers le haut. Il y a un espace entre vos mains et votre poitrine. Imaginez qu'il y a un champ d'énergie entre vos mains et votre poitrine. Vos mains sont juste un peu plus bas que le menton et alors que vous amenez vos mains vers votre poitrine, vous devriez fléchir un peu les genoux.

Ne fléchissez pas trop les genoux, juste un peu, fléchissez-les tout en demeurant confortable. Il est important, lorsque vous vous abaissez de vous assurer de rentrer un peu le bassin afin de demeurer bien droit(e). L'important pour cette posture est d'être conscient de votre « dantian ». Maintenant, vous devez vous concentrer sur cet endroit. Si vous y ressentez de la chaleur, c'est bien, il s'agit de l'énergie vitale. Si vous n'y ressentez rien, ce n'est pas grave. Concentrez-vous sur votre posture et sur le « dantian » et à mesure que votre Tai Chi évolue, vous serez plus conscient de votre « dantian ».

Effectuez plusieurs respirations lentes et profondes, telles que décrites à la section « Le Qigong et la respiration » de la page précédente. Effectuez au moins 5 respirations avant de passer au prochain exercice. Pour terminer, poussez les mains vers l'avant puis descendez-les lentement, redressez-vous doucement.

3. La posture de l'ouverture et de la fermeture



Cet exercice avec mouvements de bras est le travail du yin et du yang. La fermeture est yin. L'ouverture est yang. Le but ici est la conscientisation de la respiration. La respiration est au centre de tout exercice de Qigong. Les ancêtres chinois croient que le souffle est la vie, que la vie est énergie. De la première posture, lorsque vous êtes prêt, que votre esprit est clair et concentré, et que vous répétez la deuxième posture, levez vos mains et amenez-les à votre poitrine, les doigts pointant vers le haut, vos mains sont juste un peu plus bas que le menton, les paumes des mains se font face, abaissez-vous légèrement, et puis ouvrez vos mains latéralement, jusqu'à environ la largeur de vos épaules, et inspirez profondément. Efforcez-vous de garder la position des paumes de vos mains de sorte qu'elles se font toujours face.



Puis ramenez vos mains l'une vers l'autre et expirez. Les mains se rapprochent l'une de l'autre sans se toucher. Imaginez maintenant entre les paumes de vos mains, au centre des paumes, qu'il y a deux points d'acupuncture. Imaginez qu'il y a une force magnétique entre ces deux points d'acupuncture et qu'alors que vous inspirez il y a cette douce force magnétique qui vous empêche d'ouvrir les mains et alors que vous expirez, cette force vous empêche doucement de ramener vos mains ensemble. Répétez ce mouvement d'ouverture et de fermeture pour plusieurs autres respirations, au moins 5 en tout, avant de passer au prochain exercice.

Pour terminer, poussez les mains vers l'avant puis descendez-les lentement, redressez-vous doucement.

4. La posture de l'expansion et de la contraction



Cet exercice avec des mouvements de bras permet de faire entrer une grande quantité d'air dans les poumons. Le but ici est également la conscientisation de la respiration. De la première posture, celle de l'Infini, et lorsque vous êtes prêt, amenez les mains vers l'avant puis levez les bras en extension jusqu'à la hauteur des épaules tout en gardant la paume des mains vers le bas, et sans que les coudes soient « barrés ». Fléchissez les genoux tout en demeurant confortable.

Tout en relâchant les muscles des épaules, tournez les mains de sorte que les doigts se fassent face et qu'ils se touchent presque. La posture de vos bras et de vos mains est maintenue de sorte qu'ils forment un grand cercle.

Le mouvement de l'expansion ainsi que l'inspiration s'effectuent alors que les bras s'ouvrent vers les côtés, aussi grand que possible, tout en conservant une certaine « rondeur » des bras (les épaules, les bras et les mains formeront alors un grand demi cercle). Il ne faut donc pas aller trop loin sur les côtés.

Le mouvement de la contraction ainsi que l'expiration se font alors que les bras et les mains reviennent au point de départ avec vos bras et vos mains maintenus de sorte qu'ils forment un grand cercle et que les doigts se fassent face et qu'ils se touchent presque.

Lorsque vous effectuez les mouvements d'expansion et de contraction, imaginez qu'il y a une force magnétique qui tend à vous empêcher d'ouvrir ou de refermer les bras. Ou encore, imaginez que l'air qui vous entoure est dense, et que vous devez sans cesse pousser contre cet air dense afin d'ouvrir ou de refermer les bras.

Répétez ces mouvements de l'expansion et de la contraction pour plusieurs autres respirations, au moins 5 en tout, avant de passer au prochain exercice. Pour terminer, poussez les mains vers l'avant puis descendez-les lentement, redressez-vous doucement.

5. La posture de la montée et de la descente



Cet exercice avec mouvements de bras est le travail du Qi. Le but ici est la conscientisation de la posture, de la respiration, du Qi et du « dantian ».

De la première posture et lorsque vous êtes prêts, amenez les mains vers l'avant puis montez les bras en extension, sans que les coudes soient « barrés », jusqu'à la hauteur des épaules et en inspirant lentement et profondément, tout en gardant la paume des mains vers le bas.

Puis, descendez les bras en expirant lentement et de façon à ce que les mains, une fois descendues, se retrouvent comme si elles étaient appuyées à plat sur une table, les doigts pointant vers l'avant. Aussi, si vous le pouvez, fléchissez les genoux un peu plus lors de la descente, tout en demeurant confortable. Par la suite, remontez les bras en extension, sans que les coudes soient « barrés », jusqu'à la hauteur des épaules et en inspirant lentement et profondément, tout en gardant la paume des mains vers le bas. Si vous avez fléchi un peu plus les genoux lors de la descente, redressez-les un peu en remontant, sans qu'ils se « barrent ».

Alors que vous expirez l'air, imaginez votre Qi descendant vers le « dantian ». Lorsque vous inspirez, imaginez votre Qi remontant vers le centre de votre poitrine. Il n'est pas nécessaire de comprendre ce qu'est le Qi, concentrez-vous simplement sur cette zone du « dantian » alors que vous inspirez et que vous expirez. À mesure que votre Qigong se développe, vous serez en mesure de comprendre et de ressentir le Qi. Bien que la sensation du Qi diffère d'une personne à l'autre, il s'agit, pour la plupart, d'une sensation de chaleur apaisante.

Répétez ainsi ces mouvements pour plusieurs autres respirations, au moins 5 en tout. Pour terminer, poussez les mains vers l'avant puis descendez-les lentement, redressez-vous doucement.

L'Institut QiShen offre différents cours de Tai Chi et de Qigong dont :

Les 24 postures (Forme de Pékin)
La forme traditionnelle des 103 postures de style Yang
Les 41 postures de style Sun – Tai Chi pour l'arthrite
Tai Chi pour l'endurance et l'équilibre
La forme traditionnelle des 97 postures de style Sun
Le Qigong des 5 éléments



Institut QiShen Institute

Tai Chi & Qigong

info@qishen.org – www.qishen.org

514.432.2614