

Chapitre VI



EXERCICES DE QI GONG ASSIS

Prenez la position assise la mieux adaptée à votre degré de souplesse, en choisissant de vous asseoir en tailleur au sol, en demi-lotus avec un pied replié sur la cuisse opposée, ou tout simplement sur une chaise.

DESSINER UN 8 COUCHÉ



- Commencez par dessiner avec la main ouverte, un cercle devant vous de l'extérieur vers l'intérieur. Puis reposez la main droite sur le genou et faites de même avec la gauche. Veillez à garder un geste fluide, régulier, souple, léger. Puis dessinez les cercles avec les deux mains en même temps, comme un 8 couché (le signe de l'infini). Amplifiez ou diminuez le geste à votre gré.



Respirez naturellement et gardez les épaules parfaitement relâchées.

- Pratiquez le même mouvement en alternant main droite et main gauche, ramenez bien la main au centre, au niveau du Dan Tian juste au-dessous du nombril, paumes tournées vers l'intérieur.

Imaginez que vous brassez l'air environnant pour conduire l'énergie au Dan Tian.

L'OISEAU S'ENVOLE



• Écartez les bras de chaque côté, levez-les simultanément à l'inspiration, paumes des mains relâchées et pendantes vers le sol jusqu'au niveau des épaules.

- À l'expiration, abaissez les bras, coudes légèrement fléchis, paumes des mains ouvertes vers le sol comme si vous appuyiez sur deux gros ballons de chaque côté.

Pratiquez l'exercice au rythme de votre respiration, 8 à 12 fois.

LISSER LA LONGUE BARBE EN POSITION ASSISE



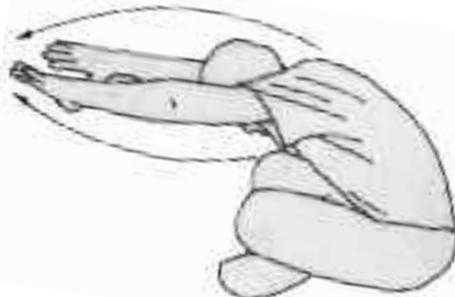
- Nous avons déjà étudié cet exercice en posture debout. Les deux mains ouvertes décrivent un cercle devant la ligne médiane du torse, du cou jusqu'au bas-ventre et en alternance, lorsque l'une fait le cercle en montant l'autre descend. Imaginez que vous lissez une longue barbe qui descend de votre menton jusqu'au sol. Respirez naturellement en vous concentrant sur le geste qui doit être souple, léger et sans à-coups. Pratiquez l'exercice au rythme de votre respiration 8 à 12 fois.

LE BATTEMENT DES AILES



- Pratiquez maintenant le même exercice en levant et descendant alternativement chaque bras sur le côté. Imaginez le mouvement comme les battements des ailes d'un oiseau dans le ciel. Respirez naturellement.

NAGER DANS LE VENT





- C'est un exercice qui a déjà été étudié et qui peut également se pratiquer en posture debout ou assise.

Sur l'expiration, portez les deux bras en avant, coudes légèrement fléchis, tandis que vous penchez le buste le plus loin possible devant.

Sur l'inspiration, redressez le buste et ramenez les bras, paumes de mains ouvertes vers le sol.

A la fin du mouvement, bras, dos et tête sont dans le même axe. Le mouvement est fluide, imaginez que vous nagez dans l'eau, ou flottez dans les airs en bougeant lentement les bras.

L'AGILE PREND SON ENVOL.....



- Cet exercice est similaire au précédent. Cette fois, lorsque vous penchez le buste à l'expiration, les deux bras se tendent simultanément le plus loin possible dans le dos, paumes vers le ciel, tel un oiseau qui prend son envol.

Sur l'inspiration, redressez lentement le buste, tandis que les bras reviennent tendus à l'horizontale devant vous, paumes tournées vers le sol.

Pratiquez l'exercice au rythme de votre respiration 8 à 12 fois.

GONFLER LA BOULE DE QI



- À l'inspiration, portez les bras devant le thorax, coudes légèrement pliés, mains ouvertes vers l'intérieur, comme si vous teniez un gros ballon devant la poitrine.

- À l'expiration, rapprochez légèrement les deux mains comme si le ballon se dégonflait en concentrant l'énergie de cette boule de Qi.

Gardez les épaules basses, fermez les yeux et concentrez-vous sur le point Lao Gong au centre de la main.

À l'inspiration, les bras s'écartent de nouveau, comme pour absorber le Qi.

Tel un soufflet, ce mouvement simple, alimente et stimule votre Qi interne.

Pratiquez l'exercice au rythme de votre respiration 8 à 12 fois.

MASSER LE QI



- Placez les deux mains l'une sur l'autre, paumes ouvertes, comme pour masser le canal central de haut en bas, du haut du sternum jusqu'au pubis.

Pratiquez plusieurs fois ce mouvement de manière énergique avec une expiration forte et puissante.

Gardez toujours les deux mains l'une sur l'autre et massez maintenant l'abdomen, en tournant autour du nombril de la gauche vers la droite. Les talons des mains exercent une pression suffisante pour masser tous les organes en profondeur.

Expirez lorsque les mains descendent, inspirez lorsqu'elles montent.

Pratiquez l'exercice au rythme de votre respiration 8 à 12 fois.



Mouvement de clôture

- Sur l'inspiration, dégagez les deux mains, en écartant les bras de chaque côté, paumes ouvertes vers le ciel, jusqu'au-dessus de la tête.

- Sur l'expiration, ramenez les deux mains, paumes vers le sol, doigts en regard du visage, puis en descendant au niveau de la poitrine et du ventre.

Arrivées au Dan Tian, les mains se posent l'une sur l'autre (la gauche sur la droite pour les hommes et inversement pour les femmes).

Fermez les yeux, et relaxez-vous quelques instants dans la posture.

QI GONG POSTURAL EN POSITION ASSISE - LES HUIT POSTURES -

Comme nous l'avons vu pour les postures en position debout, il existe également un Qi Gong interne en position assise.

Ces exercices sans mouvement permettent de concentrer le Qi et de le mettre en circulation.

Gardez la position aussi longtemps que possible avec une respiration naturelle et sans forcer.

Gardez le dos droit, les épaules basses et relâchez les muscles du visage.

Fermez les yeux pour mieux vous concentrer sur la posture et sur la respiration.

Dès que vous sentez des tensions, des douleurs ou des contractions musculaires, relâchez la position et relaxez-vous quelques instants, puis reprenez la même position ou changez d'exercice.

Cette pratique, qui fortifie également le mental, équilibre l'esprit et renforce la confiance en soi, peut se faire de manière indépendante ou en complément des exercices précédemment étudiés.

On peut également, avec profit, l'élaborer comme préparation à la méditation.

Première posture

- Élevez les bras de chaque côté du corps puis placez les deux mains au-dessus de la tête. Descendez ensuite les deux mains jointes devant la poitrine en position de prière. Respirez naturellement et relaxez-vous dans cette posture.

Deuxième posture

- Remontez lentement les deux mains jointes jusqu'au-dessus de votre tête, puis écartez les bras de chaque côté, paumes ouvertes vers le ciel. Les bras sont légèrement plus hauts que les épaules, les coudes un peu fléchis. Imaginez que vous portez une grande sphère entre les deux bras.



Troisième posture



- Les deux bras descendent ensuite lentement de chaque côté du corps jusqu'au niveau de la taille. Les paumes des mains sont ouvertes et tournées vers le sol. Les coudes sont légèrement rapprochés du buste mais laissent un espace vide sous les aisselles. Imaginez que vos deux mains reposent sur la surface d'un ballon, de chaque côté du corps. Respirez naturellement et relaxez-vous dans cette posture. Concentrez-vous également au niveau du point du centre de la main, avec le Dan Tian.

Quatrième posture



- Rapprochez les deux mains devant l'abdomen, avec les paumes tournées comme si elles reposaient sur un ballon placé au niveau du bas-ventre.

Cinquième posture

- Levez à nouveau les deux bras tendus devant vous, légèrement plus écartés que la largeur des épaules, jusqu'au moment où les poignets se trouvent à la hauteur du front. Les mains pendent naturellement vers le bas complètement relâchées.

Penchez légèrement la tête en arrière, comme pour regarder une étoile dans le ciel.

Sixième posture

- Le bras droit s'élève ensuite à la verticale, tandis que le bras gauche s'abaisse légèrement sur le côté, à l'horizontale, au niveau de l'épaule, la paume de la main tournée vers l'intérieur comme pour faire face au visage qui se tourne également du côté gauche.

Gardez la posture quelques minutes, puis inversez-la.

Portez le bras gauche en haut, la tête tournée vers la droite et le bras droit tendu à l'horizontale sur le côté au niveau de l'épaule.

**Septième posture**

- Tendez maintenant les deux bras devant vous à l'horizontale des épaules. Les poignets fléchis avec les doigts pointant vers le ciel. Poussez au maximum sur les paumes des mains et gardez la posture en respirant naturellement.

Huitième posture

- Levez les bras au-dessus de la tête comme si vous vouliez tenir un gros ballon qui repose sur le sommet du crâne. Respirez naturellement.

Mouvement de clôture

Abaissez doucement les deux mains, paumes tournées vers l'intérieur, devant le visage, puis de part et d'autre de la poitrine et de l'abdomen jusqu'au niveau du Dan Tian où elles reposent l'une dans l'autre.

Expirez en faisant le mouvement, puis détendez-vous quelques instants dans cette position en vous concentrant sur l'énergie libérée au niveau du Dan Tian.

Vous pouvez ressentir une sensation de chaleur à ce niveau qui diffuse ensuite agréablement dans toutes les parties du corps.