

Stimuler ses organes avec le Qi Gong

Qi gong ou tai chi ?

Ces deux arts chinois se distinguent par le fait que le tai chi est un art martial.

RECOURRER UNE VITALITÉ MINÉE PAR NOTRE VIE À 100.000 KM/HEURE, RÉCONCILIER LE CORPS ET L'ESPRIT... LA PRATIQUE DU QI GONG LE PERMET. ON SE SENTIRAIT MIEUX DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS GRÂCE À CETTE GYMNASTIQUE DOUCE ET ÉNERGÉTIQUE.

Par Michèle Gardette

Basé sur les principes de la médecine chinoise, le qi gong, qui signifie littéralement « maîtrise de l'énergie », vise à réunifier le corps, le souffle et l'esprit. Comme une gymnastique douce, la pratique consiste en des mouvements lents, contrôlés et associés à des exercices de respiration aidant à la circulation des flux énergétiques. Le qi gong allie la relaxation mentale, l'assouplissement corporel et le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace. Résultat : on se sent mieux dans son corps et sa tête. Une harmonie pour un bien-être général. « Le qi gong permet non seulement de retrouver une meilleure forme, mais aussi une meilleure vue, une amélioration de la

digestion et du transit intestinal », explique Patricia Mongiatti, enseignante de qi gong à l'association Tao Shu à Chamalières (63). « La relaxation due aux postures et à la respiration lente et profonde stimule le système parasympathique, dilate les vaisseaux sanguins et calme le jeu. C'est également un allié pour mieux vivre la ménopause ». L'association Tao Shu est la seule en Auvergne à proposer le qi gong des yeux et l'une des rares à proposer les marches qi gong. Les yeux occupent, en effet, une place particulière en médecine chinoise, directement reliés à l'énergie du foie. Le qi gong favorise la circulation de l'énergie vers les yeux afin de soulager la fatigue voire certains troubles oculaires. L'association propose ainsi deux stages par an, à des mo-

ments précis de l'année. « On travaille par saison, et le printemps est propice au travail sur le foie », précise Patricia.

Les yeux du foie

Le qi gong des yeux comprend trois phases.

1 Il débute par six frappes différentes au moyen des mains sur le corps afin de stimuler des méridiens, comme celui qui se situe le long de l'extérieur de la cuisse, méridien de la vésicule biliaire, ou encore celui de l'épaule. On termine les frappes par une rotation de la taille.

2 La deuxième phase consiste à exercer des poussées des bras devant soi, sur le côté et derrière.

3 Puis, dernière phase, on met en place un jeu de mains, des doigts et du regard. On fixe son index devant soi, en faisant une mise au point, puis on regarde fixement un objet se trouvant le plus loin possible devant soi. On répète ce cycle 30 ou 60 fois en essayant d'aller chaque fois

plus vite mais toujours en fixant le plus nettement possible. Puis on effectue avec le coussin des paumes de la main, un massage des globes oculaires paupières closes. Lentement sans appuyer, une dizaine de fois. « Ce rituel complexe se réalise en cure quotidienne de 21 jours au printemps,

et permet de soulager certains troubles oculaires, en drainant le foie. Cela aide aussi à apaiser la colère ». Selon l'enseignante, de bons résultats peuvent être obtenus grâce à une pratique régulière. Des stages qui attirent des participants de toute la France. ●

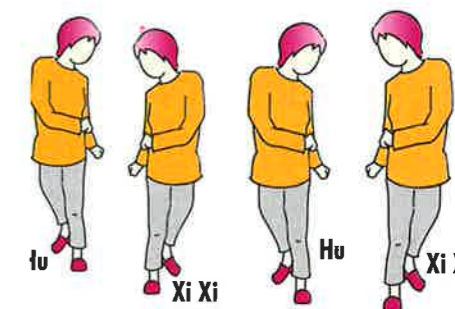
Marche de santé

Accessible à tous, les cinq marches qi gong sont à la fois préventives et constituent un soutien pour les personnes atteintes de pathologies cancéreuses, d'anxiété ou de troubles psychiques. « C'est une méthode très simple mais qui requiert beaucoup de concentration. L'attention est portée sur l'harmonisation du mouvement de la marche avec le rythme de la respiration », explique Patricia Mongiatti.

L'association des deux va réguler l'activité des cinq organes que sont le cœur, le poumon, la rate/pancréas, le rein et le foie. « Cela active la circulation du qi permettant une purification profonde du corps en chassant le trop-plein émotionnel », précise-t-elle.

Il s'agit donc de cinq marches et cinq respirations différentes. Xi xi correspond à l'inspiration par le nez et hu, à l'expiration par la bouche, la respiration faisant vibrer les organes, dans le corps. Il est préconisé de faire un quart d'heure de marche qi gong par jour : soit un travail sur une seule marche soit sur les cinq, une heure environ.

Un exemple avec la marche pour purifier le poumon



Le rythme de la première marche commence toujours du pied gauche. Les deux inspirations rapides Xi xi s'accompagnent d'une rotation du buste vers la gauche : la main droite vient presque au-dessus du pied gauche au niveau de la taille, la main gauche est naturellement en arrière. L'expiration Hu est deux fois plus lente et commence quand on avance le pied droit, rotation du buste sur la droite, main gauche au-dessus du pied droit. À la dernière expiration longue, on pose naturellement le pied droit au sol. On travaille le rythme de la respiration en l'associant au mouvement de la marche jusqu'à ce qu'il soit bien intégré, que la concentration soit profonde. L'association propose des marches qi gong gratuites d'une heure pour tester l'activité.

À Clermont-Ferrand, un étrange ballet ondule sur les allées du jardin Lecoq. Patricia Mongiatti, enseignante de qi gong, mène la marche xi xi hu.



Pratique

On peut débuter à tout âge.

L'association de qi gong Tao-Shu dispense des cours à Ménérol, Chamalières et Clermont-Ferrand.

www.tao-shu.fr / 06.89.40.83.25.

À l'Office municipal des sports de Clermont-Ferrand

www.oms-clermont-ferrand.fr/discipline/chi-gong

Trouver un cours dans sa commune

<http://www.federationqigong.com>

Une douche d'énergie pour débuter la journée

L'harmonisation énergétique consiste en un enchaînement qui permet d'effectuer un nettoyage émotionnel. Ceci en travaillant sur l'ensemble du corps et des organes pour un bien-être général. À faire le matin pour se dynamiser ou en fin de journée, vers 18 heures, pour chasser le trop-plein de la journée.

Posture de départ : debout jambes légèrement fléchies écartées de la largeur des épaules, assis dans son bassin. Installer les mains dos à dos devant soit à la hauteur du nombril, écartées de la valeur d'une main, les monter sur l'axe sagittal antérieur jusqu'au niveau de la poitrine. Tourner les mains, pointes de doigts vers soi. Ouvrir

les bras en trois temps (comme pour ouvrir des persiennes), mains ouvertes et détendues. Élever les bras au-dessus de la tête, en passant par le plan frontal, le regard précède les mains placées au-dessus de la tête (paumes sur l'avant). Replacer son regard.

10 minutes / jour

Les mains glissent jusqu'à la nuque puis tournent comme pour ajuster un col. Les laisser glisser sur l'axe sagittal antérieur, les ouvrir pour contourner le corps par la ceinture. Les mains font le tour de la taille pour se toucher le dos, les auriculaires en contact. Les ramener jusqu'aux hanches et les laisser glisser à l'extérieur des jambes tendues jusqu'à l'arrière de la malléole externe puis contourner les pieds jusqu'à la malléole interne.

Remonter jambes fléchies en lissant l'intérieur des jambes jusqu'à l'aîne et recommencer le mouvement. Pour terminer l'enchaînement, laisser glisser les mains sur l'axe sagittal antérieur jusqu'au nombril et les retourner, paumes vers le sol. Bras détendus le long du corps.

On peut effectuer cette douche énergétique dix minutes par jour : 48 fois et 72 fois à l'automne.



10 BIENFAITS CIBLÉS

- Le qi gong améliore le tonus musculaire, la coordination et la souplesse.
- Il réduit la douleur, les raideurs articulaires.
- Il améliore la concentration, le calme et le sentiment général de bien-être.
- Le sommeil est plus profond et réparateur.
- Un impact sur la gestion du stress.
- Un système immunitaire renforcé.
- Des fonctions vitales améliorées : cardiovasculaire, respiratoire, circulatoire, lymphatique et digestive.
- Une tension artérielle mieux régulée.
- Une amélioration des capacités respiratoires.
- Une action sur la mémoire.

DES LIVRES

POUR ALLER PLUS LOIN

Qi gong pour les yeux

Dominique Ferraro et Ma xu zhou
Editions Guy Trédaniel

Gymnastique des gens heureux

ou **A la découverte du Qi gong**
ou **Qi gong des 12 méridiens**

Yves Réquena
Editions Trédaniel

Entrez dans la pratique du Qi gong

Ke Wen,
Editions le courrier du livre

Qi gong, la voix du calme

de Liu Dong
Editions Grancher