

## Qi Gong la discipline source de santé

La pratique du Qi Gong, est une discipline d'exercices physiques associés à la respiration et à la concentration mentale.

le Qi Gong est une gymnastique chinoise millénaire. Qi Gong signifie « entraînement énergétique »

Une application martiale : on ne peut pas concevoir maîtriser un art martial si l'on n'a pas, en parallèle, un entraînement de Qi Gong ;

une application médicale : c'est une gymnastique de santé et de longévité. elle a forte dimension préventive. sa pratique doit être quotidienne et régulière. pratiquez le Qi Gong, et vous vivrez non seulement plus longtemps, mais en plus, en bonne santé. pour la civilisation chinoise, ne pas pratiquer le Qi Gong, c'est s'exposer à un vieillissement pathologique, à une vie raccourcie.

une application thérapeutique : dès les premières séances, les personnes pratiquant le Qi Gong ressentent des effets puissants.

ce que chacun peut ressentir, en pratiquant le Qi Gong, c'est le Qi en lui-même. Celui qui le pratique peut rentrer en contact avec le Qi de l'extérieur, celui de la nature, cette circulation du Qi n'est pas une vue de l'esprit : c'est une sensation partagée.

Il existe 18 000 Qi Gong différents. Certains sont plus adaptés aux personnes âgées, aux enfants, aux sportifs, aux malades, etc.

En pratiquant régulièrement et même quotidiennement pendant un minimum d'une demi-heure voire une heure. Ensuite, il faut se choisir un programme et s'y dédier pendant plusieurs mois sans en changer. C'est là que le Qi Gong offrira les plus beaux fruits. Le résultat n'est pas proportionnel à la virtuosité du pratiquant. Répéter le même Qi Gong crée un frayage dans le cerveau et ouvre des routes énergétiques permettant la mise en circulation du Qi (l'énergie vitale) dans le corps. Répéter pendant au moins six mois les mêmes mouvements peut avoir des effets spectaculaires.

Voici quelques exercices clés de Qi Gong qui vous permettront de lutter efficacement contre les douleurs articulaires, d'assouplir vos muscles, vos tendons et vos ligaments dans la région de la tête et des membres supérieurs. pratiquez -les de préférence en plein air, dans un endroit calme, à l'abri de la pollution et ex posé au sud, en offrant l'avant de votre corps (qui est Yin) au sud pour profiter des bienfaits des rayons du soleil sur le visage et les mains.

ces exercices de Qi Gong sont à faire quotidiennement, de préférence le matin au réveil après avoir bu du thé et avant le petit déjeuner.

lorsque les exercices impliquent des mouvements de l'articulation ou des articulations douloureuses, il faut être délicat et les préparer avec douceur en les massant légèrement (il suffit de passer doucement le pouce sur la peau et exerçant de légères pressions). cette série d'exercices permet d'assouplir vos muscles, vos tendons, vos ligaments dans la région des hanches et de la colonne vertébrale pour :

- Favoriser la circulation du Qi et du sang dans les muscles, les tendons et les ligaments, en particulier dans la zone lombaire et abdominale
- supprimer les contractures des muscles
- supprimer les adhérences à l'origine de stagnation du sang dans les tissus cartilagineux
- Rectifier les anomalies de positionnement de la colonne vertébrale.

ces exercices permettent également de régulariser les fonctions de la rate -pancréas et de l'estomac (avec comme effets bénéfiques annexes la suppression de l'aérophagie et des

ballonnements) tout en fortifiant le Yin-Yang des reins (il s'agit d'une fortification harmonisatrice qui ne lésera pas le Yin des reins).  
des douleurs dues à la « désobstruction » des méridiens et au passage du Qi et du sang se font obligatoirement ressentir au cours de ces exercices.

Les exercices suivants vont plus spécifiquement vous permettre :

- d'améliorer l'oxygénation des muscles et des cartilages
- de supprimer les ralentissements et les éventuels blocages du Qi et du sang dans le haut du corps tout en mobilisant le bas du corps par « aspiration » induite par les mouvements
- d'améliorer les capacités de mouvement du cou, des épaules, des bras et des doigts de la main.

ils vous permettront également de favoriser une bonne digestion des repas et les fonctions du Foie (avec comme effets bénéfiques annexes la suppression des nausées, des vomissements et des douleurs dans le dos).

### Shuang Shou Tuo Tian Soutenir le ciel par les deux mains

Position de départ l'écartement des jambes doit correspondre à la largeur des épaules redressées. les doigts doivent être croisés sur l'abdomen, les paumes des mains regardant le ciel.

Mouvements

1. élever les bras à la hauteur du visage, retourner les paumes au passage des mains au niveau du nez pour qu'elles continuent à faire face au ciel, étirer la tête vers le haut et garder la poitrine en tension.
2. les bras tendus se penchent vers la gauche et reviennent dans l'axe de la tête (à faire deux fois).
3. après la deuxième fois, les bras reviennent doucement à la taille pour reprendre leur position de départ.
4. refaire ces mouvements du côté droit.

Répétition des mouvements

répéter ces mouvements 2 fois les trois premiers jours et ensuite les répéter 4 fois de manière à habituer les muscles à produire ces efforts. Précaution particulière au passage des paumes des mains au niveau du nez, le tronc doit rester bien droit et il faut étirer les muscles au niveau des lombes.

Effets physiques au cours de l'exercice des douleurs apparaissent dans le cou, les épaules, les bras, les doigts des mains et dans la région lombaire.

Effets thérapeutiques ces mouvements soignent les raideurs du cou et de la région lombaire, rétablissent le mouvement normal des articulations des épaules, du cou de la colonne vertébrale et les mouvements de flexion du rachis.

### Zuhan Yao Tui Zhang Tourner les hanches et pousser avec les paumes des mains

Position de départ l'écartement des jambes doit correspondre à la largeur des épaules redressées. les mains se plient en poings et s'apposent contre les hanches, paumes des mains vers le ciel.

Mouvements

1. tendre le bras droit, extrémités des doigts vers le ciel, paume tendue qui pousse un sac de riz invisible vers l'avant. dans le même mouvement, on tourne le buste vers la gauche en regardant au plus loin qu'il soit possible derrière soi à gauche pour s'assurer qu'aucun voleur ne va pas surgir pour prendre le sac de riz. le coude gauche tendu est sur le même axe que le bras droit avec lequel il forme une même ligne.
2. reprendre la position de départ.
3. Faire le même exercice en tendant le bras gauche cette fois.

Répétition des mouvements

répéter ces mouvements 2 fois les trois premiers jours et ensuite les répéter 4 fois de manière à habituer les muscles à produire ces efforts.

Précaution particulière le mouvement rotatif des hanches se fait pieds fixes qui ne bougent pas alors que le tronc du corps reste droit.

Effets physiques au cours de l'exercice

lors du pousser des paumes des mains, des douleurs apparaissent dans le cou, les épaules, le dos et dans la région lombaire.

Effets thérapeutiques ces mouvements soignent les raideurs du cou et de la région lombaire, l'engourdissement et l'atrophie musculaire des mains et des bras et détendent les tensions musculaires et favorisent la circulation du Qi et du sang dans les cartilages.

### Cha Yao Xuan Zuhan Mains sur les hanches et rotation du tronc

Position de départ l'écartement des jambes doit correspondre à la largeur des épaules redressées. les mains posées sur les hanches, les pouces vers l'arrière.

Mouvements

1. les deux mains, en donnant de l'amplitude, font tourner le bassin 4 fois dans le sens des aiguilles d'une montre.

2. les deux mains font tourner le bassin

4 fois dans le sens inverse des aiguilles

d'une montre.

Répétition des mouvements répéter ces mouvements 2 fois les trois premiers jours et ensuite les répéter 4 fois de manière à habituer les muscles à produire ces efforts.

Précaution particulière on commence par faire un petit cercle avec les hanches pour aller au plus grand qu'il soit possible. les jambes sont tendues et les pieds restent fixes et immobiles comme cloués au sol. lorsque le bassin arrive en avant du corps, on l'aide avec les mains afin de soulager l'effort des muscles du sacrum.

Effets physiques au cours de l'exercice des douleurs prononcées apparaissent dans la région lombaire.

Effets thérapeutiques annexes ces mouvements soignent les lumbagos (mal de dos au niveau des lombes), les douleurs du sacrum dues aux positions fixes et prolongées et les douleurs musculaires qui apparaissent après une position courbée du corps pendant un effort.

### Zhan Bi Wan Yao Déployer les bras et courber les reins

Position de départ l'écartement des jambes doit correspondre à la largeur des épaules redressées. les mains doivent être croisées sur le ventre, les paumes vers l'intérieur du corps. cette position de départ n'est pas dessinée pour des raisons de place dans le cadre réservé au dessin.

Mouvements

1. tête tendue en hauteur, lever les deux mains en l'air en raidissant la poitrine ventre rentré et on regarde le dos des mains

2. descendre les bras au niveau des épaules en maintenant les paumes vers le haut

3. tourner les paumes des mains vers le bas et pencher le corps en avant

4. croiser les bras en tentant de toucher le sol avec les extrémités des doigts

5. reprendre la position de départ.

Répétition des mouvements répéter ces mouvements 2 fois les trois premiers jours et ensuite les répéter 4 fois de manière à habituer les muscles à produire ces efforts.

Précaution particulière les jambes restent tendues et les doigts doivent pousser le plus loin possible comme pour tenter de toucher le ciel ou le sol.

Effets physiques au cours de l'exercice lorsqu'on lève les bras et que les yeux regardent le dos des mains, les douleurs se font ressentir dans la région lombaire, et dans les muscles arrière des cuisses et des jambes lorsque les doigts des mains touchent le sol.

Effets thérapeutiques les douleurs du rachis.

Gong Bu Zha Zhang Position de l'arc et fendre l'air avec la paume des mains

Position de départ l'écartement des jambes doit correspondre à la largeur des épaules redressées. les mains en poings sont accolées aux hanches.

Mouvements

1. Jambes parallèles, faire un grand pas en avant, les poings serrés sur les hanches
2. tourner le tronc du corps sur la gauche et lancer le poing droit en avant en fendant l'air et en gardant la paume de la main transversale (position de l'arc, « Gong Bu »)
3. revenir à la position de départ
4. Faire le même exercice mais en tournant le tronc du corps sur la droite et en lançant le poing gauche.

Répétition des mouvements répéter ces mouvements 2 fois les trois premiers jours et ensuite les répéter 4 fois de manière à habituer les muscles à produire ces efforts.

Précaution particulière lors de la position de l'arc (Gong Bu), les bras, la région lombaire et la jambe arrière sont tendus.

Effets physiques au cours de l'exercice les douleurs se font ressentir dans la région lombaire et les jambes.

Effets thérapeutiques soigne les douleurs du rachis et des 4 membres et « désengourdit » les parties du corps qui en ont besoin.

Shuang Shou Pan Zu Joindre les mains aux pieds renforce la partie lombaire du dos

Position de départ le corps doit être droit, tendu, les bras allongés le long des côtes et les doigts sur les cuisses.

Mouvements

1. les mains viennent se croiser au niveau du nombril et les paumes regardent le ciel
2. les mains passent devant le visage et les paumes se tournent vers le ciel en voulant le soutenir
3. pencher le buste en avant pour que la paume arrive à toucher les pieds (en fonction de notre état musculaire général, on peut ne pas arriver à toucher les pieds, ce n'est pas grave, il faut essayer et insister de jour en jour)
4. revenir à la position de départ.

Répétition des mouvements

répéter ces mouvements 2 fois les trois premiers jours et ensuite les répéter 4 fois de manière à habituer les muscles à produire ces efforts.

Précaution particulière on penche d'abord le tronc du corps, puis on tend les fesses et les genoux. les paumes des mains vont le plus loin possible vers les pieds.

Effets physiques au cours de l'exercice au lever des bras, les douleurs se font ressentir dans le cou et la région lombaire. lors - qu'on fléchit le tronc et que les paumes vont vers les pieds, les douleurs se font également ressentir dans les jambes.

Effets thérapeutiques soigne les tensions et contractions des tissus musculaires et cartilagineux des jambes et de la région lombaire. ces mouvements soignent les séquelles musculaires des déplacements de vertèbres, les lumbagos (mal de dos), les blocages et les engourdissements des hanches et des jambes (à pratiquer lors - qu'on a du mal à les plier et les tendre).

Qi Gong, la discipline source de santé

Les exercices suivants vont plus spécifiquement vous permettre :

- d'améliorer l'oxygénation des muscles et des cartilages
- de supprimer les ralentissements et les éventuels blocages du Qi et du sang dans le haut du corps tout en mobilisant le bas du corps par « aspiration » induite par les mouvements

• d'améliorer les capacités de mouvement du cou, des épaules, des bras et des doigts de la main. ils vous permettront également de favoriser une bonne digestion des repas et les fonctions du Foie (avec comme effets bénéfiques annexes la suppression des nausées, des vomissements et des douleurs dans le dos).

### Jing Xiang Zheng Li « Repositionner la nuque et le cou »

Position de départ l'écartement des jambes doit correspondre à la largeur des épaules redressées. les deux mains sur les hanches, le pouce en arrière.

#### Mouvements

1. tourner la tête vers la gauche en utilisant avec puissance les muscles du cou, les yeux regardent sur la gauche
2. revenir à la position de départ
3. tourner la tête vers la droite en utilisant avec puissance les muscles du cou, les yeux regardent sur la droite
4. revenir à la position de départ
5. lever la tête pour regarder le ciel
6. revenir à la position de départ
7. Baisser la tête pour regarder le sol
8. revenir à la position de départ

#### Répétition des mouvements :

répéter ces mouvements 2 fois les trois premiers jours et ensuite les répéter 4 fois de manière à habituer les muscles à produire ces efforts.

#### Précaution particulière :

- le tronc doit rester droit lors des mouvements de la tête.
- on doit amener la mâchoire inférieure sur le sternum lorsque la tête va vers le sol.

Effets physiques au cours de l'exercice : des douleurs apparaissent dans le cou.

Effets thérapeutiques ces mouvements soignent également les douleurs aiguës du cou comme les torticolis et les maladies chroniques des cartilages en cas de raideurs cervicales.

### Shuang Shou Shen Zhan Déployer et étendre les mains

Position de départ l'écartement des jambes doit correspondre à la largeur des épaules, les deux bras et épaules pliées. les points sont serrés, la paume des mains vers l'avant.

#### Mouvements

1. desserrez les deux points en levant les bras en l'air, paumes de mains toujours vers l'avant. la tête est haute et les yeux regardent les doigts des mains
2. revenir à la position de départ
3. et 4. se font en sens inverse

Répétition des mouvements : répéter ces mouvements 2 fois les trois premiers jours et ensuite les répéter 4 fois de manière à habituer les muscles à produire ces efforts.

Précaution particulière : au lever des bras, la poitrine est tendue, le ventre rentré et la respiration dégagée.

Effets physiques au cours de l'exercice : des douleurs apparaissent dans le cou au lever de la tête lorsque les yeux regardent les doigts des mains. des douleurs apparaissent dans le bas du dos au niveau des reins lorsqu'on rentre le ventre en tendant la poitrine.

Effets thérapeutiques ces mouvements soignent également les douleurs du cou, des épaules et du dos. ils sont particulièrement efficaces pour les difficultés d'articulation de l'épaule au lever ou au baisser (périarthrite scapulo-humérale).

## Kai Kuo Xiong Huai Ouvrir et déployer la poitrine

Position de départ l'écartement des jambes doit correspondre à la largeur des épaules redressées. les deux mains doivent être croisées sur le ventre, les paumes vers l'intérieur du corps, la main la moins agile est posée sur l'autre.

### Mouvements

1. levez les deux bras et croisez-les une fois les mains en haut, les yeux doivent regarder le dos des mains

2. descendre les bras en dessinant un cercle imaginaire et revenir à la position de départ, paumes vers le haut, et elles reviennent également à la position de départ. les yeux fixent les mains du début à la fin du mouvement en passant du bras droit au bras gauche.

Répétition des mouvements : répéter ces mouvements 2 fois les trois premiers jours et ensuite les répéter 4 fois de manière à habituer les muscles à produire ces efforts.

Précaution particulière : au lever des bras, lorsqu'ils se croisent en haut, la poitrine est tendue et le ventre rentré.

Effets physiques au cours de l'exercice : des douleurs apparaissent dans le cou, les épaules et dans le bas du dos au niveau des reins lorsqu'on lève les deux bras.

Effets thérapeutiques ces mouvements soignent également les douleurs des épaules et du rachis et des articulations des bras.

## Gong Bu Zha Zhang Déployer ses ailes et s'envoler

Position de départ l'écartement des jambes doit correspondre à la largeur des épaules redressées et les bras sont le long du corps.

### Mouvements

1. pliez les bras en levant les coudes et en les menant au niveau des épaules, les mains se laissent tomber, dos face à face. il faut tourner la tête vers la gauche.

2. lorsqu'on baisse les deux bras, les deux paumes des mains sont droites et se font face en étant à la hauteur du épaules

mouvements : Répéter ces mouvements

2 fois les trois premiers jours et ensuite les répéter 4 fois de manière à habituer les muscles à produire ces efforts.

Précaution particulière : il faut éviter de hausser les épaules et veiller à garder les poignets souples et relâchés.

Effets physiques au cours de l'exercice : des douleurs apparaissent dans les épaules et sur les côtés.

Effets thérapeutiques ces mouvements soignent également les raideurs des épaules et les difficultés d'articulation des bras.

Aucune des informations présentées ne sont destinées à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Toujours consulter un spécialiste avant tout.