

# GUIDE DU DÉBUTANT AU QI GONG

## QU'EST-CE QUE LE QI-GONG ?

Le **Qi** : c'est l'énergie, le Souffle, et **Gong** : c'est notre aptitude à mettre en œuvre des processus internes de maîtrise du Qi dans la perspective de vivre longtemps et en bonne santé.

Le **Qi Gong** est une discipline traditionnelle chinoise qui a pour but de maîtriser l'énergie, le Souffle. Le **Qi Gong** est une gymnastique de santé. Mais c'est plus que cela : c'est un art de vivre. Sa pratique est générée par l'intention, afin que l'énergie puisse circuler librement dans tout le corps. Commence alors la conduite du Souffle. Le **Qi Gong** permet d'utiliser consciemment l'énergie vitale du corps.

Le mot **Qi Gong** signifie que l'on travaille sur l'énergie, que l'on crée volontairement une dynamique pour mettre en œuvre des mécanismes subtils afin que l'énergie travaille en nous. L'énergie, le Qi, est la manifestation d'une chimie interne.

Pratiquer le **Qi Gong**, art énergétique chinois, c'est non seulement apprendre à s'installer dans l'instant présent en unissant le corps et l'esprit, mais c'est aussi découvrir et s'approprier une autre façon de penser et d'appréhender le monde.

## LE QI GONG EST-IL ADAPTE A TOUS ?

À tous sans exception ! Des jeunes aux plus anciens, des personnes malades aux sportifs de haut niveaux, des actifs aux retraités...

La pratique du **Qi Gong** est une expérience intérieure qui se réalise en conscience. Pourquoi ? Pour être dans l'instant présent, observer, accepter les constats faits pour s'améliorer. C'est pourquoi chacun travaille par rapport à lui-même. Ce qui annule toute approche compétitive avec les autres puisque chacun est unique avec une histoire unique dans un corps unique avec un projet de vie unique.

## QUE NOUS APORTE-T-IL ?

Les effets du **Qi Gong** pour favoriser la santé globale sont nombreux et multiples. Il s'agit d'un art énergétique agissant sur l'équilibre du métabolisme et apportant des bienfaits notables pour chacun.

## EN COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON RESENTIR SES BIENFAITS ?

Les bienfaits sont instantanés, une séance apporte un apaisement de toute la physiologie (rythme cardiaque, respiration..), ainsi que le débit des pensées.

Le **Qi Gong** est un antistress puissant. En fluidifiant les énergies bloquées, les petits maux de la vie quotidiennes parfois chroniques et donc épuisants, disparaissent progressivement (maux de tête, mauvaise digestion, insomnie, excès émotionnel..).

Mais chaque personne est unique et donner une estimation du temps nécessaire pour apprécier les bienfaits du **Qi Gong** serait hasardeux. La patience est aussi de règle dans cette discipline !

## QUAND PRATIQUER LE QI GONG ?



En Chine **TOUS LES MATINS**, les parcs offrent un spectacle extraordinaire où l'on peut voir des centaines d'hommes et de femmes pratiquer en pleine nature avant d'aller travailler.

Ce qui représente pour eux une hygiène de vie au même titre que la douche, sauf qu'elle surpasse de loin le simple domaine corporel.

La pratique matinale permet de recycler toute l'énergie usée et de faire le plein de vitalité, on se sent centré entre le Ciel et la Terre, le mental est apaisé et disponible pour une réflexion efficace. Les émotions parasitent moins les choix quotidiens.

## COMMENT SE DEROULE UNE SEANCE ?

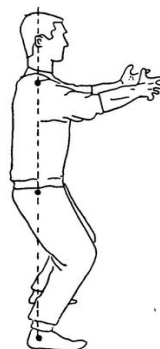
Il existe de nombreuses méthodes et styles de **Qi Gong** en Chine et en France. La pédagogie occidentale des pratiques corporelles propose une structure de cours protégeant l'intégrité des personnes et assurant leur confort physique en toute sécurité.

Un cours commence par une mise en état. Cela passe par un travail statique de stabilisation de l'esprit, de ralentissement de la physiologie et des pensées : Zhan Zhuang (méditation de l'arbre).

La suite du cours consistera à apprendre une suite d'enchaînements, puis revoir et découvrir de nouvelles séquences pour enfin arriver à les exécuter toutes sans passer par le **MENTAL** et enfin être en méditation. Le **Qi Gong**, c'est de la méditation en mouvement.

## REGLES DE BASES POUR PRATIQUER LE QI GONG

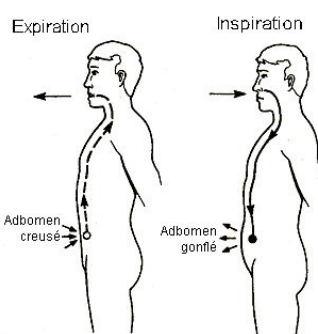
**POSITION DE BASE** : Vos pieds doivent être parallèles, de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, Relâcher les hanches, rétroversion du bassin, relâchement du bas du dos, poitrine rentrée, dos bien droit (détendu), abaissement des épaules, reculement du menton vers la poitrine.



**LES MOUVEMENTS** : L'idée en Qi Gong est de faire des mouvements lents, fluides, amples et circulaires. C'est une forme de méditation en mouvement. CALMES à l'inspiration et DETENDUS à l'expiration. Les membres se meuvent aux ralentis, souples et détendus comme des lianes. Les doigts déliés suivent et dessinent le geste comme des plumes caressant l'air. Les mouvements du corps déterminent l'endroit où l'énergie circule.

**LA RESPIRATION** : Emplir ses poumons d'air pour l'expulser ensuite ne suffit pas à définir une bonne respiration. Nous effectuons en moyenne 15 000 respirations par jour : cela vaut la peine d'en effectuer une partie

amplement et en pleine conscience afin de profiter pleinement de ses bienfaits.



Il y a deux types de respiration: THORACIQUE et ABDOMINALE. En Qi gong nous utilisons la respiration abdominale.

Le haut du corps ne bouge pas et l'abdomen se gonfle à l'inspiration et se dégonfle lentement à l'expiration. C'est de cette façon que respire

l'être à l'état naturel. L'inspiration s'effectue sur les MOUVEMENTS MONTANTS et l'expiration sur les MOUVEMENTS DESCENDANTS, le rythme respiratoire est synchronisé aux mouvements. L'expiration consiste à rejeter les énergies négatives.

**LA VISUALISATION :** Cette visualisation a pour but de rétablir le courant harmonieux entre les énergies YIN (Terre) et YANG (Ciel) dans le corps afin d'ouvrir la voie vers la guérison physique.



Chaque organe de notre corps est nourri cycliquement de ces deux énergies sur un fuseau horaire de 24h, et chacun de nos organes a besoin de ses deux énergies pour obtenir la force et l'énergie vitale de leur fonctionnement. Un corps en parfait équilibre aux niveaux de ses deux énergies est un corps où règne la perfection, la santé !

Pendant la pratique de votre Qi Gong et sur les MOUVEMENTS MONTANTS, visualiser votre corps se remplir d'une puissante énergie tellurique entrant par la pointe des orteils et qui s'achemine lentement jusqu'au sommet du crâne. Puis inversement sur les MOUVEMENTS DESCENDANTS, visualiser votre corps se remplir d'une puissante énergie cosmique entrant par le sommet du crâne et qui s'achemine lentement jusqu'à la pointe des orteils.

Vous pouvez aussi visualiser ces énergies par une couleur **OR** qui scintille en vous, ou **VERTE** pour la terre et **BLEU** pour le ciel ! La seule bonne méditation est la vôtre, celle qui vous apporte ce que vous en attendez, consciemment ou inconsciemment.

Mentalement, vous pouvez aussi réciter cette phrase d'exemple : « Les énergies de la TERRE et du CIEL s'équilibrent à la perfection en moi (Le yin et le yang). Je n'ai plus aucuns blocages, ni nœuds énergétiques en moi, l'énergie circule parfaitement et librement, je suis en pleine forme ».

**LA LANGUE :** Elle est le pont qui relie les deux vaisseaux, CONCEPTEUR et GOUVERNEUR. C'est elle qui les sépare ou les réunit afin que l'énergie puisse circuler, les chinois la nomme **L'Orbite Microcosmique**.



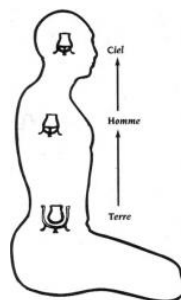
Il y a trois positions pour la langue (Air, Feu et Eau). Le débutant placera sa langue juste derrière les incisives supérieures (Air).

**LE SOURIRE INTERIEUR :** Enseigné par beaucoup de maîtres de Qi Gong, et d'une grande simplicité, cet exercice est conseillé au commencement de toute pratique interne et notamment de la méditation. On commence « le sourire intérieur » en ajustant sa position corporelle, puis la tête, puis le visage. Mentalement, on esquisse un sourire en amorçant de façon imperceptible l'expression du sourire sur les yeux et sur les lèvres.



Le but de cette visualisation est de détendre physiquement tout le corps, et moralement de se dégager de toute ambiance de tension. C'est réellement très efficace, et ainsi les conditions favorables à un travail intérieur sont créées.

**LES DAN TIAN :** Les Dan Tian sont les lieux où l'énergie vitale est produite, accumulée et conservée. Dans l'ensemble, on considère que l'homme possède **trois Dan Tian : inférieur, intermédiaire ou moyen, et supérieur**.



Le **Dan Tian inférieur** se situe dans le bas ventre, sous l'ombilic. Il est en rapport avec la Terre. C'est le lieu de stockage de l'énergie originelle (Jing ou essence), transmise par les parents de façon héréditaire et génétique. C'est aussi l'endroit où se développe et est stockée l'énergie sexuelle ou séminale et où le fœtus est nourrit.

Le **Dan Tian moyen** est situé au niveau de la poitrine, entre les deux mamelons. Il est en rapport avec l'Homme, et est le lieu d'élaboration et de manifestation du Qi (ou souffle), énergie vitale liée à l'air respiré et aux aliments absorbés.

Le **Dan Tian supérieur**, situé dans la tête (soit au sommet de la tête, soit au milieu de la tête, soit au niveau du 3ème œil en fonction des écoles), est en rapport avec le Ciel, et correspond à l'activité mentale et spirituelle de l'Homme (Shen ou Esprit).

Le Qi Gong vise à accumuler le Jing, renforcer le Qi, et concentrer le Shen, liés aux 3 Dan Tian. Dans un premier temps, il est nécessaire de bien accumuler et renforcer l'énergie vitale (Jing) au **Dan Tian inférieur**, afin de pouvoir ensuite la raffiner en **Qi** puis en **Shen**.

Retenez toujours cette phrase durant votre pratique :

**VOTRE RESPIRATION ACCOMPAGNE VOTRE MOUVEMENT, VOTRE MOUVEMENT DIRIGE L'ENERGIE (QI) ET LA PENSEE\* L'OBSERVE (\*VISUALISATION ET RESSENTIE).**



ASSOCIATION SPORTIVE ET ENERGETIQUE  
LE LOTUS BLANC – Salle des Sports Léo  
Lagrange – 62217 AGNY

Site : <http://www.lotusblanc-aikido-agny.fr>  
Mail : [info@lotusblanc-aikido-agny.fr](mailto:info@lotusblanc-aikido-agny.fr)