

L'art du *bâton Idogo*®

Un pont entre la sagesse orientale

et les pratiques occidentales

par Marie-Jo Augoyard

La pratique du Qi Gong avec un bâton est connue des amateurs de la discipline. Mais connaissez-vous le bâton Idogo®? Nous vous proposons de découvrir les vertus de ce « bâton magique ».



Crédit photo: Marie-Jo Augoyard

Après 10 années de recherches et d'expérimentations, Ping Liong Tjoa présente en 1997 un système d'exercices basé sur l'utilisation d'un objet spécifique: le bâton Idogo®.

Son fondateur

Ping Liong Tjoa a 50 ans de pratique des arts asiatiques du mouvement et 30 ans d'enseignement du Tai Chi et du Qi Gong. Il dirige une importante école à Stuttgart où est enseigné le système d'entraînement Idogo®. C'est une continuation du développement du Qi Gong traditionnel.

Idogo: « I do go »

« Idogo® » est un nom qui semble provenir de l'Orient, mais qui en réalité signifie en anglais: « I do go », soit: « j'y vais, je peux réussir », une expérience que vivent aussi bien des sportifs que des personnes handicapées ou malades. Quand les paumes des mains (notamment le point Lao Gong), ou le corps, entrent en contact avec

QUELQUES TEMOIGNAGES...

Le bâton Idogo® est utilisé dans de nombreuses circonstances.

- **Notamment dans de nombreuses pratiques thérapeutiques** où il se révèle être un auxiliaire précieux. En Allemagne, depuis 1997, le bâton Idogo® est utilisé en rééducation après des accidents ou des maladies. Des patients souffrant d'hémiplégie peuvent tenir l'Idogo® d'une main tandis que l'autre est maintenue au contact du bâton par un bandage. Les patients souffrant de problèmes neurologiques ou musculaires, atteints de la maladie de Parkinson, handicapés à la suite d'accidents vasculaires, peuvent bénéficier d'une mobilisation (même très réduite) car la circulation de l'énergie réactive le corps.

- **Bernard, atteint d'une dégénérescence du cervelet:** *En dépit de mes problèmes nerveux, la pratique de l' Idogo® m'a redonné confiance et me permet d'envisager d'autres activités physiques.*

- **Charlie:** *Je suis atteinte d'une maladie auto-immune orphe-*

line depuis 18 mois. Elle touche dans mon cas les poumons, les muscles et la peau, mais peut s'attaquer à n'importe quel organe de façon plus ou moins grave: elle a détruit les muscles de la jambe droite, me clouant au lit pendant de nombreux mois. Depuis lors, je marche avec des béquilles, me rendant du même coup très dépendante de mon entourage et m'empêchant de pratiquer comme avant le Tai Chi Chuan. L'Idogo® est pour moi un véritable allié, un merveilleux outil qui me permet au quotidien de retrouver des sensations oubliées, de redonner vie à mon corps dans la douceur, sans violence ni douleur, et à mon rythme. Le combat contre la maladie et la douleur est épuisant et vous dévore toute l'énergie et la volonté que vous aviez! L'Idogo® me permet une discipline adaptée à mon cas, et le seul fait de le tenir m'oblige à bouger, à « jouer » avec lui. Il est un ami bienveillant, un « compagnon » doux et efficace.

- **Anne-Marie, déficiente visuelle:** *J'ai découvert le travail de l'énergie par la pratique du Qi Gong, puis de l'Idogo®, dans un petit groupe au sein d'une association de personnes déficientes visuelles. J'ai rejoint il y a deux ans un groupe*

l'Idogo® et ses sphères, la circulation de l'énergie (Qi) est renforcée, la respiration s'amplifie, le corps se détend, se centre, et se redresse de lui-même. Le mouvement devient harmonieux, l'esprit s'apaise. Même immobile, on ressent cet apaisement par simple contact. Les piliers de l'art du Qi Gong que sont la posture corporelle, la coordination des mouvements et l'utilisation optimale de la capacité respiratoire, tout en maintenant une détente corporelle maximale sont intégrés automatiquement dans beaucoup de formes d'exercices.

Les spécificités du bâton

Le bâton Idogo® possède deux extrémités sphériques tenues dans les paumes des mains. Les deux sphères sont rendues solidaires par le bâton. Il est plus mince à l'emplacement de sa liaison avec les sphères, ce qui permet de faire glisser les doigts autour de la sphère et du bâton, et de le tourner dans toutes les directions.

Conçu en bois de hêtre, son contact est très agréable : on « caresse » les sphères. Le modèle standard mesure 41cm et est adapté à la plupart des adultes ; la taille moyenne (36cm) convient à des personnes de petite taille. Il existe aussi un bâton pour les enfants (32cm). Un mini-Idogo est destiné à la méditation et en accompagnement quotidien, il peut être glissé dans la ceinture ou dans la poche. La forme et les proportions étant conservées, tous ont le même effet.

Simple et efficace

Prendre chaque jour le temps de retrouver son unité et un état d'harmonie est aussi important

Utilisé en
rééducation
en Allemagne.



Crédit photo : Marie-Jo Augoyard

Pour une conduite énergétique maximale, le bâton se tient de cette manière, les extrémités légèrement en appui sur les Lao Gong (points entrée/sortie énergétiques au centre des paumes).

que de manger. Mais la vie actuelle nous fait mener un rythme essoufflant... Alors, comment retrouver son souffle en peu de temps ?

Parmi les nombreuses possibilités offertes, les exercices avec le bâton Idogo® ont leur place, parce qu'ils sont simples, efficaces, et agissent profondément sur le corps (Xing) et l'esprit (Shen), en renforçant et harmonisant le Qi. Le bâton est ici un outil précieux, mais aussi un support et un guide dans la pratique. Beaucoup d'exercices peuvent se pratiquer assis ou couché, rendant accessible à beaucoup de personnes les bienfaits des pratiques énergétiques. Pour tous, c'est une nou-



PORTRAIT

Marie-Jo Augoyard est enseignante retraitée. Elle pratique les arts énergétiques chinois depuis 1982 (Tai Chi Chuan, Qi Gong). Formée au Zhi Neng Qi Gong par Maître Zhou Jing Hong, elle est élève de Ping Liang Tjoa et enseignante agréée de l'IL-DA (International Idogo Association). Elle a suivi l'enseignement de Rinnie Tang en calligraphie et en peinture. Cette expérience vécue nourrit son enseignement et les relations humaines qui l'accompagnent.

plus important, en dehors des milieux adaptés à mon handicap. C'est pour moi une façon de mettre entre parenthèses la vie tumultueuse quotidienne avec ses pressions et ses stress. Me retrouver avec mon corps et ses énergies et pouvoir les ressentir, tout en libérant les tensions me permet d'être plus sereine, plus détendue. C'est dans un second temps que j'ai apprécié les bienfaits sur les douleurs ou raideurs du dos et des articulations.

• **Jeanne Henocq, enseignante de Yoga :** Le bâton Idogo® permet d'aller plus loin dans la posture pour les élèves avancés (plus de rectitude, centre de gravité déplacé, équilibre facilité), et pour les débutants, d'adopter sans effort une posture intermédiaire (pince, triangle assis). Tous les élèves, quel que soit leur niveau, trouvent la pratique plus facile et plus ludique. Ils notent aussi un aspect énergétique non négligeable.

• **Renée, randonneuse :** Quand je cours avec l'Idogo® mes appuis se déroulent doucement, le talon effleure le sol, la plante du pied à une pression légère et dynamique qui se finit par un appui souple des orteils. Le bassin, attiré par l'Idogo®, se retrouve au-dessus de la plante des pieds et des orteils. Les articulations travaillent légèrement, sans pression et sans tension. La course est aérienne.

• **Pour les personnes âgées,** la pratique d'exercices adaptés avec l'Idogo® maintient la mobilité et la coordination des mouvements de façon ludique. Pour Marie-Jo Augoyard, enseignante et représentante officielle de l'Idogo® en France, les applications possibles restent encore largement ouvertes aux thérapeutes qui auront la motivation et l'imagination pour utiliser ce « formidable outil ».

velle façon d'apprendre par le ressenti de son propre corps.

Un vaste champ d'applications

Idogo® est une méthode simple dans ses mouvements de base, tout le monde peut y trouver un meilleur équilibre et un bien-être: au quoti-

dien, à la maison, au travail, en voyage; en cure de bien-être, comme la cure Vitazen à Allervard; dans la pratique des arts du corps, orientaux et occidentaux: Qi Gong, Tai Chi Chuan, Kung Fu, Yoga, Gymnastique, Danse... 📺

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

UN PEU DE PRATIQUE... L'éléphant projette du sable sur son dos



1. Pieds joints, jambes allongées, l'Idogo® est tenu dans une main. Le bras allongé, tout en restant souple, et l'Idogo®, forment un angle droit face au centre.



2. Le bras allongé amène l'Idogo® au-dessus de la tête. En même temps, le centre (Dan Tian) avance et les talons décollent du sol.



3. L'autre main récupère le bâton derrière le dos.



4. Les deux bras redescendent, l'un devant le corps, l'autre derrière le dos. Les talons reviennent au sol. Recommencez l'exercice en débutant avec l'autre main.

crédit photos: JMarie-Io Augoyard