

Le Qi Gong Anti-stress

Avec la rentrée, le stress s'empare de notre rythme quotidien. Des exercices de Qi Gong aident toutefois à éliminer les tensions accumulées dans notre corps-esprit. Exercez-vous à la pratique de ces quelques mouvements d'automassage accompagnés d'images et de sensations apaisantes.

par KE Wen, enseignante de Qi Gong

Fermer les oreilles en frappant le tambour céleste

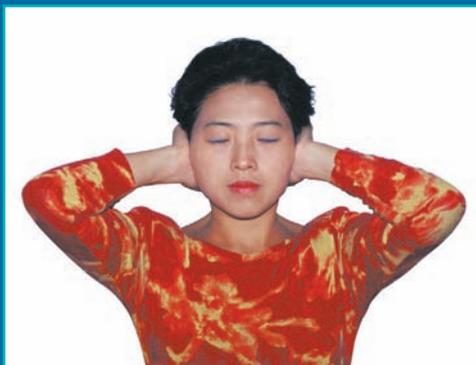


fig.1a : En inspirant, pressez la paume des mains sur les oreilles.

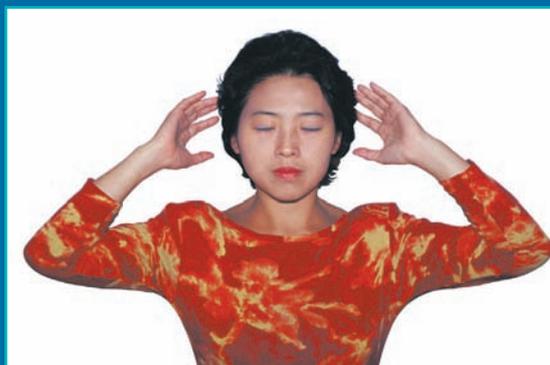


fig.1b : En expirant, relâchez d'un seul coup la pression en écartant les mains

Dans ce mouvement, la respiration est naturelle et profonde.

Mouvements : Soulevez les bras. Les paumes des mains ferment les oreilles, les coudes sont plus bas que les épaules, les doigts se font face à l'arrière de la tête, les majeurs placés sur les points Yuzhen (V9, à côté de la bosse occipitale). En inspirant, pressez les oreilles (fig.1a), et en expirant, les mains s'écartent vivement des oreilles afin de créer une légère "décompression" (fig.1b). Répétez cet exercice 9 fois.

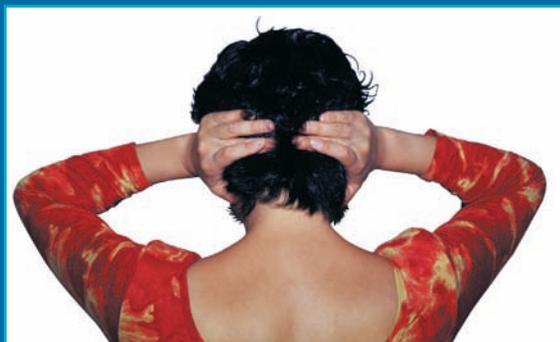


fig.1c : Les index viennent se placer sur les majeurs.

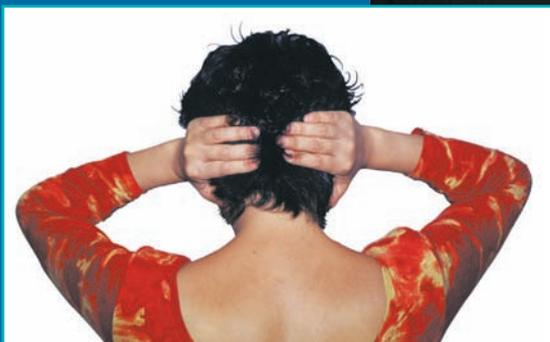


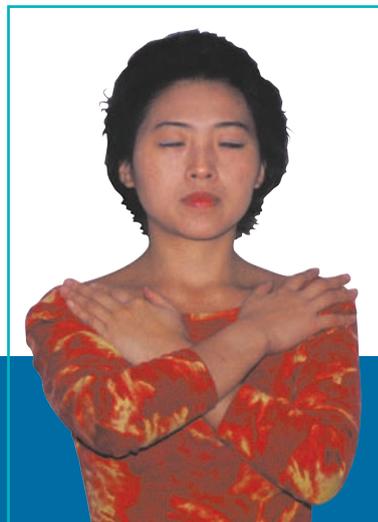
fig.1d : Puis les index glissent en venant percuter la région occipitale.

Ensuite, en recouvrant des mains les oreilles (fig.1c), les index viennent se placer sur les majeurs tout en exerçant une pression. Puis ils glissent en percutant la région occipitale (fig.1d). Les points Yuzhen sont alors fortement stimulés. Vous pouvez très clairement entendre un bruit à l'intérieur des oreilles, comme si l'on frappait un tambour. Répétez cet exercice 9 fois. Pour finir l'exercice, les mains descendent le long du corps, l'énergie se dirigeant vers le Tan Tien.



◀ **Ressenti :** Quand les index tapotent la tête, fermez bien les oreilles. La pression doit être importante et brève. En fermant les mains, vous avez la sensation d'entrer dans un temple très calme en plein cœur de la forêt. Un silence s'installe dans la profondeur du corps. On oublie tous les soucis et les inquiétudes quotidiennes, le corps relié avec le Ciel et la Terre. Retrouvez ainsi l'unité de votre esprit-corps. L'index résonne comme des vibrations célestes qui frappent notre cœur en lui donnant force et sérénité. En quittant les mains, on retrouve un nouveau monde plein d'espoir.

LA RESPIRATION DES PORTES DES NUAGES



Les bras croisés,
la main gauche couvre
la porte des nuages de droite.



A l'inspir, les mains
exercent une légère
pression sur la poitrine
en gonflant le ventre.



A l'expir, les mains
relâchent la pression
en rentrant le ventre.

Dans l'imagerie taoïste, les portes des nuages correspondent aux poumons. Les bras croisés, la main gauche couvre la porte des nuages de droite (à l'extrémité sous la clavicule, le 2^e point du méridien des poumons), et la main droite couvre la porte de gauche correspondante.

Vous pouvez prendre la position assise ou debout, les pieds restant toujours parallèles à largeur des épaules, le corps relâché et détendu. Calme, l'esprit (Shen) se concentre au niveau des deux poumons. Sentez la chaleur remplir la poitrine et se diffuser progressivement vers le Tan Tien (au bas-ventre).

Ressenti : La respiration doit être profonde et régulière. Sentez surtout la relation entre le Tan Tien (Dan Tian) et les deux poumons. Créez ainsi une forte communication entre la poitrine et l'abdomen, tout en assouplissant le diaphragme où sont accumulées les "mauvaises" émotions. Une fois la pratique finie, vous avez la sensation d'être rempli par une sorte de force interne.

Pendant l'inspiration, les mains appuient légèrement sur la poitrine en gonflant le ventre.

Pendant l'expiration, les mains lâchent la pression en rentrant le ventre .

Cet exercice tend à harmoniser les 5 organes et à chasser les émotions qui nous déstabilisent, comme la tristesse, émotion reliée aux poumons et donc à l'automne. La pratique régulière de cet exercice aide à renforcer votre confiance.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.