

# Qi Gong « féminins »

Pour harmoniser la vie d'une femme

texte et crédit photo Hélène Cociovitch

Hélène Cociovitch s'est spécialisée dans ces Qi Gong « féminins » qui offrent un accompagnement et un soutien à la femme dans les différentes étapes de sa vie : menstruations, grossesse, accouchement, ménopause...

Si la découverte et la pratique du Qi Gong se développent en France parmi des personnes de tous âges et de tous niveaux de pratique corporelle, on retrouve néanmoins une majorité de femmes. Elles sont nombreuses à exprimer ce besoin de vivre autrement, de savourer la vie, de la choyer, d'entretenir leur corps en douceur, de le protéger de toutes les agressions de la vie contemporaine et de lui permettre de rester en bon état de fonctionnement et le plus longtemps possible. Ce constat m'est apparu bien après le choix de me spécialiser dans des Qi Gong « féminins ». Ce sont les effets immédiats de ces Qi Gong sur ma santé qui m'ont propulsé dans ma recherche de différents Qi Gong et outils corporels issus de la tradition taoïste et bénéfiques pour les femmes : Qi Gong de la femme (et de la femme enceinte) : Yan Tai Gong, Qi Gong de la femme : Nei Yang Gong dans sa partie adressée à la femme, « la Fille de Jade », sexualité féminine, Méditations et Création du concept « Au sein des femmes » (un travail sur la féminité avec les 5 éléments).

### Pourquoi des Qi Gong pour la femme ?

Dans le canon de l'acupuncture, le *Nei Jing*, datant de 2000 ans avant Jésus-Christ, l'empereur jaune Huang Di reçoit l'enseignement de son médecin précepteur. Qibo dit alors : « A 7 ans, une fille possède un souffle des reins abondant, elle change de dentition et voit ses cheveux s'allonger. A 14 ans, l'eau céleste est produite, le canal de conception (Ren Mai) est débloqué, le canal d'assaut (Chong Mai) est entièrement rempli de souffle, le sang menstruel s'écoule chaque mois à période régulière, et la femme est féconde... A 49 ans, le canal de conception est vidé, le canal d'assaut affaibli, l'eau céleste épuisée et la voie terrestre

Pour vivre en harmonie, entre la Terre et le Ciel, entourées par la Nature...

crédit photo : Jean Paoli

obstruée, c'est pourquoi le corps vieillit et devient stérile... ». Si cette évolution de la vie d'une femme paraît inexorable et est intrinsèque à sa nature, on peut cependant, par des pratiques de Qi Gong, optimiser les ressources de chaque étape, favoriser le passage d'une étape à l'autre et harmoniser ainsi notre vie de femme. Les Qi Gong spécifiques à la femme sont un moyen pour parcourir le chemin de la quête de soi dans ce que l'on a de plus profond, de plus précieux, ce qui fait que nous sommes une femme et une femme unique. De découverte en découverte, nous apprenons à accueillir nos forces, nos faiblesses et nos sensations, sans les juger, sans culpabilité, sans regret, sans prétention. En prenant conscience qu'elles existent, petit à petit, on enracine notre être pour qu'il puisse s'épanouir et libérer tous ces parfums qui portent notre unique signature. La pratique des Qi Gong de la femme doit être douce, souple: le corps s'exprime dans toute sa beauté intérieure, la joie se manifeste comme un amour pour la nature, le corps féminin, la vie, l'harmonie du Qi et du Shen... Le Yin dans toute sa grâce...

### Que travaille-t-on et quels sont les effets de cette pratique ?

S'il est vrai qu'en règle générale la plupart des exercices de Qi Gong ont été créés par des hommes, et pratiqués de façon mixte, il existe néanmoins des enchaînements spécifiques à la nature féminine. Les Qi Gong de la femme ne sont pas très nombreux, mais ils ont tous été conçus en fonction de la spécificité de la circulation énergétique dans le corps féminin et du renforcement du sang.

### Les points les plus sollicités

- Les points et méridiens les plus sollicités sont :
- Tan Zhong: source du milieu 17 VC (Vaisseau Conception). Aussi appelé « mer du sang » comme le Xue Hai 9 RP (Rate-Pancréas), ou encore « porte céleste ».
  - Ren Mai: le Vaisseau Conception.
  - Chong Mai: le méridien d'assaut et son vaisseau spécial, le canal central Zhong Mai.
  - Dai Mai: le méridien ceinture.
  - Les méridiens yin.
  - Les méridiens du Foie (le foie stocke le sang), de la Vésicule Biliaire (qui élimine les toxines), et du cœur, en liaison avec l'utérus.
  - Ming Men: les reins, siège de Jing Qi.

### Les parties du corps les plus travaillées

- Les parties du corps les plus travaillées sont :
- Les seins (symbole féminin) qui sont reliés avec les glandes sexuelles: afin de stimuler la sécrétion hormonale, régulariser le système endocrinien du corps, favoriser la circulation de l'énergie et du sang dans cette région.
  - L'abdomen: afin de stimuler profondément

l'énergie et le sang dans tout le bassin, mélanger et harmoniser l'eau et le feu du corps et énergétiser l'utérus.

- Les reins: afin de les tonifier, d'activer l'énergie et le sang, de favoriser la création d'énergie essentielle (Jing Qi).
- La colonne vertébrale, colonne céleste qui soutient le ciel: « Si la colonne est en panne, le ciel tombe!!! ». Une colonne souple pour une bonne ouverture et circulation des canaux.

### Le rôle de ces Qi Gong

Ces Qi Gong peuvent revêtir un rôle différent à chaque étape de la vie d'une femme.

- Un rôle préventif: par exemple, les massages des seins préviennent les maladies comme la mastose ou l'hyperplasie lobulaire des seins.
- Un rôle d'accompagnement et de soutien pendant:

- un processus de guérison: les massages des seins atténuent les séquelles de l'opération du cancer du sein; les massages du ventre préviennent les kystes, les dysharmonies des ovaires ou les annexites; les mouvements qui visent à soulever le ventre sont conseillés pour prévenir la descente de l'utérus après accouchement.

- une grossesse: « masser l'abdomen dans tous les sens » stabilise le fœtus pendant la première période de grossesse et favorise la communication avec le fœtus ainsi que le merveilleux « Qi Gong pour la femme enceinte ».

- la ménopause: « masser l'abdomen dans tous les sens » aide à diminuer les bouffées de chaleur et les émotions ainsi que « La grue blanche déploie ses ailes » dans La Fille de Jade.

- Un rôle complémentaire aux méthodes de la sexualité féminine.
- Ou tout simplement le moyen d'offrir un sentiment de bien-être à son propre corps: sentir les seins plus épanouis, moins engorgés, le bassin plus libre, moins douloureux à certaines périodes, la démarche ondulante et... le sourire illuminant le visage, reflet d'une féminité assumée! Pour vivre en harmonie, entre la Terre et le Ciel, entourées par la Nature...

(1) Ce Qi Gong en douze phases transmis par Liu He se pratique en position assise. Il a des effets purificateurs et favorise une grossesse harmonieuse.

(2) Le deuxième Nei Yang Gong dans sa partie adressée à la femme est transmis par Mme Liu Ya Fei. Il permet une harmonisation du système hormonal à toutes les étapes de la vie de la femme et il est également un merveilleux outil de prévention ou d'accompagnement à une guérison.

(3) Ce Qi Gong est également transmis par Liu He. C'est un ancien Qi Gong taoïste en 7 phases, destiné à purifier le foie, nourrir le sang, stimuler le système hormonal et harmoniser ainsi les fonctions gynécologiques.

**Petit à petit, on enracine notre être.**



### PORTRAIT

Hélène Cociovitch est professeur de Qi Gong, diplômée de l'Institut Européen de Qi Gong et de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Énergétiques. Elle a été intervenante pendant 15 ans en danse contemporaine et en travail corporel avec des enfants en milieu scolaire, associatif ou psychiatrique avant de se consacrer depuis plusieurs années plus particulièrement à la transmission du Qi Gong auprès des femmes. Elle est l'auteur du livre "Qi Gong et 5 éléments: voyage vers la féminité" paru aux éditions Trédaniel et créatrice du concept "Au sein des femmes": travail de la féminité avec les 5 éléments taoïstes. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.