



Qì Gōng

Sylvie Harvey

8 Pièces de soie

0 7 15 57 25 2015

PRINTEMPS

2018



Sylvie Harvey

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	1
Position de quelques points utilisés	2
INTRODUCTION	3
Petits rappels	3
Début	3
Centrement (les pieds sont rapprochés).....	3
1- LISSER UNE PIÈCE DE SOIE	4
Triple Réchauffeur	5
2- SÉPARER ET UNIR LA TERRE ET LE CIEL	6
8 vaisseaux extraordinaires	7
3- POUSSER LE BAMBOU OBLIQUE DEVANT	8
Mingmén	9
4- POUSSER LE BAMBOU OBLIQUE DERRIÈRE	10
Dān Tián	11
5- ENFONCER LE PIEU DE LA TERRE AU CIEL	12
Réunir les énergies du ciel et de la terre	13
Yin et le Yang	13
6- REMUER LA QUEUE DU CHIEN	14
Bāguà	15
7- VISER L'AIGLE	16
8- REBONDIR SUR LES TALONS	17
FERMETURE	18
Fermeture au dāntián	18
Douche céleste	18
RÉSUMÉ : 8 PIÈCES DE SOIE	19
RÉFÉRENCES	20

PRÉAMBULE

« Les 8 pièces de soie » sont une des différentes formes de Ba Duan Jin, souvent nommées « Les 8 pièces de brocart » et seraient une forme simplifiée des 12 Yi Jin Jing de Boddhidharma. Selon certains auteurs, les taoïstes se seraient approprié ces mouvements pour en faire une base du Nei Dan Qi Gong . Comme pour toutes les formes de Qi Gong, le principal but de cette pratique est d'améliorer et d'entretenir la santé.

Cette forme de Qi Gong est directement liée aux 8 vaisseaux extraordinaires aussi appelés curieux ou merveilleux. En effet, si les 12 canaux principaux sont les voies par lesquelles l'énergie nourricière est transportée vers les organes et les tissus, les 8 vaisseaux « à part » ou extraordinaires véhiculent l'énergie Jing aux viscères « nobles » comme les glandes du système endocrinien, la moelle osseuse, la moelle épinière, les vaisseaux sanguins, les organes reproducteurs et le cerveau. C'est par l'exécution de mouvements orientés dans les huit directions que cette forme se relie directement aux huit vaisseaux curieux du corps humain, mais également avec les 12 canaux principaux.

Comme toutes les pratiques de Qi Gong, les 8 pièces de soie sont basées sur le mouvement, la respiration régulière et une attention placée de sorte à favoriser une présence aux mouvements effectués. La détente musculaire et articulaire obtenue permet non seulement de fortifier, mais également d'assouplir le corps pour améliorer la circulation du Qi.

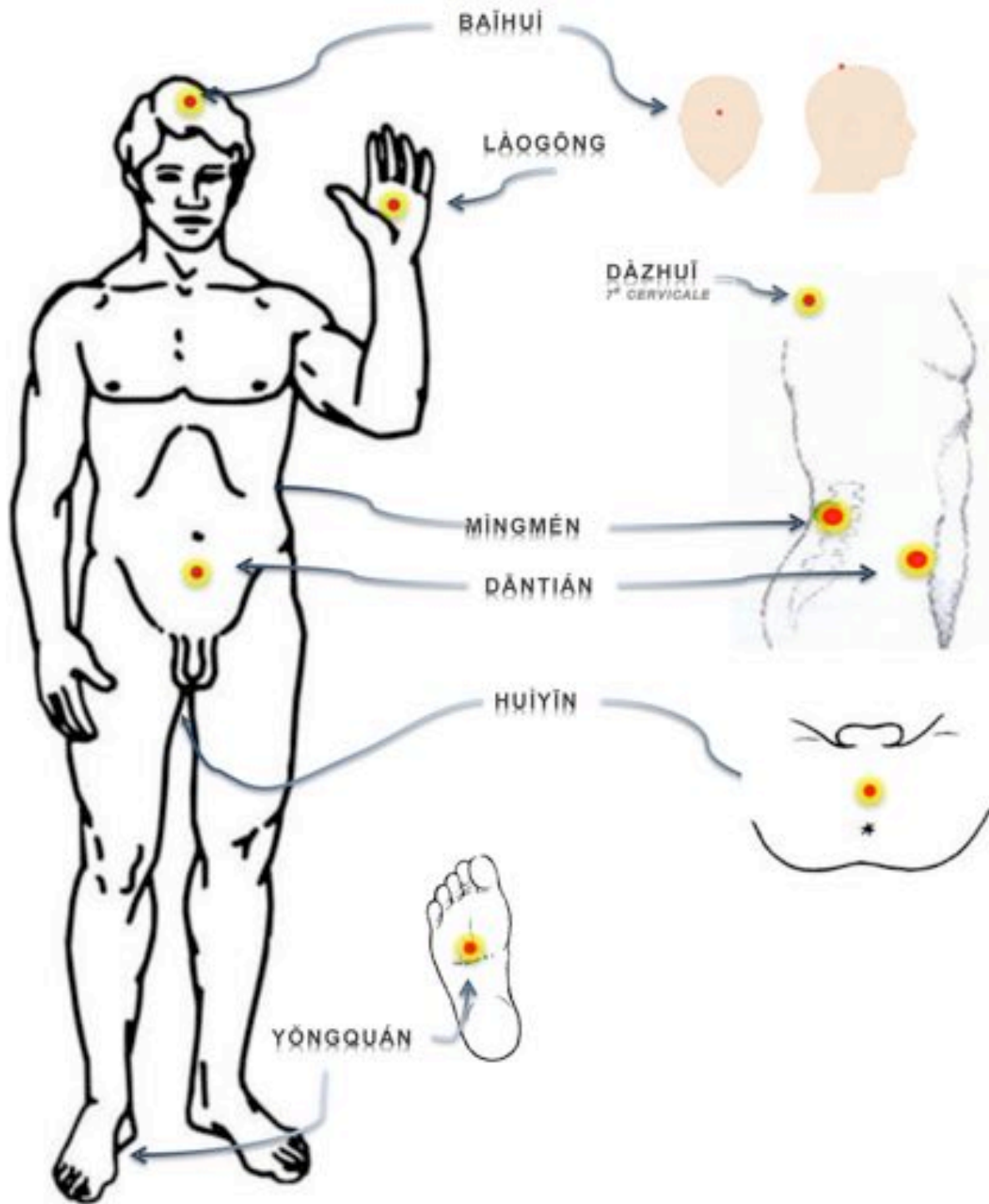
On remarque que lorsqu'il est pratiqué de manière régulière, cet enchaînement confère au corps une vitalité nouvelle empreinte de lumière et de beauté. Concrètement, ces mouvements favorisent la recharge de son énergie vitale, le développement de l'énergie interne, et ce, par l'entretien général qu'il procure au corps.

L'énergie va être régénérée, stimulée, régularisée, épurée, purifiée, et conduite dans l'intimité la plus profonde du corps, au cerveau et à la moelle. Grâce à ce travail, l'énergie va influencer la conscience, relaxer l'esprit, l'aider à trouver sérénité, maîtrise et développement.

Dr. Yves Réquena, 1995. À la découverte du Qi Gong, p. 147.

Ces mouvements peuvent être réalisés à toute heure du jour, et être utilisés comme exercice d'échauffement pour les personnes plus expérimentées. Idéalement, il est recommandé d'effectuer l'ensemble de la série de mouvements. Chacun d'eux devrait être répété 8 fois de chaque côté. Bien entendu il faut respecter ses capacités et en diminuer le nombre pour les personnes plus fatiguées.

Position de quelques points utilisés



INTRODUCTION

Petits rappels

- La respiration précède le mouvement.
- Debout, poids au centre du corps, mais pouvant s'avancer très légèrement, vers l'avant afin d'aider à l'ouverture du mingmén.
- L'attention placée au bǎihui et au yǒngquán.
- Lorsqu'il y a descente du bas du corps, il y a étirement du sacrum vers le bas, puis vers l'avant.
- Respiration normale.
- Entre les changements de mouvements, il y a un arrêt, idéalement, mais non obligatoirement, faire un centrément.
- Entre l'inspiration et l'expiration, le mouvement arrête un instant.

Début

- Les pieds joints, l'esprit est calme et le corps est détendu.
- La tête pousse vers le ciel par le bǎihui.
- La pointe de la langue au palais, les dents sont rapprochées.
- Le menton légèrement entré, les épaules relâchées.
- Les genoux débloqués, le périnée légèrement suspendu.
- Le sacrum s'étire comme si un pendule l'étirait vers la terre.

Centrement (les pieds sont rapprochés)

- Inspiration : Amener l'attention au dāntián moyen pour les femmes, et au dāntián inférieur pour les hommes.
- Expiration : Observer l'Énergie qui descend du dāntián vers le centre de la terre.
- Inspiration : Une Énergie purifiée remonte du centre de la terre, traverse tout le corps et se dirige vers les confins de l'univers.
- Expiration : L'Énergie lumineuse de l'univers redescend, traverse le corps et se dirige vers le centre de la terre.
- Inspiration : Une Énergie pure remonte du centre de la terre jusqu'au dāntián (moyen ou inférieur, selon).

TOUS LES SENS SONT EN ÉVEIL

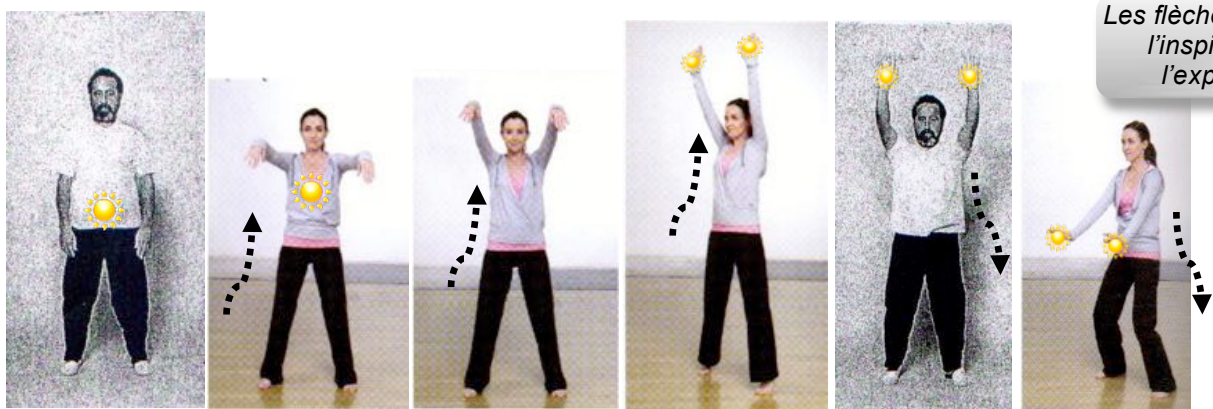


Ne pas se prendre la tête avec les consignes !

*Pratiquer est la solution.
Apprendre le mouvement et placer son attention,
voilà ce qui conduira nécessairement à une
pratique nourrissante.*

1- LISSER UNE PIÈCE DE SOIE

Il s'agit de capter l'énergie de la terre et de l'amener jusqu'au ciel, pour ensuite ramener l'énergie du ciel à celle de la terre. C'est en lissant une pièce de soie que s'effectue l'union de ces deux énergies.



Expiration : Les genoux fléchissent et le pied droit s'ouvre de la largeur des épaules.

Inspiration : Les bras sont allongés et montent lentement devant le corps en conservant les poignets souples et les doigts pendant vers le sol jusqu'à la hauteur des épaules. À ce niveau, les talons se soulèvent le plus haut possible tout en poursuivant la montée des mains jusqu'à ce que les doigts pointent vers le ciel et se connectent à l'énergie du ciel.

Expiration : Descendre doucement les bras vers la terre en les conservant devant le corps. Les làogōng demeurent verticales le plus longtemps possible afin de « Lisser le rideau de soie ». Lorsque les bras arrivent à la hauteur des épaules, les talons se reposent doucement au sol. Les mains poursuivent leurs descentes jusqu'au bas en fléchissant légèrement les genoux et contracter les orteils pour aspirer par le yǒngquán.

L'attention

Làogōng
Bout des doigts
Triple réchauffeur

*Dans la mesure du possible, répétez 8 fois.
Terminer en rapprochant le pied droit et en effectuant un centrément.*

Effets

- Réguler le triple réchauffeur
- Équilibrer physiologiquement les 5 organes
- Vider les excès et combler les vides
- Dissoudre les stagnations de qì et de sang à l'intérieur du corps.

Sentir les énergies de l'extérieur
qui montent et descendent à
l'intérieur du corps.

¹ Avec l'autorisation de Yves Réquena, les photos proviennent des deux éditions de : « À la découverte du Qi Gong ».

Triple Réchauffeur



www.energiesante.com/triple1.gif

En relation étroite avec les Trois Foyers, le canal du Triple Réchauffeur est un système énergétique qui est couplé avec le canal du maître du cœur dans l'élément feu. Débutant au bout de l'annulaire, il se termine au visage où ce canal donne suite à celui de la vésicule biliaire.



Réquena, Y. (1005).
À la découverte du Qi Gong

Fonctions

- En tant que voie de circulation de l'Énergie originelle, ce canal stimule l'activité physiologique des organes et des entrailles. Cette fonction est plus particulièrement en relation avec la transformation du qi.
- Il est responsable de la circulation des fluides par la Voie des Eaux.
- Il gouverne la digestion, l'assimilation, le transit et l'excrétion, puisque, tout au long de ces étapes, les aliments sont véhiculés à travers le canal du triple réchauffeur.
- Il est également responsable de la production des différents qi et constitue, dès la première respiration, l'usine énergétique de l'être humain.

Une dysfonction de ce système énergétique est fréquemment associée aux états de panique et d'hystérie. On observe fréquemment que chez une personne constamment paniquée, en mode survie, le canal triple réchauffeur est trop stimulé et incapable de décrocher de ces impulsions.

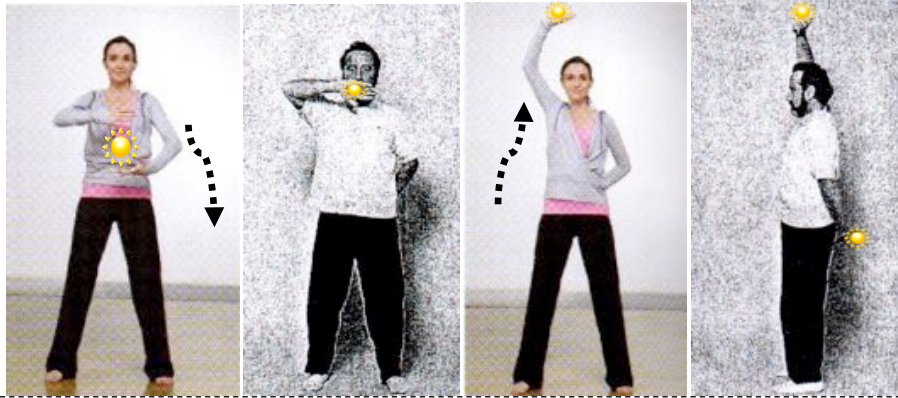
Historiquement, la mission de ce canal est d'assurer la survie du corps humain. Pendant des milliers d'années, notre espèce vivait dans la nature et le triple réchauffeur s'est adapté afin de répondre à ce type d'environnement. Quand un ours ou un lion nous pourchassait, le triple réchauffeur savait quel comportement adopter, c'est-à-dire se cacher, combattre ou courir (fuir).

Cependant, dans notre société moderne, le triple réchauffeur de bon nombre de personnes présente de plus en plus de difficultés à déterminer ce qu'est un agresseur de ce qui ne l'est pas. Par exemple, parmi les agressions plus actuelles, pensons à un conducteur qui viendrait nous couper la route. Il est alors impensable, sinon imprudent de sortir de sa voiture pour aller se confronter à lui. De même, un stress de production constant, l'utilisation des jeux vidéo, le visionnement de films violents ou encore de la musique trop forte sont des attaques surstimulantes pour ce système. Dans ce contexte, ce canal demeure en alerte de manière permanente, absorbant les agressions, sans détenir les mécanismes de réactions appropriées à ces agressions. Ce contexte plus actuel conduit au besoin de s'outiller efficacement afin de libérer ce canal du trop-plein que lui occasionnent ces agressions quotidiennes.

Dans cette optique, il importe de trouver des mécanismes permettant non seulement de calmer ce canal, mais également de dégager les blocages qui empêchent le qi de circuler librement. Pour ce faire, « Lisser une pièce de soie » est une option disponible et accessible à tous.

2- SÉPARER ET UNIR LA TERRE ET LE CIEL

À la suite du mouvement précédent, il s'agit à présent de séparer les mains, comme si l'on souhaitait conserver une distance entre la terre et le ciel pour ensuite les réunir devant soi.



Expiration : Les genoux fléchissent et la jambe droite s'ouvre de la largeur des épaules.

Inspiration : Les mains viennent se placer devant l'estomac comme si elles tenaient un ballon d'énergie. Les paumes se font face sans se toucher, la main droite en haut et la gauche en bas.

Expiration : Doucement la paume de la main droite se tourne vers le ciel et monte devant la ligne médiane jusqu'au-dessus de la tête. Simultanément, la main gauche se dirige vers l'arrière en frôlant la ceinture (vaisseau d'aimai) avec le côté de la main, puis elle descend en caressant le sacrum du dos de la main, pour finalement placer la paume face au sol afin de capter l'énergie de la terre.

Inspiration : Les mains reviennent vers l'avant, paumes face à face et s'inversent dans un mouvement rotatif comme si elles faisaient tourner un ballon d'énergie jusqu'à ce que la main droite soit en bas et la gauche en haut.

Expiration : La paume de la main gauche se dirige vers le ciel, et la droite vers la terre.

*Dans la mesure du possible, répétez 8 fois de chaque côté.
Terminer en rapprochant le pied droit et en effectuant un centrément.*

L'attention
Làogōng

La force est dans les mains qui étirent les bras et dirigent l'action. Ce sont les mains qui poussent contre une résistance et étirent les bras. Il n'est pas nécessaire de tendre complètement les muscles des bras.

Effets

- Stimule et renforce la rate, l'estomac, la vésicule biliaire, le foie et les intestins.
- Prévenir et soigner les maladies du système digestif.
- Stimuler et renforcer les vaisseaux sanguins, les muscles et les tendons de la face antérieure du tronc.

8 vaisseaux extraordinaires

Selon la philosophie taoïste et la médecine chinoise, les vaisseaux extraordinaires, également appelés merveilleux ou curieux, portent cette appellation, car ils n'ont rien d'ordinaire et sont plus près des qualificatifs comme majestueux, grandioses ou encore exceptionnels. Ces grands axes d'où découle notre incarnation dirigent et gèrent la mise en forme du corps, et ce, dès la conception, pour ensuite assurer le développement et la conservation du corps. Ce système précède la mise en place des 12 canaux principaux et dépend du mingmén qui est la « Porte de la Vie » et le gardien des Essences.

On répartit les 8 vaisseaux extraordinaires selon qu'ils se rattachent au tronc ou aux pieds.

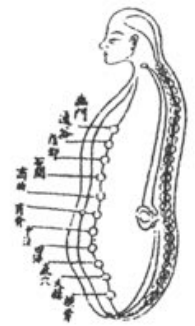
Les **4 vaisseaux extraordinaires** du tronc régulent la circulation générale du qi et du sang, la distribution de l'énergie nourricière et de celle défensive. Ils sont en relation directe avec les entrailles dites curieuses que sont les organes reproducteurs, les vaisseaux sanguins, les moelles et le cerveau.

- 1- Chōng mài : mère de tous les vaisseaux, en elle que tous reviennent.
- 2- Rèn mài : vaisseau conception, veille à la reproduction et à la croissance
- 3- Dū mài : vaisseau gouverneur, commande le yang et le qi.
- 4- Dài mài : vaisseau ceinture, assure l'équilibre entre le haut et le bas.

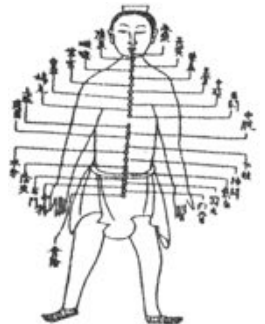
Les **4 vaisseaux extraordinaires** du pied se répartissent en deux paires bilatérale passant des pieds à la tête.

- 5- Yīnqiāo mài : fonction d'équilibre du yin
- 6- Yángqiāo mài : fonction de la malléole externe
- 7- Yīnwéi mài : prend soin de l'interne
- 8- Yángwéi mài : prend soin de l'externe

Voient aux aspects moteurs des membres inférieurs, à l'éclat des yeux et à l'ouverture-fermeture des paupières.



Chōng mài 冲脉



Rèn mài 任脉



Dài mài 带脉



Yīnqiāo mài 阴跷脉



Yángqiāo mài 阳跷脉

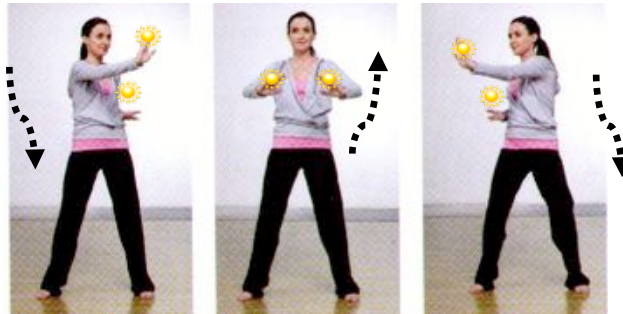


Yīnwéi mài 阴维脉



Yángwéi mài 阳维脉

3- POUSSER LE BAMBOU OBLIQUE DEVANT



Expiration : Les genoux fléchissent et la jambe droite s'ouvre un peu plus largement que les épaules dans la posture du cavalier.

Inspiration : Les avant-bras viennent se poser sur les os iliaques parallèlement au sol les mains face au ciel (on peut fermer la main si l'on veut).

Expiration : Le regard se place à 45° vers la gauche du corps puis la paume de la main droite pousse dans cette direction sans trop tourner les épaules. C'est le làogōng qui pousse contre une certaine résistance dans cette direction.

Inspiration : La main droite revient vers la taille en tournant la paume face au ciel comme si les doigts rapportaient de l'énergie vers le corps avant de poser l'avant-bras droit sur l'os iliaque droit

Expiration : Effectuer la même opération de l'autre côté.

*Dans la mesure du possible, répétez 8 fois de chaque côté.
Terminer en rapprochant le pied droit et en effectuant un centrément.*



Làogōng
Bouts de doigts
Mingmén

La tête tourne du côté où se dirige la main.

La tête et le regard vont plus loin que la main qui pousse, ce qui accentue la poussée.

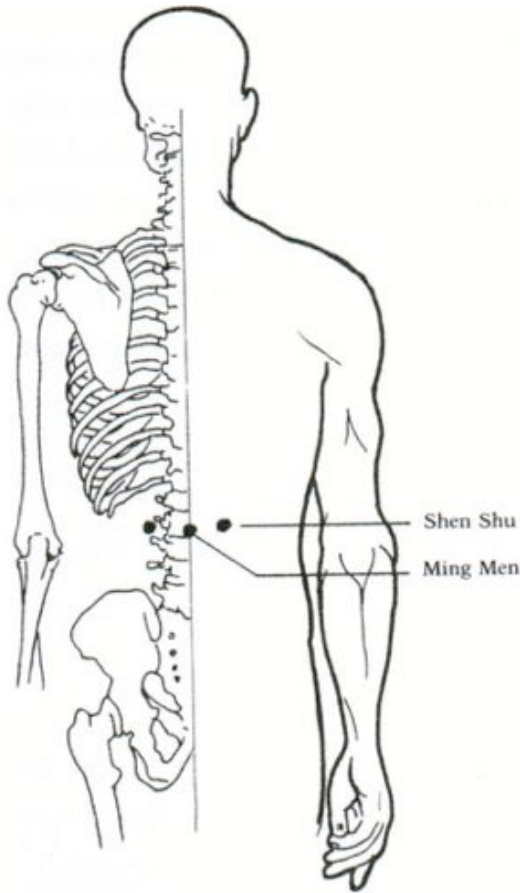
La force est dans les mains qui étirent les bras et dirigent l'action. Ce sont les mains qui poussent contre une résistance et étirent les bras.

Il n'est pas nécessaire de tendre complètement les muscles des bras.

Effets

- Réalignement des circuits énergétiques des canaux du poumon, du cœur et des intestins.
- Conduit l'énergie du Ming Men au cerveau

Mingmén



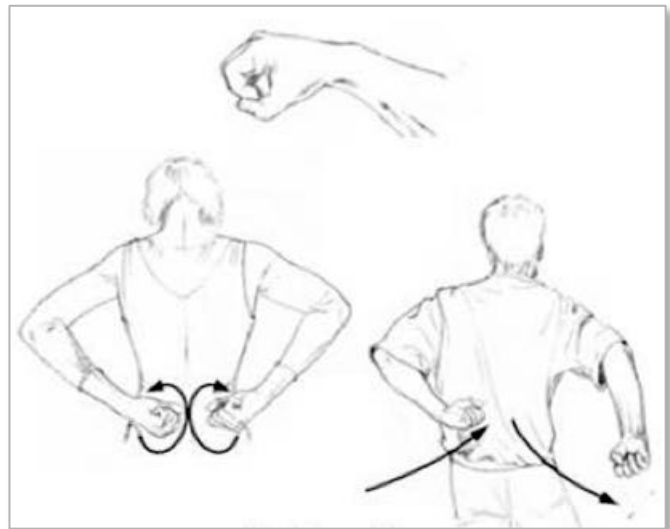
Le mingmén est considéré par plusieurs comme étant la « Porte de la Lumière – Porte de la Vie et gardien des Essences », c'est-à-dire la porte par laquelle la Vie fait son entrée dans le corps. Selon cette perspective, c'est à cet endroit que l'énergie prénatale (yaun qi) réside dans l'embryon puis dans le fœtus.

Une fois le corps achevé, le mingmén se situe entre la 2^e et la 3^e lombaire, soit entre les deux reins (Shen Shu).

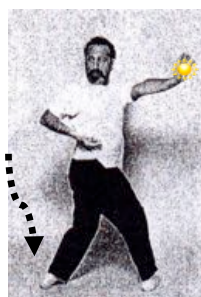
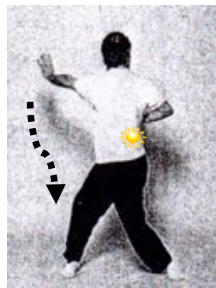
Les exercices qui favorisent l'assouplissement et l'ouverture de ce point permettent l'éveil et la mise en circulation de l'énergie vitale (Jing) qui est stockée dans les reins et dans la zone du mingmén.



On stimule le mingmén par des exercices de torsion ou d'étirement de la colonne. On peut également frotter la zone en effectuant de petits cercles (dans les deux sens), ou encore frappant délicatement avec les poings.



4- POUSSER LE BAMBOU OBLIQUE DERRIÈRE



Expiration : Les genoux fléchissent et la jambe droite s'ouvre un peu plus largement que la largeur des épaules.

Inspiration : Les avant-bras viennent se poser sur les os iliaques parallèlement au sol les mains face au ciel (on peut fermer la main si l'on veut).

Expiration : Le regard se tourne vers l'arrière gauche à environ 125° du corps, puis la paume de la main droite pousse dans cette direction, doigts pointés vers le ciel. Le corps effectue ainsi une torsion de la colonne. Il est possible d'utiliser une poussée du coude gauche vers l'arrière afin d'augmenter la torsion. (attention de ne pas trop forcer).

Inspiration : La paume de la main droite tourne vers le ciel, le corps revient par devant pendant que les doigts s'allongent pour recueillir l'énergie de cette direction avant de poser l'avant-bras droit sur l'os iliaque droit.

Expiration : Effectuez le même mouvement de l'autre côté.

*Dans la mesure du possible, répétez 8 fois de chaque côté.
Terminer en rapprochant le pied droit et en effectuant un centrément.*

Làogōng
Bouts de doigts
Mìngmén

La tête tourne du côté où se dirige la main.
La tête et le regard vont plus loin que la main
qui pousse, ce qui accentue la poussée.

Effets

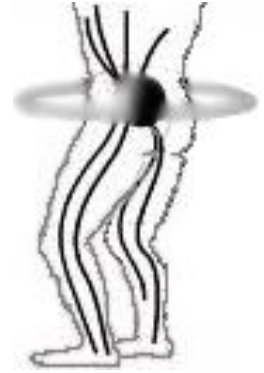
- Assouplissement des vertèbres et ouverture du canal de la moelle épinière.
- Allongement des méridiens foie, rate/pancréas et rein.
- Conduit l'énergie du mìngmén au cerveau

Dān Tián

Situé traditionnellement à 2-3 doigts sous le nombril et à peu près au centre du corps, cet espace que les Chinois appelle le dāntián, ou l'océan de qì, porte une multitude de noms selon l'endroit ou la tradition d'où proviennent les écrits. Ainsi, au Japon on le nomme Hara, chez les bouddhistes Tibétain on l'appelle Tiglé ou « petit vase », chez les Alchimistes d'occident on l'appelle Athanor, le Fourneau Alchimique.

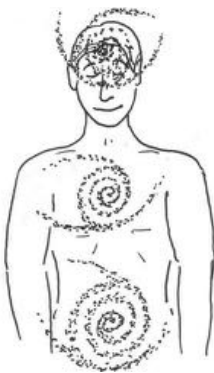
Les Taoïstes nous disent que notre corps physique s'est créé par la rencontre de deux énergies yin/yang, de l'ovule et du spermatozoïde. Cette rencontre a créé une énergie autonome autour de laquelle le corps énergétique et le corps physique se sont construits.

En fait, sa vraie localisation se situe au niveau du corps énergétique et comme celui-ci est fluide et peut prendre de l'expansion ou se rétracter. Certaines personnes le ressentent plus haut ou plus bas selon les circonstances. Les sensations perçues sont diverses : sensations de chaud ou de fraîcheur, de condensation ou d'expansion, d'espace, de pétilllement ou de vibration dans le ventre, etc.

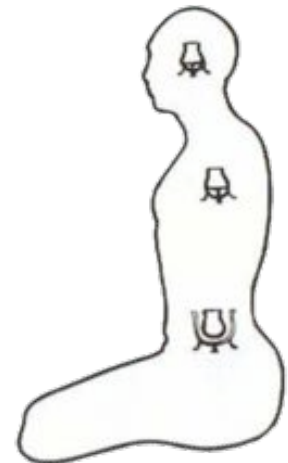


Ce centre peut être éveillé par l'attention, le souffle, par des mouvements internes d'énergie, mais aussi par des mouvements physiques comme le Qì Gōng, le taïji quan, ou encore par d'autres formes quand elles sont effectuées avec une attention juste. L'intérêt de cet éveil et ses bienfaits sont majeurs et multiples. Le premier résultat est que le corps se sent centré, on se sent posé et chez soi à l'intérieur de son corps. Certains maîtres disent du dāntián que : « C'est notre maison, on s'y sent en sécurité ».

Les taoïstes disent également qu'il s'agit de notre deuxième cerveau. Lorsque l'on sourit et que l'on respire à l'intérieur de cet espace, cela transforme le mode de fonctionnement de notre cerveau et aussi notre façon de penser, d'observer et de sentir. Outil très important de transformation, le dāntián est un lieu où l'on peut stocker autant d'énergie que l'on veut, sans avoir d'effets perturbateurs. En effet, souvent au début de ses pratiques énergétiques, le débutant a tendance à faire monter trop d'énergie dans sa tête, ce qui peut causer un cortège d'effets secondaires désagréables. C'est pour éviter cet écueil que l'on termine la majorité des pratiques en collectant l'énergie au dāntián. À partir de ce centre, on peut développer ce qu'on appelle le ballon de qì ou la ceinture de qì.

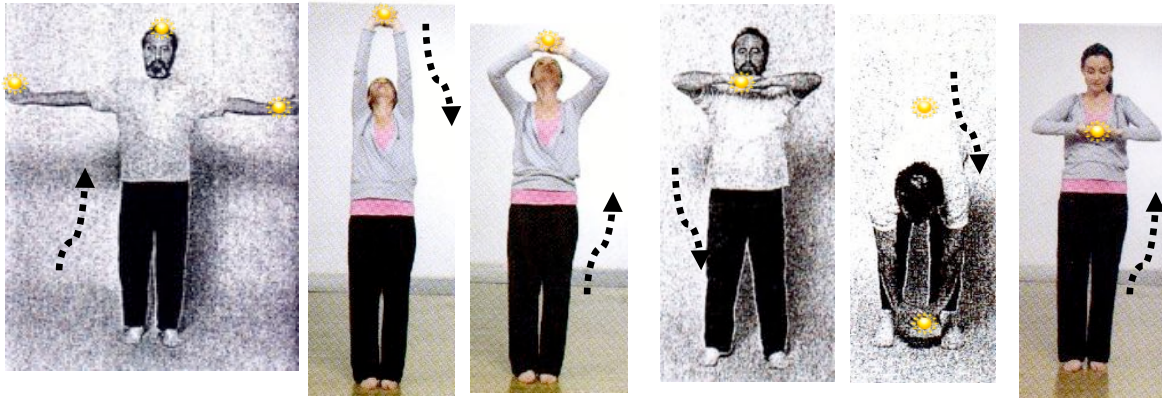


Dans les faits, il existe trois dāntián situés dans l'axe central du corps. Ces trois centres énergétiques contribuent à la circulation et la transformation du qì. Le dāntián **supérieur** est situé au centre de la boîte crânienne, au niveau du troisième œil. Le dāntián **moyen** est situé un peu au-dessus du plexus solaire alors que le dāntián **inférieur** se longe légèrement sous le nombril. Lorsqu'on parle de dāntián sans préciser son emplacement, il s'agit du dāntián inférieur.



Sources : Magazine
Génération Tao vol. 10

5- ENFONCER LE PIEU DE LA TERRE AU CIEL



- Inspiration : Les bras s'élèvent latéralement jusqu'au-dessus de la tête.
- Expiration : Les mains se placent l'une sur l'autre, les làogōng vers le ciel.
- Inspiration : Les poignets pivotent afin de tourner les làogōng vers le sol en poussant comme s'ils enfonçaient un bambou dans la terre.
- Expiration : À partir de la poitrine, la descente se poursuit en expirant jusqu'au sol (ne pas forcer).
- Inspiration : Les poignets pivotent pour que les làogōng se tournent vers le ciel. Les genoux fléchissent avant que le corps se redresse et que les làogōng poussent le bambou vers le ciel.
- Expiration : À hauteur de poitrine, les poignets pivotent à nouveau afin que les làogōng se tournent vers le ciel et poursuivent la poussée du bambou jusqu'à ce que les bras soient complètement allongés.

*Dans la mesure du possible, répétez 8 fois.
Terminer en rapprochant le pied droit et en effectuant un centrément.*



L'attention

Làogōng,
Baīhuì (en montant)
Míngmén (en descendant)

Lorsque ce sera possible, la montée s'effectue en inspirant et la descente en expirant.

Effets

- Énergise la moelle épinière et le cerveau
- Favorise la mémoire
- Stimule l'énergie vitale

Réunir les énergies du ciel et de la terre

Quand l'énergie macrocosmique descend du Ciel, on l'appelle Énergie du Ciel et son mouvement de descente est de nature yin. Au cours de sa descente, elle traverse toute chose, y compris notre corps, et pénètre dans la Terre. À partir de là, elle se régénère avant de remonter vers le Ciel. Il s'agit alors de l'Énergie tellurique et son mouvement de montée est de nature yang. Ces deux énergies en mouvement ininterrompu et perpétuel se croisent et s'harmonisent engendrant les phénomènes de mutation et d'échange d'énergie donnant naissance à notre monde.

Bien saisir le sens du mouvement de montée (yang) / descente (yin) de l'énergie dans l'univers comme dans le corps humain est aidante dans la pratique du Qi Gōng. En effet, cette compréhension favorise une pratique plus ancrée qui permet de capter l'énergie de l'univers ainsi que celle de la terre au profit de l'énergie originelle de notre corps. Pour cette raison, le pratiquant a tout avantage à s'exercer dans l'usage conscient de l'énergie en la conduisant mentalement vers le dāntián vu ici en tant qu'usine génératrice transformant, dynamisant, alimentant et conservant le potentiel énergétique de tout notre organisme.

Yin et le Yang

Selon la philosophie chinoise, tout ce qui compose l'univers est réparti en deux aspects complémentaires qu'on appelle le yin et le yang. Il ne s'agit pas de dualité, mais bien de complémentarité puisque l'un ne peut exister sans l'autre. De plus, chacun a son point culminant et ensuite son point de chute. Ainsi, la portion yin arrive à se transformer en yang et le yang en yin. Comme l'expose la figure représentant cette philosophie, dans toute partie yin on retrouve un point yang et inversement, dans toute composante yang on retrouve un point yin. Elles sont liées l'une à l'autre, se succédant mutuellement. À partir de cette compréhension, il importe sans cesse de se rappeler de la **divisibilité infinie** de tout ce qui existe. Ainsi, partant du « Néant », toute matérialisation est composée de yin et de yang qui se subdivise de telles sortes à ce que la plus petite partie possible retourne au « Néant ».

Il est remarquable de voir que notre système tant constamment vers l'équilibre du yin et du yang dans toutes les structures qui composent notre corps. Cependant, force est de constater que ces structures se retrouvent constamment soit en excès, soit en insuffisance de yin ou de yang. En fait, la mouvance de la vie fait en sorte que cette représentation de l'équilibre « parfait » n'existe que très peu dans notre quotidien. Certains la retrouvent pour de brefs instants, mais dès que nos réactions aux événements de la vie s'activent, l'équilibre se perd.

ÉQUILIBRE



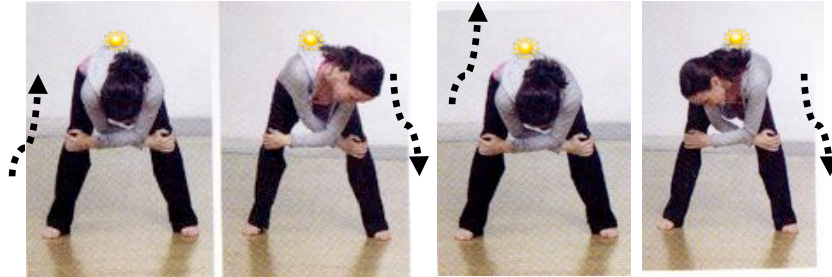
*Insuffisance yang
Excès yin*



*Excès yang
Insuffisance yin*



6- REMUER LA QUEUE DU CHIEN



Expiration : Le genoux fléchissent et pendant que le pied droit s'ouvre un peu plus largement que la largeur des épaules, les bras se croisent par devant la poitrine les mains se posent sur le genou opposé. La tête et le corps se placent parallèlement au sol.

Inspiration: La tête s'incline du côté gauche, comme si l'oreille voulait toucher l'épaule, et en même temps, le coccyx pousse vers la gauche comme si la hanche voulait rejoindre l'oreille du même côté. La main droite tire quelque peu sur le genou gauche afin d'accentuer l'axe de flexion de toute la colonne et du bassin, favorisant ainsi l'ouverture en éventail des vertèbres.

Expiration : La tête et le coccyx reprennent leur position centrale en conservant le corps fléchi.

Inspiration : Effectuez le même mouvement du côté droit.

*Dans la mesure du possible, répétez 8 fois de chaque côté.
Terminer en rapprochant le pied droit et en effectuant un centrément.*



L'attention
Mingmén

Dans la position penchée vers l'avant, tout le devant du corps regarde vers la terre et éventuellement, les cuisses seront parallèles au sol.

Effets

- Prévention de l'arthrose
- Nourrir la moelle épinière et le cerveau
- Aide à la constipation
- Calme le cœur

Bāguà

Le terme bāguà (八卦) réfère à un concept philosophique lié principalement au taoïsme et au Yi Jing. Utilisant les trigrammes, les bāguà sont le plus souvent représentés soit à partir du ciel antérieur à la naissance, soit à partir du ciel postérieur. Chaque trigramme est relié à un mouvement, à un des vaisseaux extraordinaires, à une fonction, à un élément de la médecine chinoise, ainsi qu'à bien d'autres aspects de la vie.

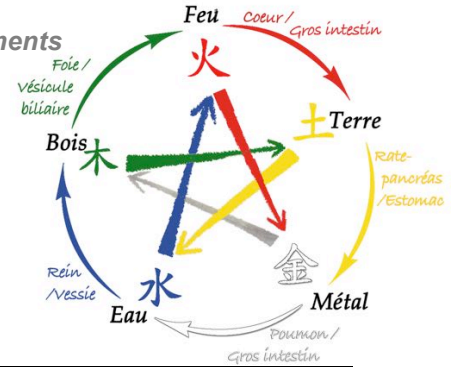
Bāguà ciel antérieur



Bāguà ciel postérieur



5 éléments



Sino-gramme	Trigramme	Mouvement	Non du vaisseau	Fonction	Élément
Kūn 坤	☷	Terre 地 Kūn	Yīn Qiāo Mài 陰蹻脈	d'équilibre du Yīn	Terre
Qián 乾	☰	Ciel 天 Tiān	Chōng Mài 冲脈	où tous se versent	Métal
Lí 離	☲	Feu 火 Huǒ	Rèn Mài 任脈	conception	Feu
Kǎn 坎	☵	Eau 水 Shuǐ	Yáng Qiāo Mài 陽蹻脈	de la malléole externe	Eau
Gèn 艮	☶	Montagne 山 Shān	Yīn Wéi Mài 陰維脈	prendre soin de l'interne	Terre
Duì 兌	☱	Lac 澤 hú	Dū Mài 督脈	gouverneur	Métal
Zhèn 震	☳	Tonnerre 雷 léi	Yáng Wéi Mài 陽維脈	prendre soin de l'extérieur	Bois
Xùn 巽	☴	Vent 風 fēng	Dài Mài 帶脈	ceinture	Bois

7- VISER L'AIGLE



Inspiration : Les bras s'élèvent latéralement vers le haut.

Expiration : Les bras redescendent devant le corps pendant que la jambe droite s'ouvre très largement. Le poids du corps se déplace sur la jambe gauche qui fléchit pendant que la droite s'allonge. La tête se tourne pour regarder à droite. Simultanément, le bras droit s'allonge vers la droite, comme s'il étirait le corps d'un arc, alors que le coude gauche s'étire vers la gauche afin que sa main étire la corde de l'arc. Le regard se place au-dessus de l'index.

Inspiration : Le bras droit descend vers le sol effectuant un quart de cercle vers le bas, puis la main droite remonte par devant jusqu'à la poitrine. Une fois ce mouvement effectué, le poids du corps se déplace sur la jambe droite qui fléchit alors que la gauche s'étire. Simultanément, le bras gauche s'étire vers la gauche comme s'il tenait le corps de l'arc pendant que la main droite semble tirer sur la corde de cet arc. Visez au-dessus de l'index

*Dans la mesure du possible, répétez 8 fois de chaque côté.
Terminer en rapprochant le pied droit et en effectuant un centrément.*

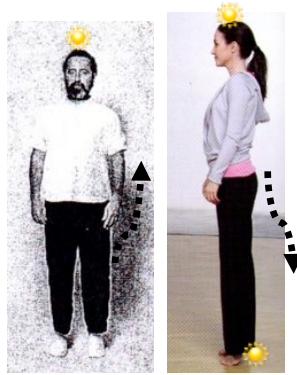
L'attention

Dāntián
Míngmén
Index

Effets

- Tonification des poumons
- Renforcement des reins
- Stimulation du foie, des yeux

8- REBONDIR SUR LES TALONS



Expiration : Les genoux fléchissent et le pied droit s'ouvre d'une largeur d'épaules.

Inspiration : Le corps s'étire en poussant le bāihui vers le ciel en montant sur la pointe des pieds le plus haut possible. Demeurer bien droit, sans raideur et respecter ses limites. Tel un ressort, secouer le corps par petites secousses du haut vers le bas, en demeurant sur la pointe des pieds.

Expiration : D'un coup sec, laisser retomber le corps en frappant le sol avec les talons.

Dans la mesure du possible, répétez 8 fois de chaque côté.

Le mouvement de ressort n'est pas obligatoire.



Effets

- Facilite le passage du qi de la tête aux pieds et inversement.
- Stimulation des 6 canaux en relation avec les structures anatomiques secondaires.
- Renforcement de l'équilibre

FERMETURE

Deux choix de fermeture sont possibles, soit la « Fermeture au dāntián », soit la « Douche céleste ». Dans les deux cas les pieds sont rapprochés.

Fermeture au dāntián



- Inspiration : Dans un mouvement arrondi, les mains s'élèvent pour se diriger loin devant le dāntián.
- Expiration : Les deux làogōng s'approchent du dāntián où elles se posent l'une sur l'autre (femme, main droite sur le ventre, les hommes, la gauche).
- Inspiration : Tout en demeurant posées sur le ventre, les mains glissent vers les côtés, les majeurs se touchent et pénètrent légèrement le nombril pour s'écarter vers la taille.
- Expiration : Les doigts pointent vers le sol et les bras s'allongent doucement.



Rester en WúJí quelques instants.

Douche céleste

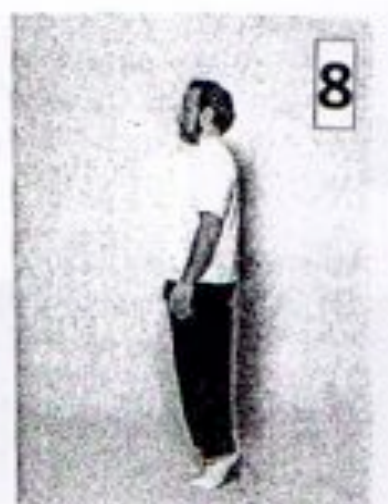
- * Les doigts pointent vers le sol en se connectant à l'Énergie du centre de la Terre.
- * Les mains pivotent doucement afin que les paumes s'ouvrent sur le côté pour ensuite monter vers le Ciel.
- * Les bras s'allongent et s'étirent jusqu'aux confins de l'Univers captant l'Énergie pure de la Terre et du Ciel.
- * Les mains se rapprochent au-dessus de la tête afin de rapporter cette Énergie qui se déverse telle une douche céleste traversant tout le corps en passant par le bāhui



- * Les bras descendent lentement par devant pendant que les mains accompagnent la descente de cette Énergie tout le long du corps jusqu'au centre de la Terre.
- * L'Énergie de la Terre qui remonte au rythme de l'inspiration, transperce le corps pour se remonter aux confins de l'Univers.
- * L'Énergie de l'Univers qui redescend sur l'expiration, purifie le corps et retourne au centre de la Terre.
- * Sur la prochaine inspiration, l'Énergie remonte jusqu'au dāntián.
- * Rester en WúJí quelques instants.

CETTE DOUCHE PURIFIE DE PLUS EN PLUS SUBTILEMENT LE CORPS ÉNERGÉTIQUE.

RÉSUMÉ : 8 PIÈCES DE SOIE



RÉFÉRENCES

- Arun, S. (2014). *I Jing Qi Gong . L'Art de la réalisation personnelle*. Escalquens, France : Étidions Chariot d'Or.
- Deadman, P. et Al-Khafaji, M. et Baker, K. (2009). *A Manual of acupuncture*. East Sussex, England : Journal of Chinese Medicine Publication.
- Dong, L. (1995). *ABC du Qi Gong*. Paris : Jacques Grancher.
- Réquena, Y. (2009). *Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité*. Paris : Guy Trédaniel Éditeur.
- Réquena, Y. (2013). *Qi Gong des 12 méridiens*. Paris : Guy Trédaniel Éditeur.
- Réquena, Y. (2017). *À la découverte de la médecine chinoise*. Paris : Guy Trédaniel Éditeur.
- Rofidal, J. (1978). *Do.in : Masages asiatiques, yoga complet*. La Prairie, Québec. Étidions Marcel Broquet inc.
- Solinas, H., Auterroche, B. et Mainville, L. (1990). *Atlas d'acupuncture chinoise*. Paris : Éditions Maloine.

*Une personne, même seule au départ,
si chaque jour elle donne son coup de pioche,
chaque jour sans en manquer un seul,
que le sol soit de roc ou d'argile,
elle finira par faire un chemin...,
... son chemin.*

(auteur inconnu)

Bonne pratique



Pour tous commentaires, ou pour m'informer de coquilles ou d'erreurs, vous pouvez me joindre à :

harveysylvie@hotmail.com

Vous pouvez être informé des prochaines formations de Qì Gōng en m'envoyant un courriel précisant votre souhait que votre adresse de courriel soit ajoutée à la liste d'envoi. Il est également possible d'avoir des cours particuliers.

Pour en savoir plus sur moi : <http://www.uqtr.ca/Sylvie.Harvey>

Ce cahier a été réalisé afin de donner accès au plus grand nombre de personnes à la pratique des « 8 pièces de soie ». Toutefois, étant moi-même assez autodidacte, permettez que je vous rappelle que même s'il est possible d'apprendre et de pratiquer seul ce Qì Gōng, il est TOUJOURS préférable d'être accompagné par une personne compétente afin d'éviter certaines erreurs de postures, d'alignement ou encore de déplacement.