



Le Tai Chi Qi Gong
Première partie



SOMMAIRE

LE TAI CHI QI GONG	1
PREMIÈRE PARTIE	1
LE TAI CHI QI GONG	3
PREMIÈRE PARTIE	3
Avant-propos	3
Premier exercice	5
Deuxième exercice.....	8
Troisième exercice.....	9
Quatrième exercice.....	11
Conclusion.....	13

Le Tai Chi Qi Gong

Première partie

Avant-propos

Bonjour et bienvenue dans cette nouvelle vidéo. J'espère que vous allez bien, que vous avez la meilleure santé possible et, si vous n'êtes pas en pleine santé, que vous prenez le chemin pour l'atteindre. J'espère aussi que vous avez un bon moral, c'est-à-dire de l'énergie et de l'envie.

Aujourd'hui, on va être dans **un programme extrêmement pratique**. Nous allons découvrir et pratiquer ensemble **toute une série d'exercices pour équilibrer l'ensemble de l'énergie du corps**. C'est ce qu'on appelle le **Tai Chi Qi Gong**. En fait, c'est l'alphabet qui a construit le **Tai Chi** mais ce sont les exercices qui permettent vraiment la circulation de santé dans le corps. Globalement, cet ensemble de mouvements permet d'équilibrer tout le système énergétique, même si chaque exercice a une vertu particulière que nous allons évidemment voir ensemble.

C'est une pratique que j'affectionne particulièrement. Quand je suis en extérieur et que j'ai quinze ou vingt minutes devant moi, je me fais la série et je redémarre vraiment avec des articulations libres, que ce soient les épaules ou les hanches, un diaphragme ouvert et des méridiens équilibrés – tout ce qu'il faut pour entretenir l'ensemble du corps.

Il s'agit de 18 mouvements, mais on ne va pas les voir d'une traite. N'ayez aucun stress : si vous les reprenez comme ça, c'est très bien, mais si vous ne les reprenez pas dans cet ordre, ce n'est pas grave parce qu'il ne s'agit pas de les faire absolument dans un ordre particulier. Ce qui compte, c'est qu'il y ait une espèce de ligne de pratique à l'intérieur.

On va les découvrir et les pratiquer ensemble un par un. Certains exercices sont très simples, d'autres sont beaucoup plus sophistiqués, mais tous sont parfaitement réalisables, quel que soit votre niveau physique. Le seul inconvénient, c'est que cette série d'exercices se pratique debout. Donc si vous êtes un peu fragile sur vos jambes ou que vous avez des douleurs articulaires, vous pouvez les faire un par un, faire des pauses et vous adosser à un mur avant de reprendre. L'idée est effectivement d'avoir quelque chose qui vous permette de vous tenir debout, puisque la pratique énergétique consiste à être entre le ciel et la terre. En outre, être debout signifie être autonome.

Vous avez des exercices en position assise ou allongée, mais l'autonomie et l'équilibre entre le ciel et la terre sont quelque chose d'essentiel.

En tant qu'ostéopathe, il y a des blocages qu'on trouve chez les personnes allongées. Mais parfois, on ne trouve rien chez ces personnes car les blocages se manifestent et on ne peut les libérer que si la personne est debout. On fonctionne donc vraiment d'une manière différente entre être allongé, assis ou debout.

On se met tranquillement au travail. Vous êtes debout, les pieds parallèles et les genoux légèrement fléchis – c'est-à-dire la position de base. Vous vous asseyez dans vos hanches, vous laissez votre menton légèrement rentré et vous relâchez les épaules.

Premier exercice

Le premier exercice est **l'un des plus simples et en même temps l'un des plus essentiels**. Il consiste tout simplement à **lever et descendre les paumes**. Sur l'inspire, on lève les paumes et sur l'expire, on les descend. Pour l'instant, on ne bouge pas le reste.

Sur l'inspire, vous allez monter au niveau de vos épaules **sauf si vous avez une problématique d'hypertension artérielle**. En fait, c'est un exercice qui va réguler les mouvements d'énergie interne, notamment la montée de l'énergie qui va générer de l'hypertension, et la descente de l'énergie qui va plutôt dans le sens de l'hypotension.

Attention

Si vous avez vraiment de l'hypertension, ne montez que jusqu'au niveau du cœur et pas jusqu'aux épaules.

En revanche, si vous avez une tension équilibrée ou traitée, vous pouvez monter à hauteur d'épaules et si vous êtes plutôt en logique d'hypotension, il va même falloir monter vos mains au-dessus des épaules. Si vous ne savez pas si vous êtes en hypo ou en hyper, montez au niveau des épaules car c'est la hauteur équilibrante.

Donc on monte les mains et on inspire, puis on descend les paumes sur l'expire. On va rajouter une petite option : pendant la montée des mains, les genoux se tendent et pendant la descente, les genoux fléchissent. Mais on va garder nos mains au-dessus des genoux, sans passer sur les côtés, pour rester vraiment dans l'axe.

Ce simple exercice permet déjà d'équilibrer l'ensemble du système nerveux. Donc pour les troubles du sommeil, les problèmes d'anxiété ou les troubles du rythme cardiaque, cet exercice a parfaitement sa place. D'ailleurs, on retrouve la même chose quand on fait de la cohérence cardiaque ; c'est-à-dire que le temps d'inspire et de montée, qui se fait à peu près sur cinq secondes, doit être équivalent au temps de descente.

Là, vous avez déjà un exercice qui va équilibrer l'énergie du cœur et la circulation, mais on va aller au-delà et commencer à rentrer dans la sensation énergétique.

Vous avez déjà fait dans votre pratique énergétique l'écartement et rapprochement des paumes. À force d'écarter et de rapprocher les paumes, à un moment donné, vous avez pu sentir une densité entre vos mains. Là, vous n'allez pas travailler une main par rapport à l'autre, mais **travailler par rapport à l'énergie de la terre qui a aussi son rayonnement électromagnétique.**

L'idée est qu'à l'inspire, on va aller se mettre sur les couches énergétiques un peu hautes et, en expirant, on va venir appuyer sur ces couches. Vous allez alors sentir de la densité, comme si vous étiez en train de bouger dans l'eau – densité à la descente et à la montée. On va donc vraiment être dans la sensation énergétique.

- Sur l'inspire, on est dans la montée ;
- Sur l'expire, on est dans la descente.

En fonction de vos genoux, vous allez aussi pouvoir commencer à descendre un peu plus. Si vos genoux tiennent bien la route, vous allez écarter un tout petit peu plus vos pieds et, sur l'expire, vous allez descendre encore plus. En faisant cela, vous allez rajouter de l'énergie. Là par contre, on ne va plus avoir nos mains au-dessus des genoux mais à côté. La posture de base implique d'avoir les pieds dans l'axe des hanches mais maintenant, on élargit un peu plus pour amener de l'ancrage et de l'enracinement.

Cette posture va aussi amener un travail sur l'énergie des reins : plus on va écarter, plus on va descendre et plus on va renforcer l'énergie des reins.

- L'énergie des reins va d'abord nous parler des problématiques de lombaires, mais aussi des problématiques liées à l'hypertension, car **le rein est un grand régulateur de la quantité de liquides dans nos artères et nos veines.**
- Mais **l'énergie des reins permet aussi d'avoir plus de courage ou, du moins, d'éliminer les toxines et les hormones en lien avec les peurs.** Elle permet d'être ancré et enraciné et quand il y a des sources d'angoisse ou de l'agitation mentale, plus on va descendre bas et plus on sera solide physiquement et psychiquement.

Cet exercice peut se faire pendant cinq ou dix minutes. **Dans une pratique d'entretien, on fait généralement douze mouvements.** Si vraiment vous avez peu de temps, faites-en au moins sept.

Deuxième exercice

Voilà pour le premier exercice de **Tai Chi Qi Gong**. On va enchaîner directement avec le deuxième qui, cette fois, va **équilibrer l'horizontalité et la verticalité**.

C'est encore un exercice très simple qui consiste à **descendre et remonter comme on l'a fait tout à l'heure, puis à écarter les bras et revenir**. Quand on revient, il y a une petite particularité technique : on va fléchir les poignets, notamment en travaillant sur l'axe du petit doigt que l'on va vraiment fermer, sachant que le tranchant de la main est sur le méridien du cœur. On va ensuite tourner les poignets pour rouvrir les méridiens du cœur et du maître-cœur, avant de descendre les mains.

Cet exercice est aussi **un grand régulateur de l'énergie du cœur et de l'énergie du péricarde** qui va justement jouer beaucoup sur les problèmes d'hypertension et de circulation du sang. En ce sens, cela va aussi jouer sur les problèmes d'hémorroïdes et les tensions artérielles crâniennes, c'est-à-dire les migraines. Mais on est aussi sur l'ouverture du thorax et donc sur les problématiques pulmonaires, les fragilités immunitaires, les bronchites chroniques ou les emphysèmes.

On va quand même rajouter de la respiration parce que là, je ne vous ai pas encore donné toutes les clés.

- On descend sur l'expire ;
- On monte et on écarte sur l'inspire, ce qui implique que le temps d'inspire est plus long ;

- On rapproche les paumes, on tourne les poignets et on descend sur l'expire.

Astuce

Il ne s'agit surtout pas d'être en apnée ! Si votre temps d'inspiration est court, faites tout simplement le mouvement plus vite. Faites les choses à votre rythme pour ne pas être essouffé dans la pratique.

Le méridien du cœur est aussi en lien avec la gestion des émotions et les troubles du rythme. Mais cet exercice permet également de travailler sur l'intestin grêle et donc sur l'assimilation et les problèmes d'allergies.

Là encore, on peut faire cet exercice pendant de longues minutes. Au bout d'un moment, on a l'impression que le corps agit tout seul. Dans une pratique générale, c'est bien de le faire idéalement douze fois et, si vous avez peu de temps, il faut le faire au moins sept fois. À travers la libération des poignets, il y a aussi un effet de détente général, puisqu'il s'agit de travailler sur le lâcherprise.

Troisième exercice

On va faire un dernier exercice. On va monter, écarté les bras et rester en ouverture. On va maintenant commencer à **travailler sur les mouvements du bassin en faisant basculer son poids d'un côté puis de l'autre, mais en restant droit** – c'est-à-dire pas en s'inclinant dans un sens ou dans l'autre. L'idée serait d'avoir une sorte de cravate qui nous indique qu'on est toujours bien dans l'axe et donc que notre ligne centrale est toujours droite.



On va rajouter des options : on va **mettre tout le poids sur une jambe et lever la main correspondante au-dessus de la tête**. Au sommet du crâne,



Point Bai Hui

se trouve un point particulier appelé **Bai Hui**, qui signifie « porte du ciel », ou **point des 100 réunions**. Il s'agit d'un grand point cocotte-minute : c'est le point de la tonsure des moines, de la kippa ou du chignon japonais ; c'est-à-dire **un point d'accès particulier**

qui permet surtout de dégager toutes les tensions internes du crâne. Ainsi, c'est un exercice qui va merveilleusement équilibrer le système nerveux central et les problèmes de surpression comme les migraines ou l'hypertension artérielle. En fait, on va laisser sortir toute l'énergie qui est montée, un peu comme un bouchon de champagne.

Ensuite, on va alterner et changer de côté, sachant que cet exercice s'appelle « balayer les nuages ». On va donc pouvoir regarder le ciel, tourner, puis venir reposer la main au-dessus du crâne en regardant sur le côté. Cela veut dire qu'on va avoir besoin de travailler aussi la nuque, puisqu'on tourne bien sur le côté et qu'on monte avant de redescendre. En termes de respiration, quand vous allez vers votre gauche, vous allez inspirer, et quand vous allez vers la droite, vous allez expirer.

Il y a aussi un travail musculaire au niveau de vos épaules et il se peut que certains d'entre vous ressentent des tensions. Dans ce cas, relâchez pour laisser vos épaules se détendre un peu. Une fois que la zone a respiré, vous reprenez tranquillement.

On va aussi pouvoir faire cet exercice d'une manière un peu plus intense. Selon vos hanches et vos genoux, vous allez là encore pouvoir écarter les pieds. Là, on va retravailler le système digestif à travers le méridien du foie et l'ouverture des hanches.

On va donc **stimuler à la fois le foie et le gros intestin, qui sont des axes très importants pour le bien-être de notre ventre**. Pour ce faire, on va fléchir le genou et descendre encore plus bas de chaque côté. Après, l'idée n'est pas non plus de maltraiter les cuisses, mais il faut quand même sentir une légère tension dans les abducteurs. Les premiers mouvements vont picoter un peu mais, au fur et à mesure, cela va s'ouvrir et vous pourrez ensuite démarrer votre journée avec des hanches vraiment libres et souples et une énergie bien renourrie au niveau du ventre.

C'est aussi un exercice qui équilibre le méridien du maître-cœur qui agit sur la libido. Cela permet donc à certaines énergies de s'exprimer ou de se redresser !

Là encore, dans une pratique générale, on fera les mouvements douze fois en entretien, et si vous manquez de temps, vous n'en ferez que sept.

Quatrième exercice

On va partir sur l'exercice suivant : on va monter les mains avant de venir embrasser les nuages. Cet exercice cherche vraiment à **renforcer l'énergie interne**. On va inspirer à la montée et expirer à la descente.

On peut aussi le faire de manière beaucoup plus douce et modérée, c'est-à-dire en ramenant simplement les bras en bas. Mais **ce que je ne souhaite pas, c'est de vous voir vous enrouler en avant : ce n'est pas bon car vous allez fatiguer vos reins et vos lombaires**. Il faut rester relativement droit et il s'agit donc de plier les genoux. Si vous pliez un peu, vous vous penchez un peu, et si vous fléchissez beaucoup, vous

descendez beaucoup. Mais c'est à vos cuisses de gérer ! Évidemment, plus on va descendre, plus on va aller chercher de l'énergie interne.

Là, il s'agit vraiment de ramener de la puissance interne et cela vient vraiment travailler très efficacement sur l'énergie des reins.

Je me mets dans une position intermédiaire, je prends l'énergie de la terre sur l'inspire et je me remets en contact avec l'énergie du ciel. Quand je redescends, j'expire. On fait vraiment monter l'énergie **Yin** et douce de la terre, ce qui ramène beaucoup de calme sur le système nerveux. En équilibrant l'énergie des reins, cela vient **renforcer les lombaires et réguler la tension artérielle**. Mais **cela redonne aussi de l'endurance, diminue la fatigue et réchauffe le corps !**

On dit aussi que cet exercice a la particularité d'évacuer les toxines – ce qu'on appelle le **Tan. Si on a un petit excès de poids, on peut le pratiquer de manière régulière, jusqu'à transpiration. Pour certaines personnes, faire cet exercice pendant cinq minutes amène déjà à transpirer. Dans ce cas, on se contente de ces cinq minutes, quitte à augmenter la durée les jours suivants. Comme toujours, chacun suit son rythme !**

Encore une fois, si vous vous sentez en pleine forme, vous pouvez faire cet exercice pendant assez longtemps. Sinon, la pratique générale est de douze répétitions, et de sept répétitions si vous avez peu de temps.

Conclusion

Voilà la toute première partie du **Tai Chi Qi Gong** que l'on va reprendre ensemble pour l'aspect pédagogique :

1. La première étape consiste à **monter et descendre les paumes pour équilibrer les énergies générales.**
2. La deuxième étape consiste à **monter et ouvrir**. Sur l'expire, on redescend avant de remonter et d'écartier sur l'inspire. Ensuite, on referme, on tourne les poignets et on descend sur l'expire.
3. On continue avec le fait de **balayer l'arc-en-ciel pour remettre un peu de couleur dans sa vie**. C'est aussi pour cela que cela nourrit la libido, qui n'est pas seulement en lien avec le champ sexuel mais aussi avec l'appétence à la vie en général.
4. Comme on a travaillé quelque chose de très céleste, on va équilibrer ensuite avec quelque chose de très terrestre puisqu'on va **embrasser l'énergie de la terre sur l'expire et remonter les bras vers le ciel sur l'inspire.**

Il y a encore plusieurs mouvements à voir. Ce que je vous propose, c'est déjà de pratiquer ces exercices et de faire en sorte que quel que soit l'ordre dans lequel vous les faites, vous terminiez toujours par le dernier qui vous ramène à la terre. En effet, comme on a travaillé quelque chose de très énergétique et très subtil, il est important de bien redescendre votre énergie.

Quel que soit l'ordre dans lequel vous pratiquez, terminez par l'exercice qui consiste à embrasser l'énergie de la terre pour la rendre au ciel !

Quand vous aurez fait la totalité des 18 exercices du **Tai Chi Qi Gong**, on verra qu'il y en a un en particulier que vous pourrez refaire pour vraiment calmer les énergies et vous recentrer.

Là, on a beaucoup travaillé sur deux énergies fondamentales :

1. L'énergie du haut, c'est-à-dire **l'énergie du feu qui nous parle du mental, de la vie, du cœur, de l'hypertension et du système nerveux ;**
2. L'énergie de l'eau, c'est-à-dire **l'énergie des reins qui vient ancrer, enraciner, détendre, apaiser et sécuriser.**

Lorsque ces deux énergies sont bien équilibrées – tout comme les deux pans du système nerveux –, on va vraiment amener un processus homéostatique extrêmement efficace. C'est **une pratique simple qui travaille à la fois sur la respiration, sur les énergies et sur vos articulations.** En termes de santé, c'est **l'un des plus faciles d'accès et il est extrêmement agréable et efficace !**

Je vous souhaite de pratiquer et d'assimiler ces exercices avant de voir la suite puisqu'évidemment, cela va se sophistiquer un peu. Excellente pratique, bonne continuation et souvenez-vous : **chaque jour, un pas !**