

# Les principes de base d'une bonne pratique de Qi Gong



*Dans cet article, nous allons voir les principes de base pour travailler un Qi Gong préventif et efficace. Pour que celui-ci soit efficace et que vous en tiriez le meilleur parti, votre pratique devra être : simple, sincère et régulière.*



## **Principes : Soyez simple**

Le Qi Gong est facile à pratiquer, n'importe où, n'importe quand et par tous, avec des techniques facilement assimilables et adaptées à chacun.

Pratiquer en toute simplicité, c'est aussi ne pas rechercher de résultats ou d'effets particuliers. Laissez-vous aller et cela vous sera donné de surcroît.

## **Principes : Soyez sincère**

Pour chaque technique, faites ce que vous pouvez, en fonction de vos propres possibilités. Ne forcez jamais ni votre corps, ni votre respiration, et encore moins l'énergie.

Avec le temps, l'amplitude et l'aisance viendront progressivement. Ne forcez pas, car vous risquez de bloquer votre énergie.

Votre concentration doit, elle aussi, être simple et détendue. Soyez simplement présent. Si le flux des pensées est trop intense, laissez-le passer et recentrez-vous sur votre respiration.

Ne luttez pas, si vous n'y arrivez vraiment pas, arrêtez-vous et reprenez la pratique à un autre moment de la journée.

## **Principes : Soyez régulier**

Il est préférable de pratiquer le Qi Gong une dizaine de minutes quotidiennement plutôt qu'un très long moment un jour et s'arrêter ensuite.

Vous mangez tous les jours ? C'est la même chose pour la pratique du Qi Gong.

Avec peu de mouvements, extrêmement simples à exécuter, chacun doit pouvoir pratiquer et obtenir de bons résultats.

## **Principes : Adoptez la bonne attitude : la détente**

Commencez à travailler le Qi ne se limite pas aux quelques minutes quotidiennes d'entraînement spécifique, c'est un travail constant face aux divers événements de la vie.

Lorsque vous rencontrez une situation de crise, où vous savez que vous pouvez perdre vos moyens ou risquer de sortir de vos gonds, essayez de prendre conscience de votre Qi.

Si vous êtes raide cela vous sera impossible, car tension et Qi sont incompatibles.

La tension vous « décolle » du sol et vous donne une sensation de flottement. Seule la relaxation favorise l'enracinement nécessaire à la capture de l'énergie de la terre.



## Le maître mot du Qi Gong : l'apaisement

Le Qi Gong apaise le cœur et la respiration. Ajustez les postures : si votre posture n'est pas juste, l'esprit (le cœur) n'est pas calme.

Ainsi, la respiration s'emballa et, de ce fait, crée de nouvelles tensions, de nouveaux déséquilibres et la posture n'est plus correcte.

C'est donc la posture qu'il faut travailler en premier, que vous soyez debout, assis ou couché.

Une bonne position procure la détente, apaise l'esprit et facilite une respiration lente et profonde.

La posture que nous utiliserons dans ces exercices sera la position debout, dite « posture du cavalier ».

## La posture du cavalier

Si vous comprenez bien et exécutez correctement cette posture, toutes les autres (assis, couché) vous paraîtront faciles puisqu'elles répondent aux mêmes principes.

Si j'ai choisi la posture debout, c'est parce qu'elle vous fait travailler l'équilibre et prendre conscience de la liaison terre/ciel, les pieds ancrés sur terre et la tête pointée vers le ciel.

Ce détail est important, car nous utiliserons ces deux énergies (terrestre et céleste) au sein du travail mental de respiration.

## Descriptif de la technique

1. Pieds parallèles et sur la même ligne, le poids du corps est bien au centre.
2. Vos genoux relâchés, légèrement fléchis, sont plutôt écartés vers l'extérieur.
3. Relaxe vos hanches, c'est indispensable pour le relâchement des membres inférieurs.

### Conseil :

Les lombaires doivent être relâchées, le bassin basculé en avant (lombaires et coccyx ne doivent subir aucun poids).

Si vos genoux sont rigides, l'énergie ne passera pas. Pour qu'elle puisse irriguer les pieds, il faut bien relâcher vos genoux. Relevez le bassin et l'anus.

# La respiration

## Préliminaires

La respiration ne doit être ni bruyante, ni rapide, ce qui ne permettrait pas d'apaiser les pensées, ni haletante ce qui perturberait le souffle.

La respiration doit être longue, fine et paisible. À l'inspiration, l'air rentre par le nez et descend jusqu'au ventre (exactement trois doigts sous le nombril). À l'expiration, il remonte et sort par la bouche.

Dans la respiration inconsciente quotidienne et lorsque nous pratiquons des sports « externes » – c'est-à-dire nécessitant de la force musculaire pure -, l'air est amené aux poumons et chassé comme si l'homme était coupé en deux sous les côtes.

De ce fait, le *Qi* se trouve « coincé » en haut, ce qui crée un déséquilibre par manque de d'enracinement, une fatigue excessive des poumons et du cœur.

À l'inverse, en Qi Gong, nous utilisons toute la capacité respiratoire du corps. L'air inspiré descend d'abord dans le ventre, là où se trouve le centre de gravité.

Celui-ci se gonfle ensuite naturellement. Comme un ballon, nous nous remplissons d'air du bas vers le haut et expirons finalement.

En respirant ainsi, tous les organes internes en profitent et sont massés. Cette prise de conscience de la respiration permet également à l'esprit de se détendre. De cette manière, le *Qi* renforce l'organisme et améliore la santé.

## Technique de base

L'inspiration se fait par le nez et l'expiration par la bouche. Une première technique consistera à penser intérieurement le son « AAAA » sur l'expiration et le son « HUMMM » sur l'inspiration.

Ensuite, il faut penser à votre ventre qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.

## Conseil :

Placer vos deux mains bien à plat sur le ventre, sans appuyer, vous aidera à sentir ce mouvement.

Par ailleurs, inspiration et expiration doivent être d'égales longueur et sans temps de rétention entre les deux.

Pour vous aider, travaillez proche d'un réveil émettant un léger « tic-tac » et comptez (par exemple : quatre sons à l'inspire et quatre sons à l'expire).

Dernier point : placez la pointe de la langue contre le palais supérieur lorsque vous inspirez et laissez-la descendre naturellement sur l'expiration.

Fermez les yeux (plutôt mi-clos pour éviter l'assouplissement) et vous voilà prêt pour pratiquer le Qi Gong dans les meilleures conditions.

## Où et quand pratiquer ?

L'idéal demeure de pratiquer le Qi Gong dehors, dans un lieu dégagé, tôt le matin. Mais cela reste difficilement réalisable (excepté pour quelques chanceux).

Le matin, l'énergie est encore neuve, l'air pur. C'est un excellent moyen pour vous réveiller en douceur : étirement, massage.

Cela vous prendra cinq minutes avant votre petit-déjeuner (à peine), car s'il faut pratiquer le Qi Gong le ventre vide pour ne pas perturber les énergies, vous devez prendre un petit-déjeuner ensuite.

Après le long jeûne de la nuit, c'est véritablement le repas le plus important de la journée.

Ensuite, pratiquez où vous voulez et quand vous voulez, une minute dans le métro, une minute au bureau... En marchant, en vous levant, en vous asseyant...

Puis, en fin de journée, réalisez le soir une dernière petite séance pour bien dormir.

Proposée ainsi, il s'agit donc plutôt d'une pratique de relaxation que réellement de Qi Gong. Alors, votre journée sera parfaitement remplie...de *Qi*.

Il convient de rappeler que pratiquer le Qi Gong ne doit jamais être une contrainte. Ce n'est pas un fardeau supplémentaire, au contraire. Soyez régulier, mais ne vous sentez pas contraint.

## Ultimes recommandations

À la différence des gymnastiques « externe » et des mouvements quotidiens que nous exécutons sans réellement être présent, le Qi Gong exige un ressenti profond, ainsi qu'un « lâcher prise » (prise de conscience du corps dans l'espace).

Enfin, la lenteur est indispensable pour :

- unir l'esprit et le geste
- **sortir du stress quotidien;**
- affiner l'attention ;
- **faire ressortir les tensions internes**
- faire ressortir les émotions enfouies.

Avez-vous déjà suivi des séances de Qi Gong ou bien avez-vous l'intention de vous y mettre prochainement ? Partagez avec nous vos conseils sur cet art du bien être dans les commentaires.