

**Philippe Gouédard**

# **Le Qi Gong**

© Groupe Eyrolles 2010  
ISBN : 978-2-212-54567-8

**EYROLLES**



## Table des matières

Sommaire .....	5
Avant-propos.....	7
Quels sont vos besoins ? .....	7
Peut-on apprendre le Qi gong par le livre ? .....	8
Introduction .....	11
Comment définir le Qi gong ? .....	11
Taï chi chuan et Qi gong .....	12
<b>Première partie : Le Qi gong, mode de vie .....</b>	<b>15</b>
<b>Chapitre 1 : Histoire et philosophie du Qi gong .....</b>	<b>17</b>
Les origines philosophiques .....	19
Qi gong taoïste et confucianiste .....	19
Qi gong bouddhiste .....	20
Différence entre Qi gong taoïste et Qi gong bouddhiste .....	20
Le Qi gong thérapeutique .....	22
Découvrir les causes des maladies .....	23
Circulation du Qi : les méridiens .....	25
Le Yin yang ou l'équilibre de nos deux énergies .....	28
Application pratique .....	29
Le Qi gong martial .....	31
Deux orientations philosophiques .....	31
Le Qi gong martial, qu'est-ce que c'est ? .....	33

Quelle différence entre le Qi gong thérapeutique et le Qi gong martial ? . . . . .	36
<b>Chapitre 2 : Le Qi gong, une hygiène de vie . . . . .</b>	<b>39</b>
Gérer le stress autrement . . . . .	41
Le Qi gong comme facteur de résolution de situations dégénérantes . . . . .	42
L'homme pressé : écologie du Qi gong . . . . .	44
Les règles alimentaires de base . . . . .	45
<b>Deuxième partie : Le Qi gong en pratique . . . . .</b>	<b>47</b>
<b>Chapitre 3 : Présentation de la pratique . . . . .</b>	<b>49</b>
Les principes de base d'une bonne pratique . . . . .	51
Soyez simple . . . . .	51
Soyez sincère . . . . .	52
Soyez régulier . . . . .	52
Adoptez la bonne attitude : la détente . . . . .	52
Quelle est l'origine de nos tensions ? . . . . .	53
Détente et connaissance des rythmes circadiens . . . . .	55
Influence du soleil et de la lune . . . . .	56
Le maître mot du Qi gong : l'apaisement . . . . .	57
La posture du cavalier . . . . .	57
La respiration . . . . .	59
Où et quand pratiquer ? . . . . .	60
Huit règles de base pour une bonne pratique . . . . .	60
Ultimes recommandations . . . . .	61
<b>Programme sur deux semaines . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>Chapitre 4 : 1<sup>re</sup> semaine . . . . .</b>	<b>65</b>
Lundi : asseoir la posture . . . . .	67
Ouverture et fermeture de la posture du cavalier . . . . .	67
Tourner vers la droite et vers la gauche . . . . .	68
Mardi : ouverture des articulations . . . . .	69

Poignets ; torsions . . . . .	69
Chevilles ; rotation en équilibre . . . . .	70
<b>Mercredi : détente . . . . .</b>	<b>71</b>
Taille ; rotation . . . . .	71
Étirement des bras . . . . .	72
<b>Jeudi : éveil des sens . . . . .</b>	<b>73</b>
Masser le nez, la bouche et les yeux. . . . .	73
Percuter les oreilles . . . . .	74
<b>Vendredi : respirer. . . . .</b>	<b>75</b>
Épaule ; rouler des épaules d'avant en arrière et d'arrière en avant	75
Centrer. . . . .	76
<b>Bilan et récapitulatif de la semaine . . . . .</b>	<b>77</b>
<b>Chapitre 5 : 2<sup>de</sup> semaine . . . . .</b>	<b>79</b>
<b>Lundi : cœur . . . . .</b>	<b>81</b>
Ouvrir la porte céleste. . . . .	81
<b>Mardi : poumons . . . . .</b>	<b>82</b>
Ouvrir la poitrine . . . . .	82
<b>Mercredi : reins . . . . .</b>	<b>83</b>
Flexion du buste . . . . .	83
<b>Jeudi : estomac . . . . .</b>	<b>84</b>
<b>Vendredi : intestins . . . . .</b>	<b>85</b>
Étirez la jambe à gauche et à droite . . . . .	85
<b>Bilan de la seconde semaine. . . . .</b>	<b>86</b>
<b>Récapitulatif des deux semaines . . . . .</b>	<b>87</b>
<b>Programme sur 5 week-ends . . . . .</b>	<b>89</b>
<b>Préliminaires . . . . .</b>	<b>91</b>
<b>Chapitre 6 : Premier week-end. . . . .</b>	<b>93</b>
<b>1<sup>er</sup> samedi . . . . .</b>	<b>95</b>
Exercice de base I/V : l'arbre. . . . .	95
Exercice Qi gong : l'arc en ciel . . . . .	95

1 <sup>er</sup> dimanche .....	96
Exercice de base assis n°1/5 : rotation de la tête.....	96
Exercice Qi gong : caresser l'encolure du cheval.....	97
<b>Chapitre 7 : Deuxième week-end.....</b>	<b>99</b>
2 <sup>e</sup> samedi .....	101
Exercice de base II/V : paumes.....	101
Exercice Qi gong : ramer.....	101
2 <sup>e</sup> dimanche.....	102
Exercice de base assis n°2/5 : rotation tête et tronc.....	102
Exercice Qi gong : pointer la main vers le ciel.....	102
<b>Chapitre 8 : Troisième week-end.....</b>	<b>103</b>
3 <sup>e</sup> samedi .....	105
Exercice de base III/V : les doigts.....	105
Exercice Qi gong : pousser avec les paumes.....	105
3 <sup>e</sup> dimanche.....	106
Exercice de base assis n°3/5 : pencher le buste.....	106
Exercice Qi gong : la vague.....	106
<b>Chapitre 9 : Quatrième week-end.....</b>	<b>107</b>
4 <sup>e</sup> samedi .....	109
Exercice de base IV/V : le ballon.....	109
Exercice Qi gong : coup de poing.....	109
4 <sup>e</sup> dimanche .....	110
Exercice de base assis n°4/5 : incliner le buste.....	110
Exercice Qi gong : jeter le filet.....	110
<b>Chapitre 10 : Cinquième week-end.....</b>	<b>111</b>
5 <sup>e</sup> samedi .....	113
Exercice de base V/V : nuages.....	113
Exercice Qi gong : taper du pied.....	114
5 <sup>e</sup> dimanche.....	115
Exercice de base assis n°5/5 : jambes tendues allonger le buste... ..	115
Exercice Qi gong : recentrer.....	115
<b>Récapitulatif du programme « week-end ».....</b>	<b>116</b>

<b>Techniques annexes</b> .....	<b>119</b>
<b>Chapitre 11 : Les automassages</b> .....	<b>121</b>
<b>Massages</b> .....	<b>124</b>
Tête .....	124
Membres supérieurs .....	126
Buste .....	127
Membres inférieurs .....	129
Recommandations dans la pratique des massages .....	131
<b>Percussions, pressions et pincements</b> .....	<b>132</b>
Tête .....	132
Membres supérieurs .....	134
Buste .....	135
Membres inférieurs .....	135
<b>Les automassages à la loupe</b> .....	<b>137</b>
<b>Chapitre 12 : Équilibre et enchaînements pour retrouver le tonus</b> ...	<b>139</b>
<b>L'équilibre</b> .....	<b>141</b>
Équilibre de face, sur une jambe, à droite et à gauche .....	142
Équilibre sur le côté, sur une jambe à droite et à gauche .....	143
Exercice de la marche .....	144
Recommandations pour la pratique de l'équilibre .....	144
<b>Deux séries de mouvements pour retrouver le tonus musculaire</b> .....	<b>145</b>
Enchaînement « poings » .....	146
Enchaînement « mains » .....	150
Recommandations pour la pratique des enchaînements stimulants .....	154
<b>Conclusion</b> .....	<b>155</b>
<b>Annexes</b> .....	<b>159</b>
<b>Planches des méridiens</b> .....	<b>161</b>
Planche n°1 : méridiens « cœur » et « maître-cœur » .....	161
Planche n°2 : méridien « poumon » .....	161
Planche n°3 : méridien « rein » .....	162
Planche n°4 : méridien « estomac » .....	162
Planche n°5 : méridiens « intestin grêle » et « gros intestin » .....	163

Planche n°6 : méridien « foie ».....	163
Planche n°7 : méridiens « <i>Ren mai</i> » et « <i>Du mai</i> ».....	164
Bibliographie.....	165

## Chapitre 4

# 1<sup>re</sup> semaine

Objectifs : se **P.O.S.E.R.**

Préparer le corps ; asseoir la posture.	Lundi
Ouvrir les articulations.	Mardi
Se détendre.	Mercredi
Éveiller nos sens.	Jeudi
Respirer.	Vendredi

Avant d'aborder les techniques internes de Qi gong en seconde semaine, il est nécessaire de préparer le corps par des techniques de Qi gong « externes ». Ne brûlez pas les étapes et prenez bien le temps d'assimiler ces techniques.



## Lundi : asseoir la posture

Ouverture et fermeture de la posture du cavalier

Au départ : pieds joints.

**Expiration** : flexion, décollez le talon gauche.

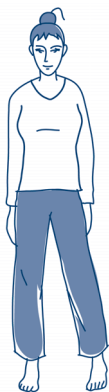
**Inspiration** : extension, écartez la jambe gauche à la largeur des hanches.

**Expiration** : poids du corps bien centré, fléchissez.

**Inspiration** : extension, décollez le talon gauche et resserrez vos jambes.



Expiration



Inspiration



**Expiration** : bien centré, fléchissez.

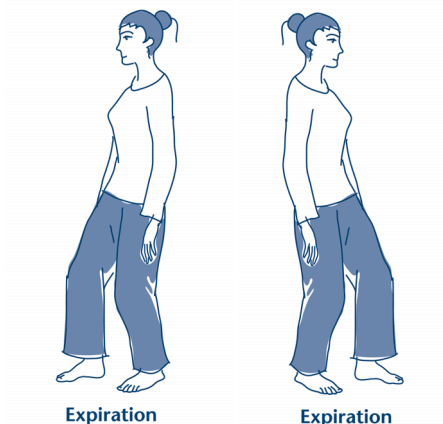
**Inspiration** : extension, retour en position de départ.

**LES CONSEILS DU PROF**

Soyez lent, l'objectif est de travailler sur le centrage du corps avec les jambes jointes, puis avec les jambes écartées, ainsi que sur le relâchement du haut du corps. Répétez cet exercice trois fois.

## Tourner vers la droite et vers la gauche

Refaites la posture du cavalier, jusqu'à : « Expiration et flexion avec les jambes écartées à la largeur des hanches. »



**Inspiration** : extension, transférez le poids du corps sur la jambe gauche, tout en décollant le talon droit. Tournez la taille et la pointe du pied droit vers la droite.

**Expiration** : dans cette posture, fléchissez en posant le talon droit.

**Inspiration** : extension, décollez le talon droit et revenez en face. Transférez le poids du corps au centre. Reposez le talon droit.

**Expiration** : flexion.

**Inspiration** : renouvez l'exercice, mais en tournant vers la gauche.

Enchaînez cet exercice à droite et à gauche trois fois.

**LES CONSEILS DU PROF**

L'objectif est de centrer le poids du corps sur une seule jambe, et de vous éveiller au travail dit du « vide et du plein », c'est-à-dire le poids en totalité sur une jambe (pleine), tandis que l'autre se libère de toutes tensions (vide).

## Mardi : ouverture des articulations

La position de départ de ces exercices est toujours la posture du cavalier.

### Poignets ; torsions

#### Première forme

Pliez le bras gauche, la paume de la main tournée vers votre poitrine. Votre main droite passe derrière. Attrapez la main gauche en plaçant le pouce droit sur le dessus, pendant que le reste des doigts vient saisir la partie charnue du pouce gauche.



Inspiration



Expiration



Inspiration

**Expiration :** tordez votre poignet légèrement vers la gauche (côté pouce) et tendez le bras en maintenant cette torsion.

**Inspiration :** repliez le bras et lâchez la torsion.

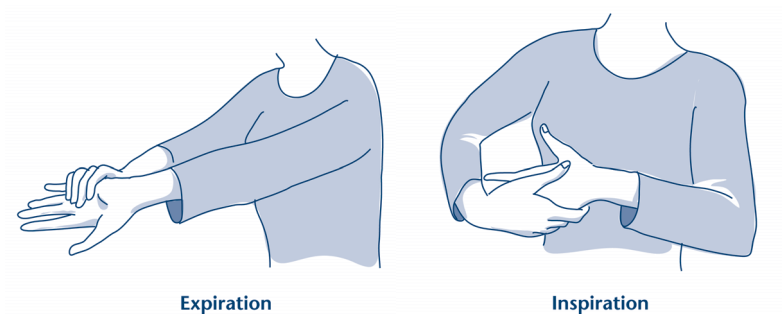
Faites ensuite la même chose de l'autre côté.

#### Seconde forme

Vous placez votre bras gauche plié devant vous au niveau de la poitrine, paume de la main vers vous, pouce vers le haut. Avec votre main droite, vous passez par-dessus pour venir placer le pouce droit sur le dessus et attraper la partie charnue de la paume avec les autres doigts, côté auriculaire.

**Expiration :** avec la main droite, retournez votre poignet gauche, paume de la main vers l'extérieur (pouce vers le bas), puis étirez le bras en exerçant une légère torsion (pour tourner la paume gauche vers le ciel).

**Inspiration :** repliez le bras, replacez votre main gauche vers la poitrine et lâchez.

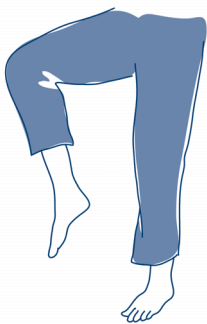


Répétez ensuite la même action de l'autre côté.

#### LES CONSEILS DU PROF

Non seulement, cet exercice assouplit vos poignets, mais aussi vos avant-bras. Si vous écrivez beaucoup ou tapez beaucoup à l'ordinateur, pratiquez-le souvent, c'est une réelle détente.

## Chevilles ; rotation en équilibre



Expiration

**Inspiration :** transférez le poids du corps sur la jambe gauche.

**Expiration :** flexion.

**Inspiration :** extension, en montant le genou droit.

**Expiration :** légère flexion. Faites six rotations du pied, pointe vers le bas, de l'intérieur vers l'extérieur et six à l'inverse. **Inspirez et expirez** tranquillement pendant l'exercice. Pour finir, expirez en posant le pied.

**Inspiration** : transférez le poids du corps sur la jambe droite.

**Expiration** : flexion.

Reprenez le même exercice de l'autre côté.

#### LES CONSEILS DU PROF

Vous réalisez un double travail, d'un côté, l'assouplissement de la cheville et d'un autre, le travail de l'équilibre. Détendez le haut de votre corps et acceptez le déséquilibre : posez-vous et reprenez tranquillement, sans chercher à lutter, ce qui ne ferait qu'augmenter le déséquilibre. Maintenez votre tête droite sans raideur, regard devant vous, épaules basses et bras le long du corps. Bassin basculé en avant.

## Mercredi : détente

### Taille ; rotation

Cet exercice peut se faire pieds joints ou écartés à la largeur des hanches. Dans le premier cas, la rotation aura plus d'amplitude, mais l'équilibre pourra être plus difficile à maintenir. Exécutez un mouvement de balancier en laissant tourner votre taille à droite et à gauche, sans à-coups, les bras détendus le long du corps suivent le mouvement sans chercher à le diriger.

Démarrez en imprimant une légère rotation, qui deviendra de plus en plus ample sans forcer. Finissez en donnant de moins en moins d'amplitude (comme une toupie qui s'arrête).

**Inspiration** d'un côté, **expiration** de l'autre.

Pratiquez une minute ou plus. À consommer sans modération !



Inspiration

**LES CONSEILS DU PROF**

Le jour où vous êtes énervé, pratiquez cet exercice trois minutes minimum et vous ne saurez même plus pourquoi vous vous êtes énervé.

## Étirement des bras

Départ en posture du cavalier.

**Inspiration :** extension, montez les bras tendus devant vous jusqu'au niveau de la poitrine, paumes vers le sol.

**Expiration :** flexion.



Inspiration

**Inspiration :** extension, montez le bras gauche, paume de la main vers le ciel et descendez le bras droit, paume vers le sol.

**Expiration :** en fin d'ascension, tournez légèrement la taille vers la droite. Étirez bien vos deux bras.

**Inspiration :** inversez tout de suite les deux mains. Flexion, tournez la taille vers la gauche en montant le bras droit et en descendant le gauche.

**Expiration :** extension en fin d'ascension.

Recommencez l'exercice trois fois à droite et trois fois à gauche.



Inspiration

**LES CONSEILS DU PROF**

Étirez tout le buste et vos membres supérieurs avec une légère rotation et faites le chat pour vous relaxer.

## Jeudi : éveil des sens

Masser le nez, la bouche et les yeux

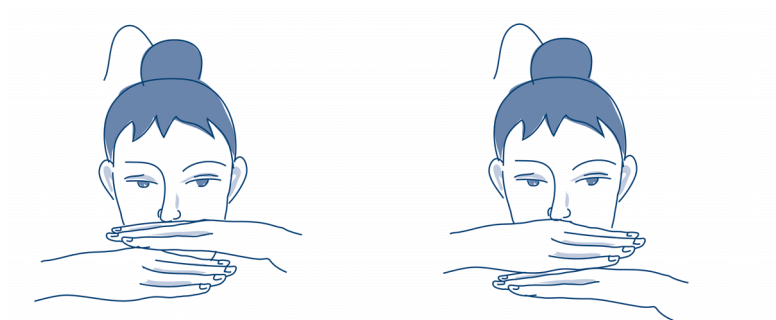
### Massage du nez

Placez vos index de chaque côté du nez et frottez vigoureusement jusqu'à ce que cela chauffe.



Inspiration et expiration

### Massage de la bouche



Inspiration et expiration

Placez l'index gauche sous le nez et le droit juste en-dessous de la lèvre inférieure. Massez vigoureusement jusqu'à ce que cela chauffe. Inversez ensuite les mains et recommencez.

## Massage des yeux



Expiration



Inspiration

Placez vos index au-dessus des sourcils et la partie charnue des pouces au contact de la paupière, en haut, à la base du nez. Descendez les pouces en **expirant** et sans appuyer. Faites le tour des yeux et remontez en **inspirant**. Répétez l'exercice trois, six ou neuf fois.

## Percuter les oreilles



Respirer normalement

Placez vos paumes de main contre les oreilles en serrant un peu. En conservant les doigts en appuis sur l'arrière de la tête, percutez 49 fois vos oreilles avec les paumes de main.

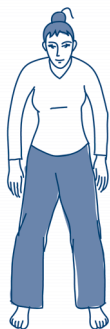


Que ce soit pour renforcer vos défenses, en particulier par rapport aux rhumes (massage du nez qui est une porte d'accès au froid et aux courants d'air, et massage de la bouche), pour apaiser votre vue (très sollicitée) ou maintenir le plus longtemps possible une bonne qualité auditive, pratiquez quotidiennement ces massages et percussions. Les massages du nez et des yeux sont assez discrets pour que vous puissiez facilement les pratiquer plusieurs fois dans la journée.

## Vendredi : respirer

Épaule ; rouler des épaules d'avant en arrière et d'arrière en avant

Commencez par sentir le poids de vos bras détendus de chaque côté du corps et détendez bien votre nuque.



Inspiration

**Inspiration** : montez les épaules, paumes des mains tournées vers l'arrière.

**Expiration** : ouvrez les épaules. Tournez les paumes de main et baissez vos épaules.

Renouvelez l'opération trois fois, puis faites le mouvement inverse trois fois également.



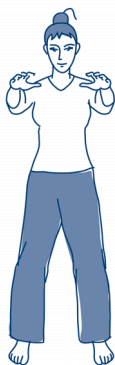
Inspiration

**Inspiration** : montez les épaules, les paumes de main vers l'avant.

**Expiration** : fermez les épaules en baissant vos mains, paumes vers l'arrière.

## Centrer

Départ en posture du cavalier.



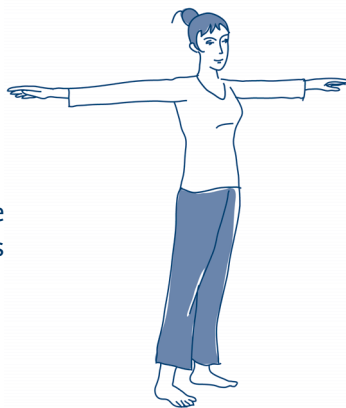
Inspiration

**Inspiration** : montez lentement les bras devant vous jusqu'au niveau des épaules.

**Expiration** : baissez les bras.

**Inspiration** : montez les bras de chaque côté du corps, paumes vers le sol.

**Expiration** : baissez les bras.



Inspiration



Inspiration

**Inspiration** : montez les bras derrière vous, paumes vers le sol.

**Expiration** : baissez les bras.

Renouvelez le cycle complet trois fois.

Prenez bien conscience que c'est le souffle qui fait monter et baisser vos bras. Visualisez un ballon qui se gonfle et se dégonfle. La liaison souffle/mouvement est l'objectif de l'exercice. Quelle que soit l'activité physique choisie, il existe une façon de respirer et un rythme à respecter pour obtenir les meilleurs résultats.

## Bilan et récapitulatif de la semaine

Relaxation, concentration et mobilisation sont les trois mots pour résumer le travail de la semaine. Dès lundi, nous avons ouvert cette pratique par l'ajustement de la posture, en « asseyant » le corps et en centrant l'énergie au niveau du ventre, en nous tenant de face d'abord, puis en préservant cette assise en passant d'une jambe vers l'autre. C'est une sorte de jeu du vide et du plein, comme un sablier qui se vide et se remplit en fonction de l'inclinaison que nous lui donnons.

Je vous rappelle que si la posture est juste, l'esprit est calme. Retenez la règle du 5, 4, 3 qui suit.

### 5 paires (alignements) :

- aligner le nez et le nombril ;
- aligner le coccyx et les talons ;
- aligner la pointe des genoux et les orteils ;
- aligner les deux mains (relier mentalement le centre des mains, qu'elles soient devant ou derrière le corps) ;
- aligner les coudes et les genoux.

### 4 principes :

- tête droite ;
- corps droit ;
- bras relâchés ;
- pieds à plat et parallèles.

### 3 cercles :

- tête et tronc ;
- bras ;
- jambes.

Mardi, l'objectif était de préparer une circulation libre et fluide du *Qi*. Dans ce sens, nous avons travaillé sur l'ouverture des principales articulations :

- L'ensemble nuque, épaules et poignets est le siège de nombreuses tensions, il faut fréquemment les relaxer et les étirer.
- Les chevilles supportent plus ou moins bien notre poids. Ainsi, un blocage énergétique à ce niveau peut avoir des conséquences sur l'ensemble du corps, au plan articulaire, musculaire et également sur les organes internes.



Ce travail se poursuit le jour suivant en relaxant la taille, sorte de ceinture séparant le corps en deux, mais surtout, siège du centre de gravité et du réservoir principal de *Qi* : le *Dan tian*. Rotations de la taille, d'abord seule, puis en accompagnement de mouvements de bras.

Pour finir cette semaine, nous avons commencé réellement le travail sur le *Qi* par quelques petits massages efficaces pour le réveiller. Une fois cette énergie mobilisée, nous concluons par la prise de conscience de la respiration dans le geste, ce qui nous conduit à la « fermeture » de cette semaine en résumant l'ensemble du travail accompli puisque, si la posture, n'est pas correcte et si les articulations sont bloquées, nous ne pouvons pas nous détendre, ce qui implique le blocage du *Qi* et une mauvaise respiration.

Il est donc crucial que vous ne fassiez pas l'impasse sur cette première semaine où nous travaillons un *Qi gong* plutôt bouddhiste puisqu'il demeure en surface. Mettez à profit le week-end pour reprendre tous les exercices, qui sont, en comparaison avec la musique, vos gammes.