

Les bases du qi gong en dix-huit mouvements



Ce livret des Dix-Huit Mouvements de Base a été conçu avant tout comme un outil pédagogique pour les futurs enseignants de qi gong suivant une formation à l'école de qigong Xin Fa.

Constatant que la plupart des enchaînements de qi gong (*dao yin*) comportent au moins un mouvement techniquement difficile et qu'ils ne sont de ce fait pas adaptés à un public "lambda" de cours hebdomadaires, j'ai ressenti le besoin d'élaborer une collection de mouvements simples pouvant être pratiqués par des débutants. Ces morceaux choisis regroupent la plupart des principes de base du qi gong et permettent de poser les bases d'une pratique de qualité.

Ces dix-huit séquences, et la posture statique qui les relie entre elles, sont inspirées de divers styles et écoles chinoises parmi les très nombreux mouvements que j'ai pu apprendre et pratiquer depuis presque 40 ans. Seul le premier et le douzième mouvement sont issus d'une inspiration personnelle.

Ce livret constitue en quelque sorte un « florilège » du qi gong associant explications pratiques et fiches d'étude des principes de base; tous les mouvements sont simples, agréables et fluides et peuvent être pratiqués avec bonheur par le débutant comme par le pratiquant chevronné.

L'ensemble des principes et qualités du qi gong étant présent dans cette collection, les répercussions d'une pratique régulière sur la santé générale sont excellents.

Tous les exercices peuvent être pratiqués séparément, suivant les besoins, le ressenti et le temps imparti. Les séquences sont néanmoins ordonnées suivant une succession cohérente.

Suivant le temps dont il dispose, le pratiquant peut ainsi choisir de pratiquer toute la série ou simplement la première ou la deuxième moitié. Il peut aussi choisir les exercices qu'il souhaite pratiquer en fonction de leurs traits communs (par exemple les trois premiers mouvements pour l'harmonisation générale, ou les séquences 4 à 6 pour le travail de l'axe vertical, ou encore les mouvements 13 à 15 pour l'ouverture et la mobilité de la colonne vertébrale).

Dans tous les cas nous recommandons de débiter par la séquence 1 et de terminer par la 18.

Je remercie tous mes élèves, qui ont forgé et constamment enrichi mon expérience pédagogique, et pour qui j'ai conçu cette série.

Je remercie également tous mes professeurs et maîtres, et plus particulièrement Sifu Yap Soon-Yeong qui m'inspire et me guide quotidiennement.

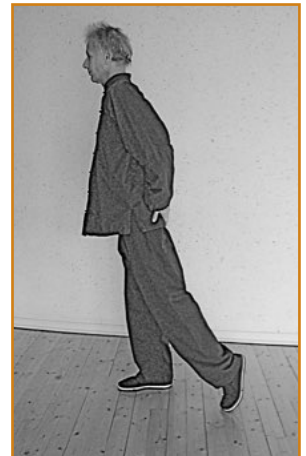
Merci également à mon épouse Gaëlle pour les photographies et la relecture de ce document.

Philippe Jullien

4 - Marcher en ouvrant le chemin



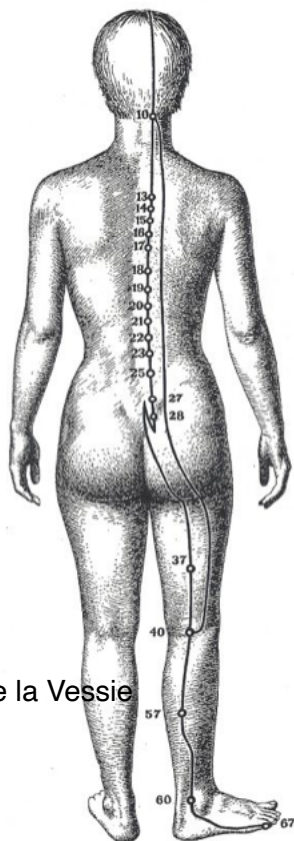
Le premier mouvement de cette séquence s'effectue en avançant le pied gauche et en massant le vaisseau Conception (*Ren Mai*) et le vaisseau pénétrant (*Chong Mai*); le deuxième mouvement en avançant le pied droit et en massant les méridiens de la Vessie. 6 fois de chaque côté.



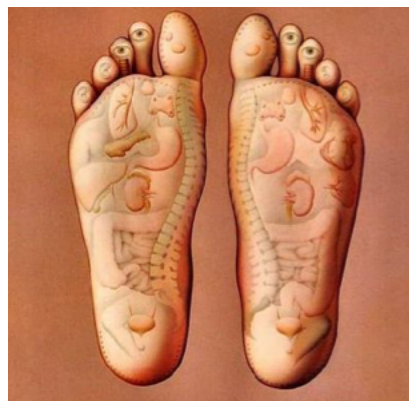
Intérêt de la séquence:

- renforce et assouplit les membres inférieurs en améliorant leur fonctionnalité
- stimule et masse la plante des pieds, comme une réflexologie plantaire ayant pour effet de fortifier et vivifier toutes les parties du corps
- étire la colonne vertébrale en souplesse et éveille le point *Bai Hui* (VG20); conscience de l'axe vertical.
- par le 1° massage sur *Ren Mai* et *Chong Mai*, régule les Trois Foyers, fait circuler le sang dans le réchauffeur inférieur, tonifie et nourrit les méridiens yin, stimule le bon fonctionnement de l'utérus. Ce premier massage, dans son mouvement ascendant, stimule le *Du Mai* sur l'inspire puis le *Ren Mai* sur l'expire, mettant en circulation la "petite révolution céleste" (voir page 42).
- par le 2° massage des méridiens de la Vessie, renforce la fonction Rein et tous les organes en passant sur les points *Shu*

Ces deux massages successifs, s'effectuant principalement vers le bas, agissent comme un nettoyage de l'organisme, évacuant les blocages, tensions et toxines par les jambes et les pieds.



Méridien de la Vessie



Zones réflexe des pieds

Le vaisseau conception - *Ren Mai*

Comme son nom l'indique le *Ren Mai* a un rôle très important pour l'appareil reproducteur, pour l'homme et la femme, mais essentiellement pour la femme car il contrôle la puberté, les menstruations, la fertilité, la conception, la grossesse, l'accouchement et la ménopause. Avec les vaisseaux pénétrants il entretient une forte relation avec les maladies obstétriques liées au développement du fœtus, à la naissance et à la menstruation.

- 1 - Il tonifie et nourrit les méridiens yin (Mer des méridiens yin)
- 2 - Il tonifie et régule le système reproducteur et détermine les cycles de 7 ans chez les femmes. On l'utilise pour atténuer les symptômes de la ménopause.
- 3 - Il favorise l'approvisionnement en sang de l'utérus et régule les troubles menstruels
- 4 - Il fait circuler le qi dans le réchauffeur inférieur et traite les grosseurs abdominales, les fibromes, le carcinome de l'utérus et tous les troubles gynécologiques.
- 5 - Il stimule la fonction descendante de qi des poumons (asthme)
- 6 - Il favorise la transformation, le transport et l'excrétion des liquides (œdèmes, troubles urinaires)
- 7 - Il stimule le triple réchauffeur
 - le tiers supérieur contrôle les fonctions respiratoires
 - le tiers médian contrôle les fonctions digestives
 - le tiers inférieur contrôle les fonctions uro-génitales

Le vaisseau Gouverneur - *Du Mai*

- 1 - Tonifie et contrôle l'ensemble des méridiens yang (Mer des méridiens yang)
- 2 - Tonifie le yang du rein
- 3 - Renforce la colonne et le dos
- 4 - Tonifie et nourrit le cerveau et la moelle
- 5 - Il renforce le *Shen* (esprit) et traite la dépression en MTC