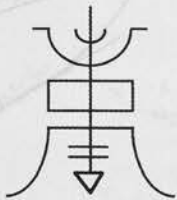


Expliquez-nous le Qi du ciel et de la terre

# « Suivez les rythmes de la nature... »

**Pour accueillir le soleil de l'an neuf, nous avons demandé à Georges Saby, professeur de Taïchi Chuan, Bagua Zhang, Qi Gong et Shiatsu, qui a formé 5 000 élèves et une cinquantaine de professeurs, de nous initier au Qi du ciel et de la terre. Pour cet expert des arts internes et énergétiques, l'hiver est propice à la méditation et à l'écoute des énergies. Arrêt sur images.**

Entretien réalisé par Claude Corse.



**NIVEAU  
DEBUTANT :**



## La Position Naturelle

Cette posture paraît anodine. De nos jours, « se tenir debout en place » avec justesse n'est pas si simple. Bonne posture, bonne santé, il y a un lien. C'est une des raisons du développement dans le Qi Gong du travail des postures de l'arbre. Verticalisation parfaite, de la plante des pieds jusqu'aux cheveux. Rien n'est raide, rien n'est immobile : de la souplesse avant tout. Sentez vos pieds plantés dans la terre, la tête portant le ciel.

## METHODE

Calmez votre esprit, calmez vos émotions en profondeur, sentez tout votre corps. SOYEZ. Portez votre attention : sur le flux Yin qui monte et traverse de la terre au ciel, quelques minutes ; sur le flux Yang qui descend du ciel et vous traverse jusque dans la terre ; sur les deux flux Yin et Yang ensemble, quelques minutes. (En hiver, l'on constate que le flux Yin est plus puissant). Les pratiquants avancés peuvent tenter d'utiliser la méthode dite de la « respiration inversée » dans la même posture, mais elle n'est pas indispensable.

## LE QUIZZ DU QI

### X LES CYCLES DU QI

Il existe des flux d'aspect visible (le soleil) et d'autres invisibles. La particularité de la pensée orientale consiste à appréhender le monde comme un mélange de visible et d'invisible. Le mouvement descendant du ciel vers la terre. L'homme reçoit le Qi par le sommet de la tête (point Bahui) vers les pieds (point Yongquan). Le Qi de la terre suit un trajet opposé : il traverse Yongquan vers Bahui et jusque dans les étoiles ! Cela peut paraître simpliste. C'est la conception de base du système de l'acupuncture...

### X VOTRE QI EN HIVER

L'hiver, on reçoit moins du ciel. La montée de la force de la terre prend le dessus. Les énergies du bas du corps sont les plus fortes. Pour suivre les rythmes de la nature, concentrez-vous sur les parties basses du corps : les appuis pour les arts martiaux (Qi Gong), introspection vers le fond et le bas (Méditation). A savoir : on dit que plantes entrent en dormance, en fait elles font des racines (invisibles) en hiver. L'hiver est favorable à la méditation : concentrez-vous, reposez-vous davantage. Eloge de la lenteur...

### X L'HOMME CIEL-TERRE

L'homme debout comme le tronc (la zone médiane de l'arbre). Nous sommes le lien entre le ciel et la terre. L'énergétique chinoise représente les êtres vivants qui absorbent et rendent des choses qu'ils prennent. En Orient, la vie n'est pas une science : les méditants ont fait les découvertes scientifiques par le ressenti qui ont fait les grandes médecines d'Asie. Contrairement à la méditation, la science (sous le microscope) ne peut mettre le ressenti en éprouvette...



## NIVEAU CONFIRMÉ :



### La Posture D'Oran

La posture d'Oran se révèle puissante pour les pratiquants avancés. Elle est utilisée dans la chrétienté et en Asie par les grands mystiques. Elle est aussi vieille que l'humanité. Les chamanes des Indes et d'Amérique l'utilisent depuis toujours pour appeler la pluie. Attention : elle s'avère rapidement pénible ; ne la pratiquez pas si vous n'avez pas suffisamment « maléabilisé » votre corps, votre sphère émotionnelle et votre pensée. Même recommandation aux personnes cardiaques, hypertendues ou psycho rigides, à moins qu'elles pratiquent sous la surveillance d'un Maître.

### METHODE

Portez votre attention sur le flux Yin (flèches bleues), Tai Yin sur l'intérieur. Jue Yin au milieu. Chao Yin en profondeur et à l'extérieur. Ensuite, portez votre attention sur le flux Yang (flèches rouges). Yang Ming sur l'intérieur et en connexion avec le Yin sur la partie avant du corps. Chao Yang sur le milieu et les cotés. Tai Yang à l'extérieur et sur toute la partie arrière du corps. Les bras et la poitrine forment une coupe qui accueille le ciel. Les jambes et le petit bassin forment une coupe inversée qui accueille la terre. Rendez le Cœur et l'esprit vides et innocents.



Au sommet de la tête :  
le point Bahui.



Sous les pieds :  
le point Yongquan.

