

# QIGONG

## Comparaison entre des méthodes diverses des 8 trésors

par J. Airaud, J.P. Bazart, P. Noïtaky, G.Saby

Il existe de très nombreuses variantes des 8 trésors. Cette méthode ancienne a connu une telle vogue, que des pratiquants chevronnés y ont ajouté leur grain de sel, et ont transmis ainsi des versions modifiées. Il existe des versions pour l'art martial de Shaolin, pour la boxe vietnamienne, des 8 trésors au lit ou assis etc.....

Nous avons choisies 4 variantes debout parmi de multiples possibles :

**A)** une version pour les pratiquants de Qigong débutants photos Jean Paul Bazart

**B)** celle enseignée à l'Institut Européen de Qigong, présentation Pierre Noïtaky

**C)** celle enseignée par l'Union Art Taijiquan pour le Taijiquan photos J.Airaud

**D)** une version pour les pratiquants de Qigong avancés photos Jean Paul Bazart

Pour chaque variante nous mettrons en évidence

a) le mouvement

b) le rythme respiratoire

c) les effets

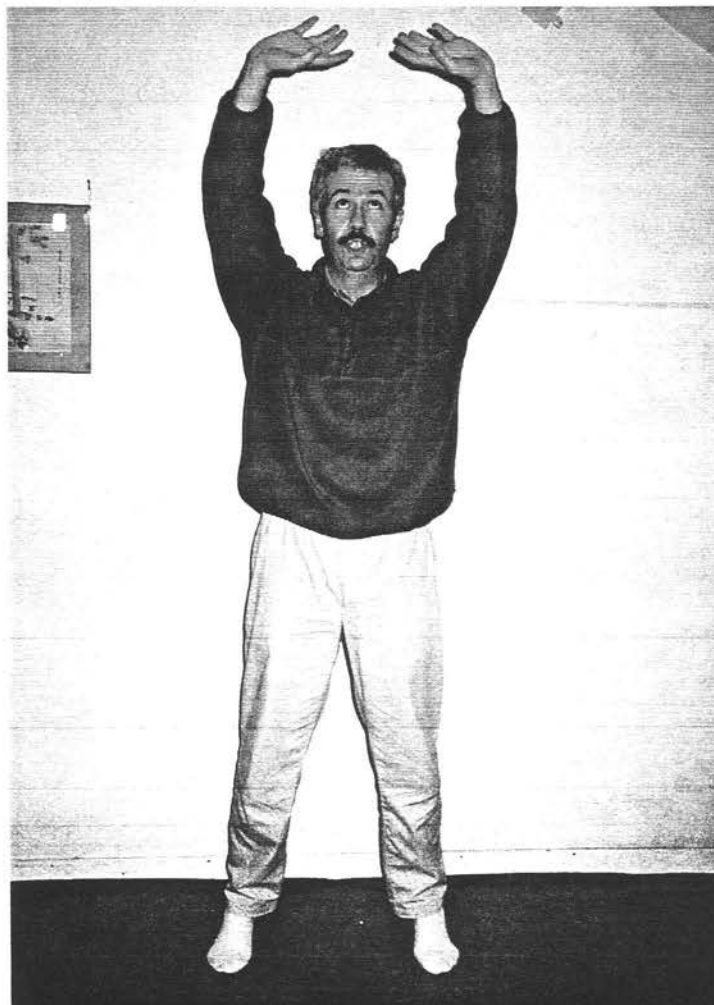
### PREMIERE SÉRIE Les mains repoussent le ciel

#### A) VERSION QIGONG DÉBUTANTS

a) lever lentement les mains paumes au ciel par les cotés, sur la pointe des pieds regarder le ciel, descendre les mains sur les cotés

b) monter inspirer - descendre expirer

c) soulage les raideurs d'épaules, stimule les 3 réchauffeurs



## B) VERSION I.E.Q.G.

a) et b) idem version A)

- c) - prise de conscience de l'espace haut -bas
  - mise en mouvement du Qi dans les 3 réchauffeurs
  - régularisation des 3 réchauffeurs et de tous les organes
  - ouverture des 3 Dan-tians



## C) VERSION Qigong pour le Taijiquan

a) mains jointes, en mouvement lent, lever bras étendus les mains jusqu'à hauteur de la poitrine, les rapprocher en pliant les coudes, descendre les mains paumes au sol jusqu'en bas, remonter bras étendus paumes à l'extérieur jusque au ciel, monter sur la pointe des pieds regarder le ciel, redescendre les talons, séparer les mains et les laisser redescendre sur les cotés.

b) monter les mains inspirer, descendre les mains expirer

- c) - réveille le Qi successivement dans les 3 réchauffeurs
  - améliore l'équilibre
  - conditionne au mouvement lent relaxé
  - soulage les raideurs d'épaules
  - détend le pyllore, régularise l'estomac et le triple réchauffeur



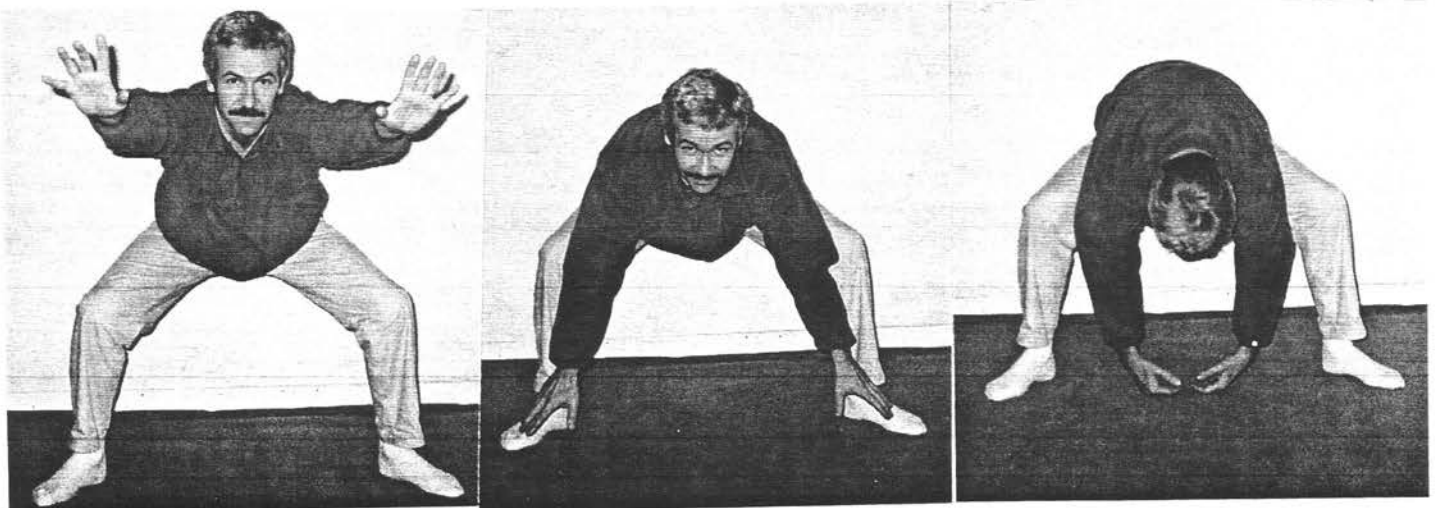
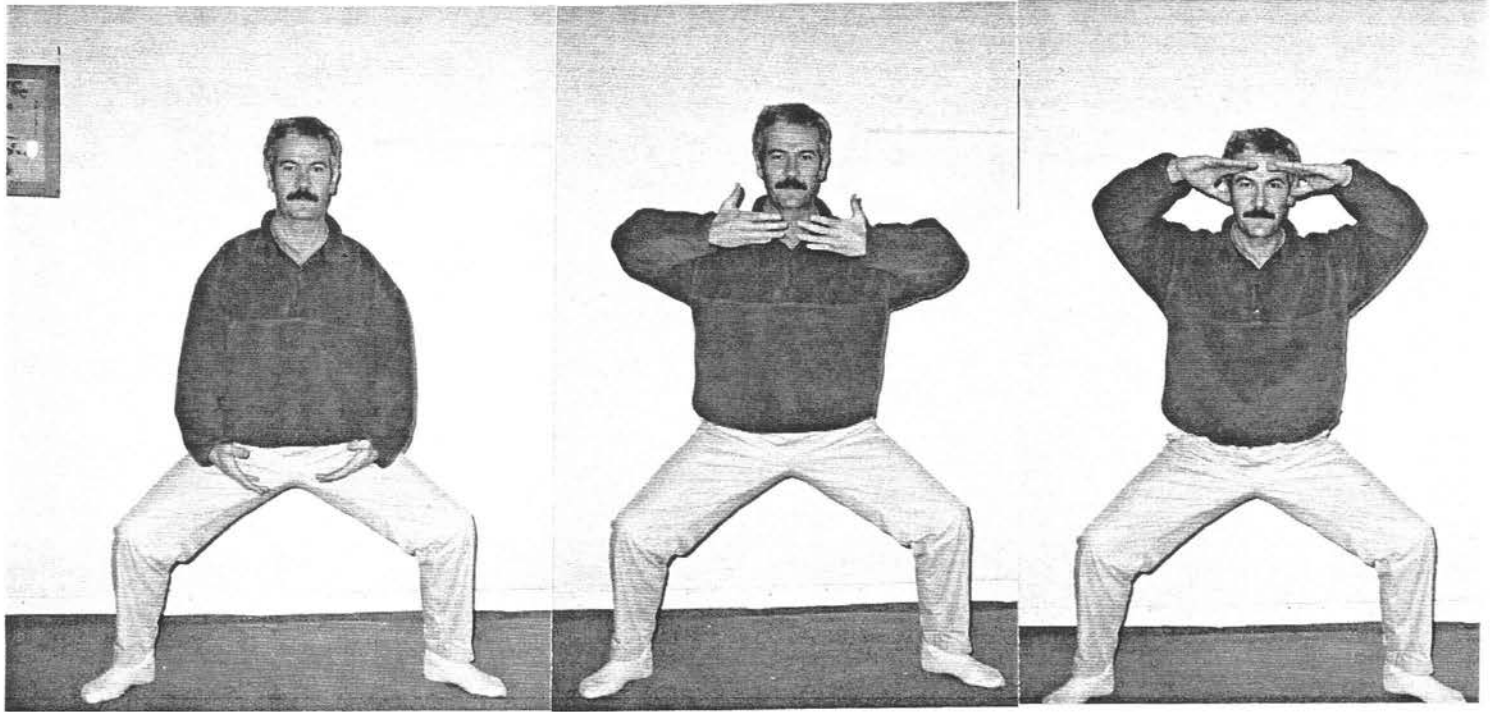


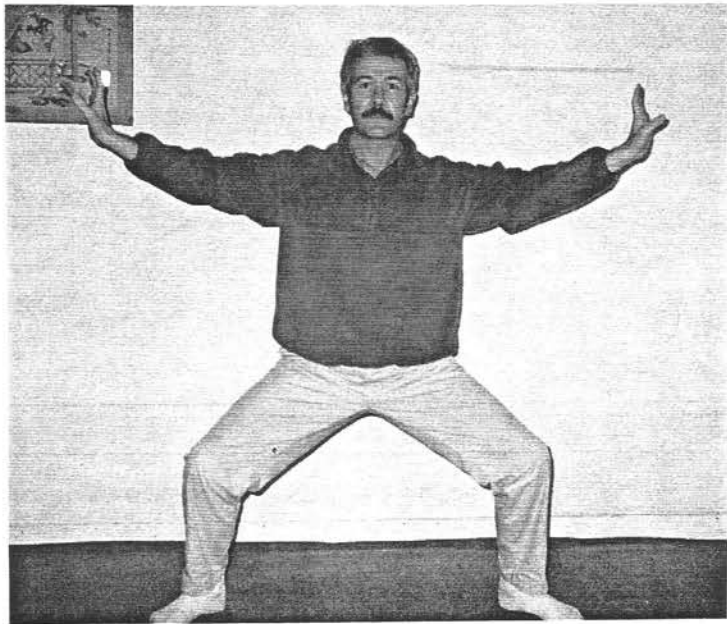
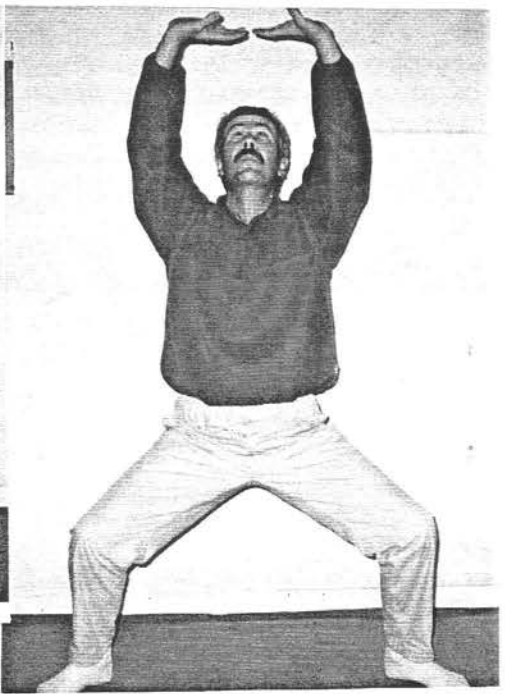
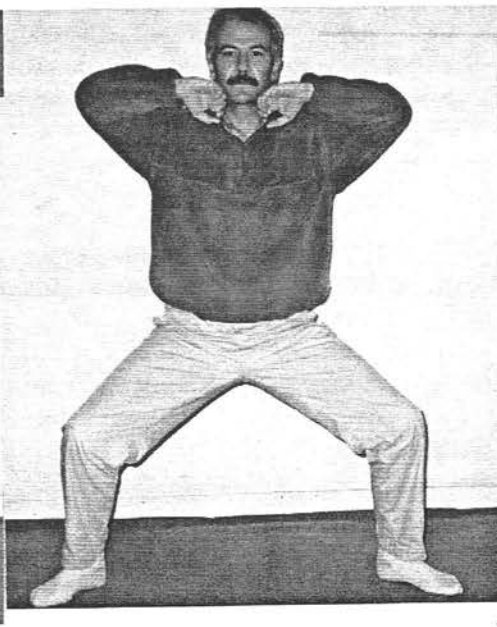
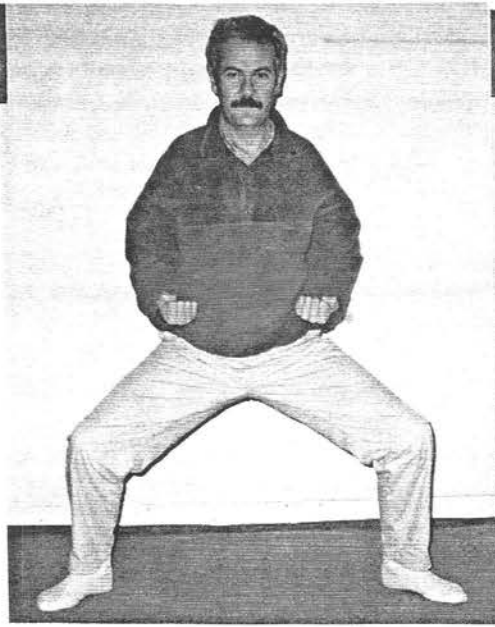
## D) VERSION QIGONG AVANCE

a) 1. en posture du cavalier (sur photos niveau haut) de plus en plus bas en fonction du niveau de progression, monter les mains tranchants contre le ventre puis la poitrine 2. paumes au ciel, 3. tourner paumes au sol en continuant jusqu'aux sourcils, 4. pousser fortement les paumes en avant en s'inclinant dos plat, tout en regardant devant soi, 5. toujours jambes pliées en cavalier aller toucher les pieds avec les mains, 6. se relâcher dos rond, le dos des mains au sol, 7. se redresser parfaitement vertical toujours en cavalier, poings à la taille coudes tirés en arrière, monter les poings aux aisselles, 8. puis tourner les coudes, 9. repousser le ciel avec les paumes, regarder le ciel, 10. regarder devant laisser les bras descendre sur les cotés.

b) de 1. à 8. mouvements montants inspirer, mouvements descendants expirer, 9. Expirer, 10. inspirer la moitié de la descente, expirer la seconde moitié (pas de photo)

- c) - renforce les jambes  
- renforce le dos et le cou  
- renforce les épaules  
- renforce les fonctions des 3 réchauffeurs





Les 8 trésors ont été et sont encore parfois enseignés aux enfants par leur instituteur en Chine. Nous reproduisons ci-dessus un dessin ancien du premier;

**Bibliographie :**

- la lettre de l'Institut Européen de Qi Gong
- Qi gong Y. Réquena Institut Européen de Qi gong
- Taiji quan de R. Habertsetzer chez Amphora
- Exercices chinois de santé chez Solar

**Vidéographie**

- Les 8 brocarts Y. Réquena, Institut Européen de Qi Gong
- Qigong 1 les 8 trésors pour le Taijiquan Georges Saby
- Qigong 3 les 8 trésors version avancée Georges Saby

A SUIVRE