

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 avancés de Qigong photos Jean Paul Bazart

Pour chaque variante nous mettrons en évidence

- le mouvement- le rythme respiratoire - les effets

DEUXIEME SÉRIE Bander l'arc

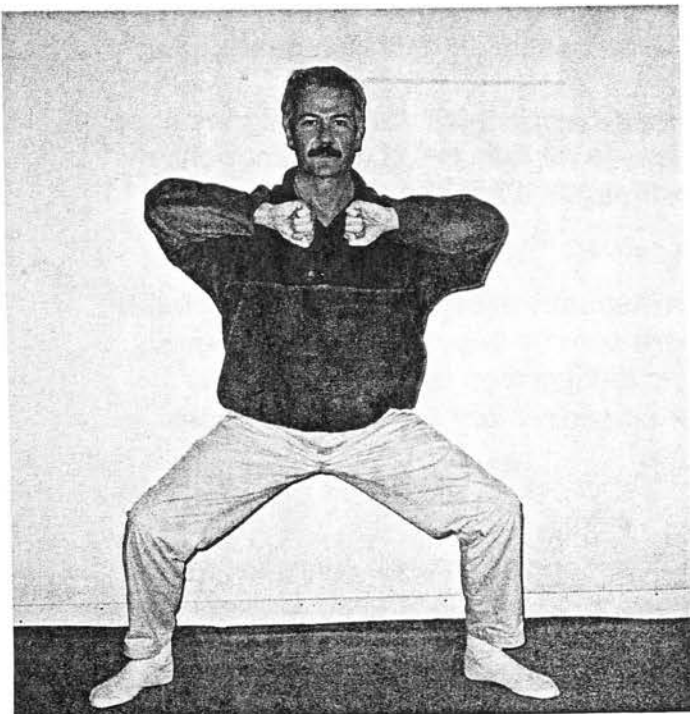
A) VERSION QIGONG DÉBUTANTS

a) s'asseoir en position du cavalier

b) inspirer, monter les bras pliés aux coudes à l'horizontale , à hauteur des épaules, poings fermés paumes tournées vers l'avant

c) expirer, tourner la tête, étirer une main d'un côté de manière à allonger fortement la ligne qui va de l'épaule à l'extrémité du pouce et de l'index, tourner la paume d'un poing vers la poitrine en tirant le coude à l'opposé de la main qui s'étire.

d) cet exercice étire les méridiens poumons et gros intestin, renforce les cuisses, dilate les poumons à l'intérieur de la cage thoracique.



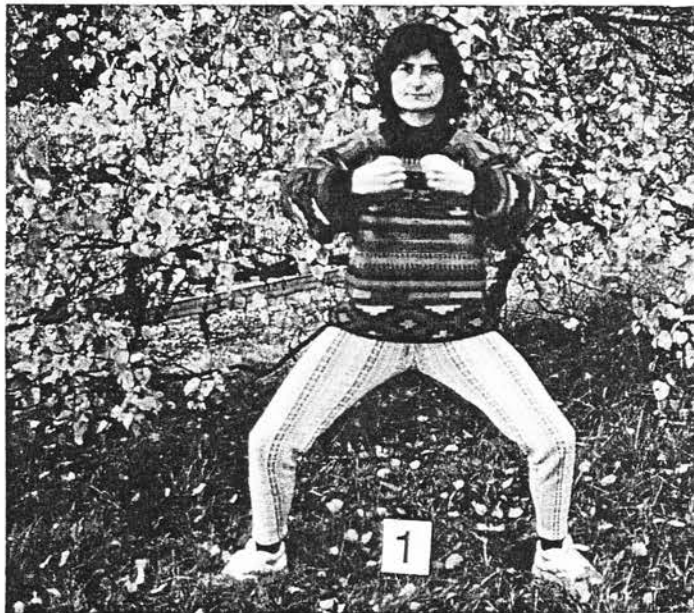
B) VERSION I.E.Q.G.(Pierre Noïtaky)

- a) idem version A)
- b) croiser les bras en les montant paumes faces à la poitrine
- c) idem version A) moins étiré; en commun le regard vise une cible pointée par l'index
- d) - travail d'enracinement
 - renforcement des membres inférieurs
 - maintien de l'axe dans les mouvements latéraux
 - ouverture du méridien poumon Shou Tai Yin
 - travail sur le Shen avec le regard



C) VERSION Qigong pour le Taijiquan (photos de Jacqueline Airaud)

- a) expirer, s'asseoir en cavalier.
- b) monter les mains, inspirer, les poings sont fermés, les bras forment un cercle horizontal
- c) expirer, viser, l'aigle la main étirée à la forme de la main épée(voir photo article Chang Yu Chun de ce numéro du journal)
- d) lâcher la flèche puis inspirer, ramener la tête de face, les deux bras ouverts
- e) lâcher les bras, expirer
- f) **Cet exercice renforce les poumons. Les militaires chinois ont remarqué il y a très longtemps que les archers du contingent attrapaient rarement la tuberculose. D'où l'idée de créer un exercice pour renforcer les poumons à partir des mouvements du tir à l'arc.**



D) VERSION QIGONG AVANCE (photos de Jean Paul Bazart)

a).en posture du cavalier

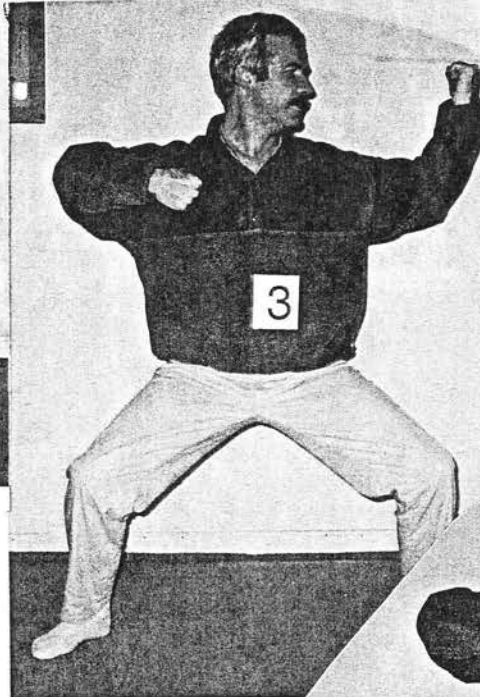
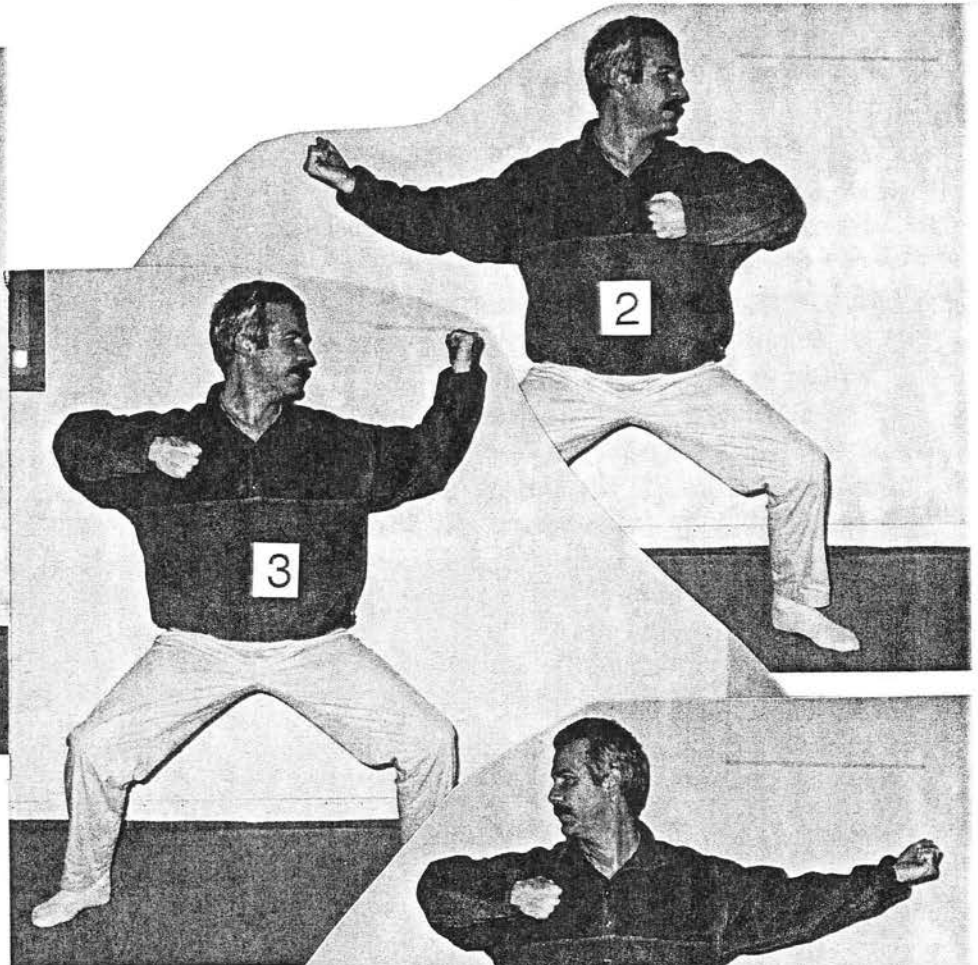
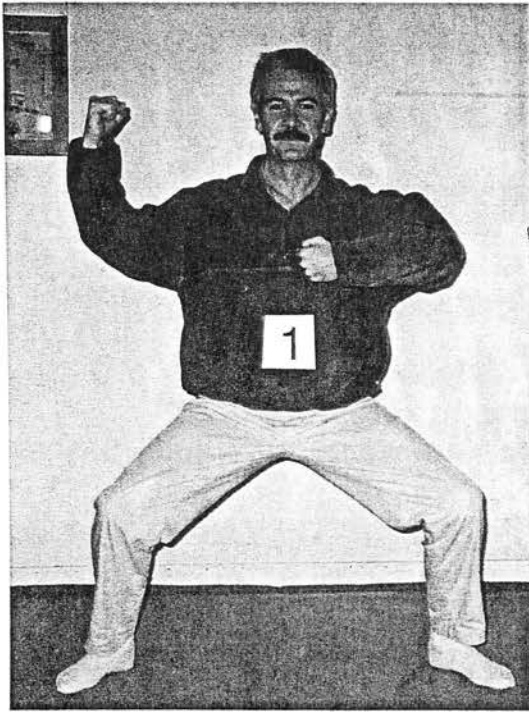
b) inspirer, monter un bras poing fermé , coude plié horizontal, paume contre la poitrine. Monter l'autre bras au coté du corps , poing vers le ciel coude plié à angle droit.

c) expirer, allonger le coude paume face au ciel et étirer la ligne qui va de l'épaule au pouce, tourner la tête à l'opposé du poing, regarder au loin.

d) garder la tête tournée et inverser la posture des bras en inspirant.

e) expirer, allonger le poing, tourner la tête à l'opposé.

f) cet exercice étire et stimule les méridiens poumon et gros intestin Shou Tai Yin et Shou Yang Ming.



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 brocards 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