

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 3 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) 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

TROISIEME SÉRIE Séparer le Ciel et la Terre

A) VERSION QIGONG DÉBUTANTS

a) Debout, tenue verticale soignée et relaxée, pieds espacés d'une largeur d'épaule

b) Les mains pressent la terre(photo de gauche)

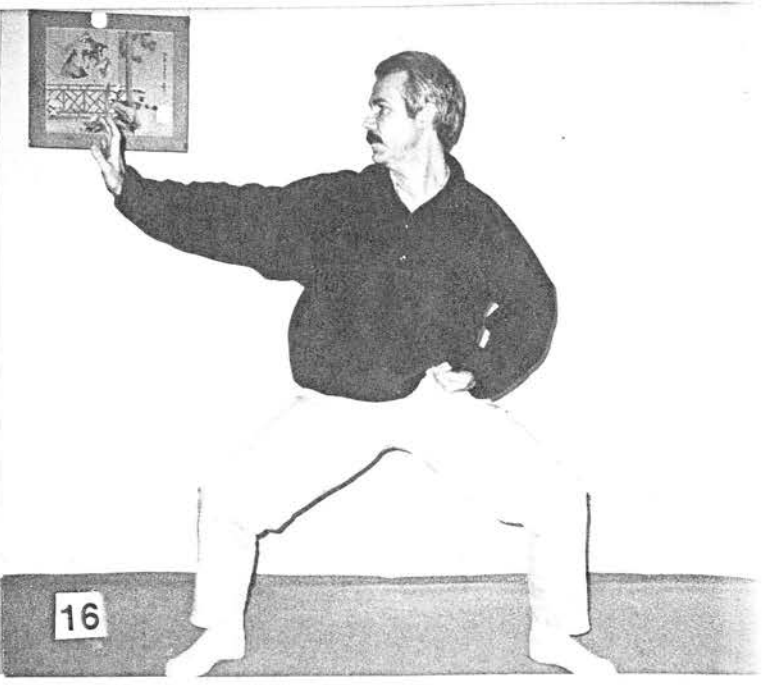
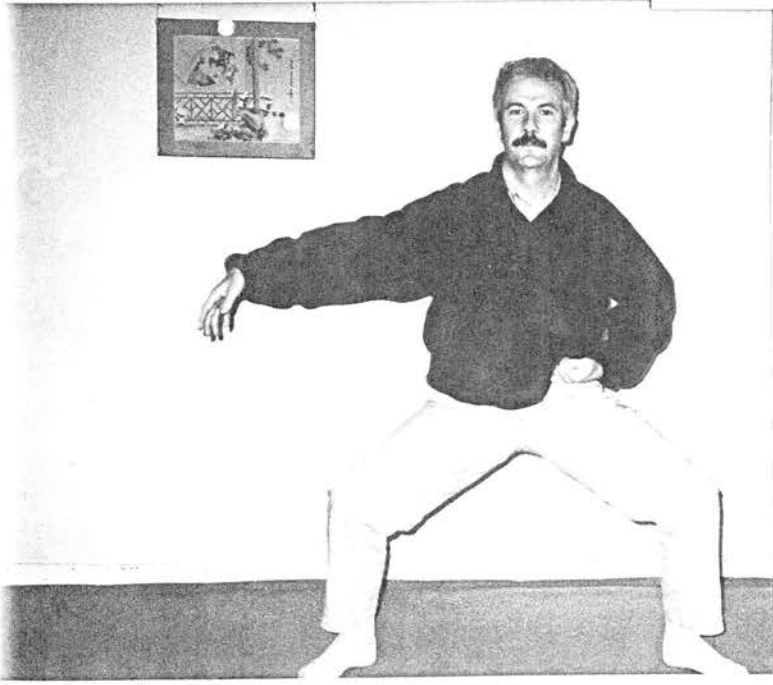
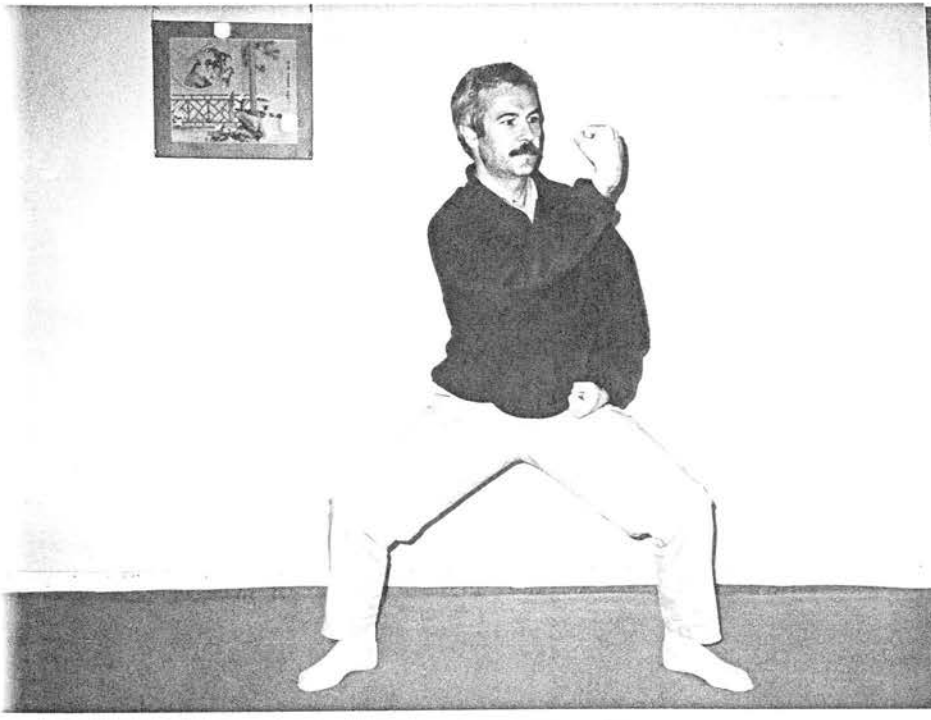
c) En inspirant les mains montent à la poitrine, coudes aux côtés(photo centrale)

d) Les mains repoussent la terre en expirant(photo de gauche)

e) Une main par mle coté se lève, on regarde le ciel, on sépare ciel et terre volontairement entre les deux mains(photo de droite) puis on abaisse le bras sur le côté et on se relaxe.

f) Cet exercice dénoue les raideurs d'épaule, stimule le méridien de rate-pancréas, il est conseillé aux étudiants en période de révision d'examen.



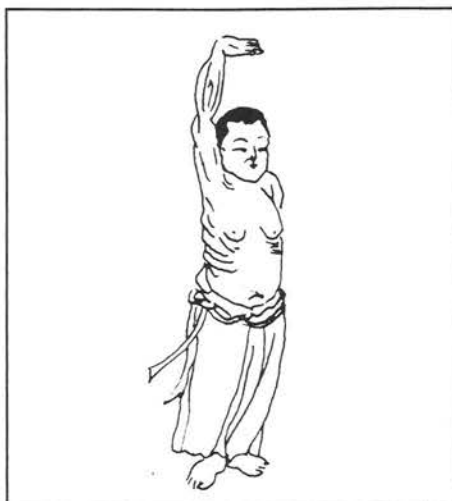


B) VERSION I.E.Q.G.(Pierre Noïtaky)

- a) Idem version A)
- b) Amener lentement les paumes parallèles devant l'estomac(photo en haut à gauche)
- c) Les séparer en inspirant(photo en haut à droite)
- d) Revenir aux mains devant le ventre en expirant et en inversant les mains
- e) Recommencer à gauche et à droite jusqu'à 24 fois
- f) Effet : travaille la stabilité de de l'axe en diagonale, régularise la fonction du premier tri alimentraire rate et estomac, met en mouvement les axes Zu tai Yin et Zu Uang Ming

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

- a).En posture du cavalier
- b) Inspirer, monter un bras poing fermé du côté opposé à ce bras. l'autre bras, poing fermé, reste à la taille(photo centrale gauche)
- c) Expirer, en gardant les jambes en cavalier, se pencher pour que le poing qui s'ouvre touche le pied opposé(photo au centre droit)
- d) Se redresser en relevant le bras sur le côté et en inspirant(photo en bas à gauche)
- e) Expirer, tourner la tête du côté de la paume qui pousse au loin sans que l'on se penche (photo en bas à droite)
- f) Renforce les cuisses, renforce le dos et les épaules, soulage les raideurs d'épaules accentue le travail sur les axes Zu Yang Ming et Zu Tai Yin



Les 8 trésors ont été et sont encore parfois enseignés aux enfants par leur instituteur en Chine. Nous reproduisons ci-dessus un dessin ancien où le bras qui presse la terre semble être derrière le bassin du pratiquant ????

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