

# QIGONG

## Comparaison entre des méthodes diverses des 8 trésors

par 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 Georges Saby

Pour chaque variante nous mettrons en évidence

- le mouvement- le rythme respiratoire - les effets

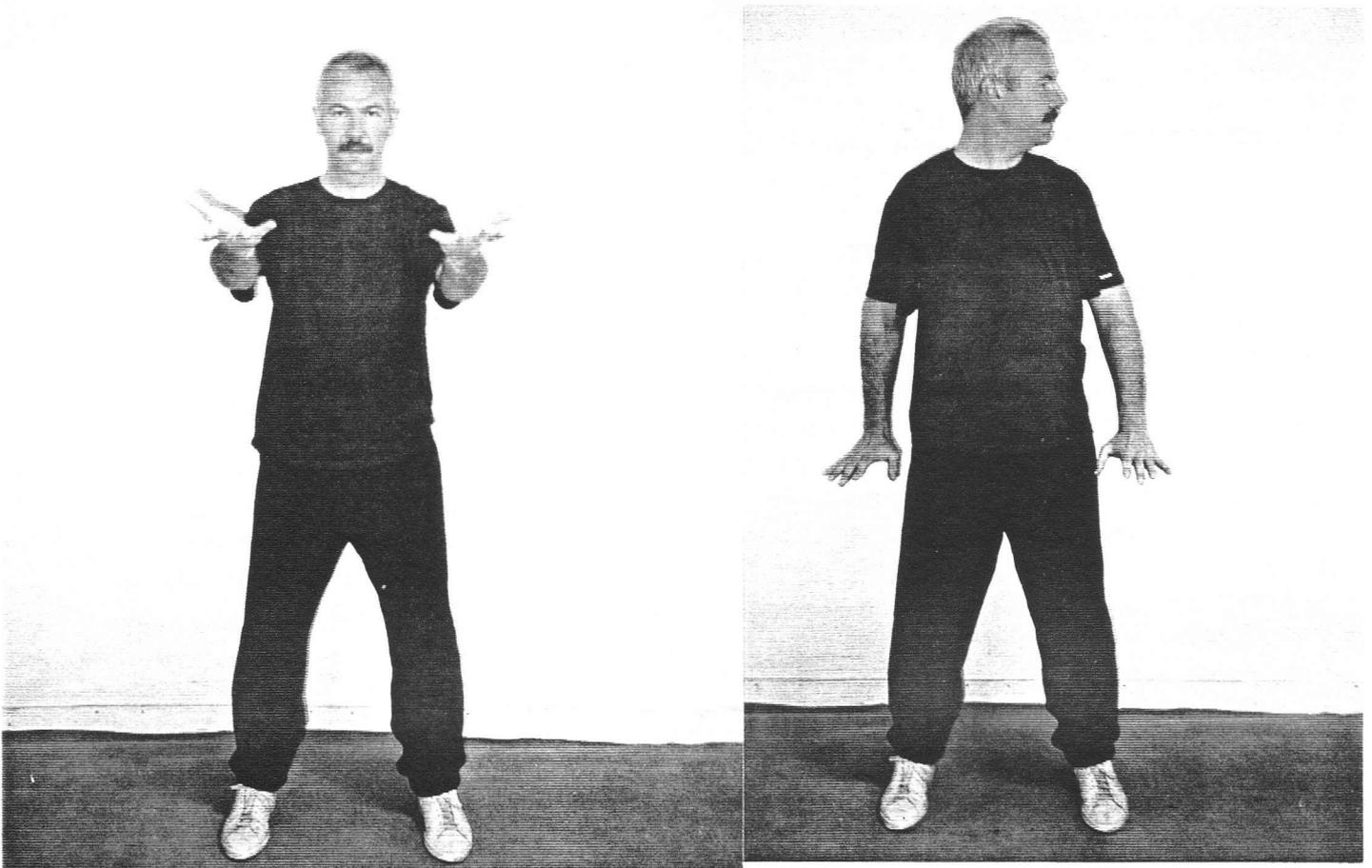
### QUATRIEME SÉRIE Regarder derrière soi

#### A) VERSION QIGONG DÉBUTANTS

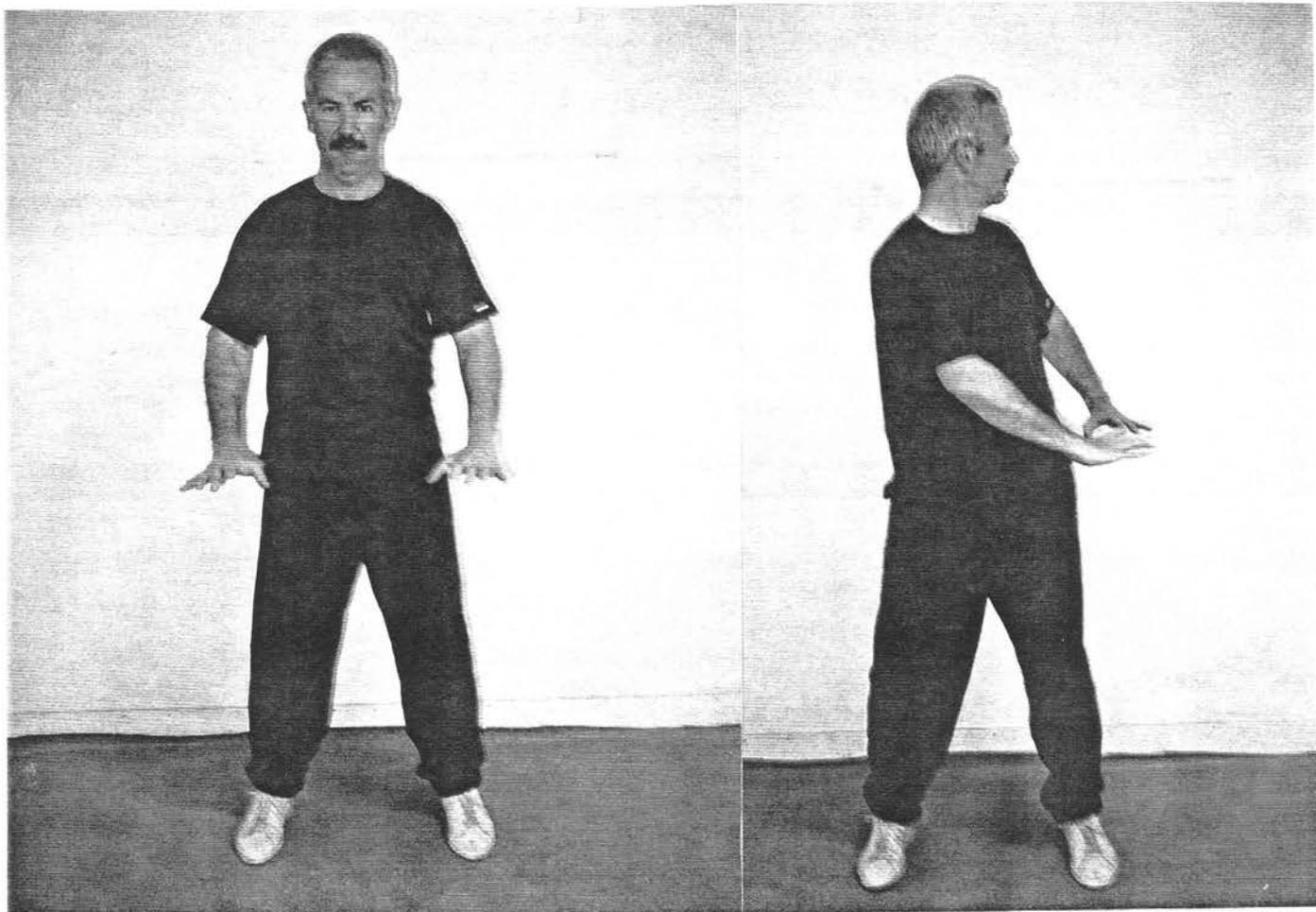
a) Debout, tenue verticale soignée et relaxée, pieds espacés d'une largeur d'épaule

b) Les mains paumes tournées au ciel se lèvent devant soi jusqu'à hauteur des épaules, on inspire (photo 1)

c) En expirant les paumes se tournent face à la terre et redescendent tandis qu'on tourne le cou et le regard d'un côté, lentement régulièrement (photo 2)



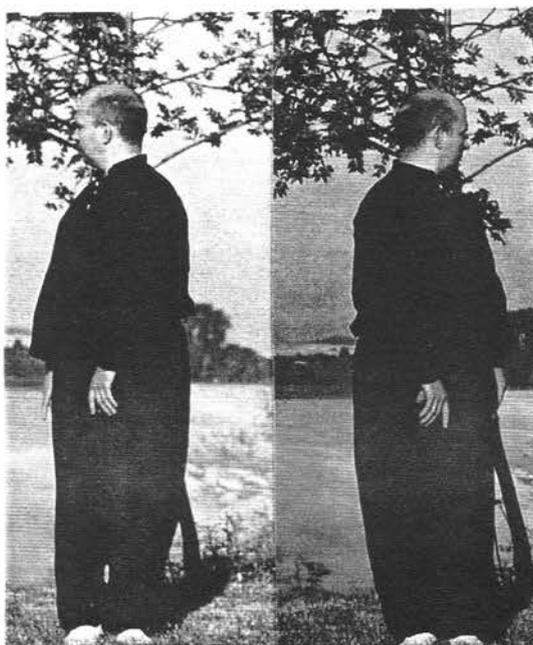
- d) Les paumes se tournent au ciel, on inspire et on revient à la position de la photo 1  
 e) on reprend le point c) en tournant la tête de l'autre côté  
 a bis) on place les paumes face à la terre au côté des hanches, épaules relaxées photo 3  
 b bis) on tourne la taille(zône lombaire) sans tourner les hanches pour regarder derrière (4)  
 c bis) on revient lentement à la posture de base photo 3  
 d bis) on tourne la taille de l'autre côté pour regarder derrière  
 Cet exercice dénoue les raideurs d'épaule, et de cou, et de la taille, on ne doit pas forcer



## B) VERSION I.E.Q.G. (Pierre Noïtaky)

Bras ballants , pieds serrés  
 on tourne à gauche et à droite  
 pour regarder derrière soi.  
 On met en rotation simultanée  
 la zone lombaire et la zone  
 cervicale. Photos 5 et 6.

**Regarder derrière pour  
 prévenir les 5 faiblesses  
 et les 7 blessures**, permet  
 de renforcer le méridien de  
 ceinture Dai mai et de travail-  
 ler la stabilité de l'axe dans  
 les mouvements de torsion.  
 C'est un compactage énergé-  
 tique et une densification.



## C) VERSION QIGONG AVANCE

a). En posture du cavalier

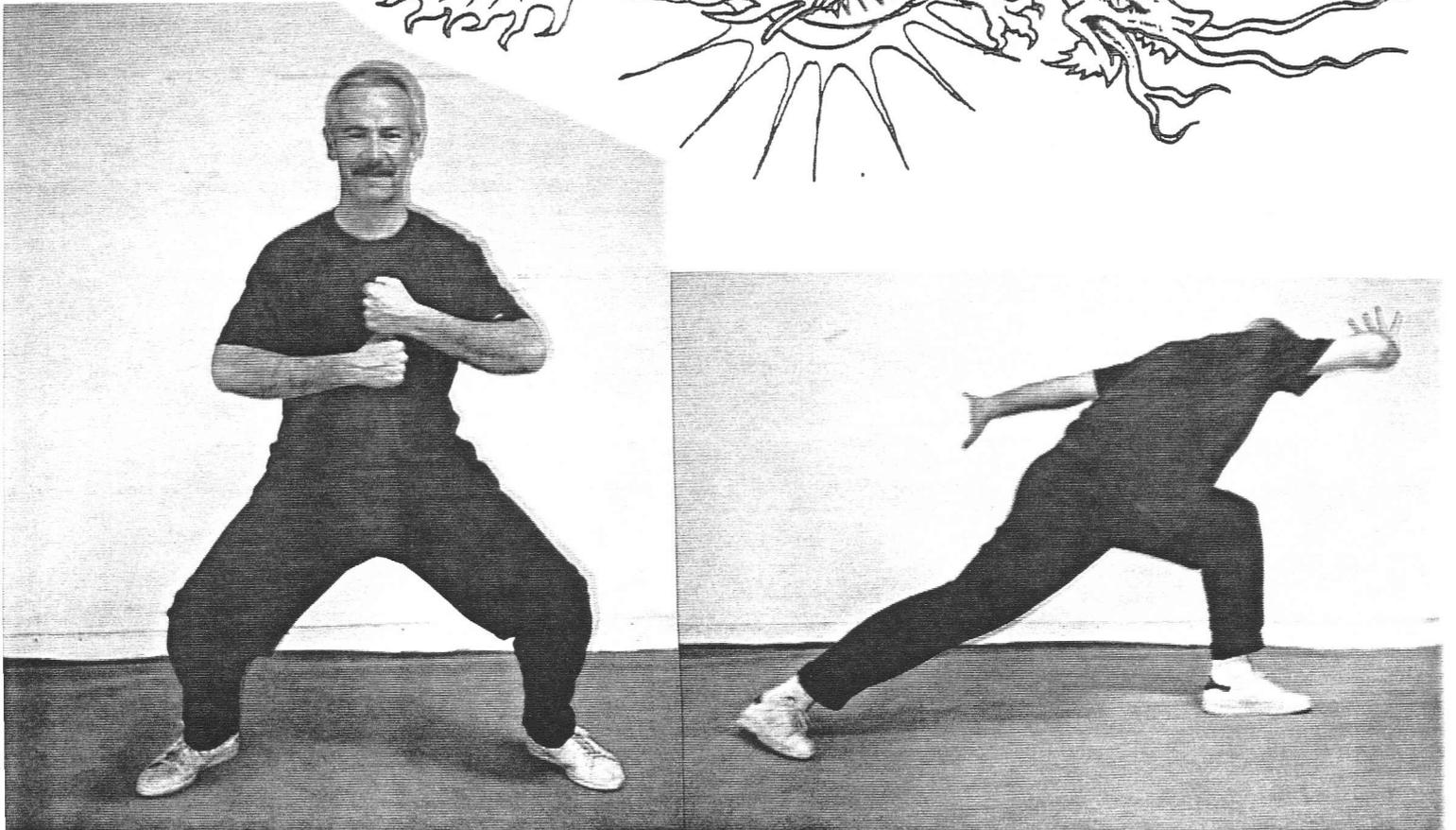
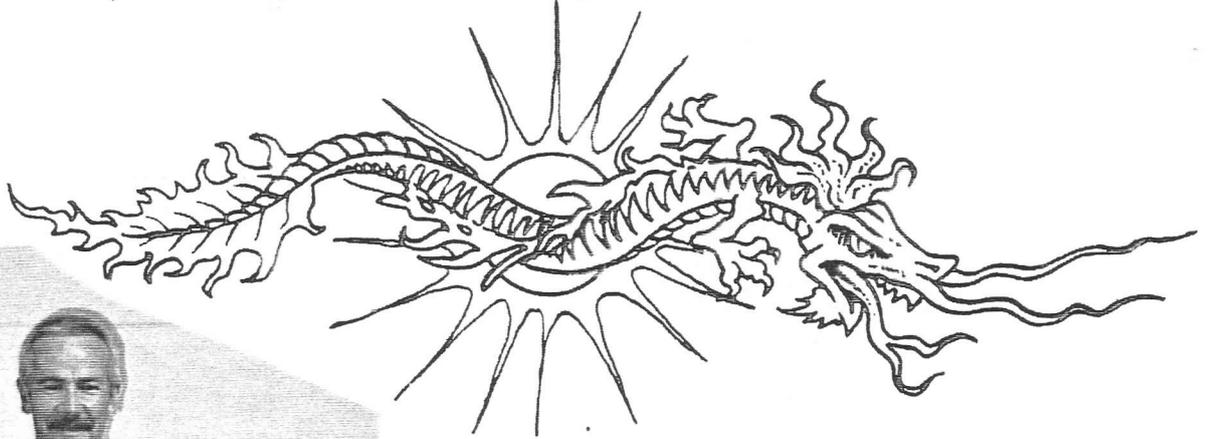
b) Inspirer, replier les 2 poings fermés sur le plexus solaire, l'un au dessus de l'autre. Photo 7

c) expirer, ouvrir le pied coté du poing supérieur, se tourner du coté de ce pied et s'appuyer sur la jambe bien fléchie. On tourne le pied arrière pour se mettre à l'aise, on ouvre les mains et on prend la posture du dragon, en repoussant d'une main devant soi tandis que l'autre main pousse la terre et en regardant par l'extérieur le pied arrière Photo 8

d) revenir en inspirant à la posture photo 7 avec l'autre poing au-dessus

e) tourner de l'autre coté

Cet exercice renforce en profondeur, il délie le dos le cou les hanches



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

