

QIGONG

Comparaison entre des méthodes diverses des 8 trésors par J. Airaud, 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 J. Airaud
 - B) celle enseignée à l'Institut Européen de Qigong, présentation Pierre Noïtaky
 - C) D) 2 versions pour les pratiquants avancés de Qigong, photos J. Airaud
- Pour chaque variante nous mettrons en évidence
- le mouvement- le rythme respiratoire - les effets

CINQUIEME SÉRIE

L'ours se penche, balance la tête et la queue

A) VERSION QIGONG DÉBUTANTS

- a) Posture du Cavalier ,tenue verticale soignée et relaxée, (photo 1)
 - b) Les mains reposent sur le haut des cuisses, on ne s'appuie pas dessus
 - c) En expirant, et sans bouger les jambes et le bassin, on penche d'un côté, on tourne la tête vers le pied opposé et on le regarde, on reste un instant immobile (photo 2.)
 - d) En inspirant , le tronc commence un cercle(voir flèche photo 2) en se penchant en avant légèrement
 - e) En expirant de l'autre côté, on prend la posture inverse de la photo 2
 - f) En inspirant, on revient à la posture de cavalier de départ
 - g) On effectue le même travail avec un cercle de tronc dans l'autre sens
- EFFET** : délie la taille, renforce son lien avec les cuisses par l'intermédiaire du bassin profond



PHOTO 1

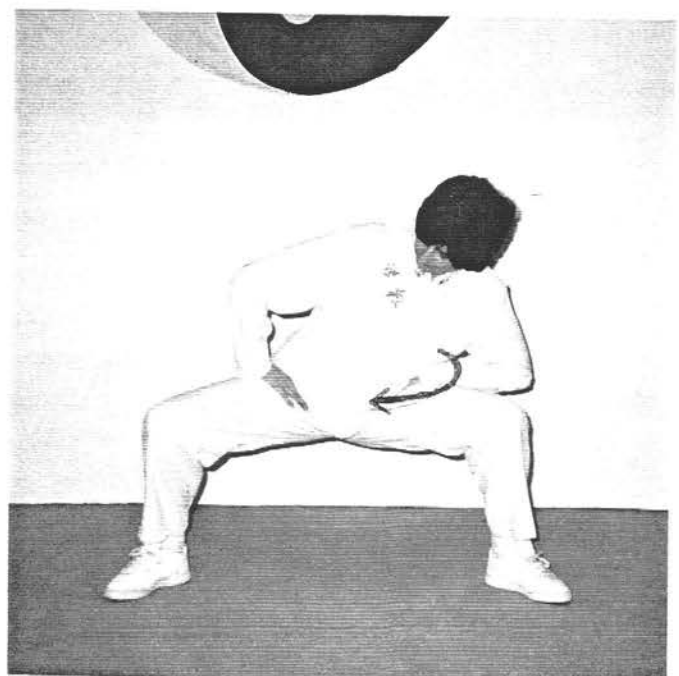


PHOTO 2

B) VERSION I.E.Q.G. (Pierre Noïtaky)

- a) En position du cavalier, les mains sur les cuisses, pouces en arrière
 - b) Baisser la tête, en inspirant fléchir le tronc vers l'avant (PHOTO 3)
 - c) Se pencher à gauche avec un mouvement d'arc de cercle du tronc, étirer au maximum le torse à partir de la tête, tête, tronc, cuisse et jambe droite s'allongent et s'alignent. On garde la position 3 secondes. (PHOTO 4)
 - d) En expirant, revenir au centre
 - e) En inspirant, effectuer les mêmes gestes de l'autre côté
- EFFET : calme la chaleur du coeur, travaille le maintien de l'axe dans des postures inclinées



PHOTO 3

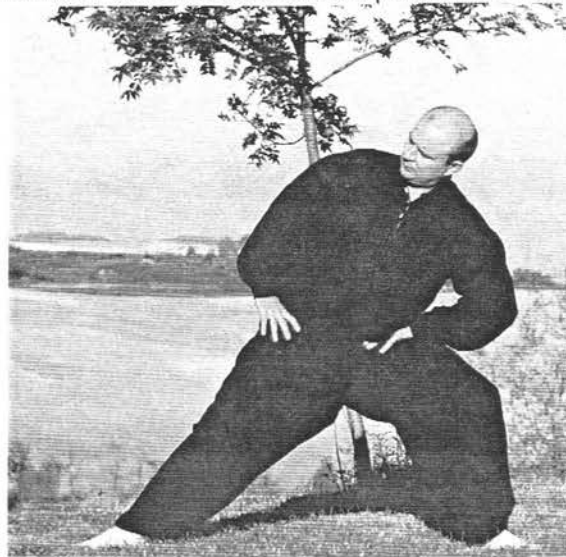


PHOTO 4

C) VERSION QI GONG AVANCE A

- a) Posture du cavalier (PHOTO 1) avec les mains sur les cuisses
- b) En expirant, pencher à gauche ou à droite, regarder le pied opposé (PHOTO 2)
- c) En inspirant, tourner la tête sur son axe incliné et regarder derrière en haut (PHOTO 5)
- d) En expirant, revenir à la posture de départ
- e) En inspirant, monter d'abord les épaules, puis basculer la tête, regarder le ciel (PHOTO 6)
- f) Baisser les épaules, expirer et pencher de l'autre côté, puis regarder derrière, inspirer
- g) En expirant, revenir à la posture de départ
- h) En inspirant, pencher en avant dos plat (PHOTO 7)
- i) En expirant, revenir à la posture de départ, etc.....

EFFET : renforce les cuisses, le dos, le cou, le bassin profond, assouplit la taille et le cou

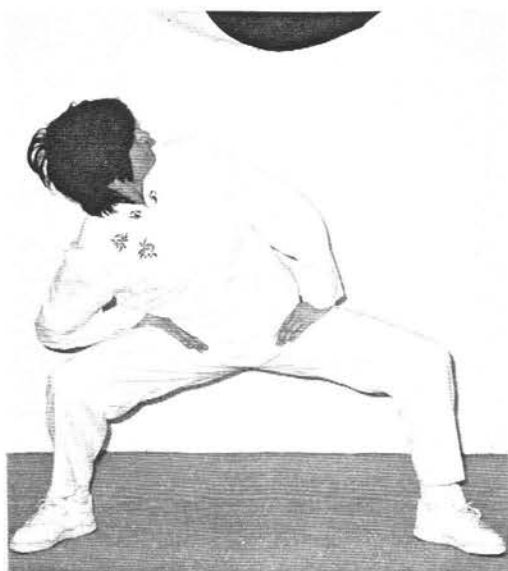


PHOTO 5



PHOTO 6

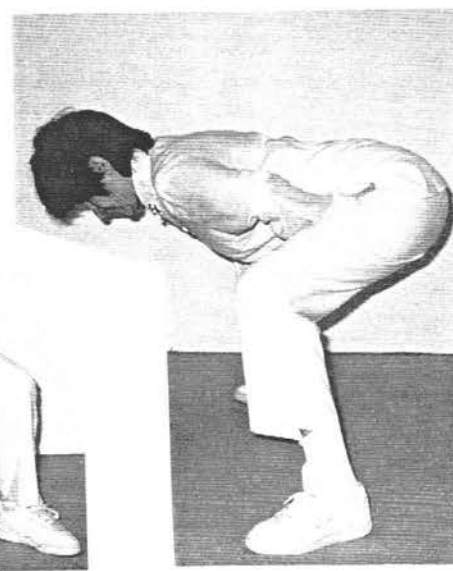


PHOTO 7

D) VERSION QIGONG AVANCE B

a). En posture du cavalier, poings serrés (photo 1), inspirer

b) Expirer, lancer les mains ouvertes devant la poitrine, se pencher jusqu'à ce que les mains touchent le sol devant chacun des pieds, la tête est basse (PHOTO 8)

c) Le bassin s'enfonce, les cuisses plient, on inspire, la tête tourne sur son axe pour regarder le ciel (PHOTO 9)

d) On expire, on relâche la tête et on revient à la posture (PHOTO 8)

e) On inspire, on plie les cuisses, avec les mains, on imite un geste pour ramasser de l'eau, le tronc se redresse, on porte l'eau à sa bouche et on recommence b), puis on tourne la tête de l'autre côté etc.....

EFFET : renforce les cuisses, le bassin profond, le dos, le cou, relie le cou et le bassin profond, le ventre et les cuisses, assouplit les hanches.



PHOTO 8

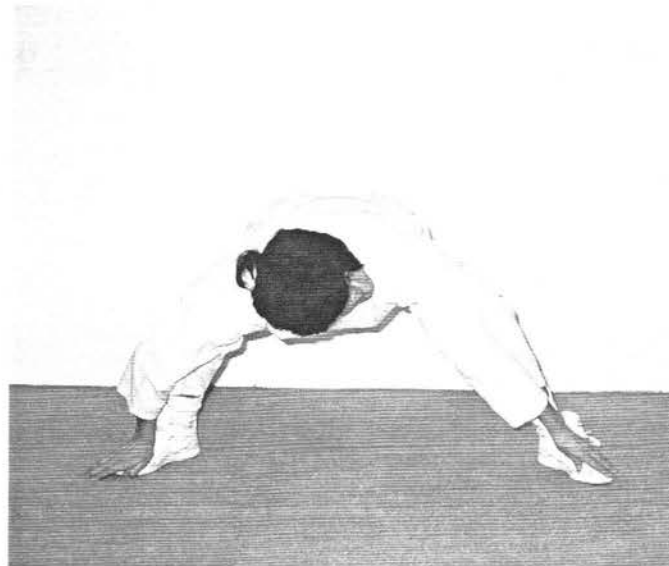


PHOTO 9

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

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