

# 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 :

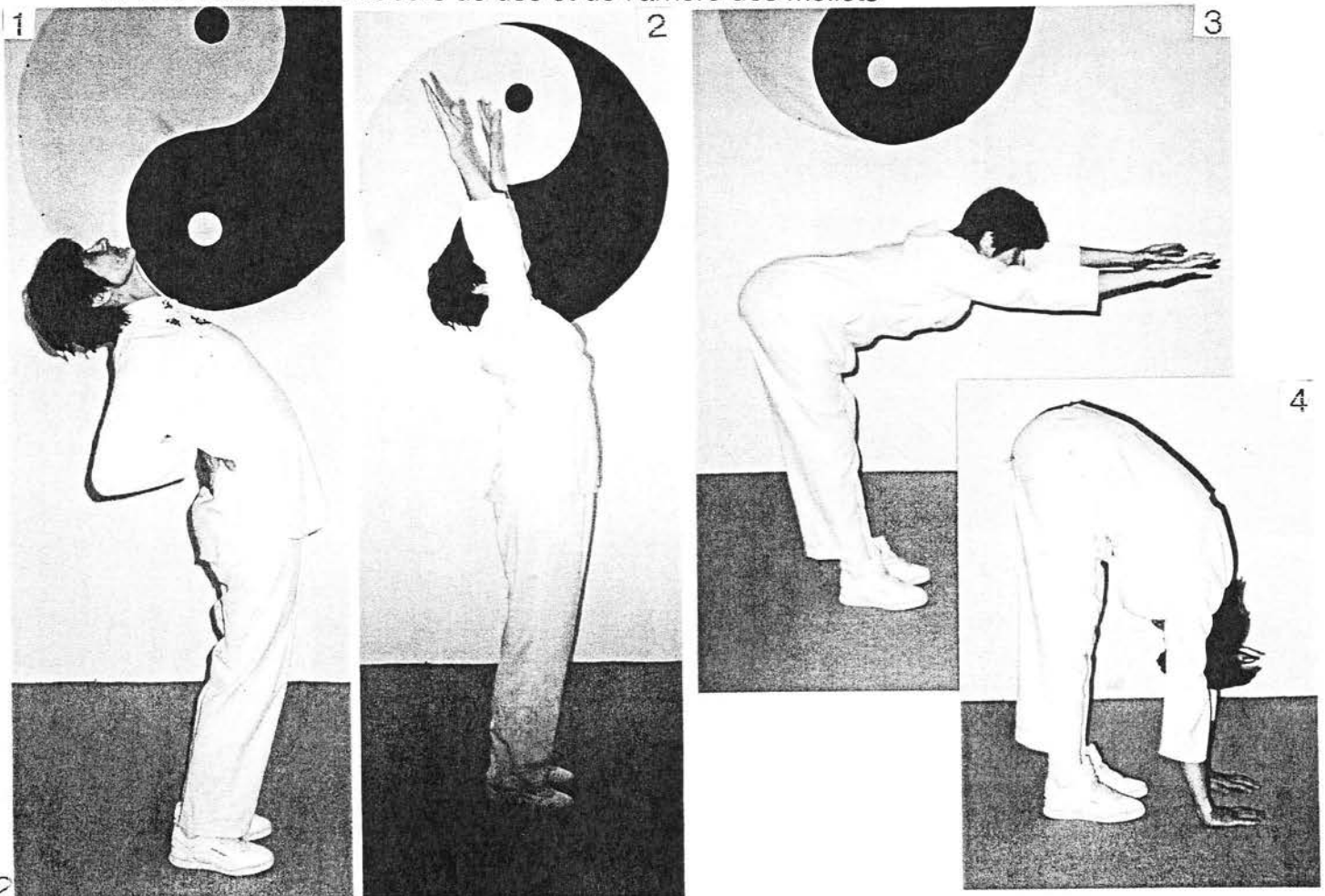
- A) une version pour les pratiquants de Qigong débutants; photos J. Airaud
  - B) celle enseignée à l'Institut Européen de Qigong, présentation Pierre Noïtaky
  - C) D) 2 versions pour les pratiquants avancés de Qigong, photos J. Airaud
- Pour chaque variante nous mettrons en évidence  
- le mouvement- le rythme respiratoire - les effets

### SIXIEME SÉRIE

#### Se pencher en avant pour étirer le dos

##### A) VERSION QIGONG DÉBUTANTS

- a) pieds joints mains soutenant les reins se relaxer en penchant en arrière (photo 1) INSPIR
  - b) revenir en position détendue bras balants en bas, se relaxer EXPIR
  - c) étirer les bras au ciel(photo 2) INSPIR
  - d) pencher en avant en gardant les bras étirés et en regardant le ciel(photo 3) EXPIR
  - e) se relaxer le plus possible en avant (photo 4) FIN D'EXPIR
- EFFET : délisse des raideurs de dos et de l'arrière des mollets



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

- pieds parallèles levez les bras au ciel paumes face à face (photo 5 ) INSPIR
- redescendre les mains devant soi jusqu'à attraper les orteils (photo 6 ) EXPIR la tête est légèrement relevée, les genoux ne sont pas verouillés en extension ni fléchis facilement non plus(photo de coté 7).
- remonter les bras au ciel avant de recommencer plusieurs fois à attraper les orteils et avant de terminer en revenant à la position de départ bras ballants

NOTE en montant les bras on se concentre sur le point Ming Men situé bas entre les deux reins  
EFFET : renforce les reins et les moëlles



PHOTO 5



PHOTO 6



PHOTO 7

## C) VERSION QI GONG AVANCE A

- Pieds légèrement écartés penchez-vous en avant en laissant pendre le tronc, les bras , la tête. Prenez du temps pour vous relaxer, si possible jambes allongées, rotule mobile.
- Commencez une rotation avec le tronc à droite(photo 8 ) puis en haut, en arrière(photo 9 ) puis à gauche et redescendez à pendre en bas.
- après trois tours, relaxez-vous et reprenez trois cercles dans l'autre sens

NOTE : prenez votre temps, relaxez la tête en permanence à droite à gauche, en arrière et sur les côtés(ce n'est pas évident)  
EFFET : délie et assouplit la colonne vertébrale, augmente le sens de l'équilibre

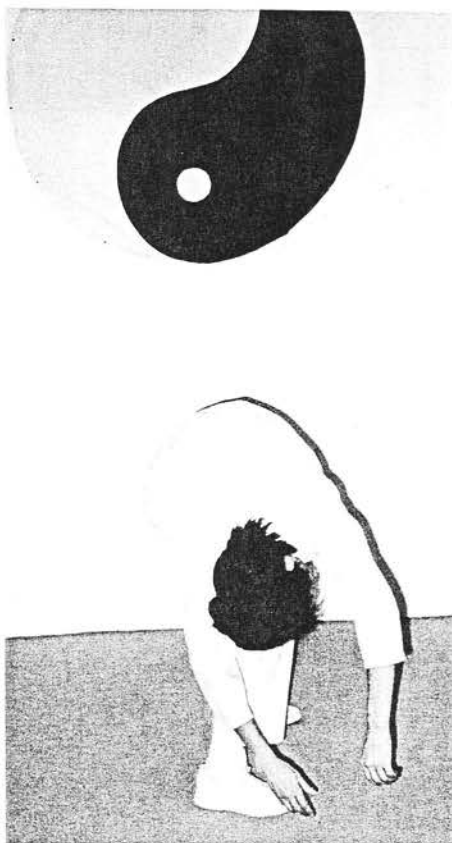


PHOTO 8



PHOTO 9

## D) VERSION QIGONG AVANCE B

a) Debout attrapper un pied à deux mains en évitant de se désaxer (Photo ) INSPIR

b) Allonger la jambe saisie droit de vant soi, étirer le corps et la jambe porteuse vers le ciel (photo ) EXPIR  
EFFET : renforce l'équilibre et le dos , assouplit l'arrière de la jambe, le mollet et les fessiers



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 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

