

QIGONG

Comparaison entre des méthodes diverses des 8 trésors

par J. Airaud, Jean Jacques Richard, 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. J. Richard

A chaque fois nous préciserons - le mouvement- le rythme respiratoire - les effets

SEPTIEME SÉRIE

Lancer le Poing avec les yeux de la colère

A) VERSION QIGONG DÉBUTANTS

a) en posture cavalier, lever les bras en cercle devant la poitrine poings fermés(photo 1) INSPIR

b) à 45° sur le côté lancer le poing brusquement avec un regard furibond, le coude opposé va à 45° en arrière, inutile de chercher à être fort et dur, ce n'est pas le but (photo 2) EXPIR on peut crier, mais la tête ne doit pas trembler et le visage doit rester impassible

c) étirer les bras paumes au ciel en cercle (photo 3) INSPIR

d) ramener les bras mains ouvertes lentement sur les côtés jusqu'en bas EXPIR

puis reprendre la même série de l'autre côté

EFFET : délie des raideurs d'épaule, renforce les jambes et le dos, et surtout vide l'excès d'émotion colérique ou la colère retenue qu'enmagasine le foie. L'expérience montre que les personnes qui refusent l'expression explosive sous des prétextes divers parfois spirituels, ou qui sont incapables d'effectuer cet exercice sont celles qui ont le plus de blocages.



B) VERSION I.E.Q.G. (Pierre Noïtaky)

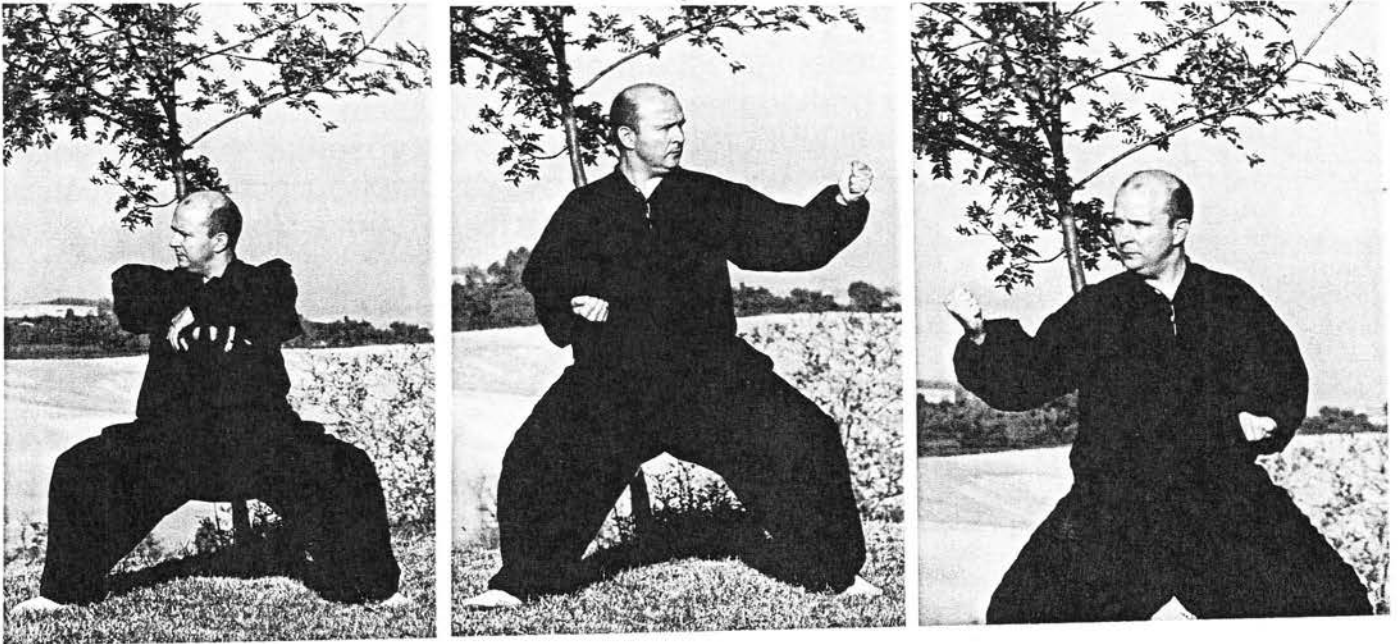
a) en position du cavalier poings fermés à la taille , on regarde devant soi yeux grands ouverts presque exorbités avec un regard ardent flamboyant énergique comme un tigre qui va attaquer(voir photo 8 Qigong avancé B page suivante) INSPIR - EXPIR

b) on monte les bras croisés à hauteur de la poitrine on regarde de coté INSPIR (photo 4)

c) on arme vigoureusement un poing à la taille tandis qu'on étend l'autre dans la direction du regard (Photo 5)

d) on exécute le même exercice de l'autre côté(photo 6)

EFFET : Libère le FEU du Foie, renforce l'Energie Défensive WEI



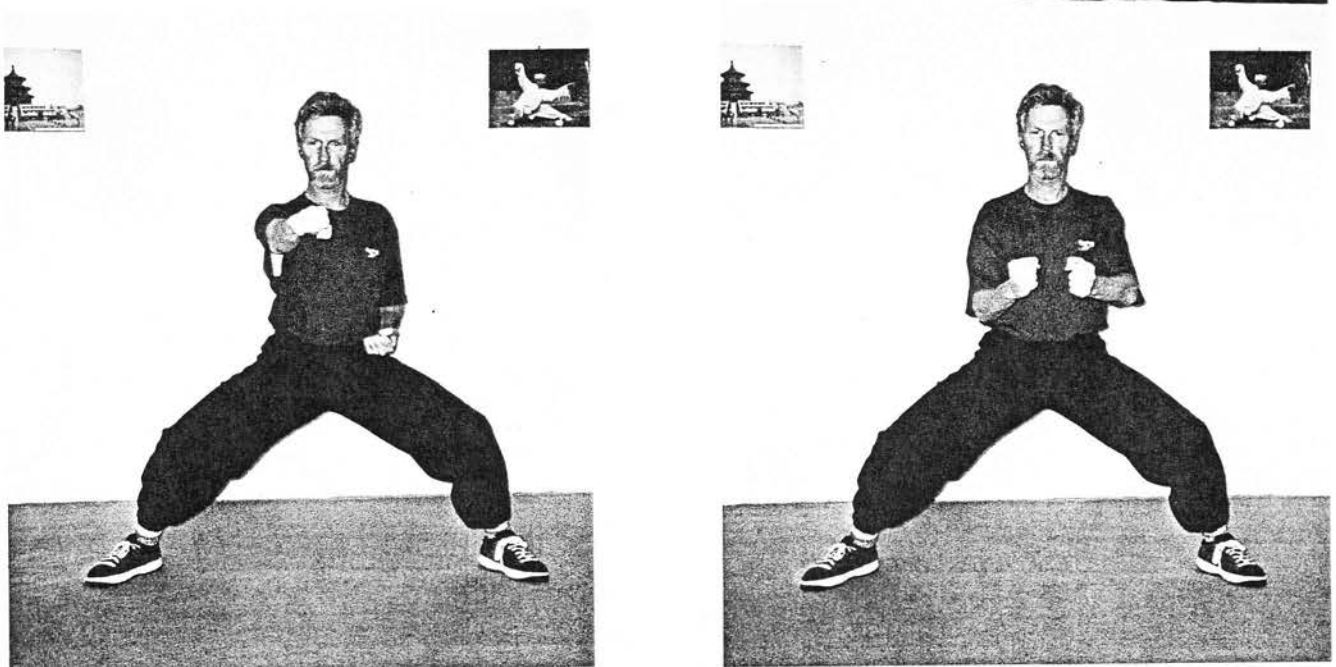
C) VERSION QI GONG AVANCE A

a) en cavalier un poing devant soi paume au sol un poing à la taille paume en l'air(photo 7)

b) tirer le poing en le tournant, avancer l'autre poing depuis la taille INSPIR relax.(photo 8)

c) contracter les avant-bras très fort serrer les poings mais garder les épaules relax EXPIR continuer le mouvement jusqu'à la posture inverse de a) inverse de photo 7

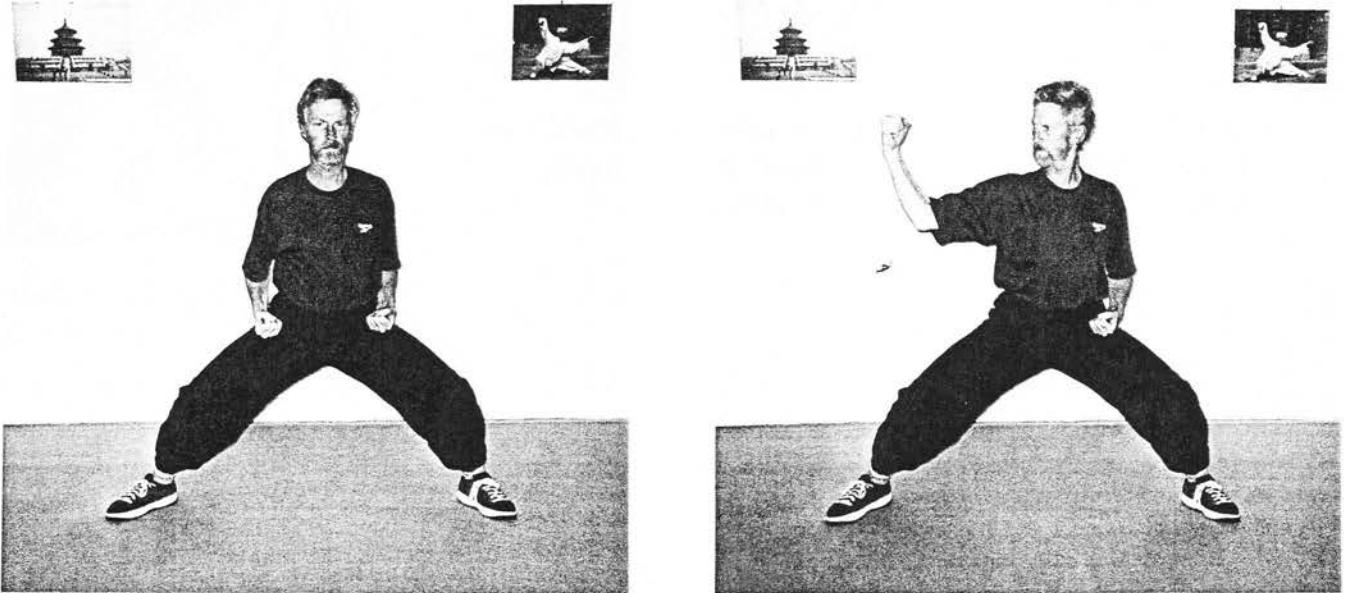
d) Au rythme des Inspir et Expir continuer l'exercice



D) VERSION QI GONG AVANCE B

- en posture du cavalier en EXPIR tirer brusquement les 2 poings à la taille avec un regard furibond (photo 8) puis détendez-vous et INSPIR(regard calme)
- à gauche lancer le poing gauche en remontant EXPIR regard furibond(photo 9) puis détendez-vous et INSPIR regard calme
- même chose à droite
- reprendre a)

EFFET : vide le Feu du foie



Ce 7ème exercice des 8 trésors met en évidence le lien étroit entre la Médecine Traditionnelle chinoise et les exercices de gymnastique anciens. On ne saurait comprendre la structure fonctionnelle de cet exercice sans le lier à l'accumulation de la colère sociale par le foie : en effet la vie en société implique des renoncements individuels ceux-ci ne sont pas toujours bien tolérés par l'organisme et sont sources de maladies physiques, psychosomatiques ou psychiques tels que démence, ulcères etc..... C'est un grand mérite de la Médecine Traditionnelle chinoise d'avoir compris et reconnu cet état de fait tout en proposant des remèdes et des méthodes préventives. Le fait d'exploser régulièrement au travers d'une pratique telle que le Qigong ne peut que faire du bien? Certes il y a d'autres moyens , les hommes crient aux matchs de football et les femmes aussi (en plus aigu) lors de la venue de leur idole sur scène.

Il est notable que les individus qui ne participent ni aux grandes fêtes médiatiques ni à la folie de la foule ont elles aussi besoin d'expulser le trop plein que génèrent les interdits sociaux. De nombreuses activités permettent de se défouler, mais le type spécifique stress accumulé subconsciemment et qui correspond à la retenue de l'explosion colérique si normale au quotidien face aux pressions sociales ne saurait être défoulé autrement que par une dépense d'énergie explosive.

La mode du Qigong new age gymnastique douce, passe parfois à côté. Toutes les séries de Qigong anciennes comportent un exercice explosif au moins.

Comment pourrait-il en être autrement ?

Comment stimuler la bonne santé sans un peu de dynamisme ?



DESSIN ANCIEN
du 7ème
des 8 trésors