

# QIGONG

## Comparaison entre des méthodes diverses des 8 trésors

Par J. Airaud, J.J. 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 Vietnamiennne, des 8 trésors au lit ou assis....

Nous avons choisi 3 variantes debout parmi les possibles

- a) une version pour pratiquant de Qigong débutants par avec J. Airaud
- b) celle enseignée à l'Institut Européen de qigong
- c) et d) 2 versions avancées

### 8<sup>ème</sup> série

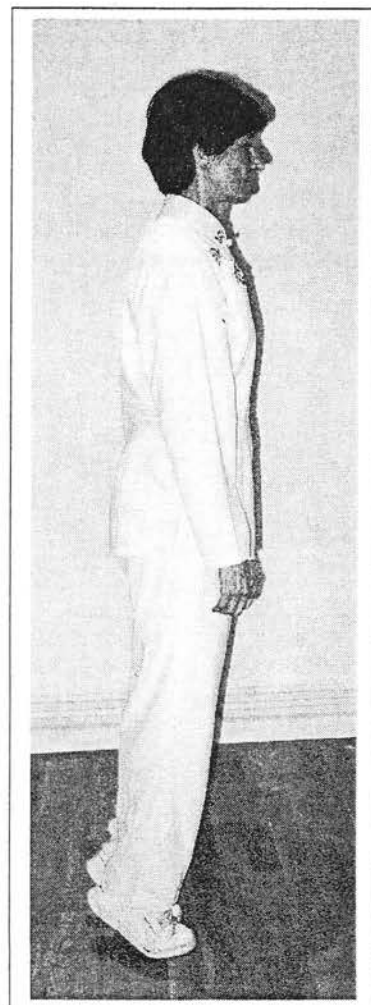
## lever les talons vers le ciel, secouer le corps pour guérir 100 maladies

### A) version Qigong débutant

- 1) debout pieds joints serrés les chevilles et les genoux pour qu'ils se touchent
- 2) décollez à peine les talons du sol
- 3) en inspirant levez les talon, puis grandissez tout le corps, attention à garder chevilles et genoux en contact (photo 1) puis sans bouger le menton regarder le ciel
- 4) ramener le regard, en expirant descendre lentement 5) et 6) répétez plusieurs fois ce processus
- 7) tapez rythmiquement les talons sur le sol en vous détendant laissez la vibration aller partout dans le corps en vous relaxant

#### EFFET :

- 1) 2) 3) 4) 5) 6) éveille le sens de l'équilibre étire en profondeur la colonne vertébrale, fait travailler la musculature profonde
- 7) lorsque la musculature profonde se détend la vibration pénètre partout. Les secousses sont utilisées dans le massage oriental pour traiter bien des maux.....

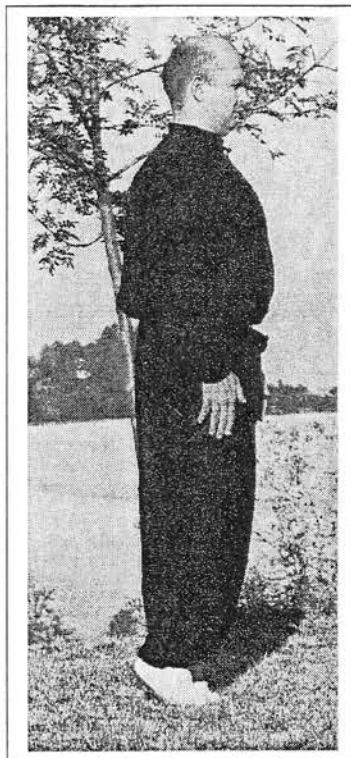


## B) version IEQG

Exercice semblable au précédent  
Les chevilles et genoux non serrés  
Photo 2 et 3

On ne secoue pas,

On pousse avec le sommet de la  
tête vers le ciel

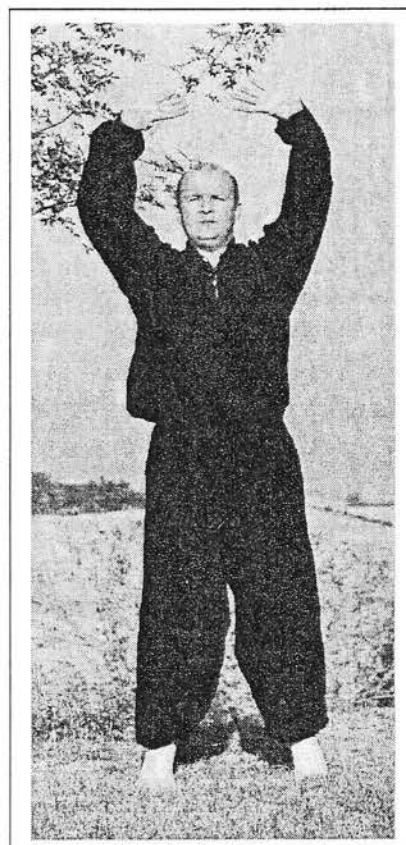


## C) Version avancée

En inspirant on monte sur la pointe des  
pieds tout en levant les bras au ciel par  
le coté photo 4

EFFET donne une sensation profonde  
de montée dans tout le corps

On ne secoue pas les talons



## D) autre version avancée

1) en posture du cavalier les poings sont tenus à la taille coudes en arrière photo 5

2) on monte les mains à hauteur de la poitrine coudes en arrière, inspirer

3) on ouvre les paumes et on commence à se pencher en avant photo 6

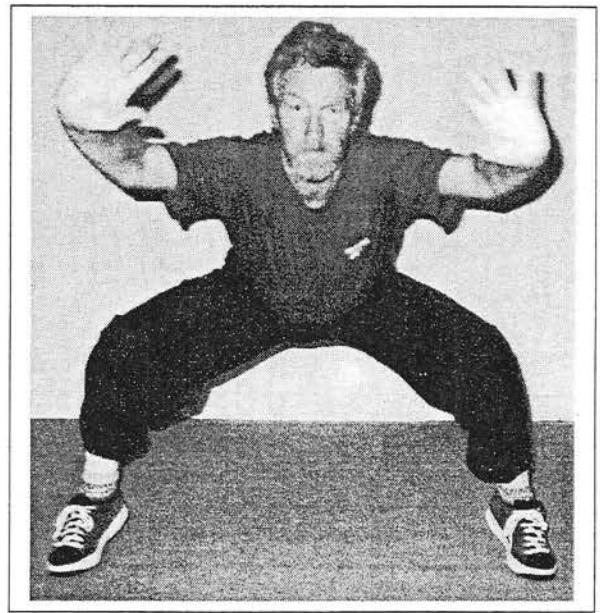
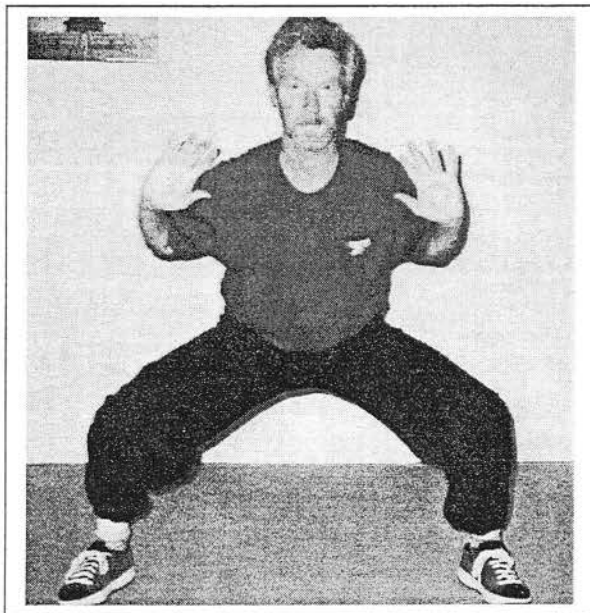
4) en expirant on finit de se pencher jusqu'à l'horizontale (pour le dos) en regardant devant soi

5) en inspirant on monte sur la pointe des pieds photo 7

6) on revient à la position de départ en expirant

EFFETS

Renforce le dos et la vitalité



# BONNE PRATIQUE

