

TAIJIQIGONG

une Application Pratique

par Pierre Noïtaky

Le jeudi 4 décembre 1997

Madame B., 50 ans, vient me voir en début de cours de Taiji :
« Je tiens à vous dire que ma sciatique commence à se réveiller (elle porte sa main droite sur sa région lombaire et la descend sur la fesse , et finit en se serrant la face postérieure du haut de la cuisse). Je ressens mon point de sciatique (elle indique la fesse), donc je pense que ne pourrai pas faire grand chose ».

...

Je débute le cours par un échauffement adapté à la saison de l'hiver.

Je rappelle à mes élèves, qu'en cette saison, le sang se réfugie dans les profondeurs de notre organisme, et qu'il n'est pas prudent de le mettre en mouvement pour l'extérioriser.

Seconde phase du cours :

Nous entamons un travail sur la marche TaiJi, pour le commencement, cette marche est libre.

Cette marche lente, voire très lente, va me permettre d'évaluer la qualité physique des membres inférieurs et par conséquent de la colonne vertébrale de mes élèves.

Puis, je m'intéresse à Madame B.. Et, je constate que lorsqu'elle passe le pas gauche (appui sur le pied droit), un mouvement (de rétroversion) du bassin accompagne la pose du pied au sol (*ce qui est normal*).

Mais, au moment où, elle pose le pied droit en avant, son bassin présente une raideur, maintenant ainsi la cambrure lombaire, avec une légère tendance à la renforcer.

De plus, une fois le talon posé au sol , son genou présente une extension telle qu'elle laisse apparaître une hypotonie des muscles de la face postérieure de la cuisse..

Je décide d'interrompre l'exercice, pour orienter le travail :

« Lorsque nous ressentons le froid par un frisson, quel chemin parcourt-il ? ... En effet, il descend le long de la colonne vertébrale (la face postérieure du tronc). Ce frisson est une réaction de défense de l'organisme déclenchant des contractions des muscles horripilateurs (petits muscles de la peau), libérant ainsi un peu de chaleur.

Si cet axe n'est pas vigoureux, le froid va s'empresse de s'y installer (entraînant ainsi des céphalées, des sinusites, douleurs de la colonne,...).

Nous reprenons l'exercice de la marche en portant notre attention à :

- ne pas faire de grand pas,

Notes et réflexions

- Hiver

- *A droite : côté Yin*
- *Mise en mouvement difficile ?*
- *Vide de Yang en haut de la cuisse ?*
- *Douleur limitée de type Yang ?*
- *Sur le trajet Zu Tai Yang/V.*

A ce moment, je constate à une stagnation de Yang lombaire, et à un vide de Yang de la cuisse.



- *non mise en mouvement,*
- *Tend à une plénitude de Yang lombaire(cambrure).*
- *Vide de Yang de l'axe ZuTaiYang.*

Nous somme dans le cas de la barrière du yang de hanche qui bloque provoquant une plénitude en amont et un vide de Yang en aval.

- *Froid rattaché au mouvement de l'EAU,*
- *Comme l'axe ZuTaiYang,*

- *pénétration du XieQi énergie perverse,*

- *travail hivernal,*

- lors de l'attaque du talon sur le sol, on retient légèrement le talon en arrière (comme si l'on marchait sur de la glace afin de ne pas tomber).
- Maintenir un auto-grandissement tout au long du mouvement. »

Pour Madame B., je lui demande de réaliser ce travail en commençant par retenir son pied par une contraction de la fesse, puis de la cuisse (des muscles Ischio-Jambiers), puis du genou, puis du mollet pour finir par le talon. Elle veillera tout particulièrement à porter son attention sur le segment cruro-fessier (sous le pli de la fesse), et de ressentir la contraction des muscles ischio-jambiers.

Elle peut s'aider en comparant le travail des muscles de la cuisse opposée. On peut affiner la prise de conscience en exerçant une légère pression de la main sous la fesse lors du mouvement, percevant ainsi la réalisation de la contraction.

Progressivement, Madame B. perçoit une contraction qui s'affine.

J'observe que le bassin commence à se libérer, entamant un mouvement de rétroversion encore hésitant...

Je pose ma main sur la partie droite de sa région lombaire, et en la glissant vers la fesse, je l'accompagne lors du passage du pas. En dehors du côté réconfortant, cette manœuvre permet d'orienter la bascule du bassin...

Pour ne pas trop solliciter cette région, et une fois que l'exercice est compris, nous passons à un travail de circumduction de la hanche avec le pied en contact avec le sol, dans un sens puis dans l'autre.

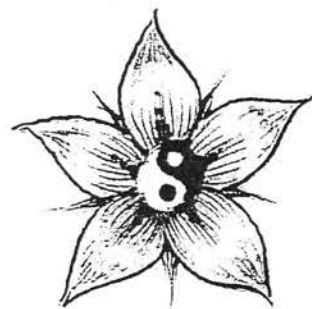
Le cours se poursuit et tout au long du travail de l'enchaînement, je veille à ce que le principe préalablement étudié ne soit pas oublié. Une attention toute particulière sera portée sur l'appui du pied au sol, avec une tonicité de la voûte plantaire, et de la face interne du membre inférieur.

N fin de séance, Madame B. vient me dire qu'elle ne ressentait plus sa douleur de « sciatique ». Je lui demande afin de conserver ce bien-être, de ne pas oublier ce principe dans les jours à venir, et de refaire les exercices de 4 à 5 fois par jour durant quelques minutes, jusqu'à la perception d'un même travail à droite comme à gauche, et qu'il n'y ait plus de douleur.

A noter : J'ai estimé que cela devait suffire, en d'autre circonstance, j'aurai conseillé Madame B. de demander un avis médical, et kinésithérapique.

- Stimulation de l'axe ZuTAiYang/V.

- Prise de conscience de sa barrière énergétique*,



- Ré harmonisation des flux Yin et Yang de la hanche.

- Stimulation de la région du point Yong Quan (fontaine Jaillissante) Premier point du méridien Zu ShaoYin/Rn, méridien couplé avec ZuTAiYang/V.



Pierre Noïtaky - Kinésithérapeute

10-11 mars 2001 STAGE à NANTES avec Pierre
POINTS D'ACUPUNCTURE ET TAIJQUAN

Medecine Traditionnelle Chinoise - THEORIE et PRATIQUE APPLIQUEE au Taiji Qigong

Cette série de 6K7 vidéo vous enseignera la théorie de la Médecine Traditionnelle Chinoise et donne les clés de son application avec des mouvements de Taijiquan et/ou de Qigong.

La partie théorique de chaque K7 est un cours complet qui vous dévoilera la vision chinoise de l'homme, de sa santé en harmonie avec l'univers environnant. Le rôle des méridiens d'acupuncture est explicité, leur trajet présenté. Chaque film se termine par la présentation d'un archétype élémental (exemple bois, feu, etc), la pathogénèse de l'élément des indications pour comprendre l'énergie perverse.

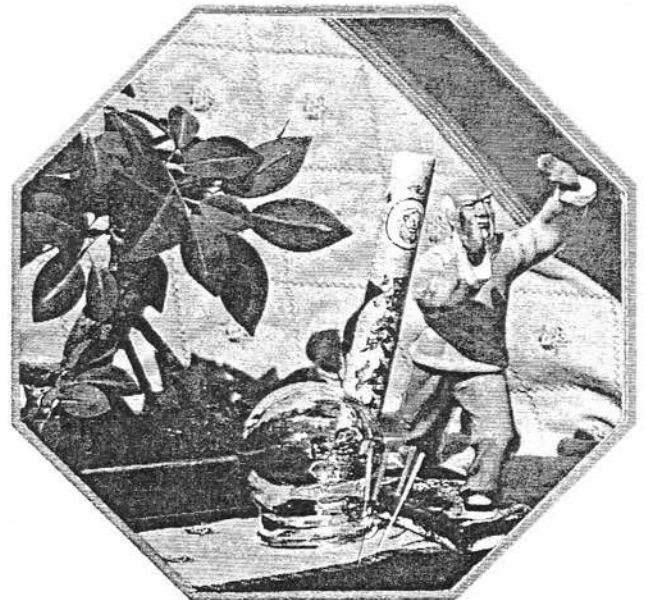
La partie pratique de chaque film inclut l'étirement repère de 2 méridiens, de multiples exercices de Taijiquan influençant l'état énergétique de ces méridiens, leur étirement Qigong, des exercices généraux agissant sur certains états de santé, partie du corps etc...

SOMMAIRE DE LA CASSETTE N°4

Contenu : 1 h 53 min

Présentation	minutage
1ère Partie: Grand Principe:	8mn00
Génèse	
La loi des 5 éléments	19'15"
Pratique des 5 éléments	50'00"
Description :	
du méridien Zu Tai Yang/V	56'30"
du méridien Tendino-Musculaire rattache a la V.	58'50"
du méridien Zu Shao Yin/Rn	1h02'30"
du méridien Tendino-musculaire rattache au Rn	1h04'35"
2ème Partie: Pratique Taiji QiGong	1h07'00"
Étirement de l'axe Zu Tai Yang/V	
Taiji QiGong de renforcement des Rn	1h10'25"
QiGong des Moelles et des os	1h13'24"
Étirement de l'axe Zu Shao Yin/Rn	1h19'30"
Taiji QiGong: Trop de Yang à Vessie	1h23'04"
Trop de Yin à Vessie	1h25'42"
Trop de Yang au Rein	1h29'30"
Trop de Yin au Rein	1h31'54"
Regulation globale de l'axe Rein	1h33'15"
3ème Partie: Morphotype	1h37'00"
Morphotype EAU	
Pathogenèse: Energie perverse (suite)	1h41'12"
Conclusion	1h50'25"

Enseignement Pierre Noïtaky
Kinésithérapeute spécialisé en
Massage Chinois et
Georges Saby



MERIDIENS CURIEUX 2 K7 : M.T.C.G.S. 7 et 8 (disponible en 2001)

02. 40 65 55 01

fax : 40 65 56 16

**BULLETIN DE COMMANDE à découper et à retourner accompagne de
2 chèques l'un à l'ordre de P. Noïtaky, l'autre à l'ordre de G. Saby
G. Saby 35 rue Claire fontaine 44830 BRAINS**

NOM et Prenom.....
Adresse, Téléphone.....

Je commande le pack de 6K7 MTGS 1 à 6
Je joins 2 chèques le premier 1000F ordre G. Saby
le second 500F ordre P. Noïtaky

date
SIGNATURE