

# Objectifs du Qi Gong

Apaiser et clarifier  
le SHEN (mental)

**Cœur Feu**

Préserver le JING  
inné (vitalité) en  
limitant sa  
décroissance  
inexorable

**Rein Eau**

Nourrir le JING  
acquis (vitalité)  
pour le renforcer

**Rate / Estomac  
Terre**

Faire circuler le Qi (Les souffles et  
les liquides)

Améliorer le Qi en augmentant les  
flux tout en réduisant les rythmes

**Foie / Bois Poumon / Metal**

# Bénéfices du Qi Gong

Harmonisation du corps,  
de la respiration  
et de l'esprit

Amélioration de la  
coordination  
interne et externe

**Améliorer la  
respiration  
inconsciente**

Amélioration du  
relâchement et de  
la tonicité


Harmonisation du  
physique,  
de l'émotionnel  
et du mental

# Diagnostic

SHEN (mental)  
Observation de  
l'éclat des yeux

JING (vitalité)  
Analyse du Wei Qi

QI (Les souffles et les  
liquides)  
Observation des pouls, de la  
respiration et de la langue



Pour atteindre ces 4 objectifs, le pratiquant dispose de 3 principaux outils :

- Le physique au travers des étirements, des tensions statiques et du relâchement, de la coordination externe puis interne et des automassages.
- La respiration au travers des différentes formes de respirations conscientes et contrôlées.
- Le mental au travers de l'intention, des sensations physiques, des émotions / sentiments et des visualisations (couleurs, formes, sons, ...).

# Le physique - 1

- Les étirements lents couplés aux tensions statiques vont permettre de travailler en profondeur sur les fascias et les méridiens.
- Cela permet d'aller plus loin dans le relâchement physique, condition préalable indispensable à un meilleur relâchement du mental et à un apaisement du Shen.
- Etirements et relâchement se combinent pour ouvrir les articulations, ce qui permet une meilleure circulation des souffles et des liquides.

# Le physique - 2

- La lenteur du travail physique permet de mobiliser et déplacer les fluides contenus dans les fascias
- L'intention et la coordination interne permettent de diriger le déplacement des fluides
- Pratique du Yi Jin Jing pour transformer et renforcer les fascias intra et inter musculaires pour qu'ils prennent le relais des muscles pendant le processus de vieillissement.

# La respiration - 1

- L'inspir est Yin, l'expir est Yang.
- L'inspir amène le Qi vers la profondeur (les os et la moelle des os), il rétracte, condense.
- L'expir amène le Qi vers la surface (les muscles, les tendons et la peau), il dilate, accroît et dissipe.
- La respiration permet de travailler sur Kan et Li (eau & feu) pour trouver un juste équilibre entre le Yin et le Yang.
- Synchronisation des respirations pulmonaire et primaire

# La respiration – 1 bis

- Les 6 méthodes de la régularisation de la respiration
    - Shu Xi → Compter le nombre de respirations
    - Zhi Xi → Se concentrer sur la pointe du nez
    - Guan Xi → Percevoir minutieusement la respiration
    - Huan Xi → Retourner à l'origine du cœur
    - Jing Xi → Purifier l'esprit, le rendre clair et tranquille
    - Sui Xi → Suivre la respiration
- En plus des 6 méthodes, on peut écouter le bruit de la respiration



# La respiration - 2

- La respiration en vieillissant tend à se raccourcir par le fait d'une diminution progressive de la capacité pulmonaire, ce qui peut indirectement épuiser plus rapidement le Jing inné et limiter un nourrissage correct du Jing acquis (diminution globale de la vitalité).
- Un des objectifs principaux de l'utilisation des respirations conscientes et contrôlées est donc l'allongement de la respiration inconsciente par un travail sur la restauration de la capacité pulmonaire initiale pour limiter le vieillissement.
- Cet allongement de la respiration permet de rebooster le parcours du Qi vers l'intérieur et l'extérieur

# La respiration - 3

- Pratique de la respiration triangulaire pour tonifier le physique (suspension en fin d'expir)
- Pratique de la respiration rectangulaire pour harmoniser l'émotionnel (suspension en fin d'inspir et en fin d'expir)
- Pratique de la respiration triangulaire inverse pour apaiser le mental (suspension en fin d'inspir)
- La suspension du souffle n'est ni un blocage ni une rétention, ce qui permet un retour de l'énergie au Dantian inférieur

# La respiration 4

- Exemple:

Inspir = X   Expir = X   Suspension = X/2

Inspir = 6 s   Expir = 6s   Suspension = 3s

Ou Inspir = 10s   Expir = 10s   Suspension = 5s


# Le mental - 1

- Pour utiliser au mieux son mental et sa conscience grâce au Yi (intention), il est nécessaire avant toute chose de connaître son tempérament:
  - Physique
  - Emotionnel
  - Imaginatif

# Le mental – 2 Yi Nian Dao Yin

- 3 manières différentes de visualiser:
  - Paysages intérieurs: on se concentre sur les orifices du corps ou sur un organe ou une entraille ou sur le trajet d'un méridien
  - Paysages extérieurs: on se concentre sur des objets hors du corps, pierre – bois – flamme de bougie – volume d'air entre les mains
  - Paysages intérieurs et extérieurs: on se concentre sur l'air de la respiration qui rentre et qui sort ou on compte les mouvements que l'on fait

La 3<sup>ème</sup> manière de visualiser est à appliquer principalement car c'est la plus simple à réaliser sans erreurs, efficace dans la pratique, facile à apprendre et à approfondir

- 
- Quand vous pratiquez le Qigong, il est intéressant d'utiliser une grille de lecture telle que définie dans les slides précédentes pour mieux comprendre les exercices et ainsi accentuer les effets au travers d'une pratique juste.
  - Cette grille de lecture peut s'appliquer à d'autres disciplines (Yoga, méditation,...)