



Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Le Qi Gong :

Les sept points fondamentaux



Le Qi Gong :

Les sept points fondamentaux

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo, où on va continuer à parler des **Qi Gong**.

La dernière fois, nous avons défini le terme **Qi** du mot **Qi Gong**. Je vous conseille d'ailleurs vivement de relire le texte pour bien vous en imprégner.

Mais pour qu'une série de **Qi Gong puisse avoir les effets escomptés, il va falloir appliquer certaines règles incontournables. Si ces règles ne sont pas appliquées, la série que je vais prochainement vous apprendre ne deviendra qu'un simple mouvement de gymnastique !**

Aujourd'hui, nous allons voir **les sept points fondamentaux dans la pratique des **Qi Gong**.**

Premier point

Pendant la pratique du **Qi Gong, les mouvements doivent être effectués de manière lente et légère. Il ne faut pas qu'ils soient rapides et lourds.**



Nouveau printemps

- Par exemple, lorsque l'on pousse avec la main, il faudra procéder lentement. Il faut que tous ces mouvements soient lents. Ces mouvements doivent se faire de manière légère.
- Au contraire, si vous jouez au ballon ou au tennis, vous devez faire un geste rapide. Dans ce genre de sport, on doit pousser la main avec une très grande violence.

Ce n'est pas du tout le cas dans le **Qi Gong**. Les mouvements que l'on pratique sont en général lents et légers. On a parfois l'impression parfois d'assister à une sorte de danse.

Deuxième point

L'esprit doit être relâché pendant toute la pratique. Il doit être détendu et calme, et notre tête ne doit pas être parasitée par les idées diverses qui nous envahissent.

Il faut que l'on soit dans un état très paisible et qu'il ne se passe rien dans notre tête. Vous devez être très calmes, très détendus.

Si votre esprit est agité, rempli de pensées confuses, vous commenceriez à penser à n'importe quoi ! Par exemple, si votre esprit vagabonde d'une idée à l'autre, vous pensez à ce que vous allez faire ce jour-là, à la lettre que vous devez écrire et à la manière dont vous allez la rédiger. Dans ce cas, votre esprit



Nouveau printemps

est sans cesse tendu. Vous n'arrivez pas à vous relâcher, ce qui est fort préjudiciable à la pratique de notre **Qi Gong**.

Astuce

Vous arrivez plus facilement à cet état de « non-pensée » par une pratique assidue de la méditation. Pour mémoire, je vous avais appris la méditation dite « assise sur une chaise », que vous devez mettre en œuvre 10 à 15 minutes au quotidien. Petit à petit, cela vous permet d'être exempt de toutes pensées parasites.

Finalement, le **Qi Gong** est un exercice de méditation en mouvement.

Troisième point

Il faut concentrer notre esprit dans le **Dan Tian (丹田).**

L'esprit de l'homme est souvent agité. Il faut donc essayer de le calmer. Une fois que vous y parvenez, vous le guidez dans la région située sous le nombril, le **Dan Tian**.

Rappel

Le **Dan Tian est un point central du corps humain : c'est le centre de gravité.**



Nouveau printemps

En fait, le **Dan Tian** est le point où se concentre **Shen Ming** 生命, la vitalité, dont la source a été véhiculée par le cordon ombilical jusqu'à la naissance.

Le centre de gravité du corps se trouve donc en-dessous du nombril, dans le **Dan Tian**. Il faudra concentrer notre esprit dans cette zone. Lorsque vous êtes calmes, paisible, et que vous entrez à l'intérieur de vous-même, vous ne devez pas avoir d'idées confuses. Dans un tel état, votre corps va progressivement se détendre. On a l'impression que le corps est léger et mou, à tel point que l'on pourrait presque perdre l'équilibre !

L'homme est un animal qui reste debout. De ce fait, il peut facilement être déséquilibré vers la gauche ou la droite. **Lorsque vous arrivez à concentrer votre esprit sur ce point central du corps, le corps ne peut plus vaciller.** Vous êtes très détendu(e) mais vous ne pouvez pas tomber grâce à cette concentration !

Quatrième point

Lorsque vous faites un mouvement, vous devez le faire sur le rythme de la respiration, jusqu'à ce qu'il y ait concordance entre le mouvement et la respiration.

Par exemple, lorsque je monte la main, j'inspire et lorsque je fais revenir la main, j'expire. Chaque mouvement peut être ainsi rythmé par la respiration : c'est là



Nouveau printemps

tout le secret de ce travail. Ce travail est le plus important pour la circulation du Qi interne.

Comme la respiration est lente, le mouvement le sera obligatoirement. D'ailleurs, c'est ce qui gêne les Occidentaux qui voudraient obtenir des résultats instantanés et que tout aille de plus en plus vite !

Cinquième point

Il ne faut pas avoir de respiration rapide.

Dans certains jeux de ballon, on peut évidemment avoir la respiration très rapide. On peut aussi avoir des palpitations et, en même temps, ressentir de la fatigue. **Dans la pratique du Qi Gong, il n'y a ni respiration rapide, ni palpitations, ni fatigue.** L'apparition de l'un de ces signes signifierait que vous pratiquez mal l'exercice. Dans ce cas, ce n'est plus un exercice de **Qi Gong** mais un exercice d'endurance.

- Par exemple, dans le **Qi Gong** de l'arbre, dès que vous commencez à trembler ou que vos épaules se contractent, vous devriez arrêter.
- Au contraire, si vous mettez en place toutes les règles que je suis en train de vous apprendre, vous pouvez tenir ce mouvement dix ou quinze minutes sans vous en rendre compte.



Nouveau printemps

Afin d'éviter cet écueil, **il faut faire des mouvements très lents et garder l'esprit détendu et calme.** Il faut caler les mouvements sur le rythme de la respiration. Ainsi, les signes ci-dessus ne peuvent pas apparaître. L'apparition d'un de ces signes signifierait que vous ne faites pas correctement vos mouvements.

C'est vraiment le point sur lequel il faut le plus porter votre attention ! En fin de compte, les sports que l'on pratique de nos jours sont contraires aux règles du **Qi Gong**. En pratiquant ces sports, on peut facilement avoir la respiration rapide et accélérer les battements du cœur. Or lorsqu'on respire rapidement, on ne peut pas faire ses mouvements au rythme de la respiration et notre esprit est dispersé. Par exemple, quand on joue au ballon, il faut sans cesse faire attention au jeu pour arriver à suivre le ballon. Sinon, il n'y a aucune chance de l'intercepter. En fait, on doit penser constamment à la manière d'attraper le ballon, à la manière de le frapper. Ce type d'activité nécessite beaucoup de réflexes, ce qui met sous pression notre **Shen** et amène une tension psychologique. De plus, les mouvements sont rapides et lourds. Tels sont les sports pratiqués de nos jours, alors que la pratique du **Qi Gong** n'a rien de tout cela.

Sixième point

Il faut apprendre à pratiquer progressivement, par étapes, mouvement après mouvement. La progression doit être très lente : il ne faut pas vouloir apprendre vite.



Nouveau printemps

Il y a en tout sept mouvements dans le **Qi Gong** que nous enseignait Leung. Vous n'avez pas besoin d'apprendre tout à la fois. On peut apprendre seulement quelques mouvements.

Si vous vous sentez un peu malade ou pas très en forme, pas en pleine possession de vos moyens, vous pouvez commencer par apprendre simplement un ou deux de ces mouvements et les répéter jusqu'à ce que vous les maîtrisiez parfaitement. Il faut procéder de telle manière que ces mouvements deviennent faciles, légers, et **surtout que vous ne soyez ni fatigué(e) ni essoufflé(e), ni que vous ressentiez une accélération du cœur.**

À ce stade, vous pouvez continuer à faire progressivement l'apprentissage du mouvement suivant. Il faut avancer à votre rythme et ce point est très important. Il ne faut pas avoir envie d'apprendre tout à la fois ! Vous n'avez vraiment pas besoin de tomber dans ce piège.

Septième point

Il faut incontestablement de la persévérance. C'est le point le plus important, surtout chez les Occidentaux.

Il ne faut jamais interrompre la pratique et pratiquer tous les jours. Si vous arrêtez ne serait-ce qu'une journée, le résultat sera mauvais ! En faisant ainsi,



Nouveau printemps

en procédant par à-coup, vous n'aurez que très peu de résultats. Il convient donc d'avoir une persévérance sans faille.

Conclusion

Les résultats s'obtiennent de manière très lente. Par conséquent, vous pouvez ne pas vous en apercevoir tout de suite. **Si on veut préserver Jian Kang par la pratique du Qi Gong, il faut avoir une persévérance à toute épreuve !**

Dans la vie quotidienne, vous n'arrivez pas toujours à vous rendre compte tout de suite que vous vous sentez mieux. Ainsi, **la pratique de ce type de Qi Gong conviendra à condition que vous n'abandonniez pas trop vite, même si vous ne voyez pas de résultats rapides**. En fait, il faut pratiquer ces exercices sans interruption tous les jours.

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, nous aborderons **les grandes causes qui peuvent conduire à un cancer**.