

## Qi Gong contre les douleurs

Pour la Médecine Chinoise Traditionnelle, la douleur est toujours le signe que la circulation normale de l'énergie est bloquée. Le mouvement remet en circulation le Qi et le sang dans le corps et libère toutes les articulations.

C'est un enchaînement de 8 mouvements lents, étirements doux, à pratique sans jamais forcer, en cherchant le relâchement musculaire et nerveux. :

- Mettre en mouvement avec beaucoup de douceur la zone douloureuse,
- Toujours associer le mouvement à la respiration,
- Alternier pratiques en mouvement et postures debout ou assise,
- Traiter en automassage.

### **1er mouvement : « le serpent argenté tire la langue » :**

Travaille sur les organes de la rate et de l'estomac. On s'enracine et on génère le mouvement de transfert du poids du corps d'une jambe sur l'autre. Mouvement d'étirement jusqu'au bout des doigts qui dégage les énergies usées. Un bras vers l'avant paume vers le ciel, l'autre vers l'arrière paume vers la terre.

### **2ème mouvement : « la fée du ciel sème ses fleurs » :**

Travaille les organes du rein et de la vessie. Toujours à partir de l'enracinement et de la poussée dans le sol, on génère un mouvement de la taille qui étire les flancs et produit un massage des surrénales et des reins. On est dans la dominante de l'élément eau et la fluidité. Mouvement du « serveur » une main puis l'autre.

### **3ème mouvement : « les deux dragons agitent la mer » :**

C'est aussi un travail sur les organes du rein et de la vessie. Le principe reprend celui de l'exercice précédent avec une ouverture du travail plus en profondeur, sur les muscles et les tendons. On entre dans l'élément bois. Par impulsion de la hanche, les 2 mains font un mouvement de spirale vers le haut puis vers le bas.

### **4ème mouvement : « la grue immortelle joue sur l'eau » :**

Travaille sur les organes du poumon et du gros intestin.

On ouvre la cage thoracique, bras sur le côté, puis au dessus de la tête, avant de descendre sur la jambe d'appui et d'ouvrir le méridien de la vessie. Travail d'assouplissement et d'ouverture de tout le corps. On entre dans la dominante de l'élément métal.

### **5ème mouvement : « le cerf vif regarde derrière » :**

Fluidité des poignets, poussée dans le sol qui symbolise le bois qui doit rester dans la terre. Le mouvement part de la taille et tourne autour de l'estomac. Mettre le pied en T en transférant le poids du corps sur cette jambe, arrondir le bras opposé devant la tête en regardant le talon à l'arrière. Transférer le poids du corps sur l'arrière en ramenant le bras avant et refermer le pied en ramenant le bras arrière. On pousse la terre et le ciel, l'énergie de la rate monte, et l'énergie de l'estomac descend. Ce mouvement se situe dans les éléments terre et eau.

### **6ème mouvement : « le tigre blanc montre ses griffes » :**

Ce mouvement est très proche du 1er mouvement (serpent), mais avec une densification des muscles que l'on relâche ensuite (griffes du tigre). Avec le regard du tigre dans l'intention faire sortir la colère par les yeux. Travail sur le foie.

### **7ème mouvement : « l'aigle puissant déploie ses ailes » :**

Travaille sur les organes du poumon et du gros intestin. Une main est épée, l'autre sabre. L'intention est dans l'index du bras épée. On tourne la tête pour étirer le méridien du gros intestin. Du même côté, la jambe va à l'arrière, la main monte paume vers le ciel On sollicite le méridien de la vésicule biliaire par le pas croisé.

### **8ème mouvement : « l'ours noir secoue ses lombes »**

Ce mouvement nous ramène à la terre. Secouer le corps de droite à gauche, le mouvement part de l'estomac Il faut détendre tout le sacrum et faire vibrer l'énergie dans tout le corps.