



Qi Gong des Huit Trésors ou Huit Pièces de Soie

Méthode du Dr Liu Dong.

Il s'agit d'une série de huit exercices taoïstes très populaires en Chine et connus depuis des siècles. Le nom Pièces de Soie fait référence à la préciosité de l'étoffe et à son côté également enveloppant car ce Qi Gong couvre les cinq organes et les principaux méridiens. On peut également penser à la douceur et à la solidité de la soie, qualité qui sont la base du travail énergétique : la douceur, la légèreté et la détente profondes dans la pratique apportent une force et une solidité naturelle.

1 : SOUTENIR LE CIEL

L'exercice a pour but de régulariser le *triple réchauffeur* et l'ensemble des organes. Avec les cinq organes le *triple réchauffeur* est comme le sixième organe virtuel. On le nomme aussi maître du cœur, c'est un « organe » très important. Le *triple réchauffeur* sert à la régulation générale du corps, c'est le système de circulation, de mouvement général de l'énergie dans tout le corps. On peut le considérer comme le « système routier » du corps.

Ouverture : Inspirer en montant les bras. Relâcher en expirant et en redescendant les mains au niveau du Dan Tian.

Mouvement de descente : Les paumes vers le haut, descendre les jambes droites, puis retourner les mains dans un mouvement enveloppant et mettre les paumes face à la terre.

Mouvement de montée : Les jambes droites, toute la puissance dans le bas du corps. Remonter le corps mains face au ciel, haut du corps bien léger.

Relâcher : Expirer et relâcher le corps en séparant les mains de chaque côté du corps.

Ramener les mains en coupe au niveau du Dan Tian.

Placer un mouvement de fermeture entre chaque exercice : inspirer en ouvrant les mains de part et d'autre du corps, les rejoindre au dessus de la tête et les ramener au Dan Tian.

2 : TIRER À L'ARC EN VISANT UN AIGLE

Ce mouvement vise à renforcer la taille et *les poumons*. Le creux des aisselles, la « *porte des nuages* », est lié au méridien du poumon. On travaille ainsi toute la ceinture scapulaire et l'appareil respiratoire. La *simultanéité* dans l'ouverture des mains pour lancer la flèche permet de travailler les deux hémisphères du cerveau en même temps.

Ouverture : Croiser les mains devant soi, main gauche à l'intérieur, ouvrir à gauche pour se retrouver en *position du cavalier*.

Inspirer en mettant en joue l'aigle, les deux mains sont en poing non serré.

Bloquer en fin d'inspiration pour une *apnée* destinée à prolonger l'échange sang/oxygène au niveau des poumons.

Expirer en ouvrant simultanément deux doigts (index et majeur) de la main qui vise et tous les doigts de la main qui lâche la flèche.

Relâcher les mains et les bras vers le bas en descendant sur la jambe d'appui, faire un cercle avec les bras et ramener les mains au Dan Tian.

3 : ELEVER LES BRAS

Mouvement pour régulariser le fonctionnement de *la rate* et de *l'estomac*.

La montée d'un seul bras va favoriser la circulation du Qi de la rate, la descente de l'autre bras, la circulation du Qi de l'estomac.

Dans cet exercice la pratique de la *respiration abdominale inversée* crée un massage interne des organes, rate, estomac, pancréas et toute la sphère digestive, à travers le mouvement du *diaphragme*. Le travail de contrôle du mouvement du diaphragme agit également sur l'apaisement du *système neuro-végétatif* et renforce la détente de l'appareil respiratoire.

Ouverture : le bras droit, paume de la main tournée vers l'extérieur, pouce rentré vers l'intérieur, s'ouvre en un large mouvement latéral. La main droite termine en forme de poing, pouce à l'intérieur, et se place dans le dos au niveau des reins. La main gauche est restée au Tan Tien.

Les pieds sont joints, ou la distance d'un poing entre les pieds.

Expirer : en gardant les jambes droites, et se pencher en avant, le bras gauche, paume de la main vers soi, suit le mouvement.

Mouvement de montée : Inspirer en se redressant, le dos restant droit, le bras arrondi au dessus de la tête, tout en montant progressivement sur la pointe des pieds. La respiration est abdominale et inversée, à l'inspiration « avaler » le ventre vers l'intérieur.

Bloquer : Tourner la tête vers la droite

Expirer : Tourner la paume de la main vers le ciel en expirant d'un seul coup par la bouche et en retombant sur les talons afin de créer une onde qui parcourt tout le corps jusqu'au sommet de la tête.

Relâcher : les bras se relâchent et les mains s'échangent, la main gauche poing fermé, pouce à l'intérieur va se placer dans le dos au niveau des reins et la main droite revient au Dan Tian.

4 : BALANCER LA TÊTE ET LE FONDEMENT

Mouvement pour apaiser le feu du cœur. Calmer le feu du cœur signifie diminuer l'excitation due aux perceptions des six sens dont les informations sont d'abord reçues par le cœur. Nos perceptions captent en permanence des millions de sollicitations. Un calme profond du corps et de l'esprit ne s'obtient qu'en apaisant le cœur, premier organe qui recueille toutes les perceptions.

Ce mouvement induit une *ondulation* de toute la colonne vertébrale qui va permettre d'harmoniser tout le corps.

Pendant l'exécution, bien se concentrer sur la respiration pour éliminer la chaleur du cœur.

Ouverture : ouvrir le pied gauche d'une double largeur d'épaules comme dans la position du cavalier. Monter les mains latéralement, coudes pliés à 90 degrés, jusqu'à la hauteur de la poitrine.

Balancer le bassin vers la droite ; la tête penche vers la droite et regarder au-dessus de la main droite ; le haut du corps part en sens inverse. La colonne vertébrale ondule vers la droite ; **puis vers la gauche.**

Le poids du corps reste réparti sur les deux pieds.

Fermeture : relâcher les bras ; décrire un cercle avec les bras vers l'extérieur, amener les mains au-dessus de la tête, les redescendre et les ramener au Dan Tian ; ramener le pied gauche.

Ce mouvement travaille également sur la souplesse de la colonne vertébrale, et détend le diaphragme.

5 : MENACER DES POINGS.

Renforce l'énergie des muscles et du *foie*. Ce mouvement permet de purifier et de libérer l'énergie du foie. Il régularise le feu du foie et *les émotions de colère*. En travaillant sur l'énergie du foie il permet également, surtout dans la deuxième partie, de renforcer les *tendons* et les muscles.

Cet exercice a également une action sur le sang et sa circulation. Le fait de monter sur la pointe de pieds favorise l'activation des six grands méridiens du pied.

Ouverture : les pieds sont joints ; amener les mains vers la taille. Les pouces longent le méridien ceinture.

Inspiration : Former les poings et monter sur la pointe des pieds.

Expiration : Pousser les poings devant soi, paume vers le ciel en pressant les avant bras au niveau du foie et de la rate en se laissant retomber doucement sur les talons pour créer un vibration dans tout le corps. L'expiration est puissante.

Les yeux sont grands ouverts, exorbités, flamboyants, furieux.

En fin d'expiration, relâcher les poings et tout le corps. Il est important de bien relâcher les mains pour laisser partir toutes les tensions contenues dans le foie.

Inspirer à nouveau en ramenant les mains et recommencer.

Ouvrir le pied gauche et se tourner vers la gauche.

En inspirant : Monter le bras gauche devant soi en formant le poing, et l'amener vers le visage en le regardant.

Etirer le bras droit derrière soi en formant le poing, paume vers le ciel, poignet cassé.

Bloquer la respiration, *apnée*.

Relâcher tout le corps en expirant, laisser redescendre les bras.

Se tourner vers la droite et monter cette fois le bras droit devant soi.

Alterner plusieurs fois puis revenir au centre.

Fermeture : Faire en cercle avec les bras et ramener les mains au Dan Tian.

6 : REGARDER EN ARRIÈRE

Mouvement pour éloigner les *cing maladies* et les *sept faiblesses*.

Dans le mouvement on va stimuler le point *20VB FengChi*, un point sensible aux vents externes qui peuvent pénétrer l'organisme et causer par le froid, rhumes, torticolis, etc.

Point important également dans le cas des vents internes qui peuvent provoquer des vertiges liés au foie.

La torsion de la colonne vertébrale et l'étirement de l'arrière de la jambe stimule également le méridien Vessie, très sensible aux attaques extérieures.

Ouverture : pieds joints, en inspirant monter sur la pointe des pieds et ouvrir les bras latéralement, paumes vers la terre.

En expirant : poser le pied gauche à plat en tournant progressivement le bassin, la taille, le tronc puis les épaules vers la gauche et regarder derrière soi.

Dans le mouvement placer le dos de la main gauche sur *Ming Men* et placer le pouce droit sur le point *20VB* à droite. La tête penche légèrement vers la gauche.

En inspirant : revenir de face en montant sur la pointe des pieds et en montant les bras latéralement en un mouvement doux et léger.

Expirer en posant cette fois le pied droit à plat, la main droite sur *Ming Men* et le pouce gauche sur le point *20VB* à gauche.

Revenir au centre et relâcher, faire un mouvement de fermeture.

7 : SE PENCHER EN AVANT

Mouvement pour renforcer les reins. La médecine ancienne disait « *la taille est la maison des reins* ». Le rein met en réserve l'essence énergétique, le *Jing Qi* et l'essence transforme le Qi et produit le sang. Le rein est le source du *yin et du yang authentiques*.

Le rein gouverne la croissance et le développement, gouverne la reproduction, gouverne l'eau, gouverne la réception du Qi, produit la moelle pour enrichir le cerveau et transformer le sang et nourrit et réchauffe les organes internes.

C'est aussi entre les deux reins que se trouve *Ming Men*, la porte de la vie, la racine et la fondation de la vie.

Le rein correspond à l'émotion de peur et est habité par l'âme *Zhi*, la volonté.

Ouverture : écarter le pied gauche, position du cavalier.

Se pencher en avant et saisir les chevilles, poser le pouce sur le point *3R Tai Xi*, point pour tonifier le yin du rein.

Le dos est parallèle au sol, la tête dans le prolongement du corps, *Bai Hui* dirigé devant soi.

Plier la jambe droite et tendre la jambe gauche, diriger le coccyx vers la gauche. Faire le mouvement inverse et alterner.

Onduler la colonne vertébrale comme si on avait une nageoire de poisson partant du coccyx.

Fermeture : Se redresser. Ramener le pied gauche et faire un mouvement de fermeture.

8 : SE SOULEVER SEPT FOIS SUR LES TALONS.

Ce mouvement régularise les six grands méridiens.

Ouverture : monter sur la pointe des pieds et ouvrir les bras latéralement jusqu'à la hauteur des épaules paumes vers la terre.

Se laisser chuter sur les talons de façon à créer une vibration qui parcourt tout le corps jusqu'au sommet de la tête.

En retombant :

- *Une première fois* : la main droite frappe sur l'épaule gauche et la main gauche passant derrière le dos frappe le côté droit.

- *Une deuxième fois* : inverser la position des mains.

Stimuler la vésicule biliaire, le foie et la rate.

- *Une troisième fois* : la main droite frappe au niveau de la taille à gauche, la main droite passant derrière le dos frappe la taille à droite.

- *Une quatrième fois* : inverser la position des mains.

- *Une cinquième fois* : la main droite frappe au niveau du bassin, la main gauche passant dans le dos frappe la bassin à droite.

- *Une sixième fois* : inverser la position des mains.

- *Une septième fois* : les mains frappent le point *Zu San Li 36E*, point de tonification de l'énergie postnatale, la rate et l'estomac. C'est un point de *longévité* qui permet de relancer l'énergie du ciel antérieur.

Fermeture : faire trois cercles avec les bras, en inspirant quand les bras montent et en expirant quand ils descendent.