

1) Selon la tradition, cet exercice simple enlève le « froid nocif » du corps humain. Il préviendrait l'usure des articulations et les rhumatismes du haut du corps (cou, épaules, bras et mains) et il permettrait la bonne circulation du Qi (énergie vitale) dans tous les méridiens du corps. On dit aussi que cet exercice calme les émotions conflictuelles (colère, tristesse, impatience, anxiété, mélancolie etc...)

On commence par entrecroiser les doigts en maintenant les paumes vers le haut. Maintenant que les mains sont « retournées » on commence à dessiner dans l'espace un grand cercle : d'abord vers la droite en montant, puis vers le haut, puis vers la gauche en redescendant les bras. Les genoux sont naturels : ni pliés, ni tendus, les jambes distantes d'une largeur d'épaule.

Le mouvement s'effectue calmement à une vitesse naturelle (n'essayez pas de ralentir artificiellement le mouvement comme dans le Taiji Quan par exemple)... Respirez naturellement et ne forcez aucune articulation (pas de stretching!). Les épaules et les hanches sont souples relâchées, évitez la rigidité de la taille... Effectuez ainsi neuf cercles dans un sens et neuf cercles dans l'autre, puis décroisez les doigts et écartez bien les jambes pour passer à l'exercice suivant.



2) MONTER À CHEVAL ET REGARDER LA LUNE

2) Cet exercice statique demande une certaine forme physique : en cas de doute demandez un avis médical. En particulier ne forcez jamais les lombaires, ni la nuque...

Les jambes sont bien écartées et légèrement pliées. Les reins (les lombes) sont bien maintenues : on dit en Chine : les reins solides et souples. Le regard est tourné vers le ciel et se pose entre les mains qui « soutiennent le ciel ». Ne forcez jamais sur votre nuque...

Respirez tranquillement dans l'abdomen et essayez de maintenir cette posture au moins une minute (les experts la maintiennent cinq à dix minutes). Sortez doucement de cette position et relaxez-vous en faisant quelques pas... Cet exercice statique renforce vigoureusement l'énergie des reins, organe de la longévité et de l'immunité selon l'ancienne tradition chinoise.

Gérard Edde

*Formation au
Qigong taoïste -
Institut Dragon
Céleste
www.dragonceleste.com*

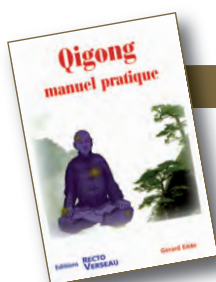
Nathalie Fourré

*Enseignante diplômé
de Qigong Taoïste
Cours réguliers
Mercredi
18h30 à 19h30
Genève
Port : 078 853 92 23
www.yinetor.com*

**Bibliographie
Gérard Edde**

*« Exercices de
l'éternelle jeunesse »
Editions Chariot d'Or.*

*« La Santé par
l'Ayurvèda »
Ed. Recto-Verseau*



À LIRE

**Qigong manuel
pratique**
Gérard Edde
Ed. Recto-Verseau

Ce manuel présente les méthodes séculaires les plus simples et les plus efficaces en essayant de faire partager un peu d'expérience d'une pratique que l'auteur effectue et enseigne depuis une vingtaine d'années. La progression des exercices est évolutive, du plus simple travail de relaxation jusqu'au célèbre « nettoyage des moelles ».