

# Réveil musculaire énergétique

Quelques gestes simples pour réveiller son corps

## 1 – Généralités sur le Qi Gong

Voici deux principes de base à avoir toujours présents à l'esprit pour aborder les mouvements de Qi Gong décrits ci-dessous.

### **Première règle: l'esprit doit être en harmonie avec le corps.**

Cela signifie tout simplement qu'il faut penser à ce que l'on fait. Il ne s'agit pas de faire des mouvements mécaniques en pensant au film qui passera ce soir à la télé ou à la voiture qu'on doit faire réviser. Si je lève un bras, je suis en train de penser que je lève un bras et à rien d'autre. Ce n'est si facile que cela à faire, l'esprit est en général assez volatil.

### **Deuxième règle : Mettre de l'énergie dans les mouvements, mais travailler en souplesse, sans jamais forcer un mouvement.**

Tout doit se faire en souplesse, sans violence pour le corps. On mène les mouvements le plus loin possible, mais un mouvement ne doit jamais être douloureux. Mais en même temps, le corps ne doit jamais être mou, il doit rester tonique tout en étant relâché, sans contraction ni crispation.

## 2 - Position de référence de départ

### **Station debout, position naturelle.**

*Si possible avec des vêtements amples qui ne gênent pas les mouvements, pieds nus ou au minimum avec des chaussures sans talon avec le moins possible d'entraves (ceinture, bracelet, collier, montre, .../...)*

Les pieds sont joints ou légèrement écartés, les chevilles et les genoux souples.

Les pieds sont posés bien à plat, avec un bon contact avec le sol

Relâcher les épaules, les coudes, les poignets (imaginer que les doigts touchent le sol par leur propre poids, ne pas forcer le mouvement)

Regarder droit devant soi, la ligne d'horizon à l'infini

### **Position corrigée**

*De cette position naturelle, mais imparfaite, on va apporter des petites corrections d'attitude.*

Basculer très légèrement le bas du bassin vers l'avant (le coccyx vers l'avant et le creux du dos vers l'arrière). Le mouvement doit être très léger.

En même temps, débloquer les genoux (*ce ne sont plus les rotules qui portent le poids du corps mais les muscles des jambes et des cuisses*). Les jambes restent pratiquement verticales. Puis étirer le corps vers le haut, comme si le haut de la tête touchait les nuages.

Reculer très légèrement le menton vers l'arrière, sans baisser la tête. Maintenir le regard sur la ligne d'horizon.

Penser toujours à bien relâcher les épaules, les coudes, les poignets et à débloquer les genoux. Ecarter légèrement les bras et les laisser retomber lentement le long du corps (les aisselles sont vides)

Imaginez une ligne verticale partant du sol entre les deux pieds, pénétrant par le bas du corps, traversant le ventre, la poitrine, la tête et sortant de la tête par le haut du crane. Il faut essayer d'aligner le corps sur cette ligne verticale et imaginer qu'on touche le ciel avec sa tête.

*Cette position est assez difficile à maintenir au début, car les muscles des jambes ne sont pas habitués à cet effort, mais après quelques temps de pratique, on peut garder cette position très longtemps sans fatigue. Il est excellent de reprendre cette position chaque fois qu'on y pense et qu'on doit attendre debout: le bus, le métro .../...ça évite d'avoir mal au dos, et en plus ça fait des jolies jambes.*

### **3 - Enchaînement de mouvements**

#### **Chauffer les mains**

Monter lentement les mains devant soi à hauteur du cœur, joindre les mains et les frotter énergiquement l'une contre l'autre horizontalement. Tous les doigts sont bien en contact. A faire environ 20 secondes.

Ensuite poser les deux mains sur la nuque. Bien ouvrir les coudes et en profiter pour relâcher les épaules, les coudes. Rectifier la position de référence si nécessaire.

Garder cette position environ 20 seconde, en respirant calmement, en se concentrant sur la sensation éprouvée.

#### **Chauffer à nouveau les mains 20 secondes.**

#### **Réveiller le visage**

Passer les mains à plat sur le front et en glissant sur les joues, vers le menton.

Alternativement la main gauche à gauche et la main droite à droite. Penser à bien détendre le visage comme si la peau fondait au soleil. Les doigts sont très souples pour que la main épouse bien la forme du visage (comme si on enlevait du sable sur la peau par exemple)

#### **Réveiller les yeux**

Faire un V avec les doigts de chaque main en écartant les doigts (pouce, index, majeur d'un coté et annulaire, petit doigt de l'autre)

Poser les deux mains sur le front, les majeurs au milieu du front et les annulaires sur le nez, les yeux dans le V et tirer les doigts horizontalement vers l'extérieur avec un bon contact sur le visage sans toucher les yeux

#### **Frictionner les oreilles**

Avec les mains en V comme précédemment

Poser chaque main sous l'oreille et frictionner rapidement de bas en haut autour de l'oreille. L'oreille au creux du V

#### **Etirer les oreilles**

Tirer les lobes de l'oreille vers l'extérieur en se déplaçant tout autour de l'oreille, en allant toujours du centre de l'oreille vers l'extérieur. A faire symétriquement et en même temps avec les deux mains.

Passez les deux index dans chaque oreille et suivre les circonvolutions intérieures de l'oreille.

#### **Réveiller la tête**

Poser les mains, alternativement gauche et droite, sur le haut du crane et descendre sur la nuque et le cou vers les clavicules. Poignet souple et doigts légers pour assurer un bon contact.

#### **Tonifier le cou**

A partir de la position de référence, lever la tête pour regarder vers le ciel (sans forcer).

Placer la main droite sur le cou, sous le menton et descendre vers la poitrine jusqu'au sternum. Faire la même chose alternativement avec la main gauche. Mains souples pour un bon contact. A faire 15 fois avec les deux mains.

#### **Relâchement des épaules**

A partir de la position de référence, monter lentement les épaules vers le haut, le plus haut possible (sans forcer et avec les coudes relâchés). Toujours très lentement ramener les

épaules vers l'arrière (avec l'idée que les deux omoplates vont se toucher dans le dos).  
Pour faciliter le mouvement on peut ouvrir doucement les mains vers l'extérieur.  
Puis toujours à la même vitesse, très lentement, on laisse retomber les épaules vers le sol,  
par leur propre poids.

*Respirer calmement en montant les épaules, bloquer un cours instant la respiration en haut et expirer lentement en relâchant les épaules.*

A faire cinq fois très lentement en contrôlant le mouvement. Le cerveau doit être concentré sur le relâchement musculaire des épaules, des coudes et des poignets et le bon alignement du dos.

### **Tonifier les bras**

Bras gauche tendu vers l'avant, paume vers le sol,  
Poser la main droite sur le poignet gauche et remonter jusqu'à l'épaule gauche en appuyant fermement sur le bras

Une fois que la main droite est arrivée à l'épaule, on pivote le bras gauche, paume vers le ciel et on redescend la main droite vers le poignet gauche, puis on pivote le bras gauche, paume vers le ciel, et on recommence. Faire ce cycle 9 fois avec énergie.

Puis faire la même chose de l'autre côté sur le bras droit

### **Stimuler la poitrine**

Frictionner le haut de la poitrine, au niveau des clavicules, le côté gauche avec la main droite, puis le côté droit avec la main gauche.

### **Stimuler les côtes**

En partant de la position de référence, placer les deux mains sur les côtes flottantes et les frotter énergiquement d'arrière en avant dans un mouvement ample et régulier.

### **Tonifier les reins**

Se pencher légèrement en avant en appuyant la main gauche sur le genou gauche puis avec la main droite frictionner le haut du rein droit en montant le plus haut possible (sans forcer). A faire énergiquement 9 fois

Puis faire la même chose en s'appuyant sur le genou droit et se frictionner avec la main gauche.

On peut également le faire en même temps des deux côtés en étant légèrement penché en avant.

### **Tonifier les jambes**

Poser les mains à la taille, puis descendre le long des jambes par l'extérieur des jambes, jusqu'au pieds, puis remonter par l'intérieur des jambes. A faire 3 fois.

**Ca ne vous prendra que 5 ou 6 minutes et si vous faites cela chaque matin, vous avez toutes les bonnes conditions pour bien démarrer la journée.**