



*Marche de Qì Gōng thérapeutique*

*Marche Xī-Xī-Hū*



氣功



*Sylvie Harvey*

# Qì Gōng – Marches Guo Lin



Comme toutes les formes de Qì Gōng, les marches Guo Lin contribuent à l'oxygénation des organes, à l'irrigation du cerveau, à l'assouplissement des tendinomusculaires et des articulations, mais surtout, elles nourrissent et renforcent l'ensemble du corps, en le repositionnant constamment dans son axe central entre la terre et le ciel. De plus en plus de recherches confirment les bienfaits de telles marches.

Bien qu'il existe une multitude de *techniques*, ces *marches* sont toutes aussi aidantes les unes que les autres. Le but d'en apprendre quelques-unes et d'être en mesure de choisir celle qui semble le mieux adaptée à notre condition, nos goûts et à nos besoins.

## Trois temps du début

### 1- Centrement :

- \* Les pieds écartés de la largeur des épaules,
- \* Yeux fermés ou mi-clos,
- \* Tête pousse vers le ciel en poussant le bǎihuì,
- \* Placer la pointe de la langue au palais, derrière les incisives,
- \* Abaisser les épaules, laisser tomber les coudes et relâcher les poignets
- \* Vider le creux des aisselles,
- \* Creuser la poitrine et étirer le dos
- \* Détendre la taille/lombes et les hanches,
- \* Genoux légèrement fléchis,
- \* L'attention au dāntián,
- \* Entrer dans l'état de Qì Gōng, entre terre/ciel (cœur est paisible et esprit calme)
- \* Demeurer en posture 5, 10 minutes.

### 2- Trois respirations Qì :

- \* Pointe de la langue au palais lorsque la bouche est fermée,
- \* Mains au dāntián (sauf indications précises)
  - o Inspirer par le nez, expirer par la bouche
  - o Inspirer et expirer par le nez
- \* Chaque respiration est détendue, sans forcer.

} Effectuer 3 fois

### 3- Ouverture/fermeture

- \* Pointe de la langue au palais,
- \* Rapprocher les mains devant le dāntián, paume face à la terre,
- \* Doigts rapprochés pointent par devant, mains en coupoles :
  - o Ouvrir les coudes latéralement en conservant les mains horizontalement jusqu'à ce qu'elles dépassent les hanches.
  - o Tourner les paumes face-à-face et rapprocher les láogōng

} Effectuer 3 fois

## Marche Xī-Xī-Hū

(prononce chi, chi, hou)

Il s'agit de marcher, en effectuant 2 inspirations sur un pas, et une expiration sur l'autre pas, et ce, dans une séquence rythmique égale des deux côtés.

- \* Sur 2 inspirations, allongez la jambe gauche (*ou droite selon votre condition*) et poser le talon tout en montant le poignet droit (*ou gauche*) devant le corps jusqu'à hauteur du dāntián.
- \* Sur l'expiration, allongez l'autre jambe et monter le poignet opposé devant le corps jusqu'à hauteur du dāntián.
- \* Le corps pivote naturellement de gauche à droite.

### Petites précisions

- Respiration nasale,
- Bāihuì aligné vers le ciel,
- Corps dans l'axe vertical,
- Doigts collés, mains un peu arrondies,
- Le talon se pose en premier,
- Pieds ouverts comme si on marchait sur des rails,
- Regard va-et-vient à 45° devant à droite/gauche,
- Attitude de puissance, fluidité et nonchalance de l'ours.

- \* Effectuer la marche pour une durée égale, en débutant de chaque côté.
- \* Terminez en replaçant les pieds de la largeur des épaules.
- \* Lorsque l'on est à l'aise, il est possible de déplacer le regard à 45° de chaque côté-devant et une expiration sur deux, il se dirige à 45°derrière.

## Entre les étapes

Entre chaque changement de marche/forme, il importe d'effectuer le mouvement d' « Ouverture/fermeture » 3 fois.

## Fermeture

Lorsque les exercices sont terminés, effectuez les « Trois temps du début », mais dans une séquence inverse :

- \* Ouverture/fermeture,
- \* Respiration Qì,
- \* Centrement.



## Respiration vent – taper du gros orteil

Cette marche est particulièrement recommandée en prévention et traitement des problèmes pulmonaires : emphysème, bronchite, cancer des poumons. Elle est des plus efficaces pour la régulation du Yin et du Yang en stimulant le corps dans sa production de Qi interne.

Toujours débiter par les « Trois temps du début », sauf si cet exercice fait suite à d'autres marches. Dans ce cas, effectuer trois « Ouverture/fermeture ».

- \* Inspirer 2 fois – poser le talon gauche (*ou droit selon vos précisions*)
- \* Expirer 1 fois – poser la plante du pied
- \* Rétention du souffle – approcher le pied droit (*ou gauche*) près de l'arche du pied gauche (*ou droit*) et frapper le sol du gros orteil droit (*ou gauche*)

En effectuant cette marche, le corps pivote naturellement de gauche à droite, les poignets peuvent monter jusqu'au dāntián ou encore jusqu'au cœur. Le regard se déplace à 45° de chaque côté.

Respecter son rythme et s'assurer de ne pas être essoufflé.



## ***Douche céleste***



Les pieds rapprochés, les bras le long du corps, les doigts s'étirent jusqu'au centre de la Terre. Les mains pivotent et doucement les bras s'élèvent de chaque côté. Les mains captent l'Énergie pure de la Terre et du Ciel et rapportent une douche céleste qu'elles laissent descendre sur tout le corps.

- \* Les bras descendent par devant et les mains accompagnent la descente de cette Énergie tout le long du corps jusqu'au centre de la Terre.
- \* Sur une inspiration, l'Énergie du centre de la Terre remonte, éclaire le corps, et se rend aux confins de l'Univers. À l'expiration, l'Énergie de l'Univers redescend, purifie le corps et retourne au centre de la Terre d'où elle remonte jusqu'au dāntián.