# QI GONG / PAKUA Photos Jacqueline Airaud Texte Georges Saby

Depuis quelques années déjà nombre de pratiquants occidentaux accèdent à la maîtrisé en matière d'arts internes d'origine chinoise. Peu à peu, une conscience collective liée à un développement purement occidental de ces arts se développe entre certains pratiquants et enseignants. La référence ultime à nos initiateurs asiatiques s'estompe. Nous vous proposons une série de Qi gong nouvelle, créée par un Européen, respectueuse de la tradition, c'est à dire y trouvant ses racines, et son expression, une forme de réussite de l'intégration d'un système issu d'une culture et développé par et/ou dans une autre.

### LE BUT DE LA SERIE :

- \* renforcer rapidement le dos, redresser le rachis s'il est faible ou a été blessé.
- \* rééduquer le regard, éventuellement aider à la correction visuelle
- \* faire découvrir le travail interne méditatif
- \* évacuer certain blocages vertébraux et respiratoires
- \* initier le pratiquant aux 8 trigrammes du Yi King, ou plutôt aux 8 éléments constitutifs du Yi King d'une manière non-intellectuelle, mais vécue et sentie
- \* donner une connaissance pratique sur le langage subconscient du corps

### LA MÉTHODE CONSEILLÉE :

- assis sur un coussin de méditation(haut et dur), genoux au sol, ou à défaut sur une chaise jambes espacées, pieds à plats tibias verticaux et dos érigé.
- chaque posture sera tenue trois respiration naturelles au début puis plus par la suite
- 2 ou 3 variantes des positions auront des fonctions utiles selon l'état général de la personne, la saison etc.....

## THÉORIE DU CIEL ANTÉRIEUR ET POSTÉRIEUR

- A) Ciel antérieur qui se déploie : paumes 1 et 2(Ciel et Terre à peine distincts)
- B) la lumière apparaît paume du Feu 3, en face, à gauche et à droite
- C) Tonnerre(paume 4), Vent(paume 5), déchirent les cieux
- D) Eau et Montagne se distinguent (haut/bas) paumes 6 et 7
- E) L'Eau chauffée par le Feu s'élève : Nuages (paume 8)
- F) apparition du Ciel Postérieur ,Ciel en haut, à gauche à droite, Terre en bas .

## QUALITÉS REQUISES POUR PRATIQUER

Les bienfaits promis par cette série impliquent qu'elle soit pratiquée correctement :

- pousser vers le ciel du coccyx au sommet de la tête. Les corrections d'un enseignant qualifié sont souvent nécessaires à un réel et harmonieux progrès
- dans les postures en rotation : conserver la rectitude du rachis serrer une omoplate contre la colonne vertébrale, en écarter l'autre conserver les genoux au sol

le regard sera soit intérieur(paumes yin) soit extérieur(paumes yang), il sera soit focalisé, soit divergent(exemple dernière rotation : un oeil regarde la main haute , l'autre regarde la main basse).

- adopter l'étirement des paumes spécifique au Pakuachang











