

# Extrait de la News Letter de l'association EssenCiel Qi Gong des cervicales Juillet 2011

## ♥ Au sommaire de cette News Letter :

- Un peu d'histoire
- Mieux comprendre le Chi Kong (au niveau postural)
- Mieux comprendre des éléments clefs en anatomie (trois zones importantes)

Bonne lecture,

 Alain Gesbert

<http://www.alaingesbert.fr/essenciel.htm>

## ⇒ Un peu d'histoire

♦ De sources sûres, on peut remonter aux environs de 1766 avant JC pour fixer une origine probable au Qi Gong (ou Chi Kong). Il existait, il y a environ 2000 ans, de nombreux Chi Kong pour les acupuncteurs, les taoïstes et les érudits. Da Mo est un prince indien qui arriva en Chine en l'an 527 après JC. Après une longue pratique, il écrivit un document de référence qui s'appelle « le classique de la transformation des muscles et Tendons ». D'après la tradition, il serait également à l'origine du Chi Kong bouddhiste des 1000 mains.

.../...

Retenez également que le Chi Kong est le grand frère de deux disciplines martiales : le Tai Chi et le Kung Fu.

L'objectif du Chi Kong était et est de maintenir, d'améliorer et de renforcer la santé.
---

## ⇒ Mieux comprendre le Chi Kong (au niveau postural)

.../...

♦ Dans les Chi Kong traditionnels, le bassin (et sa libération) joue un rôle prépondérant. C'est ce qui nous a orientés, dans un premier temps dans nos recherches, notre pratique et nos cours. L'action sur le bassin, étant différente suivant les différentes écoles, a été l'un des éléments clefs qui nous a permis de créer une pédagogie adaptée aux européens. Comme nous avons appris le Shiatsu traditionnel et les bases de la médecine traditionnelle chinoise nous avons mieux compris la relation énergétique entre les mouvements et les méridiens utilisés en acupuncture.

Par suite de la révolution culturelle, nous avons expérimenté et pratiqué assez longtemps des Chi Kong transmis au Japon (Kikô est le mot japonais synonyme de Chi Kong). Certains de ces Kikô (Chi Kong) sont originaux au niveau des déplacements ondulatoires de la colonne vertébrale.

Puis, en retravaillant des Chi Kong chinois en relation avec les cervicales (et sa région) nous avons mieux compris les difficultés de certains élèves au niveau des

# Extrait de la News Letter de l'association EssenCiel Qi Gong des cervicales

Juillet 2011

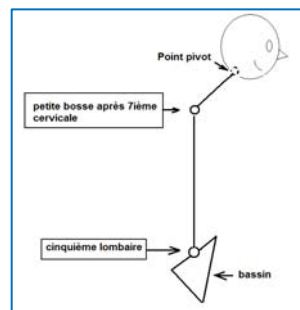
épaules, par exemple. Depuis longtemps nous avons enseigné des automassages et des mouvements simples pour agir au niveau des muscles du cou et des cervicales. En petits groupes, nous avons testé avec des élèves des mouvements du Chi Kong des cervicales associés à d'autres Chi Kong (certains de ces mouvements s'intégrant judicieusement avec, par exemple, le Chi Kong des 1000 mains essentiels, etc.).

Par suite de l'accueil très positif de l'ensemble des mouvements du Chi Kong de la région des cervicales pendant le stage de fin d'année, nous avons décidé d'introduire dans tous les cours (à l'année) des mouvements de ce Chi Kong.

## ⇒ Mieux comprendre des éléments clés en anatomie

♦ La pratique assidue du Chi Kong a une action en profondeur sur le tissu conjonctif, les muscles et la posture. Nous avons identifié au niveau de la colonne vertébrale, trois zones très importantes :

- le « point pivot » que nous allons détailler,
- la petite bosse après la 7<sup>ième</sup> cervicale qui est en quelque sorte la frontière entre les cervicales et le reste de la colonne,
- la cinquième lombaire qu'il faudra positionner correctement en Chi Kong (bascule doux du bassin), afin que le reste de la colonne repose sur cette vertèbre.



♦ Ce « point pivot » est très important.

.../...

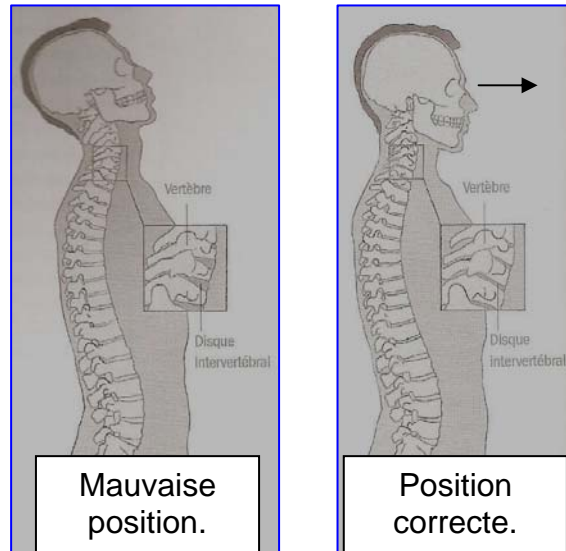
♦ Si nous détendons les muscles sub-occipitaux, derrière la tête, alors la tête part légèrement en avant et donne une impulsion de mouvement à tout le corps. Plus vous êtes relaxés à ce niveau et plus dans votre quotidien vous pouvez vous déplacer sans effort.

.../...

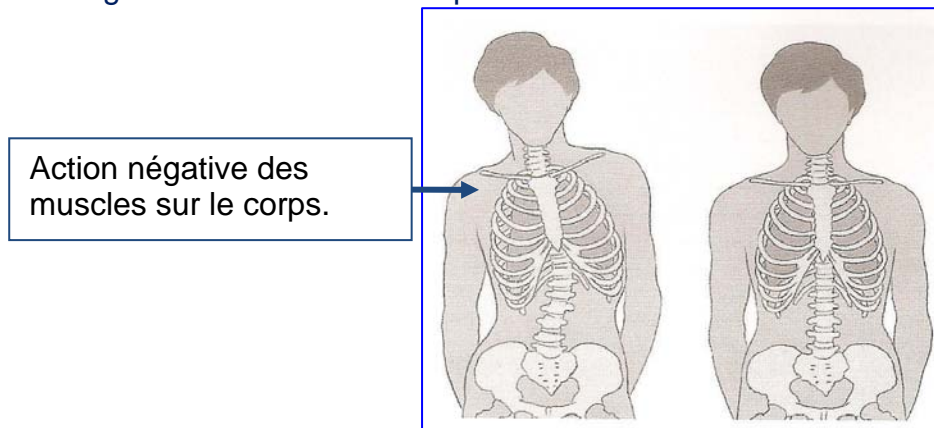
Le stress moderne entraîne également des tensions musculaires autour des cervicales, l'arthrose peut également coincer des nerfs au niveau des cervicales qui vont créer des sensations négatives au niveau du ou des bras. En cabinet, en utilisant des techniques de Shiatsu associées au poulx de Nogier (points auriculaires qui agissent sur les muscles) nous pouvons libérer la zone concernée. Le mouvement étant la solution pour combattre les phénomènes arthrosiques, les mouvements spécifiques du Chi Kong permettront d'agir de façon préventive.

# Extrait de la News Letter de l'association EssenCiel Qi Gong des cervicales Juillet 2011

Si la position quotidienne est mauvaise (cf. dessin ci-dessous), il peut y avoir une action sur les disques intervertébraux, .../...



♦ Pour certaines personnes, les tensions musculaires du haut du dos entraînent une action négative sur le reste du corps.



♦ En Shiatsu, il y a une relation entre les épaules et le bassin. Un bassin peut, par exemple, monter du côté où l'épaule est la plus basse. En excès cela peut induire une action négative de type compression sur un organe.  
.../...

Vous l'aurez compris, c'est en agissant à plusieurs niveaux (cervicales, épaules, bassin) que l'on peut retrouver une liberté corporelle...

Les mouvements du Chi Kong des cervicales agissent directement sur le « point pivot ». Par ailleurs, la pédagogie d'apprentissage du Chi Kong permet de relier ensemble les différentes parties du corps (mains, poignets, coudes, épaules, tête, colonne vertébrale, bassin, coccyx, genoux, chevilles, pieds) et de modifier progressivement la posture corporelle.

✍ Alain Gesbert