



PRATIQUER LE

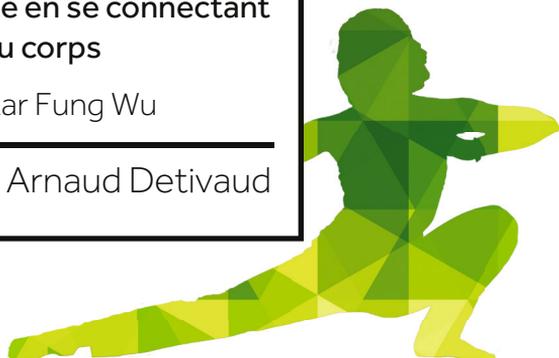
Qi

GONG

Vivre la confiance en se connectant
à l'intelligence du corps

Préface de Sifu Kar Fung Wu

Arnaud Detivaud



RENFORCEZ VOTRE ÉNERGIE VITALE GRÂCE AU QI GONG !

Le qi gong s'illustre par un enchaînement de mouvements simples et lents, synchronisés sur la respiration. Accessible à tous, il développe l'équilibre intérieur en travaillant la verticalité et l'enracinement du corps. Les bienfaits sont tout autant physiques qu'émotionnels. Il relance le mouvement de vie : un corps assoupli jusqu'aux muscles profonds, un équilibre recouvré, un plaisir de se mouvoir et une détente profonde, un esprit serein et un mental apaisé. À travers de multiples exercices progressifs, cet ouvrage complet offre au lecteur l'accompagnement nécessaire à la pratique.

Pour se réappropriier son corps, les trésors du qi gong permettent de prendre du recul, d'oublier l'espace d'un moment le stress et ainsi d'intégrer des ressources telles que la vitalité, le plaisir, la force, la confiance, la sérénité et la joie.

Arnaud Detivaud enseigne le qi gong. Il pratique la kinésiologie et anime des ateliers de constellations familiales et systémiques. Aujourd'hui, il propose une méthode innovante, véritable synergie de l'intelligence du corps (qi gong) et de l'intelligence collective (principe systémique).

« Mon objectif est de partager le fruit de mes expériences et compétences, avec vous, comme d'autres l'ont fait pour moi. »

www.lepassuivant.com

INCLUS

60 postures
et mouvements
illustrés
à télécharger
pour visualiser
les exercices

www.editions-eyrolles.com

Pratiquer le qi gong

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Géraldine Couget.

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

Crédits iconographiques :

picto téléchargement : Siberian Photographer/Shutterstock ;
p. 5 : Arnaud Detivaud ; p. 19 : jiunn/Shutterstock ;
p.41 : Monika Wisniewska/Shutterstock ; p. 87 : dityazemli/Shutterstock ;
p. 96 : Alina F/Shutterstock ; p. 107 : Ulza/Shutterstock ;
p. 121 : Netfalls Remy Musser/Shutterstock ; p. 159 : djgis/Shutterstock ;
p. 172 : researcher97/Shutterstock

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN : 978-2-212-57340-4

Arnaud Detivaud

Préface de Sifu Kar Fung Wu

Pratiquer le qi gong

***Vivre la confiance
en se connectant
à l'intelligence du corps***

● Éditions
EYROLLES



www.editions-eyrolles.com/go/pratiquerleqigong

Mention légale: le service de téléchargement proposé ci-dessus est délivré à titre gratuit. Les émetteurs se réservent le droit de retirer ou de modifier cette possibilité sans préavis et en cas d'utilisations qui s'avèreraient sans commune mesure avec les ventes du livre. Les documents à télécharger restent la propriété de l'auteur et de l'éditeur qui les mettent à la disposition du lecteur pour son usage personnel; en retour, celui-ci s'engage à ne pas les diffuser et à ne pas en faire un usage commercial sans l'accord de l'auteur et de l'éditeur. En cas de difficultés de téléchargement, veuillez écrire à l'adresse suivante: numerique@eyrolles.com

Ce livre propose des photos permettant de visualiser les positions, de préciser les pas à pas et de vérifier ses postures. Pour télécharger le fichier PDF les présentant, flashez ce code QR.

Comment fonctionne un code QR ?

Le code QR est un code-barres à deux dimensions permettant d'accéder à un fichier *via* un Smartphone, simplement en le photographiant. Pour lire un code QR, il vous suffit de télécharger une application dédiée (MobileTag, par exemple) et de passer votre Smartphone sur le code QR lorsque l'application est lancée. Vous serez alors automatiquement redirigé vers le fichier PDF ou le lien choisi.

Comment savoir qu'une photo est disponible en complément d'un passage du livre ?

Pour débiter sa lecture, l'idéal est de télécharger dès à présent le PDF de photos. Puis, dès que vous verrez le signe , vous pouvez vous reporter au PDF pour découvrir le complément visuel qui accompagne ce passage de l'ouvrage.



Préface

La pratique du qi gong, quelle qu'elle soit, sa mise en forme, son style, son école sont connectés à une origine commune : la mémoire du souffle et du geste embryonnaire.

Le qi gong est un trésor de pratique corporelle pour toute l'humanité. Il nous révèle de l'intérieur, pendant la pratique, le sens profond de toutes les lois essentielles qui gouvernent l'équilibre fondamental de notre architecture physique, et aussi le langage universel qui l'accompagne.

La pratique du « qi gong de la verticalité intérieure » est fondée sur le placement du corps à travers un travail de microréajustement interne. Cette pratique a été inspirée et mise en place d'après le premier ouvrage de la sagesse corporelle, un chef-d'œuvre du qi gong : le *Dao De Jing* 道德經 (ou *Tao Te King* selon l'ancienne phonétisation), écrit par le grand sage chinois Lao Tseu 老子, qui vécut cinq cents ans avant notre ère. Le « qi gong de la verticalité intérieure » retrace, selon l'anthropologie humaine, la quête de la spatialisation interne du corps et l'enracinement vertical de l'homme. Ceci à partir de son centre de gravité, relié aux lois de la pesanteur, pour pouvoir grandir, mûrir, et devenir un *Homo sapiens*, non seulement un homme debout, solidement inscrit dans l'espace physique, mais aussi conscient de son identité profonde et de toutes les qualités de son être intérieur. Il est appelé à réaliser la plénitude de son humanité.

L'apprentissage du « qi gong de la verticalité intérieure » consiste à d'abord individualiser toutes les différentes parties du corps physique par des sensations précises ; puis à bien réajuster les axes fondamentaux, les lignes de force et les points d'appui de la charpente osseuse. Ce qui permet au corps de se sentir équilibré dans son espace intérieur, afin de déclencher une bonne circulation du souffle vital joint à un mouvement de respiration justement ordonné. Peu à peu, une écoute intérieure et attentive se développe, et l'éveil de la conscience corporelle fait surgir une source inépuisable de joie et de confiance au plus profond de nous. La vie de chaque instant est magnifiée.

Notre corps n'est plus seulement un appareil fonctionnel, il devient une vaste encyclopédie qui nous transmet la connaissance initiatique pour nous protéger et nous préserver.

Arnaud était l'un de mes meilleurs apprentis formé à la pratique du « qi gong de la verticalité intérieure », ou *Wu Ji Zhan Zhuang Qi Gong* (無極站樁氣功). Il a aussi étudié avec moi les textes anciens de la tradition chinoise daoïste (taoïste) et bouddhiste liés à la sagesse universelle. Arnaud a pratiqué le qi gong avec discipline, patience et assiduité pendant toute sa formation et par la suite a intégré toutes ces connaissances du qi gong dans sa propre pratique. Je suis sûre que toutes les personnes qui croiseront son enseignement retrouveront une identité profonde de leur corps, emplie d'harmonie et d'unité.

Kar Fung Wu

musicienne et musicologue, professeure de médecine traditionnelle chinoise et de disciplines corporelles énergétiques, chercheuse en anthropologie musicale et médicale des civilisations asiatiques, et enseignante et traductrice des anciens textes chinois daoïstes et bouddhistes.

Sommaire

PRÉFACE	7
----------------------	---

AVANT-PROPOS	11
---------------------------	----

INTRODUCTION

Et si votre corps vous aidait à déployer vos potentiels?.....	13
---	----

<i>Ma rencontre avec le qi gong</i>	14
---	----

<i>Que trouverez-vous dans ce livre?</i>	15
--	----

<i>Quelques conseils avant de commencer</i>	15
---	----

CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré.....	19
--	----

<i>Le qi gong décrypté</i>	20
----------------------------------	----

<i>Des bienfaits concrets et réels</i>	22
--	----

<i>Les conditions de pratique</i>	23
---	----

<i>Le qi gong expliqué en quelques mouvements</i>	25
---	----

<i>Retrouver de la vitalité</i>	35
---------------------------------------	----

CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel.....	41
---	----

<i>Ressentir l'énergie de la terre et du ciel</i>	42
---	----

<i>Incarnar sa verticalité pour s'ancrer</i>	44
--	----

<i>La marche, mouvement garant d'une verticalité intérieure</i>	54
---	----

<i>Poser son regard pour changer de perception</i>	62
--	----

<i>La lenteur et la douceur, clés de votre progression</i>	65
<i>L'espace, votre partenaire de confiance</i>	69
<i>Consolider ses acquis</i>	77

CHAPITRE 3

La respiration, pour se connecter à l'univers.....	87
<i>Libérer les tensions</i>	90
<i>Prendre sa place dans l'ici et maintenant</i>	92
<i>Rayonner de sa présence</i>	101
<i>Privilégier la fluidité de mouvement</i>	103

CHAPITRE 4

L'attention pour se relier, l'unité pour se connecter.....	107
<i>Apprendre à soutenir son attention</i>	108
<i>Se connecter à l'unité</i>	112

CHAPITRE 5

L'intention, pour transcender le temps et l'espace.....	121
<i>La posture de l'arbre, préalable au travail sur l'intention</i>	123
<i>Maintenir son intention</i>	131
<i>Les pouvoirs de l'intention</i>	142

CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience.....	159
<i>Trois foyers énergétiques à découvrir</i>	160
<i>Le jing, le qi et le shen, trois trésors pour vivre la confiance</i>	166
<i>Les cercles yin yang, aboutissement de votre apprentissage</i>	171

CONCLUSION	183
-------------------------	-----

REMERCIEMENTS	185
----------------------------	-----

Avant-propos

Dans ce livre, je vous propose de découvrir le qi gong dans ses nombreux aspects, notamment le ressenti et la perception. Votre corps, qui est votre boussole intérieure, vous guidera pour prendre conscience de votre énergie interne, que l'on nomme «qi». Vous allez pouvoir la percevoir, la déplacer et la diriger pour :

- ★ Calmer l'agitation et retrouver un état d'écoute bienveillant, vous apportant ainsi de la confiance.
- ★ Fluidifier vos mouvements et intégrer cette aisance dans la vie de tous les jours, vous ouvrant ainsi à un espace de liberté.
- ★ Intégrer en vous un sentiment d'unité. Cette présence à soi permet de se connecter aux ressources qui sommeillent en soi et ne demandent qu'à s'exprimer.

Alors grâce au qi gong, déployez en vous la vitalité, la force, la confiance, la sérénité et la joie !

INTRODUCTION

Et si votre corps vous aidait à déployer vos potentiels ?

Ancien éducateur sportif, j'ai découvert avec émerveillement les possibilités et l'efficacité qu'apporte la kinésiologie, une méthode qui utilise l'intelligence du corps et la libération des traumatismes tant physiques qu'émotionnels pour relancer le mouvement de vie. Durant plusieurs années, je me suis formé à cette méthode avant de quitter mon ancien métier pour me consacrer à l'accompagnement de ceux qui veulent retrouver équilibre, paix et harmonie dans leur vie.

Interpellé par la puissante capacité du corps à se transformer et à remettre en mouvement ce qui peut sembler «immuable», je me suis passionné pour les pratiques alliant fluidité du mouvement et geste juste. J'ai alors multiplié les découvertes et les expériences qui m'ont mené sur des chemins toujours plus passionnants. Et notamment celui du qi gong, dont je transmets avec enthousiasme, depuis de nombreuses années, les enseignements reçus auprès de grands maîtres. Et que j'ai le plaisir de vous livrer dans cet ouvrage aujourd'hui !

Ma rencontre avec le qi gong

Mon histoire avec le qi gong s'est construite au fil du temps et des rencontres. Sur ce chemin d'apprentissage, j'ai eu la chance de croiser la route de deux femmes inspirées et inspirantes. La première, Brigitte Crouzat, spécialiste du développement personnel, fait partie de ces personnes qui m'ont donné l'élan et l'envie de faire. En me formant aux constellations familiales et systémiques, plus qu'une technique, elle m'a appris le discernement, l'écoute attentive et la capacité à savoir observer sans interpréter, à laisser apparaître les choses et à être simplement dans la présence de ce qui est, à accueillir pour transformer. En un mot : à savoir me centrer. L'originalité du qi gong est en effet de fonctionner sur le ressenti du corps, d'être dans une attitude d'écoute intérieure, attentif à ce qui est, ancré dans le moment. La pratique régulière du qi gong permet de retrouver un espace de calme et d'écoute intérieure. Il apporte une assise, un ancrage.

La seconde rencontre déterminante a été celle de Sifu Kar Fung Wu, maître des arts et disciplines énergétiques traditionnels chinois, notamment du qi gong de la verticalité intérieure. Son enseignement, ainsi que l'étude des textes anciens m'ont apporté de la profondeur. J'ai appris à ses côtés un enracinement qui me connecte à l'intelligence du corps et m'apporte un sentiment de présence et de confiance. J'ai intégré la verticalité. De cet ancrage sont nées une force et une adaptabilité hors pair : j'allie désormais « la force du chêne et la souplesse du roseau ».

Ces deux rencontres m'ont donné la volonté d'aller plus loin, la soif de comprendre et de savoir. L'envie de transmettre et d'accompagner est depuis lors devenue mon moteur.

Que trouverez-vous dans ce livre ?

J'ai voulu cet ouvrage le plus pratique possible, afin de vous permettre de profiter de tous les bienfaits du qi gong, une pratique ancestrale qui accompagne déjà des millions de personnes dans le monde dans leur quête de mieux-être. Ainsi, après la présentation des grands principes de cette méthode traditionnelle issue de la médecine chinoise, je vais vous proposer de nombreux exercices et une méthode d'apprentissage simple, illustrés par des clichés ou des illustrations détaillées et pédagogiques de chaque mouvement à télécharger (voir page 5).

Ensemble, nous allons travailler au fil des chapitres la verticalité, la respiration, ainsi que l'attention et l'intention. Autant de concepts inhérents au qi gong, qui vont vous aider à libérer les tensions en vous, qu'elles soient mentales ou physiques. Ainsi, sur le plan de l'esprit, vous allez retrouver un mental apaisé et le calme intérieur ; votre concentration sera améliorée ; vous gagnerez en confiance en soi et en assurance ; enfin votre présence sera plus rayonnante. Et sur le plan physique, vous verrez les tensions se libérer, vos mouvements devenir plus fluides ; vous deviendrez plus solide, grâce à un ancrage et à un équilibre plus affirmé.

Quelques conseils avant de commencer

De nos jours, le quotidien, nos habitudes, et plus généralement le mode de vie occidental nous détournent de nos ressentis, de nos sensations internes. Nous prêtons davantage attention à ce qui se passe à l'extérieur et sommes moins présents à tout ce qui se trame à l'intérieur de notre

être. Le qi gong peut vous aider à sortir de ce schéma réducteur et épuisant à la fois pour l'esprit et le corps.

En pratiquant ce véritable art de vivre, votre corps va se mettre au service de l'écoute de lui-même, de ses propres perceptions. Vous apprendrez ainsi à observer intérieurement et extérieurement, sans céder à l'envie d'interpréter. Vous allez placer votre attention sur vos ressentis et non sur le mouvement effectué. Ainsi, dans un premier temps, vous prendrez conscience du mouvement et l'intégrerez, puis dans un second temps, vous placerez votre attention sur ce que vous observez, ce que vous apercevez à l'extérieur et à l'intérieur de vous.

Vous allez petit à petit développer une double capacité à poser, orienter votre regard à la fois vers l'extérieur et l'intérieur de vous.

Donnez-vous le temps nécessaire à la pratique ! Faites du qi gong un peu tous les jours, mais ne prenez pas d'engagement en termes de durée, au risque de faire naître en vous la culpabilité. Lorsque vous pratiquez, rendez-vous totalement disponible. Ne vous exercez pas au qi gong juste pour faire, mais offrez-vous consciemment cette rencontre avec vous-même.

Le corps intègre par l'expérience et la répétition. Si vous exécutez les mouvements sans être pleinement disponible, vous passerez à côté. Pire, vous allez instiller le doute en vous quant à l'efficacité de la méthode et à l'intérêt à poursuivre vos efforts. Par conséquent, soyez bienveillant avec vous-même, acceptez le stade où vous en êtes aujourd'hui et réjouissez-vous de ce que vous pouvez déjà percevoir.

Dans un premier temps, pratiquez dans la mesure du possible avec un enseignant, qui, par son expérience et ses connaissances, vous ouvrira un espace, un champ de

perception. En vous guidant et en pratiquant avec vous, non seulement il accompagnera votre apprentissage, mais il le soutiendra également. Vous bénéficierez ainsi de son champ de connaissances et les progrès seront plus tangibles.

Je suis toujours surpris de l'efficacité, de la rapidité dont les élèves font preuve pour découvrir, ressentir et intégrer de nouveaux concepts. Alors faites-vous confiance et lancez-vous !