



CENTRE D'ENERGETIQUE CHINOISE

QI GONG PILATES

Pourquoi associer le QI GONG à la méthode PILATES?

Le QI GONG est un travail sur le QI , souffle, Energie.

Le PILATES est un travail sur les muscles.

Ces deux disciplines sont donc parfaitement complémentaires.

Au cours de près de 20 années d'enseignement du QI GONG, je me suis aperçu que parfois des douleurs pouvaient survenir pendant ou après la pratique du QI GONG sur des personnes fragilisées du fait des « misères » survenant avec l'âge tel que: arthrose, lésions articulaires , tensions musculaires ou simplement , manque d'exercice physique.

Dans mon expérience propre , suite à des manœuvres de torsion excessive de la colonne vertébrale (il s'agissait en fait d'un mouvement du **NEI YANG GONG**: « **Le Dragon se jette dans la mer** ») je me suis bel et bien déclenché une sciatique! Il y a d'autres mouvements qui ne sont pas sans danger, comme se pencher en avant **sans plier les genoux** du **ZHI NENG QI GONG 2^{ème} méthode** , ce qui entraîne une surcharge risquée des vertèbres lombaires.

Il m'apparaît donc singulièrement utile d'effectuer une préparation du corps avec une technique précise et rigoureuse permettant de mobiliser chaque muscle ou groupe de muscles , de fortifier la colonne vertébrale, d'apprendre à centrer et stabiliser son bassin, ce qui se fera plus aisément en position allongée.

La méthode PILATES répond parfaitement bien à cette attente et je propose donc de l'utiliser en début de séance d'autant qu'elle peut être personnalisée suivant l'état physique des pratiquants.

Le corps étant ainsi préparé la pratique du QI GONG s'en trouvera d'autant facilitée et bénéfique.

Principes de base de la méthode Pilates.

Le centrage: mobilisation du périnée et du transverse.

La Concentration, comme en QI GONG.

La Respiration: elle sera latérale et costale, spécifique à cette méthode donc. En QI GONG , elle est soit abdominale, soit inversée, ce qui est une respiration thoracique mais non costale; dans la respiration costale les abdominaux (transverse) restent légèrement contractés et fixes. On voit tout de suite la différence en la pratiquant. Cette respiration va permettre de mobiliser le **QI YANG** , de le conduire dans les

muscles en expirant et de renforcer le **WEI QI**, l'énergie défensive.

L'isolation:

Travail sur un muscle ou groupe de muscles le reste du corps restant immobile.

La Précision

Exactitude du mouvement, perception du schéma corporel.

La Maîtrise du mouvement

Contrôle total du corps et du mouvement, synergie musculaire, coordination

La Fluidité, comme en QI GONG.

La Fréquence, comme en QI GONG également!

On effectuera donc cette préparation à raison d'un quart ou un tiers du cour, disons une moyenne d'un quart d'heure suivant le temps dont on dispose.

Le QI pourra d'autant mieux circuler que le terrain aura été préparé. C'est un peu comme la différence entre rouler sur une route de campagne défoncée ou sur une route asphaltée et régulièrement entretenue!

Les puristes « officiels » crieront au loup. Il ne s'agit pas ici de mélanger deux techniques mais d'utiliser l'une comme préparation du corps- le Pilates- la finalité demeurant la pratique du QI GONG: le libre déploiement du QI!