

Aqua QI GONG

RETOUR À L'ÉQUILIBRE

Idéale pour réconcilier le corps et l'esprit, cette discipline chinoise se pratique aussi dans l'eau. Séance d'initiation avec Sylvie Coulais, praticienne à Pornichet.

PAR CÉLINE DUFRANC | ILLUSTRATIONS JESSICA DAS



1| Apaiser l'esprit (le Shen)

Comment? Pieds posés au sol à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, bras posés à la surface de l'eau, s'enfoncer dans l'eau jusqu'à ce qu'elle recouvre les épaules. Fermer les yeux, placer le bout de la langue à l'avant du palais, et laisser le corps se détendre et suivre le mouvement de l'eau. N'opposer aucune résistance, même si le corps se déplace. Prendre simplement conscience de son inspiration et de son expiration nasales, du mouvement de son ventre. Sentir la légèreté de son corps et de sa respiration.

Pourquoi? Pour se détendre totalement tout en savourant l'agréable sensation de lévitation.

INFO +

► L'Aqua qi gong est une marque déposée. Sylvie Coulais est une pionnière de cette discipline. Formée à la médecine traditionnelle chinoise, elle donne ses cours à Pornichet (Loire-Atlantique) depuis 2012. Voir le site: qi-gong-44.com

2| Réguler le souffle de vie (le Qi)

Comment? Pieds écartés de la largeur du bassin, genoux déverrouillés, les bras légèrement fléchis montent et descendent en parallèle au rythme de la respiration. À l'inspiration, les bras montent à la surface de l'eau, la paume des mains vers le ciel. À l'expiration, ils redescendent, la paume des mains vers le sol. On alterne doigts serrés pour ressentir la résistance de l'eau et doigts écartés pour sentir la légèreté de l'eau.

Pourquoi? Pratiquer cet exercice 12 fois permet à la respiration de se réguler, de s'allonger, et de ralentir le rythme cardiaque.



3| Tonifier les cellules du corps (le Jing)

Comment? Jambes écartées de la largeur du bassin, on monte un pied sur la demi-pointe en appuyant sur l'avant du pied. On stimule ainsi le premier point du méridien du rein. En même temps, à l'inspiration, les bras placés devant la poitrine s'ouvrent horizontalement et glissent sur la surface de l'eau, dessinant une onde. À l'expiration, les épaules passent sous la surface de l'eau, et les bras se referment devant le thorax. Alterner les deux pieds au rythme de l'ouverture et de la fermeture des bras.

Pourquoi? Ce mouvement, pratiqué 12 fois, permet de renforcer son immunité, d'entretenir sa vitalité, et favorise l'oxygénation des tissus.

4| Activer la circulation du Qi

Comment? Debout, les deux pieds parallèles, bras arrondis à hauteur de la poitrine, les mains sont tournées vers l'extérieur. On effectue une rotation du buste vers la droite, tandis que le pied gauche glisse vers l'arrière, talon relevé. Pause. Le buste se trouve alors légèrement incliné vers l'arrière. Puis on revient doucement et sans à-coups à la position initiale avant d'enchaîner à gauche. On alterne 12 fois en respirant calmement.

Pourquoi? Ce mouvement stimule le méridien du foie. Il favorise la circulation du qi dans tout le corps et la régulation de ses émotions.

