

LIANG GONG

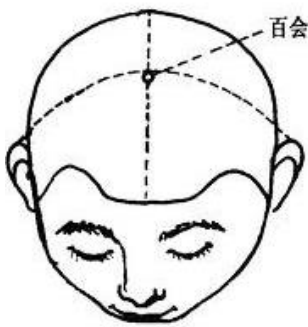
(conçu par un médecin chinois spécialisé dans la douleur)

Étapes préliminaires :

- **s'exercer à respirer consciemment**

Imaginer qu'on est suspendu par un fil, comme une marionnette. Pour un parfait équilibre, il faut que ce fil soit placé au point que les Chinois appellent Baihui, à la racine de la chevelure, qui est aussi l'emplacement de la fontanelle, et l'endroit où commence la calvitie des messieurs :)

Puis, suspendu à ce fil imaginaire, lâcher les tensions de tout le corps, et en particulier, le coccyx et le sacrum. La colonne vertébrale se trouve ainsi bien alignée verticalement.



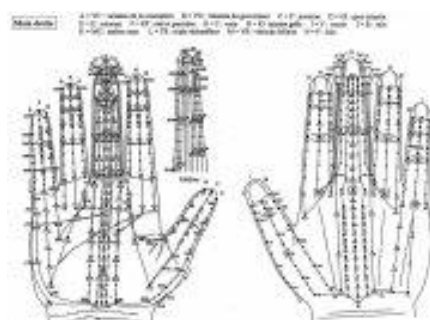
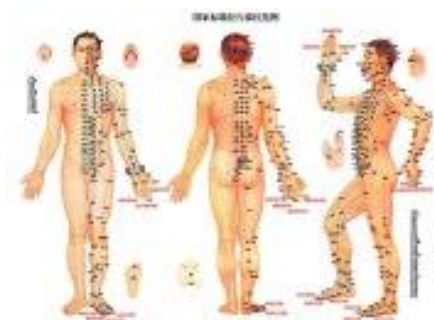
A l'inspiration, gonfler le haut des poumons (sans monter les épaules), se redresser, suspendu au fil, jambes droites (mais pas raides !)

A l'expiration, relâcher légèrement l'articulation des cuisses et celle des genoux... mais pas le fil. En même temps que ce mouvement haut / bas, s'installe un léger mouvement avant / arrière : la poitrine se gonfle, ce qui rapproche les omoplates, puis le dos s'arrondit. Laisser le ventre faire ce qu'il veut.

Continuer ainsi quelques minutes une respiration qui fait vivre tout le corps, mais reste naturelle, sans aucune exagération.

- **Étirer les méridiens**

Dans la main aboutissent les "méridiens d'acupuncture", qui circulent dans tout le corps. Selon la médecine chinoise, la douleur est due au blocage de l'énergie (le Qi, prononcer "tchi") à un ou plusieurs endroits du corps. Il faut donc étirer les méridiens pour la laisser passer.



On s'habitue, pendant cette série d'exercices, à tenir les doigts bien droits, pouce ouvert. Lorsqu'on ferme le poing, ce sera sans serrer, et le pouce posé sur les doigts repliés.

- **Voici le détail de 10 mouvements, extraits d'un ensemble de 18, appelé Liangong.**

Ce sont des étirements doux, toniques, mais à pratiquer avec lenteur, en cherchant le relâchement musculaire et nerveux. Aucun ne doit faire mal : la pratique régulière permettra de gagner en amplitude si les mouvements complets sont trop difficiles à réaliser.



- *Présentation du Liangong par un professeur*

<http://www.rpmtaichi.qc.ca/liangong.html>

Démonstration des mouvements. Chacun sera répété 2 ou 3 fois, pas plus, sauf en période d'apprentissage ou pour un besoin spécifique.

MOUVEMENTS POUR LE HAUT DU CORPS

... On peut pratiquer assis, si c'est trop fatigant ou impossible debout...

http://www.youtube.com/watch?v=9_oyeeDz7YE

1- ROTATION DU COU

Debout, pieds parallèles, environ à la largeur des épaules, inspirer et mettre les mains sur la taille, pouces vers l'arrière. Si cette position n'est pas possible, être attentif à garder les épaules basses lors des mouvements de la tête.

Regarder devant soi, les yeux suivront ensuite tous les mouvements.

- Expirer et bien se suspendre au fil, en relâchant le sacrum.
- Inspirer en tournant la tête vers la gauche.
- Expirer et revenir dans la position initiale.
- Inspirer en tournant la tête vers la droite.
- Expirer et revenir dans la position initiale.
- Inspirer en tournant la tête vers le haut.
- Expirer et revenir dans la position initiale.
- Inspirer en tournant la tête vers le bas.
- Expirer et revenir dans la position initiale.

Pour les tensions et douleurs chroniques de la nuque, la rigidité du cou, les cervicalgies.

2 - REGARDER A GAUCHE ET A DROITE

- Inspirer et étendre les bras devant soi, paumes vers l'avant, pouces et index dessinant une "lucarne".
- Expirer en tournant la tête vers la gauche. Les bras se replient sur les côtés, coudes vers le bas, poings fermés à hauteur des yeux, formant comme un tunnel à travers lequel passe le regard.
- Inspirer et reprendre la position de départ.
- Expirer en tournant la tête vers la droite. Les bras se replient sur les côtés, etc.

Pour les douleurs et la rigidité du cou, des épaules et du haut du dos ; les douleurs entre les omoplates, la rigidité de la poitrine, l'engourdissement des épaules et des bras.

3 - ÉTIRER LES BRAS

- Inspirer et amener les bras fléchis de chaque côté des épaules, poings fermés tournés vers l'avant.
- Expirer en tournant la tête à gauche pour regarder le poing, qui reste à hauteur de l'épaule.
- Inspirer en étirant les bras vers le haut, paumes vers l'avant, doigts tendus, pouce ouvert. Le regard suit la main gauche.
- Expirer en revenant à la position précédente, le regard suit toujours le poing gauche.
- Tourner la tête pour regarder le poing droit, et refaire le même enchaînement du côté droit.

Pour les douleurs et la rigidité du cou, des épaules et de la taille, les difficultés à monter et descendre les bras.

4 - OUVRIR LA POITRINE

- Bras tendus vers le bas, la main gauche recouvre la main droite.
- Inspirer en levant devant soi les deux mains ensemble, bras bien tendus, jusqu'au-dessus de la tête. Le regard suit les mains.
- Expirer en ouvrant les bras sur les côtés, légèrement en arrière, paumes vers le haut. Le regard suit la main gauche.
- On ramène les bras dans la position initiale, main droite recouvrant la main gauche, et on reprend tout l'enchaînement à droite.

Pour renforcer la mobilité des articulations des épaules et calmer les douleurs dorsales.

5 -

6 - LEVER UNE MAIN VERS LE CIEL

- Inspirer, placer le dos de la main droite au bas du dos, et lever la main gauche sur le côté, bras tendu et paume vers le sol. En même temps, tourner la tête à gauche : le regard rencontre la main à hauteur de l'épaule et continue à la suivre jusqu'au-dessus de la tête.
- Expirer, abaisser la main gauche sur le côté, le regard suivant toujours, puis le dos de la main se place au bas du dos, pendant que la tête revient de face.
- Enchaîner sur le même mouvement du côté droit.

Pour soulager la rigidité des muscles et des articulations des bras, la douleur du cou, des épaules et du dos.

Soulage également les douleurs d'estomac et les ballonnements.

MOUVEMENTS POUR LES DOULEURS ET TENSIONS DU DOS

Vidéo en chinois traduit en portugais :)))) Il suffit de suivre les mouvements du professeur.

<http://www.youtube.com/watch?v=0K2QrDGr-ME>

7 - SUPPORTER LE CIEL AVEC LES DEUX MAINS

- Mains à hauteur de l'abdomen, paumes vers soi, croiser les doigts.
- Inspirer en levant les mains croisées à hauteur de la poitrine. Peu à peu, les paumes se tournent vers l'extérieur.
- Regarder les mains et continuer à les monter au dessus de la tête : les paumes seront finalement tournées vers le ciel.
- Expirer en se penchant vers le côté gauche, mais le corps et le regard tournés vers l'avant.
- Inspirer en revenant à la verticale, bras toujours vers le haut, regard devant soi.
- A nouveau, expirer en se penchant à gauche puis inspirer en revenant droit.
- Expirer et ouvrir les bras sur les côtés en suivant du regard la main gauche. Quand elle arrive au niveau de l'épaule, la tête revient lentement de face, tandis que les deux bras continuent à descendre pour revenir le long du corps.
- Refaire tout l'enchaînement, mais en se penchant à droite et en regardant descendre la main droite.

Pour soulager la rigidité du cou et des lombes, la raideur des coudes et de la colonne vertébrale. Améliore la flexibilité de la colonne, soulage l'inconfort et le manque de mobilité dus à la scoliose.

8-

MOUVEMENTS POUR LES HANCHES ET LES JAMBES

... Ces mouvements se font nécessairement debout...

9 - CERCLES DU BASSIN

- Pieds environ à la largeur des épaules, mettre les mains sur la zone lombaire, pouces posés vers l'avant. Les jambes sont tendues sans être raides.
- Inspirer en amenant le bassin sur le côté gauche, puis devant (bien pousser le pelvis vers l'avant), puis vers la droite, ce qui décrit un demi-cercle. La poitrine est bien ouverte et les coudes tirés vers l'arrière.
- Expirer en continuant le mouvement vers l'arrière, tandis que les coudes se relâchent vers l'avant. Le dos reste bien plat.
- Continuer plusieurs cycles, en élargissant graduellement le cercle, sans forcer.

- Revenir au centre pour faire le même mouvement dans l'autre sens, en rétrécissant progressivement le cercle.

Pour soulager une entorse lombaire aiguë, un lumbago chronique. Pour les personnes portant des charges de façon répétée ou ayant des difficultés à se tenir droites.

10 - OUVRIR LES BRAS ET FLÉCHIR LE TRONC

- Pieds environ à la largeur des épaules, jambes tendues, les bras le long du corps.
- Inspirer, poser devant le pubis la main gauche à plat sur la main droite, bras tendus.
- Monter les mains toujours jointes au dessus de la tête, en la levant pour les suivre du regard.
- Expirer en ouvrant les bras de chaque côté, paumes tournées vers le ciel.
- Inspirer en se penchant en avant, dos plat, jambes tendues, bras toujours écartés, les paumes se tournent vers le sol. La tête reste tonique et ne regarde pas vers le sol.
- Expirer en ramenant les bras devant soi, vers le sol, tête toujours tonique, et poser la main droite sur la main gauche.
- Continuer le cycle sans s'interrompre, en alternant la position des mains.

Pour soulager les tensions des muscles et des tendons de la zone lombaire et des jambes.

11 -

12 - PRESSER LES PAUMES SUR LES PIEDS

- Debout, pieds joints, jambes tendues, les bras le long du corps.
- Inspirer en levant les mains croisées à hauteur de la poitrine. Peu à peu, les paumes se tournent vers l'extérieur.
- Regarder les mains et continuer à les monter au dessus de la tête : les paumes seront finalement tournées vers le ciel.
- Inspirer en se penchant en avant, dos plat, jambes tendues, en poussant les mains vers l'avant. La tête reste tonique et ne regarde pas vers le sol.
- Expirer en ramenant les bras vers le sol, jambes tendues, tête toujours tonique, et poser les mains à plat sur les pieds (ou plus haut si c'est trop difficile).
- Remonter, jambes tendues, le dos se déroule doucement en relâchant les bras le long du corps.
- Faire une pause d'un cycle expiratoire puis recommencer le mouvement.

Pour soulager les tensions des muscles et des tendons de la zone lombaire et des jambes. Les douleurs dues à une scoliose, les douleurs, raideurs et engourdissements des ischio-jambiers.

Dernière vidéo

<http://www.youtube.com/watch?v=dmu4I9O2uig>

13 - ROTATION DES GENOUX

- Debout, pieds joints, jambes tendues, les bras le long du corps.
- Inspirer et poser les mains sur les genoux. On regarde devant.
- Expirer et plier les genoux, buste droit.
- Décrire un demi-cercle vers l'avant, dans le sens horaire. Les bras sont bien tendus, et les pieds restent collés au sol.
- Inspirer en continuant la rotation : le corps se redresse, légèrement pencher en avant.
- Répéter ce mouvement au moins 3 fois.
- Inverser le sens sans interrompre le mouvement et le répéter au moins 3 fois.

Pour prévenir les blessures du genou et de la hanche, limiter les douleurs de ces zones. Renforce les quadriceps et les ligaments latéraux du genou. Évite le gonflement du muscle poplité.

14 -

15 -

16 - FLÉCHIR LE GENOU DEVANT LA POITRINE

- Debout, pieds joints, jambes tendues, les bras le long du corps.
- On avance d'un pas le pied gauche, en montant simultanément les deux bras parallèles, jusqu'au-dessus de la tête, et les étirer vers le haut. Le regard suit les mains.
- Descendre les bras sur le côté en levant le genou droit. Les mains attrapent le genou et le pressent sur la poitrine.
- Maintenir l'équilibre et étirer la colonne.
- Redescendre le pied droit en montant les mains au-dessus de la tête.
- Reposer le pied droit en reculant d'un pas et en descendant les bras en cercle sur les côtés.
- Ramener le pied gauche à côté du droit.
- Répéter le mouvement en inversant : on avance le pied droit.

Pour soulager les douleurs des fessiers, hanches, zone lombaire, jambes. Renforce l'équilibre et tonifie les jambes.

UN AUTRE QI-GONG ANTIDOULEUR, un peu plus complexe à exécuter.

Il « suffit » d'imiter les gestes du professeur... et de le pratiquer chaque jour !!

<http://taichigaume.e-monsite.com/pages/10.html>