

Le nouvel Art du TAIJI QIGONG SHIBASHI

VO ANH René (JJR59)*

Inconnu en FRANCE , mais très apprécié en Europe LE SHIBASHI Shibashi signifie « 18 mouvements » en chinois.

Cette première série inspirée de mouvements de Tai chi chuan style Yang (Tai Chi de combat) a été créée en 1979 par le professeur Lin Housheng.

Le Tai Chi Qi Gong Shibashi fait partie du programme d'étude officiel à l'université de médecine en Chine.

Pratiqué dans de nombreux pays asiatiques (Indonésie et Malaisie comme exercice national, Thaïlande...), le Tai Chi - Qi Gong Shibashi a également reçu une recommandation des Nations Unies (programme de développement) pour sa promotion.

Il existe plusieurs séries de mouvements Shibashi (8 à ma connaissance) Curieusement Shibashi n'est pas très connu en France (bien plus en Allemagne notamment sous l'appellation des 18 merveilleux ou 18 harmonieux).

Cette technique de Qi Gong en mouvement permet d'amplifier et d'équilibrer la circulation du Qi dans le corps pour apporter vitalité et longévité.

Elle est aussi particulièrement recommandée pour les personnes souffrantes (hypertension, douleur aux lombaires, troubles cardiovasculaires ou digestifs, affections respiratoires...).

On y retrouve la beauté du mouvement du Tai Chi et le côté thérapeutique/méditatif du Qi Gong. Les mouvements doivent être le plus fluide et le plus relaxé possible avec une respiration douce.

L'esprit peut se concentrer sur l'image évoquée par le nom des mouvements comme l'envol de l'oie sauvage ou le pêcheur relève son filet...

Simple et accessible à tous (et tout âge), quelques minutes suffisent pour retrouver un esprit calme et un corps plein d'énergie.

LES 18 MOUVEMENTS DE SHIBASHI

1. EVEIL DU QI

Relaxe le corps et détend l'esprit. Calme les nerfs, renforce les reins et soulage les problèmes aux genoux. La respiration régulière aide à rééquilibrer la pression artérielle. Débloque le méridien du Foie, dissolvant ainsi colère et frustration pour retrouver sang-froid.

2. OUVRIR LA POITRINE et le chakra du Coeur

La respiration plus ample favorise une détente du corps plus profonde. L'ouverture de la poitrine renforce le cœur et les poumons réduisant la dépression. Une poitrine ouverte et relaxée apporte un sentiment d'ouverture, de joie et de contentement. Facilite la détente de la partie haute du tronc, équilibre le haut et le bas, la droite et la gauche du corps, Effet bénéfique sur l'insomnie, l'hypertension. Soulage la fatigue mentale.

* Formateur, animateur de séminaires à la pagode bouddhiste de HÔNG HIÊN à FREJUS et à Nice , à la demande du député-maire Monsieur Estrosi qui revenait de Chine et qui avait écrit dans un journal afin de pousser les français à pratiquer le Qigong pour la santé

3. FAIRE DANSER L'ARC EN CIEL

Efficace pour réguler la tension artérielle et renforcer le cœur, faciliter la digestion et renforcer l'estomac, soulager des ulcères et des douleurs aux épaules. Soulage des maux de tête. Affine la taille. Renforce la résistance aux maladies.

4. ECARTER LES NUAGES

Développe les muscles du bassin et des jambes. Renforce le cœur, les poumons et les reins. Soigne les désordres de l'intestin grêle, les vertiges, les palpitations et un souffle trop court. Augmente l'énergie vitale. Améliore l'oxygénation du cerveau et de la tête.

5. ROULER LES BRAS

Relâche les tensions et blocages de la poitrine, du haut du dos et des épaules. Efficace contre les problèmes d'asthme et des bronches, combat la fatigue musculaire, redonne de la force aux jambes. Soulage des maux de tête (tempes) et migraines. Stimule le méridien du foie, de la vésicule biliaire.

6. RAMER SUR LE LAC

Soulage des douleurs à la taille et aux jambes. Renforce le système digestif et améliore les désordres intestinaux et gastriques. Etire le haut du dos et les épaules. Stimule le méridien de la vessie et des reins. Renforce le bas du dos avec douceur.

7. SOULEVER LE BALLON

Calme les nerfs et réduit le stress. Restaure l'énergie avec une sensation d'équilibre intérieur et d'ouverture. Favorise un sommeil profond et reposant. Préviend la descente des organes (prolapsus) et les varices. Stimule le méridien de la rate. Favorise le sentiment de confiance et la sensation de bien-être.

8. CONTEMPLER LA LUNE

Accélère la circulation générale au niveau de la taille, améliore la digestion. Réduit l'accumulation de graisse, les ulcères intestinaux et gastriques. Soulage les lombaires. Stimule le méridien de la rate et de l'intestin grêle.

9. POUSSER LES PAUMES

Accélère la circulation du sang et de l'oxygène jusqu'aux extrémités des 4 membres. Contrôle et fortifie la rate. Aide l'estomac et soulage des douleurs à la taille et aux jambes. Régule les mouvements intestinaux. Améliore la résistance du corps.

10. JOUER AVEC LES NUAGES

Calme l'esprit en relaxant les yeux. Accélère la circulation du sang, de l'oxygène et de l'énergie dans tout le corps. Apporte une aide aux problèmes d'indigestion, d'ulcères gastriques, d'arthrites et rhumatismes.

11. RELEVER LES FILETS ET OBSERVER LE CIEL

Réduit la dépression et apporte un sentiment de joie en stimulant l'énergie dans la poitrine. Augmente la force et la mobilité de la taille et des cuisses. Régularise et améliore la circulation sanguine. Calme et équilibre le système nerveux. Stimule le méridien du cœur et des poumons.

12. REPOUSSER LES VAGUES

Unifie le corps et l'esprit, dissout les tensions physiques et psychologiques, augmente la positivité, renforce l'enracinement du bas du corps, fortifie la taille et les jambes. Soulage de l'hypertension, des problèmes aux genoux. Régularise la respiration.

13. LE PIGEON DEPLOIE SES AILES

Réduit la sensation de dépression en stimulant la circulation d'énergie dans le haut du corps. Efficace pour réduire les tensions et faiblesses dans la poitrine et le dos. Aide à traiter l'indigestion, les désordres gastriques et du foie.

14. JOUER AVEC LES POINGS

Soulage de la tension mentale et du stress. Favorise la circulation du sang, d'oxygène et d'énergie dans les bras. Augmente la capacité respiratoire. Régule les mouvements intestinaux. Réduit la colère par la stimulation du foie. Augmente la résistance du corps.

15. L'ENVOL DE L'OIE SAUVAGE

Augmente la circulation de l'énergie dans le haut du corps. Recommandé pour les problèmes aux reins, d'hypotension et de vertiges. Renforce la rate et les reins, régularise la tension artérielle. Soulage des tensions physiques et émotionnelles. Réduit le sentiment de solitude.

16. FAIRE TOURNER LA GRANDE ROUE

Développe la puissance et la mobilité de la taille et de l'abdomen. Envoie l'énergie dans les bras et les mains. Encourage la circulation du sang et de l'énergie vitale. Soulage les muscles fatigués des lombaires. Restaure le niveau d'énergie et facilite le nettoyage du corps (déchets). Stimule le méridien du foie et de la vessie.

17. TAPER DU PIED EN FAISANT REBONDIR LE BALLON

Apaise la tension mentale et réduit la fatigue physique. Equilibre le cerveau droit et gauche et apaise le système nerveux. Améliore la coordination et notre capacité sensorielle aidant à la gestion de l'équilibre physique du corps.

18. APAISER LE QI

Equilibre le flux et le rythme de la respiration, du sang et de l'énergie, d'avant en arrière, de la droite vers la gauche, du haut vers le bas, de l'intérieur vers l'extérieur. Permet d'emmagasiner l'énergie dans le centre du corps (Tan Tien).

Voici quelques bienfaits de la pratique des mouvements Harmonieux du QIGONG SHIBASHI :

- Une discipline du corps et de l'esprit
- Favorise la relaxation et la lucidité,
- Travaille sur la respiration naturelle,
- Permet de prendre conscience du KI (Energie),
- Procure une harmonie et un équilibre du corps et de l'esprit.
- Apporte une paix intérieure.







HARMONIE SÉRÉNITÉ BIEN-ÊTRE

NAMASTE