

氣功

Les bases du Qi Gong

Guide du débutant — Les Huit Pièces de Brocart (Ba Duan Jin)

Postures, respirations et principes essentiels pour
une pratique quotidienne

LE JARDIN D'ÉVEIL — CENTRE TAOÏSTE

Avant-propos

Le Qi Gong (氣功, littéralement « travail » ou « maîtrise » du souffle-énergie) désigne un ensemble de pratiques chinoises millénaires associant mouvements lents, respiration consciente et attention intérieure. Le terme lui-même est relativement récent — il s'est généralisé au XXe siècle pour regrouper sous un même nom des pratiques plus anciennes, connues séparément sous des noms comme Daoyin (導引, « guider et étirer ») ou Tuna (吐納, « expulser et absorber » le souffle). Ces pratiques trouvent leurs racines dans la pensée taoïste, la médecine traditionnelle chinoise et, plus tardivement, dans les traditions bouddhiste et confucéenne.

Ce guide présente les Ba Duan Jin (八段錦, « Huit Pièces de Brocart »), l'enchaînement de Qi Gong le plus largement enseigné et le mieux documenté au monde. Son origine reste discutée : la tradition l'attribue tantôt au général Yue Fei (岳飛, XIIe siècle, dynastie Song), qui l'aurait conçu pour maintenir ses troupes en bonne santé, tantôt à des sources taoïstes antérieures. Les premières mentions écrites datent de l'époque Song (960-1279). Le nom « Brocart » évoque un tissu de soie précieux : chacun des huit mouvements est une « pièce » à part entière, et l'ensemble forme un tout aussi riche et cohérent qu'une étoffe tissée avec soin.

Pourquoi commencer par cet enchaînement ? Parce qu'il réunit, en une forme courte et mémorisable, l'essentiel des principes du Qi Gong : posture juste, respiration abdominale, relâchement musculaire, et attention portée au mouvement plutôt qu'à la performance. Il ne demande ni souplesse particulière, ni matériel, ni expérience préalable — seulement de la régularité.

Ce document n'est pas un substitut à l'enseignement direct d'un professeur. La précision d'une posture, le rythme juste d'une respiration, les ajustements propres à chaque corps s'apprennent avec le temps, en cours, avec un regard extérieur qui corrige ce que l'on ne peut voir soi-même. Ce guide est pensé comme un support de mémorisation et de pratique autonome entre les séances — pas comme une méthode d'auto-apprentissage complète.

Vidéo de démonstration

Une démonstration filmée de cet enchaînement, par Laurent Guillerminet, est disponible sur YouTube. Il s'agit de sa version personnelle de la pratique, qui diffère légèrement — dans l'ordre, le rythme ou certains détails de posture — de la séquence détaillée dans cet ouvrage, laquelle présente la forme la plus largement enseignée. Les deux versions restent fidèles à l'esprit et aux principes du Ba Duan Jin traditionnel ; la vidéo permet de voir le mouvement en pratique, ce qu'aucun texte ne peut pleinement transmettre.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gd1EOo34lxE&list=PLiUZaL-JhMxFx6DmbO0g82RAIyxRdjkHH&index=23>

Précautions & sécurité

Le Qi Gong, tel que présenté ici, est une pratique douce, à faible impact, généralement accessible à la plupart des personnes quel que soit leur âge ou leur condition physique. Elle ne remplace cependant pas un avis médical.

Demandez l'avis de votre médecin avant de commencer si vous êtes enceinte, si vous vous remettez d'une intervention chirurgicale ou d'une blessure récente, si vous souffrez d'une pathologie cardiovasculaire non stabilisée, d'hypertension sévère, de vertiges fréquents, ou de toute condition rendant l'exercice physique à risque.

Pratiquez toujours dans les limites de votre confort : aucun mouvement ne doit provoquer de douleur. Une légère sensation d'étirement ou de sollicitation musculaire est normale ; une douleur ne l'est pas — dans ce cas, réduisez l'amplitude du mouvement ou arrêtez-vous. En cas de doute, consultez votre professeur ou un professionnel de santé.

Table des matières

- 01 Les deux mains soutiennent le ciel pour harmoniser le Triple Réchauffeur
- 02 Bander l'arc à gauche et à droite comme pour tirer sur l'aigle
- 03 Lever un seul bras pour harmoniser la Rate et l'Estomac
- 04 Regarder en arrière pour prévenir les cinq fatigues et les sept blessures
- 05 Balancer la tête et la queue pour disperser le feu du cœur
- 06 Les deux mains attrapent les pieds pour raffermir les reins et la taille
- 07 Serrer les poings et regarder avec intensité pour augmenter la force
- 08 Se soulever sur la pointe des pieds pour disperser les cent maux

Les trois principes fondamentaux

La posture (Tiao Shen, 調身)

Le corps est vertical, sans raideur : le sommet du crâne « suspendu » comme par un fil, le menton légèrement rentré, les épaules relâchées et descendues, la poitrine ni bombée ni affaissée. Les genoux restent légèrement déverrouillés (jamais bloqués en extension complète), le poids réparti également sur les deux pieds. Cet alignement n'est pas une posture figée : c'est un équilibre vivant, ajusté en permanence, qui permet au souffle de circuler sans entrave.

La respiration (Tiao Xi, 調息)

La respiration de base du Qi Gong est abdominale : à l'inspiration, le ventre se gonfle doucement (le diaphragme descend) ; à l'expiration, le ventre se rétracte. Elle se fait par le nez, lente, silencieuse, sans forcer ni retenir le souffle. Dans les Ba Duan Jin, chaque mouvement se coordonne avec un temps de respiration précis (indiqué pour chaque exercice) — mais au tout début de la pratique, il est normal de se concentrer d'abord sur le mouvement, et de laisser la coordination du souffle s'installer progressivement, sans la forcer.

L'intention (Tiao Xin, 調心)

Le troisième pilier, souvent le plus négligé par les débutants, est le calme et la présence de l'esprit. Le Qi Gong n'est pas une gymnastique mécanique : l'attention accompagne le mouvement plutôt que d'errer ailleurs. Ces trois régulations — du corps, du souffle et de l'esprit — sont désignées ensemble par l'expression San Tiao (三調, « les trois ajustements »), fondement commun à toutes les formes de Qi Gong.

錦

Les Huit Pièces de Brocart

Ba Duan Jin (八段錦) — séquence complète

01 Les deux mains soutiennent le ciel pour harmoniser le Triple Réchauffeur

兩手托天理三焦 — *Liǎng shǒu tuō tiān lǐ sān jiāo*

Position de départ : pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules, bras le long du corps, genoux légèrement déverrouillés.

Entrelacez les doigts devant le bas-ventre, paumes tournées vers le haut. En inspirant, faites remonter lentement les mains entrelacées le long du corps jusqu'à la poitrine, puis retournez les paumes vers le ciel et poussez-les vers le haut au-dessus de la tête, bras presque tendus, en étirant toute la colonne vertébrale vers le haut — sans lever les talons au début de l'apprentissage. En expirant, séparez les mains et laissez-les redescendre en un large arc de chaque côté du corps, jusqu'à leur position de départ.

Répétez l'enchaînement 6 à 8 fois, à un rythme lent et continu.

BIENFAITS TRADITIONNELLEMENT ASSOCIÉS

Ce mouvement étire l'ensemble du buste et de la colonne vertébrale, ouvre la cage thoracique et favorise une respiration ample. Il est traditionnellement associé au Triple Réchauffeur (San Jiao) — dans la médecine chinoise, la fonction qui coordonne la circulation des liquides et de l'énergie entre le haut, le milieu et le bas du corps.

02 Bander l'arc à gauche et à droite comme pour tirer sur l'aigle

左右開弓似射鵬 — *Zuǒyòu kāigōng sì shè diào*

Position de départ : pieds bien plus larges que les épaules, genoux fléchis, comme assis sur un cheval imaginaire (position dite « du cavalier »), dos droit.

Croisez les poignets devant la poitrine. Tournez le buste et le regard vers un côté : la main de ce côté s'ouvre en forme de « griffe » et pousse latéralement, bras tendu à hauteur d'épaule, comme si vous tendiez un arc ; l'autre main, poing fermé à demi, tire vers l'arrière comme sur une corde. Le regard suit la main qui pousse. Inspirez en ouvrant les bras, expirez en revenant au centre. Recommencez de l'autre côté.

Alternez 4 à 6 fois de chaque côté.

BIENFAITS TRADITIONNELLEMENT ASSOCIÉS

Ce mouvement renforce les jambes (par la position fléchie), ouvre la poitrine et les épaules, et développe la coordination entre le regard, le geste et la respiration.

03 Lever un seul bras pour harmoniser la Rate et l'Estomac

調理脾胃須單舉 — *Tiáolǐ pí wèi xū dān jǔ*

Position de départ : pieds parallèles, largeur des épaules, bras relâchés le long du corps.

En inspirant, une main monte au-dessus de la tête, paume tournée vers le ciel, en poussant comme pour soutenir un plateau ; simultanément, l'autre main pousse vers le bas, paume tournée vers le sol, à hauteur de la hanche. Le corps s'étire doucement entre ces deux points d'appui opposés. En expirant, les deux mains reviennent à leur position de départ, de chaque côté du corps. Recommencez en alternant le bras qui monte.

Répétez 4 à 6 fois de chaque côté.

BIENFAITS TRADITIONNELLEMENT ASSOCIÉS

L'étirement asymétrique de part et d'autre du tronc mobilise en douceur la région abdominale. Dans la théorie des organes de la médecine chinoise, ce mouvement est associé à la Rate et à l'Estomac, impliqués dans la digestion et la transformation des aliments en énergie.

04 Regarder en arrière pour prévenir les cinq fatigues et les sept blessures

五勞七傷往後瞧 — *Wǔláo qīshāng wǎng hòu qiáo*

Position de départ : pieds parallèles, largeur des épaules, bras relâchés, mains posées sur le bas du dos ou le long du corps.

En inspirant, tournez lentement la tête et le regard vers un côté, en laissant le buste pivoter légèrement, sans forcer l'amplitude — le mouvement part du cou et du haut du dos, pas d'une torsion brusque de la taille. En expirant, revenez face à l'avant. Recommencez de l'autre côté.

Répétez 4 à 6 fois de chaque côté, lentement.

BIENFAITS TRADITIONNELLEMENT ASSOCIÉS

Ce mouvement assouplit la nuque et le haut du dos, zones où se logent fréquemment les tensions liées à la fatigue visuelle ou posturale. « Les cinq fatigues et les sept blessures » est une expression classique de la médecine chinoise désignant l'ensemble des déséquilibres internes attribués à un excès ou une carence prolongés (fatigue oculaire, posture assise prolongée, etc.).

05 Balancer la tête et la queue pour disperser le feu du cœur

搖頭擺尾去心火 — *Yáotóu bǎiwěi qù xīn huǒ*

Position de départ : position du cavalier (jambes bien écartées, genoux fléchis), mains posées sur le haut des cuisses, coudes légèrement ouverts vers l'extérieur.

Penchez le buste vers l'avant puis inclinez-le sur le côté, en dessinant un large mouvement circulaire du buste et de la tête, comme si vous regardiez derrière votre hanche opposée. Le mouvement reste toujours doux et contrôlé, jamais projeté. Revenez au centre puis recommencez de l'autre côté.

Répétez 3 à 5 fois de chaque côté, très lentement.

BIENFAITS TRADITIONNELLEMENT ASSOCIÉS

Ce mouvement mobilise la colonne vertébrale dans plusieurs plans (flexion, inclinaison, légère rotation) et détend la région lombaire. Le « feu du cœur », dans la théorie chinoise des cinq éléments, désigne un excès d'agitation ou de chaleur interne — souvent associé au stress et à l'agitation mentale — que ce mouvement est traditionnellement dit apaiser.

06 Les deux mains attrapent les pieds pour raffermir les reins et la taille

兩手攀足固腎腰 — *Liǎng shǒu pān zú gù shèn yāo*

Position de départ : pieds parallèles, largeur des épaules.

En inspirant, faites glisser les deux mains le long du dos jusqu'aux reins, en arquant légèrement le buste vers l'arrière (avec prudence, sans forcer la cambrure). En expirant, penchez-vous lentement vers l'avant, les mains glissant le long des jambes vers les chevilles ou les pieds — sans jamais forcer pour « toucher ses pieds » à tout prix : l'amplitude s'approfondit avec la pratique, jamais par à-coups. En inspirant à nouveau, redressez-vous lentement, vertèbre après vertèbre, mains remontant le long du dos.

Répétez 4 à 6 fois, en respectant strictement votre amplitude du jour.

BIENFAITS TRADITIONNELLEMENT ASSOCIÉS

Cet étirement mobilise toute la chaîne postérieure du corps (dos, arrière des jambes) et la région lombaire. Dans la médecine chinoise, les reins (Shen) sont considérés comme le réservoir de l'énergie vitale profonde (Jing) : ce mouvement leur est traditionnellement associé, ainsi qu'à la vitalité générale.

07 Serrer les poings et regarder avec intensité pour augmenter la force

攢拳怒目增氣力 — *Zuánquán nù mù zēng qì lì*

Position de départ : position du cavalier, poings fermés à hauteur de la taille, paumes tournées vers le haut.

En expirant, projetez un poing vers l'avant à hauteur d'épaule, en tournant le poignet pour que la paume se retourne vers le bas en fin de geste, le regard fixé avec détermination dans l'axe du poing. En inspirant, ramenez le poing à la taille. Recommencez avec l'autre poing.

Alternez 6 à 8 fois de chaque côté, avec une intention ferme mais sans raideur dans les épaules.

BIENFAITS TRADITIONNELLEMENT ASSOCIÉS

Seul mouvement du Ba Duan Jin à sollicitation plus dynamique, il renforce les bras et les jambes (par l'ancrage de la position du cavalier) et cultive la fermeté du regard et de l'intention (Yi) — sans jamais verser dans la crispation : la force recherchée est celle de la détermination, pas de la tension musculaire excessive.

Position de départ : pieds joints ou rapprochés, bras relâchés le long du corps.

En inspirant, soulevez doucement les talons, en vous élevant sur la pointe des pieds, tout le corps s'étirant vers le haut. En expirant, laissez les talons redescendre au sol avec une légère et douce percussion, sans brutalité, qui se répercute doucement dans tout le corps relâché.

Répétez 6 à 8 fois, pour clore la séquence et faire circuler l'énergie mobilisée par les sept mouvements précédents.

BIENFAITS TRADITIONNELLEMENT ASSOCIÉS

Ce mouvement de fermeture stimule la circulation dans les jambes et sert traditionnellement à faire redescendre et se stabiliser l'énergie mobilisée pendant la pratique, avant de revenir au calme.

Clôture de la pratique

Après le huitième mouvement, revenez à la position de départ, pieds parallèles, bras relâchés. Prenez un instant — trente secondes à une minute — pour rester simplement debout, immobile, en laissant la respiration revenir à son rythme naturel et en portant l'attention sur les sensations dans le corps : chaleur, picotements, calme. Cette étape de clôture, souvent négligée par impatience, fait pleinement partie de la pratique : c'est le moment où les effets du mouvement se stabilisent.

Vous pouvez terminer en posant les deux mains sur le bas-ventre (le Dantian, centre énergétique situé environ trois largeurs de doigt sous le nombril), l'une sur l'autre, et en respirant calmement à cet endroit pendant quelques cycles avant de reprendre vos activités.

Conseils de pratique

Fréquence. Une pratique quotidienne de 10 à 15 minutes, même courte, est plus bénéfique qu'une longue séance hebdomadaire : le Qi Gong est un art de la régularité plus que de l'intensité. Le matin, au lever, la séquence complète des Ba Duan Jin permet de mobiliser le corps en douceur avant la journée ; elle convient tout aussi bien en fin de journée pour relâcher les tensions accumulées.

Progression. Dans un premier temps, concentrez-vous sur la mémorisation des mouvements et sur le confort de l'amplitude — sans souci de perfection. La coordination fine avec la respiration, puis avec l'intention, viendra naturellement avec la répétition. Il n'y a pas de délai « normal » : chaque corps progresse à son rythme.

Lieu et tenue. Un espace calme, une tenue souple qui ne comprime pas la respiration, des pieds nus ou en chaussettes si le sol le permet. La pratique en extérieur, quand le temps le permet, est particulièrement appréciée en Qi Gong — mais un salon suffit amplement pour débuter.