

Le Qi Gong au service du sportif

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle inspirée de la médecine chinoise, qui existe depuis plus de 2 500 ans. Cette « gymnastique de l'énergie » présente plusieurs atouts pour le sportif amateur ou de haut niveau.

Qi Gong : posture du cavalier

La posture du cavalier permet de renforcer les jambes et d'améliorer la stabilité. Debout, les pieds parallèles et écartés un peu plus largement que les épaules et les bras le long du corps. A l'inspiration, fléchir les jambes, monter les bras jusqu'à la poitrine en formant un cercle. Les paumes des mains dirigées vers soi. A l'expiration, tourner les paumes en direction du sol, puis redresser progressivement le corps en tendant bien les jambes pour tirer le corps vers le haut, tout en baissant lentement le nombril. Une fois le mouvement terminé, retrouver la position initiale. Répéter cet exercice 3 fois.



Qi Gong : posture du tir à l'arc

Le but de la posture de l'arc (ou du tir à l'arc) est de fortifier la musculature des épaules et des bras et de dilater la poitrine afin d'améliorer l'élasticité des poumons. Debout, les jambes légèrement fléchies et écartées (d'environ 70-80 cm). Les mains (les paumes vers soi), positionnées au niveau du buste, sont ouvertes et croisées pour former un papillon. À l'inspiration, ouvrir et tendre lentement le bras gauche vers la gauche avec le pouce et l'index écartés (les autres doigts sont repliés sur eux) et la paume tournée vers l'extérieur. Le bras droit est plié en deux et collé au corps vers l'épaule droite et le poing serré. Ensuite, à l'expiration, ramener lentement les bras jusqu'à la position de départ, les mains croisées en forme de papillon devant la poitrine, puis refaire le mouvement en changeant de côté. Pendant l'exercice, le regard doit toujours porter au-delà de la pointe de l'index. Répéter l'exercice 6 à 8 fois.

