

Assouplissez vos cervicales

Et préservez votre
colonne vertébrale !

Les problèmes de dos étant considérés comme l'un des maux du siècle, il est essentiel de savoir prendre soin de ses cervicales.

Le Qi Gong constitue une excellente méthode d'entretien des régions cervicale, dorsale et des épaules, et peut aider à diminuer les tensions douloureuses.

Découvrez deux exercices issus d'une méthode spécifique présentés

par Ke Wen, experte en Qi Gong.

par Ke Wen • photos : Jean-Marc Lefèvre
création graphique : Frédéric Villbrandt

Avant de commencer chacun des exercices, visualisez avec attention le fil qui relie le Bai Hui, le sommet du crâne, à Wei Lu, le coccyx.

La région du corps comprenant la colonne cervicale, le haut du dos, les épaules, est une région soumise à de nombreuses tensions qui peuvent provoquer des symptômes douloureux et augmenter les phénomènes rhumatismaux comme l'arthrose cervicale, la périarthrite de l'épaule...

Les tensions de cette région ont pour origine :

- Des contraintes mécaniques importantes, du fait du poids de la tête, des positions maintenues parfois longtemps au travail (ordinateur) ou à la maison, et du manque d'exercices de cette région.
- Des déséquilibres énergétiques : la relation yin/yang se déséquilibre avec une accumulation de yang dans le haut du dos (tensions, énervement, insomnie...) et par corollaire une insuffisance de yang en bas (jambes lourdes, pieds froids, manque de force dans les genoux et les chevilles...).
- Du stress qui augmente les tensions musculaires et agit sur le système neurovégétatif et les émotions.

www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

1 ETENDRE LES BRAS & ETIRER LE COU



01 La nuque et le dos sont étirés entre Ciel et Terre. Pieds écartés, à largeur des épaules. Les bras le long du corps, les mains relâchées.



02 Soulevez les bras en les tournant vers l'intérieur, les paumes des mains dirigées vers l'arrière.



03 Tout en soulevant les bras, tournez-les vers l'extérieur. Ils se rejoignent devant le corps.



04 Croisez les bras devant les épaules, les paumes tournées vers vous.



05 Baissez la tête entre les bras et étirez la nuque.



06 Tirez les bras vers l'avant, le Bai Hui (sommet de la tête) tirant vers l'avant; toute la région de la nuque jusqu'à Da Zhui (7^e vertèbre cervicale) est allongée.



07 Redressez la tête, les mains se séparent de chaque côté, les paumes tournées vers la terre.



08 Les bras descendent jusqu'aux hanches, les paumes toujours dirigées vers la terre.



09 Croisez les mains derrière le dos, les paumes tournées vers le Ciel.



10 Tirez les bras vers la Terre, la tête dirigée vers le ciel, vous stimulez ainsi la zone siégeant à l'intérieur des omoplates et de la nuque.



11 Ouvrez les bras en les tournant vers l'intérieur en redressant la tête. Jia Ji (intérieur de l'omoplate), l'extérieur des bras jusqu'au bout des doigts se relâchent successivement.



12 Continuez en avançant les bras. Vous pouvez répéter ces mouvements 3 à 6 fois.

2 LE DRAGON S'ENROULE AUTOUR DE LA COLONNE CELESTE



01 La nuque et le dos sont étirés entre Ciel et Terre. Pieds écartés, à largeur des épaules. Les bras le long du corps, les mains relâchées.



02 Relâchez la tête vers l'avant et détendez au maximum toute la région de la nuque.



03 La tête se tourne vers la droite. Étirez ainsi le côté gauche de la nuque sans trop forcer.



04 Tournez la tête vers l'arrière comme si celle-ci était posée confortablement. Il est important de bien relâcher les épaules et la région de la nuque.



05 Réalisez un mouvement circulaire de la tête de droite à gauche. C'est le mouvement le plus simple.



06 Puis continuez le même mouvement de droite à gauche, mais le cercle est plus petit et plus haut.



07 Continuez le mouvement à droite en étirant la tête davantage vers le haut que dans le mouvement précédent.



08 La tête poursuit sa rotation vers l'arrière et la gauche.



09 De la gauche et en avant, cherchez à bien sentir l'énergie circuler autour de la nuque; la sensation de chaleur se répand dans toute cette région.



10 Continuez les trois cercles de droite à gauche mais plus haut et plus étiré par le Bai Hui.



11 Puis vers la droite, et en arrière, cherchez à redresser la tête vers le haut.



12 Et de l'arrière vers la gauche: le mouvement spiralé se concentre de plus en plus à l'intérieur de la colonne vertébrale, et de plus en plus haut.



13 Continuez le mouvement vers la droite.



14 Terminez le mouvement en étirant Bai Hui vers le haut. Puis relâchez en suivant la même rotation, mais cette fois-ci, la tête de haut en bas, de plus en plus bas et de plus en plus ample.