

## **KHI Công (Qi Cong) bâton**

Le cœur de la pratique de longévité  
par  
Maître Zen THICH TINH TU  
avec la sangha du village des pruniers.

### **Mise en garde**

La colonne vertébrale ainsi que les articulations sont très sollicitées.  
Cette pratique est déconseillée aux personnes qui présentent une fragilité articulaire.

### **Actions et vertus du Qi Cong**

*La pratique du Qi Cong est merveilleuse.  
Les seize mouvements nous préservent des maladies.  
Elle épargne les soucis.  
La paix se répand tel le clair de lune au sommet des montagnes.  
Le Qi débordant nous ouvre le paradis terrestre.  
Le sourire aux lèvres, nous accueillons la sérénité.*

Avec la pratique régulière d'une trentaine de minutes tous les matins, nous aurons un bon appétit, un sommeil paisible, une bonne humeur, un corps plein de vie, un esprit sain et une sensation de paix en permanence.  
Chacun des exercices a une fonction différente.

Le Qi Cong peut être pratiqué à tous les âges. Il est conseillé aux personnes âgées de faire les mouvements lentement en ne répétant que cinq à dix fois le même mouvement. Les jeunes peuvent prendre un rythme plus élevé en répétant dix à vingt fois le même mouvement dans la joie et la bonne humeur. Après chaque exercice, nous relâchons le corps en inspirant et en expirant cinq fois en position de repos.

Pour avoir un bon résultat et pour prévenir les maladies, nous pouvons adopter un régime plutôt végétarien. Il est conseillé de diminuer l'alcool, le café et aussi la cigarette.

## Conseils pratiques

L'essentiel de la pratique du Qi Cong se compose de quatre leçons. Chacune de ces leçons comporte quatre exercices à pratiquer avec un bâton.

### 1 Les conditions extérieures

D'abord, il faut choisir le bâton à sa hauteur. Il ne doit pas être trop lourd (< 200 g), le diamètre est de 2,5 cm - 3 cm. Nous devons exercer notre Qi en rapport avec les mouvements et ne pas utiliser la force des muscles. À tous les exercices, un seul principe de respiration en trois phases:

Phase une: inspirer profondément par le nez

Phase deux: retenir la respiration et la maintenir au bas ventre en contractant les muscles du périnée.

Phase trois: expirer lentement par la bouche.

2 Position de repos: La main gauche derrière le dos, le bras droit parallèle au sol, la main droite tient le bâton parallèle au corps, le pouce vers le bas. En même temps, inspirer profondément par le nez et expirer lentement par la bouche. Respirer dans cette position trois à cinq fois avant et après chaque exercice.

### 3 Harmoniser la respiration

Il faut harmoniser la respiration au début et à la fin des exercices. Respecter les instructions suivantes :

Garder le corps droit, les pieds joints. Tenir le bâton dans les mains au niveau du ventre, les bras légèrement écartés et tendus. Inspirer profondément par le nez. Lever le bâton vers le zénith au-dessus de la tête en traçant un demi-cercle ne pas plier les bras, le regard droit devant. Retenir le Qi au bas ventre. Ramener le bâton au bas-ventre en expirant lentement par la bouche.

## **Le principe du CHi ou du Khi**

Le Chi (en chinois) ou le Khi (en vietnamien) peut se traduire par l'énergie.

D'après la définition du Larousse « l'énergie est la faculté que possède un système de corps de fournir un travail mécanique, ou son équivalent. »

On peut ajouter aussi une définition plus traditionnelle nous venant d'Asie : «

Le Khi est l'énergie qui crée et permet à la vie de se développer. »

C'est aussi le principe qui est à la source de toute la médecine chinoise et du Khi Cong.

Ainsi donc, le Khi est une force de vie, un flux d'énergie primordiale qui circule dans toute chose vivante.

Pour donner un exemple, on peut comparer le khi avec le courant électrique qui est une énergie (tandis que la lumière n'est que la manifestation de cette énergie). Lorsque le courant énergétique stagne ou s'arrête, s'ensuit la maladie. C'est sur ce principe que repose aussi toute l'acupuncture chinoise.

De quoi se compose le Khi ? D'après la tradition orientale, le Khi est composé du patrimoine génétique que nous lèguent nos parents associé à notre nourriture quotidienne, et à notre respiration.

### **Le but du Khi Cong**

Le Khi Cong est une pratique (des mouvements, des postures, une respiration) utilisée depuis des millénaires par les peuples asiatiques pour maintenir et améliorer la santé et pour développer aussi une plus grande puissance au niveau des arts martiaux.

En vietnamien Cong signifie le travail et Khi l'énergie. Par conséquent, le Khi Cong est « le travail permettant d'augmenter ou de contrôler la circulation de l'énergie à travers le corps ».

Mais le Khi Cong est aussi plus qu'une gymnastique, c'est aussi une voie vers l'unicité.

En effet, durant notre vie nous exécutons un grand nombre d'actes quotidiens de façon machinale : on va aux toilettes, on déjeune, etc., et pendant ce temps

l'esprit vagabonde, se préoccupe de tout et de rien : il y a là, une dissociation entre le mental et le physique.

Le travail du Khi Cong a pour objectif de rétablir l'unité entre le mental et le physique. Il nous rappelle que l'esprit et le physique forment ensemble une entité.

Avant chaque séance prendre le temps de dérouiller doucement nos articulations, laissez vous aller à ressentir ce qui peut être tendu en vous et accompagnez-vous avec douceur dans un mouvement de libération des tensions. Chaque assouplissement d'articulation va nous préparer, à accueillir les mouvements de l'exercice.

Avant et après chaque séance de KHI CONG, nous pratiquons une séance calme et souple avec le bâton afin d'harmoniser notre énergie. À l'écoute du présent en nous et à l'écoute de ce premier mouvement (lever le bâton au dessus de la tête et redescendre) nous tentons de nous approcher de ce qui fait écho en nous, cette présence vigilante à nous même sera le fil conducteur des mouvements. Ces exercices permettent d'améliorer le lien entre le corps et l'esprit.

Avant et après chaque mouvement, nous nous installons dans la posture de repos, cette posture permet une bonne centration en soi et une bonne régulation de notre respiration.