

YOGA ET QI GONG : UN DIALOGUE ESTIVAL ENTRE DEUX ARTS DU SOUFFLE



Prenons le temps de l'été pour ralentir, nous poser, et ouvrir un espace de réflexion sur les pratiques qui nourrissent notre vitalité.

Le **Yoga**, aujourd'hui très présent dans nos sociétés occidentales, est souvent la porte d'entrée vers une conscience corporelle, une respiration profonde, une présence à soi.

Le **Qi Gong**, lui, reste plus discret, mais non moins puissant. Il partage avec le Yoga cette attention subtile portée au souffle, au mouvement conscient, à l'énergie qui circule.

Et si l'été devenait une saison d'unification ?

Et si, entre deux postures, nous laissons la place à un dialogue entre Yoga et Qi Gong, ces deux disciplines millénaires qui, chacune à leur manière, nous ramènent à notre souffle, à notre axe, à notre ciel intérieur ?

Dans la pensée de la Médecine Traditionnelle Chinoise, **l'été est le moment du Feu, du Cœur, de la Joie, de l'ouverture**. C'est aussi le moment idéal pour activer notre **énergie Yang** sans nous disperser, pour cultiver la **clarté du Shen** (l'esprit) et la **fluidité du Qi**. Les étirements accompagnés de respiration consciente que propose le Yoga rejoignent ici l'essence du Qi Gong : ouvrir les méridiens, libérer les tensions, harmoniser les souffles.

Chaque étirement profond devient un mouvement de Qi, un éveil du vivant à l'intérieur de soi. Et chaque respiration devient nourriture pour **le Jing, le Qi, et le Shen**.



Dans la vision taoïste, **le souffle ne fait qu'un avec le mouvement** : la respiration ne suit pas simplement le geste, elle le porte, le guide, l'informe. C'est exactement ce que nous retrouvons dans la respiration consciente décrite dans les étirements libres du Yoga.

Yoga ou Qi Gong ? La question n'est peut-être pas là.

L'un peut inspirer l'autre, et ensemble ils peuvent éveiller notre présence, affiner notre écoute du corps, harmoniser notre terrain énergétique. C'est dans cette complémentarité que réside une richesse que nous avons tout intérêt à explorer.

Alors, cet été, pourquoi ne pas expérimenter cette alliance ?

Dans l'espace suspendu entre mouvement et immobilité, restons debout, en silence, et laissons le Qi trouver son axe. Une inspiration lente par le nez, le Cœur s'ouvre. Une expiration douce par la bouche, la Terre nous soutient.

Le souffle nous traverse. Le Qi circule. L'esprit s'apaise.

C'est depuis cet espace intérieur que peut commencer la pratique.

ROUTINE DU SOUFFLE : 4 ÉTIREMENTS AVEC RESPIRATION CONSCIENTE POUR HARMONISER CORPS ET ESPRIT

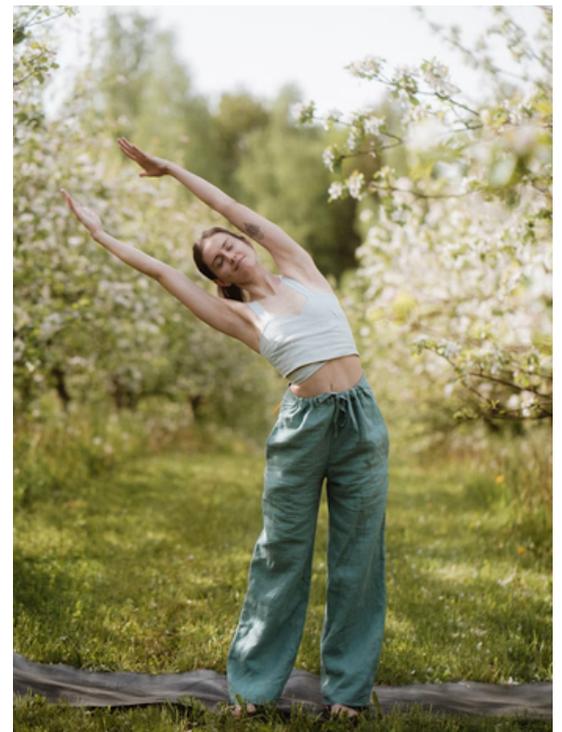
Et si la clé d'une journée sereine se nichait dans le souffle et le mouvement ?

Avant de plonger dans nos agendas surchargés, prenons un moment pour revenir à l'essentiel et découvrir les effets physiologiques ainsi que les effets énergétiques des étirements.

Ces 4 étirements simples, associés à une respiration consciente, offrent un rituel doux et puissant pour éveiller le corps, apaiser l'esprit et ancrer la présence.

Une routine bienveillante qui ne prend que quelques minutes... mais qui peut transformer toute la journée.

Une séquence accessible pour ouvrir le corps, éveiller l'énergie et habiter pleinement l'instant.



1. ÉTIREMENT LIBRE EN POSITION DEBOUT

S'étirer est une merveilleuse et naturelle mise en condition du corps, du système énergétique, des articulations, des muscles, des tendons, des ligaments, des vertèbres, des nerfs et même des organes avant toute séance d'exercices ou de mouvements. Il suffit d'observer les chiens et les chats pour voir à quel point ils s'étirent profondément lorsqu'ils sortent de l'inactivité.

L'étirement est à la fois très global et profondément personnel. Il ne répond pas à une règle fixe, mais à un ressenti intérieur : notre état du moment, nos besoins immédiats. Il s'agit souvent moins d'une obligation que d'une autorisation : celle de s'écouter, de ralentir, de suivre les impulsions du corps avec bienveillance.



Il s'agit ensuite de ressentir l'espace et le mouvement de notre respiration dans chaque étirement. Chaque mouvement s'accompagne d'un souffle, et avec chaque respiration nous amenons du souffle dans le corps. Cela nous permet de ressentir à la fois l'ouverture et la libération, tout comme le relâchement dans l'expiration. À chaque respiration, l'énergie vitale vient à nous, comme l'oxygène qui nourrit chaque cellule.

Avec l'expiration, nous laissons partir ce qui nous encombre : tensions, charges inutiles, pensées parasites, tout ce qui ne nous appartient pas.

Les étirements peuvent être amples et puissants, mobilisant le tronc et les extrémités, ou plus subtils et légers. L'essentiel est d'y intégrer, progressivement, la **conscience**. Alors, peu à peu, nous ressentons notre corps et ses fonctions de manière plus claire, plus fine.

Cela ne demande pas de travail, seulement une attention ciblée. Cette conscience s'installe avec le temps et notre attention revient pas à pas à un état d'équilibre. À un moment donné, nous ne ressentons plus de nervosité, de distraction ou de manque de concentration, nous revenons à notre état naturel.

Il peut également être utile de connaître **quelques principes physiologiques de base** pour chaque exercice. Sans entrer dans des détails trop techniques, cela nous permet de mieux comprendre ce qui se joue dans le corps et d'en renforcer les bienfaits :

- L'étirement stimule principalement les récepteurs nerveux situés dans les muscles. Appelés **propriocepteurs**, ils transmettent des signaux au cerveau à partir des zones sollicitées. Cela induit une réponse de relâchement dans les muscles concernés, permettant aux fibres musculaires de se détendre en profondeur. Plus l'étirement est doux et prolongé, plus cet effet est marqué.
- Chaque étirement s'accompagne naturellement d'une respiration – jusqu'à créer une expansion intérieure. D'abord, on inspire, puis on expire lentement : alors, l'énergie vitale se dirige précisément vers les zones étirées. Cela peut sembler doux, mais c'est profondément efficace. Il ne s'agit plus de tension, mais d'une ouverture paisible.
- Les muscles ne sont pas les seuls à être sollicités pendant les étirements. Les **nerfs** le sont aussi, ainsi que les **méridiens**. En améliorant la conduction nerveuse, l'étirement libère les blocages et favorise une meilleure circulation énergétique – et, par extension, un meilleur flux d'information entre le cerveau et la moelle épinière.
- Le **tissu conjonctif** est lui aussi profondément mobilisé. Les adhérences entre les fascias et les fibres musculaires sont l'une des causes majeures de perte de mobilité. Étirer ces zones permet de restaurer de la souplesse, de la fluidité et un sentiment de légèreté dans le corps.
- Tous les organes internes profitent de ces étirements – surtout ceux entourés de muscles. Ils reçoivent un massage doux, une stimulation mécanique subtile, et un soutien qui peut améliorer leur fonctionnement global.
- La **circulation sanguine** et la **circulation lymphatique** sont activées. Cela mène d'une part à une meilleure alimentation des cellules en oxygène et en nutriments, et d'autre part à une meilleure évacuation des déchets et à une détoxification renforcée.
- Le **système endocrinien** – c'est-à-dire l'ensemble des glandes du corps – est lui aussi activé. Cette stimulation globale peut avoir un effet holistique, influençant positivement l'humeur, l'équilibre émotionnel et la vitalité générale.

- La **colonne vertébrale**, notre « organe central », est un véritable axe de communication : c'est d'elle que partent tous les nerfs qui alimentent le corps jusque dans ses moindres cellules. Grâce aux étirements, elle se réaligne progressivement, se libère, gagne en souplesse – et avec elle, notre axe énergétique se réactive.
- Les articulations, qui expriment notre capacité de mouvement, bénéficient également de ces étirements. Les **capsules articulaires** et les **ligaments stabilisateurs** sont mobilisés en douceur, ce qui permet de retrouver une amplitude et une fluidité nouvelles.

En prenant ce recul, nous obtenons un aperçu précieux de la richesse et de l'unité de notre corps. Tout est interconnecté : chaque geste, chaque souffle, chaque étirement a un effet en cascade. Même un mouvement imparfait peut avoir un sens, une valeur.

Et nous apprenons, peu à peu, que notre unité corps-âme-esprit mérite attention, présence et douceur. C'est une pratique simple, accessible... et profondément transformatrice.

Une consigne simple pour l'étirement libre :

Étirez tout le corps, des orteils jusqu'aux doigts, selon le besoin du moment. Portez l'attention sur la respiration : chaque étirement crée de l'espace... et plus d'espace pour inspirer.

Dirigez l'attention vers les zones de tension, et relâchez-les avec la respiration. Laissez émerger une nouvelle écoute du corps. Respirez profondément, puis observez : qu'avez-vous ressenti ? Qu'avez-vous relâché ? Où percevez-vous un espace nouveau ? Ces prises de conscience ouvrent bien plus que le corps : elles débloquent aussi l'intérieur.





2. ÉTIREMENT DYNAMIQUE À 180°

Le pied gauche reste fermement ancré vers l'avant. Le bras gauche s'élève au-dessus de l'épaule, tiré vers l'arrière dans un arc de 180°, pendant que le regard suit naturellement la main. L'inspiration et l'étirement sont maintenus aussi longtemps que possible. Le souffle remplit dans l'imaginaire toute la moitié du corps, de la pointe des orteils jusqu'au bout des doigts.

À l'expiration, le bras se relâche doucement vers le bas, les lèvres entrouvertes. Ce mouvement est répété cinq fois, dans une respiration lente, fluide et consciente.

Le côté opposé suit sans pause : le pied droit reste stable, le bras droit s'élève... même souffle, même attention. Cette séquence est également répétée cinq fois.

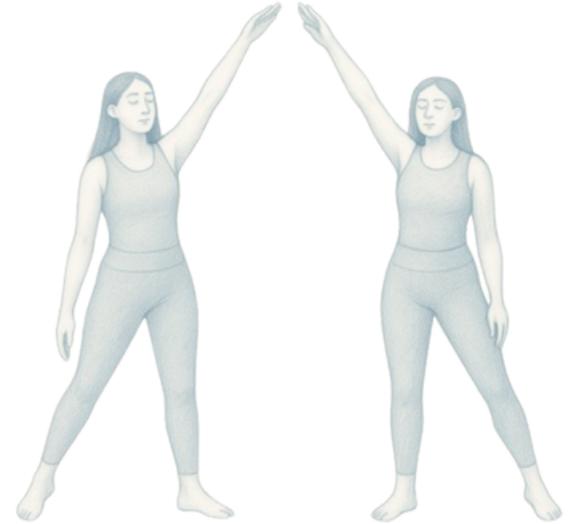
L'énergie ainsi générée, activée, et dirigée circule dans tout le corps, active les organes, stimule les processus, rend alerte et détendu à la fois. L'étirement ne se fait pas de manière mécanique, mais grâce à cette dynamique, de façon consciente et sensible. Il en va de même pour la respiration.

Comme pour tous les exercices, le lien reste constant entre l'intérieur et l'extérieur — entre le ciel et la terre, entre l'être humain et le cosmos. Dans cet équilibre, la clarté revient, la présence s'affine, l'esprit s'ouvre.

Une fois la séquence terminée, le repos s'impose. Les yeux se ferment un instant. Et ce que la pratique a laissé se révéler, simplement.

3. ÉTIREMENT EN DIAGONALE - POSITION DEBOUT

Avant de commencer l'étirement en diagonale, il est bon de poser les mains sur la zone du plexus solaire, de respirer profondément et de ressentir le mouvement respiratoire – l'expansion et la rétraction naturelle du souffle. C'est à ce niveau que se croisent les deux diagonales du corps : ce centre, véritable carrefour énergétique, est ainsi particulièrement activé et renforcé.



Le mouvement débute bras droit tendu vers le haut et jambe gauche étirée vers le bas. Le corps reste droit, aligné, mais il s'étire dans cette diagonale comme si un fil invisible reliait les doigts et les orteils, s'allongeant à l'inspiration. Le souffle accompagne l'étirement, s'étendant imaginativement sur toute la longueur du corps. À l'expiration, le mouvement se relâche en douceur. À la prochaine inspiration, c'est l'autre côté qui entre en jeu : bras gauche – jambe droite.

La respiration peut d'abord être maintenue dans un rythme lent et ample, puis, si le corps y est prêt, le mouvement peut être répété de manière plus fluide et dynamique – sans jamais perdre la profondeur du souffle conscient.

À la fin de la séquence, les mains sont à nouveau posées sur le ventre, pour revenir au centre et observer : comment la respiration circule-t-elle désormais ? Quelle énergie se diffuse ?

On peut visualiser la lumière intérieure – énergie vitale – se déployant à partir du centre vers l'ensemble du corps.

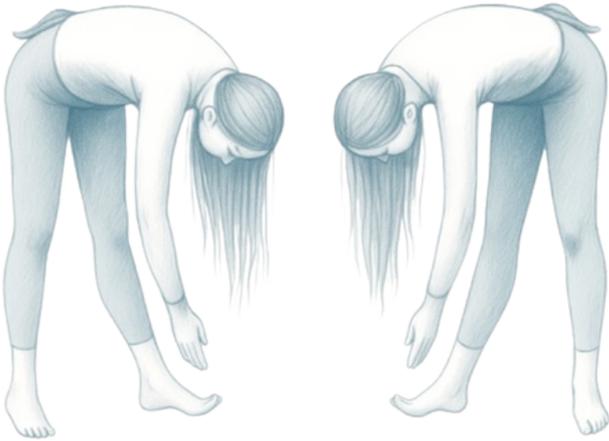
Deux effets physiologiques essentiels de l'étirement diagonal sont :

- Une amélioration de l'alignement postural, notamment en cas de scoliose ;
- Un décollement progressif des fascias adhérents, apportant plus de souplesse.

4. ÉTIREMENT EN DIAGONALE - POUR LE DOS

Respirer en étirant consciemment vers le dos.

Nous avons souvent tendance à croire qu'en se penchant vers l'avant, on se referme et qu'il faut donc expirer. Mais en réalité, le dos s'élargit, et un nouvel espace s'ouvre pour l'inspiration. Respirer en pensant au dos permet, avec le temps, d'éviter bien des déséquilibres. Cet étirement invite à développer ce que l'on pourrait appeler une véritable vision dorsale.



Attention : ne jamais verrouiller le genou dans la posture debout.

Commencer par étirer le pied gauche en direction des orteils, puis amener la main droite vers ces mêmes orteils. La main libre se place au niveau des lombaires, pour accompagner une respiration profonde dans le dos. Retenir la respiration et maintenir la flexion aussi longtemps que cela reste confortable. Puis, sur une expiration, revenir à la position debout.

Reproduire ensuite l'exercice de l'autre côté : pied droit, main gauche vers les orteils, main droite posée sur les lombaires. Respirer profondément. Maintenir la flexion tant que le ressenti reste agréable, puis revenir dans l'axe à l'expiration.

Pratiquer cet étirement diagonal, en alternance, aussi longtemps que cela procure du bien-être.

Important : la tête reste relâchée dans le prolongement naturel de la colonne, alignée dans l'axe, pour créer une diagonale continue des doigts jusqu'aux lombaires et aux orteils opposés. Le genou de la jambe d'appui reste légèrement fléchi.

Ceux qui abordent cet exercice avec attention et conscience peuvent s'y connecter profondément : au souffle, à leur axe, à leur centre intérieur. Ce travail permet de sentir l'arrière du centre – ce centre énergétique du dos – qui soutient naturellement la posture, et aide à se redresser sans effort.