

Dr Luce Condamine • Isabelle Charbonneau

# Mon premier livre de qi gong



Dominique et compagnie



Texte : Dr Luce Condamine • Illustrations : Isabelle Charbonneau

# Mon premier livre de qi gong



Dominique et compagnie

# Mot aux parents et aux éducateurs

Il y a très très longtemps, en Chine,  
en s'inspirant de la nature et des animaux,  
on s'aperçut que l'on pouvait cultiver le bien-être  
et la vitalité par la répétition de  
mouvements simples, fluides et doux.

Le qi gong est une pratique de bien-être  
utilisée depuis des milliers d'années.  
On peut s'en servir comme gymnastique de santé,  
comme méditation active, ou simplement  
pour le plaisir, comme un art de bien vivre...  
La pratique de ses mouvements, qui se font de manière souple  
et tranquille, favorise la détente,  
augmente le calme intérieur,  
et améliore la respiration, la vigueur et la santé.

La Dr Luce Condamine,  
pédiatre et médecin du sport ayant étudié  
la médecine traditionnelle chinoise,  
est également professeure de tai chi et de qi gong.  
Elle a adapté l'enseignement de ces arts  
pour les enfants, pour les aider  
à s'épanouir harmonieusement.



# Mot à l'enfant

Les exercices de qi gong que j'ai choisis ou adaptés pour toi t'aideront à augmenter ton bien-être ainsi qu'à approfondir ta respiration (ton « souffle de vie ») et à améliorer ta conscience de ton corps.

Les enfants qui pratiquent ces mouvements s'amuse bien. Un entraînement régulier leur procure du plaisir et de l'aisance. Pratique le qi gong dans la bonne humeur et, petit à petit, tu sentiras tes progrès.

## Quelques conseils

- Choisis des vêtements souples et confortables pour être à l'aise dans tes mouvements.
- Tu peux pratiquer le qi gong tous les jours si tu veux, après l'école par exemple, ou avant le souper. Quand tu viens de manger, il vaut mieux attendre un peu (au moins une heure) avant de commencer tes exercices, pour laisser ton corps digérer tranquillement d'abord.



# Les animaux

## Le tigre

J'imagine que je suis un tigre, souple et fort.  
Cela me permet de construire ma force intérieure.



### Le tigre garde la forêt

Debout, les pieds écartés,  
j'élève mes mains devant moi  
à peu près à la hauteur de mes épaules,  
puis je les redescends en formant  
de grosses pattes de tigre,  
avec de longues griffes.



Je tourne ensuite mon corps et mes pattes de tigre vers la gauche, en maintenant mon bras droit plus haut que mon bras gauche, puis je reviens au centre en « griffant l'air » avec mes mains ouvertes. Puis, je fais le même mouvement vers la droite, en faisant passer cette fois mon bras gauche au-dessus de mon bras droit. Je répète les mêmes mouvements vers la gauche, puis vers la droite, toujours en « griffant l'air », puis je ramène mes bras au centre. Je redescends les mains en relâchant mes griffes.



# Le cerf

Je m'étire avec l'élégance d'un cerf.



## Le cerf regarde à droite et à gauche

Les pieds légèrement écartés, je monte mes mains devant moi, paumes vers le ciel, au-dessus de ma tête, puis je redescends mes mains en repliant mes deuxièmes et quatrièmes doigts. Je croise mon bras droit par-dessus mon bras gauche et je croise ma jambe droite par-dessus ma jambe gauche. Je m'accroupis en me tournant un peu vers la droite, puis je déplie mes bras en tendant ma main droite vers le haut et ma main gauche vers le bas. Je regarde à droite, vers le haut.



Je me relève en repliant les bras. Je fais un pas du pied gauche vers la gauche en ouvrant les bras, je croise les bras et croise la jambe droite derrière la jambe gauche. Je m'accroupis en me tournant un peu vers la gauche, puis j'étends les bras en tendant ma main gauche vers le haut. Je regarde vers la gauche. Je reviens ensuite tranquillement au centre.

