

ATELIER

LE QI GONG DE LA FEMME :

YAN TAI GONG

Docteur Martine DEPONDT GADET

Le qi gong de la femme : yan tai gong

Docteur Martine DEPONDT GADET

Ce qi gong m'a été transmis par Lui Ya Fei qui exerce actuellement à Bai Dai He dans un hôpital à 200 km de Pékin.

Ce qi gong s'adresse à toutes les femmes dans toutes les tranches de vie. Parmi ces enchaînements, certains, concernant le balancement du *Dan tian*, correspondent particulièrement à la femme enceinte.

Le Qi Gong de Lui Ya Fei est intéressant pendant la grossesse, pour régler des problèmes que la maman n'a pas résolus.

Ce peut être celui de garder l'enfant, trop lourd à porter, si difficile à gérer. Tant de soucis peuvent mener à des pulsions suicidaires.

L'accompagnement de la future maman par le qi gong l'aide, lui donne le plaisir de voir son ventre grossir. Pratiqué quotidiennement, il lui fait prendre conscience de la présence de cette vie qui débute et la conscience de son corps qui se transforme et qui berce ce petit nid.

Massage de droite à gauche.

Ces exercices se font les jambes écartées, de la largeur des épaules, pour ressentir le bassin comme un berceau qui accueille le futur bébé. Il se fait avec des balancements d'avant en arrière et sur les côtés, de droite à gauche, associé à des massages les mains soutenant le ventre.

Quand le bassin bascule à droite, les mains suivent le mouvement, le même mouvement est reproduit à gauche.

Massage oblique.

À l'inspiration, les mains placées en bas sur le pubis s'écartent sur les côtés du bassin.

À l'expiration elles reviennent sur la ligne médiane sur le pubis.

Massage du ventre comme une pleine lune

A l'inspiration, les mains partent du pubis et montent de chaque côté du bassin pour se retrouver au-dessus du nombril sur la ligne médiane. La main droite sur la main gauche rejoint la ligne médiane. Les deux mains descendent à l'expiration jusqu'au pubis. Ce mouvement s'accompagne d'un balancement du bassin d'avant en arrière.

Ces exercices comportent également des massages de ce ventre qui grossit. Plus la grossesse avance, plus les mains passent à distance de ce ventre rebondi.