Le Qigong Tuina et les performances sportives

En quoi le Qigong Tuina optimise les performances sportives d'un athlète ?

Sommaire

Introduction

I. Qigong Tuina en préparation d'une compétition

II. Qigong Tuina lors d'une compétition

III. Qigong Tuina en auto-traitement

Conclusion

Introduction

Introduction

D'où vient ce besoin vital de libérer notre énergie à travers une activité physique comme le « sport » ? D'où provient cet appel intérieur qui fait écho dans tout notre être ?

Tel qu'il est façonné par notre société moderne, le sport se présente comme une libération globale, du corps physique, du mental et de l'esprit. L'individu ressent une sensation de bien-être inégalée. Il se sent temporairement apaisé et heureux.

Pour certains, cette libération n'est l'achèvement que d'une première étape. La deuxième consiste en un moyen de dépassement de ses limites. Pour d'autres, c'est également l'opportunité de se mesurer à ses semblables et évaluer ses capacités physiques et mentales à travers des « compétitions sportives ». Cette dernière étape prend la dimension d'un ultime aboutissement de son être, car dans la rivalité, nait une force intérieure encore inconnue.

Le Qigong Tuina fait partie des médecines non pas « nouvelles » mais ancestrales venant de la Chine.

Basée sur les principes philosophiques de la Médecine traditionnelle Chinoise, « le concept de la globalité » apporte une vision différente sur le traitement d'un individu. Considérant que « tout est un, un est tout », c'est à dire que tout est connecté, l'organisme est visualisé comme un petit univers fonctionnant efficacement sur la base d'un équilibre parfait du corps, du mental et de l'esprit.

Le Qigong Tuina est avant tout une médecine de prévention basé sur le principe d'auto-guérison du corps. Apporter au corps l'énergie nécessaire pour qu'il se soigne tout seul.

Introduction

À la rencontre du Qigong Tuina et du sport ?

Mon étude se base sur la relation entre le Qigong Tuina et le sport.

Quel(s) lien(s) pouvons-nous trouver pour unir ces deux pratiques ?

« Compétitivité » signifiait dans l'ancien temps « l'entraide ». Il suffit de remarquer le comportement de la faune et de la flore lorsque les conditions climatiques / environnementales deviennent critiques. Lorsque la survie de l'espèce est en péril. L'adversité disparaît. La coopération renaît.

Mon intention est de comprendre comment réconcilier un « corps » qui est ancré dans une ambivalence fragile entre la recherche d'une sensation de bien-être et le dépassement de soi.

En quoi le Qigong Tuina permettrait de rééquilibrer un corps qui est en permanence déséquilibré par des entrainements intensifs et des compétitions qui repoussent les limites physiques de l'être ?

En quoi le Qigong Tuina optimiserait les performances sportives d'un athlète ?

Introduction

En quoi le Qigong Tuina optimiserait les performances sportives d'un athlète ?

Tel sera l'objet de ma recherche. Elle s'articulera en trois parties :

I. Le Qigong Tuina en préparation d'une compétition

II. Le Qigong Tuina lors d'une compétition

III. Le Qigong Tuina en auto-traitement

PARTIE I.

En quoi le Qigong Tuina
optimise la préparation d'un athlète
à une compétition sportive ?

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.1 Qu'est-ce que le CrossFit ?

Avant d'expliquer le choix du « CrossFit », je souhaiterais apporter une brève introduction sur cette discipline sportive.

« CrossFit » est avant tout une marque fondée et déposée par Greg Glassman. En voici sa définition :

Le CrossFit : « *des mouvements fonctionnels constamment variés à haute intensité* »

Autrement dit, il s'agit d'un programme qui a pour objectif l'optimisation de la condition physique (fitness) afin de préparer l'athlète à l'inconnu, c'est à dire à n'importe quelle éventualité physique.

Pour cela, le CrossFit fonde son programme de conditionnement physique sur la base de 10 domaines de fitness : « endurance cardiovasculaire et respiratoire, résistance, force, souplesse, puissance, vitesse, coordination, agilité, équilibre et précision ».

Dans la pratique, les exercices utilisés en CrossFit sont regroupés en 3 catégories : Gymnastiques, l'haltérophilie et le cardio (course à pied etc) qui sont structurés sur une multitude de formats de travail.

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.1 Le Qigong Tuina dans le monde du CrossFit

Une discipline aussi complète dans la préparation physique d'un individu me paraît idéale pour étudier une possible connexion avec le Qigong Tuina.

Afin d'être le plus pragmatique possible, j'ai décidé de suivre mon meilleur ami « Kevin Rodolfo », pratiquant de CrossFit depuis 2015. Passionné, assidu dans ses entrainements et déterminé à toujours dépasser ses limites physiques et mentales, il participe à des compétitions de CrossFit en France et à l'étranger.

Pour l'année 2019, il prépare 2 compétitions :

- Les « Marseille Throwdown » qui ont lieu à Marseille le weekend du 24/25 Août. Une compétition qu'il effectuera en équipe de 2, avec la coach (Ornella Nicolosi) de CrossFit Cannes.
- Les « European Showdown » qui ont lieu à Barcelone le weekend du 20/22 Septembre. Une compétition en équipe de 3, avec la coach (Ornella Nicolosi) et également le coach (Kevin Rantrua) de CrossFit Cannes

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.1 Le Qigong Tuina & Kevin Rodolfo

Afin d'optimiser sa préparation physique, j'ai donc décidé de pratiquer du Qigong Tuina sur Kevin en amont de sa première compétition, les Marseille Throwdown.

L'idée est la suivante : planifier 1 séance de Qigong Tuina par semaine pendant 5 semaines consécutives.

Voici le « protocole » mis en place :

- **Semaine 1** : Bilan énergétique général
- **Semaine 2** : Séance pour équilibrer les énergies du corps
- **Semaine 3** : Séance « détox » pour libérer et détendre les muscles
- **Semaine 4** : Séance de « tonification » globale du corps
- **Semaine 5** : Séance spécifique avant compétition

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.1 Le Qigong Tuina & Kevin Rodolfo

Avant de commencer le protocole de 5 semaines, il faut savoir qu'une séance a été réalisée le 25 juin 2019. Ayant très peu d'expérience, c'était ma première séance officielle de Qigong Tuina. Je considère cette séance comme un premier test pour évaluer mes connaissances et la qualité de mes soins.

Semaine 1 – Séance du 17 Juillet 2019 : Bilan énergétique général

Cette première séance a pour objectif de dresser un bilan énergétique complet sur Kevin, 5 semaines avant sa compétition. Essayer de cerner l'ensemble des déséquilibres de son corps, trouver la racine et surtout, comprendre en quoi le Qigong Tuina pourrait intervenir dans sa préparation physique.

Le principal déséquilibre de Kevin réside aux poumons. Très affecté par des allergies brutales et violentes, Kevin est très affaibli et handicapé physiquement au point de ne plus pouvoir respirer. Son « Yang » est en plénitude. Il présente en effet un « vide de Qi » du **Poumon** avec une invasion de « vent-chaleur ». De plus, son **Foie** souffre d'une « stase de Qi » et sa **rate** d'un « vide de Qi ».

Cette séance a donc été focalisée sur une tonification du Poumon tout en chassant le vent chaleur (Points Shu du dos, 4GI / 11GI / 20GI / Yin Tang,. Débloquer son Foie (3F / 14F) et tonifier sa rate (Fen Wei Jing). Une séance complète pour harmoniser ses énergies.

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.1 Le Qigong Tuina & Kevin Rodolfo

Bilan de sa 1ère séance : Kevin se sent mieux. Les allergies se sont calmées. Il a toujours du mal à respirer mais il sent la différence. Cependant, il a un début de tendinite au poignet et ressent un manque de salive important.

Semaine 2 – Séance du 25 Juillet 2019 : Équilibrer ses énergies

Cette deuxième séance s'articule sur deux axes.

- Tonifier son poumon et comprendre d'où provient cette faiblesse.
- Travail sur la tendinite du poignet

La première partie de la séance est donc focalisée sur le Poumon. Un travail approfondi sur les points Shu du méridien de la Vessie pour tonifier le Poumon (13 V) et également pour faire surgir des éventuels blocages liés à son passé (42V). Pour cela, j'ai senti que je devais utiliser la paume de mes mains pour me connecter à ses énergies anciennes. Une intuition me vient à l'esprit, me suggérant que Kevin aurait peut-être un blocage lié à sa maman, ou un blocage lié à son énergie féminine. J'estime que le simple fait d'en parler est déjà une première étape pour « éveiller » certains souvenirs enfouis et pourquoi pas, débloquer de façon inconsciente. Travail sur 1 Poumon aussi.

Ensuite, un second travail s'est réalisé sur les points du méridien de la Vésicule Bilaire (34VB) et du Foie (3F) pour relâcher son corps. Enfin, un travail local sur sa tendinite sur le méridien de l'Intestin Grêle (3IG et 5IG).

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.1 Le Qigong Tuina & Kevin Rodolfo

Bilan de sa 2ème séance : Kevin me dit qu'il a beaucoup réfléchi à des possibles blocages liés à sa jeunesse vis à vis de sa maman qui ont peut être eu des conséquences sur son énergie féminine. Sa tendinite au poignet est toujours présente mais moins douloureuse. Cependant, il se sent très fatigué, les jambes lourdes sans force.

Semaine 3 – Séance du 02 Août 2019 : « Detox »

J'estime que désormais, le travail sur le Poumon est suffisant. Kevin travaille très bien de son côté pour assurer un déblocage sur le long terme. Je peux ainsi réaliser une séance spécifique pour soulager et détendre son corps. Il est dans une période intense avec un volume d'entrainement important.

Pour commencer, j'aime bien masser les points Shu du dos (V13 / V17 / V18 / V19 en particulier). Cela permet également de masser son corps qui est courbaturé de partout. Le point 30VB est particulièrement douloureux. Un travail en acupression puis en énergétique (le majeur) permettent de libérer la zone. Tout en continuant sur le méridien de la VB (20VB / 21VB / 31VB / 34VB), j'alterne entre acupression (avec les pouces) ou en énergétique (majeur) en fonction de sa sensibilité et de la douleur ressenti. Je refais le 3F pour continuer de débloquer son foie.

Enfin, je termine la séance pour traiter encore sa tendinite sur le méridien de l'intestin Grêle (3IG et 5IG).

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.1 Le Qigong Tuina & Kevin Rodolfo

Bilan de sa 3ème séance : Sa tendinite au poignet a quasiment disparu. Un léger blocage persiste. Kevin m'explique que le lendemain de la séance, il a pu engendrer un volume d'entrainement important. L'élément qui m'a le plus marqué est sa réaction me disant « entre chaque série de vélo, j'allais courir 100m ». Kevin n'aime pas courir de base. J'étais étonné. Au cours de sa séance (beaucoup de vélo), il n'avait pas les jambes lourdes et son cardio ne montait pas. Cependant, durant le weekend qui a suivi, au cours d'une randonnée, son psoas droit s'est tendu.

Semaine 4 – Séance du 07 Août 2019 : « Tonification globale »

Comme d'habitude, je commence la séance sur les points Shu du dos pour masser et détendre le corps. Je me focalise ensuite sur le méridien de la VB pour tout d'abord débloquer son psoas en commençant par le 30VB qui s'avère être très douloureux. Je continue sur le méridien (20VB / 21VB / 31VB). Je me permets de tester quelque chose de nouveau : je pose ma main sur les points 34VB et 36E pour tonifier et libérer son corps en même temps.

Je termine la séance en posant ma main sur la zone douloureuse du psoas. Kevin n'arrivait plus à lever la jambe tellement il était tendu.

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.1 Le Qigong Tuina & Kevin Rodolfo

Bilan de sa 4ème séance : A ma grande surprise, quelques jours après la séance, je vois Kevin soulevait des barres assez lourdes. Je rigole tout seul en me disant qu'il ne s'est pas rendu compte que son psoas était bloqué il y a deux jours et tel un enfant qui oublie, il se permet de faire un entrainement intensif comme s'il était au top de sa forme.

Semaine 5 – Séance du 21 Août 2019 : « Avant la compétition »

Cette dernière séance est pour s'assurer que les énergies de son corps soient bien équilibrées.

Comme toujours, je commence par ses points Shu du dos. Ensuite, ayant eu une allergie au cours de la semaine, je lui refais le 4GI ainsi que le 1P. Sur ce dernier point, ses deux bras se sont levés brutalement, comme s'il chassait quelque chose de son corps. En continuant sur le méridien du foie (3F), pour la deuxième fois, ses bras se sont élevés brusquement dans les airs. Instinctivement, je me dis que Kevin est prêt.

Je continue la séance sur les points de la VB pour ensuite la terminer sur la zone sous le nombril en posant ma paume de main (sur 4RM).

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.1 Le Qigong Tuina & Kevin Rodolfo

Quelques photos des séances avec Kevin

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.2 Le Triathlon « XXL »

Changement de décors et de discipline, je consacre une partie de mes études sur le monde du triathlon, et notamment sur une épreuve extrêmement difficile, le triathlon XXL. C'est une discipline à part entière, où les distances deviennent très grandes et requièrent un entrainement très spécifique et intense.

Un travail de recherche très enrichissant et complémentaire par rapport au CrossFit. Ce dernier repose sur des entrainements courts et de haute intensité. Le triathlon XXL requiert une endurance musculaire très importante et un mental résistant à l'épreuve du temps.

Pour cette occasion, j'ai décidé de suivre la préparation physique de ma maman, Véronique Bottaro.

Son objectif de l'année : **le triathlon XXL «** EverGreen Endurance 228».

Date et lieu : Le 14 / 15 Septembre à Chamonix

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.2 EverGreen Endurance 228

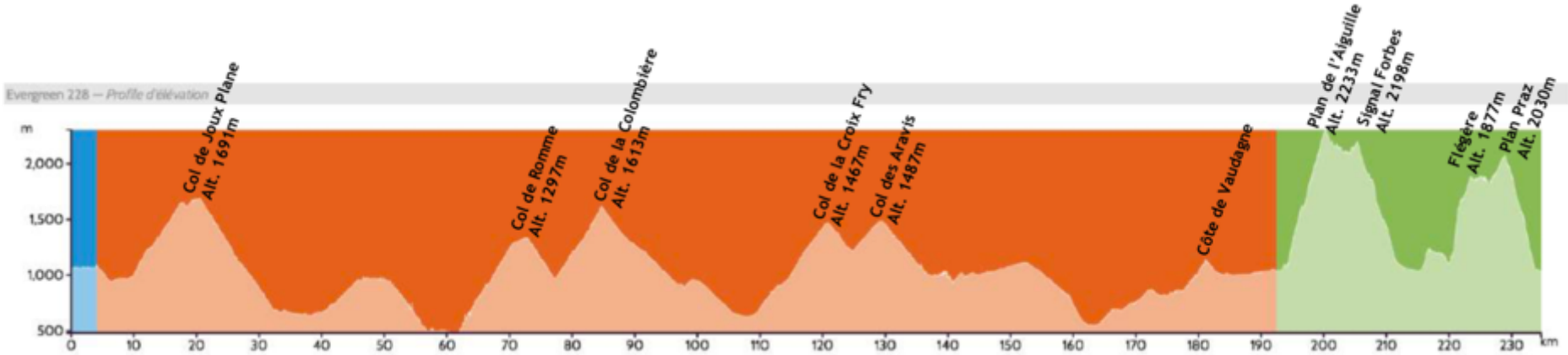
+7705 m
total D+

Cette course, en outre de ses distances énormes, présente une difficulté supplémentaire :

Son dénivelé très important : 7705m de dénivelé positif total pour un temps limité à 28h de course.

La course est la suivante :

- Natation au lac de Montriond : 4km
- Vélo : 190km en passant par 5 cols de montagne avec un dénivelé positif de 5030m
- Trail : 42,3km de course à pieds dans les montagnes entourant Chamonix avec 2675m de Dénivelé positif



1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.2 Le Qigong Tuina & Véronique Bottaro

Tout comme pour Kevin, j'ai proposé à Véronique de pratiquer quelques séances sur elle afin d'optimiser la préparation à son course. Le challenge est de taille, en plus d'être ma maman, il s'agit de la course la plus difficile de sa vie. Et pourtant, elle est habituée aux épreuves longues et rigoureuses (UTMB, Thoubkal Trail, Solukhumbu Trail, IronMan de Nice, EmbrunMan…)

Protocole similaire à celui de Kevin, sur 5 séances.

- **Semaine 1** : Bilan énergétique général
- **Semaine 2** : Séance pour équilibrer les énergies du corps
- **Semaine 3** : Séance « détox » pour libérer et détendre les muscles
- **Semaine 4** : Séance de « tonification » globale du corps
- **Semaine 5** : Séance spécifique avant compétition
- + une séance spéciale (qui n'était pas prévue)

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.2 Le Qigong Tuina & Véronique Bottaro

Semaine 1 – Séance du 25 Juillet 2019 : Bilan énergétique général

Cette première séance dresse un bilan énergétique complet de Véronique.

Il faut savoir que son entrainement spécifique a commencé en Mars. Depuis, elle s'entraine quasiment tous les jours dans l'une des trois disciplines : natation, vélo ou course à pieds. Parfois, elle remplace la course à pieds par du ski de randonnée ou du trail en montagne. 2 mois avant sa course, c'est à dire à partir de Juillet, elle entame un entrainement très intense et spécifique à cette course, encadré par le coach de son club.

Véronique présente des déséquilibres énergétiques sur plusieurs organes. En l'occurrence, toute la partie gauche de son corps est en vide. Son pouls à la main gauche est difficile à ressentir.
De type « froid », elle présente un profond « vide de yang » général, surtout localisé aux **Reins**. Sa **rate** souffre également d'un « vide de yang » et son **foie** présente une « stase et un vide de Qi »

Véronique présente des douleurs principalement localisées sur la partie gauche de son corps (voute plantaire, genou, fesse, bas du dos, trapèzes, doigts de la main). Elle est toujours fatiguée après manger.
La séance consiste à **libérer son foie** et à **tonifier ses reins et rate** (Points Shu, 40V, 1R, 3R, 4DM, 4GM, 3F, 36E)

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.2 Le Qigong Tuina & Véronique Bottaro

Bilan de sa 1ère séance : Des sensations de soulagement après la séance. Mais les douleurs sont vites revenues. Douleurs importantes au genou gauche, sciatique gauche. Il faut savoir que Véronique a été diagnostiquée de 5 hernies discales. Elle fait également un protocole de 10 séances en « hydrotomie percutanée » pour traiter ses sciatiques. Sa vessie est devenue « paresseuse » me dit-elle.

Semaine 2 – Séance du 05 Août 2019 : « Équilibrage des énergies du rein »

Pour cette séance, je décide de concentrer l'énergie sur ses reins. Pour cela, je commence par un travail des points Shu tout en massant les parties douloureuses « points Ashi ». Puis, mon intuition me dit qu'il faut que j'utilise la paume de ma main droite sur la zone lombaire (4DM / 23V) et la paume de main gauche sur les trous sacrés (31-34V). Un travail de plus de 20 minutes sur cette zone.
De nombreuses sensations nous ont traversé à tour de rôle pendant toute la séance.

La séance continue sur le méridien de la Vessie et du Reins : 40V – 1R – 3R. S'ensuit un travail pour libérer la stase de Qi : 3F – 21VB

Je termine la séance par un long travail sur le 4GM

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.2 Le Qigong Tuina & Véronique Bottaro

Bilan de sa 2ème séance : Les douleurs du dos se sont estompés « comme par magie ». Le genou gauche ne fait plus mal mais il craque désormais. La douleur s'est dirigée vers l'insertion entre l'ischio et le fessier gauche. Elle ressent comme « un clou » sous le pied gauche à chaque fois que la séance de vélo dépasse un certain temps. Sa vessie est moins « paresseuse ».

Semaine 3 – Séance du 15 Août 2019 : « Detox »

Véronique est dans le « pic » des ses entrainements. Un volume très important. Elle enchaine tous les jours des distances et varie les disciplines. Ses entrainements dépassent les 8h d'effort.

Comme toujours, je commence par ses points Shu du dos. Je me focalise dans une partie partie sur ses reins de nouveau (4DM / 23V / trous sacrés), et notamment sur ses points douloureux (pieds et insertion ischio).

Je prends un peu de temps pour tonifier sa rate (6R / 9R / 36E)

Je termine la séance en restant un certain temps sur le merveilleux vaisseau 4RM.

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.2 Le Qigong Tuina & Véronique Bottaro

Bilan de sa 3ème séance : Elle a senti un fort soulagement. La douleur dans l'insertion a disparu. Cependant, le « clou » dans le pied persiste. Ses yeux coulent le matin. La douleur dans le bas du dos à gauche est revenue. Et son oreille gauche est bouchée.

Semaine 4 – Séance du 19 Août 2019 : « Tonification »

Comme toujours, je commence par un massage des points Shu. « Cela lui fait beaucoup de bien ». Son dos est très tendu. Je concentre le travail sur la région lombaire avec mes paumes de mains (4DM / 23V / trous sacrés) pour ensuite travailler de nouveau sur la zone douloureuse « sous le gros orteil gauche » tout en travaillant sur 1 Rein.

Ensuite, je concentre l'énergie sur le méridien VB pour détendre son corps et éliminer les toxines (20VB / 21VB / 31VB) et j'essaie la même technique que j'avais expérimenté avec Kevin : 36E avec 34VB en même temps.

Je fais ensuite un point pour ses oreilles : le 19IG.

Avant de terminer la séance sur le 4RM, je réalise un travail sur le 3F.

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.2 Le Qigong Tuina & Véronique Bottaro

Bilan de sa 4ème séance : La douleur dans le pied a disparu. Les douleurs du dos ont quasiment toutes disparu. L'oreille est débouchée et les yeux se sont arrêtés de couler. « Que du positif ».

Semaine 5 – Séance spéciale du 28 Août 2019 : « Libération des points douloureux »

Au lendemain de son anniversaire, je décide de me « laisser guider » et de faire une séance spéciale à Véronique.

Je lui demande de rester debout et de dos. Je commence par une légère palpation des points shu du dos. Je détecte l'ensemble des points douloureux. Puis je lui demande de me faire confiance et que cela risque de « faire mal ».

À chaque point douloureux, j'enfonce mon pouce progressivement en profondeur. La douleur est intense, limite insupportable qui entraine des réactions inattendues. Soudain, elle se met à éclater de rire ou parfois elle fait des bruits bizarres, ou bien elle gémit de douleurs.

Je me laisse guider avec l'énergie qui dirige mes pouces jusqu'à avoir l'intuition de trouver « la racine » de la douleur. Je pince cette racine avec mon pouce et mon index (ou majeur), effectue une rotation, puis retire brutalement la racine de son corps. Une deuxième pincement. Puis je balaie son corps comme si je chassais le mal.
La séance aura duré une vingtaine de minutes.

1 Qigong Tuina en préparation à une compétition

1.2 Le Qigong Tuina & Véronique Bottaro

Bilan de sa 5ème séance (spéciale) : Elle n'en revient pas. Le lendemain, elle se sentait en super forme. Comme si elle avait « un dos neuf ». Plus aucune douleur nul part. Plus tard, j'essayerai cette technique sur d'autres amis qui se plaindront d'une douleur insoutenable. Après réflexion, toujours en écoutant mes intuitions, je déciderai de modifier le processus. Au lieu d'enfoncer le pouce, je le positionne sur le point douloureux, et ensuite, je visualise une aiguille de lumière s'insérer dans le corps jusqu'à la racine. Je la saisie pour la retirer de la même manière.

Semaine 6 – Séance du 09 Septembre 2019 : « Avant la compétition »

Cette dernière séance est pour s'assurer que les énergies de son corps soient bien équilibrés.

Comme toujours, je commence par ses points Shu du dos. Ensuite, je me focalise sur le bas de son dos (4DM / 23V) et je continue le travail sur ses Reins (40V / 1R / 3R).
Je continue la séance sur les points de la VB pour ensuite la me diriger sur la zone sous le nombril en posant ma paume de main (vers 3RM et 4RM). On en rigole tellement on entend la circulation des énergies dans son corps.

Pour terminer, je me laisse guider par mon intuition et pose mon 3ème œil sur le sien. J'établis une « connexion spéciale » qui me permettra d'être en contact avec elle pendant sa course. Je visualise également une sphère protectrice autour d'elle, rempli d'amour et d'énergie de la nature. Elle est en harmonie.

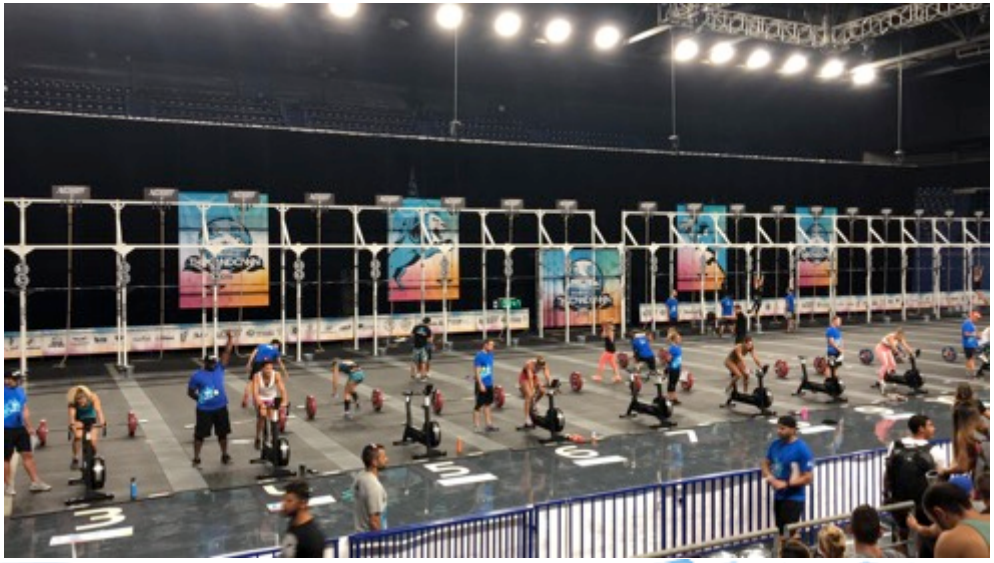
PARTIE II.

En quoi le Qigong Tuina
optimise les performances d'un athlète
lors d'une compétition sportive ?

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.1 Le Qigong Tuina aux Marseille Throwdown

Le weekend de la compétition de CrossFit de Kevin est enfin arrivé. Je les rejoins à Marseille le vendredi soir. Nous dînons un repas équilibré et nous partons nous coucher. Je demande à Kevin comment est-ce qu'il se sent. Il est en forme.
L'arène est géante. On peut sentir que la pression a augmenté. Tout le monde devient concentré et pensif



2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.1 Le Qigong Tuina aux Marseille Throwdown

Le samedi s'annonce chargé. 3 épreuves à enchainer tout au long de la journée. Pour rappel Kevin est en équipe avec la coach de CrossFit Cannes (Ornella). En parallèle, Isabelle, Kevin (le coach) et Guillaume participent également à la compétition en individuel. Cette journée sera remplie de surprises. Chose inattendue, je me retrouve à masser les points shu, les points douloureux « Ashi » de chacun dans les tribunes, en attendant leur passage.
J'alterne entre massages aux pouces avec des pressions plus ou moins fortes, et des points énergétiques (paume de mains ou le majeur).

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.1 Le Qigong Tuina aux Marseille Throwdown

Fin de la première journée. Tout le monde a l'air d'être satisfait. Les résultats sont bons. La fatigue se fait sentir et la pression retombe « temporairement » avant de penser au lendemain.

Sur la photo, on peut apercevoir Kevin qui tient encore debout face aux autres athlètes exténués au sol qui se roulent par terre pour retrouver leur souffle

Le soir, je fais une séance spéciale à Ornella qui a perdu sa voix et n'arrête pas de tousser (4GI, 11GI, 22RM et 1P).

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.1 Le Qigong Tuina aux Marseille Throwdown

Le dimanche est une nouvelle journée. La première épreuve exploite les différentes disciplines du CrossFit : natation, course à pied et des mouvements spécifiques aux altères.

Avant le début de l'épreuve, je masse le dos de Kevin (alors qu'il est debout et concentré) en me focalisant sur ses points douloureux. Je masse également le 34VB et le 36E.

Je profite également pour masser le dos de chacun toujours en essayant de libérer les tensions des points douloureux.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.1 Le Qigong Tuina aux Marseille Throwdown

Ils sont tous en finale. Nous sommes tellement euphoriques.
Malheureusement, je dois partir en direction de la Haute-Savoie et je ne peux pas assister à la finale.

Avant de partir, je vais voir Kevin et je m'occupe de lui masser de nouveau les points Shu et les points Ashi.

Je termine le massage sur le 36E. Malgré le bruit et le monde autour, j'arrive à me concentrer pour travailler ce point en énergétique avec le majeur.
Je fais quelques points à Ornella pour calmer sa toux (1P / 22RM / 4GI).

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.1 Le Qigong Tuina aux Marseille Throwdown

L'exploit est réalisé!

Ornella et Kevin termine la compétition sur le podium, à la 3ème place.

Kevin, le coach remporte également la 3ème place dans sa catégorie en individuel.

Isabelle termine 2ème dans sa catégorie en individuelle.

Malheureusement Guillaume terminera la compétition 11ème.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.1 Le Qigong Tuina aux Marseille Throwdown

Quelques photos des athlètes que j'ai pu suivre pendant la compétition. Ici : Kevin Rantrua, le coach

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.1 Le Qigong Tuina aux Marseille Throwdown

Quelques photos des athlètes que j'ai pu suivre pendant la compétition. Ici : Isabelle Grego, la master

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.1 Le Qigong Tuina aux Marseille Throwdown

Quelques photos des athlètes que j'ai pu suivre pendant la compétition. Ici : Guillaume à droite

Ornella et Kevin à l'épreuve de la plage

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

Le moment tant attendu est enfin arrivé.

Pour information, il s'agit de la 3ème tentative pour Véronique.
En 2016, elle arriva 30min trop tard à la fin du vélo. Hors délai, elle ne put prendre le départ du trail.

En 2017, une semaine avant la course, elle attrapa la salmonelle. Elle était à l'hôpital le jour du départ. Cette année, les choses sont différentes.

Cette année, l'entrainement a été dure. Véronique est prête et déterminée pour terminer cette course redoutable

Photo de 2016.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

Ne pouvant pas me rendre à Chamonix pour assister Véronique lors de sa compétition, je vais procéder à un Qigong d'un niveau avancé encore inconnu pour ma part :

Je cite Amaël Ferrando : « *Tong Ling* » qu'il traduit par « *Communiquer avec l'Esprit de l'Univers* ».

Autrement dit, je vais essayer de pratiquer du Qigong à distance.

Pour atteindre une telle pratique, un processus en 3 étapes sur plusieurs années est censé être réalisé. Il faut tout d'abord « harmonier le Cœur-Rein dans notre propre corps ». Ensuite, nous devons être capable de ne faire « qu'un avec le naturel », dans un état de détachement absolu, sans pensée. Enfin, les deux premières étapes nous amène à un « état où il n'y a pas de passé ni de futur ». Nous sommes en communication avec l'Univers.

Ceci dit, cette notion de « *Xiao Shen Jian Dan Shen* » « *Le petit Esprit (Esprit du Corps) rencontre le grand Esprit (celui de l'univers) »* m'appelle au fond de moi. Bien que je manque d'expérience et de pratique, je fais confiance en mon ressenti et au pouvoir de la Nature. L'essentiel est d'essayer.

Ces citations viennent du bouquin d'Amaël Ferrando « *Qigong Tuina, pratiques d'autoguérison par le Qigong* ».

2 Qigong Tuina en compétition sportive

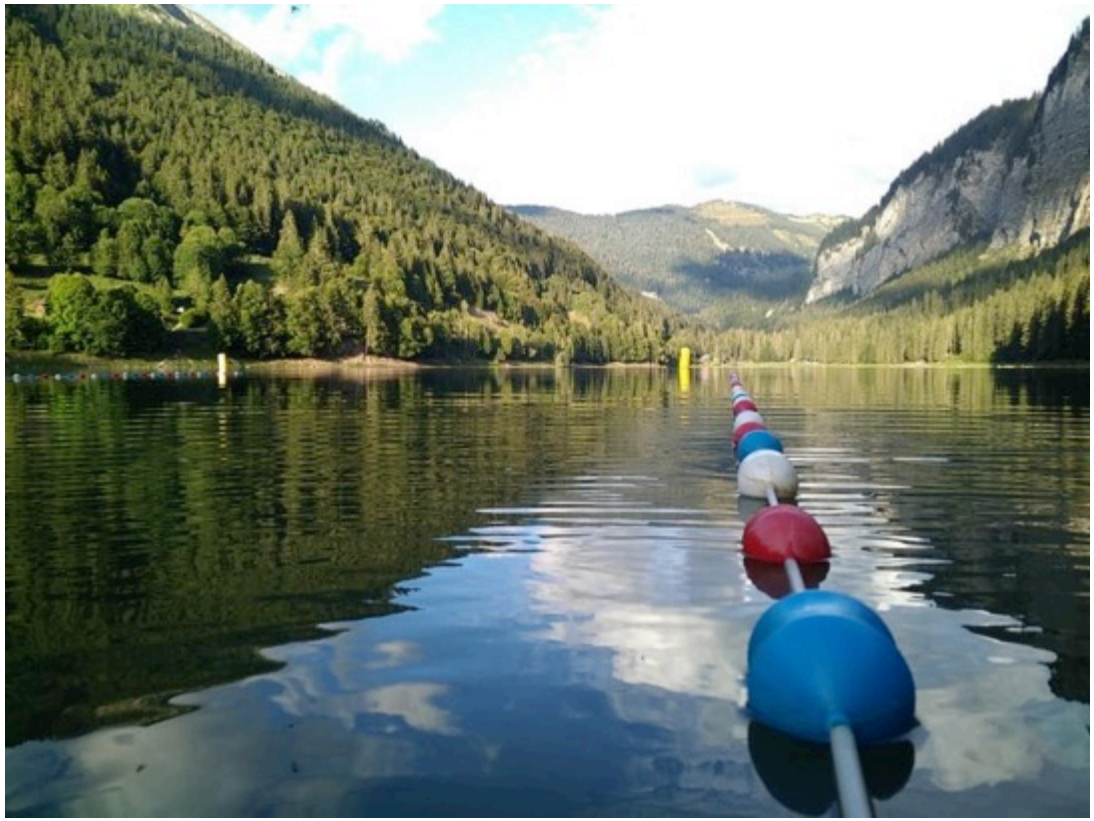
2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

La première épreuve est la **natation**.

Elle débute à 6h45 au lac de Montriond. Cette année, la température du lac est froide, à 14 degrés. L'organisation a hésité de raccourcir l'épreuve à cause du froid mais a finalement décidé de rester sur les distances initiales.

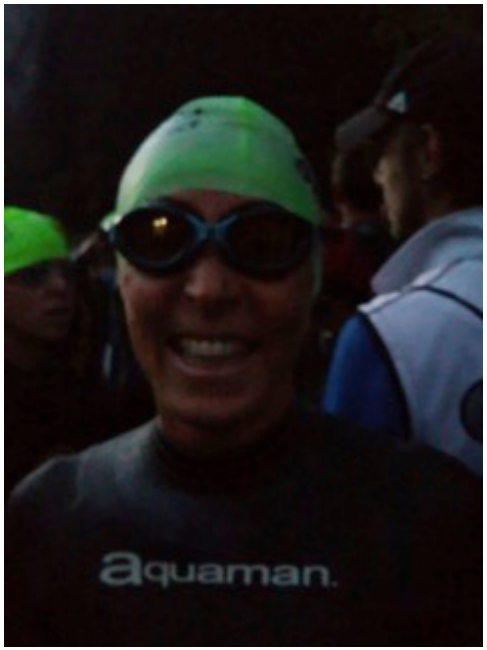
Heureusement que les participants ont le droit de porter une combinaison…

Véronique part donc pour 4km de natation. Ce qui représente environ 1h30 de natation dans le lac de Montriond.



2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.



Véronique au départ

Départ au lac

Véronique après 1h28 de natation
Elle est congelée

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

Pour cette première épreuve, je décide de pratiquer une méditation spécifique pour me connecter à Véronique par le biais de notre 3ème œil.

La course a démarré depuis 15min. Il est 7h du matin et je commence à ressentir un lien entre nous deux. Je visualise mes mains posées sur le bas de son dos, comme lors de nos séances. Je lui apporte de la chaleur afin d'éviter que le froid du lac ne devienne un entrave à ses mouvements.

Ma posture est simple. Assis en tailleur (demi-lotus), mes deux mains sont ouvertes, orientées vers le sol, comme si j'étais placé sur sa zone lombaire.
Je respire profondément et je laisse la Nature me guider dans le silence de l'aube.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

Mes sensations :

Assis en tailleur, les mais posés sur mes genoux, je commence tout d'abord par me détendre, respirer calmement. Puis, je concentre mon attention sur mon 3ème œil, le « Yin Tang ». Je ressens une sensation forte, difficile à décrire, qui se transforme en un battement régulier. De là, j'essaie de me connecter au 3ème œil de Véronique.
Pour rappel, à la fin de notre dernière séance avec Véronique, j'ai posé mon 3ème œil sur celui de Véronique. Elle était allongée sur le dos et j'étais debout, derrière sa tête. Pendant ce moment là, j'avais essayé de créer un lien entre nous deux. Véronique et moi sommes depuis toujours très connectés l'un à l'autre. Mon instinct m'a amené à faire cette petite pratique pour créer une connexion encore plus profonde, juste pour son épreuve.

La sensation du 3ème œil est de plus en plus forte. Soudain, un courant froid me traverse et un grand frisson me parcourt tout le corps. Je suis connecté à elle, je le sais. Je place alors mes mains tournés vers le sol et je patiente.
La chaleur se propage dans mes mains, puis devient intense. Mes mains sont brulantes. Je sens mes mains posées sur le dos de Véronique pendant qu'elle est en train de nager. Je sens des turbulences. Son « Ming Men » a besoin de chaleur, le froid est glaçant, paralysant.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

Après une vingtaine de minutes, je sens que les effets ont été suffisants. Je prends une petite pause avant de commencer une deuxième pratique, toujours pendant son épreuve de natation.

Pour citer de nouveau Amaël Ferrando, je vais cette fois-ci mettre en application un commentaire de Confucius : « *Dans la proximité, on recueille tous les corps, dans le lointain, on recueille toutes les matières* ».
Autrement dit, « *ce raisonnement peut être appliqué à l'intention, qui peut être fixée sur un point du corps, mais aussi dans le lointain, par exemple sur le soleil ou la Lune, au cœur de l'océan ou d'une étoile lointaine* ».

J'essaie, cette fois-ci, de créer une connexion entre elle et l'énergie du lac, l'énergie de l'eau. L'eau étant l'énergie du rein, je demande au lac d'apporter une nouvelle vague d'énergie à Véronique.

Cette fois-ci, je suis debout, en posture relâchée. Ma main gauche est à l'horizontal au niveau de ma poitrine tandis que ma main droite se dresse à la vertical au même niveau. Je ressens, telle une rivière de montagne, l'eau qui circule et qui propage ses bienfaits en direction de Véronique.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

Mes sensations :

Débout, je commence ma première posture les bras le long du corps avec les paumes de mains tournées vers le ciel. Plus je me détends et plus je peux me concentrer de nouveau sur le 3ème œil.
De nouveau, je me connecte à elle. Je ressens une souffrance, comme si je manquais d'air. Comme si je n'arrivais pas à bien respirer.

Je positionne ma main gauche à l'horizontal au niveau de ma poitrine et ma main droite à la même hauteur mais à la vertical, le dos de ma paume de main orientée vers moi.

Soudain, je me retrouve projeter au fond du lac à observer les nageurs. Je suis insensible au froid mais je ressens Véronique. Je demande alors au lac si je peux lui envoyer un peu d'énergie et c'est à ce moment là que je perçois un petit courant rouge lumineux, montait du fond du lac bien sombre, vers la surface et se liait à Véronique. Je ne cherche pas à faire plus, j'observe juste cette belle connexion. Je remercie le lac en lui projetant beaucoup d'amour.

Quelques minutes après, une fatigue profonde m'envahit. Une torpeur que je parviens à surmonter en faisant une séance d'étirement.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

Difficile de recueillir un témoignage de Véronique pendant son épreuve, hormis le froid glaçant tout son corps. Difficile de savoir si mes pratiques ont eu un effet sur Véronique.

Mais qu'importe ? Je suis heureux d'avoir essayé.

Véronique termine la natation en : 1h28. Un temps assez lent pour elle, sachant qu'elle nage 4km en 1h20 en général. Le froid du lac a été une véritable épreuve pour tout le monde. Beaucoup de nageurs sont sortis du lac avec un visage « violet », certains titubaient, à la limite de tomber dans les pommes.

Congelée, Véronique met 30min pour se changer en tenue de vélo.. Normalement, ce qu'on appelle la « transition » prend entre 5 et 10min.. Mais cette fois-ci, le froid est tellement glaçant, qu'elle peine à se changer.

Le début est compliqué. Les jambes sont comme paralysées. Les muscles sont figés. Véronique un certain temps pour se réchauffer et délier les jambes. Le froid commence à quitter son corps après quelques dizaines de minutes.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

La deuxième épreuve est le **vélo**.

Un parcours de 190km avec 5 cols de montagne à passer pour un dénivelé total de 5030m de dénivelé positif. Autrement dit, c'est un parcours très exigeant.

La météo est au beau temps. Le soleil illumine les vallées de ses rayons chauds.

Pour cette épreuve qui va durer toute la journée, je prévois de pratiquer une méditation en fin de matinée et une session de Qigong en milieu d'après-midi.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

Il est 11h et je m'assois pour commencer la méditation. Cela fait maintenant 3h que Véronique est sur son vélo.

Cette fois-ci, à travers notre 3ème œil, je vais essayer de me connecter à l'énergie du soleil. Après un froid glaçant du matin, son corps se réchauffe petit à petit avec l'effort répétitif. Ceci dit, il ne faudrait pas que ce froid pathogène demeure en elle, surtout dans ses reins. Fragilisés depuis longtemps, ses reins démontrent un vide de yang profond. Pour cela, l'énergie du soleil est la plus apte à venir réchauffer en profondeur la bas de son dos pendant qu'elle pédale.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

J'adopte une posture en tailleur où mes mains forment spontanément 2 cercles. Comme si je représentait la lune et le soleil. Le yin et le Yang. Le froid et la chaleur.

Je me concentre et focalise mon intention sur ces deux sphères. Je demande au soleil s'il peut transférer un peu de son énergie dans les reins de Véronique. À ce moment là, je sais que je peux me connecter à Véronique via notre 3ème œil.
Je sens de la vitesse, de la vigueur, de l'énergie. Mon intuition me dit que Véronique a retrouvé de la force.
Je visualise alors son bas du dos et de la chaleur entrer en elle. En même temps, mes mains ne forme plus qu'un cercle (les bouts de mes doigts se touchent les uns contre les autres), où chaleur et froid ne forment plus qu'un.

C'est alors que ma main gauche se détache et forme une sorte de pointe qui va se planter dans la paume de ma main droite, qui est désormais tournée vers le sol en direction du dos de Véronique. On dirait que ma main cherche à « pincer » le froid et à l'éjecter de son corps. Après quelques mouvements spontanés, je sens que la chaleur circule et que le froid a disparu. Dès lors, mes mains se posent sur son dos, comme si elles voulaient pousser Véronique à continuer d'avancer.

Je termine la méditation en ayant les bras tendu à l'horizontal, les doigts joints formant un triangle. Je remercie le soleil dans l'amour et j'ouvre les yeux. Je me sens tout d'un coup très fatigué.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

A midi, Véronique était en super forme avec 30min d'avance sur ton timing. À 16h42, elle était au ravitaillement, à 3min de la barrière horaire. Véronique a souffert de crampes aux jambes et a du marcher pendant un moment. À 17h20, elle passait le dernier col (les Aravis). Ses jambes allaient un peu mieux. Elle est consciente qu'il va falloir se dépêcher si elle veut finir le vélo dans le temps imparti.

Dans ce type d'épreuve, l'alimentation joue un rôle crucial. Si on ne s'alimente pas régulièrement, l'estomac se referme et il devient compliqué de manger. Comme la sensation que le corps rejette la nourriture et cherche à vomir. C'est un cercle vicieux dans lequel il ne faut pas tomber, au risque d'épuiser toutes ses ressources. De même pour l'hydratation. Les cols de montagne peuvent s'avérer être des zones très froides ou des « fours ». Dans son cas, Véronique a souffert de la chaleur. Le manque d'hydratation peut être la cause de ses crampes.

Toujours connecté à travers notre 3ème œil, je décide de pratiquer une posture de Qigong afin de renforcer la rate de Véronique. Sa rate souffre également d'un vide de yang important et je ne voudrais pas que son appareil digestif soit une source de problème pendant la course.
Pour cela, je me positionne debout, ferme les yeux et je laisse l'énergie me traverser. Après quelques minutes, mes mains se joignent au niveau de mon ventre. Penchées vers l'avant, je sens que l'énergie se dirige vers Véronique et je laisse faire. Au bout d'un moment, mes mains se détachent comme si le travail était fini. De là, je visualise une main posée sur son ventre et une sur son dos qui la poussent pour continuer son chemin.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

La troisième épreuve est le **trail**.

Un parcours de 42,3km avec 2700m de dénivelé positif. Après plus de 13h d'effort, la fatigue est présente. La nuit, le froid et la rudesse de la montagne sont les prochains obstacles qu'attendent Véronique.

Arrivée à 19h30, Véronique a 45min d'avance sur la barrière horaire. Elle a repris de la vigueur et soulagée dans un sens d'avoir pu terminer l'épreuve de vélo dans le temps imparti. En 2016, elle avait terminé le vélo 30min trop tard, l'empêchant de faire le trail…

Pour cette dernière épreuve, je décide à nouveau de pratiquer une séance de méditation et une de Qigong.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

Les derniers rayons de soleil encore pointés sur le Mont-Blanc, Véronique se dirige vers le « Montenvers ».

Il est 22h. Je ressens la pleine lune déversait son aura sur notre monde. Je sais que de l'autre côté, la lune illumine de sa lumière douce les montagnes entourant Chamonix.

Pour cette occasion, je décide de regarder la pleine lune et de me laisser guider.
Qu'elle guide Véronique, comme si j'étais à côté d'elle. Qu'elle la protège et la connecte avec la montagne. Que la pleine lune partage sa douce lumière et offre des ressources à Véronique jusqu'à l'aube.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

Je suis dehors, face à la pleine lune montante dans le ciel. Elle projette les ombres des arbres autour de moi. Je sens que cette pleine lune déborde d'énergie. Elle brille fortement dans le ciel et elle paraît très grosse.

Pour commencer, je suis debout et je fixe intensément la pleine lune. Elle passe derrière les arbres et continue son ascension dans le ciel. Je la sens me pénétrer tout le corps. À force de la fixer, j'ai comme l'impression de voir une aura sombre, presque noire apparaître autour de la lune. Puis d'autres couleurs apparaissent. Enfin, j'ai l'étrange sensation de voir le symbole de Tai Ji se former dans la lune ; le Yin et Yang de la lune m'envoient un message.

Mon bras droit se lève tout seul et je sens ma main se tourner vers la lune, grande ouverte. Étrangement, j'ai le sentiment que la lune m'a demandé de tendre la main pour qu'elle me prête de façon temporaire une énergie pure. Comme l'énergie protectrice et unique des mamans. J'ai l'impression d'avoir la lune dans ma pause de main droite, une énergie Yin légère, pure et très protectrice. Je garde mon bras tendu avec ma main droite toujours orientée vers la lune. Ma main gauche saisit mon poignet droit. De réflexe, je visualise ma main toucher le haut du dos de Véronique et lui conférer une protection maternelle. Une armure qui la protègera jusqu'au lever du soleil…

Véronique est de retour à Chamonix à 2h20 du matin. Elle est à la moitié du parcours du trail. Elle est en forme. Elle boit une soupe et repart aussitôt.

2 Qigong Tuina en compétition sportive

2.2 Le Qigong Tuina pendant EverGreen Endurance.

Il est 6h du matin. Je décide de réaliser une dernière pratique de Qigong afin de remercier la Nature.

Debout, ma posture s'appelle : « *Da cheng Yang Sheng Zhuang* ». Traduit « *La posture debout du grand accomplissement pour nourrir la vie* ».
Les bras, relâchés, sont élevés à hauteur de poitrine. Je ressens une profonde gratitude envers la Nature et j'ai l'impression de lui faire un « énorme câlin ». Comme si, la Terre était entre mes bras que je lui projetais tout mon amour.

Il est 8h40, Véronique franchit la ligne d'arrivée à Chamonix! L'impossible est réalisé. Véronique est finisher de l'EverGreen Endurance en 25h55.
Je suis tellement ému. Son courage et sa détermination continueront de me surprendre et de m'inspirer toute ma vie. Une force intérieure exceptionnelle qu'elle sait partager avec son sourire naturellement spontané.

PARTIE III.

En quoi le Qigong Tuina
optimise les performances d'un athlète
en auto-traitement ?

3 Qigong Tuina en auto-traitement

3.0 Pratiquer du Qigong et du Qigong Tuina sur soi-même

Je pratique le Qigong tous les matins après ma méditation depuis bientôt 1an et demi (Mai 2018). Parfois je suis des postures apprises avec Amaël Ferrando, ou parfois je me laisse simplement guider par les énergies qui m'entourent et me traversent, m'amenant à réaliser une forme de Qigong spontanée.

Je pratique également le CrossFit depuis 2014 sur un rythme d'entrainement assez intense. Je m'entraine 5 fois par semaine, environ 1h-1h30 à chaque fois. Passionné de cette discipline, je n'ai jamais fait de compétition par choix.

Par ailleurs, j'ai eu la chance de faire du trail (course à pieds en montagne) pendant 4ans où j'ai pu atteindre des sommets intérieurs inattendus. En effet, j'ai toujours été à l'écoute de mon instinct qui s'est manifesté comme un guide. Je sentais au fond de moi que j'avais la capacité de courir des ultra-trails (+ de 100km).

C'est la même voix intérieure qui m'a poussé à croire que les énergies de la Terre pouvait nous aider à surmonter tout type d'épreuve, du moment que nous sommes connectés à elle, dans une émotion d'amour pur.

Dans cette dernière partie, je souhaite partager ma vision en encourageant quiconque à écouter son guide intérieur. Un guide qui peut nous aider dans tout type d'épreuve. Ainsi, je souhaite expérimenter, à l'aide de mes connaissances en Qigong Tuina, des pratiques sur soi-même afin de booster nos performances temporairement.

3 Qigong Tuina en auto-traitement

3.1 Pratiquer du Qigong Tuina sur soi-même avant un entrainement de CrossFit

À observer mes amis s'entrainer durement avec assiduité pour participer à des compétitions de CrossFit, je me suis demandé comment je pouvais intervenir. La première idée est de les assister avant et pendant via des séance de Qigong Tuina.

Et ma deuxième idée a été de me demander si je ne pouvais pas leur donner des astuces pour pratiquer sur eux-même du Qigong ou du Qigong Tuina. J'en conclu donc qu'il fallait que j'expérimente sur moi-même des postures de Qigong et des pratiques de Qigong Tuina et d'en mesurer, si possible, les effets sur mes performances sportives.

Voici deux méthodes (une de Qigong et une de Qigong Tuina) pratiquées avant un entrainement de Crossfit :

3 Qigong Tuina en auto-traitement

3.1 Pratiquer du Qigong Tuina sur soi-même avant un entrainement de CrossFit

La première méthode de Qigong :

Je suis debout et je ferme les yeux. Je ressens l'énergie circuler autour de moi et me traverser.

Je positionne les paumes de mes mains tournées vers le ciel, en ayant les bras le long du corps. Je visualise mon corps absorber l'énergie de la Nature tout en même temps lui en donner.
L'échange est fondamental à mon sens. On ne peut pas « que prendre ». Il faut donner aussi. Je partage l'amour que j'ai pour la nature avec un grand sourire intérieur.

Je maintiens cette posture aussi longtemps que je le souhaite, jusqu'à que je me sente « prêt ». J'ai volontairement arrêté la pratique après 20min. Je sentais que mon corps pouvait aborder encore longtemps.

3 Qigong Tuina en auto-traitement

3.1 Pratiquer du Qigong Tuina sur soi-même avant un entrainement de CrossFit

10 min après j'étais au CrossFit. Mes amis se demandaient ce qu'il se passait, tellement j'étais excité. Mon énergie débordait tellement j'en avais. Après un échauffement assez bref, j'ai enchainé avec la séance du jour.
J'avais l'impression que mon corps allait exploser. Au bout de 20min, ma séance était terminée. J'étais vidé complet. Un contre temps fort m'a surpris et m'a laissé par terre pendant un moment.

Ma conclusion est que cette pratique m'a permis d'obtenir une énergie explosive pendant un temps assez court, ayant pour conséquence l'épuisement totale de mes ressources.
Du coup, je me demandais si l'énergie cumulée ne serait pas proportionnelle au temps de la pratique.

20 min de pratique pour 20 min d'effort à haute intensité

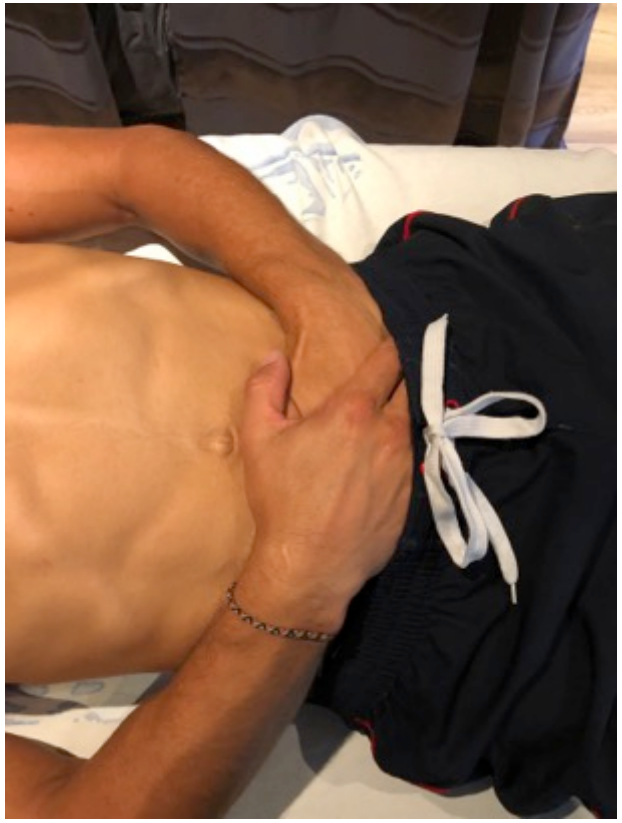
3 Qigong Tuina en auto-traitement

3.1 Pratiquer du Qigong Tuina sur soi-même avant un entrainement de CrossFit

La deuxième méthode de Qigong Tuina : « *Lao Gong Zhao Guan Yuan* » : « *Le centre des paumes illumine le Dan Tian* »

Je suis debout dans une pose naturelle et je ferme les yeux dans une détente profonde. Je ressens l'énergie circuler autour de moi et me traverser.
Mes mains sont placées sous mon nombril, l'une sur l'autre. Libre aux sensations de choisir la main gauche ou droite contre la peau. (Cette posture peut aussi se faire allongé).

Je ressens toute l'énergie traverser mes pauses de mains et se diffuser dans tout mon corps. Cette zone, sous notre nombril est comme le centre vital des énergies de notre corps. Je termine toujours mes séances de Qigong sur cette posture. Mais compte tenu de mon étude, cette pratique a pour but de concentrer mon énergie en vue d'un entrainement. Je maintiens la posture environ 20 minutes



3 Qigong Tuina en auto-traitement

3.1 Pratiquer du Qigong Tuina sur soi-même avant un entrainement de CrossFit

J'ai réalisé cette deuxième expérience une semaine après avoir testé la première.
Cette fois-ci, je ne suis pas arrivé au CrossFit en étant tout excité. Je me sentais normal, en forme.

Après l'échauffement, nous avons commencé l'entrainement qui s'est avéré être long et difficile. Pendant toute la séance, je n'ai pas réellement ressenti de différence.
Ce n'est que dans la journée, en repensant à cette séance matinale, que je me suis aperçu l'effet de la pratique :`

Pendant tout l'entrainement, j'étais en forme. Une énergie constante. Non pas une énergie explosive, mais plutôt une énergie douce en continue.

En comparaison, je dirais que cette pratique m'a apporté une énergie idéale pour renforcer mon endurance physique pendant une séance qui a duré un peu moins d'une heure.

3 Qigong Tuina en auto-traitement

3.1 Pratiquer du Qigong Tuina sur soi-même avant et pendant une compétition

Je prévois de réaliser certaines pratiques de Qigong / Qigong Tuina pendant ma première compétition officielle de CrossFit qui aura lieu à Barcelone : « European showdown », le weekend du 20-21 Septembre 2019.

We shall see !

3 Qigong Tuina en auto-traitement

3.1 Pratiquer du Qigong Tuina sur soi-même en montagne

La randonnée est une discipline qui fait partie de mon être. La montagne, c'est un lieu de ressourcement. À chaque fois, je ressens une profonde connexion avec les énergies de la Nature. Comme si mes pensées étaient nettoyées et mon esprit enfin libre. La liberté, c'est le mot le plus juste. Il n'y a aucune contrainte. Si ce n'est notre limite physique face à cet environnement qui peut se montrer tel un paradis, ou un enfer. En fonction des conditions météorologiques qui évoluent et changent très rapidement, la montagne peut devenir très dangereuse. La température peut chuter brutalement, on peut se perdre dans le brouillard, passer du t-shirt à la doudoune en quelques minutes… la Montagne. Un lieu où on ressent la vie et ses évolutions. Comme notre esprit. Notre corps.

Depuis que je pratique du Qigong, je ressens davantage les énergies pures de la Montagne. Il y a pour ainsi dire, un concept auquel j'adore accorder mon attention et que j'appellerais :

« *L'immobilité dans la mobilité* »

Pour cela, deux façons d'envisager ce concept :

3 Qigong Tuina en auto-traitement

3.1 Pratiquer du Qigong Tuina sur soi-même en montagne

La première que j'appelle :
« *Être dans le mouvement tout en pratiquant un point statique* »

Difficile de trouver une photo qui illustre cette phrase mais pourtant cette idée est très simple.
Pendant la randonnée, il suffit d'orienter ses mains vers un élément. En général je laisse mon corps faire.
En orientant les mains vers le sol, on peut ressentir l'énergie de la Terre. Les mains vers le ciel nous apporte l'énergie de l'air pur, ou la chaleur du soleil et bien plus…
Il y a plein de possibilités. Le tout est de se concentrer sur la paume de ses mains pendant que nous sommes en mouvement. Cela demande une concentration supplémentaire. L'énergie en montagne est tellement forte que le fait d'être en mouvement n'est plus une entrave.

Cette méthode m'apporte un ressourcement et une connexion profonde avec la Nature.

3 Qigong Tuina en auto-traitement

3.1 Pratiquer du Qigong Tuina sur soi-même en montagne

La deuxième que j'appelle :

« *Être immobile et pratiquer face à un élément en mouvement* »

Cette autre pratique est toujours dans le ressenti de l'énergie de la nature mais d'une différente manière. Cette fois-ci, nous sommes immobiles et ressentons le mouvement de la Nature.

L'eau de montagne est toujours très puissante. Elle dégage une vitalité incroyable. C'est une source de vie pour tout le monde.
Dans ces moments là, soit je m'assois et je médite, soit je reste débout et j'essaie de ressentir sa force en ayant les mains ouvertes tournées vers l'eau.

Parfois, lorsqu'il y a du vent, j'aime aussi ouvrir les mains et ressentir l'énergie du vent me traverser. Au lieu de me glacer le corps, je l'imagine me transpercer de son énergie et de me vitaliser. J'ai souvent ressenti un chaleur incroyable après ça.

3 Qigong Tuina en auto-traitement

3.1 Pratiquer du Qigong Tuina sur soi-même en montagne

Ressentir la puissance de la Nature

Ressentir la chaleur intérieur du corps et sa force vitale

Ressentir la Nature, ses cycles,
Ses transformations,
son impermanence

3

Conclusion

Conclusion

Finalement le Qigong Tuina augmente-t-il les performances physiques ?

Réflexion sur les protocoles établis pour accompagner les préparations physiques de Kevin et de Véronique :
Je pense qu'à travers ces titres « protocole », « séance détox », on peut percevoir mon passé dans le Marketing, qui cherche toujours à donner des termes accrocheurs dès qu'une idée nous vient à l'esprit.
Mon ressenti est qu'il ne faut pas s'attarder à thématiser une séance ou rester fixer sur ce qu'on avait prévu. Kevin ou Véronique avait toujours des surprises à chaque séance. Bien qu'il est important de garder une trame en tête, je pense qu'il est essentiel d'être à l'écoute de la personne et de son corps, et de faire en fonction du moment présent. Suivre son intuition est capitale. Au début, je restais accroché à mes idées fixes. Puis, au fil des séances, j'ai compris qu'il était bien plus « efficace » de se laisser guider par son ressenti.

Ceci dit, pouvons-nous avoir un regard objectif et une évaluation de mes séances quant aux performances physiques de Kevin et Véronique lors de leurs entrainements et compétition?

Et bien, je n'ai aucune réponse affirmative. Il est possible que j'ai pu contribuer à quelque chose ? Tout cela reste pour le moment très subjectif et contenu dans un manteau de paramètres à prendre en compte, tout comme l'hygiène de vie, l'alimentation, l'énergie donnée au travail, le sommeil, le bien-être intérieur de la personne…
Tous ces facteurs contribuent à un état de santé global du corps qui apporte un équilibre nécessaire à la réussite de ses objectifs.
Peut-être que le Qigong Tuina était la dernière pièce qui a apporté l'équilibre parfait à Kevin et Véronique…

Conclusion

Finalement le Qigong Tuina augmente-t-il les performances physiques ?

Réflexion sur le Qigong et l'intention : Je suis conscient que fixer une intention représente une entrave dans la transmission de l'énergie. Comme le suggère Amaël Ferrando dans son bouquin « *Quand on rentre dans le silence intérieur, il faut abandonner toute intention. Ce n'est que dans l'état de silence, de vide, que la véritable sagesse peut nous habiter. Cet état est nommé* « *Ciel vide Silencieux* » ».
(« *Jing Mo Tian Kong* »)

Avec du recul, je pense que fixer une intention m'aidait à avoir confiance en moi. À me sentir connecté au subtil. Bien qu'à certains moments, j'ai pu ressentir un « détachement » vis-à-vis de mon intention, où « je laissais les choses faire ». Seulement dans cet état (souvent assez court), je me sentais vraiment détendu.

Je sais pertinemment que ce type de pratique nécessite beaucoup plus d'entrainements et d'années de Qigong. Que la sagesse est un long chemin à parcourir. Ceci dit, durant cette journée, j'étais dans un état d'amour et de partage qui m'a peut être aidé à me connecter plus facilement avec l'Esprit de l'Univers.

Conclusion

Finalement le Qigong Tuina augmente-t-il les performances physiques ?

Je souhaite ainsi partager mon opinion : Est-ce que le Qigong Tuina augmente-t-il les performances physiques ?

Tout comme le Qigong Tuina est un art énergétique basé sur un ressenti subtil de l'Univers, je pense que de la même manière, le Qigong Tuina augmente les performances physiques de façon subtile.

Être à l'écoute de son corps en tant que sportif, c'est aussi être à l'écoute de sa propre énergie. Les blocages physiques ou émotionnels, peu importe la profondeur, seront toujours des entraves dans la réussite sportive. Je suis convaincu qu'un travail en communion avec la personne pourra toujours avoir un effet positif sur elle.

Nous faisons tous partie de cet Univers. Nous sommes tous composés de la même chose. Nous avons tous un taux vibratoire. Dans ces sphères, le Qigong apportera toujours un équilibre au corps, qui se manifestera toujours de façon différente selon l'individu. Il sera donc toujours difficile de mesurer l'impact sur les performances physiques.

Mais est-ce réellement nécessaire in fine? Je pense que le plus important est de se sentir connecté à son corps, aux énergies qui nous entourent et de trouver son propre équilibre pour toujours favoriser « l'auto-guérison » du corps.

Avant tout, soyons en priorité dans la « **prévention** ».

Conclusion

Je termine mon mémoire sur cette phrase, provenant du Manuscrit bouddhiste DunHuang :

« En haut, connaître le langage du ciel, les cycles. En bas, connaître la physique de la Terre, la matière ».

Merci à la Nature, merci à Véronique, merci à Kevin et merci à Amaël.

Merci pour votre confiance.