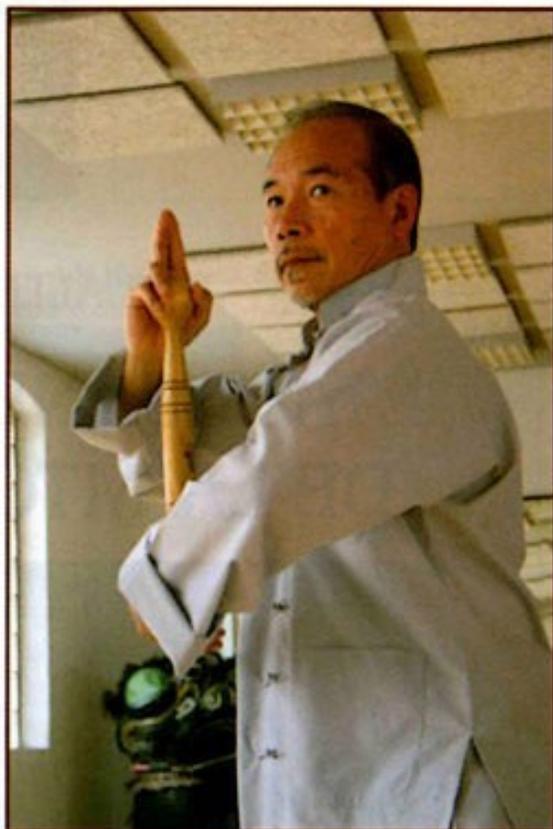


IDOGO® LES BIENFAITS DES ARTS CHINOIS DU MOUVEMENT

suite de la p.1



• Il offre la possibilité, au sens de la médecine chinoise, d'optimiser la respiration comme source d'énergie et par conséquent de renforcer l'efficacité des exercices corporels, mais aussi d'accroître le Qi, la vitalité propre du corps. On peut ainsi dire que l'utilisation du bâton IDOGO® transforme presque tous les exercices physiques en exercices de QI GONG. •, explique Ping Liang TJOA, qui a mis au point les exercices et le bâton IDOGO® après dix ans de recherche et d'expérimentations. Il vit en Allemagne, a une expérience de 50 ans des arts asiatiques du mouvement et 30 ans d'enseignement du TAI JI QUAN et du QI GONG. Il dirige une école à Stuttgart où il forme enseignants et thérapeutes.

En empaumant le bâton Idogo, même d'une seule main, un flux d'énergie se crée et l'on observe un redressement de la posture corporelle, un meilleur équilibre (perceptible à la marche ou la course

chez les personnes âgées), une facilité et une coordination des mouvements (utilisée en rééducation). Le corps se centre de lui-même, on ressent apaisement et gain d'énergie. L'ouverture du thorax (et du point Zhong Fu) libère le flux d'énergie vers les bras et optimise la respiration ; effet particulièrement apprécié des sportifs (marche, marche rapide, course) et des asthmatiques (en lieu et place de la ventoline, dans un témoignage).

Dans mes ateliers aux Thermes d'Allevard, j'accueille des personnes de condition physique et âges divers. Beaucoup découvrent le Qi Gong et l'Idogo et se sentent rapidement détendus, recentrés, heureux de pratiquer automassages et exercices avec le bâton.

Les exercices mis au point par Ping Liang TJOA sont simples et utilisent sans équivoque les mouvements et principes internes du Qi Gong et du Tai Ji Quan, sans qu'il soit nécessaire d'y penser.

L'entraînement Idogo part du corps et simplifie la pratique. Il apporte une nouvelle façon d'apprendre en vivant l'expérience : enracinement, respiration au Dan Tian, amélioration de la posture corporelle, détente (surtout dans la nuque et les épaules), coordination et fluidité des mouvements, retour à la souplesse. Le pratiquant se transforme profondément et transfère cette façon nouvelle de vivre son corps dans sa vie quotidienne, ses activités sportives.

UNE SYNERGIE VITALE

La pratique régulière du Qi Gong améliore l'état de santé physique, psychique, émotionnel et renforce ainsi l'immunité. On utilise cet art dans le domaine thérapeutique pour renforcer la vitalité du patient, stimuler la capacité d'auto-guérison et atténuer les effets secondaires de traitements médicamenteux.

En Allemagne, où sa pratique est répandue, de nombreux thérapeutes l'utilisent en synergie avec un traitement occidental :

- **Rééducation après chirurgie et orthopédie** : une respiration calme et profonde assure un exercice détendu et concentré. Cet effet positif est utile dans le traitement des affections de la colonne

vertébrale, après pose de prothèses, à la suite des interventions chirurgicales du sein ou du poumon. Après fractures (de l'épaule notamment), tendons et muscles rétractés ou raccourcis sont décrispés et allongés plus aisément.

- **Problèmes respiratoires, asthme, bronchite** : Les patients bénéficient d'un apport accru d'oxygène et d'une ouverture optimale des poumons. Les mucosités, même collantes, sont éliminées plus facilement.

- **Malades atteints de Parkinson, ou après Accident Vasculaire Cérébral** : Le bâton sert de guide et permet un mouvement correct et toujours symétrique. En cas d'hémiplégie, la main paralysée ou limitée dans son mouvement est fixée à l'une des sphères du bâton, l'autre maintenant la sphère opposée.

- **Hypertension artérielle** : Pour laquelle sont par exemple prescrits de simples exercices de rotation du bâton.

- **En gériatrie**, l'entraînement avec l'Idogo

favorise également l'esprit et le corps. Il maintient les capacités de coordination, de souplesse, améliore la mobilité et la posture, renforce l'équilibre, apporte détente et vitalité. L'aspect ludique est stimulant et motivant.

Après accident ou maladie, les exercices peuvent être exécutés couché, assis, debout ou en mouvement, en marchant avec des mouvements de bras, **et ce dans les limites de chaque personne qui pratique.**

Sa simplicité de mise en œuvre en fait un outil tant préventif et quotidien que thérapeutique. ●

Marie-Jo Augoyard

Le site allemand de Ping Liang TJOA est traduit en français :

● www.idogo.com

L'association IDOGO®-FRANCE située en région grenobloise mais, organisant des stages dans diverses régions, a aussi son site :

● www.idogo-france.com

— YANGSHENG —

IDOGO®

LES BIENFAITS DES ARTS CHINOIS DU MOUVEMENT



Dans un précédent numéro, nous avons publié une « brève » concernant une forme de Qi Gong très simple, pratiquée en Allemagne, pouvant s'adresser à tous, notamment dans des cadres de rééducation après accident ou chirurgie, ou bien encore

en gériatrie. Nous avons demandé à Marie-Jo Augoyard, enseignante agréée IIDA (International Idogo Association), de nous parler de sa pratique, d'y joindre quelques photos, bref de nous renseigner davantage. Elle nous a donc livré l'article suivant.

SIMPLE BÂTON EN BOIS

IDOGO® est un système d'exercices basé sur l'utilisation d'un bâton spécifique qui intègre en un seul objet balles, sphères ou bâtons de QI GONG traditionnels. Il possède deux extrémités sphériques tenues dans les paumes des mains. Il est plus mince à l'emplacement de sa liaison avec les sphères, ce qui permet de le tourner dans toutes les directions lors des exercices et de faire glisser les doigts autour. Le modèle standard mesure 41 cm.

...Suite en p.2