

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Exercices de méditation au quotidien  
**Autor:** Golowin, Monika / Golowin, Erik  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995951>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Exercices de Qi Gong au quotidien

En Asie, les exercices de gymnastique thérapeutique qui conjuguent le mouvement, la respiration et la concentration se transmettent de génération en génération depuis des millénaires. Aujourd'hui, les exercices de Qi Gong se pratiquent sous d'innombrables formes.

*Monika et Erik Golowin*

## Fluidité du mouvement circulaire

**Fonction:** Détendre les omoplates et la musculature des épaules, activer la circulation sanguine au niveau du cou et décontracter les muscles dans la région de la nuque. Recommandé pour les personnes qui travaillent essentiellement en position assise. Après l'exercice, il est plus facile de garder le dos droit en étant assis.

**Conseils importants:** Les vertèbres cervicales sont droites,

les épaules détendues, les mains et les doigts tendus. Pendant toute la durée du mouvement, les bras restent détendus et, de ce fait, les organes aussi. Le mouvement est guidé avant tout par la pensée, et non pas par les muscles. La respiration et le mouvement sont synchronisés. On a la sensation d'être «rempli» au niveau du centre du corps. Le sphincter de l'anus est contracté.



Exécutez les mouvements lentement. Trois à cinq fois de l'intérieur vers l'extérieur (rangée du haut), puis de l'extérieur vers l'intérieur (rangée du bas).

## Eveil de la force spirale

**Fonction:** Faire travailler toute la colonne vertébrale et dissiper les blocages et les tensions musculaires.

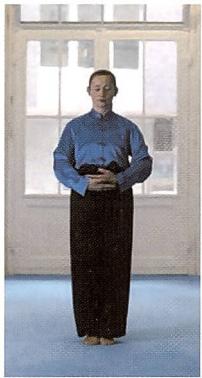
**Conseils importants:** Le mouvement commence dans les pieds. Une position souple contribue au contrôle de l'équilibre. Le regard est d'abord dirigé vers l'avant, la tête n'en-

trant en mouvement qu'après trois ou quatre rotations. Les genoux, légèrement pliés, décrivent un mouvement circulaire pour que les articulations ne fléchissent pas. Les muscles des bras restent complètement détendus (aucune force).



Vitesse d'exécution moyenne.

# méditation



## Préparation facilitée

Comparés à l'entraînement sportif traditionnel, les exercices méditatifs visent un but très différent, à savoir développer en premier lieu le charisme et l'énergie vitale, et non la force musculaire. Mais comment parvenir à concilier les enchaînements de mouvements avec le développement de la force intérieure par la méditation? La préparation aux exercices est facilitée si l'on respecte les étapes suivantes:

1. Se tenir bien droit
2. Respirer de manière régulière et calme, se décontracter
3. Relaxer son esprit
4. Se concentrer sur la respiration abdominale / sur le centre du corps

## Force du ressort

**Fonction:** Renforcer la région du bas-ventre. Relier la force des jambes au centre du corps. Développer le jeu des articulations (ressort). Cet exercice procure le sentiment d'être un peu plus grand et de voir un peu plus loin.

**Conseils importants:** Lorsque les bras sont tendus vers le haut, le regard suit les mains. Lorsque le corps est fléchi, les jambes sont tendues et le regard est dirigé vers le milieu des pieds.

Photos: Daniel Käsermann



Exécutez les mouvements lentement. Quatrième image de la rangée du haut: flétrir trois fois les genoux. Troisième image de la rangée du bas: flétrir trois fois vers l'avant.

## Maintien de l'équilibre

**Fonction:** Fortifier les ligaments des hanches et des genoux. L'entraînement du cervelet stimule la notion de l'équilibre.

**Conseils importants:** En flétrissant la jambe, on sent le poids du corps se transférer sur le sacrum. En exécutant le coup de pied, le haut du corps reste droit. En position finale,

la jambe est tendue vers l'avant, le talon forme un angle droit et les orteils sont pliés vers l'arrière. Le premier mouvement vers l'avant est exécuté lentement puis, lors des mouvements suivants, le coup de pied s'accélère et s'accompagne d'une respiration profonde.



Lever et plier lentement la jambe. La tendre rapidement vers l'avant. Images trois et six: tenir la position quelques secondes.