

# **L'histoire du petit Samourai**

Ou comment faire du Qi-gong avec vos enfants

***Je dédie ce livre à Mathilde et Mael  
pour mettre de la douceur, du rêve et du bien être sur vos chemins.***

*Auteur : Marianne  
Infographe : Marc*

En copy-left, juillet 2015, v1

***Avertissement :***

L'objectif de ce livre est que les parents accompagnent leurs enfants dans la pratique régulière de rituels qui aident à grandir et à se sentir bien dans son corps.

Il n'y a ici pas de performance, mais plus un partage pour découvrir son corps dans le plaisir.

Ce qui compte c'est donc plus l'intention que la perfection du mouvement.

# L'histoire du petit Samourai ou comment faire du Qi-gong avec vos enfants

Les 8 brocarts ou

Les huit merveilleux trésors ou

Les huit pièces de Brocart ou

Le Ba Duan Jin ou

Les 8 trésors...



Ce matin, le petit samouraï se réveille tout heureux pour débiter sa journée. Dehors les oiseaux chantent, il entend le vent frôler les feuilles des arbres. Il respire de plaisir l'air léger qui entre par sa fenêtre. Il adore le vent ! Pour bien se réveiller, il commence par faire la toilette du Samouraï.

Il tapote du bout de ses doigts le haut de son crâne, comme une pluie fine qui tombe sur sa tête, puis toute la tête, l'arrière du cou, les épaules, le dessus du bras, le dessous des bras et ainsi de suite jusqu'aux pieds et il remonte. Tout son corps se réveille en douceur grâce à ce petit rituel qu'il fait tous les matins.



Hhhaaa ! Il se sent déjà mieux. Il sent monter en lui l'envie de partir courir dans la nature. Pour se préparer à vivre sa journée trépidante, il va montrer comme il est fort ! Il lève les mains vers le ciel pour le soutenir. Et il pousse pousse pppooouuuuusssseeee, pour montrer toute sa force. Et il relâche ses bras en respirant bien fort.

*Le parent fait le mouvement avec l'enfant 3 fois*



Une fois qu'il a senti le ciel au-dessus de sa tête, le petit samouraï veut aller sentir le centre de la terre. Allez tout au centre de la Terre !! Tu as déjà imaginé ça toi ? Ce doit être fantastique. Alors il place ses mains dans le bas de son dos et descend, descend, dddeeesceeenndddd ses mains à l'arrière de ses jambes, jusqu'à toucher ses doigts de pieds. Il peut sentir tout en dessous de lui le centre de la terre ! Puis il remonte lentement en parcourant le devant de ses jambes. Jusqu'à revenir bien droit après avoir senti la Terre.

*Le parent fait le mouvement avec l'enfant 3 fois*



Le petit Samouraï se sent bien maintenant qu'il a senti le ciel au dessus de lui, la terre en dessous. Ce qu'il aime faire par-dessus-tout, c'est leur montrer qu'il est bien présent ici et maintenant, entre le ciel et la terre. Il leur parle secrètement dans sa tête : « Je suis là !! je suis là ». Et comme s'il voulait créer un pont vertical entre ciel et terre, il va monter une main vers le haut et une autre vers le bas et il va s'étirer, s'étirer s'éééttiiiiirrrreeeeeeer aussi fort qu'il le peut encore et encore. Puis il revient doucement au milieu et il change de main. Celle qui allait en bas va maintenant vers le haut, et celle qui allait en haut va maintenant en bas.

*Le parent fait le mouvement avec l'enfant 3 fois de chaque côté*



Le petit Samouraï est prêt pour vivre sa grande journée ! Alors il part se balader dans la forêt. Il regarde les animaux partir en courant en le voyant. Il joue, court, marche, saute et s'invente mille aventures. Enfin, il découvre une petite clairière très très paisible. C'est l'endroit parfait pour s'entraîner à tirer à l'arc et devenir meilleur. Il adore tirer à l'arc juste pour s'amuser. Il prend son arc dans une main, il prend une flèche dans l'autre main et il tire, tire, ttttiiiirrrrrreeeee encore et encore et HOP il laisse partir la flèche tout en soufflant bien fort ! Youpi ! la flèche part loin loin. Il recommence, juste pour sentir comme c'est bon de faire ce qu'on aime.

*Le parent fait le mouvement avec l'enfant 3 fois de chaque côté*



Quelle belle journée, le petit samouraï repart dans la forêt plein de force. Dans son histoire imaginaire, il doit sauver le royaume en se battant contre le plus fort des dragons de son pays. Personne jusqu'à présent n'a réussi à gagner contre lui. On l'a appelé TINKA, ce qui signifie l'imbattable.

Alors pour réussir sa mission, il va lui faire peur et le faire fuir. Il sera le premier à avoir gagné contre lui ! Attention il arrive à droite ! Le petit Samouraï lui lance le regard le plus méchant qu'il a jamais fait. Il serre fort ses poings en lançant son regard de feu au dragon. Il lui montre toute sa force en soufflant très très fort !!! WWahhhouuuu qu'il est fort !!! Attention il revient à gauche ! Finalement le dragon bat en retraite !! C'est gagné, Tinka a été vaincu.

*Le parent fait le mouvement avec l'enfant 3 fois de chaque côté*



Quelle aventure !! Quelle énergie ce petit Samouraï ! Il est temps de rentrer maintenant, le soleil commence à descendre dans le ciel. Mais le petit Samouraï reste très vigilant sur le chemin. Il pourrait être surpris par un autre dragon joueur. Eh oui ! Dans son histoire, la forêt est gardée par des dragons un peu fous qui aiment surprendre les petits voyageurs. Alors, pour tromper ces dragons joueurs, il a sa ruse. Il fait mine de se pencher sur sa jambe droite, qui se plie. Mais au dernier moment, hop, il regarde par-dessus son épaule gauche. Puis il fait la même chose de l'autre côté. A chaque fois, oufff, il souffle de soulagement lorsqu'il voit qu'il n'y a personne.

*Le parent fait le mouvement avec l'enfant 3 fois de chaque côté*



Le chemin est encore long pour rentrer. Au détour d'un virage, ça y est ! Le petit samouraï aperçoit sa maison. C'est une petite maison, toute simple et confortable cachée entre les arbres. En arrivant et avant de rentrer, le petit Samouraï va remercier ses pieds : « merci, merci mes petits pieds de me permettre de courir, de sauter, de danser ! » Il se met sur la pointe des pieds. Puis redescends tout doucement en massant le dessous des pieds contre le sol. Il leurs répète à nouveau : « merci mes pieds de me porter toute la journée. ».

*Le parent fait le mouvement avec l'enfant 7 fois*



Le petit Samouraï se retourne pour regarder la forêt derrière lui et les belles montagnes à l'horizon. Le soleil se couche dans de jolies lumières dorées, un mélange de rouge, d'orange et de rose. Il a envie de leur crier MERCI tellement c'est beau ! Il se rappelle de ses jeux, de ses rires, de ses histoires de dragon et de bataille, de ses prouesses au tir à l'arc.

Il fait un pas vers la porte de sa maison et s'arrête pour laisser tous ses soucis derrière lui. Il plante ses deux pieds comme s'il avait des racines qui s'enfonçaient dans le sol. Puis ses yeux vont aller regarder derrière lui. Arrivé le plus loin derrière qu'il le peut, toujours en douceur, il souffle fort. Il laisse en dehors de sa maison tous les soucis, toutes les tristesses, les contrariétés, les colères et tout ce qu'il veut laisser là bas derrière.

*Le parent fait le mouvement avec l'enfant 3 fois*



Maintenant, il peut rentrer pour manger et dormir tout tranquillement. Le petit Samouraï fait un joli salut en joignant ses mains devant lui et en remerciant la vie pour tout ce qu'il a vécu et senti durant cette grande journée !!

*Le parent fait le mouvement avec l'enfant et ils se saluent et se remercient.*



*Auteur* : Marianne Robert de Massy  
*Mise en images et en page* : Marc Polizzi  
En [copy-left](#), juillet 2015.

Si vous ne connaissez pas les 8 mouvements de Qi-gong,  
ils sont complètement décrit dans  
le Kindle “Qi-gong No-Stress” de Pascale Polizzi:  
<http://amzn.to/1e0pn9T> (moins de 1€)

Marianne, Pascale et Marc intègrent ces 8 pratiques leur approche de coaching:  
[LinkedIn.com/in/cabinetpolizzi](https://www.linkedin.com/in/cabinetpolizzi) ou 06-20-45-98-42  
[LinkedIn.com/in/mariannerobertdemassy](https://www.linkedin.com/in/mariannerobertdemassy) ou 06-50-73-37-17



[www.etherapie.fr](http://www.etherapie.fr)

[chant-elee.jimdo.com](http://chant-elee.jimdo.com)

