

YVES REQUENA

QI GONG

gymnastique chinoise
de santé & de longévité



GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

Docteur Yves REQUENA

QI GONG

**Gymnastique chinoise de santé
et de longévité**

Guy Trédaniel Editeur
76, rue Claude-Bernard
75005 Paris

REMERCIEMENTS

Lorsqu'on s'intéresse à l'acupuncture et qu'on l'exerce depuis 15 ans, que l'on croit à l'existence des méridiens et des points grâce aux résultats obtenus sur ses patients, il est logique de s'intéresser un jour, à une méthode chinoise pour sentir ces méridiens « vivre » dans son propre corps, pour sentir le point si important de distribution de l'énergie situé sous le nombril ainsi que celui situé dans la paume des mains.

Ceci s'obtient par la pratique du Qi Gong ; et j'ai la conviction que le Qi Gong est, parmi toutes les méthodes physiques, une des plus rapidement efficaces pour éveiller et renforcer ce type de perception, pour réussir à maîtriser l'énergie de son corps.

En outre, le Qi Gong connaît des applications médicales et thérapeutiques innombrables et puissantes qu'il va falloir dans l'avenir vérifier, évaluer et enseigner, et qui doivent intéresser le monde médical.

En tant que médecin, j'ai donc ressenti le désir de présenter cette méthode encore nouvelle en France, ainsi que d'en signaler les quelques risques qui demeurent malgré tout minimales ou nuls si l'on pratique de façon correcte.

Pour la réalisation de ce livre, je remercie tous ceux qui m'ont enseigné ou aidé, et en tout premier, mon ami Jake Fratkin qui m'a ouvert à la pratique. J'ai rencontré cet américain tranquille et joyeux en 1983 à Washington lors d'un Congrès d'Acupuncture où il faisait pratiquer le Qi Gong à ceux qui le désiraient, le matin, avant que les conférences ne commencent. Ensuite j'ai invité Jake à venir en France pour donner quelques séminaires. Au cours de ces séjours, une vidéo-cassette des principaux exercices décrits dans ce livre a été réalisée.

Jake a travaillé le Qi Gong et le Tai Ji Quan avec une dizaine de maîtres chinois aux USA. Puis il a séjourné plusieurs mois en Chine, à Pékin, pour parfaire son entraînement et ajouter à ses connaissances les séries thérapeutiques et le Qi Gong médical (Fa Gong).

Les exercices qu'il m'a montrés et qui forment le programme de base de ce livre, sont, à mon point de vue, après avoir fait un tour d'horizon

dans diverses directions du Qi Gong, des exercices fondamentaux et pouvant se suffire à eux-mêmes. Mais le Qi Gong est un art aux ressources et aux variantes inépuisables, et chaque instructeur teinte l'enseignement de sa personnalité.

Je remercie également Peter Moy, ami chinois né à New-York et ayant fait ses classes de Qi Gong dans Chinatown et plus tard à Shanghai. Excellent instructeur, maîtrisant des formes rares de Qi Gong et de Tai Ji, Peter m'a fait rencontrer son épouse chinoise, Ming Jie Chiang, diplômée de Qi Gong de l'Institut de Shanghai, et son maître taoïste, Master Hsien Yuen auquel je rends hommage.

Il me faut remercier aussi pour leur enseignement, leurs conseils, leurs avis, le professeur de médecine George Shen, directeur de l'Institut de Qi Gong de Shanghai, et à travers lui, pour l'aide reçue, tous les instructeurs de l'institut ; le maître Yang Jwing Ming de Boston avec lequel j'ai eu des rapports francs et directs qui m'ont permis de mieux comprendre la pratique et de mieux l'appliquer ; Ma Chun, célèbre maître très connu en Chine, et que j'ai eu la chance de rencontrer à New-York ; le professeur Song Tian Bin et Li Xiao Ming de l'école de Pékin, pour leur enseignement en France ; le professeur Gu Mei Chen ainsi que Hu Bao Yan, T.K.Shih, Si Fu Ken Lo, Tom Tham ; et enfin le maître thaïlandais Mantak Chia et ses instructeurs Gunther Weil, Rylin Malone et Jian Lin qui m'ont clarifié l'approche de « l'au-delà du Qi Gong ».

Je veux mentionner aussi Zhang Ming Wu et Sou Xing Yuan qui ont écrit le remarquable livre « Chinese Qi Gong Therapy » dont on peut tirer l'esprit du Qi Gong thérapeutique et qui font un travail remarquable, aujourd'hui, avec les cancéreux dans un hôpital à 80 km de Pékin.

Mon éditeur américain Bob Felt et son épouse Marta ont tout fait pour me faciliter la tâche aux USA et me procurer les livres que je souhaitais, tout en me faisant découvrir ceux que je ne connaissais pas.. Ces amis m'ont hébergé et facilité mes rencontres auprès des experts ainsi que des chercheurs de Harvard qui travaillent sur le sujet : David Eisenberg, Robert Samson, Herbert Benson, que je salue pour leur accueil et leur franche collaboration.

Un grand merci à Jean Simonet, médecin acupuncteur, John Squier, professeur de Qi Gong à Paris, et Chantal Hou qui ont bien voulu poser pour les illustrations.

Je ne puis finir sans évoquer avec gratitude le dévouement et la compétence de ma compagne, Nicole, pour la construction, l'inspiration et l'amélioration du manuscrit.

Aix-en-Provence
Le 31 juillet 1987

*L'espace entre le Ciel et la Terre
ne ressemble-t-il pas à un soufflet de forge ?
Bien que vide intérieurement,
il ne s'épuise jamais.
Plus on le meut, plus il exhale,
plus on en parle, plus vite on aboutit à l'impasse.
Mieux vaut s'insérer en son intérieur.*

Tao Te King - chapitre V

1ère PARTIE

L'HISTOIRE DU QI GONG



CONTACTS DU PREMIER TYPE

C'était en 1981, quelques jours avant le départ du Président Mitterrand pour la Chine. « Antenne 2 » dans son émission « Vendredi » avait présenté un reportage sur la Chine avec notamment une longue enquête sur le Qi Gong.

— Première séquence : entraînement collectif au Qi Gong et au Tai Ji Quan, combats souples dans les parcs de Pékin.

— Deuxième séquence : une personne se tient raide et horizontalement entre une chaise et une commode... pour renforcer sa santé.

— Troisième séquence : un malade est assis dans une pièce dont la porte est fermée. Dans une pièce attenante, l'adepte de Qi Gong se concentre et diagnostique sans voir le sujet, une atteinte de la hanche. Diagnostic exact par télépathie : on ouvre la porte et le sujet arrive en boitant.

— Quatrième séquence : une adepte se concentre sur le nom d'un malade qui se trouve à 100 km de là. Elle diagnostique un cancer de l'estomac au stade terminal : « On ne peut plus rien pour lui », dit-elle. Vérification faite, le malade souffrait bien de cette maladie. Il décèdera quelques jours plus tard.

— Cinquième séquence : diagnostic exact d'un maître de Qi Gong en regardant l'image d'un patient filmé en vidéo.

— Sixième séquence : le docteur Heng, aux yeux extraordinairement magnétiques, manipule à distance par son Qi des malades placés devant lui, en déplaçant dans l'air ses mains, ses bras, les avançant, les reculant, comme des tentacules nageant sagement. Comme tirés par des fils invisibles, les malades se meuvent, obéissant à l'effet du Qi, dans un état de relaxation profonde. Sous ses gestes, un patient atteint de hernie discale et que deux personnes avaient amené, fera des mouvements acrobatiques sur son lit et pourra se mettre debout, seul. Après quelques séances ce malade sera guéri.

— Septième et dernière séquence : Lin Hou Sheng pointe le pouce et

l'index joints de sa main droite au-dessus d'une patiente que l'on opère pour thyroïdectomie. Cela se passe en juin 81, c'est la 15^e opération du genre où l'anesthésie est pratiquée par Qi Gong. Le maître émet son Qi sur la zone à opérer, par ses doigts tenus à environ un mètre de la patiente. Ce soir-là, par la télévision, le Qi Gong faisait une entrée magistrale en France, comme d'ailleurs dans les autres pays d'Europe à peu près vers la même époque.

L'ORIGINE DU QI GONG

Dans l'ouvrage le plus célèbre d'acupuncture, le *Nei Jing*, la bible des acupuncteurs, se trouvent les références les plus anciennes sur les pratiques physiques chinoises.

Le *Nei Jing* relate l'enseignement du médecin Qi Bo à l'empereur jaune, empereur fondateur de la civilisation chinoise, ayant vécu de 2600 à 2590 av. J.-C. Le livre est attribué aujourd'hui par les historiens, à l'époque des Han, 200 ans av. J.-C.

Ce grand livre s'ouvre par la meilleure introduction qui soit au Qi Gong, et reste d'actualité malgré son grand âge.

« Il y eut jadis un Empereur Huang Di. Perspicace dès la naissance, disert dès le jeune âge, il fut sage dès l'adolescence, grandit en droiture et en finesse, puis ayant achevé sa tâche, il monta au ciel (accéda au trône du Fils du Ciel à l'âge adulte).

Il dit au Maître Céleste Qi Bo :

— On m'a rapporté que dans la haute antiquité on vivait centenaire sans que l'activité faiblisse. Les gens d'à présent sont déjà affaiblis à 50 ans. Est-ce par suite d'un changement d'époque ou par la faute des hommes ?

— Obéissant au Dao, les anciens se modelaient sur le Yin-Yang et se conformaient aux Nombres. Ils étaient modérés dans leur alimentation et réglés dans leurs activités. Ils évitaient le surmenage, se gardaient de détériorer leur corps et leur esprit, se permettant ainsi de vivre un siècle. Les gens d'à présent n'agissent plus de même, ils se gavent d'alcool, sont téméraires et luxurieux. Les passions épuisent leur essence et dilapident leur souffle naturel. Insatiables et inconsidérés ils se livrent à leurs penchants, vont à l'encontre des vraies joies de la vie, s'agitent sans mesure et se fatiguent prématurément.

Les Sages de la haute antiquité apprenaient à chacun à éviter à temps les "perversions d'épuisement et les vents pirates", et à maintenir, par le calme et la concentration, leur souffle naturel dans la docilité, à bien contenir leur esprit à l'intérieur de telle

黃 帝 軒 轅 氏



Huang Di, l'Empereur jaune



Lao Ze

sorte que les maladies soient sans prise. Grâce à la restriction des appétits et à la contention des velléités, le cœur demeure paisible et sans émoi, le corps travaille sans s'épuiser, le souffle suit un cours régulier et chacun d'eux est satisfait.

Apprécient leur nourriture, contents de leur vêtement, joyeux dans leur simplicité, sans envie pour de plus hautes conditions, les gens étaient ce qu'on appelle « simples ». Aucune cupidité ne ternissait leur regard, aucun dérèglement n'atteignait leur cœur. Gens ordinaires ou savants, sages ou non, tous ignoraient les émois, car ils se conformaient au Dao. Ils atteignaient 100 ans sans que leur activité se lasse car leur vertu était sans défaillance » (31).

Que Huang Di parle de la haute antiquité fait supposer que les événements évoqués se passent au moins 2 000 ans av. J.-C. En fait, il est communément admis que la sagesse taoïste aurait 5 000 ans d'âge.

Ce livre est émaillé d'autres allusions comme :

« On doit respirer l'essence de la vie, régulariser sa respiration pour préserver son esprit et garder les muscles relaxés... »

et dans un chapitre de thérapeutique :

« Ceux qui souffrent des reins doivent pratiquer l'exercice suivant pour guérir de leur maladie : debout, le visage tourné vers le Sud le matin à l'aube, inspirer 7 fois sans penser à rien d'autre. »

LES TRACES DU PASSE

D'autres preuves ont été apportées de l'intérêt pour les exercices du corps et pour la respiration dans le passé lointain de la Chine. L'historien Guo Moruo, ancien président de l'actuelle académie chinoise des sciences, a décrypté des indications d'exercices respiratoires dans les écrits de bronze, Jiu Wen, datant de la dynastie des Zhou (1100-221 av. J.-C.).

Une fouille récente datant d'une dizaine d'années, a permis de découvrir à Changsha, capitale de la province du Hunan, dans la tombe n° 3 de Ma Wang Dui un texte très révélateur, daté de 168 av. J.-C., écrit sur de la soie et montrant la gymnastique thérapeutique Dao Yin. 28 schémas en couleur sur les 40 que devait contenir le texte, montrent des exercices pratiqués par des hommes et des femmes jeunes et vieux. Certaines figures montrent des mouvements qui seront décrits plus tard par Tchong Zu imitant les 5 animaux. Tous ces mouvements sont indiqués en combinaison avec la respiration (fig. 1).

馬王堆三號漢墓出土帛引圖复原图选

鍾儀杰供稿



Fig. 1 : Figurines peintes sur soie
(tombe de Ma Wang Diu)

LE DAO YIN, LE HSING QI, LE KUNG FU

Le Dao Yin est donc le premier terme donné pour désigner la gymnastique énergétique chinoise. Littéralement, cela veut dire « *guide, conducteur du Qi* ».

Le maître mythique taoïste Ning, le patron des potiers, aurait d'ailleurs distingué le Dao Yin du Hsing Qi. La première technique régule la circulation interne, selon le maître, alors que la seconde régit la circulation externe.

Au fil des siècles, le terme Dao Yin lui-même a été abandonné pour désigner les exercices physiques et respiratoires, et s'est vu restreint au sens d'auto-massages, une des techniques d'exercices physiques.

Ce terme traduit en japonais est le Do-Inn, mot bien connu de ceux qui pratiquent le massage sur les points d'acupuncture et les Shiatzu. Dao Yin en chinois désigne aujourd'hui l'auto-massage. Le massage pratiqué sur quelqu'un d'autre porte le nom de An Mo, ou encore de Tui Na.

Le mot Kung Fu, très tôt dans la civilisation chinoise, a remplacé le terme Dao Yin pour désigner l'ensemble des gymnastiques énergétiques et, au-delà, l'ensemble des techniques d'alchimie pour prolonger la vie et améliorer la santé. Kung Fu est traduit par « *résultat du travail mérité* ». Il signifie en fait « *parfait accomplissement* », d'où vient le nom du sage Confucius, Kung Fu Ze.

C'est sous ce terme qu'est présenté l'ensemble des gymnastiques orientales en Occident dès le 18^e siècle. Pourtant ce terme, à son tour, a subi une restriction de sens pour ne désigner aujourd'hui que les techniques de combat.

HUA TUO, LE PERE DES 5 ANIMAUX

Au cours des siècles, la tradition des exercices énergétiques ne cessa de s'accroître et de s'enrichir. Hua Tuo, médecin célèbre de l'époque des trois royaumes, vécut de 190 à 265, et fait partie des maîtres légendaires de la Chine ancienne. Son opinion sur le corps humain est révélateur de l'état d'esprit dans lequel était abordée la gymnastique dès cette époque.

« Le corps humain a un désir naturel de travailler, d'avoir une activité : cependant on ne doit pas le pousser à bout. Avec un certain degré de travail, l'énergie gagnée par la nourriture ingérée peut être distribuée efficacement. Quand le sang circule librement dans les veines, la maladie ne peut se fixer. Ainsi le corps est comme une porte

montée sur ses gonds qui, lorsqu'elle est utilisée régulièrement, ne rouille jamais ».

Inspiré par l'exemple de la nature dont la sagesse intrinsèque était un modèle pour les Chinois antiques, Hua Tao inventa le Wu Qin Xi ou « *Jeu des 5 animaux* » qui imite les mouvements du tigre, de l'ours, du cerf, du singe, de l'oiseau (fig. 2).

Mais ces mouvements ne sont pas que mimes. Ils s'associent au « *travail interne* », au « *travail du souffle* » (Nei Gong en chinois). Ainsi la méthode des cinq animaux était déjà considérée comme un travail sur les trois trésors : le Jing, le Qi et le Shen : l'essence, le souffle et l'esprit.

Ces exercices ont été perfectionnés jusqu'à nos jours dans leur forme médicale. Ils sont une des preuves les plus anciennes d'une élaboration sophistiquée des exercices physiques, et sont pratiqués depuis lors. Mais ils sont importants car ils sont à l'origine du Wu Shu, art de combat et entraînement du corps.

Ils sont donc un des premiers exemples d'une méthode qui, par transformation, trouve des applications, à la fois en médecine et en art de combat.

LES QUATRE ECOLES

Pour comprendre l'évolution du Qi Gong, il est nécessaire de prendre en compte l'influence des divers courants culturels à travers les siècles.

De façon académique, on distingue quatre courants ou écoles : taoïste, confucéenne, bouddhiste et médicale. Toutefois cette distinction n'a qu'une valeur relative car elle n'incorpore pas le développement du Qi Gong en art martial qui a des rapports avec chacune de ces écoles. Elle occulte aussi les rapports entre chaque école : courant taoïste et courant médical sont étroitement liés ; de même que les échanges entre taoïstes et bouddhistes furent multiples, et que les styles s'alternent dans la pratique.

L'ECOLE TAOISTE

Lao Zu, figure mythique de l'Antiquité (le grand Lao Tseou) dont l'existence est même contestée, aurait vécu au 6^e siècle av. J.-C. Il est considéré comme l'auteur du *Tao Te King*. Il est dit qu'il rencontra Confucius (552-479 av. J.-C.), et même un dialogue est repris par Su Ma Tahu, le premier historien de la Chine, vers l'an 100 av. J.-C. Mais cet



Fig. 2 : Wu Qin Xi Jeu des 5 animaux

historien exposa lui-même ses doutes sur l'existence du « *Vieux Maître* ».

Quoi qu'il en soit, son livre demeure un des plus traduits de la littérature chinoise. Dans le chapitre 10 de cet ouvrage, des techniques physiques sont évoquées pour augmenter la durée de la vie :

« *En faisant que ton âme spirituelle et âme corporelle embrassent l'unité, peux-tu ne jamais quitter ton unité ? En concentrant ton énergie et en atteignant à la souplesse, peux-tu devenir un nouveau-né ?* » (19)

Telle est, avec le *Nei Jing*, les références les plus anciennes que l'on ait de la connaissance et de la pratique des Taoïstes sur les exercices physiques.

Depuis cette origine, de nombreux maîtres se succédèrent, comme le fameux Chang Zu (Tchang Tseou) qui écrit dans son *Nan Hua Jing*, 300 ans av. J.-C., que l'homme véritable respire jusqu'aux talons.

Le Taoïsme s'appuie sur une physiologie énergétique, sur l'existence de la circulation du Qi et du sang, sur le fonctionnement des cinq organes et des six entrailles en accord avec les théories cosmogoniques des cinq éléments et des six énergies.

Les exercices physiques font partie de l'art préventif pour garder le corps en bonne santé. Leur développement médical devint le Qi Gong thérapeutique pour se soigner soi-même et renforcer la vigueur de l'organisme, et devint une discipline à part entière de la médecine chinoise, aux côtés de l'acupuncture, des moxas, de la pharmacopée, de la diététique, des massages et manipulations Dao Yin et An Mo dont ils sont déjà partie intégrante.

Mais de façon intrinsèque, les exercices sont pratiqués dans le but de raffiner les énergies du corps pour accéder aux états mentaux supérieurs de la spiritualité et à la connaissance transcendante par la vision intérieure intuitive.

Cette opération volontaire est appelée **alchimie**. Les Chinois sont d'ailleurs les inventeurs de l'alchimie. L'alchimie des métaux importée plus tard en Occident par les Arabes était considérée par eux comme l'alchimie externe : *Wai Dan*, par opposition à cette alchimie interne : *Nei Dan* des exercices physiques et spirituels.

Dans cette alchimie, les trois trésors du corps sont le Jing, le Qi et le Shen. Le Jing, l'essence séminale, devait être transformé en Qi dans le chaudron du bas, le **Dan Tian**, le foyer inférieur, centre sous l'ombilic. De là, il devait être conduit par la concentration au « réchauffeur moyen » correspondant au plexus solaire, ou bien au thorax, au deuxième chaudron.

La puissance du Jing transmuté en Qi devait ainsi rendre l'adepte

capable de sublimer cette énergie en Shen, c'est-à-dire en principe spirituel, au niveau du troisième œil, le troisième chaudron.

Ces trois niveaux portent le nom de **champs de cinabre**, terme ancien de l'alchimie interne dans l'alchimie externe.

Ces étapes de transmutation alchimique s'appuient sur la maîtrise de la respiration ajoutée à la prise de conscience et à la sensation physique du Qi, de l'énergie qui circule dans les méridiens et à l'intérieur du corps. Le travail pouvait s'accomplir dans différentes postures : couché, assis, debout.

Ces techniques originelles du Taoïsme sont restées vivantes tout en subissant des variantes et des perfectionnements au cours des siècles. Elles constituent la base de ce que l'on pourrait appeler le Yoga chinois. Ces méthodes, toujours pratiquées aujourd'hui, sont le joyau du Qi Gong, son utilisation la plus subtile. Nous aurons l'occasion de les évoquer plus en détail dans les derniers chapitres de ce livre.

De la littérature du Qi Gong taoïste, on retient plusieurs textes et quelques techniques célèbres, toujours pratiquées de manière vivante, tant en Chine qu'à Taïwan et dans la communauté chinoise des grandes villes américaines.

Il est important de citer le traité relativement récent du maître taoïste Zhao Bi Chen, traduit en français par Catherine Despeux (16) qui prouve la vivacité toujours actuelle du Taoïsme. Dans le passé ancien, l'ouvrage clé de la littérature sur la gymnastique taoïste fut sans doute le *Thai Jing Dao Yin Yang Sheng Jing* (Manuel de la nourriture de la force de vie par les exercices physiques et les auto-massages), collection citée par Needham et datant de la période située entre la fin des Tang et les premiers Song (59).

Ce texte ne contient aucune illustration, mais des exercices lents, concentrés, imitant les mouvements de la grue et de la tortue, animaux réputés pour leur longévité, sont décrits. L'adepte doit les exécuter avec concentration et s'arrêter avant de transpirer. Telle est la recommandation des Taoïstes qui considéraient que la sueur est le signe d'une perte du Qi et de la vitalité. Tout comme chez Hua Tuo, les exercices doivent être exécutés naturellement, comme une porte sur ses gonds. Cette façon lente et mesurée de se mouvoir dans ces exercices est appelée Nei Dan. Elle a inspiré tout au long des siècles un style de Qi Gong que les Chinois actuels nomment Qi Gong détendu, Qi Gong de nourriture interne ou encore Nei Yang Gong. Plus tard elle devait inspirer le Tai Ji Quan.

Sans entrer dans le détail, précisons tout de suite que le Nei Dan, « l'alchimie interne », représente aussi un des styles d'arts martiaux où l'accent est mis sur la maîtrise intérieure du souffle plus que sur la force des muscles et la violence des coups portés.

Un autre texte décrit une technique célèbre mentionnée dans tous les classiques actuels de Qi Gong, c'est le *Baduan Jin Fa* (huit exercices élégants de Chun Li Chuan décrits dans ce livre). Ce texte date du 8^e siècle.

Au cours des siècles, les grands médecins ont souvent été de grands taoïstes et ils portaient des noms d'emprunt, d'initiés. C'est pourquoi dans certains grands classiques d'acupuncture, on peut y lire des techniques physiques ou spirituelles.

Pien Cho dans le *Nan Jing* décrit des exercices respiratoires, Chang Chun Gien et Wei Bo Yang décrivent aussi des techniques à côté d'enseignements d'acupuncture dans de célèbres ouvrages considérés comme des classiques. Tel est le cas aussi de Sun Su Miao de la dynastie des Tang (618-907) qui décrit dans son célèbre *Prescriptions valant mille pièces d'or*, une méthode pour guider le Qi :

« Pour préparer son esprit à l'exercice de la respiration, il faut être dans une pièce tranquille, fermer la porte et se préparer un matelas chaud avec un oreiller d'environ deux pouces et demi d'épaisseur, s'allonger sur le dos bien à plat, fermer les yeux puis respirer profondément par le diaphragme de telle sorte qu'une plume posée devant les narines ne bouge pas. Respirer ainsi 300 fois jusqu'à ce que les oreilles ne perçoivent plus un son, les yeux ne voient plus rien, et plus aucune pensée ne vienne à l'esprit. »

On doit aussi à Sun Su Miao la mise au point des six sons thérapeutiques, technique associant une gestuelle du corps à un son particulier pour chacun des principaux organes.

Comprenons que, plus la maîtrise du Qi était grande, plus l'art du médecin était grand. Et ces précurseurs donnèrent à la Chine l'héritage précieux d'exercices composés pour permettre aux plus défavorisés, et surtout les malades, d'accroître leur Qi et se soigner. Cette tradition est restée vivante jusqu'à ce jour en Chine où les découvertes se poursuivent comme pour le traitement du cancer et des maladies chroniques.

L'ECOLE CONFUCIANISTE

Parallèlement au Taoïsme, et lui faisant beaucoup d'emprunts, un autre courant culturel initié par Confucius, influença la pratique du Qi Gong.

Erigée en lois et principes de morale, la doctrine philosophique de Confucius, distincte de toute religion ou métaphysique, influença les rapports et les règles de la société chinoise à partir des Royaumes

Combattants, et reste vivante encore dans les mœurs chinoises à travers leur héritage culturel.

Confucius (551-479 av. J.-C.) avait assisté à la période décadente qui précédait les Royaumes Combattants dans la fin des Han, alors que l'empire féodal de l'époque s'effondrait. De là naquirent son désir de réformes et son œuvre. Son travail et ses idées furent recueillis par Mencius (374-289 av. J.-C.).

L'opinion de Confucius sur le Qi Gong et les exercices physiques n'est pas très éloignée de celle de Juvénal à qui l'on doit en Occident la formule « *Mens sana in corpore sano* ».

Le sage approuvait la pratique des exercices physiques car ceux-ci pouvaient à la fois augmenter la vigueur, former le caractère, fortifier les bons penchants, éliminer les mauvaises tendances de l'individu et lui donner la notion de loyauté.

Le confucianisme enseigne que le corps donné par les parents doit retourner « *net et entier* » dans le domaine respecté de la mort. Le Qi Gong de cette doctrine insiste sur la maîtrise de la pensée, la sincérité, la force morale.

Malgré cette présentation dogmatiquement moraliste, le but visé dans la pratique n'est pas si éloigné de celui des Taoïstes de faire naître l'équilibre, au-dessus des passions : « *Pendant qu'il n'y a pas de perturbations de la volonté, de colère, de tristesse ou de joie, on dit que l'esprit est en état d'équilibre. Cet équilibre est la racine à partir de laquelle vont naître tous les actes des êtres humains dans le monde* ».

Tszé-Tszé, un disciple de Confucius, introduit deux concepts fondamentaux dans le confucianisme, et importants pour la pratique du Qi Gong : le Chung et le Yung.

Chung est la vertu de l'équilibre, ou « *d'être sans inclinaisons à droite ou à gauche* ». Cela doit se comprendre comme la modération en toute chose. Rien n'est interdit : boissons, épices, vêtements confortables, etc. mais rien n'est exagéré ni dans l'ascèse ni dans le luxe ou la luxure. Cette vertu est à rapprocher de l'attitude juste préconisée dans le Bouddhisme Mahayana, comme « *voie du Milieu* », d'aucun excès, et n'est pas éloignée non plus du « *non-agir* » du Taoïsme.

Yung est la persistance ou « *la continuation sans changement* ».

« *On ne doit pas quitter le bon chemin un seul instant ; si l'on peut s'en écarter, ce n'est pas alors le bon chemin* ».

Yung évoque donc la *Paramita* de « *discipline* » du Bouddhisme, alors que le désir de tracer d'avance une attitude correcte n'a pas été le souci majeur du Taoïsme dont l'enseignement laisse à la nature de l'homme le soin de définir ses actes, recherchant plus une morale du geste authentique et spontané que celle d'une loi rigide préétablie. Dans le

domaine du Qi Gong, Yung est la vertu qui nous fait supposer que rien n'est obtenu sans une discipline régulière, adoptée dans une habitude de vie, un style nouveau dans lequel le Qi Gong fait partie de notre vie. Alors il n'y a plus d'efforts véritables et les résultats s'accomplissent.

Ce que les Taoïstes ont laissé en flou, les Confucianistes l'ont réglé pour aider les gens de niveau moyen à se conformer et à progresser. Ainsi la civilisation chinoise a bénéficié d'une influence culturelle ambiguë, entre la loi tracée d'avance comme discipline à suivre sans discuter, et la loi tirée de l'inspiration, de la spontanéité du moment, éveillé à ce qui est.

Dans la pratique d'une conduite juste, à côté de l'esprit, une place de choix est réservée au Qi, à l'énergie. Mencius, disciple de Confucius, dans la première partie du livre II exprime :

« L'esprit c'est le commandant du Qi, et le Qi c'est ce dont le corps est rempli. L'esprit détient l'autorité suprême, et le Qi vient tout de suite après. Aussi faut-il toujours tenir son esprit et s'abstenir de dépenser son Qi improprement. ».

L'INFLUENCE BOUDDHISTE

L'influence du bouddhisme s'est exercée sur la Chine à travers 8 siècles d'échanges entre Indiens et Chinois. Le bouddhisme a influencé en partie l'art, la religion, la philosophie, les pratiques spirituelles, les pratiques physiques, y compris les arts martiaux.

L'histoire attribue une grande importance au moine bouddhiste Boddhidharma, Da Mo en chinois, qui a implanté le Dhyana, qui signifie en sanscrit méditation et qui en chinois donna le mot Chan, désignant un courant de pensée qui synthétisa plus tard les influences bouddhistes et taoïstes. Le Chan est à l'origine du mot Zen et de la prolongation de ce courant au Japon.

Taisen Deshimaru, le moine japonais qui contribua dans les années 70 à développer le Zen en France, racontait volontiers la légende japonaise sur l'origine du thé : les propres paupières que Boddhidharma s'était arraché et qui poussèrent du sol pour donner l'arbre de thé afin de réveiller les moines en méditation.

Da Mo Sardili, petit prince du sud de l'Inde, naquit vers 483 et fut invité par l'empereur de Chine, comme bien d'autres moines indiens de l'époque, à venir prêcher la doctrine. C'est en 526 ou 527, sous le règne de l'empereur Liang Wu de la dynastie des Liang, que Da Mo arriva et fut présenté à l'empereur qui n'aima pas sa doctrine. Da Mo partit alors se réfugier dans le monastère de Shao Lin, construit et ouvert en 377 et

situé dans la province du Henan, sur le pic Shao Shih de la montagne Sonn.

De cette époque naquit une tradition martiale chez les moines de Shao Lin qui connut un grand développement. Que s'était-il passé ?

L'histoire raconte que Da Mo constata l'état de faiblesse physique dans laquelle étaient les moines, et il est dit que le maître se retira 9 ans dans une grotte pour méditer. Lorsqu'il sortit de sa retraite, il avait écrit deux livres dont un seul a été conservé, le *Yi Jin Jing*, « traité pour exercer les muscles ».

L'autre livre, le *Si Souei Jing*, « traité du lavage des moelles » n'a pas subsisté, mais la technique de Qi Gong qui porte ce nom existe toujours.

Le *Yi Jin Jing* est devenu un enchaînement classique de 12 exercices de Qi Gong qui longtemps resta secret. Il subit au cours du temps des modifications.

La plus célèbre de ces modifications est celle créée par le général Yen H Fei qui vécut sous la dynastie des Song (1104-1142). Dans le même but d'entraîner ses soldats qu'il trouvait physiquement faibles, il composa le *Shi Er Dun Jin* : les « 12 pièces de brocart », à partir des exercices de Da Mo. Ces « 12 pièces de brocart » sont toujours pratiquées, de même que leur modification tardive en *Baduan Jin* : les « 8 pièces de brocart ». Yang Jwing Ming mentionne que c'est à partir des « 12 pièces de brocart » que sont issus deux styles classiques d'arts martiaux : le Hsing I et le Liu Ho Ba Fa (91).

Sous l'impulsion de Da Mo du temple Shao Lin, les moines pratiquèrent les exercices de « *Yi Jin Jing* » (fig. 3) qui, dans leur forme moderne, sont encore aujourd'hui très populaires en Chine.

A partir de cette époque, les moines devinrent robustes et développèrent sur place une forme d'art martial inspirée de 5 animaux. Ces animaux, différents de ceux de Hua Tuo malgré quelques ressemblances et points communs sont : le tigre, le léopard, le dragon, le serpent, la grue. Ils devinrent plus tard des emblèmes désignant 5 styles de Kung Fu, d'arts martiaux.

LE QI GONG ET LES ARTS MARTIAUX

Les techniques de gymnastique énergétique du Qi Gong étaient utilisées dans le but de prévention, pour aider les moines, comme les laïcs, à conserver et améliorer leur santé, pour tonifier le corps et le rendre robuste, pour ralentir le vieillissement, pour développer leur longévité, pour les ouvrir aux techniques spirituelles, mais aussi pour les aider à protéger leur vie contre les nombreux dangers qui guettaient



Fig. 3 : Le Yi Jin Jing de Da Mo

les pèlerins, les contemplatifs et les simples quidams en ces époques troublées de la Chine ancienne. Que l'on pense notamment à la dynastie des Qing, période pendant laquelle se sont développés considérablement le Wu Shu et le Kung Fu.

Donc, par la force des circonstances, les arts martiaux se sont développés, mais dans un milieu originel le plus souvent religieux ou spiritualiste. Ceci explique pourquoi ils ont pris un sens, une finalité qui a progressivement recouvert tous les objectifs à la fois : prévention et souplesse, tonification et robustesse, longévité et spiritualité.

Telle est la forme particulière que prit le Qi Gong orienté vers le combat et la défense.

Il existe deux façons d'aborder l'étude des arts martiaux chinois dépendant de leurs styles ou de leur origine. La première distingue la forme Wai Dan, alchimie externe, de Nei Dan, alchimie interne. Cette même distinction sert à classer les deux styles de Qi Gong.

Jouant sur les mots, les Chinois ont employé le terme Wai Dan, alchimie externe, qui désigne habituellement l'alchimie des métaux, pour désigner le style d'exercices développant la maîtrise externe du corps : muscles, force, rapidité des mouvements, dont le but défensif et offensif est évident. Ils ont donc réservé le terme Nei Dan, alchimie interne, aux pratiques physiques plus spirituelles.

LE WAI DAN KUNG FU

Il est considéré comme l'approche la plus physique et la moins spirituelle des pratiques de combat, s'appuyant sur la force musculaire, l'agilité, la conduite du souffle. L'entraînement est surtout basé sur des exercices à vitesse réelle.

Les exercices préparatoires peuvent être lents, utilisant la concentration et la respiration. Mais ils emploient la force de contraction, même légère, des muscles. Le résultat est une accumulation du Qi et par conséquent du sang dans le groupe musculaire travaillé. A terme, dans le Wai Dan, il y a développement musculaire comme dans le body-building ou l'aérobic occidentaux.

C'est ce qui est montré dans ce livre, dans le chapitre sur le Qi Gong aérobic, en dehors du but martial.

Les exercices de Boddhidharma représentent l'archétype du Wai Dan Kung Fu. Et traditionnellement, le temple Shao Lin a représenté en Chine l'école de l'alchimie externe (Wai Dan) ou de l'alchimie des muscles (Jin Dan).

Du temple Shao Lin sont nées toutes les techniques de Kung Fu si

spectaculaires et appréciées en Occident, dont les champions sont quelquefois devenus des célébrités de cinéma, comme Bruce Lee et Jackie Chan, pour citer les plus connus.

Le Wu Shu ou les 5 styles animaliers de boxe, on peut le répéter, sont issus du courant Shao Lin : la boxe du tigre, du léopard, du dragon, de la grue, du serpent. Le titre du film de Bruce Lee « *La fureur du dragon* » entre tout à fait dans cette tradition.

Ces films content souvent des histoires de rivalité entre clans et familles comme cela a existé réellement. Car la transmission de la lignée se faisait de maître à disciple. Le fils aîné était fréquemment choisi par le maître pour la transmission de l'art au complet, et les techniques les plus efficaces étaient gardées secrètes, véritable secret de famille.

La pratique du Wai Dan recherche l'invulnérabilité du corps non seulement aux coups mais aux blessures d'armes blanches. La technique du « *corps d'acier* » associée au « *lavage de la moelle* » sont des méthodes fortifiant les muscles et les os. Par la concentration de la pensée, l'adepte conduit le Qi et le sang dans une région particulière de son corps, pendant qu'un partenaire lui bat les muscles à cet endroit. Non seulement il ne sent pas les coups, mais en outre il n'y a ni marques ni blessures. Des poings ou des baguettes de bambou, au début, on passe à des baguettes d'acier puis des barres de fer.

Par la maîtrise de cette discipline, on assiste à des numéros d'acrobatie ou de résistance du corps dont les Chinois d'aujourd'hui restent très friands, comme de marcher sur des poignards, de briser avec les poings des blocs de pierre, de casser des roches avec la tête etc...

Toutefois, ces exercices n'arrêtant pas les balles de revolver, ont fini par perdre beaucoup de leur popularité depuis les armes à feu. Ils démontrent néanmoins la supériorité de l'esprit, de la concentration et de l'efficacité du concept de circulation du Qi manipulé pour endurcir le corps.

Les résultats du Wai Dan m'évoquent l'analgésie par acupuncture. Par les aiguilles placées aux points d'acupuncture et leur stimulation électrique, on reproduit artificiellement une concentration du Qi dans la région à opérer. Non seulement le malade ne ressent aucune douleur, ou une douleur très supportable, mais toutes les expériences ont montré que les suites opératoires sont meilleures et que la cicatrisation est plus rapide.

En dehors du but martial, la pratique générale du Qi Gong a conservé de nos jours ces exercices dans ce que l'on appelle aujourd'hui le Qi Gong dur ou Qi Gong tendu, Jing Gong.

Dans le domaine médical et de la prévention, et sans passer par

l'entraînement de spartiates masochistes, ces exercices sont intéressants pour développer la robustesse physique et la tonicité des muscles. La contraction de l'abdomen au cours de respirations brèves provoque une pression négative, stimule et mobilise les fascias et masse les organes.

On peut citer d'excellents exercices comme la tortue, l'arbre, l'urne d'or, ou le phénix (fig.4a). Un des plus simples d'exécution s'appelle la barre de fer : l'adepte se tient raide, allongé entre deux chaises, une sous la nuque, une sous les talons, tout en cherchant à maintenir un état de relaxation (fig.4b). Seul le pouvoir de concentration permet de tenir longtemps dans cette position pour le moins inconfortable.

Le mérite revient au Maître thaïlandais Mantak Chia d'avoir systématisé et simplifié ces pratiques à l'usage des Occidentaux dans son livre *Iron Shirt Qi Gong* (52).

En dehors de ces exercices violents ou d'exécution rapide avec respiration forcée, les développements modernes du Wai Dan Qi Gong consistent aujourd'hui en série d'exercices fortifiant les muscles et l'architecture du corps par des mouvements lents d'assouplissement combinés à la respiration, tel le « *Yi Jin Jing* » hérité de Boddhidharma dont nous avons déjà parlé.

Cette série ne représente qu'un exemple dont les variantes sont nombreuses et ont fait l'objet de planches murales éditées largement en Chine Populaire pour la pratique quotidienne du peuple chinois.

Les « 8 pièces de brocart » que nous décrivons dans ce livre, font aussi partie du Wai Dan, comme on l'a dit plus haut, ainsi que l'exercice dit des « 8 pièces de soie » qui s'en rapproche, et certaines postures empruntées aux asanas du Yoga, enseignées aux adeptes comme des étirements.

LA DEMONSTRATION DE SI FU KEN LO

Lors d'une de mes rencontres avec Si Fu Ken Lo de New York, maître de Kung Fu de style Wai Dan de Shao Lin, de la lignée de Wu Mei, il me dit :

- « Je vais vous montrer quelque chose qui va vous intéresser, je pense. C'est le Ta Mo Cheurn Sun Faat » en cantonnais.

En entendant Ta Mo, je fus intrigué. Il commença une série de mouvements très rapides, et je découvris que c'était les enchaînements du Tai Ji Quan qu'il était en train d'exécuter, mais à une vitesse rapide, tout en force et en détente.

A la fin, il confirma que ceci était la forme d'exercice interne (Nei Gong) de longévité de Boddhidharma. C'est du Qi Gong interne. Ces

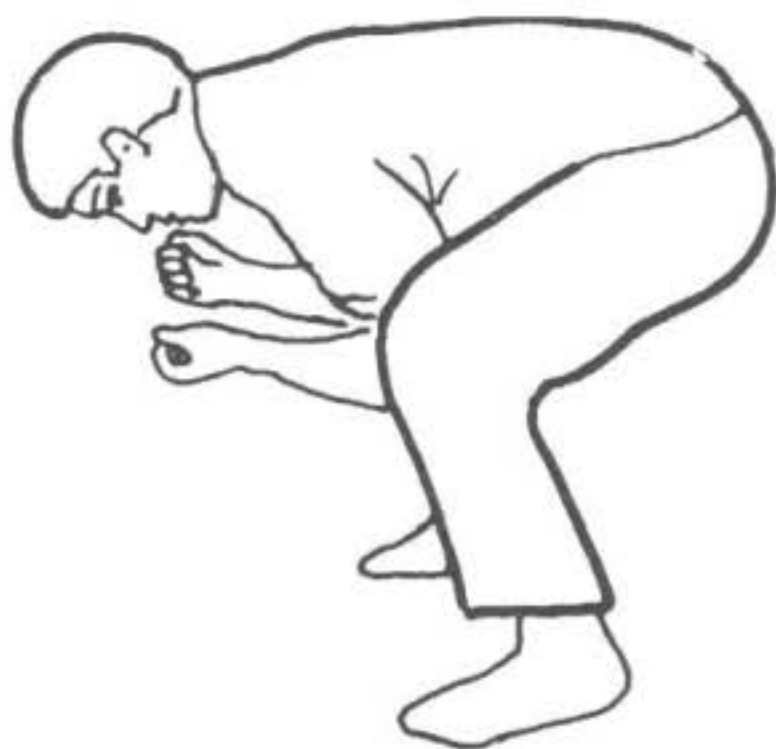


Fig. 4a. La Tortue

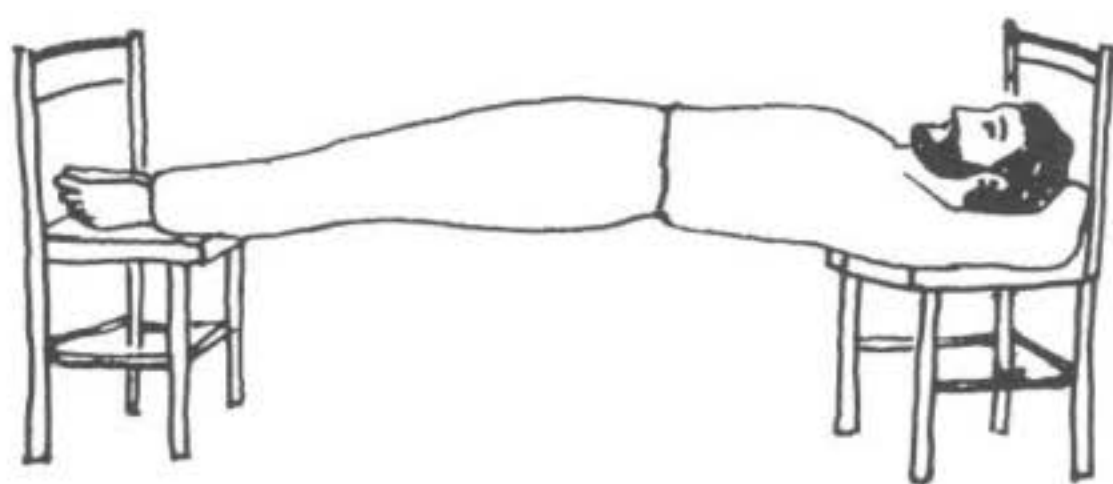


Fig. 4b : La Barre de fer

mouvements ont été transmis par Boddhidharma comme exercices de santé. Il est possible de s'en servir ensuite sous leur forme martiale, mais seulement après quelques années de pratique, sinon cela peut être dangereux.

Voilà bien l'imbroglio chinois : sous le nom de Boddhidharma, dans une école Wai Dan, un exercice fondamentalement interne habituellement rangé dans le Nei Dan, appelé d'ailleurs Nei Gong, travail interne.

Cet exemple illustre le fait courant qu'en pratique Wai Dan et Nei Dan ne sont pas si catégoriquement séparés. Cela dépend de l'enseignement et de l'intention du Maître et de ses adeptes.

Certaines écoles de Wai Dan pratiquent aussi le Nei Dan, accumulant le Qi et maîtrisant sa circulation et sa projection.

Boddhidharma lui-même, en tant que moine, pratiquait la méditation et le contrôle du souffle. Il associait donc, comme le fait remarquer Yang Jwing Ming dans son livre, le Nei Dan au Wai Dan, comme beaucoup d'autres maîtres de l'école Shao Lin, après lui.

LE NEI DAN QI GONG

Ce qui différencie le style Nei Dan martial, dit « *d'alchimie interne* », du précédent, est l'usage, dans l'entraînement, puis au cours du combat, du souffle accumulé dans la partie basse de l'abdomen, sous le nombril, au point d'acupuncture Qihai (6VC), région appelée Dan Tian (fig.5).

Dans le passé lointain de la Chine, l'art de la méditation s'était développé parmi les Taoïstes, et là aussi, comme chez les Bouddhistes, réservé surtout aux moines, puis aux gens malades, dans un but spirituel ou de guérison.

L'application de la méditation taoïste aux arts martiaux leur a conféré une valeur et une orientation spirituelles.

On a la preuve que depuis le 13ème siècle au moins, un style d'art martial taoïste existait, et depuis lors, différents styles en sont nés et ont successivement disparu.

L'exemple vivant de cette tradition, mieux connue aujourd'hui en Occident, est le courant japonais qui en dérive avec les **Do**. **Do** étant le mot japonais pour **Tao**, la voie. On connaît le Judo, le Karaté-do, l'Aïki-do, le Ken-do etc... Tous ces arts martiaux ont pour base d'efficacité la concentration et le développement du Hara, région du Dan Tian, se traduisant littéralement par Tanden en Japonais. Il est incroyable que l'Occident ait si longtemps connu et cultivé les arts martiaux internes japonais en méconnaissant les arts martiaux chinois d'où ils sont issus et qui leur sont quelquefois supérieurs.

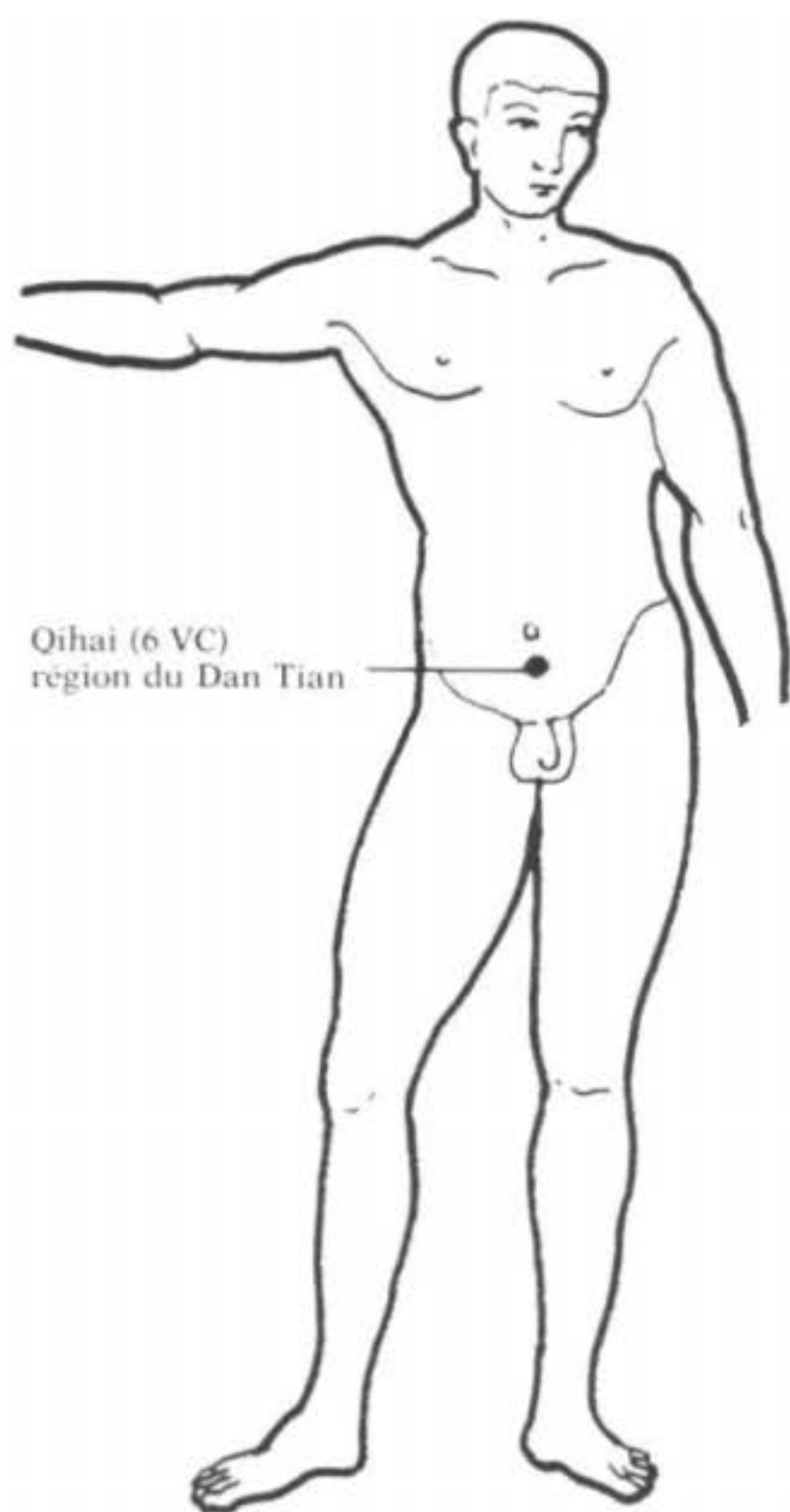


Fig. 5 : Le Dian Tian



Fig. 6 : Shao Zhou Tian

L'originalité de Nei Dan consiste à cultiver l'accumulation d'énergie dans la partie basse du ventre par des exercices de respiration et de concentration. Une fois que le Qi est actif dans cet endroit, l'adepte apprend à le mettre en circulation dans les méridiens, à volonté, et notamment dans les deux méridiens médians : Du Mai (postérieur : du sacrum au crâne) et Ren Mai (antérieur : du visage au périnée).

Cette circulation est appelée « *orbite microcosmique* » ou « *petite circulation* », Shao Zhou Tian (fig.6).

Cette base de travail n'est pas différente de celle de la spiritualité taoïste et de la préparation à la respiration dite embryonnaire.

Une autre possibilité de circulation consiste à faire circuler le Qi dans les 12 méridiens du corps, ceux les plus communément employés en acupuncture et qu'on appelle les méridiens principaux.

Cette circulation s'appelle « *orbite macrocosmique* » ou « *grande circulation* », Da Zhou Tian (fig.7).

L'importance préalable d'accumulation du Qi dans le Dan Tian marque l'étape fondamentale.

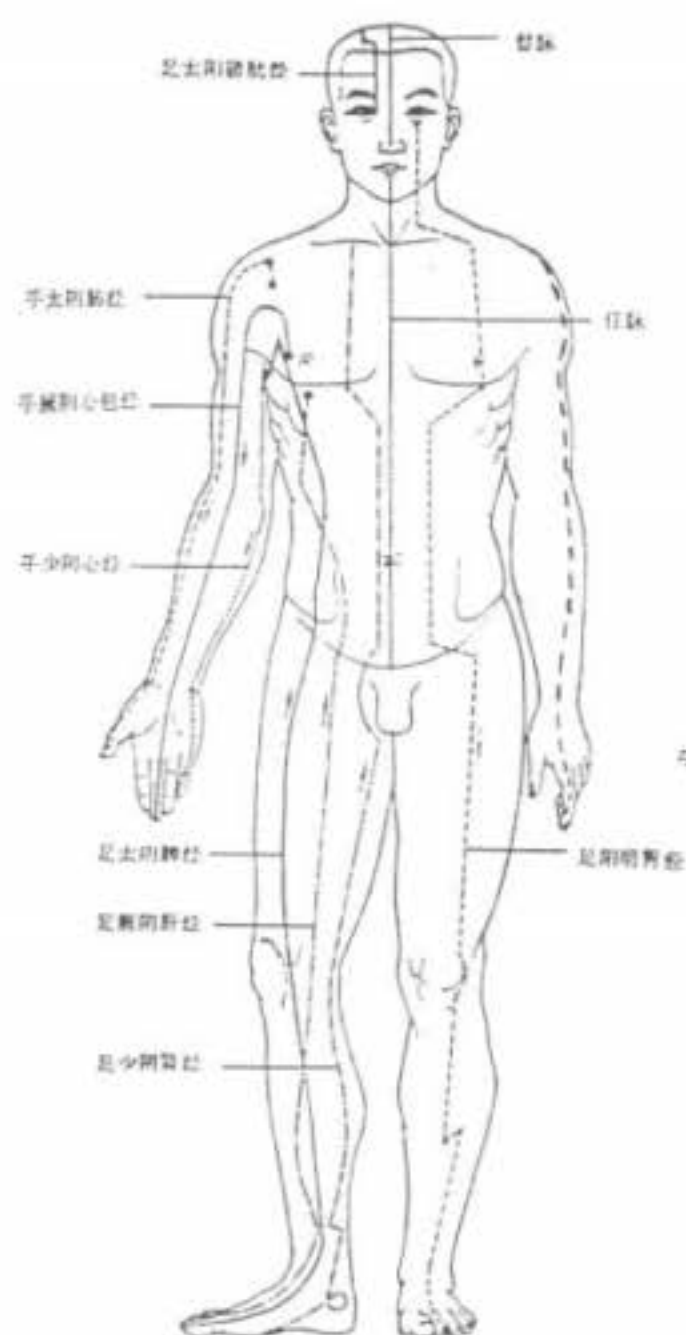
L'étape suivante dépend du but. Si le pratiquant est orienté sur la méditation, l'idée est seulement de faire circuler le Qi. S'il est un adepte du Nei Dan Kung Fu, l'idée est aussi de faire circuler pour progressivement être capable de transporter le Qi vers un lieu choisi du corps, les pieds ou les mains, pendant le temps de l'attaque ou de la défense, afin d'augmenter la puissance de répulsion ou d'attraction ou d'impact des coups. L'augmentation de cette puissance est totalement distincte de la force musculaire. Elle est considérée comme supérieure dans ses effets par les adeptes du Nei Dan Kung Fu.

Au 17ème siècle, Chang San Feng, de la montagne de Wu Dang dans la province de Hubei, crée un style nouveau, le Tai Ji Quan. Cet art devint rapidement le flambeau du Nei Dan Qi Gong.

Les adeptes travaillant lentement les mouvements de cette boxe, s'appliquent à la circulation du Qi dans le corps, et parallèlement travaillent l'accumulation du souffle dans le Dan Tian, sa circulation et son transport.

Catherine Despeux, dans sa thèse (16), rappelle que le transport du Qi peut être projeté au-delà de son propre corps sur celui de l'adversaire, particulièrement aux points vulnérables pouvant créer la mort ou une simple sidération, paralysie de l'ennemi. C'est ce que l'on retrouve aussi dans les arts martiaux japonais avec le **Ki Aï**, cri projeté à partir du Hara qui paralyse l'adversaire.

Mieux encore, l'adepte parvenu à un stade de maîtrise est capable de

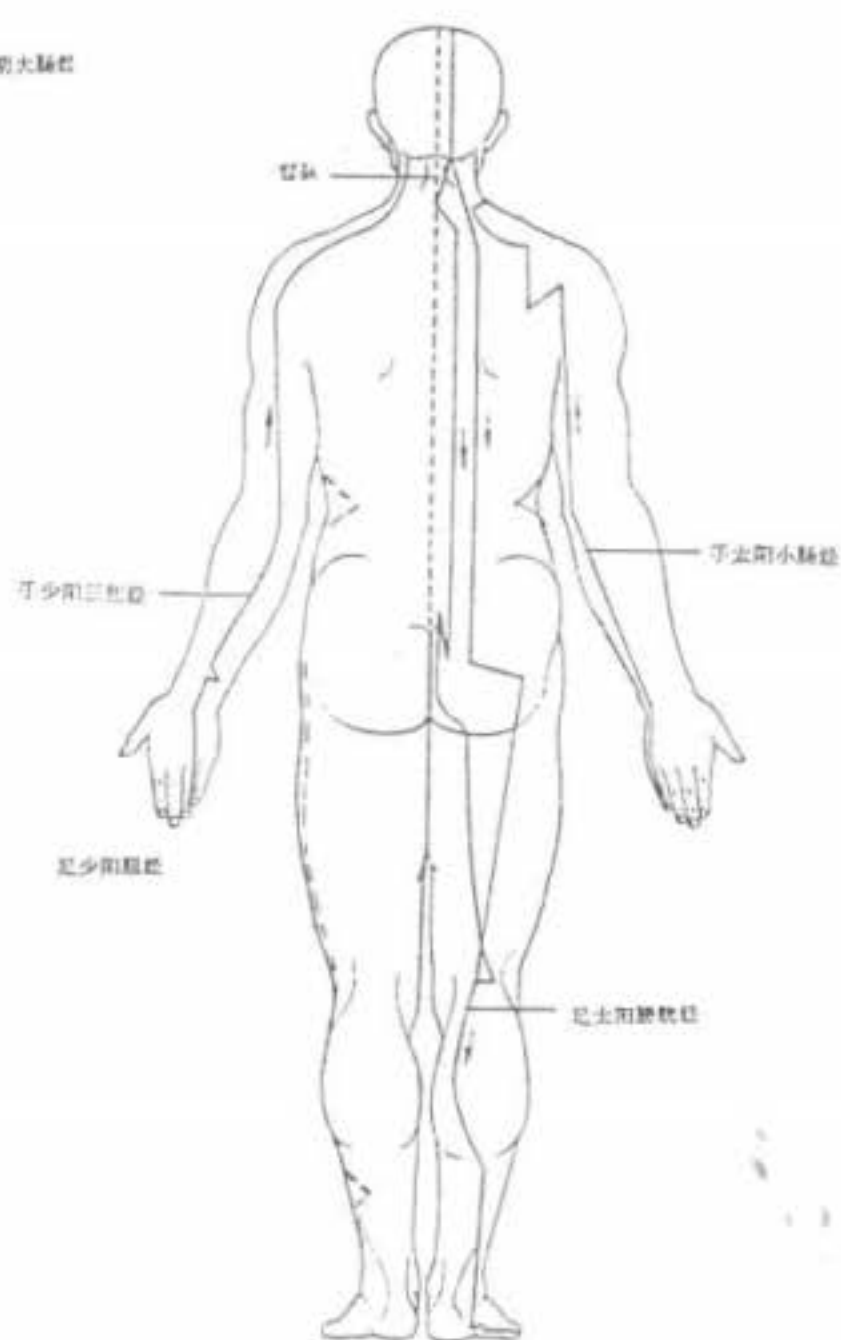


第一部分 经络循行图

一、经络循行总图

图：十二经分布示意图（正面）

手阳明大肠经



图：十二经分布示意图（背面）

Fig. 7 : Da Zhou Tian : « grande circulation »
ou « orbite macrocosmique »

créer une sphère d'impénétrabilité de l'adversaire, ou de le projeter au loin sans le toucher, ou de le vider de sa propre énergie.

Cela me rappelle un témoignage, celui de mon ami Jake.

Jake Fratkin a suivi pendant quelques années l'enseignement d'un maître de Tai Ji très réputé aux USA, Way Sun Liao.

- « Un jour, me dit-il, j'ai vu Master Liao projeter quelqu'un de 20 pieds sans le toucher. Il se tenait à 3 ou 5 pieds de lui quand il pointa ses doigts dans sa direction. Moi-même j'ai été projeté contre un mur par un de ses disciples, sans la force, seulement par l'énergie ».

- « Master Liao, un jour, s'est approché de moi et a bouleversé mon esprit en un éclair, en me regardant dans les yeux très rapidement ; je restai confus sans savoir pendant un moment ni qui j'étais ni ce que je faisais là ».

Les points de vulnérabilité, connus dans les arts martiaux japonais et chinois, auraient une origine indienne selon les hypothèses de C. Despeux, et portaient le nom de **Marman** en Inde.

Ceci montre à quel point les cultures indiennes et chinoises se sont fécondées naturellement au début de notre ère. Que l'on songe à Boddhidharma à partir de qui le temple Shao Lin devint l'un des piliers des arts martiaux. Quels secrets des arts martiaux indiens avait-il amenés dans ses bagages ?

LES DIFFERENTES FORMES DE NEI DAN

Ces tous derniers siècles en Chine, les arts martiaux de style interne ont pris un essor à partir du Tai Ji Quan créé dans la montagne Wu Dang.

A côté de lui, trois autres formes d'art de combat ont connu un succès relatif et sont toujours pratiquées aujourd'hui : Ba Gua Quan, Hsing I Quan, Liu Ho Ba Fa.

Dans cette époque récente de la Chine, et depuis la création du Tai Ji Quan, il est habituel d'opposer arbitrairement les deux courants principaux, l'externe et l'interne. Celui de l'école Shao Lin désigne le Kung Fu externe, Wai Dan ; celui de l'école Wu Dang, le Kung Fu interne, Nei Dan.

Cependant, cette habitude de langage ne caractérise pas toujours l'exactitude des faits. D'abord, comme nous l'avons vu, certains adeptes du Shao Lin cultivent le Dan Tian et l'art du transport du Qi. D'autre part, certains adeptes du Nei Dan pratiquent des exercices Wai Dan, ne serait-ce que les « 8 pièces de brocart » très en vogue dans les cours de Tai Ji.

Ces exercices eux-mêmes, « 8 brocart » ou « 12 Yi Jin Jing » de Boddhidharma, ont été quelque peu modifiés par l'école Wu Dang et sont pratiqués dans un style interne, avec concentration dans le Dan Tian et circulation du souffle pendant les mouvements.

Force est donc de considérer qu'au-delà des oppositions apparentes, rares sont aujourd'hui ceux qui dans la pratique des arts martiaux chinois ne se bornent qu'à un seul style : ceux de l'externe empruntent des techniques de l'interne et vice-versa.

Toutefois les emprunts se font habituellement dans le premier sens, car ceux qui pratiquent le Nei Dan sont conscients de la puissance, et, il faut bien le dire, de la supériorité de ce style, et considèrent le plus souvent qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer l'entraînement externe de contractions musculaires, que celles-ci soient violentes ou lentes et prolongées.

Une autre confusion qui peut ressortir en opposant Shao Lin et Wu Dang, serait de considérer que le Nei Dan n'existe que depuis la création du Tai Ji Quan, officiellement datée du 17ème siècle. Or, l'histoire le prouve et nous en avons parlé, les arts martiaux dans leur application Nei Dan remontent très loin dans le temps, au moins au 13ème siècle, dans l'intime mariage entre moines et guerriers, entre spiritualité et défense.

La transposition japonaise de ce fait se retrouve dans l'histoire des Samourai.

Le Tai Ji Quan lui-même, comme nous allons le voir, aurait une source antérieure à celle de son créateur historique : Chang San Feng.

LE TAI JI QUAN

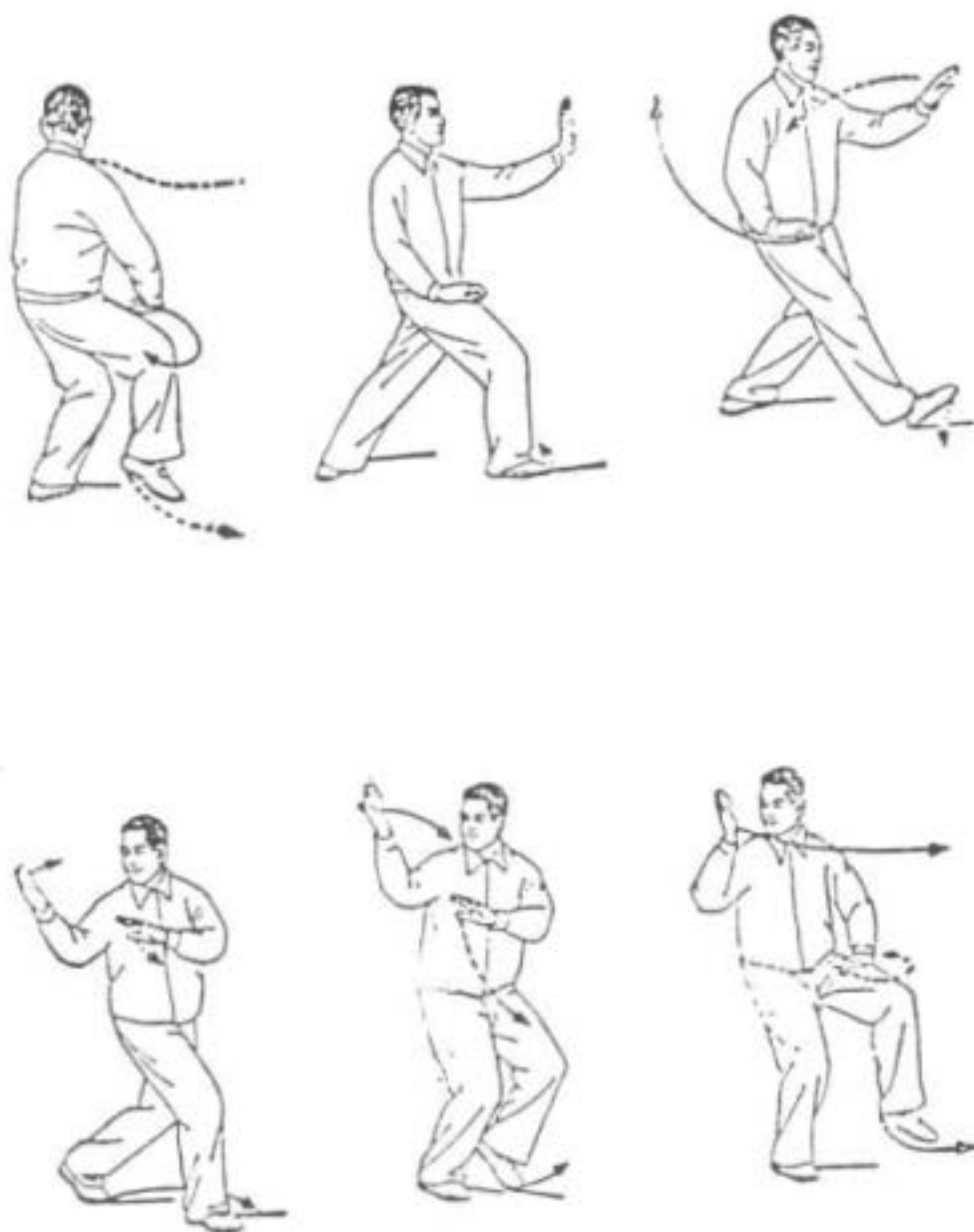
Le Tai Ji Quan est nommé *boxe du Grand Faîte*. Le Grand Faîte ou symbole du Tai Ji représente le principe d'alternance et de complémentarité du Yin-Yang, figuré par un cercle moitié blanc, moitié noir, que très souvent, en Occident, on assimile au symbole du Tao (fig.8).

Chang San Feng, du mont Wu Dang, est son créateur, dit-on. Il aurait été inspiré, selon la légende, en observant par la fenêtre le combat entre une pie et un serpent, conclu à l'avantage de ce dernier grâce aux mouvements circulaires de son corps.

En fait, les biographes de Chang San Feng le montrent comme un adepte du Taoïsme et de la pratique du Nei Dan. Mais ce qui est intéressant, pour parfaire la confusion historique typiquement chinoise, c'est l'hypothèse selon laquelle il aurait séjourné au temple Shao Lin, et qu'il aurait réformé ensuite le style de boxe créé par



*Fig. 8 : Tai Ji : « grand faite »,
symbole de l'alternance du Yin et du Yang*



Figures de Tai Ji Quan

Boddhidharma et ses successeurs ; son mobile étant que ces mouvements trop violents faisaient perdre de l'énergie vitale.

Le Tai Ji compte plusieurs formes, en 13, 72 ou 108 mouvements. Jusqu'au 19ème siècle, il fut gardé secret jusqu'à un développement public grâce à l'effort du Maître Yang Lu Shan. Cinq styles ont été élaborés à partir du Tai Ji originel, dont les plus pratiqués sont les styles Chen, Yang et Wu.

L'enchaînement des mouvements reproduit les différentes formes d'attaque ou de parade contre un adversaire. Exécutés lentement, ils permettent de maîtriser la mobilisation du Qi pendant le mouvement. L'entraînement peut ensuite se pratiquer à deux, soit en jeu de mains, soit en jeu de tout le corps, en attaque simulée lentement, puis en attaque rapide.

Mais, fait important : le Qi Gong doit être associé au Tai Ji si l'on veut favoriser plus rapidement la mobilisation de l'énergie. C'est le Nei Dan, fondement du développement du Qi, qui lui est associé dans la pratique, avec mobilisation du souffle, méditation sur « l'orbite microcosmique » et sur la « macrocosmique », « petite et grande circulations ».

J'ai eu le plaisir et le privilège de voir Yang Jwing Ming exécuter les mouvements de Tai Ji, à vitesse lente, et à vitesse rapide dans les attaques simulées. C'est seulement quand on assiste à une démonstration à vitesse réelle que l'on peut réaliser l'efficacité de cette boxe étrange qui ressemble au départ à de la danse. On sent bien à quel point cette efficacité est liée à la projection du Qi et combien elle peut être supérieure à l'attaque martiale du Wai Dan.

TAI JI QUAN ET QI GONG

Ainsi le Tai Ji Quan est lié au Qi Gong. On entend par Qi Gong ici, toutes les techniques d'accumulation volontaire et sophistiquée du Qi dans le Dan Tian par la méditation, et de sa mise en circulation dans les méridiens, « petite et grande circulations ».

Dans les ouvrages de Way Sun Liao, *Tai Chi Classics*, l'auteur enseigne tous les apports utiles du Qi Gong pour le travail en Tai Ji, et au-delà, des exercices de transport et de circulation du souffle, des exercices communs au Wai Dan, comme la respiration par les os (82).

Une expression toute faite, Tai Ji Qi Gong rend compte du rapport intime entre Tai Ji Quan et Qi Gong. Malheureusement cette expression est ambiguë car Tai Ji Qi Gong désigne aussi une série d'exercices exécutés debout, assis, couché, en marche, d'inspiration proche des

exercices bouddhistes et taoïstes de tonification des muscles alliés à la concentration et au contrôle du souffle (fig.9).

QI GONG ET TAI JI QUAN

Si le Qi Gong est utile aux adeptes du Tai Ji de nos jours, nombreux s'accordent à considérer que le Tai Ji est utile, voire nécessaire à la pratique du Qi Gong. Je dis cela solennellement car notre livre n'abordera que le Qi Gong, externe et interne.

Mais un certain nombre de Maîtres de Qi Gong que j'ai rencontrés recommandent de pratiquer le Tai Ji. Le Qi Gong, disent-ils, développe l'énergie et la met en circulation, mais le Tai Ji favorise cette mise en circulation et la distribution harmonieuse du Qi dans tout le corps. Cette recommandation est surtout valable pour les adeptes qui veulent pratiquer, non pas les seuls Qi Gong externe ou thérapeutique, mais le Nei Gong des méditations sur les orbites.

Toutefois, selon le libre arbitre de chacun, on peut se cantonner à la seule pratique du Tai Ji Quan, ou à la seule pratique du Qi Gong pur.

L'ANCETRE DU TAI JI QUAN ET LE QI GONG INTERNE DE BASE

J'ai assisté à une démonstration de Ming Jie Chiang, épouse de Peter Moy, un des maîtres et ami de Jake Fratkin. Tous les deux sont chinois, mais Ming Jie est née en Chine, a vécu à Shanghai jusqu'en Avril 1987, date à laquelle elle est venue vivre aux USA.

Ce qu'une personne âgée de 28 ans, motivée, a appris ces dernières années en Chine Populaire et me montra, c'était le Wu Dang Tai Ji Baguan Hsing I Yuan Gong.

Cet enchaînement superbe et très énergétique est l'amalgame de mouvements et de déplacements du Tai Ji Quan, du Baguan et du Hsing I. Wu Dang réfère au mont du même nom, symbole à la fois du Tai Ji et de l'alchimie interne, et correspond à une école très ancienne, très traditionnelle, mais peu connue et peu développée en Chine.

Ming Jie Chiang démontra ensuite les 14 mouvements ou 14 sentiers du plus pur Qi Gong interne de la même école, d'où son nom de Wu Dang Qi Gong, considéré lui aussi comme une base fondamentale du Qi Gong d'où sont issues diverses pratiques du Nei Dan.

Chaque mouvement tonifie un des organes fondamentaux du corps et doit être répété 25 fois. Entre chacun d'eux, un mouvement spécial des

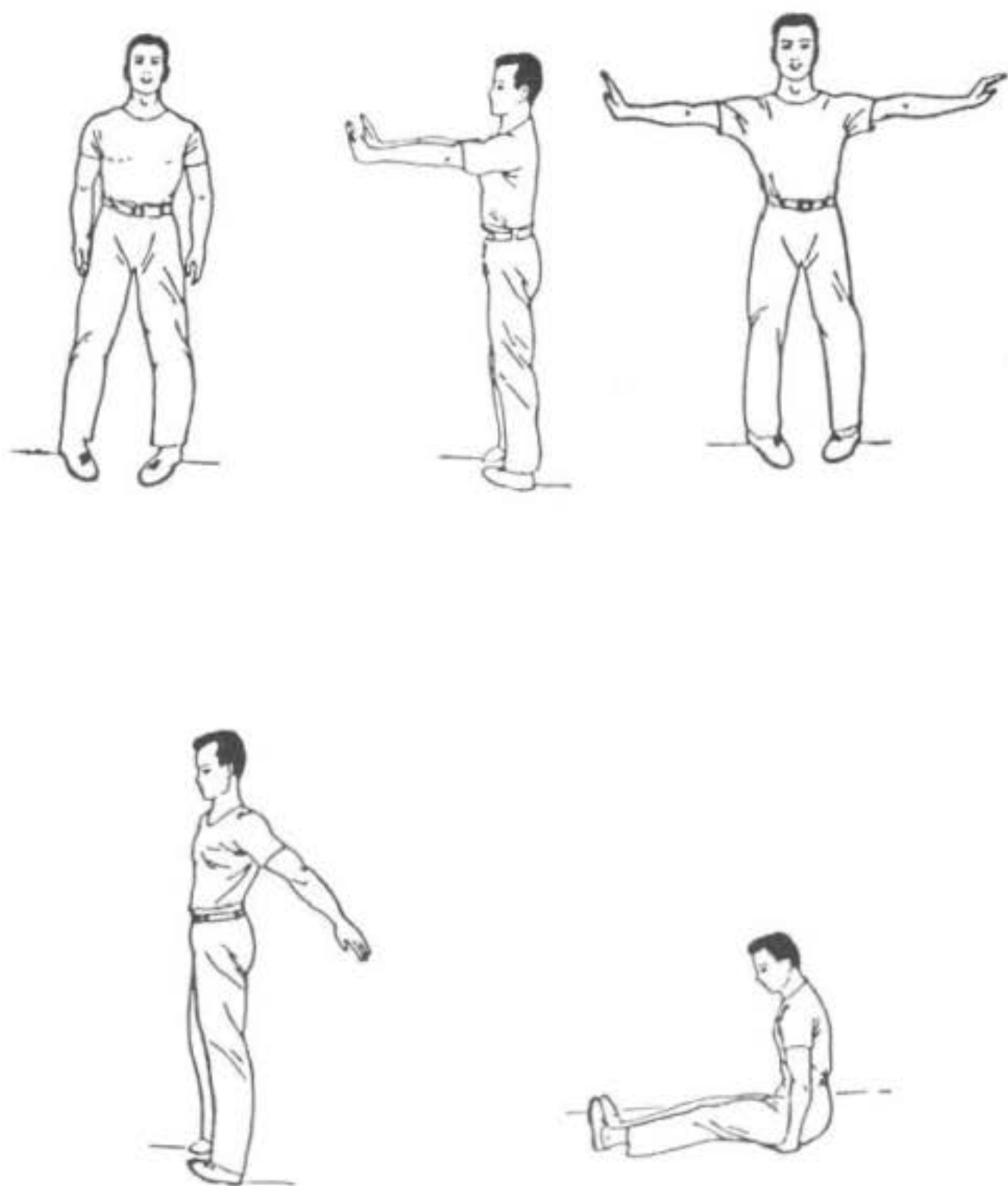


Fig. 9 : Postures du Tai Ji Qi Gong

bras mettant en relation le sommet de la tête et le Dan Tian permet d'absorber l'énergie de l'extérieur, surtout s'il est pratiqué en plein air, sous les arbres et notamment les pins.

Nous touchons là, précisément, l'alchimie interne et les secrets du taoïsme pour nourrir l'essence vitale à partir des éléments de la nature. Needham rapporte dans cet ordre d'idée les principes pour capter l'énergie du soleil et de la lune (59).

D'autres auteurs comme le maître taoïste Ni Hua Ching (60), Mantak Chia (53) et le médecin Chang dans son livre sur la sexualité (7) exposent et enseignent également ces techniques.

Il est grand temps maintenant de parler du Qi Gong en Chine Populaire, et de poursuivre l'enquête que le reportage d'Antenne 2 avait ouvert en 1981.

LE QI GONG AUJOURD'HUI EN CHINE

Quoique des articles mentionnent des recherches sur le Qi Gong dès les années 50 et 60, notamment à l'institut n°1 de Shanghai, au sanatorium de Qi Gong de Tangshan, à l'institut de médecine de Chongqing, c'est surtout à partir du renversement de la bande des quatre que la pratique et les recherches sur le Qi Gong se sont développées et intensifiées.

Jusque là, à titre d'hygiène collective, la Révolution Culturelle avait puisé dans ses sources traditionnelles certains auto-massages (Dao Yin), comme ceux des yeux pratiqués dans les écoles, des mouvements des doigts pour les vieillards, et instauré la pratique d'une gymnastique rudimentaire et obligatoire dans les usines à certaines heures de pause. Seul le Tai Ji Quan continuait d'être exercé le matin dans les parcs, librement.

Les temples étaient fermés, les Taoïstes interdits d'enseignement.

A partir des années 80, simultanément, de nombreux instituts de Qi Gong se sont ouverts, étudiant les phénomènes physiques mis en jeu dans le Qi Gong, et les effets thérapeutiques. Cependant il faut signaler un article de 1983 mentionnant trois symposiums internationaux depuis 1973.

Mais il faut reconnaître que les publications chinoises sur le Qi Gong, en langue occidentale, sont récentes et se multiplient.

L'intérêt évident de l'Etat chinois pour le Qi Gong est plus d'ordre médical que spirituel, orienté vers la prévention et la thérapeutique. Il existe à Shanghai un institut pour l'étude de l'hypertension artérielle, et au total, une centaine d'instituts dans toute la Chine étudient le Qi

Gong dans ses effets thérapeutiques, et notamment dans les maladies chroniques ou fonctionnelles, et principalement l'hypertension artérielle, les troubles cardiaques, l'asthme. Mais, ce qui étonne le plus, c'est la possibilité de stimuler l'immunité par la pratique du Qi Gong et d'en déduire l'utilité pour le traitement du cancer et des maladies dégénératives.

La 4ème partie de ce livre fait le point des recherches chinoises à travers divers périodiques scientifiques tels que : *Qi Gong and Science*, *Qi Gong Magazine*, *Journal of Qi Gong*.

Un autre pôle d'intérêt dans le Qi Gong est l'entraînement du sportif ainsi que le traitement des traumatismes dus au sport. Un des spécialistes de la question est le docteur Jia Jin Ding. Formé au Japon, il entretient des échanges permanents avec ce pays dans ce domaine. Il semble que quelques pays occidentaux ainsi que l'URSS s'y soient intéressés.

Enfin, une des applications originales du Qi Gong dans le domaine de la santé est la projection du Qi à l'extérieur, sur le malade, à partir du Dan Tian, par le thérapeute. Le Qi est transmis soit à travers l'aiguille d'acupuncture si le thérapeute est acupuncteur, soit directement par les doigts ou la paume des mains tenus proches ou même à distance du malade.

Cette projection externe du Qi, nommée Wai Qi, n'est pas sans évoquer la maîtrise du souffle et l'extériorisation du pouvoir de l'énergie par la pensée des techniques Nei Dan des arts martiaux, notamment de la forme avancée d'entraînement au Tai Ji Quan. Mais ici le but est de guérir. Yang Meijun, une femme très célèbre en Chine, a remis au goût du jour la pratique du Da Yan Qi Gong, Qi Gong imitant les mouvements de l'oie sauvage, utile pour développer le Wai Qi dans les mains, et soigner.

Une autre application originale mentionnée au début de ce livre, est l'utilisation de Wai Qi pour anesthésier une région du corps en vue d'une opération chirurgicale. Lin Hou Sheng de Shanghai s'est illustré dans ce domaine depuis 1981. D'autres applications du Qi Gong sont encore du domaine de la prévention et du développement de facultés paranormales.

LES DIFFERENTS NOMS DU QI GONG

En Chine aujourd'hui, les noms attribués aux formes de Qi Gong sont presque aussi nombreux que les styles et exercices eux-mêmes. Pour s'y retrouver, un petit lexique est utile.

- tuna gong : exercices de respiration
- jing gong : exercices de sérénité
- ying qi gong : qi gong des muscles (externe), qi gong tendu
- ruang gong : exercices lents, qi gong détendu
- zhang zhuang gong : exercice debout, immobile
- dong gong : exercices de mouvements avec sérénité
- dao yin gong : massage préventif
- wai qi gong : exercices avec extériorisation des mouvements
- tai ji bang qi gong : qi gong avec emploi du bâtonnet
- nei yang gong : nourriture intérieure du principe vital
- yang qi gong : nourriture de vigueur
- zuo gong : sorte de qi gong de sérénité en posture assise
- zhongong : sorte de qi gong de sérénité en posture debout
- xing gong : exercice en marchant etc....

Parmi ces différents gong ou disciplines, il est usuel de distinguer quelques grandes catégories, comme le fait le professeur G. Shen de Shanghai dans un article paru dans la revue *Advances* (70).

- Fang Song Gong ou Qi Gong de relaxation, que le professeur Shen rapproche des méthodes occidentales de relaxation et de la relaxation-réponse du professeur H. Benson de Harvard (4-5). Cette méthode se montre efficace en Chine pour traiter des maladies comme l'hypertension, le glaucome, l'ulcère de l'estomac, les colites, l'asthme.

- Nei Yang Gong ou Qi Gong de nourriture interne. Cette technique consiste surtout sur la concentration dans le Dan Tian, espace sous le nombril, afin d'accumuler le Qi. Ceci s'avère nécessaire pour traiter les personnes faibles ou malades.

- Guo Lin Gong Fa ou nouvelle thérapie par le Qi Gong, mise au point par Madame Guo Lin et spécialement conçue pour le traitement du cancer.

- He Xing Zhuang Gong ou exercice de la grue tournante, avec exercices dynamiques.

- Zhang Zhuang Gong ou Qi Gong immobile debout : la difficulté de la position oblige à progresser dans la concentration et la stabilité du Qi pour pouvoir tenir longtemps. C'est la fameuse posture d'« embrasser l'arbre » qui en constitue la position de base.

- Qi Gong d'induction dynamique : les mouvements spontanés sont générés par le Qi lui-même. L'athlète, l'acrobate ou le danseur peuvent de ce fait augmenter leurs performances.



Confucius



Boddhidharma

LES SPORTS TRADITIONNELS

Parallèlement au Qi Gong, le Wu Shu, le Tai Ji Quan, le Lian Gong Shi Ba Fa, continuent d'exister et de se développer, considérés comme sports nationaux. Des représentations nationales de Wu Shu ont lieu régulièrement, comme celle de 1979 à Shenyang, qui a réuni 200 candidats, et que la télévision française a filmée. Il en est de même du Tai Ji Quan où des concours régionaux et nationaux sont organisés chaque année.

LE QI GONG, ORIGINE DE LA GYMNASTIQUE SUEDOISE

Pour retracer l'histoire de la pénétration du Qi Gong dans le monde occidental, il faut remonter au 18^{ème} siècle et au travail du Père Jésuite P.M. Cibot, que cite Needham : « *Notice du Cong-Fu des Bonzes Tao-sée* » datant de 1779.

Selon les historiens, c'est, dit-on, ce travail et d'autres documents, qui inspirèrent à P.H. Ling la création d'un nouvel art : la gymnastique suédoise, dans son Institut de Stockholöm, ouvert en 1813, et qui donna un élan considérable aux gymnastiques nouvelles.

La conception théorique de Ling sur laquelle repose sa gymnastique est une division de la force vitale en trois principes.

Needham discute les liens entre cette conception et les théories chinoises en trois principes : Jing, Qi et Shen, dont Ling aurait subi l'influence.

L'EMERGENCE DU QI GONG EN OCCIDENT

Depuis le 18^{ème} siècle, et malgré l'intérêt d'historiens comme Dudgeon, ni le Qi Gong, ni le Kung Fu chinois n'avaient connu une grande popularité. L'intérêt du monde occidental commence surtout maintenant, on peut dire depuis les années 80.

L'explication se trouve d'abord dans l'ouverture de plus en plus grande du monde occidental pour la culture chinoise et pour l'acupuncture. En Europe, ce sont d'abord les acupuncteurs qui ont publié sur le Qi Gong, comme Nguyen Van Nghi depuis déjà plusieurs années en France. Depuis peu, des auteurs européens s'y intéressent et traduisent des textes de techniques fondamentales.

Parallèlement, le public commence à peine à s'éveiller à la pratique du Qi Gong, et quelques séminaires ont eu lieu en France, en Allemagne, en Angleterre, en Suisse, en Italie, en Espagne.

Mais, dans le monde occidental, c'est surtout aux USA que le Qi Gong est le mieux connu et le plus pratiqué aujourd'hui. Ceci est dû à l'influence culturelle des Chinatowns des grandes villes comme New-York, Boston, San Francisco, Chicago, Los Angeles. Plusieurs maîtres de Qi Gong et de Taoïsme y enseignent les communautés chinoises et les américains qui s'y joignent. D'autres chinois en ont fait leur profession.

Ce mouvement qui a commencé depuis 10 ans, s'intensifie depuis 5 à 6 ans et gagne l'intérêt de la communauté scientifique sous l'influence des recherches modernes de la Chine Populaire dans le domaine de la santé.

2ème PARTIE

BASES PHYSIOLOGIQUES DU QI GONG

CHAPITRE I

LE QI

La physiologie chinoise s'appuie sur trois éléments dynamiques : l'énergie (Qi), le sang (Xué), les liquides organiques (Jin Yé).

Le sang circule dans les vaisseaux ; les liquides organiques dans la chair et les linéaments de la peau, les aponévroses ; le Qi dans les méridiens. Néanmoins ces trois éléments ne circulent pas séparément, ils ne sont pas isolés les uns des autres. La synthèse de chacun dépend également des deux autres.

LE QI OU L'ÉNERGIE

Partout dans le corps humain l'énergie circule. Le mot « *énergie* » est l'approximation du caractère chinois « *Qi* » qui forme le mot Qi Gong. Les sinologues nous invitent à une traduction plus puriste qui devrait être « *les souffles* ». Cependant, « *énergie* » est le terme classiquement employé.

Cette énergie qui circule dans le corps humain est appelée ZHEN QI, « *énergie vraie, authentique* », ou encore ZHENG QI, « *énergie correcte* ».

Mais on s'aperçoit que « *les souffles* » sont la meilleure interprétation quand on sait que la physiologie chinoise divise, afin de mieux l'analyser, le Zhen Qi du corps en différentes formes d'énergies : Yuan Qi, Jing Qi inné, Jing Qi acquis, Zong Qi, Yong Qi, Wei Qi, auxquelles il faut ajouter les SHEN.

Zhen Qi circule partout, dans la moindre cellule, comme le sang circule dans tous les tissus.

De même que le sang est distribué par les vaisseaux qui se ramifient en artères, artérioles, capillaires, le Qi est distribué par les méridiens qui se divisent en minuscules méridiens, appelés méridiens Lo, et leurs ramifications dans les organes et les tissus à l'intérieur, dans la peau et les pores à la surface. Des points particuliers sont le siège de concentration du Qi à la surface, appelés HSUE, « puits », ce sont les points d'acupuncture.

Zhen Qi est donc divisible en six formes de Qi. Trois formes sont classées dans le CIEL ANTERIEUR : Yuan Qi, Zong Qi, Jing inné ; et les trois autres sont classées dans le CIEL POSTERIEUR : Jing acquis, Yong Qi, Wei Qi (tableau I).

ZHEN QI énergie véritable ou	YUAN QI	énergie originelle	}	ENERGIES DU CIEL ANTERIEUR
	ZONG QI	énergie ancestrale		
	JING QI inné	énergie séminale		
ZHENG QI énergie correcte	JING QI acquis	énergie essentielle	}	ENERGIES DU CIEL POSTERIEUR
	YONG QI	énergie nourricière		
	WEI QI	énergie défensive		

Tableau I : Les différentes formes d'énergie formant le Zhen Qi.

LES ENERGIES DU CIEL ANTERIEUR : YUAN QI, JING QI ET LES SHEN, ZONG QI

On appelle « ciel antérieur » en médecine chinoise ce qui précède la conception, ou dans un sens plus restreint et scientifique, ce qui précède la naissance.

Dans le Taoïsme, le « ciel antérieur » représente le non-manifesté, c'est à dire le plan de causalité au-delà du plan manifesté matériel.

Par extension, les énergies du « ciel antérieur » sont celles qui précèdent la venue à la vie. Selon l'interprétation, c'est soit avant la naissance, soit avant la création de l'individu en tant que tel, c'est à dire avant même la conception.

Le « ciel postérieur » est ce qui est de l'ordre du manifesté, du matériel.

Les énergies du « ciel postérieur » sont celles que l'individu

autonome, une fois né, métabolise par lui-même à partir de l'air et des aliments.

L'étude des énergies du « ciel antérieur » commence par Yuan Qi.

1) YUAN QI :

- LE PLUS IMPORTANT DES QI :

Yuan Qi désigne l'énergie pré-natale. Elle précède l'existence de l'individu. Elle est transmise par les parents. L'interprétation occidentale de cette définition conduit à penser que Yuan Qi représenterait le capital génétique. Un autre point de vue croit discerner dans Yuan Qi le continuum phylogénétique, l'évolution des espèces jusqu'à l'homme.

Toutefois, l'étude des textes médicaux anciens oblige à nuancer ce que les Chinois ont voulu exprimer par le terme Yuan Qi. Ces textes précisent en effet que ce souffle, Yuan Qi, précède la conception et y préside. Il représente la transmission du Yang originel par le père et du Yin originel par la mère et leur fusion. De cette fusion naît Yuan Qi, source de vie tout au long de l'existence.

On peut se demander, ici, si cette énergie n'est pas en même temps « l'intelligence » qui induit le développement architectural de l'embryon à partir des trois feuillets : l'ectoblaste, le mésoblaste, l'endoblaste.

A partir de la naissance, on dit que Yuan Qi induit l'organisme dans le processus de croissance, de vie, puis de mort, car de ce souffle se développent les énergies du « ciel postérieur » ; Yuan Qi est donc le plus important des Qi : lorsqu'il est épuisé, c'est la mort.

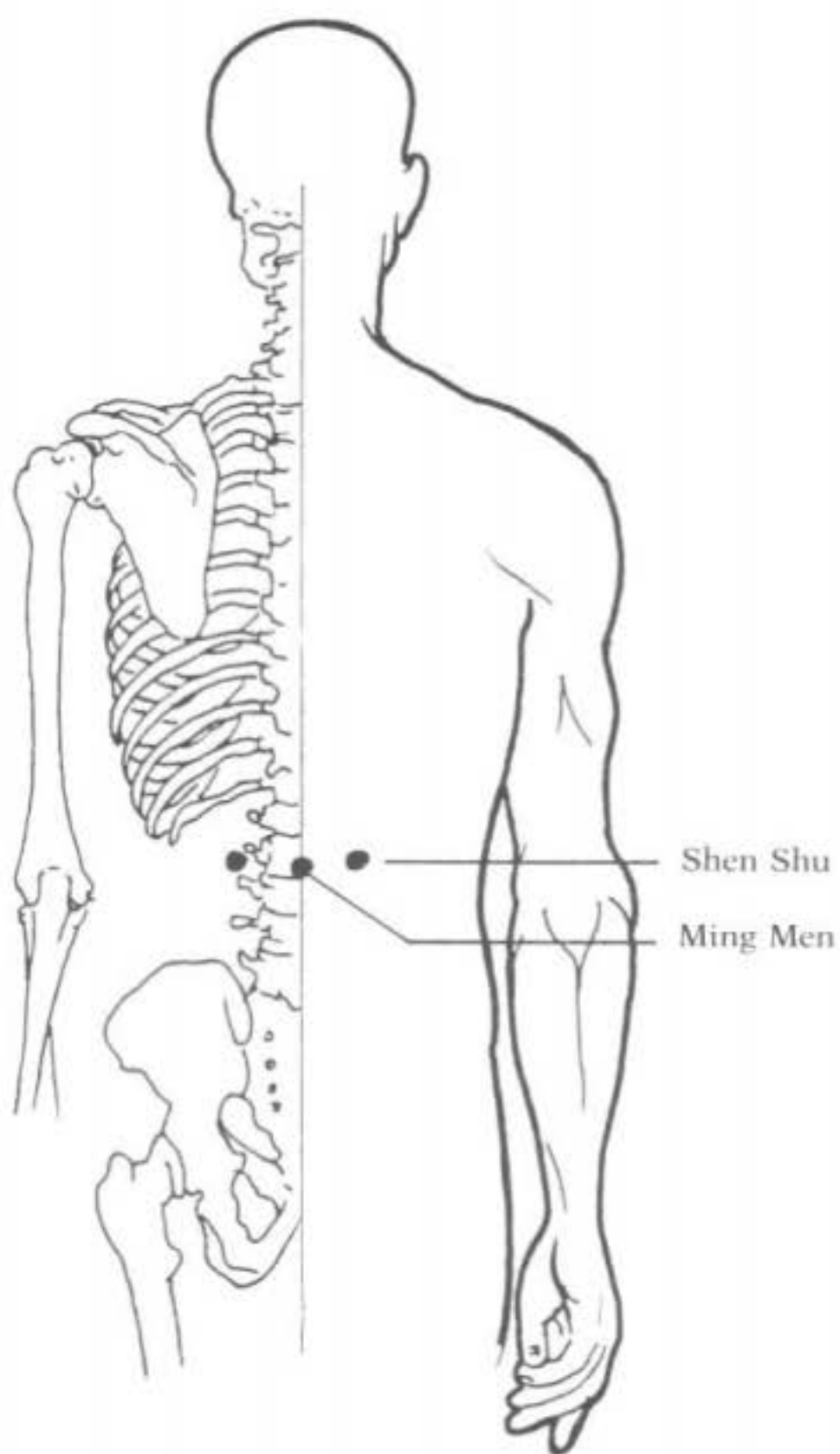
- MING MEN :

Dès la conception, Yuan Qi réside en un endroit précis de l'embryon puis du fœtus. Dans le corps achevé, cet endroit correspond au point d'acupuncture Mingmen (fig.10) qui est situé sur l'axe médian du rachis, entre la 2ème et la 3ème lombaire.

Ming Men est aussi assimilé au rein droit, ou plus exactement au Yang du rein. En fait, Ming Men représente le Yang pur des deux reins ; c'est pourquoi le point est au milieu. Mais anatomiquement, son siège correspond plus au rein droit qu'au rein gauche.

Ming Men signifie « porte de la lumière ». Il faut comprendre ici « lumière » dans le sens de ce qui est manifesté, visible, par opposition au non-manifesté, au « ciel antérieur », obscur. C'est pourquoi on dit aussi « porte de la vie », « mandat céleste ».

Ces attributions montrent que Yuan Qi englobe des notions



*Fig. 10 : Le point Ming Men,
siège des énergies Yuan et Jing*

métaphysiques plus larges que la stricte notion de génétique. De ce fait la mort peut survenir prématurément, à un âge encore jeune, ou bien à la naissance, ou bien encore in utéro, parce que le capital de Yuan Qi était trop faible, autrement dit parce que le « *mandat céleste* », le destin de l'individu en est ainsi.

Retenons donc que le « ciel antérieur » préside au plan de vie dans le « ciel postérieur » ; c'est dans le point Mingmen que Yuan Qi réside et opère. Pour cette raison c'est un point de concentration important dans la pratique du Qi Gong.

- LE CHONG MAI

Yuan Qi est l'origine de la vie, mais pour qu'il y ait vie il faut que Yuan Qi circule dans le corps. Cette circulation et cette activité de Yuan Qi s'effectuent par un méridien particulier, le méridien Chong Mai (fig.11) qui prend sa source dans les reins et gagne le périnée, puis de là, descend vers les membres inférieurs, mais aussi monte à l'abdomen et au thorax. Sur le ventre et la poitrine, ce méridien se superpose à celui des reins, c'est dire, là encore, toute l'intimité entre Yuan Qi et les reins.

Le méridien interne qui relie les reins au périnée et constitue le départ de Chong Mai, est en fait une branche commune à trois méridiens particuliers (fig.12) : le Chong Mai, le Du Mai et le Ren Mai. Ces deux derniers ont une importance primordiale pour l'exercice de méditation de la « *microcosmique orbite* » en Qi Gong, un des fondements de cet art.

Précisons encore que, si Chong Mai se projette sur la peau au niveau antérieur du tronc où l'on peut l'atteindre par les aiguilles et le massage, les traditions taoïste et médicale lui font suivre en fait un trajet central, au strict milieu du corps. Il porte le nom ésotérique de « *chemin de la cour centrale* », « *chemin de la cour jaune* », selon les textes traduits par Maspero (55).

Chong Mai est le méridien sur lequel va s'opérer la méditation taoïste la plus subtile.

- LE TRIPLE RECHAUFFEUR

L'autre structure de distribution de Yuan Qi est celle des « *trois foyers* », San Jiao, les « *trois cuiseurs* », que la tradition chinoise décrit et que l'on retrouve en médecine chinoise sous le nom de « *triple réchauffeur* ».

Ces « *trois foyers* » sont comme trois piles atomiques qui centralisent, synthétisent, distribuent toute l'énergie du corps. De cette structure

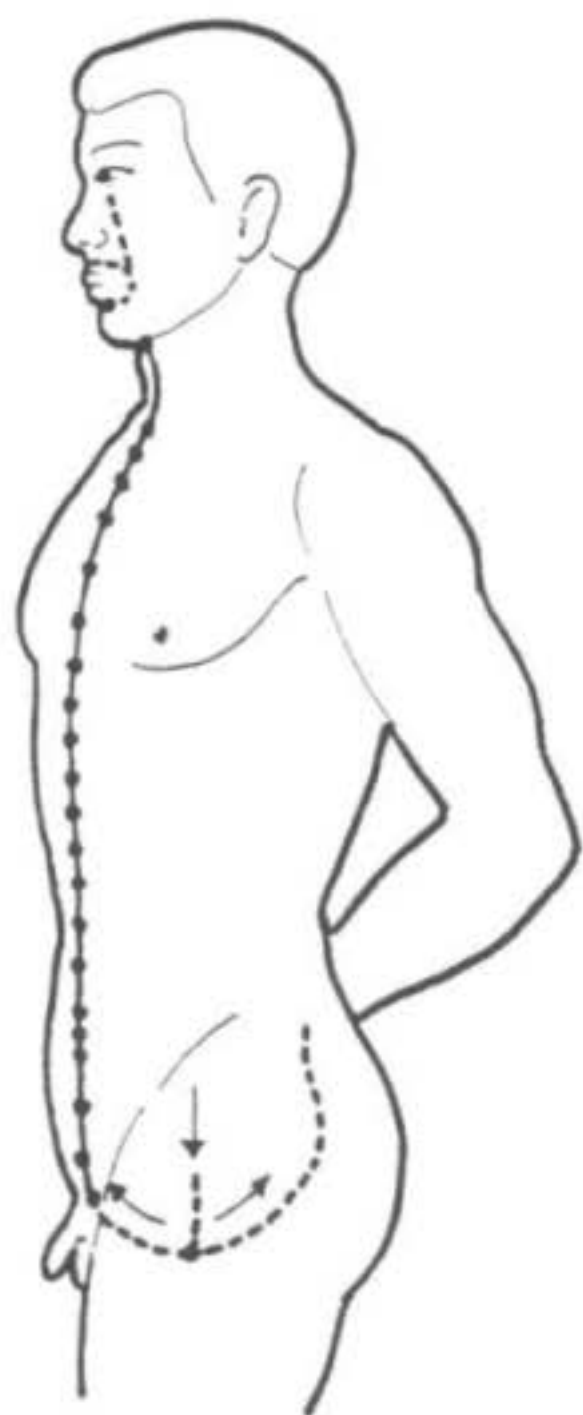
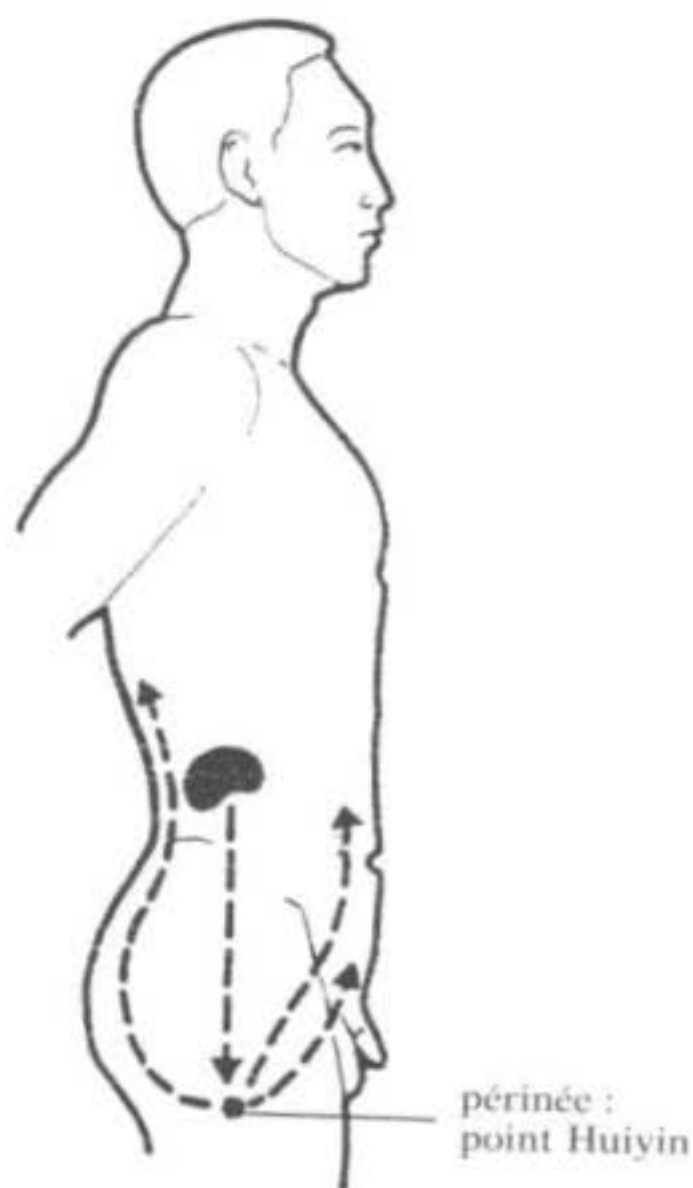


Fig. 11 : Le méridien Chong Mai



*Fig. 12 : Branche commune
d'origine des trois méridiens :
Chong, Du et Ren*

archétypale à trois niveaux, le souffle Yuan Qi est émis vers la périphérie et à la peau, aux 12 méridiens.

Chaque méridien reçoit Yuan Qi à son point Yuan, point « source », nommé ainsi pour cette raison.

On peut donc attirer l'énergie source de vie, Yuan Qi, pour fortifier un méridien et sa fonction, en piquant ou en traitant son point Yuan.

- PATHOLOGIE DE YUAN QI

En dehors d'un dérèglement qualitatif de distribution de Yuan Qi aux méridiens et aux organes, Yuan Qi peut s'affaiblir à l'occasion de circonstances graves comme une maladie chronique de longue durée, une maladie dégénérative comme le cancer, les leucémies, la tuberculose etc., ou bien par malnutrition ou dénutrition, ou plus rarement au cours d'un traumatisme grave des reins et des lombaires par accident.

Ou bien Yuan Qi est faible dès la naissance, de façon congénitale. Dans ce cas il faut incriminer le Yang originel du père ou bien le Yin originel de la mère qui ne sont pas de bonne qualité. Les parents ont une part certaine de responsabilité dans la vigueur du Yin et du Yang qu'ils transmettent à leur progéniture. Un certain nombre de principes édictés par le Taoïsme et la médecine chinoise sont connus pour se préparer à concevoir et pour réaliser une bonne grossesse. Les lecteurs intéressés pourront consulter le livre de Penny et Douglas : *Les secrets de l'extase* (18).

Il existe une autre cause d'épuisement de Yuan Qi, sous la responsabilité du sujet lui-même lorsqu'il choisit de mener une vie dissolue et s'adonne à des rapports sexuels trop fréquents. Le vieillissement précède et accompagne l'épuisement accéléré de Yuan Qi.

En médecine chinoise, le diagnostic de faiblesse ou d'épuisement de Yuan Qi se détermine lorsque le patient présente une baisse importante de l'activité physiologique et sexuelle, accompagnée d'un souffle court (polypnée) gênant la parole, d'une asthénie grave, de pâleur.

Pour obtenir des résultats satisfaisants par acupuncture dans un tel cas de déficience, on doit utiliser les moxas, méthode consistant à chauffer les points au lieu de les piquer, avec la chaleur incandescente que procure l'armoise en se consumant. On traite notamment le point Mingmen.

Les séances doivent être quotidiennes, voire bi-quotidiennes. Il est certain que ni les médecins, ni les malades ne peuvent se rencontrer aussi souvent, sauf à l'hôpital. C'est pourquoi dans l'ancien temps, et encore aujourd'hui, les acupuncteurs en Chine expliquaient et don-

naient aux malades ou à leur famille, le soin de faire eux-mêmes les moxas chez eux.

En Qi Gong, des postures statiques avec concentration sur le point Mingmen, sont, comme on le verra, susceptibles de renforcer également Yuan Qi. Il existe aussi des massages de Mingmen et de la région des reins.

Une autre solution proposée par la médecine chinoise, face à un vide de Yuan Qi, surtout lorsque celui-ci tout naturellement s'épuise avec le vieillissement, c'est le Ginseng.

Mais, aux yeux des Chinois traditionnels, si l'acupuncture, les moxas et la pharmacopée sont utiles pour réparer Yuan Qi, rien n'égale dans leur esprit la pratique du Qi Gong pour parvenir à ce but, et, intégré dans cette pratique, le Kung Fu sexuel, c'est à dire la rétention du sperme.

Non seulement le Qi Gong économise la dépense de Yuan Qi, mais, pratiqué régulièrement, il permet de le nourrir et de le conserver longtemps. C'est pourquoi le Qi Gong jouit de la réputation de technique de longévité.

2) JING QI

Il n'y a pas un Jing mais deux sortes de Jing. Le Jing inné fait partie des énergies « héréditaires », du « ciel antérieur ». Le Jing acquis est synthétisé par le corps, dans le « ciel postérieur ».

- JING QI INNE :

Le Jing inné se traduit volontiers par « énergie séminale ».

Il est dit, comme pour Yuan Qi, que le Jing provient du Yang du père et du Yin de la mère. Le *Nei Jing Ling Shou* mentionne au chapitre 10 :

« quand l'homme est conçu et naît, ce qui en premier se forme et s'accomplit, c'est le Jing ».

Au chapitre 8 on lit encore :

« ainsi la vie vient et c'est ce qu'on appelle le Jing » (69).

Un cours d'acupuncture de Formose développe :

« un homme et une femme unissent leur Jing, alors les 10.000 êtres se transforment et naissent. Jing c'est ce qui vient avec la vie, ce qui est reçu du ciel antérieur. C'est ce qui fait ce qui est la source de la vie ».

Comme on le voit, la définition est très proche de celle de l'énergie Yuan. Certains auteurs disent que Jing dérive de Yuan, d'autres pensent que c'est Yuan qui dérive de Jing.

Il est dit encore que Jing Qi est au service de Yuan Qi et Zong Qi.

Le rapport de mutuelle réciprocité est si fort que les textes chinois utilisent l'expression composée de Yuan-Jing.

Le Jing inné est stocké, comme Yuan Qi, dans les reins. Il circule dans l'organisme par les 8 méridiens « particuliers » ou « curieux », ou encore appelés « merveilleux », ou « extraordinaires » (fig.13). Parmi ces 8 méridiens, 3 sont assurément concernés par la circulation de Yuan Qi : le Du Mai, le Ren Mai et surtout le Chong Mai. En fait, les 8 méridiens véhiculent Yuan-Jing.

Les fonctions du Jing inné sont doubles.

- le premier rôle de Jing Qi est d'assurer la base matérielle de l'activité de la vie, et ainsi des organes. Comme l'indiquent les enseignements chinois actuels :

« Jing, c'est ce qui fondamentalement structure et nourrit le corps humain. Dans le processus physiologique vital, c'est sans arrêt qu'il est usé, consommé, et aussi sans arrêt que ce déficit est comblé, et qu'il est ré-engendré pour maintenir la vie du corps humain ».

Cette première fonction a été comparée, par les auteurs modernes, au matériel génétique, aux chromosomes du noyau cellulaire, à l'ADN, et à la replication de l'ARN en ARN messenger. Mais cette comparaison serait trop limitée pour rendre compte de ce que les anciens ont cherché à exprimer.

Une autre version est d'identifier le Jing à l'activité endocrine et aux hormones sans cesse synthétisées, usées et renouvelées.

Les deux interprétations se complètent d'ailleurs plus qu'elles ne s'opposent. On peut dire que le Jing inné, usé et reconstitué en partie par le corps en Jing acquis, c'est tout cela en même temps, plus autre chose.

- le deuxième rôle de Jing Qi est d'assumer la reproduction. Il est dit dans les textes :

« le Jing est responsable pour la reproduction et pour la croissance ».

Quelquefois même, selon le contexte, le Jing a signification de sperme. C'est pourquoi le Jing Qi inné est rendu par « énergie séminale ». On pense alors aux gamètes, aux chromosomes sexuels, et l'on comprend mieux ici que la moitié (Yang) vienne du père et l'autre moitié (Yin) de la mère.

Mais le Jing préside aussi à la croissance et à la maturation sexuelle. Il implique donc encore le thymus, l'hormone de croissance, et les corticoïdes sexuels sécrétés par la surrénale, précurseurs de la mise en place de la puberté et du fonctionnement des glandes génitales : ovaires et testicules.

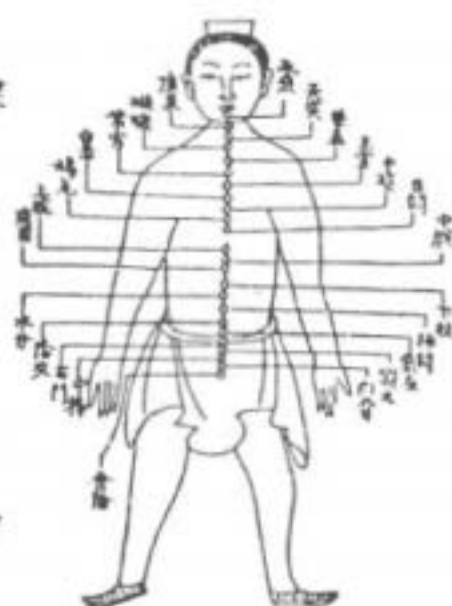
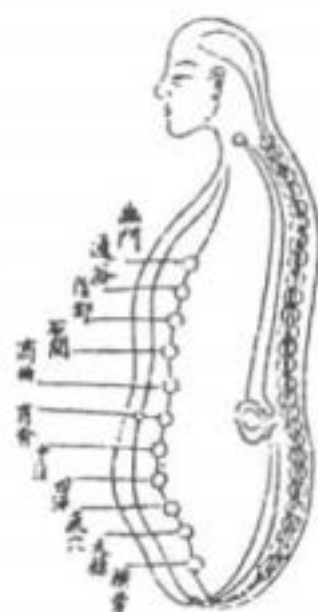


Fig. 13 : Représentations anciennes des 8 méridiens curieux
(tiré du Zao Bi Chen traduction de C. Despeux)

Au-delà encore, les phases du Jing règlent les périodes de la vie, avec l'adolescence, la maturité, la vieillesse, la mort.

Au total, le Jing représente une essence, une « quintessence », une énergie subtile au-delà du support matériel, les gamètes, ou des processus hormonaux auxquels on est en droit de les associer. S'il y a correspondance, il ne peut y avoir superposition ni identification.

Le Jing inné s'use au fur et à mesure. Il est remplacé par le Jing acquis, énergie du « ciel postérieur ». Lorsque le corps s'use lui-même et ne parvient plus à engendrer le Jing, le Jing s'épuise et c'est la mort.

Toutefois, les liens physiologiques entre le Jing et les hormones sexuelles, entre le Jing et le cortisol (voir plus loin physiologie du rein), permettent d'établir que la longévité, le vieillissement et la décrépitude sont proportionnels à l'activité sexuelle qui représente une des dépenses les plus importantes du Jing. C'est pourquoi, comme on le verra, les Taoïstes de l'antiquité avaient mis au point une forme de sexualité propice à l'économie de cette subtile essence de vie.

- PATHOLOGIE DE L'ENERGIE JING :

Le Jing total du corps représente « l'énergie de l'origine » siégeant dans les reins. Quand le Jing est épuisé, c'est la mort. Plusieurs circonstances peuvent affaiblir le Jing : un surmenage trop intense, une mauvaise alimentation, une mauvaise respiration, le stress émotif, ce que les anciens appelaient « *les sept sentiments* ».

Les rapports sexuels sans retenue, en état d'ivresse, ou trop fréquents, blessent le Jing. La vieillesse enfin, est le signe de l'épuisement naturel du Jing.

Le déficit de Jing se diagnostique par les vertiges, les éblouissements, le souffle court, l'asthénie, la tristesse, la descente d'organes (ptose), l'impuissance, les pertes séminales nocturnes, la diminution de la libido chez l'homme comme chez la femme.

Le traitement par acupuncture et moxas sélectionne des points des reins et du réchauffeur inférieur.

La recommandation diététique est une alimentation à base de 70% de céréales complètes, car les graines contiennent toute l'énergie de la plante en puissance, autrement dit, le Jing de la reproduction, de la croissance du monde végétal.

Pour l'économie ou la restauration du Jing, les principes eugéniques de la médecine chinoise recommandent une modération des rapports sexuels, mais surtout de l'orgasme, et notamment de l'éjaculation masculine.

La pratique des exercices physiques : respirations et mouvements de Qi Gong et Tai Ji Quan, est toute basée sur l'économie et le développement du Jing.

Pacifier ses émotions et cultiver la maîtrise intérieure sont également les préceptes taoïstes et médicaux d'épargne du Jing et de longévité.

3) ZONG QI

C'est la troisième énergie héréditaire provenant du « ciel antérieur ». Elle est héritée du père et de la mère. Elle prédispose à l'assimilation des énergies du « ciel postérieur » par la respiration et l'alimentation, et est renouvelée par les poumons.

Cette énergie est aussi liée au cœur et à la circulation : elle produit et entretient le rythme cardio-respiratoire.

Bien que dans sa dynamique elle soit reliée au cœur et aux poumons, son lieu de stockage dans la poitrine semble distinct de ces deux viscères. La localisation de ce lieu n'est attribuée à aucun organe propre ; toutefois les poumons et le système lymphatique sont plus intimement reliés à cette énergie.

Les points d'acupuncture qui commandent Zong Qi sont Shanzhong et Shufu (fig.14). On retrouve une grande importance de ces deux points en Qi Gong, notamment de Shanzhong qui est un point de concentration de la méditation, ainsi qu'un point vital dans les arts martiaux.

- PATHOLOGIE DE L'ENERGIE ZONG :

Un méridien spécial contribue à la circulation de l'énergie Zong dans tout le corps : il s'agit du grand Lo de la rate (fig.15). Si la circulation de ce méridien est dérégulée, il peut s'ensuivre des oedèmes, de la cellulite, des douleurs, des paralysies. Dans l'exercice de « *massage général* » décrit plus loin, le point d'ouverture de ce méridien : Dabao (21Rt), est massé et tapoté avec le bout des doigts.

L'énergie Zong est impliquée dans l'hérédité. Si le Zong Qi des parents est fort, celui des enfants le sera. Si le Zong Qi de naissance est bon, la constitution sera robuste ; s'il est défectueux, la constitution sera faible, l'assimilation de l'énergie, de la nourriture et de la respiration sera défaillante.

Fumer est une des causes d'affaiblissement de Zong Qi.

Le fait de fumer pendant la grossesse affaiblit le Zong Qi de l'enfant.

Le Zong Qi pousse l'énergie et le sang dans les méridiens et les vaisseaux. S'il est déficient, il y aura stase de sang et d'énergie.

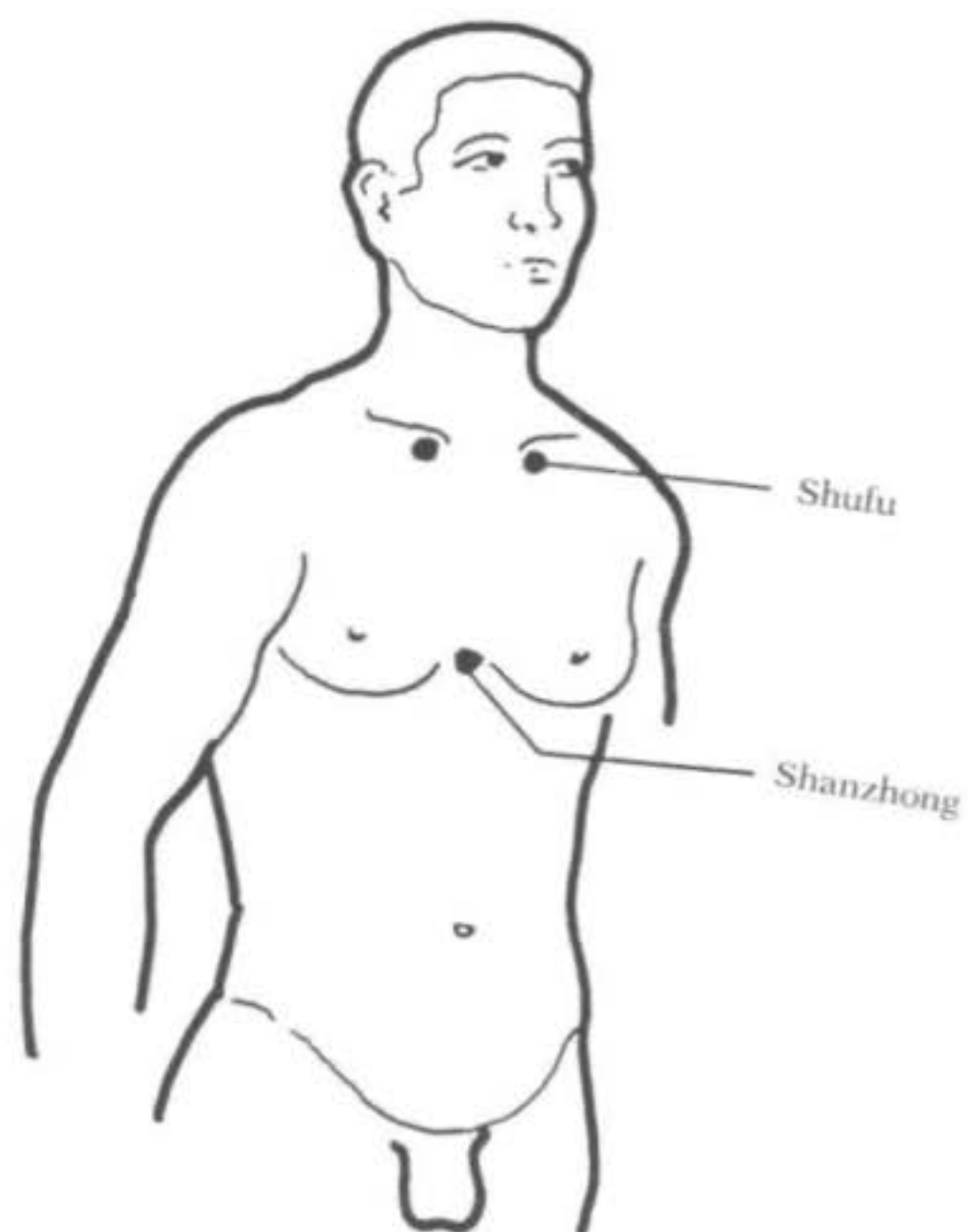


Fig. 14 : Points de commande de Zong Qi



Fig. 15 : Grand Lo de la rate

Une des clés pour restaurer la perte de Zong Qi est la respiration. C'est pourquoi tous les exercices respiratoires du Qi Gong sont importants, notamment ceux où l'inspiration est prolongée, suivie d'une rétention les poumons pleins. Le contrôle du rythme respiratoire associé à la concentration et à la mobilisation du souffle permettra d'obtenir des résultats auxquels les médicaments et les aiguilles ne parviendraient pas à eux-seuls.

LES ENERGIES DU CIEL POSTERIEUR : JING QI, YONG QI, WEI QI

Le « ciel postérieur », rappelons-le, représente ce qui est de l'ordre du matériel, du manifesté. Les énergies du « ciel postérieur » sont métabolisées par l'individu lui-même devenu autonome après sa naissance, à partir de l'air et des aliments.

1) JING QI Acquis

Le Jing inné s'use au fur et à mesure que la vie s'écoule et est remplacé par le Jing acquis. Le Jing inné est la structure de base pour constituer et renouveler le Jing acquis qui est sans cesse consommé par l'activité de l'organisme.

Le Jing acquis est appelé « *énergie essentielle* ». Chaque organe synthétise son propre Jing, de nature Yin, arrosé par les énergies héréditaires et les énergies nourricières du « ciel postérieur ». En outre, chaque organe a une façon de métaboliser l'énergie du corps, de la répandre, de la ramasser, qui lui est spécifique et qui caractérise son propre Qi. Ainsi le Qi du foie, en relation avec le printemps, a pour vocation de distribuer et de répandre l'énergie globale du corps ; l'élaboration de son Jing spécifique suit cette même polarité.

Les Jing qui représentent l'essence profonde, Yin, de l'activité physiologique de chaque organe, ont été comparés à l'action des sécrétions hormonales. Par exemple, les manifestations cliniques correspondant au Jing du foie peuvent se superposer à celles constatées dans les troubles thyroïdiens.

Mais la correspondance des concepts physiologiques chinois et des concepts physiologiques occidentaux est remplie de pièges et de non sens lorsqu'on essaye de les identifier. Ainsi le Jing du foie correspond aussi aux manifestations en relation avec la parathormone, la sécrétion d'angiotensine, le catabolisme des hormones sexuelles ; et toutes ces correspondances réunies ne suffisent pas à définir le Jing du foie dans sa totalité.

Toutes ces questions sont actuellement étudiées scientifiquement par des équipes de chercheurs chinois.

2) YONG QI

- L'ENERGIE NOURRICIERE :

C'est l'énergie de la nourriture, profonde, stable, tranquille ; elle est dite « *pure et claire* ».

L'estomac et la rate-pancréas sont les deux viscères qui extraient le pur des aliments et des boissons, leur quintessence : Gou Qi.

Une fois extraite de ce premier tri au niveau du plexus solaire, cette énergie pure est distribuée par ces viscères et leurs méridiens internes vers les vaisseaux avec le sang, et dans les méridiens du corps. La rate monte cette essence au poumon qui la mélange avec la quintessence de l'énergie pure de l'air : Ta Qi. Puis le poumon propulse cette énergie nutritive extraite de l'air et des aliments dans la boucle sans fin des 12 méridiens qui alimentent toutes les parties du corps.

Un deuxième tri de l'énergie des aliments et des boissons et d'absorption des éléments nutritifs se fait aussi au niveau de l'intestin grêle, et de là gagne le foie et entre dans le sang et les méridiens.

La fonction de Yong Qi est proche de la notion occidentale d'oxygénation respiratoire et des éléments nutritifs assimilés et circulant par le sang dans les vaisseaux sanguins. C'est une fonction de nourriture de tous les viscères, tissus, organes des sens, qu'assume Yong Qi en imprégnant tout l'organisme. Mais il existe une énorme différence entre physiologie occidentale et chinoise. Ce Qi, comme tous les autres, existe par lui-même. Il est distinct de l'oxygène et des matières nutritives. Il est impalpable et représente une quintessence. Il est de nature immatérielle. C'est comme une induction, un mouvement, un déplacement parallèle et superposable aux étapes respiratoires et digestives que la médecine occidentale analyse sur le plan matériel. Et enfin, grande différence, il circule dans les méridiens.

Comparons l'air pur que l'on respire à la campagne ou en altitude, avec l'air pollué de la ville. La différence, d'un point de vue occidental, réside dans le fait qu'il y a plus d'ions négatifs à la campagne ou en montagne et moins en ville où il y a des molécules de plomb et trop d'ions positifs dus à la pollution. Pour les Chinois traditionnels, l'air pur de la campagne contient plus de Ta Qi, d'énergie pure, de quintessence, que l'air de la ville. Il sera plus profitable pour la santé. La conséquence au moment de la respiration, est une absorption plus grande de Qi par les poumons, et une circulation plus claire, plus fluide, plus facile du Qi dans les méridiens et dans l'organisme.

Prenons un exemple maintenant sur l'énergie de la nourriture : Gou Qi. Supposons qu'une personne prenne une nourriture saine, naturelle ; il y aura plus de Gou Qi, de Qi pur des aliments dans ce qu'elle mange que s'il s'agissait de produits artificiels, transformés, de synthèse.

La façon dont on prépare les aliments, avec amour et avec un esprit pur, peut aussi influencer sur Gou Qi. Ceci est intangible, impalpable et n'a rien à voir avec les éléments nutritifs qui peuvent être les mêmes, et qui, seuls, sont analysés par la physiologie occidentale.

Mais, peut-être plus importante encore, est l'attitude personnelle de celui qui mange, et son degré d'émotion.

Revenons à Yong Qi.

Une autre différence par rapport au concept physiologique occidental d'oxygène et d'éléments nutritifs, c'est que, tout comme les énergies héréditaires, Yong Qi a un lieu de résidence : l'abdomen, le plexus solaire.

Un autre aspect important de Yong Qi pour l'acupuncteur, c'est sa circulation.

Yong Qi est en effet propulsé par le poumon dans la boucle sans fin des méridiens, et passe à la fois dans les 12 méridiens (grande circulation) et dans deux méridiens curieux : Du Mai et Ren Mai (petite circulation). Les méridiens principaux d'acupuncture s'enchainent dans l'ordre suivant : poumon, gros intestin, estomac, rate, coeur, intestin grêle, vessie, rein, maître du coeur, triple réchauffeur, vésicule biliaire, foie.

On dit que Yong Qi fait 50 tours dans le Yang, en superficie, le jour, et 50 tours dans le Yin, en profondeur, la nuit.

Dans les conditions normales et spontanées de la respiration, Yong Qi se déplace le long des méridiens à la vitesse d'un travers de main à l'inspir et d'un travers de main à l'expir. Calculez le nombre approximatif de travers de main que fait votre corps debout, les bras tendus vers le ciel, multipliez-le par trois car il y a trois boucles de quatre méridiens qui font un tour complet, divisez par deux, et vous aurez le nombre approximatif de respirations qu'il faut pour revenir au point de départ.

Prendre conscience de ce fait est important, car on perçoit à quel point la respiration rythme la circulation du Qi dans le corps. Ainsi, l'on peut mieux ressentir tout l'intérêt, dans le Qi Gong (ou dans le Yoga), de modifier volontairement son rythme respiratoire quand on veut agir par la concentration sur cette circulation, modifier la vitesse du Qi, l'accélérer ou la ralentir, ou bien concentrer le Qi dans un endroit plus précis du corps. C'est également le cas pour la vitesse d'exécution des mouvements de Tai Ji Quan.

Cette vitesse est lente pour correspondre à celle du Qi dans le corps. Comme le disait Gu Mei Chen au cours d'une conférence à la Sorbonne, quand l'adepte prend conscience de son énergie, c'est finalement l'énergie elle-même qui meut le corps et détermine la vitesse d'exécution.

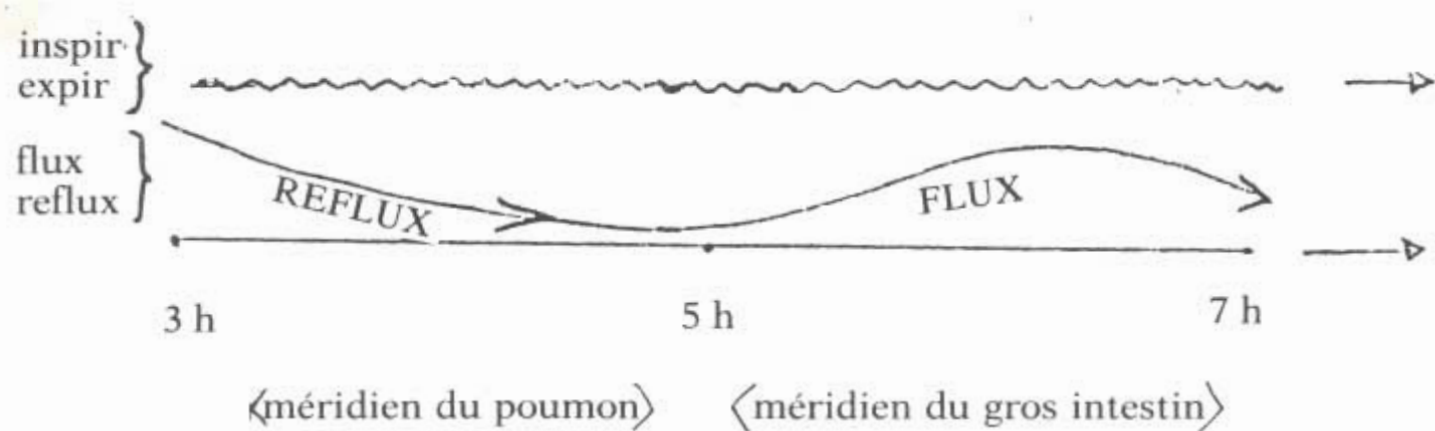
En dehors de cette vitesse de l'onde de propulsion du Qi dans les méridiens par l'inspir et l'expir, que l'on pourrait comparer au mouvement de ressac des vagues sur le rivage, il existe un deuxième rythme que l'on compare à la marée. Ce rythme s'échelonne sur 24 heures (fig.16). Toutes les heures chinoises qui valent deux de nos heures, un méridien est plus plein qu'un autre ; l'heure suivante, la marée gagne le méridien suivant. Par exemple, à la première heure, de 3 heures à 5 heures du matin, c'est le poumon ; à la deuxième heure, de 5 heures à 7 heures, c'est le gros intestin. Pour être plus exact, ce rythme est baptisé flux et reflux. Les 12 méridiens se suivent dans le sens des aiguilles d'une montre (fig. 17), avec pour chacun une heure correspondante du flux de l'énergie.

Ce rythme est très important pour les acupuncteurs car, lorsqu'ils ont diagnostiqué un excès ou un vide de distribution de Yong Qi dans un des viscères ou méridiens, ils peuvent choisir, s'ils le désirent, l'heure qui est en rapport avec ce viscère ou ce méridien pour être le plus efficace possible dans le traitement. Si le poumon est en excès par exemple, on prendra le point de dispersion sur le méridien du poumon, et on le piquera à l'heure où le méridien est au maximum de son énergie, c'est à dire entre 3 heures et 5 heures du matin. C'est ce que les médecins chinois entendent par « *aller à la rencontre* ». Si, au contraire, le poumon est en vide, on choisira de piquer le point de tonification à l'heure où le méridien se vide, entre 5 heures et 7 heures, heure la plus favorable pour traiter un asthme chronique ou une tuberculose par exemple. C'est « *aller à la poursuite* ».

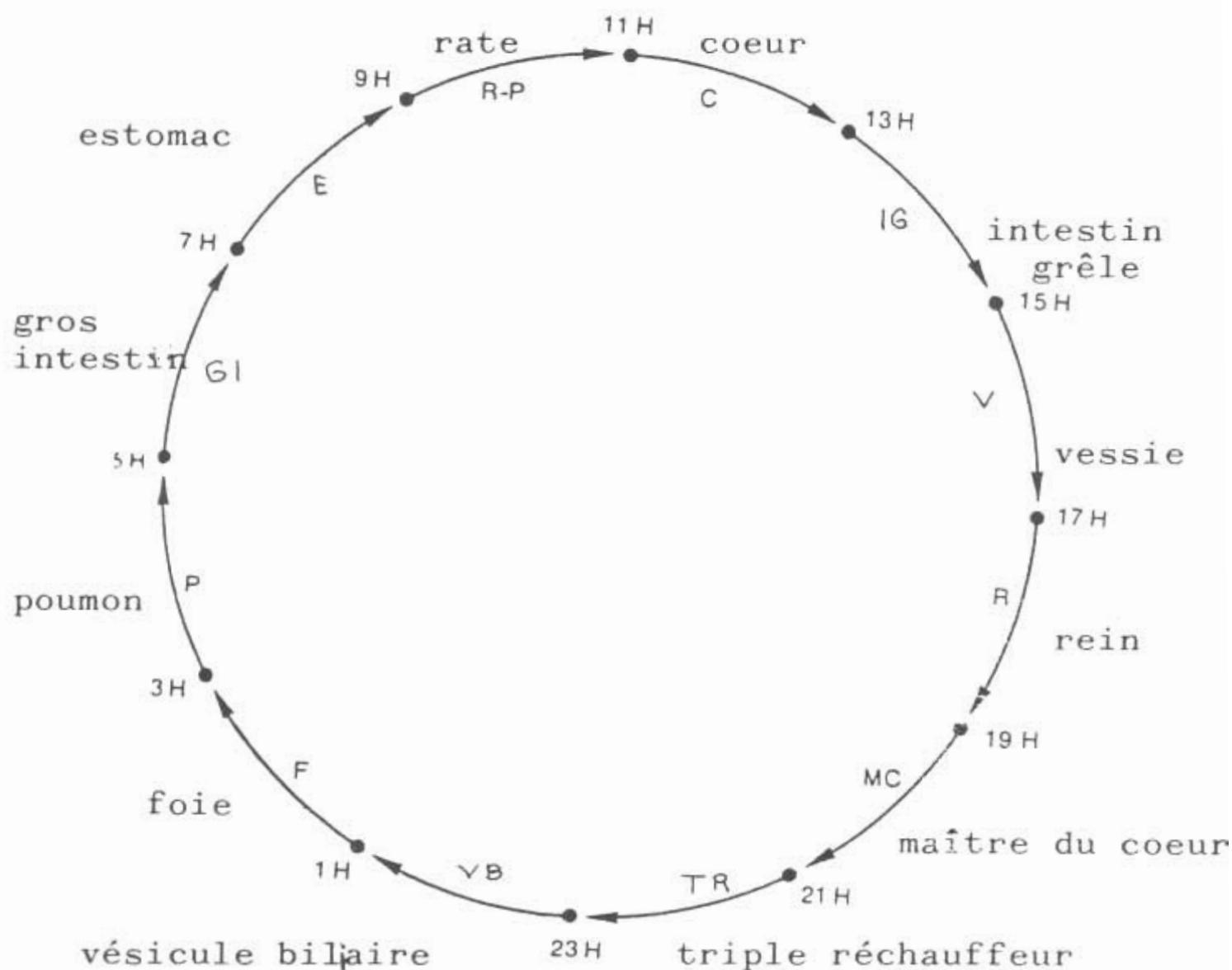
En réalité, ni les acupuncteurs, ni les malades ne souhaitent un rendez-vous à une telle heure. Alors, d'autres règles de traitement peuvent y suppléer :

- la règle midi-minuit qui a été mise au point par le célèbre médecin taoïste Sun Su Miao.
- la règle qui consiste à utiliser l'ouverture des points selon les troncs et les branches.
- on peut mentionner aussi la règle des points saisonniers.

Si nous avons pris soin de parler de ces trois règles d'acupuncture, c'est parce qu'elles sont directement applicables pour la pratique du Qi Gong. Mais celle du flux et du reflux reste la plus importante.



*Fig. 16 : Rythmes de l'énergie dans les méridiens
selon la respiration et
selon le cycle des 12 heures chinoises*



*Fig. 17 : Horaires de circulation de l'énergie Yong
dans les 12 méridiens*

Zhang Ming Wu et Sun Xing Yuan précisent, dans leur ouvrage « *Chinese Qi Gong Therapy* », que les malades peuvent choisir l'heure de pratique de leurs exercices en fonction de l'organe malade. Si le malade est atteint dans l'énergie des poumons, l'heure la plus propice pour lui sera de 3 heures à 5 heures du matin. Toutefois cette règle est modulée par la loi de la rencontre et de la poursuite, selon la saison. En effet, selon les auteurs cités, le printemps Yang et l'été Yang s'accordent avec le Yin. Donc, pour tonifier l'organe poumon à ces saisons, on pratique à l'heure correspondante. Si on est au contraire en automne ou en hiver, saisons Yin, il faudra prendre l'heure Yang correspondante au METAL, c'est à dire celle du gros intestin : de 5 heures à 7 heures.

Le lecteur profane en acupuncture trouvera tous les calculs faits dans le tableau IV, dans la partie « conseils et programme » à la fin du livre.

- PATHOLOGIE GLOBALE DE YONG QI :

L'énergie Yong Qi peut être excessive ou insuffisante selon l'alimentation. Une suralimentation ou une alimentation trop riche, trop grasse, l'excès d'épices, d'alcool, peuvent provoquer une plénitude globale de Yong Qi. La région malade est le plus souvent le plexus solaire avec douleur aux points du plexus, douleurs d'estomac, digestion lente et difficile, prise de poids, obésité, diabète, hypertension.

Une mauvaise alimentation, carencée, ou une sous-alimentation, une dénutrition provoquée par des vomissements, de la diarrhée, une malabsorption chronique, conduiront à un vide de Yong Qi, avec amaigrissement, douleurs de l'estomac, fatigue, frilosité des quatre membres, mauvaise défense immunitaire, anémie.

Le stress, les émotions, peuvent jouer aussi un rôle défavorable, soit dans le sens d'excès, soit dans le sens de vide. Il en est de même des influences climatiques : le froid, la chaleur, l'humidité, la sécheresse, le vent.

Par la pratique du Qi Gong on peut agir directement sur Yong Qi de plusieurs façons. D'abord en fortifiant la rate et l'estomac qui assimilent la nourriture, par certains massages ou par certains exercices qui seront étudiés plus loin ; ensuite en tonifiant le poumon par les exercices respiratoires, les étirements du thorax et des épaules, ce qui facilitera une bonne circulation dans les 12 méridiens ; enfin, par une concentration directe sur cette circulation des 12 méridiens dans une méditation appelée « *orbite macrocosmique* ».

Il est possible aussi de travailler sur cette énergie en purifiant la rate et l'estomac avec le son Huo qui leur correspond.

Et outre, et comme on l'a vu, quand on voudra travailler sur le Qi particulier d'un organe, on choisira l'heure où l'énergie Yong passe dans son méridien.

3) WEI QI

C'est une forme spéciale de l'énergie synthétisée par le corps, qui représente l'énergie de défense, une sorte de bouclier contre la pénétration des énergies nocives.

Elle circule dans la peau, les aponévroses, les tendons, les fascias et le diaphragme.

Elle est formée, d'une part à partir des aliments arrivant dans l'estomac, d'autre part à partir du Qi des boissons et des aliments que l'intestin grêle extrait. Ce Qi des aliments et des boissons est conduit jusqu'au rein, puis mêlé au Qi pur que le rein reçoit de la respiration. Le rein transforme alors ces Qi en Wei Qi, énergie de défense, et en liquides organiques. Puis Wei Qi monte à travers les méridiens jusqu'au poumon.

Le poumon a pour rôle de vaporiser les liquides, de les disperser à la surface de la peau avec Wei Qi. Wei Qi est très lié aux liquides organiques.

Ses différents rôles sont :

- protéger la surface du corps contre les facteurs climatiques nocifs.
- contrôler l'ouverture des glandes sudoripares.
- donner son éclat à la peau et leur lustre aux poils.
- régler la température du corps.
- réchauffer les organes.

Wei Qi recouvre donc des fonctions analysées séparément dans notre physiologie : activité sudoripare, kératinisation, cicatrisation et immunité cellulaire, activité phagocytaire des globules blancs, thermorégulation, système orthosympathique.

Wei Qi fait 50 tours dans le corps par 24 heures : 25 dans le Yang, à la surface, le jour, et 25 dans le Yin, la nuit. Quand le Yang s'intériorise et que le Yin s'extériorise, la vie métabolique se ralentit, le sommeil s'installe ; quand le Yang revient à la surface et que le Yin descend en profondeur, les métabolismes s'accélèrent et le corps se réveille.

- PATHOLOGIE DE WEI QI :

Wei Qi peut être défaillant quand les reins, l'estomac ou la rate qui la produisent sont insuffisants. Les signes sont : frilosité, transpirations nocturnes, fatigue et baisse des défenses de l'organisme.

Wei Qi peut être également défaillant quand les poumons affaiblis

n'assurent pas sa vaporisation et sa diffusion vers l'extérieur : frilosité, voix faible, essoufflement, peau sèche.

Le Qi Gong est directement impliqué dans la circulation de Wei Qi par tous les exercices corporels qui font travailler muscles, aponévroses, tendons et fascias. C'est particulièrement le cas du Qi Gong tendu, Jing Gong, de la tradition martiale externe (Wai Dan) de Shao Lin. L'adepte apprend à contracter et durcir ses muscles et ses tendons ; il respire et contracte ses cavités internes, ses fascias autour des organes, procurant un véritable massage interne.

A l'extérieur, ces contractions sont associées à la respiration ainsi qu'à la tonification de la structure des os par la « *respiration des os* ». L'ensemble produit une puissance accrue de la force musculaire lors des coups de poings ou de pieds, mais aussi une plus grande résistance de la structure ostéo-musculaire aux coups de l'adversaire, ou aux coups portés pour casser les briques. La technique de « *nettoyage des moelles* », associée à cet entraînement, permet à l'adepte de tonifier toutes ses structures en se faisant battre avec des matériaux de plus en plus durs jusqu'à ce que la peau et les muscles ne ressentent plus rien, comme nous avons déjà eu l'occasion de le mentionner dans l'histoire du Qi Gong. La concentration et la projection du Qi, ici il faut comprendre du Wei Qi, sur l'endroit qui reçoit les chocs, permettent cette performance et aboutissent aux démonstrations spectaculaires du Wu Shu.

CHAPITRE 2

LE SANG ET LES LIQUIDES ORGANIQUES

1) LE SANG

L'énergie, le sang et les liquides organiques sont très étroitement liés dans la physiologie chinoise. Le sang est important pour nourrir les tissus organiques. Il circule dans les vaisseaux. Mais avec lui circule aussi le Qi. L'inter-relation étroite entre le Qi et le sang est toute entière dans la formule classique :

« le Qi gouverne le sang ; le sang est la mère du Qi ».

Le sang est lui-même composé de liquide organique, de Qi et d'éléments nutritifs.

L'origine du sang est triple. Il est constitué d'abord du Jing, c'est à dire de la partie la plus pure des aliments, ainsi que des liquides organiques ; interviennent aussi le Jing des reins, et le Yuan Qi stocké dans les reins. Ces deux Qi influencent la moelle des os.

En fait, dans la physiologie du sang, chacun des 5 organes joue son rôle :

- Le rein stocke Yuan Qi qui produit le sang en influant sur les moelles. Le lien semble direct, ici, avec l'érythropoïétine, hormone sécrétée par le rein pour faire travailler la moelle et maturer les globules rouges.

- Le Qi du coeur est la force motrice de la circulation sanguine. C'est le rôle normal de la pompe cardiaque.

- Le poumon répartit le sang dans tout le corps. En dehors de son rôle

d'oxygénation, le poumon apporte le Qi pur de la respiration. Comme il est le premier organe et le premier méridien, c'est lui qui « *propulse le sang dans les vaisseaux et les méridiens* ».

- La rate régularise le sang. Elle permet au sang d'être contenu dans les vaisseaux en réglant la perméabilité des artérioles. Nous avons montré ailleurs les liens de la rate et du pancréas avec l'absorption des vitamines hydrosolubles. Les vitamines hydrosolubles C et P jouent un rôle important sur cette perméabilité capillaire. L'estomac de son côté, joue un rôle non négligeable en ce qu'il participe à l'extraction de Yǒng Qi et du Jing des aliments. En médecine occidentale, le facteur intrinsèque qui tapisse la muqueuse de l'estomac permet d'absorber la vitamine B12, fondamentale pour la synthèse des globules rouges.

- Le foie thésaurise le sang, stocke et draine ; il le libère en fonction des besoins. Drainage, catabolisme, tampon sur la circulation de la veine porte et des veines caves, synthèse des facteurs de la coagulation, sont les rôles correspondants du foie dans la physiologie occidentale. On peut y voir encore l'absorption des vitamines liposolubles, facilitée par la mise en micelles des lipides, ce que fait la bile. Une de ces vitamines, la vitamine K est primordiale pour la synthèse des facteurs de coagulation.

Les textes médicaux anciens disent que le sang nourrit tout le corps : méridiens, peau, poils, organes et viscères, muscles et os.

Qi et sang circulent donc de concert et se prêtent assistance mutuelle. Leur complémentarité est étroite. Ceci est vrai au point que les textes médicaux disent : « *le sang circule avec le Qi dans les méridiens* », ou encore : « *les méridiens accompagnent les vaisseaux* ».

Ces deux phrases peuvent se comprendre sur le plan anatomique, et ceci a une certaine importance pour la pratique du Qi Gong. Les membres, en effet, sont parcourus par les artères qui apportent le sang jusqu'au bout des doigts, et par les veines qui en repartent vers le cœur. Les fins réseaux d'artérioles du bout sont les capillaires. Il existe un système de shunts ou de sphincters pré-capillaires qui régularise cette circulation distale.

Calquée sur le même modèle que la circulation sanguine, on découvre la circulation des méridiens. Parmi ceux-ci, en effet, il en est des centrifuges qui vont du tronc vers les extrémités des membres et qui grossièrement sont parallèles à la circulation des artères. D'autres, centripètes, vont dans la direction similaire aux veines, de la périphérie vers le centre. Et, à la jonction entre un méridien centrifuge et un centripète, comme pour les vaisseaux sanguins, il existe un système de méridiens Lo comparable aux sphincters pré-capillaires.

Autrement dit, circulations des vaisseaux sanguins et des méridiens d'énergie sont intimement liées, inséparables. L'une influe sur l'autre et vice-versa.

Dans la pratique du Qi Gong, il existe, d'une part un massage des membres dans le sens de la circulation centrifuge et centripète des méridiens, et d'autre part un exercice de concentration sur la circulation de l'énergie dans la boucle sans fin des 12 méridiens, nommée « *grande circulation* ». Ces deux exercices auront pour effet non seulement d'agir sur la circulation générale du Qi dans l'organisme, mais aussi d'améliorer la circulation sanguine dans les membres et dans tout le corps.

Ceci explique que la pratique du Qi Gong ne s'accommode pas d'une consommation importante de tabac, car le fait de fumer diminue la circulation capillaire et refroidit les extrémités. Cela équivaut à une perturbation de la circulation du Qi et du sang dans les méridiens et les vaisseaux. Le fait de fumer 5 cigarettes ou plus par jour ralentira le travail d'éveil de l'énergie dans la « *grande circulation* ».

- PATHOLOGIE DU SANG :

le sang et l'immunité : en médecine chinoise, le sang est le véhicule de l'immunité. Si la production de sang diminue, il n'y aura pas seulement anémie, mais aussi baisse des défenses de l'organisme et perte de la compétence immunitaire. Les maladies qui en découlent peuvent alors survenir.

Ceci permet d'expliquer en théorie comment le Qi Gong, par une amélioration de production de Yuan Qi et de Jing Qi, qui produisent le sang et qui le composent, peut avoir un effet dans le traitement des déficits immunitaires.

A l'inverse, la « chaleur » du sang crée un déséquilibre qui caractérise les allergies cutanées, le prurit, l'urticaire, les dermatoses aggravées par la chaleur. Le Qi Gong devrait donc obtenir de bons résultats sur ce type de maladies.

le sang et l'endocrinologie : un déséquilibre entre sang et énergie caractérise en médecine chinoise, en particulier les désordres génitaux de la femme comme de l'homme, et plus généralement les maladies endocriniennes.

Toute la physiologie génitale est basée sur l'équilibre sang-énergie. Deux méridiens s'occupent de cet équilibre : Ren Mai pour l'énergie, Chong Mai pour le sang. Le Qi Gong peut aider à rééquilibrer ces fonctions, notamment en conduisant l'énergie à travers ces méridiens.

le sang et la typologie : c'est l'équilibre sang-énergie qui induit la différence extérieure des sexes : l'homme a plus de sang que d'énergie, alors que chez la femme c'est l'inverse. Par exemple, la pilosité constitue pour les médecins chinois le reflet de la vigueur du sang par rapport à celle de l'énergie.

Toute la morphologie du corps est le reflet de cet équilibre. On comprend que la proportion de sang et d'énergie soit en rapport étroit avec les hormones sexuelles.

En conclusion, la notion chinoise de sang est complexe. Il ne s'agit pas d'un concept abstrait, confus. Elle englobe des notions physiologiques modernes multiples, comme la circulation générale, la pompe cardiaque, l'oxygénation pulmonaire, la nutrition des tissus, la vaso-constriction, la coagulation, l'immunité, l'endocrinologie, la morphologie.

2) LES LIQUIDES ORGANIQUES

Ce sont les sécrétions comme la salive, les larmes, la sueur, mais aussi le devenir de l'eau des aliments et des boissons : son assimilation, sa transformation, son élimination.

On distingue deux groupes de liquides organiques :

les Jin, de nature Yang, dont les caractères sont légèreté, clarté, nature presque immatérielle. Ces liquides Jin circulent à la superficie et suivent le mouvement de l'énergie de défense Wei Qi. Leurs fonctions sont l'hydratation, la nutrition de la peau et des muscles.

les Ye, de nature Yin, sont plus matériels, troubles, lourds. Ils circulent avec l'énergie nourricière Yong Qi et le sang, en profondeur. Leurs rôles sont de lubrifier les articulations, de nourrir le cerveau et la moelle épinière, la moelle osseuse, les orifices naturels.

Dans la physiologie chinoise, chacun des 5 principaux organes participe à l'élaboration d'une humeur. Ainsi, la sueur est élaborée par le cœur, le mucus nasal et la lymphe par le poumon, les larmes par le foie, la salive fluide, c'est à dire la partie contenant les enzymes de la digestion, par l'entité rate-pancréas, et la salive dense provoquée par les mouvements involontaires de la langue pour humidifier la bouche, par le rein. La salive épaisse du rein est très importante dans la pratique du Qi Gong car elle contient l'essence, le Jing des reins, donc le Jing de tout l'organisme. Pour la stimuler, on utilise l'exercice taoïste nommé « l'eau céleste » décrit plus loin.

La principale structure qui gère les mouvements des liquides organiques est le triple réchauffeur. Il est dit :

« le triple réchauffeur est l'organe des voies de l'eau ».

Le poumon et le rein jouent les rôles les plus importants dans l'assimilation des liquides. Le rein capte l'essence de la partie pure des liquides pour la transformer en énergie de défense, recyclée ensuite en liquide organique et en énergie. La partie impure des liquides est éliminée quant à elle par les urines.

Cette opération de mutation s'effectue dans la région du *« réchauffeur inférieur »*, région correspondant au Dan Tian ou *« mère de l'énergie »*. C'est dans ce lieu que le rein a le pouvoir de transformer et de produire les liquides purs du corps, l'énergie de défense.

En résumé, la physiologie des liquides en médecine chinoise est une tentative de compréhension du métabolisme général de l'eau du corps sous la direction du Qi qui circule dans les méridiens, et de l'activité propre des Qi de chaque organe. L'organisation anatomique de ce métabolisme est le triple réchauffeur. On comprend facilement que la production et la circulation des liquides dépendent avant tout de la vigueur des Qi de chaque organe concerné : rate, estomac, poumon, intestin grêle, rein et vessie.

Prendre soin des liquides c'est avant tout hydrater correctement son corps avec une eau pure aussi souvent que le corps le réclame.

La pratique du Qi Gong permet de nourrir les liquides en fortifiant par la respiration le Qi du poumon, en favorisant l'assimilation et la digestion, en fortifiant par la concentration et l'induction du Qi dans le Dan Tian la fonction noble de transformation du rein de l'énergie pure et des liquides.

Cet exercice est *« la respiration au Dan Tian »* décrite plus loin. Il est fondamental pour cultiver les souffles, le sang et les liquides. Cette seule respiration est capable de provoquer la transpiration. Mais cette transpiration est le résultat d'une vaso-dilatation naturelle et d'une intensification de la circulation du sang et du Qi. Les exercices martiaux de Qi Gong *« du corps d'acier »*, par la compression du Qi dans les muscles, les aponévroses, les tendons, les fascias, les mésentères, poussent les liquides et ouvrent, perméabilisent la *« voie des eaux »*. Pour les mêmes raisons il y a transpiration.

Les exercices de *« nettoyage des moelles »*, et notamment *« la respiration par les os »* pour la moelle osseuse, et *« l'orbite microcosmique »* pour la moelle épinière, ainsi que les exercices de circulation du Qi dans les méridiens particuliers Yang Qiao et Yin Qiao, perméabilise-

ront encore davantage les circuits, et fortifieront Gao, la graisse des moelles.

Les rapports entre sang et liquides sont également intéressants : ils proviennent tous deux de l'essence des aliments. Les liquides composent la majeure partie du sang dont une fraction va sortir des vaisseaux pour devenir les liquides du corps. Toute perte de liquide entraîne donc une perte du volume sanguin.

Cette raison a conduit les Taoïstes à la mise au point des exercices de Qi Gong lent pour éviter toute transpiration excessive avec la perte d'énergie qui en découle.

On trouve là l'opposition fondamentale entre l'activité physique occidentale et les méthodes taoïstes : en Occident on cherche à transpirer, alors que les Taoïstes évitent la transpiration, sauf celle provoquée par le travail naturel sur l'énergie.

CHAPITRE 3

L'HOMME ENTRE LE CIEL ET LA TERRE

LE CIEL ET LA TERRE

L'homme est entre le Ciel et la Terre, il répond au Ciel et à la Terre. En ce sens l'homme est un microcosme, un modèle réduit de l'univers, le macrocosme. Il est à l'image du Ciel-Yang et de la Terre-Yin. Il est en outre interdépendant avec le cosmos.

Telles sont les affirmations antiques issues de la tradition taoïste chinoise.

Cette vision de l'homme et de ses rapports avec l'univers est fondamentale pour la pratique du Qi Gong comme nous allons le découvrir.

Si l'on se réfère à la Gnose Taoïste, les concepts de l'homme et de l'univers sont issus d'une pensée intérieure, inductive, intuitive. La cosmologie du Tao est une science née de la méditation. Dans cette cosmologie, il n'y a pas un univers, mais de multiples univers qui ont des points d'intersection avec le nôtre, mais qui ne sont pas perceptibles. Il n'est donc pas possible de les repérer par la seule observation ¹.

Du néant initial du Tao, ou du Qi primordial, toutes les manifestations matérielles émergent grâce à un principe souverain qui existe en

1. voir à ce sujet Ni Hua Ching « The Taoist inner view of the universe and the immortal realm » (61).

soi : le Tai Chi ou Tai Ji. Le Tai Ji, c'est à la fois le principe d'opposition et de complémentarité dans l'alternance.

Ces deux polarités sont le Yin et le Yang. Le Tai Ji en tant que principe autorise la matérialisation de phénomènes tangibles (fig.18). C'est la préfiguration des principes d'entropie et de négentropie, d'attraction et de répulsion, dans le domaine de la physique de l'énergie et de l'atome, par exemple. Fritjof Capra, physicien à Berkeley, a développé cette thèse dans son livre *le Tao de la physique*¹.

Tout ce qui existe, chaque être, chaque phénomène, est soumis à cette loi du Yin-Yang. En tant que phénomène, l'homme procède du Yin-Yang, et symboliquement, le Ciel représente l'archétype du Yang ; la Terre, celui du Yin.

LE YIN - YANG

Le Yin préside à ce qui est matériel, lourd ; le Yang à l'immatériel, à l'énergie, au subtil.

Le Yin correspond à l'état de repos, le Yang au mouvement ; le Yin à la disparition, le Yang à l'apparition.

Le Yin est ce qui est intérieur, caché, profond ; le Yang, extérieur, découvert, superficiel.

Le Yin est creux ; le Yang est relief.

Chaque phénomène peut être caractérisé par l'analogie en Yin ou en Yang selon la polarité qu'il manifeste.

Autour de la terre se trouvent deux astres importants, le soleil qui est Yang, la lune qui est Yin.

Le chaud est de nature Yang ; le froid qui durcit et gèle est Yin.

Le jour est Yang ; la nuit est Yin. L'alternance et la complémentarité symbolisées par le Tai Ji s'observent dans l'alternance du jour et de la nuit. Deux moments cruciaux sont le nadir entre 23 heures et 1 heure et le zénith entre 11 heures et 13 heures. Cruciaux, car c'est l'heure où l'on peut le mieux agir sur le Yin et le Yang qui sont en instabilité. Ces heures sont importantes car, selon les anciens Taoïstes, elles sont les plus favorables pour la pratique du Qi Gong et de la méditation.

Dans la nature, les espèces sexuées : végétales, animales, humaines, subissent cette polarisation. La femelle est Yin ; le mâle est Yang.

La femme est Yin ; l'homme est Yang. Les organes génitaux de la femme forment une cavité à l'intérieur de laquelle sont cachées les glandes sexuelles. Pour l'homme c'est le contraire. A la fécondation,

1. F. Capra, *Le Tao de la Physique*, éditions Tchou.

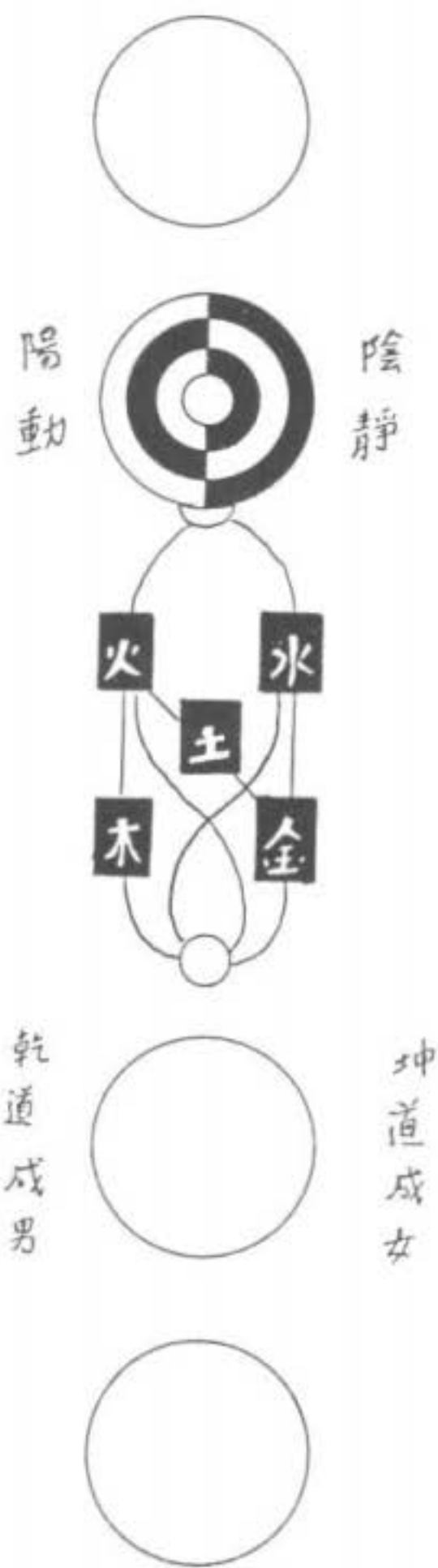


Fig. 18 : Symbole de la matérialisation des phénomènes à partir du Tao

l'ovule est immobile, Yin ; les spermatozoïdes migrent, se déplacent grâce à un flagelle; ils sont Yang.

Fou Hi l'ancien figura de façon picturale ces deux polarités avec un trait continu pour le Yang et un trait discontinu pour le Yin (fig.19).

Ceci n'est pas sans évoquer les deux principes de propagation antagonistes et complémentaires de la lumière en ondes et en particules.

L'extension du Yin-Yang s'applique aussi, par analogie, au phénomène électrique entre le pôle positif (Yang) et le pôle négatif (Yin) ; à l'atome (noyau, proton = Yang), électrons (Yin) ; au magnétisme, pôle nord et pôle sud.

Le corps de l'homme répond lui-même au principe du Yin-Yang. C'est ce point qui est fondamental pour suivre la physiologie chinoise dans ses applications en médecine et dans la pratique du Qi Gong (fig.20).

Prenons l'homme debout : la partie supérieure de son corps, la tête, le haut du tronc, les membres supérieurs, sont plus près du ciel, donc Yang. La partie inférieure du tronc, les membres inférieurs, jusqu'aux pieds enracinés dans le sol, touchant la terre, sont Yin.

Le tronc lui-même est divisé en trois niveaux :

- supérieur (au-dessus du diaphragme) = Ciel = Yang
- moyen (entre le diaphragme et l'ombilic) = Homme = Yin-Yang
- inférieur (sous l'ombilic) = Terre = Yin.

Ces trois niveaux correspondent aux trois réchauffeurs ou triple réchauffeur, et finalement à trois centres énergétiques dont on tient compte dans le Qi Gong.

Pour catégoriser les faces postérieure et antérieure du corps, les anciens s'appuyèrent sur la position du fœtus, en chien de fusil, dans le sein maternel : la face antérieure et ventrale, en flexion, est interne, donc Yin ; la face dorsale, postérieure, est Yang.

Voyons maintenant les côtés gauche et droit.

Il est dit dans les textes anciens que le sage fait face au Sud. En effet, prenons l'homme étendu sur le dos, la tête au Nord pour être en harmonie avec le magnétisme terrestre. Cette position est l'archétype de la position normale pendant le sommeil, et qui représente, grosso-modo, un tiers de notre vie pendant lequel nous renforçons et nourrissons cette polarité.

Si l'homme se relève de cette position, il fait face au Sud. Couché ou debout, son côté gauche est du côté de l'Est, celui où le soleil se lève,

YANG

YIN

陽

陰



Fig. 19 : Le Yin et le Yang

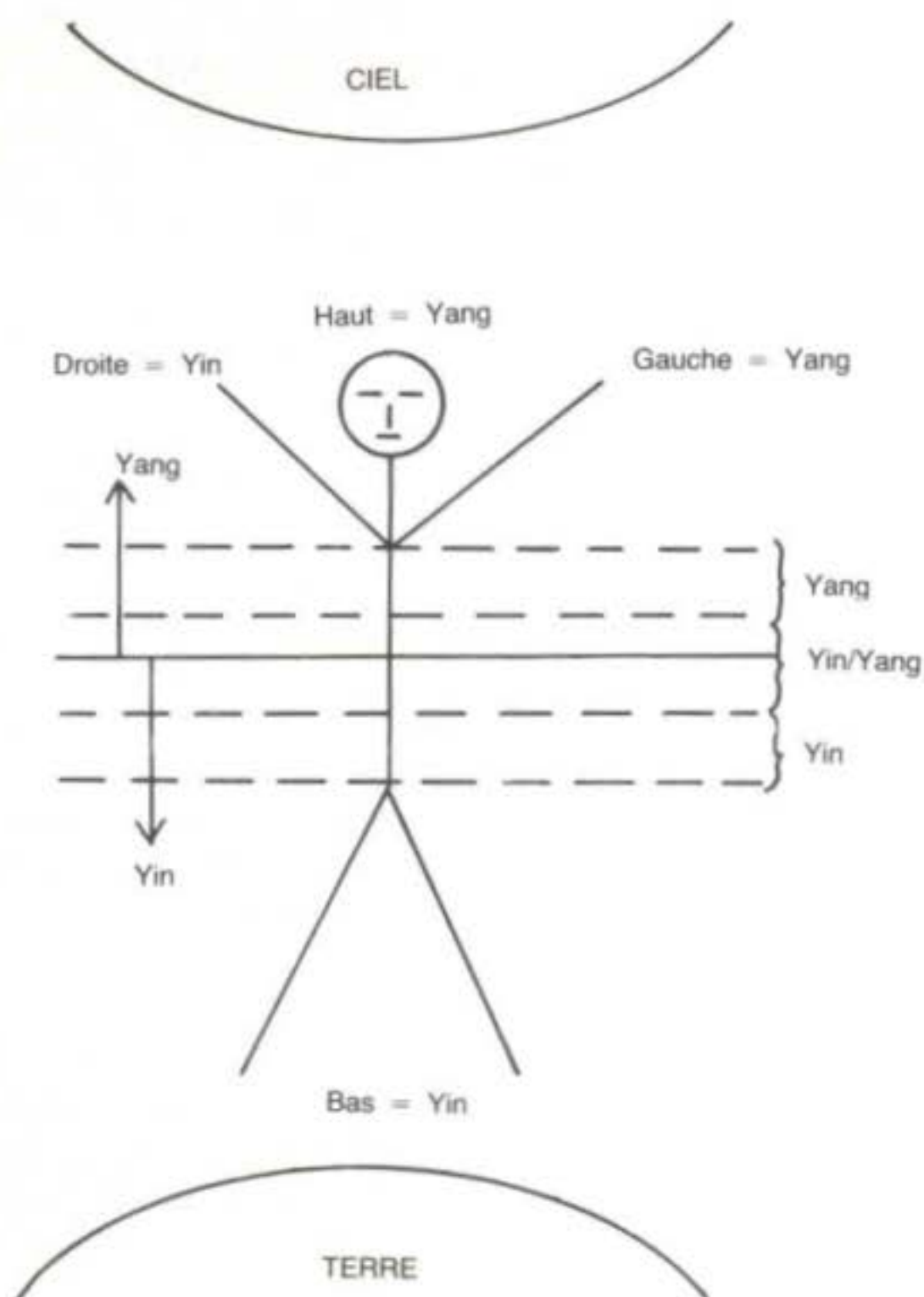


Fig. 20 : Polarisation du corps

côté Yang. Le côté droit est celui où le Yang décline, côté Ouest, côté Yin.

Enfin, la face interne et de flexion des membres est Yin ; la face externe et d'extension est Yang. Cette polarité spatiale va caractériser naturellement celle des méridiens qui parcourent le corps de haut en bas, à gauche et à droite, devant et derrière (fig.21). C'est la préfiguration de la théorie énergétique et magnétique de l'homme en physiologie chinoise.

Si l'on prend maintenant la surface du corps par rapport à l'intérieur, la surface est Yang, l'intérieur est Yin. C'est pourquoi les méridiens où circule l'énergie (immatérielle), de nature Yang, sont considérés comme le bouclier de défense de ce qui est profond, caché, Yin : les organes.

Pour les anciens, l'énergie précède la matière, l'immatériel commande, induit le matériel. Donc les méridiens et les points d'acupuncture sont les endroits d'où l'on peut commander aux organes.

Prenons maintenant les viscères : certains sont pleins et dits nobles car ils élaborent ; ils sont plus matériels ; ce sont les Zang, de nature Yin : rate-pancréas, foie, rein, cœur, poumon. Par opposition, les Fu sont les entrailles creuses, de transit, mobiles, soumises au péristaltisme, donc Yang : estomac, vésicule biliaire, vessie, intestin grêle, côlon.

Certains viscères sont en haut du tronc et composent le réchauffeur supérieur. Ils sont plus Yang que ceux placés en bas dans le réchauffeur inférieur.

Dans la nature, l'archétype, le symbole ou l'emblème de ce qui est Yang est le soleil, la chaleur, le feu. Le cœur placé en haut, représente le soleil dans l'organisme, le noyau, le souverain ; il est donc de la nature du FEU. Il réchauffe l'organisme en envoyant le sang partout.

L'emblème du Yin est la lune, le froid, l'eau capable d'éteindre le feu. Le rein placé en bas, représente la lune, le Yin ; il est de la nature de l'EAU. Il refroidit l'organisme en retenant, en réabsorbant l'eau du corps.

Prenons ensuite chaque Qi d'organe. Ce Qi procède à des opérations métaboliques. Certaines vont dans le sens d'accélérer la physiologie du corps, d'autres de la ralentir. Chaque organe a donc une activité augmentant le Yang. Cela se nomme respectivement le Yang du cœur, le Yang de rate, etc. La racine de l'organe qui augmente le Yin s'appelle parallèlement le Yin : le Yin du foie, le Yin du rein, etc...

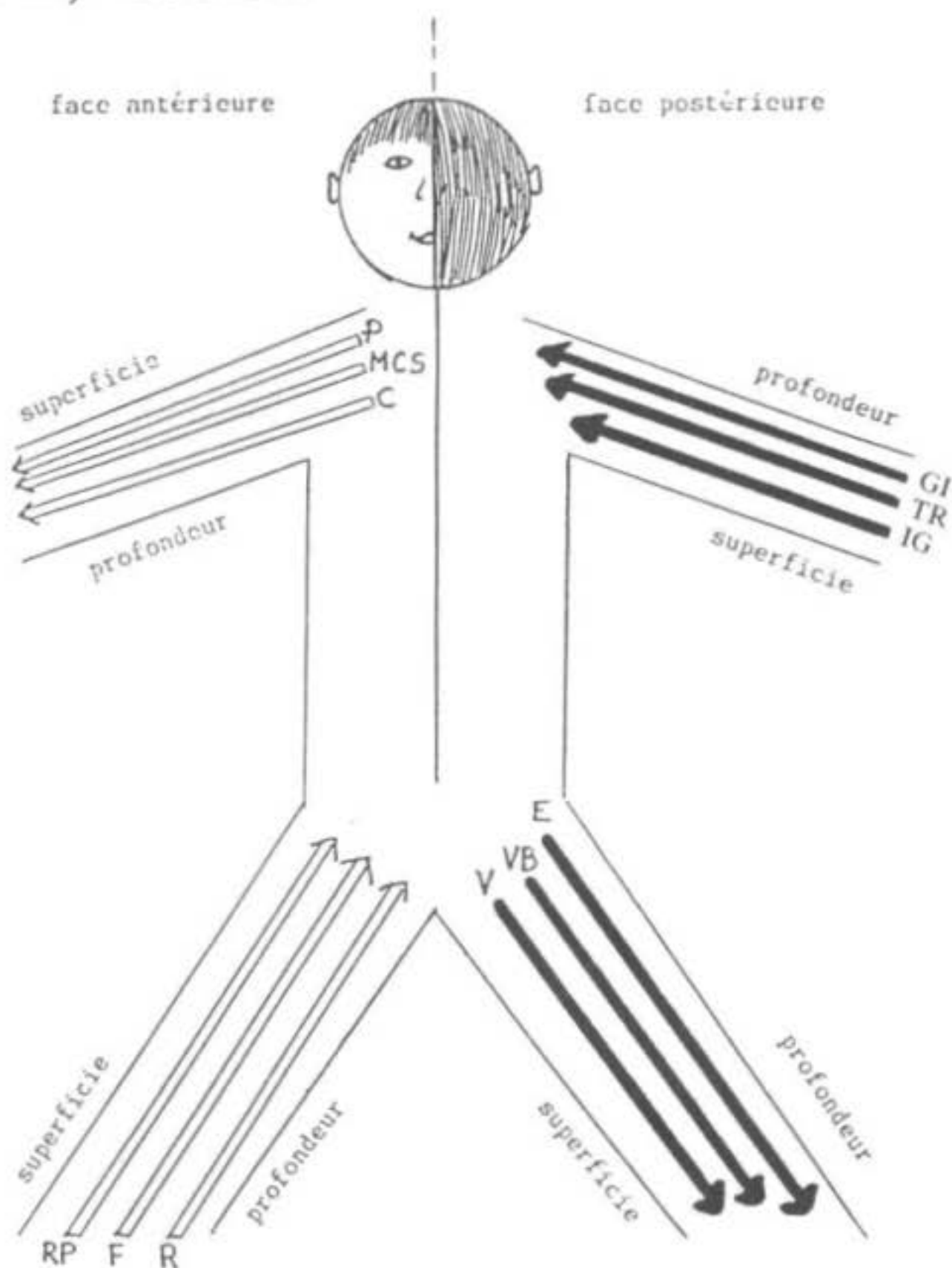
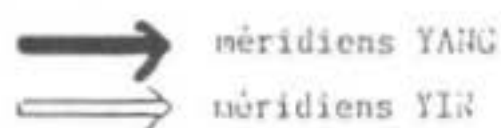


Fig. 21 : Polarité des méridiens

LES 5 ELEMENTS

- LES 5 ELEMENTS DANS LE COSMOS

Le système des 5 éléments est un des piliers de la science chinoise antique. Marcel Granet explique qu'il influença la politique, la géographie, la religion, les mœurs, la médecine, l'art militaire. Cette théorie est très importante en médecine chinoise, acupuncture et pharmacopée, et aussi pour la pratique du Qi Gong.

Pour Marcel Granet, la théorie des 5 éléments provient de l'observation que firent les Chinois à partir du centre où se place l'observateur qui constate les 4 directions de l'espace, les 4 phases du temps : aurore, jour, crépuscule, nuit, et aussi : printemps, été, automne, hiver. Ces 5 éléments sont nommés : BOIS, FEU, METAL, EAU pour les quatre directions ; le centre quant à lui est symbolisé par le 5ème élément : la TERRE.

Si l'on se réfère par contre à la cosmologie taoïste, les 5 éléments tirent leur origine des 5 « océans d'étoiles », astres non matérialisés mais existant sur un plan de manifestation spirituelle ou mentale ; cela veut dire sur un plan plus subtil que le plan physique ou énergétique, un plan de « conscience » de l'énergie agissant comme un prisme de diffraction du Qi primordial pour former les multi-univers, et seulement accessible à la vision intuitive de la méditation (fig.22).

On retrouve dans les textes médicaux antiques référence à cette cosmologie taoïste. Dans le *Nei Jing Su Wen*, le sage Gui Yu Qu consulté par Huang Di, dans le chapitre 66 consacré au « calendrier céleste primordial », se réfère lui-même à un texte plus ancien :

« on lit dans le « Tai Shi Tian Yuan » que dans l'immensité vide se trouve le fondement de l'élaboration primordiale. C'est le Ciel qui, par l'accomplissement des 5 cycles élémentaires met en œuvre la création. Il répand le Qi pur et spirituel qui préside aux créations terrestres, à l'éclat des 9 astres, au circuit des 7 lumineaires ».

Plus loin, Qi Bo apporte des explications complémentaires à l'empereur :

« il est dit dans le « Tai Shi Yuan Tian » que le Qi de cinabre du rayon rouge passe par l'étoile Niu Nu de la portion 6 du Ciel... », et ainsi de suite, chaque rayon étant défini par un océan d'étoiles, une « portion du Ciel ».

Pour les Taoïstes, les 5 éléments observables sur Terre ne sont que la manifestation de cette structure préexistante des univers sur laquelle

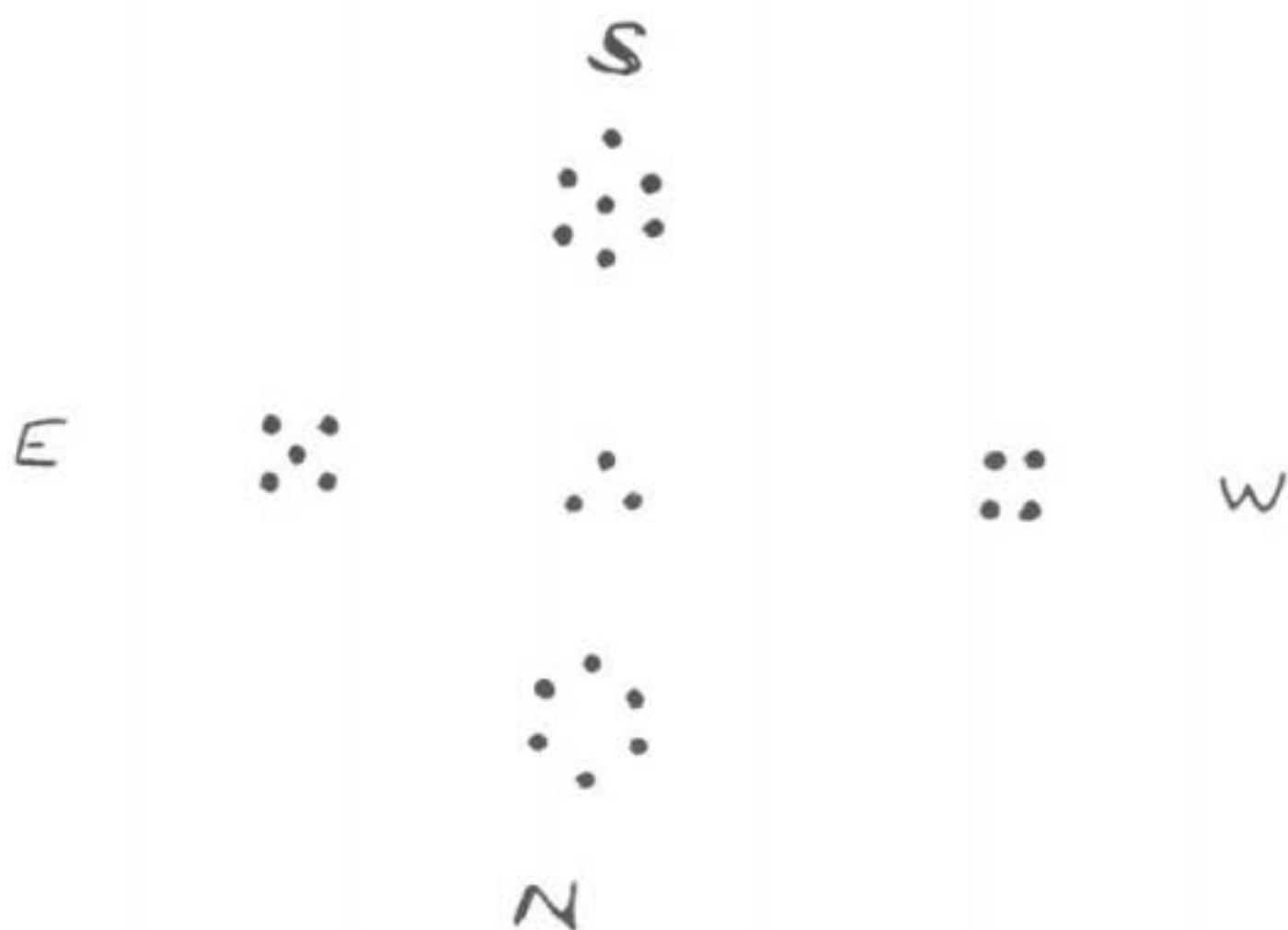


Fig. 22 : Les 5 océans d'étoiles

est calqué notre système solaire, et par conséquent, l'organisation sur Terre. L'homme étant un microcosme formé selon la même organisation que le Cosmos, il est normal de retrouver en lui ces 5 éléments.

Quoiqu'il en soit, la théorie des 5 éléments apparaît comme une série d'ensembles où chacun d'eux regroupe des faits classés selon leurs correspondances. Il est des sons, des couleurs... qui se répondent, disait le poète Baudelaire.

C'est cette correspondance, cette « synchronie », selon le terme plus moderne que l'on doit à Jung, que les Chinois avaient établie (voir tableau 4 page 254).

- LES 5 ELEMENTS EN MEDECINE

Entre le FEU en haut, qui représente le Sud, l'été, le milieu du jour (soleil au zénith), le cœur, et l'EAU en bas, qui représente le Nord, l'hiver, la nuit, les reins, se positionnent trois autres organes : la rate-pancréas au Centre, le foie à l'Est, le poumon à l'Ouest (fig.23).

Les correspondances spatio-temporelles et les climats qui leur sont associés, permettent de tirer des règles de fonctionnement normal de la physiologie. Au printemps, c'est le foie qui contient le plus d'énergie. En été, c'est le cœur. Ces règles sont utilisées pour régulariser ces organes selon la saison, et l'application dans le Qi Gong est direct : pratiquer les mouvements du foie pour traiter un foie défaillant sera plus efficace au printemps qu'à toute autre saison.

Ces 5 éléments sont organisés selon deux lois ou principes internes : la génération et la destruction ou contrôle.

a) la loi de génération :

De même que le printemps donne suite à l'hiver, fin de l'hiver, automne, hiver, et que le soleil se déplace de l'Est vers l'Ouest, le BOIS génère le FEU qui génère la TERRE qui génère le METAL qui génère l'EAU qui génère le BOIS.

Dans le corps, ce principe se retrouve en opération pour relier les organes : le foie passe son énergie au cœur, le cœur à la rate, la rate au poumon, le poumon au rein, le rein au foie (fig.24).

b) la loi de contrôle :

De même que l'été s'oppose à l'hiver, le FEU évapore l'EAU et l'EAU éteint le FEU. Le rein contrôle donc le cœur, mais le cœur peut se retourner contre le rein. Les 5 éléments sont donc liés par un deuxième principe de rétro-contrôle (fig.24).

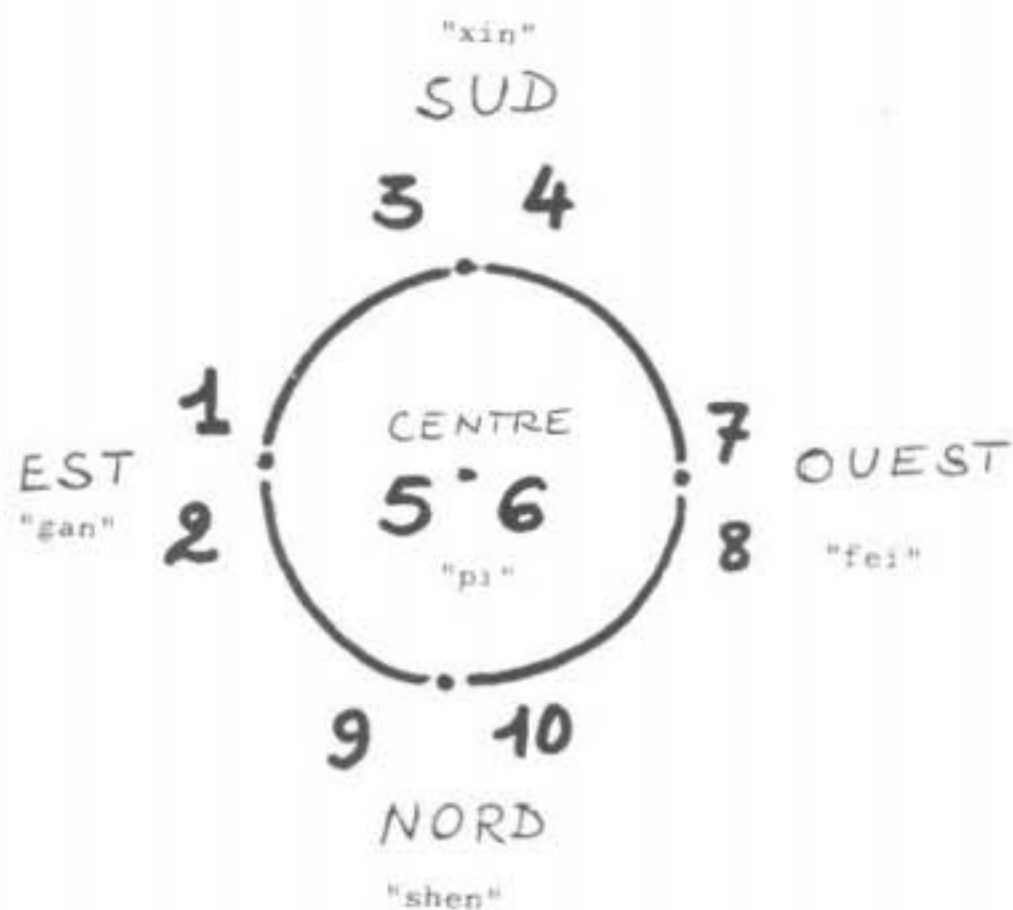


Fig. 23 : Les 5 éléments, leurs directions, leurs nombres, leurs organes

gan = foie
xin = cœur
pi = rate-pancréas
fei = poumon
shen = rein

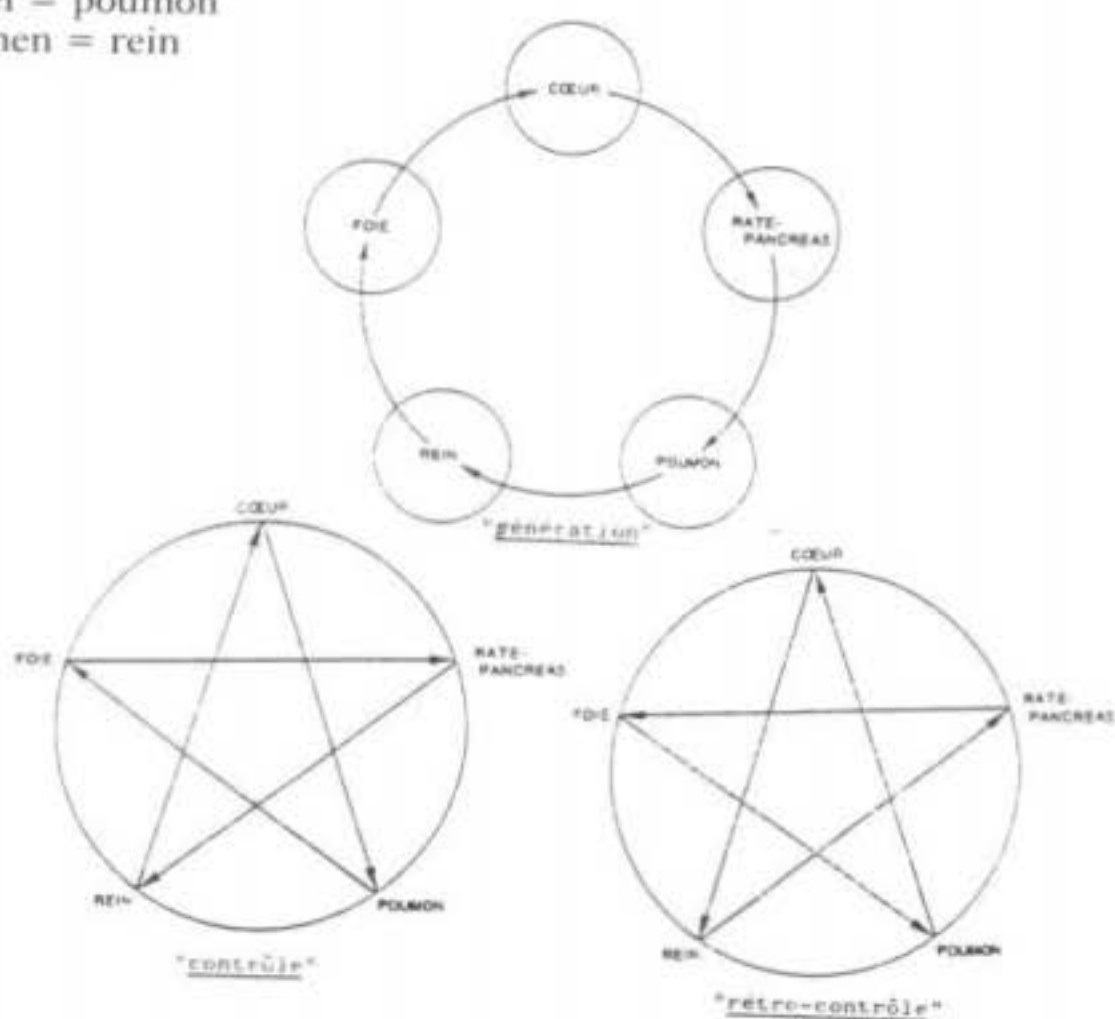


Fig. 24 : Lois des 5 éléments

Ces deux lois ont une importance capitale en médecine chinoise et sont des règles d'or pour l'exercice bien compris de l'acupuncture et de la pharmacopée. Elles servent à déterminer quel point de tel méridien peut tonifier l'organe ou au contraire le disperser ; comment piquer le point Terre du méridien du rein pour protéger le rein d'une attaque du méridien de la rate ou par l'énergie nocive correspondante : l'humidité, etc...

Ces notions sont largement développées dans tous les livres d'acupuncture, ainsi que dans notre ouvrage *Acupuncture et Psychologie*. Aussi, ne nous y attarderons-nous pas davantage.

Mais les 5 éléments trouvent tout naturellement leur application dans la pratique du Qi Gong, mais aussi du Tai Ji Quan et du Kung Fu. Il existe, par exemple dans le Kung Fu, un enchaînement martial nommé « *les 5 éléments* ». Cet enchaînement est un éducatif à l'attaque et à la défense. Il se pratique dans l'ordre de génération : le mouvement du FEU suit celui du BOIS, précède celui de la TERRE etc... Mais dans le combat, le combattant répond au mouvement de l'adversaire. Si l'adversaire attaque avec un mouvement ascensionnel des bras, mouvement du FEU, le combattant se défend en opposant un mouvement descendant des bras, mouvement de l'EAU, parce que l'EAU contrôle le FEU.

Des applications inattendues des 5 éléments s'observent dans la pratique, y compris dans les inter-relations subtiles entre eux, si utiles aux acupuncteurs. Ainsi par exemple, dans l'exercice des « *8 pièces de brocart* » décrit plus loin, l'effet de la 5ème pièce s'explique par une stimulation du poumon afin de contrôler le cœur et le purifier des effets néfastes du stress et des émotions.

En ce qui concerne la pratique du Qi Gong, la règle des 5 éléments est également appliquée pour choisir la direction de l'espace dans laquelle l'adepte doit se tenir.

- l'Est correspond à la montée du soleil et se nomme « *petit Yang* » (Shao Yang) : c'est la direction pour tonifier un foie insuffisant.

- le Sud correspond à l'apogée du soleil, et est nommé « *vieux Yang* » (Lao Yang) : c'est la direction pour tonifier le cœur, aider l'énergie à monter vers le haut du corps.

- l'Ouest correspond à la descente, au « *petit Yin* » (Shao Yin) : direction pour traiter un poumon en insuffisance.

- le Nord correspond au périgée, c'est le « *vieux Yin* » (Lao Yin) : direction pour tonifier le cœur et faire descendre l'énergie vers le bas du corps.

Une personne en bonne santé peut s'accorder à l'une de ces directions selon le moment de la pratique : tournée vers l'Est le matin, vers le Sud à midi, vers l'Ouest le soir, vers le Nord la nuit.

Mais une personne malade peut appliquer les directions selon le but choisi : vers l'Est, quel que soit le moment de la journée, mais de préférence le matin, si elle veut tonifier son foie. Par contre, si elle est hypertendue, elle choisira une direction opposée à celle qui fait monter l'énergie vers le haut, donc le Nord pour faire descendre l'énergie, même si la pratique est matinale, mais le soir pourrait mieux convenir.

CHAPITRE 4

LES 5 ORGANES ET LES 6 ENTRAILLES

LES 5 ORGANES

1) LE COEUR (Xin)

Cet organe correspond au soleil, noyau de notre système solaire, qui représente tous les rayons, toutes les couleurs du spectre. C'est pourquoi le coeur est symbolisé comme l'empereur, le souverain, dans la physiologie de l'organisme.

Il est aussi le représentant de la planète Mars, de la chaleur, de l'été.

Le Yang du coeur a la fonction de réchauffer ; le coeur est donc de la nature du FEU. C'est pourquoi le coeur est relié à l'élément FEU.

Il va, dans l'organisme, prouver cette action et cette nature du FEU par ses fonctions. Le coeur est lié aux vaisseaux : propulsant le sang vers le haut (carotides) et partout (aorte), il réchauffe l'organisme.

Le Qi du coeur est ainsi défini : il a la fonction d'étendre et de propager ; il est rapide, échauffant, son action est brûlante. Son rôle est d'élever et d'éparpiller : comme la flamme d'un feu et la chaleur de nature Yang ont tendance à monter vers le haut, ainsi le Qi du coeur s'élève et éparpille l'énergie du corps (fig.25).

Dans la pratique du Qi Gong et de la méditation, il est possible de sentir ce mouvement interne dans le corps. Une concentration sur le coeur avec visualisation de flammes est contenue dans le célèbre exercice taoïste « *Baduanjin* », en position assise.

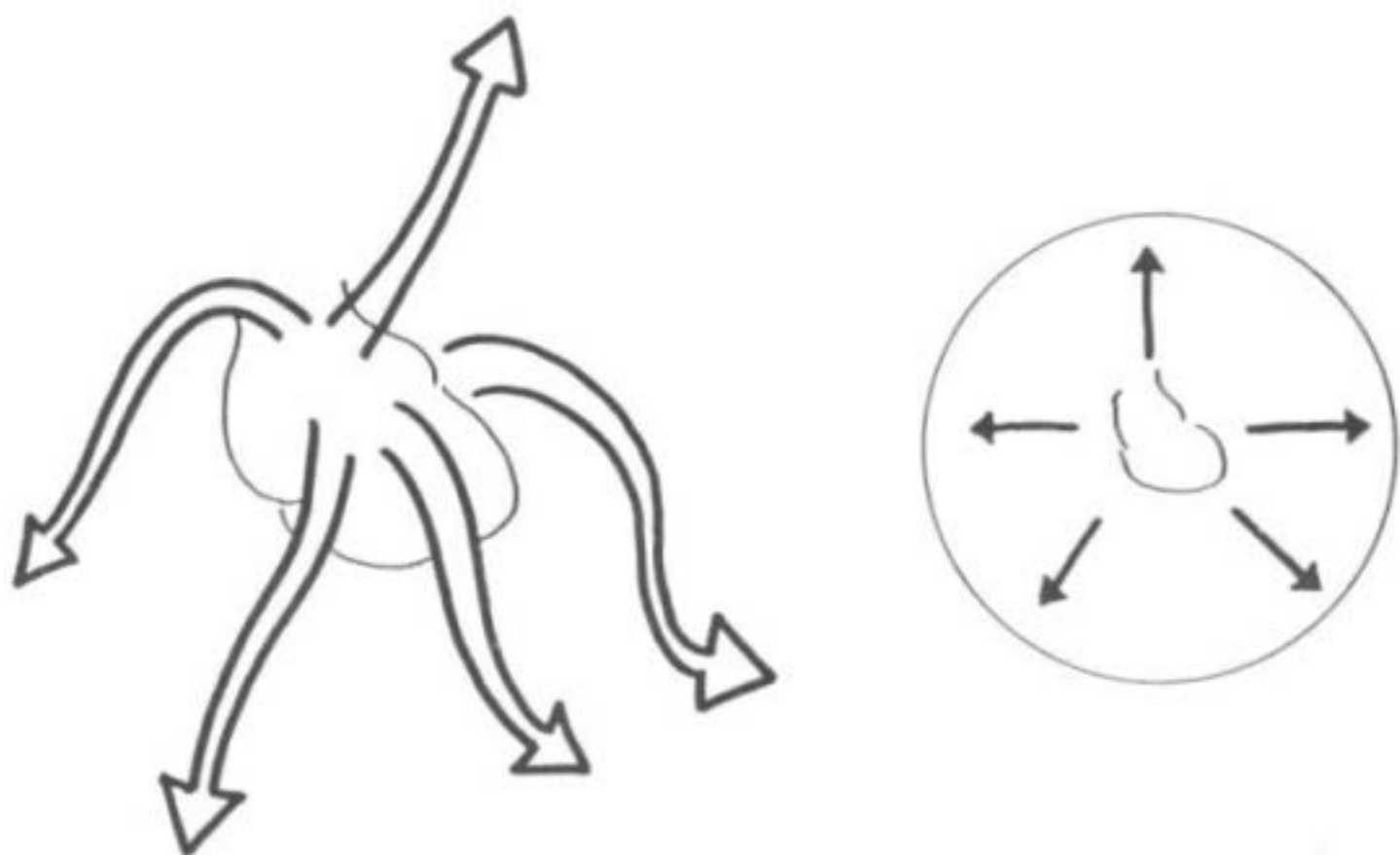


Fig. 25 : Le Qi du cœur élève et éparpille

Au cours d'une émotion qui stimule le cœur, comme la joie ou l'amour, chacun est capable de ressentir ce qui se passe en soi : on a une impression de dilatation dans la poitrine, il y a comme un mouvement vers le haut, les joues deviennent rouges ; en même temps le cœur s'accélère. Ce que l'on ressent n'est rien d'autre que l'amplification du mouvement naturel du Qi du cœur qui est d'élever, de propager, d'échauffer, de « *faire l'éclat du teint* ».

De telles sensations peuvent être perçues ou déclenchées lors de la pratique du Qi Gong, surtout lorsqu'on se concentre sur la région du cœur, avec visualisation.

Selon la tradition, l'office du cœur est aussi d'illuminer, rôle parallèle à celui du soleil. Cette illumination, c'est la clarté de la conscience, « *le principe spirituel* ». C'est pourquoi le cœur a la fonction de raffiner les 5 Shen, les 5 élaborations et de les maintenir en équilibre.

On dit aussi que le cœur gouverne les 7 émotions qui sont : la colère, la joie, la tristesse, le chagrin, la crainte, la terreur, la réflexion soucieuse. L'expression du cœur c'est « *l'aptitude à éprouver des émotions* ». Les expressions populaires comme cœur chaud, cœur gros, cœur de pierre etc... traduisent l'importance reconnue de cet organe sur les émotions.

La méditation sur le cœur, comme certaines d'inspiration chrétienne, aura pour résultat d'apaiser les 7 émotions et d'équilibrer les 5 Shen ou principes psychiques élaborés par le cœur.

Ces 7 émotions sont liées aux 7 orifices. Par exemple, la frayeur déclenchant l'envie d'uriner est donc liée à l'urètre. Si les émotions sont en déséquilibre ou si le Qi d'un organe est effondré, les 7 orifices perdent leur contrôle. Ainsi, l'incontinence d'urine traduit l'effondrement du Qi du rein.

Mais le cœur, comme souverain contrôlant les 7 émotions, est lié aux 7 orifices.

Chacun des 5 organes des sens trouve par ailleurs sa correspondance avec un élément. La langue est appelée le « *bourgeon du cœur* ». Comme muscle mou, sa consistance évoque d'ailleurs celle du cœur. Le cœur gouverne le goût et la fonction globale d'influence des 5 saveurs sur les Qi des 5 organes. Le cœur est plus sensible néanmoins à la saveur amère.

La chaleur, enfin, provoque la sueur. C'est pourquoi la sueur est attachée au FEU et dépend du Qi du cœur. Le cœur craint la chaleur.

Le fonctionnement de la conscience relie le sang au Shen. Et c'est le coeur qui a cette fonction d'alimenter le cerveau.

C'est pourquoi, si le Qi du coeur est perturbé, le sujet présentera des symptômes psychiques comme insomnie, irritabilité, agitation, manque de maîtrise.

Pour résumer la manifestation mentale du coeur, retenons que le coeur est lié à l'activité consciente, à la capacité de percevoir.

Le coeur est lié à l'aptitude à s'émouvoir, à ressentir toutes les émotions reliées aux 5 Shen que le coeur élabore et maintient en équilibre. Quelle que soit l'émotion anormalement subie par quelqu'un, elle influencera l'organe correspondant, mais aussi et toujours, le coeur.

Parmi ces diverses émotions, la joie est celle qui le touche le plus directement. Une bonne santé du coeur, un bon fonctionnement de son Qi, rendent le sujet joyeux. Inversement, un climat joyeux aide et renforce le coeur.

Mais le coeur a la charge d'équilibrer les émotions, et toute émotion, tout stress psycho-affectif violent, y compris une joie intense, sont capables de perturber le coeur : origine des crises cardiaques ou des hypertensions artérielles essentielles par exemple.

La pratique du Qi Gong et de la méditation renforce le coeur et sa capacité de contrôle des émotions, lui permettant ainsi d'être protégé, voire de guérir ou de consolider des états pathologiques du système cardio-vasculaire, comme l'ont montré les expérimentations des médecins chinois dans les instituts d'étude du Qi Gong.

Au-delà de cette dimension psycho-somatique se trouve la dimension spirituelle. Le coeur c'est le lieu de résidence du Shen, de toutes les âmes qu'il rassemble. Toutes les traditions spirituelles lui accordent sur ce point une grande importance : Coeur sacré de Jésus, Anahata Chakra et siège de l'Atman, etc...

Mais les Taoïstes disent qu'à la mort, le Shen, le principe spirituel se dissout, sauf si l'adepte pratique un raffinement suffisant du Jing pour fabriquer un Shen « immortel ». C'est là la base rhétorique du Qi Gong spirituel dans la voie de l'accomplissement selon le Taoïsme.

2) LE FOIE

Cet organe est en correspondance avec la planète Jupiter et la couleur verte. Il est également en rapport avec le printemps, la naissance, la montée de la sève, les bourgeons - manifestation du Yang jeune éveillant la nature immobile, hibernante de l'hiver.

Son Qi a vocation de distribution des richesses en germe, en potentiel. C'est donc un Qi dont le mouvement est ascendant, comme celui du cœur. Il est réchauffant, de nature docile ; son action est la souplesse.

La répercussion du Qi du foie est de « *mettre le Yang à l'aise et de déployer le Yin* ».

Reliés à l'élément BOIS et à l'énergie d'extériorisation du printemps, les muscles qui permettent à l'homme d'agir sur l'extérieur, de se déplacer, dépendent de lui.

Le foie gouverne aussi le stockage du sang ; il aplanit et assure la régulation :

- des muscles en libérant le sang qui leur est nécessaire dans l'activité physique. Aussi est-il dit que le foie contrôle le labeur physique.
- de la digestion en aidant le mouvement de descente et de montée des Qi de l'estomac et de la rate (fig.26).
- de la fonction de circulation des liquides organiques dans le triple réchauffeur.

- Si le foie est perturbé, il pourra y avoir perturbation des ongles qui deviennent mous et cassants, spasmes des muscles ou fonte des muscles si le sang du foie ne nourrit plus suffisamment les muscles. Tous les exercices physiques sportifs bien conduits vont dans le sens d'améliorer cette fonction. Mais si cette activité aérobique est trop intense chez une personne dont le Qi du foie est déjà excité, les muscles pourront avoir des spasmes et de la tétanie, ce qui se produit chez les spasmophiles que l'aérobic aggrave. Le Qi Gong joue sur cette activité plus harmonieusement, alternant les exercices durs avec les exercices lents.

- Si le Qi du foie s'échappe en travers, il peut perturber la digestion en entravant le mouvement des Qi de la rate et de l'estomac, d'où gastralgies et mauvaises digestions. Le Qi Gong agit comme régulateur à plusieurs niveaux, notamment par des auto-massages du foie et du plexus solaire.

- Si le foie est gravement malade, comme dans la cirrhose, les liquides sont perturbés et il y a de l'eau dans le ventre, c'est l'ascite.

- Si le mouvement de montée est excessif vers la tête, il peut y avoir vertiges, irritation, agitation, hypertension, visage rouge, yeux enflés.

C'est ce que toute personne peut éprouver sous l'empire de la colère : un mouvement violent de l'énergie qui monte à l'intérieur du corps, provoquant spasmes sous les côtes, respiration brutale, cœur perturbé,

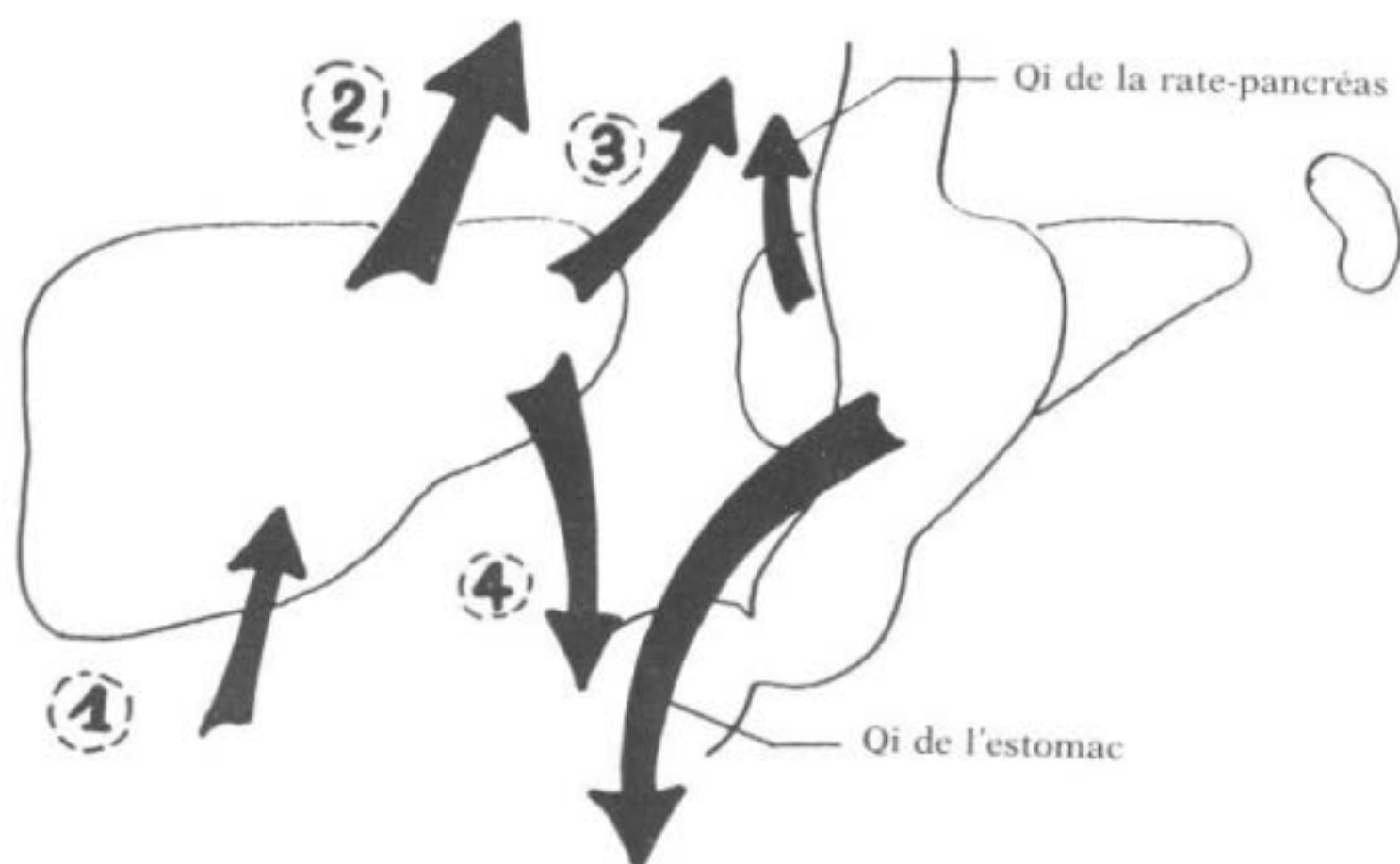


Fig. 26 : Le Qi du foie distribue, aplanit et assure la régulation

- (1) le Qi du foie monte et aide le sang à monter à contre-courant de la pesanteur
- (2) le Qi du foie monte naturellement dans la poitrine, traverse le cœur et va vers la tête
- (3) le Qi du foie aide le mouvement de montée du Qi de la rate
- (4) le Qi du foie aide le mouvement de descente du Qi de l'estomac

visage congestionné. Mais si le Qi du foie est entravé dans sa montée au niveau des jambes ou du bassin, il y a alors varices, congestion du bas-ventre, hémorroïdes, règles douloureuses, spasmes dans les intestins (colite).

En définitive, si le Qi du foie est harmonieux, toutes ses fonctions sont harmonieuses. Si le Qi du foie est perturbé, la circulation du Qi et du sang est perturbée. Le sang et les Shen sont si liés que le foie, comme le cœur, contrôle sous sa fonction de régulation celle des 7 sentiments. On dit même que le Hun, l'âme végétative du foie, est le conseiller du Shen du cœur.

Le foie renferme et conserve le sang. Si son Qi est insuffisant, il y a *« insuffisance du sang du foie »* avec raideur articulaire, maladie du système nerveux central comme sclérose en plaques, ou des nerfs périphériques. S'il est en excès, hypertension et même risque d'hémiplégie.

Enervement, colère, impatience, insomnie, rêves nombreux, étourdissements, bourdonnements, sont la manifestation d'un Qi du foie trop fort qui monte impétueusement vers le sommet du corps et de la tête.

Dépression, état morose, tristesse, peuvent signifier un Qi du foie insuffisant.

Le travail du Qi Gong sur les muscles, ainsi que le Tai Ji Quan, agissent par rétro-contrôle sur ces deux fonctions, et contribuent au contrôle et à l'harmonisation des émotions, à une meilleure distribution du sang dans les vaisseaux et les nerfs, pouvant contrôler l'hypertension et aider au traitement de rééducation des maladies du système nerveux.

Le *Nei Jing* dit que l'induction du Qi du foie est de rendre exact. Travailler sur l'exactitude de l'attitude du corps et l'harmonie des muscles, c'est renforcer ce rôle du Qi du foie et cultiver l'équilibre.

Le foie enfin, a son ouverture aux yeux. La vue est le sens qui dépend de lui. On pense notamment au pourpre rétinien issu de la vitamine A que le foie métabolise. Les textes médicaux disent :

« si le foie manque de sang, il y a trouble de la vue ; s'il manque de Yin, les yeux sont secs ».

Cette correspondance avec l'organe des sens est importante dans la pratique du Qi Gong. Ainsi, le massage des yeux renforcera le foie. Inversement, fortifier le foie renforcera les yeux. Dans un des mouvements du *« Baduanjin »*, pour faire venir l'énergie à l'extérieur, aux muscles, on utilise les yeux en prenant un regard colérique, ardent.

3) LA RATE - PANCREAS

Ces deux organes n'en font qu'un en médecine chinoise. Ce couplage n'est pas toujours bien compris d'un point de vue occidental, si ce n'est par la promiscuité anatomique. Pourtant, certaines expérimentations apportent des éléments intéressants à méditer en physiologie occidentale.

La fonction rate porte surtout sur le sang ; la fonction pancréas sur l'assimilation de l'essence des aliments et des boissons pour fabriquer l'énergie nutritive Yong Qi, les liquides organiques (Jin Ye) et le sang.

Par souci de raccourci, on nomme rate cet ensemble rate + pancréas.

La rate représente l'énergie de Saturne ; elle est liée à la couleur jaune ; est classée dans l'élément TERRE, et donc, au centre, au milieu, à l'équilibre, au neutre. Sa saison est la fin de l'été quand les Qi célestes sont en équilibre. A ce moment, il y a comme une pause avant que le Yang descende et que le Yin croisse.

La rate est couplée avec l'estomac. Ce sont les deux organes de la TERRE. Ils produisent l'équilibre, l'harmonie du centre. Aussi, l'un a un Qi qui monte : la rate ; l'autre, un Qi qui descend : l'estomac, manifestant ainsi la balance (fig.27). Cette dynamique est en rapport, entre autres, avec les mouvements du diaphragme. Mais elle concerne aussi probablement le pace-maker du cardia pour le mouvement péristaltique vers le bas du corps.

Par leur rôle considérable dans l'assimilation de l'énergie acquise dans le Ciel postérieur, la rate est nommée « *mère des méridiens* », et l'estomac « *père des méridiens* ».

Ces deux viscères, par leurs méridiens, contribuent à distribuer l'énergie dans tout le corps.

La rate est dite « *le fondement du Ciel postérieur* ». Par son Qi elle élève l'essence de la nourriture et des liquides, et fait aussi circuler les liquides et humidifie le corps.

Par ses mouvements combinés, le rôle du Qi de la rate est d'assurer le transport, la transformation, de faire monter le pur. Comme le rôle énergétique du foie est de répandre, celui du cœur d'élever et d'éparpiller, le rôle de la rate est de distribuer.

Un Qi sain de la rate assure, par ailleurs, un bon appétit. L'excès peut aboutir à des fringales ; l'insuffisance à de l'inappétence et l'amaigrissement. On voit ici un rapport clinique avec la fonction biologique qui sécrète l'insuline et le glucagon, les deux hormones qui règlent le cycle du sucre dans le sang.

- Si le Qi de la rate est perturbé, le pur ne monte pas et les signes sont : vertiges, faiblesse, diarrhée chronique. Cette ascension du Qi de

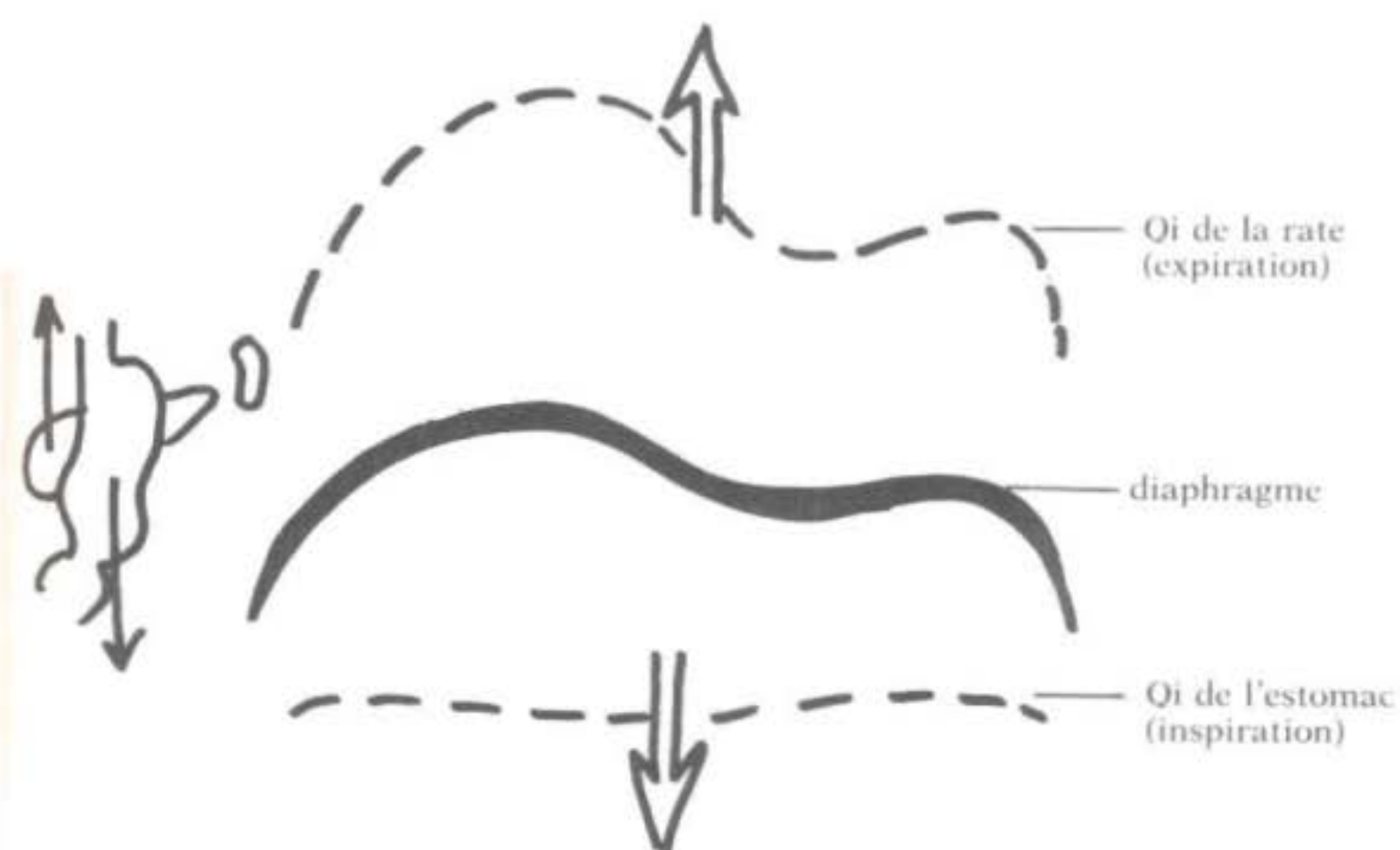


Fig. 27 : Mouvements du diaphragme et directions des Qi de la rate et de l'estomac

rate assure également la tonicité des organes dans l'abdomen. Sa faiblesse entraîne la descente d'organes : ptose d'estomac, de rein, de foie, ou prolapsus de l'utérus, de l'anus. Les exercices de Qi Gong dur « *du corps d'acier* », en tonifiant les fascias et le diaphragme par des contractions internes du ventre au cours d'inspirations brèves et saccadées, sont très utiles pour renforcer le Qi ascensionnel de la rate défaillant et prévenir ou corriger les descentes d'organes.

Un autre exercice qui associe mouvement, respiration et concentration, agit sur la montée et la descente de l'énergie de la rate et de l'estomac : c'est le cas de la 3ème pièce du « *Baduanjin* » ou du 2ème mouvement des « *8 pièces de soie* », décrits plus loin dans la partie pratique.

- Si le Qi de la rate ne monte pas ou s'il est bloqué dans le grand Lo, les liquides ne sont pas bien transportés, et il pourra en découler de l'oedème ou de la rétention d'eau. La cellulite du ventre, des hanches ou des jambes, est un bon exemple illustrant ce type de troubles.

- La perturbation du grand Lo peut aussi amener une mauvaise nutrition de la chair et des muscles en énergie et en liquides, et une « *infiltration de l'humidité* », ou un dessèchement provoquant l'atrophie des muscles et les polynévrites. La carence en vitamines hydrosolubles est une des grandes causes de ces polynévrites.

- Le même rôle est assumé par le Qi de la rate, non plus dans la chair et les méridiens mais dans les vaisseaux, pour retenir le liquide du sang dans les vaisseaux. Si le Qi de la rate est defectueux, le sang peut sortir des vaisseaux avec possibilité d'hémorragies urinaires, génitales, digestives etc... Tous ces inconvénients peuvent donc être évités ou diminués par une pratique régulière des exercices.

On dit encore que le Qi de la rate répond à toutes les qualités de sa mission : il est dit docile, conciliant ; son action s'exerce en haut comme en bas, sa répercussion est « *coopération et bienfait* ». C'est pourquoi son office est de « *pacifier* ».

La rate contrôle aussi le principe de la forme et sa manifestation s'exerce sur la forme physique (Xing) et la croissance.

Dans la physiologie du sang en tant qu'immunité, la rate est liée au thymus et au système lymphoïde. Chez l'embryon, il est démontré que la rate fabrique tous les globules blancs du sang. Chez l'adulte, la rate appartient aux tissus lymphoïdes constitués des ganglions, canaux lymphatiques, plexus lymphatiques de l'intestin grêle, et thymus.

Il existe différentes sortes d'immunité qui sont complémentaires.

Celle où intervient le système lymphatique est dite « *immunité cellulaire* » dans laquelle : moelle osseuse - thymus - lymphatiques - rate - sont associés.

La moelle fabrique deux sortes de lymphocytes : T et B. T comme thymus ; cela veut dire que les lymphocytes T vont chercher leur information au niveau du thymus, puis circulent pour défendre le corps contre le développement de cancers. Les lymphocytes B passent directement dans le système lymphatique et défendent l'organisme contre la plupart des infections. Dans le Sida, le virus en cause se développe dans les lymphocytes T, en déprime à la fois le nombre et la compétence immunitaire.

Des expérimentations ont montré les effets du Qi Gong sur l'accélération et l'accroissement de maturité des lymphocytes T, et aussi dans le traitement des cancers.

D'autres expériences en acupuncture ont montré l'augmentation générale de l'immunité par stimulation du point d'acupuncture Geshu. Ce point est le « *point spécial du sang* ». Il est entre la 7ème vertèbre dorsale et la 8ème, et il est le point de commande du diaphragme, ce qui lui permet de traiter aussi le hoquet. On retrouve donc toute l'importance du diaphragme conforme aux théories chinoises. Dès qu'il y a exercice respiratoire volontaire, surtout avec concentration et induction du Qi, l'activité spécifique du diaphragme est renforcée, donc l'immunité.

Mais comment expliquer maintenant, le lien entre rate et pancréas, avec la croissance et l'immunité ?

Si expérimentalement on enlève la rate de jeunes animaux, il s'ensuit des troubles de la nutrition. Ces animaux deviennent d'une très grande voracité mais ils n'assimilent pas et maigrissent car les métabolismes sont perturbés, la digestion des protéines est ralentie. Or, en médecine occidentale, la rate n'a rien à voir avec la digestion, alors que le pancréas, oui, notamment dans la digestion des protéines. Il y a donc ici une preuve expérimentale du retentissement des fonctions de la rate sur la nutrition et l'assimilation dévolues au pancréas.

Le thymus comme organe lymphoïde est relié, en médecine chinoise comme en médecine occidentale, à la rate. Il est développé et actif dans l'enfance. A la fin de la croissance, quand les os sont grands et qu'il y a beaucoup de moelle, parallèlement, le thymus se met à s'atrophier. Si on fait une thymectomie chez le jeune animal, il y a retard du développement osseux, pondéral, psychique, et une certaine atrophie des testicules.

On peut voir ici dans l'organe rate des Chinois, toute une association de fonctions bien comprises par eux et reliées dans des rapports que

nous n'avons pas encore bien élucidés, mais que nous constatons par les expérimentations : lien entre rate et pancréas ; entre rate, thymus et croissance ; entre diaphragme et immunité, entre thymus, rate et psychisme ; entre thymus, rate et testicules.

En ce qui concerne ces derniers, la médecine chinoise a établi depuis toujours des rapports originaux entre rate, pancréas et testicules, ce qui permet de ne pas s'étonner de voir les orchites comme complication des oreillons.

Sécrétion de salive, tour de la bouche, lèvres, glandes salivaires, pancréas, sont commandés par le Qi de la rate. Les testicules sont concernés par l'énergie de la rate dont le méridien passe aux parties génitales.

L'émotion fondamentale de la rate n'est pas de nature émotionnelle, mais intellectuelle. Le Shen que la rate raffine est le Yi qui commande aux idées et conduit la réflexion. C'est pourquoi, une perturbation profonde du Qi de la rate chez le jeune enfant entraîne un retard du développement psychique, comme on l'observe dans la thymectomie ou encore dans l'hypothyroïdie.

Du point de vue de la fonction intellectuelle et de ses troubles psycho-somatiques ou psychiatriques, les Chinois observent les faits suivants :

- l'excès de soucis peut perturber le Qi de la rate,
- au contraire, une rate en excès peut rendre anormalement insouciant,
- une rate en vide procure les idées fixes et l'obsession.

L'harmonisation en Qi Gong du Shen du cœur et du Hun du foie, le travail du diaphragme au cours de la respiration, les exercices spéciaux pour régulariser la montée et la descente comme dans le « *Baduanjin* » ainsi qu'une alimentation saine, pourront équilibrer la rate et donc la fonction intellectuelle. Cette fonction s'aiguïsera et en même temps sera exercée à meilleur escient : utilisée quand il faut, abandonnée quand cela n'est pas nécessaire.

4) LE POUMON

Cet organe est en correspondance avec la planète Vénus et la couleur blanche.

Le poumon dépend du METAL qui représente la saison de l'automne. L'automne exerce un contrôle sur la nature ; la rigueur du froid sec dessèche la végétation après sa pleine expansion. Le Yin augmente,

c'est l'intériorisation, la saison des récoltes et de l'engrangement, de la prévoyance.

Dans l'être humain, le Qi du poumon contrôle tout le Qi de l'organisme ; le poumon est considéré comme le maître du Qi, mais en même temps comme le toit de tous les organes.

Cette fonction est assurée par Zong Qi dans le thorax qui collecte l'énergie des aliments et de la respiration pour les faire circuler dans les méridiens et dans les vaisseaux, par le cœur. C'est pourquoi on dit « *le poumon contrôle le principe du souffle humain* ».

Ce contrôle, il l'exerce aussi par son action de descente du Qi et des liquides vers le bas, vers le rein qui va les réceptionner. La qualité du Qi descendant est pour cela de nature rafraîchissante, comme celles ascendantes du foie et du cœur sont échauffantes et réchauffantes. Donc le poumon rassemble, le poumon contrôle, le poumon descend les Qi.

Mais son induction est encore de purifier. Purifier l'énergie respiratoire et alimentaire avant de l'émettre vers le bas ; purifier aussi les liquides et l'énergie de défense Wei Qi avant de les diffuser. Car une autre fonction du poumon est la diffusion vers l'extérieur, vers l'épiderme : comme le foie est relié aux muscles, le cœur aux vaisseaux, la rate à la chair, le poumon l'est à la peau.

En résumé, à l'inspiration le poumon agit sur le Qi interne et les liquides en les abaissant ; à l'expiration, il diffuse les liquides et Wei Qi vers l'extérieur. Tels sont les mouvements du Qi du poumon (fig.28).

- Si le Qi du poumon est bloqué dans sa fonction de descente, il s'accumule à la poitrine, entraînant oppression, toux, dyspnée ou asthme.

- S'il s'agit d'un ralentissement dans la descente des liquides, les symptômes seront : oedèmes et glaires, difficulté d'uriner ou oligurie (urine de faible abondance).

- Si le Qi du poumon est bloqué dans sa fonction de diffusion, les liquides et l'énergie de défense n'atteignent pas la peau qui sera sèche, desquamante : eczéma, psoriasis. En même temps, Wei Qi assurant la protection de tout l'organisme comme des sentinelles circulant dans les méridiens, véritables remparts protégeant l'intérieur, si le Qi ne circule pas, l'organisme risquera d'être atteint par les facteurs climatiques externes, et en particulier le froid, atteignant la surface et les poumons en premier, avec un syndrome grippal que nous appelons nous-mêmes en Occident : refroidissement, avec fièvre, nez bouché, toux, essoufflement.

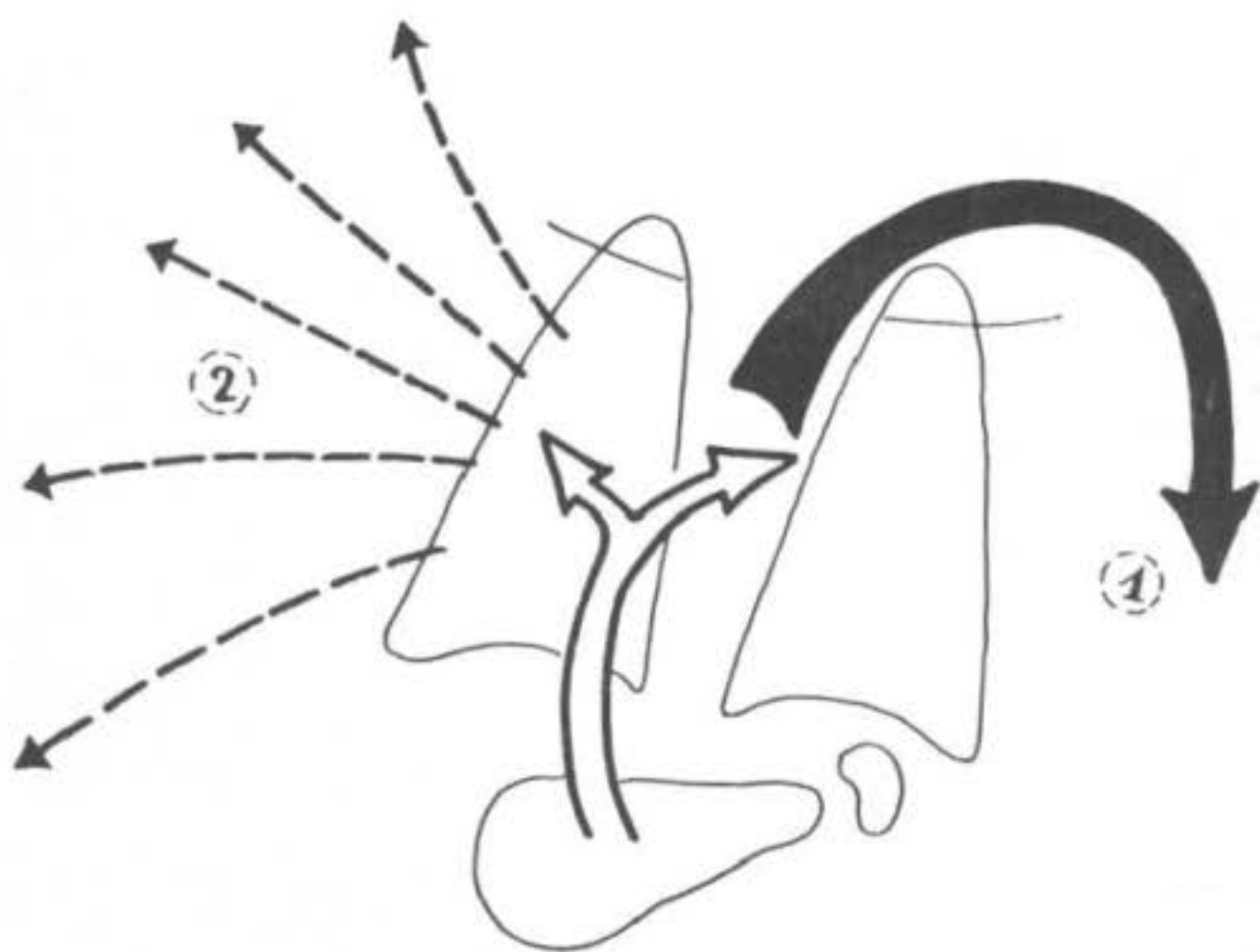


Fig. 28 : Action du Qi du poumon

(1) descente, élimination (inspiration)

(2) diffusion (expiration)

Les deux fonctions du Qi influent l'une sur l'autre, si bien qu'une personne dont le Qi du poumon est faible, attrapera des refroidissements fréquents dès les premiers froids de l'automne et en hiver, sa peau sera sèche ou bien atteinte d'eczéma qui se trouve souvent associé au terrain asthmatique. Le poumon, de plus, contrôle le nez et l'odorat ainsi que le larynx. Il ne sera donc pas rare d'observer rhinite, nez bouché ou qui coule, perte de l'odorat, troubles du larynx : laryngites, aphonie.

La pratique du Qi Gong, par ses exercices respiratoires, renforce Zong Qi et le Qi du poumon. Le contrôle de l'inspiration et de l'expiration régularise respectivement les mouvements de ces Qi. Garder les poumons déployés, plein d'air, donc en rétention, et taper avec les mains sur la poitrine, fortifie les poumons.

La pratique du Qi Gong permet d'améliorer ou de guérir l'asthme. C'est l'expérience qui est racontée par le français Roger Drouhin dans son livre « *Qi Gong, la maîtrise du souffle* »¹. Pratiquer le contrôle mental du Qi vers l'extérieur, vers les méridiens, et renforcer leur circulation en respirant, augmente la compétence de Wei Qi, des sentinelles sur les remparts, et l'adepte sera moins sujet aux rhumes et aux gripes.

Mais en même temps, ceci représente le secret de la méthode pour émettre le Qi à l'extérieur par les paumes ou les doigts afin de soigner, en utilisant l'expiration pour renforcer l'émission de Wai Qi, du Qi externe.

Le poumon régit les cheveux, de même que le rein. Augmenter la vigueur du Qi du poumon, c'est augmenter la vigueur de la peau et des cheveux.

Le Po, comme âme corporelle, fluide vital, est sous la dépendance du poumon. On dit encore que le Po est l'âme du sang. Les relations avec le système lymphatique, les ganglions, le canal thoracique, sont aussi importantes que celles de la rate.

Le Po préside à l'intériorisation, au jugement réservé, à l'attitude rigoureuse, à la tristesse.

Si le Qi du poumon est faible, le Po est faible et le sujet est fatigué, trop intériorisé, il juge sévèrement, il est triste. Si le Po est fort, le sujet est réfléchi de façon équilibrée, il juge et contrôle à bon escient, il a une humeur équilibrée, un tempérament énergique.

1. Edition Espaces.

Ces qualités sont aidées par la pratique d'une respiration vigoureuse et rythmée ; ou bien lente et contrôlée avec une inspiration plus longue que l'expiration, la colonne vertébrale bien droite.

5) LE REIN

Cet organe est en correspondance avec l'EAU régie par la planète Mercure à laquelle correspond la couleur noire. La saison est l'hiver pendant lequel les individus vivent reclus, à l'intérieur. La végétation est morte, en repos, en attente.

Le rein emmagasine le Jing de l'organisme et le libère à la demande. Son Qi « *clarifie* ». Le Jing des reins agit sur la croissance par action directe sur les os, et garantit l'intégrité physique.

Le Jing des reins se transforme en Qi des reins avec un pôle Yin qui représente le vrai Yin, la base de tout le Yin, de tous les liquides du corps, et un pôle Yang qui représente le vrai Yang, le Yang primordial qui réchauffe tout l'organisme.

Le Yin doit être rapproché de l'aldostérone. Son rôle est de fermer les vannes, ce que fait cette hormone pour retenir l'eau, ainsi que l'hormone anti-diurétique.

Le Yang doit être rapproché de l'adrénaline, du cortisol et des hormones sexuelles.

Le Yang des reins représente le feu dans l'eau. Autrement dit, le rein à lui seul est un modèle réduit du feu et de l'eau, du Yang et du Yin de l'organisme, représenté par le symbole du Tai Ji (fig.8).

- Quand le Yang ou le Yin des reins est insuffisant, on observe fatigue, douleurs lombaires, fragilité des lombes aux efforts, frilosité, stérilité, impuissance, éjaculation précoce ; ou bien chaleur des plantes des pieds, fièvre le soir, transpiration nocturne.

- Quand le Yin est en insuffisance, les reins « *ouvrent trop* » : le sujet urine beaucoup d'urine épaisse, foncée, grasse.

- Quand le Yang est en insuffisance, le rein « *ferme trop* » : oligurie, oedème ; ou au contraire il y a effondrement, non retenue, d'où polyurie d'urine claire.

Ces fonctions complémentaires se combinent à celle de transformation du souffle et des liquides descendus par les poumons, et que les reins remontent ensuite vers le haut, à l'expiration (fig.29).

Le Jing des reins a pour autre fonction de produire la moelle osseuse et de nourrir le cerveau et la moelle épinière. Le Jing nourrit aussi les

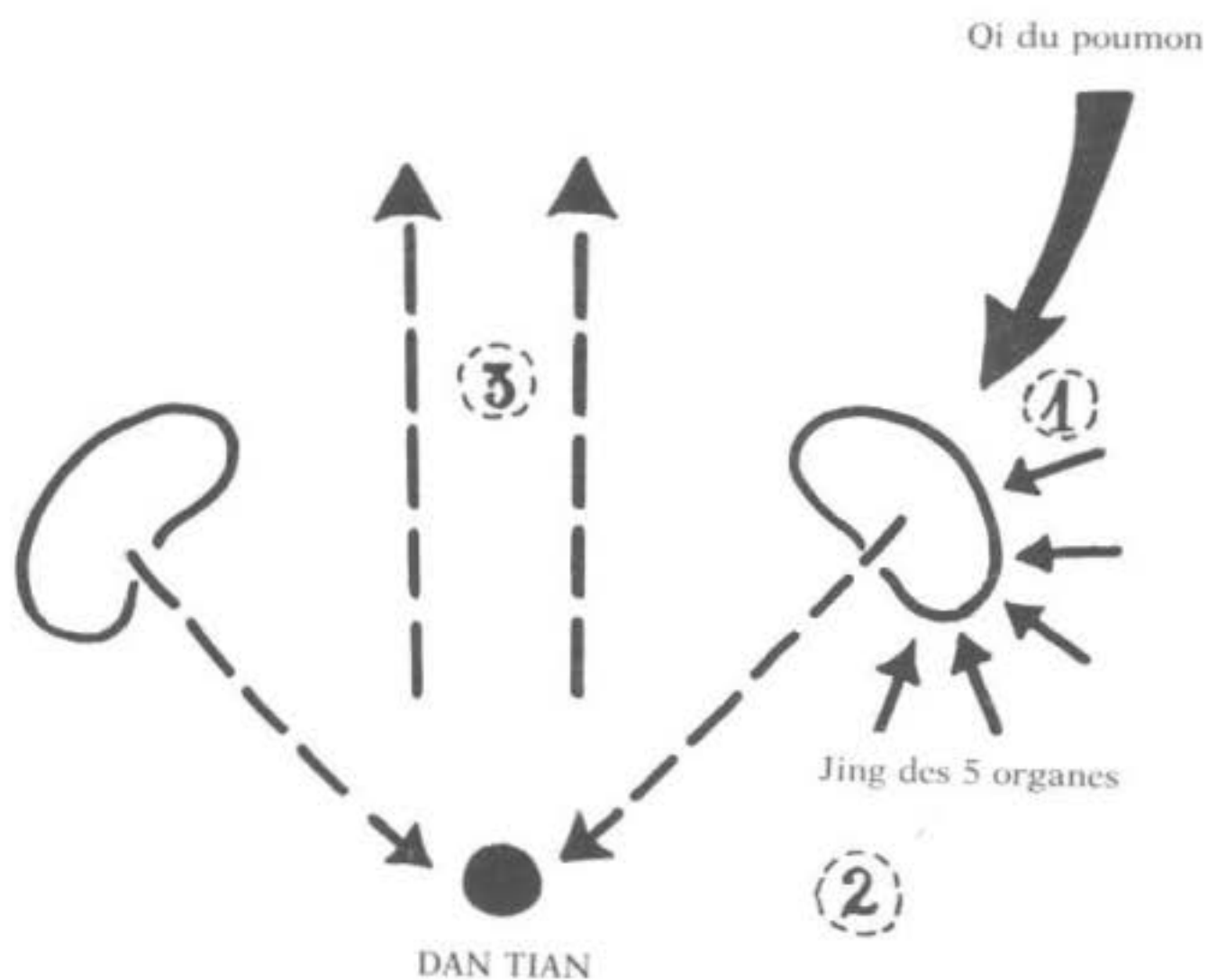


Fig. 29 : Action du Qi des reins

- (1) mise en réserve du Jing et réception du souffle des poumons (inspiration)
- (2) transformation
- (3) remontée (expiration)

os, les dents et les cheveux. Un signe indirect de vigueur du Jing, c'est l'éclat resplendissant d'une chevelure abondante, et des dents saines, solidement implantées. Inversement, lorsque le Jing des reins est faible, il y a cheveux blancs prématurés, cassants, tombants ; dents cariées ou ébranlées ; anémie, vertiges, perte de mémoire, asthénie mentale, dépression. Les lombes sont fragiles, les os des genoux et des chevilles sont faibles, le sujet a une démarche difficile et mal assurée.

Le principe psychique du rein est le Zhi, traduit par volonté, créativité, essence, sperme.

Si le Jing des reins est fort, le Zhi est fort ; il y a volonté, créativité, autorité, libido forte, fertilité. Le cerveau est hyperactif, au mieux de ses possibilités ; le sujet a besoin de peu de sommeil.

Si le Jing des reins est défaillant, le Zhi est insuffisant, avec velléité, ennui, manque de goût à vivre, indifférence à l'égard de la mort, esprit craintif, timide, replié ; la libido est faible ; il peut y avoir impuissance ou frigidité et stérilité.

La civilisation chinoise a toujours accordé une grande importance à la santé des reins : ne pas prendre de bain froid quand on transpire, ni pendant les règles, ne pas manger trop salé, ne pas gaspiller l'énergie sexuelle, ne pas faire l'amour en état d'ivresse.

Une grande partie des exercices de Qi Gong a pour but de renforcer le Qi des reins, comme par exemple tambouriner avec les poings sur les lombes, claquer des dents pendant qu'on urine, etc... Les reins sont ménagés pour renforcer le Jing et le Zhi, base de la vitalité fondamentale et de la racine du vrai Yin et du vrai Yang de l'organisme.

Dans ce but, l'adepte travaille sur Dan Tian, le centre situé au-dessous du nombril, et sur Ming Men, le point situé entre la 2ème vertèbre lombaire et la 3ème. Il suffit de pratiquer le Qi Gong sur Dan Tian pendant quelque temps pour s'apercevoir du gain considérable d'énergie, d'une diminution du besoin de sommeil, voire d'une excitation mentale si les exercices d'éveil ne sont pas contre-balancés.

Renforcer le Jing des reins et le sublimer par la méditation, notamment par l'« *orbite microcosmique* », est le début de l'alchimie taoïste. A cette fin, la sexualité doit être contrôlée, notamment au niveau de la perte du Jing au moment de l'orgasme.

LES 6 ENTRAILLES ET L'ENVELOPPE DU CŒUR

L'enveloppe du cœur est une fonction à part et se distingue des 5 organes que nous venons de voir. Les 6 entrailles sont les viscères Yang associés par couples aux 5 organes et à l'enveloppe du cœur : au total 12 fonctions qui correspondent aux 12 méridiens principaux que l'on ouvre et stimule en Qi Gong par « l'orbite macrocosmique » et « le massage des membres ».

1) L' ENVELOPPE DU CŒUR

C'est une fonction supplémentaire du cœur qui a été rajoutée postérieurement aux 5 organes Yin. Elle a un nom mais pas de forme, en ce sens qu'elle ne correspond pas à une entité anatomique, quoique l'on parle d'enveloppe du cœur, Xin Bao, et qu'on l'ait rapprochée du péricarde, ou encore du plexus cardiaque. Classiquement et improprement, cette fonction est nommée « *Maître du Cœur* ».

Son rôle est de protéger le cœur des facteurs cosmiques nocifs, et notamment de la chaleur. Certains auteurs ont vu en elle la correspondance avec le système orthosympathique. Il n'est peut-être pas impossible de l'assimiler au plexus cardiaque et au ganglion cervical, mais cette correspondance est un peu restrictive.

Notons que dans la tradition indienne, il est évoqué aussi deux centres du cœur : le centre cardiaque au milieu de la poitrine, et le petit cœur à la base du sternum.

De la même façon, en acupuncture, il y a le grand point vital au milieu de la poitrine, et le point à action spéciale sur le cœur-organe, sous le sternum.

Néanmoins, un des points du maître du cœur ouvre le méridien curieux Yin Wei Mai qui est concerné dans les blocages internes avec spasmes, qu'ils soient thoraciques, digestifs ou pelviens. Ce point s'appelle « *barrière interne* ». En outre, l'enveloppe du cœur, en haut, est reliée à l'enveloppe de l'utérus ou du sperme, en bas, dans la région pelvienne.

Les signes de perturbation de cette fonction et de son méridien sont :

- psychiques : alternance de pleurs et de rires, caractère influençable ;
- génitaux : hémorragies, congestion, dérangement sexuel.

C'est pourquoi certains auteurs ont nommé ce méridien « *enveloppe du cœur - sexualité* ». Ses troubles provoquent souvent un comportement classable comme hystérie.

La fonction couplée est celle du triple réchauffeur.

2) L ' INTESTIN GRELE

Il est couplé avec le cœur dans l'élément FEU.

Il a pour rôle de continuer la digestion des aliments et des boissons, d'extraire leur essence et de la conduire à la rate, au foie, pour les uns ; aux reins et dans les membranes du diaphragme, pour les autres (voir physiologie des liquides). Cette fonction s'appelle « *séparer le pur de l'impur ou le clair du trouble* ». Le trouble est conduit vers le côlon et la vessie pour être éliminé en selles et urines.

Une perturbation de l'intestin grêle donne des troubles des matières aussi bien que des urines. En acupuncture, la crise de colique néphrétique, ou une urétrite, peuvent se traiter par des points du méridien de l'intestin grêle.

3) LA VESICULE BILIAIRE

Elle est couplée avec le foie dans l'élément BOIS.

Parmi toutes les entrailles, c'est la seule qui est investie d'une fonction noble, comme les organes, pour sa capacité d'extraire et de transporter l'essence Jing. La bile est en effet appelée Jing Zhi. La vésicule fait donc partie des viscères à part, ou « *entrailles curieuses* » qui sont arrosés par le Jing grâce aux seuls méridiens curieux.

Elle influence le mental en favorisant le courage, la témérité. C'est elle qui prend toutes les décisions, est-il écrit.

Quand la vésicule biliaire est perturbée, le sujet est incapable de prendre des décisions ; il a des frayeurs, de l'insomnie, la peur qu'on vienne l'empoigner.

4) L ' ESTOMAC

Il est couplé avec la rate dans l'élément TERRE.

Il est la mer de la nourriture. Il reçoit les aliments et les boissons, et conjointement à la rate, les absorbe et les fait circuler. Le Qi de l'estomac fait descendre les aliments.

S'il est perturbé, il y aura nausées, éructations, vomissements....

5) LE GROS INTESTIN

Il est couplé avec le poumon dans l'élément METAL.

Il est une voie de transit et d'élimination des aliments et de l'eau à réabsorber.

Si cette fonction est défectueuse, il y aura constipation ou au contraire diarrhée.

6) LA VESSIE

Elle est couplée avec le rein dans l'élément EAU.

Elle est l'intendant des urines. Elle a, presque à l'égal du rein, le pouvoir d'éliminer ou non l'eau de l'organisme et d'émettre le souffle transformé provenant du poumon. On lui donne aussi un rôle plus subalterne.

Pour des raisons précises, nous avons associé la fonction vésicale habituelle de réservoir et l'action de l'hormone anti-diurétique.

7) LE TRIPLE RECHAUFFEUR

Evoqué déjà dans l'étude de Yuan Qi et des liquides organiques, le triple réchauffeur est la 6ème entraille. Il est couplé avec le maître du cœur dans l'élément FEU, et appartient au FEU-Ministre.

Comme le maître du cœur, le triple réchauffeur a un nom mais pas de forme, en ce sens qu'il représente la structure de relations réciproques des viscères entre eux.

Les trois foyers sont divisés en foyer supérieur qui comprend les relations du cœur et des poumons ; foyer moyen avec rate-pancréas et estomac ; foyer inférieur avec reins, foie, vessie, intestin grêle et gros intestin.

Ces 3 foyers sont en relations multiples, et ils sont reliés anatomiquement de multiples façons, notamment par le méridien Chong Mai qui les traverse tous les trois à l'intérieur du corps.

La fonction du triple réchauffeur est complexe.

On le considère en premier pour le rôle qu'il partage avec Chong Mai de circulation et de distribution de l'énergie originelle Yuan Qi.

Certains auteurs ont vu aussi dans le triple réchauffeur la représentation symbolique de l'organisation viscérale du parasymphatique et du nerf vague qui se ramifient en plexus cardiaque, solaire et hypogastrique. Il est certain que le parasymphatique est impliqué dans la régulation de ces métabolismes complexes, mais il ne résume sûrement pas à lui seul ce que les Chinois ont voulu conceptualiser dans le triple réchauffeur. Toutefois, en acupuncture, certains points précis sont connus pour régulariser les perturbations en excès ou en insuffisance des 3 foyers : le Shanzhong (17VC) au milieu de la poitrine pour le foyer supérieur, le Zhongwan (12VC) au milieu de l'estomac pour le foyer moyen, le Yinjiao (7VC) et le Shimen (5VC) pour le foyer inférieur, situés sous le nombril et encadrant le Dan Tian.

Si le triple réchauffeur est important en physiologie et en thérapeutique par acupuncture, son importance n'est pas moins grande dans le Qi Gong.

Le réchauffeur inférieur est en relation étroite avec le Dan Tian dont le Qihai (6VC) est le point de concentration. Il est le siège du Jing.

Le réchauffeur moyen est en relation avec le point Zhongwan (12VC), siège du Qi.

Le réchauffeur supérieur est corrélé au point Yin Tang, entre les deux sourcils, siège du Shen lié à l'activité du cœur.

Jing Qi et Shen sont nommés « *les trois joyaux* » par les Taoïstes.

Le rôle de l'adepte taoïste en méditation est d'opérer une alchimie interne pour transmuter le Jing en Qi et le Qi en Shen, pour spiritualiser toute sa physiologie et par conséquent sa conscience, incluant la conscience de la matière du corps (fig.30).

Mais d'autres exercices en Qi Gong agissent de façon plus physiologique sur le triple réchauffeur, l'ambition étant qu'une meilleure santé est gage d'un meilleur bien-être. C'est le cas de certains mouvements comme la 1ère pièce du « *Baduanjin* » ou la 1ère des « *8 pièces de soie* » (voir chapitre : Pratique). Il existe aussi une série de visualisations associées aux gestes et aux sons pour traiter les 5 organes et le triple réchauffeur (voir les applications médicales du Qi Gong).

Qu'ils soient considérés sous l'angle physiologique des 3 foyers ou sous l'angle spirituel des 3 champs de cinabre, les 3 niveaux du triple réchauffeur répondent à la symbolique TERRE-HOMME-CIEL :

- Dan Tian, sous le nombril, représente le niveau TERRE.
- le niveau HOMME est à la hauteur du cœur.
- le niveau CIEL est à la hauteur du front.

Des séries d'enchaînements avec mouvements du corps et plus particulièrement des bras, des mains, des épaules, existent dans différentes écoles pour travailler, « éveiller » ou régulariser ces 3 niveaux dans l'homme : sa racine et son origine (TERRE), sa manifestation (HOMME), son évolution et son aspiration (CIEL).

Sans doute, l'enchaînement le plus représentatif et à la fois le plus subtilement actif, est le Tai Ji Quan qui est divisé en trois séquences ou formes : la première correspondant à la TERRE, la deuxième à l'HOMME, la troisième au CIEL. Le Tai Ji Quan opère par l'éveil progressif de ces 3 niveaux, tant au point de vue physiologique - d'où ses applications en médecine, pour se soigner - qu'au point de vue spirituel de transmutation.

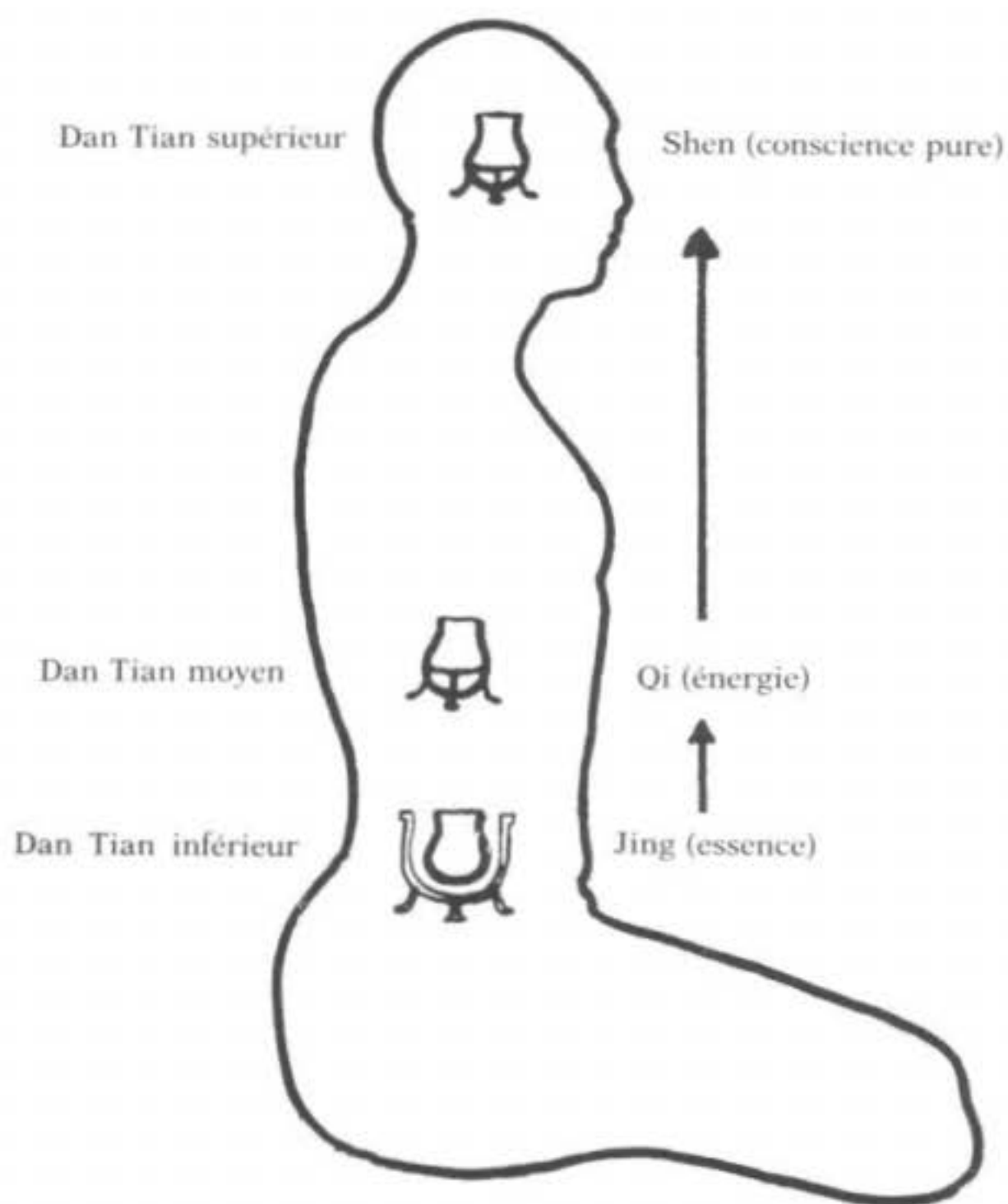


Fig. 30 : Etapes de transmutation du Jing en Qi et du Qi en Shen dans les trois foyers

LES 12 MERIDIENS

Les 12 méridiens sont bien entendu symétriques ; il y en a 12 à droite et 12 à gauche. On les appelle les méridiens principaux parce qu'ils sont liés aux 12 fonctions et viscères principaux du corps : les 5 organes, le maître du cœur et les 6 entrailles..

Leur rôle est de véhiculer le Qi et de nourrir les organes, principalement en énergie nourricière Yong Qi.

Il existe un méridien pour chaque fonction : 6 Yin et 6 Yang.

Ces méridiens circulent à la surface de la peau mais sont reliés aux organes par des méridiens internes. Ils circulent dans une boucle sans fin, descendant le bras puis le remontant, descendant dans le tronc jusqu'au membre inférieur et au pied puis les remontant jusqu'à l'abdomen et au tronc où commence une deuxième boucle, etc... Il est de coutume de débiter par le méridien du poumon car c'est l'organe qui commence la circulation en poussant le Qi dans cette boucle par la dynamique de la respiration.

Connaître le trajet des méridiens est très important en médecine chinoise, d'abord pour localiser les points et soigner, mais aussi pour repérer les souffrances du méridien le long du trajet.

Dans la pratique du Qi Gong, le rôle des respirations et de la conduction du Qi par la pensée dans les méridiens, est de débloquent et d'augmenter la perméabilisation de ces circuits, contribuant ainsi à une bonne prévention.

1) LE MERIDIEN DU POUMON

Trajet : Figure 31.

Relations : quand le poumon finit au pouce, le gros intestin, entraille qui lui est couplée dans l'élément METAL, lui fait suite à l'index et remonte vers la tête.

Cette liaison en fin de doigt, comme en fin de pied, rend compte de l'organisation en 5 éléments. Ici, le méridien d'organe Yin donne naissance au méridien d'entraille Yang. Au pied, c'est l'inverse ; un méridien Yang est suivi de son homologue Yin.

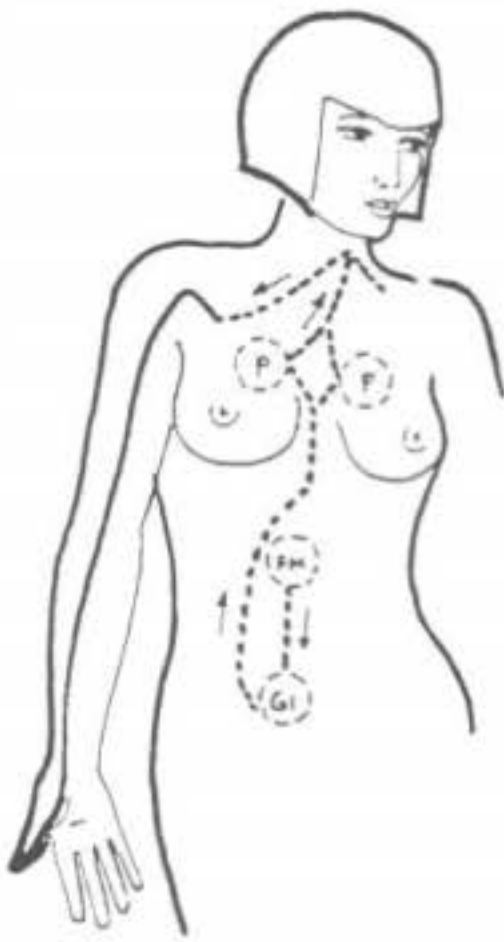


Fig. 31 : Le méridien du poumon

2) LE MERIDIEN DU GROS INTESTIN

Trajet : Figure 32

Relations : ce méridien fait suite au méridien du poumon qui lui est couplé dans l'élément METAL. Le méridien du gros intestin donne suite, au niveau du visage, au méridien de l'estomac.

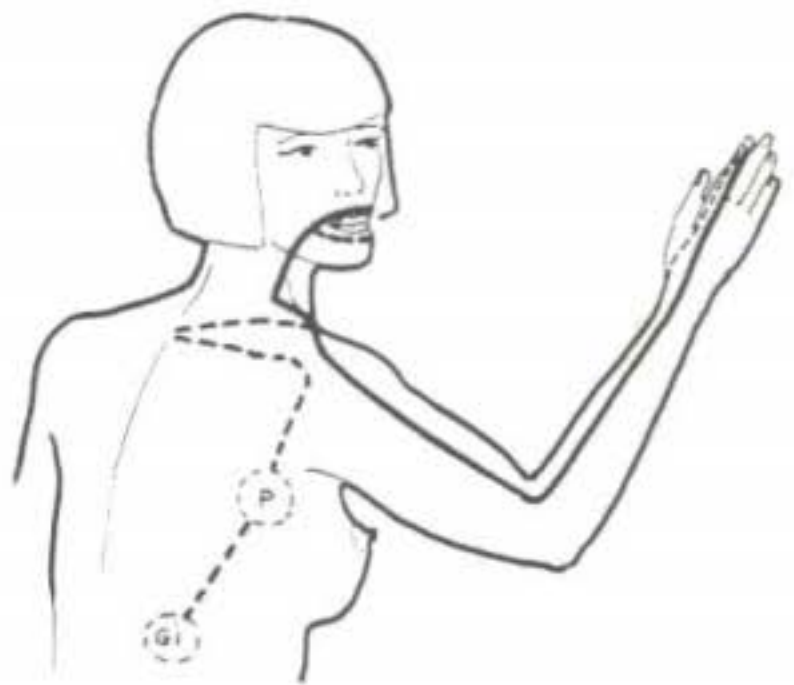


Fig. 32 : Le méridien du gros intestin

3) LE MERIDIEN DE L'ESTOMAC

Trajet : Figure 33

Relations : le méridien de l'estomac finit au pied et donne suite au méridien de la rate couplé avec lui dans l'élément TERRE.

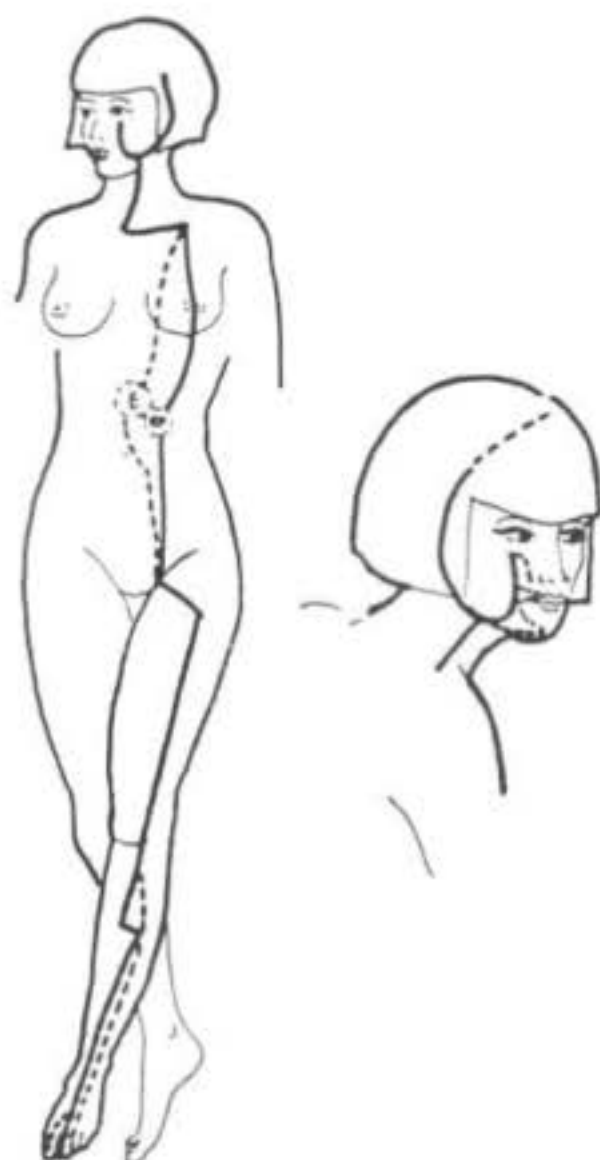


Fig. 33 : Le méridien de l'estomac



Fig. 34 : Le méridien de la rate-pancréas

4) LE MERIDIEN DE LA RATE

Trajet : Figure 34

Relations : le méridien de la rate fait suite à celui de l'estomac, couplé avec lui dans l'élément TERRE. Il finit au thorax et donne suite au méridien du cœur.

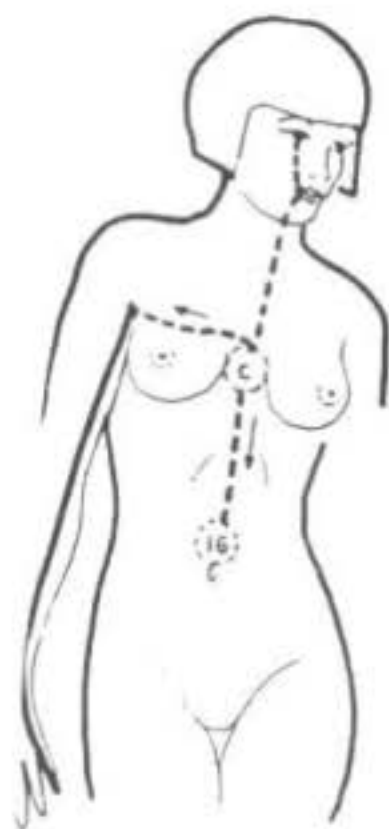


Fig. 35 : Le méridien du cœur

5) LE MERIDIEN DU CŒUR

Trajet : Figure 35

Relations : le méridien du cœur aboutit à l'auriculaire. Il donne suite au méridien de l'intestin grêle couplé avec lui dans l'élément FEU (FEU-Impérial).

6) LE MERIDIEN DE L'INTES- TIN GRELE

Trajet : Figure 36

Relations : le méridien de l'intestin grêle fait suite au méridien du cœur avec lequel il est couplé dans l'élément FEU (FEU-Impérial).

Il part de l'auriculaire et rejoint au visage le méridien de la vessie qui le suit.

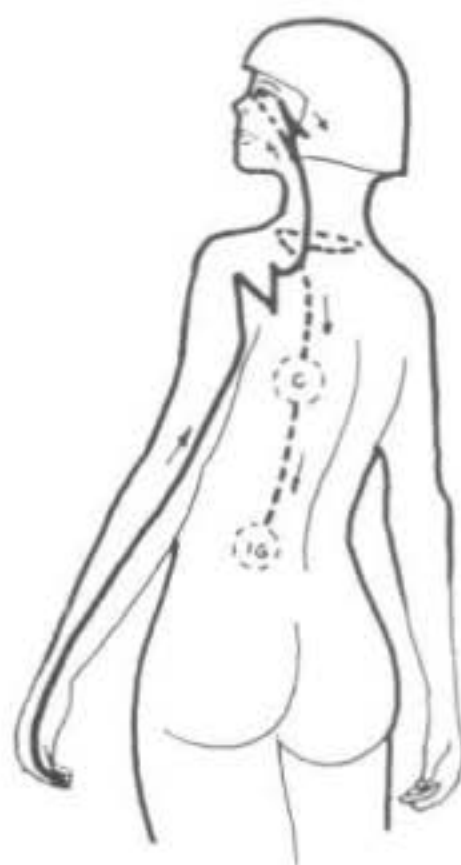


Fig. 36 : Le méridien de l'intestin grêle

7) LE MERIDIEN DE LA VESSIE

Trajet : Figure 37

Relations : le méridien de la vessie donne suite au méridien du rein avec lequel il est couplé dans l'élément EAU.

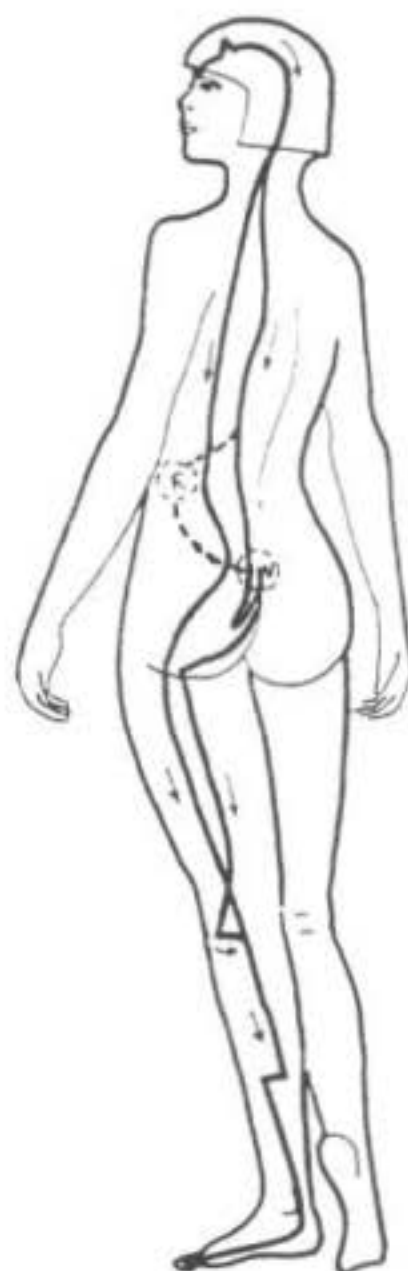


Fig. 37 : Le méridien de la vessie



Fig. 38 : Le méridien du rein

8) LE MERIDIEN DU REIN

Trajet : Figure 38

Relations : le méridien du rein est couplé avec le méridien de la vessie dans l'élément EAU. Il se termine en haut de la poitrine où il donne suite au méridien du maître du cœur.

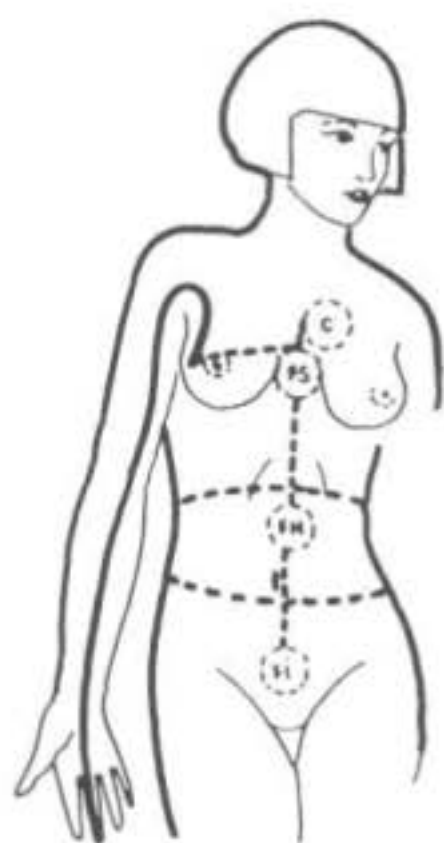


Fig. 39 : Le méridien du maître du cœur

9) LE MERIDIEN DU MAITRE DU CŒUR

Trajet : Figure 39

Relations : le méridien du maître du cœur se termine au majeur et entre en connexion avec le méridien du triple réchauffeur avec lequel il est couplé dans l'élément FEU (FEU-Ministre).

10) LE MERIDIEN DU TRIPLE RECHAUFFEUR

Trajet : Figure 40

Relations : le méridien du triple réchauffeur est couplé avec le méridien du maître du cœur dans l'élément FEU (FEU-Ministre).

Il se termine au visage où il donne suite au méridien de la vésicule biliaire.



Fig. 40 : Le méridien du triple réchauffeur

11) LE MERIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE

Trajet : Figure 41

Relations : le méridien de la vésicule biliaire est couplé avec le méridien du foie auquel il donne suite au niveau des orteils, dans l'élément BOIS.



Fig. 41 : Le méridien de la vésicule biliaire



Fig. 42 : Le méridien du foie

12) LE MERIDIEN DU FOIE

Trajet : Figure 42

Relations : le méridien du foie est couplé avec le méridien de la vésicule biliaire dans l'élément BOIS. Au thorax, il rejoint le méridien du poumon auquel il donne suite, recommençant ainsi une nouvelle boucle.

CHAPITRE 5

LES 8 MERIDIENS CURIEUX

Ces méridiens sont dits curieux ou particuliers car ils ne font pas partie de la circulation normale des 12 méridiens principaux liés à l'organisation du corps selon les 5 éléments et les 6 énergies et véhiculant surtout l'énergie nourricière vers les 5 organes et les 6 entrailles.

Les méridiens particuliers véhiculent surtout l'énergie Jing, l'apportent en priorité aux viscères particuliers, distincts des autres, et qui sont le cerveau, les os, la vésicule biliaire, les organes génitaux, les vaisseaux. Quoique ces organes soient en partie sous la dépendance des méridiens et des 5 Zang, ils sont à considérer à part pour leur rôle noble et endocrine, et justifient ainsi une circulation de méridiens pour eux.

Les méridiens particuliers ont néanmoins des relations avec les méridiens principaux, et, branchés sur eux, ont aussi un rôle de déviation de trop plein, lorsque les facteurs nocifs externes ont envahi massivement les méridiens principaux.

Dans la pratique du Qi Gong et du Tai Ji Quan, ces méridiens sont d'une grande importance pour tout le travail profond sur l'énergie Jing, et pour la méditation. Ils représentent d'ailleurs une organisation architecturale du corps qui est distincte de celle des 12 méridiens et qui divise l'homme en 8 directions sur un plan spatial et en volume.

Cette architecture qui relie temps et espace est codée selon un principe différent de celui vu jusqu'ici, mais qui lui est complémentaire et superposable. Ce principe est celui des 8 vents ou 8 trigrammes.

Selon le codage de Fou Hi représentant le Yang en trait continu —

et le Yin en trait discontinu — — — , une vision des phénomènes à trois niveaux donne naissance à un symbole nommé trigramme.

Le Ciel qui est Yang absolu s'écrit avec trois traits Yang. La Terre qui est Yin absolu s'écrit avec trois traits Yin (fig.43).



Entre ces extrêmes, il existe 8 combinaisons possibles qui représentent 8 codages de transformation des phénomènes spatiaux et temporels envisagés en 3 niveaux (fig.44).

Ces 8 trigrammes portent le nom symbolique de Ciel, Terre, Marais, Foudre, Vent, Feu, Eau, Montagne.

Les trigrammes se combinent deux à deux pour former 64 hexagrammes qui sont la base du Yi Jing (*I King*) (fig.45), un des classiques les plus fameux qui a inspiré la civilisation chinoise tout au long des millénaires, et qui sert à la divination ou à la méditation sur la compréhension objective des phénomènes, des faits, ou du destin, au-delà de la perception subjective.

Un certain nombre de ces hexagrammes sont mentionnés dans le Qi Gong ; ceux sont ceux qui désignent les 12 heures du jour et en même temps les 12 étapes de « l'orbite microcosmique » ou « petite révolution céleste ».

Fou Hi a donné le premier arrangement des trigrammes qui est dit du « Ciel antérieur ». Une autre figure mythique, le légendaire roi Wen a donné l'arrangement du « Ciel postérieur ».

C'est sur cette combinaison du Ciel Postérieur que sont mis en correspondance les 8 méridiens particuliers. (fig.46).

Ces méridiens particuliers sont utilisés en acupuncture pour des rééquilibrages subtils des parties Yin et Yang, haute et basse, gauche et droite, intérieure et extérieure.

Chaque méridien particulier possède une fonction et une attribution particulières ; et d'ailleurs, le déséquilibre de chacun d'eux se manifeste par des symptômes spécifiques (56).



Fig. 44 : Les 8 trigrammes

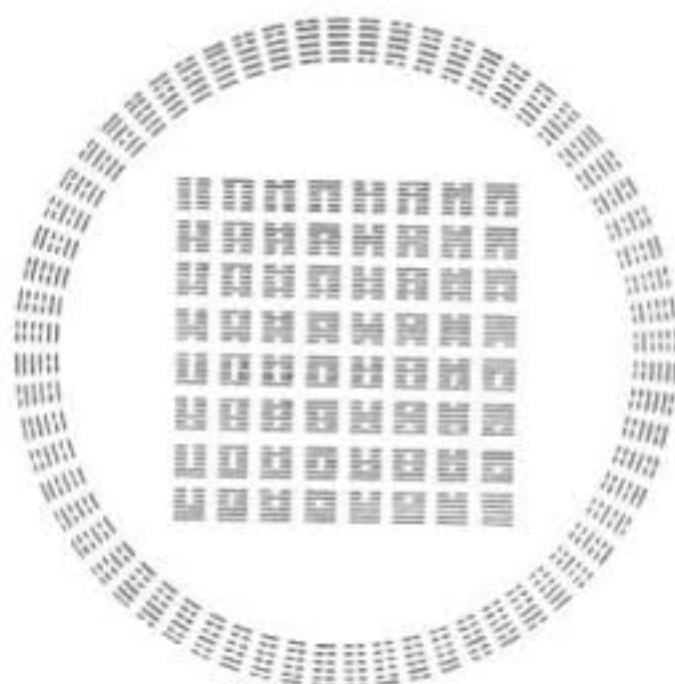


Fig. 45 : Les 64 hexagrammes du Yi Jing



Fig. 46 : Les 8 hexagrammes et les 8 méridiens curieux

1) LE MERIDIEN DU MAI

Avec Ren Mai, il divise le corps en parties postérieure et antérieure. Du Mai circulant sur la face postérieure, donc Yang du corps, réunit tout le Yang de l'organisme vers lequel convergent les méridiens Yang. On le nomme vaisseau de contrôle (fig.47).



Fig. 47 : Méridien Du Mai

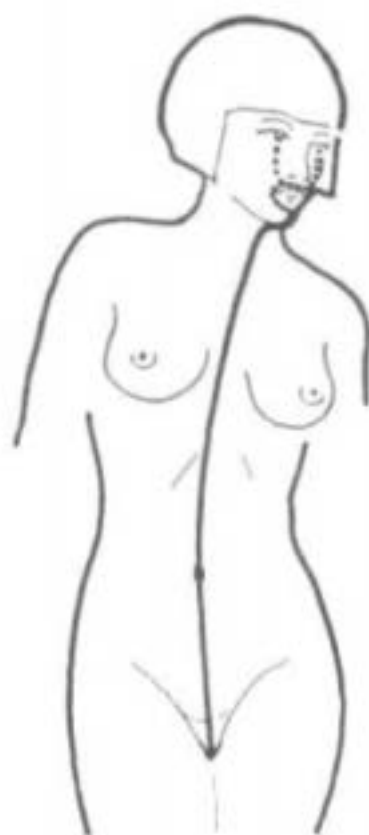


Fig. 48 : Méridien Ren Mai

2) LE MERIDIEN REN MAI

Il circule sur la face antérieure, donc Yin du corps, et réunit tous les méridiens Yin du corps (fig.48).



Fig. 49 : Méridien Chong Mai

3) LE MERIDIEN CHONG MAI

Il est double. Il débute à l'aîne ; une branche droite et une gauche montent le long de l'abdomen et du thorax jusqu'à la tête, et descendent aussi dans les cuisses jusqu'aux pieds (fig.49). Ce vaisseau est en rapport avec les parties génitales, le sang des règles et les sécrétions d'hormones qui déterminent la virilité et la féminité. Il est concerné dans la grossesse.

Ces trois méridiens, Du Mai, Ren Mai et Chong Mai débutent dans les reins où ils puisent le Jing Qi qu'ils font circuler. Une branche commune va des reins jusqu'au périnée. Ils sont, comme on l'a déjà dit, importants dans la pratique du Qi Gong. Du Mai et Ren Mai forment l'*orbite microcosmique*, trajet de concentration pour la méditation. Chong Mai est l'axe le plus profond et central du corps qui est éveillé en dernier.

4) LE MERIDIEN DAI MAI

C'est le vaisseau ceinture qui entoure la taille en sortant des reins et en croisant le méridien de la vésicule (fig.50). Ce vaisseau encercle tous les méridiens, comme l'attache d'un fagot.



Fig. 50 : Méridien Dai Mai

5) LES MERIDIENS YIN ET YANG QIAO MAI

Ils vont des chevilles aux coins internes des yeux.

Le Yang Qiao débute du côté externe de chaque cheville au méridien Yang de l'EAU, le méridien de la vessie. Il monte à l'oeil en passant par le côté du corps et par l'épaule, et se rattache à l'occiput et au cerveau (fig.51).

Le Yin Qiao débute du côté interne de chaque cheville, au méridien Yin de l'EAU, le méridien du rein. Il monte à l'oeil, en passant par l'abdomen et la poitrine (fig.52).

Yang et Yin Qiao communiquent et s'équilibrent.

En plus du Jing qui coule en eux, ils règlent la circulation des liquides et participent à la motricité, au rythme du sommeil et du réveil.

Leur trouble entraîne paralysie flasque ou spasmodique, insomnie ou hypersomnie, épilepsie, agitation ou catalepsie, sécheresse et douleur des yeux ou larmoiement.

Ces deux méridiens sont très impliqués dans le contrôle de la motricité et de l'activité cérébrale. Ils sont sollicités quand on marche lentement, en en prenant conscience, les talons pointés, ou en alternant le poids sur les différentes parties de la voûte plantaire, comme c'est le cas dans les mouvements de Tai Ji Quan, mais aussi de Qi Gong debout ou en marche dans les exercices thérapeutiques.

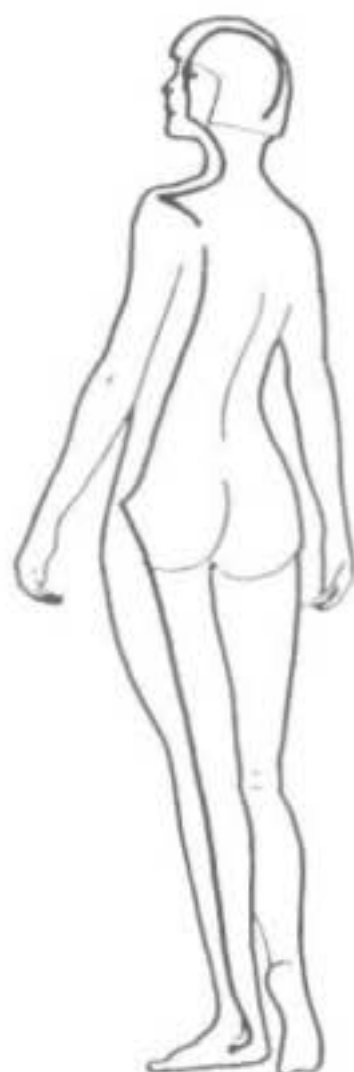


Fig. 51 : Méridien Yang Qiao Mai



Fig. 52 : Méridien Yin Qiao Mai

Cette sollicitation crée probablement un rétro-contrôle sur l'activité cérébrale, les zones de veille et de sommeil, pour induire une équilibration. En même temps, le schéma corporel et par conséquent la perception du moi dans l'espace sont concernés. La pratique régulière provoque, avec le temps, une indicible impression d'être bien situé dans le temps et dans l'espace, en vigilance accrue, sans agitation.

Yin et Yang Qiao déterminent la contraction des muscles quand ils sont activés. Certains adeptes décrivent des mouvements involontaires dans leur pratique, des soubresauts, des trémulations, des tremblements. Ces signes sont l'indice que Yin et Yang Qiao sont ouverts et stimulés.

6) LES MERIDIENS YIN ET YANG WEI MAI

Le Yang Wei Mai est un méridien de réunion et d'extériorisation de tous les Yang. Il commence à chaque cheville et suit la face postéro-externe du tronc jusqu'à l'occiput et au front (fig.53).

Il est chargé de contrôler la surface et de protéger le corps des atteintes de l'extérieur.

Ses signes d'atteinte sont des signes de chaleur et de froid, de fièvre et de frissons, démontrant la lutte entre le facteur nocif externe et l'énergie de défense.

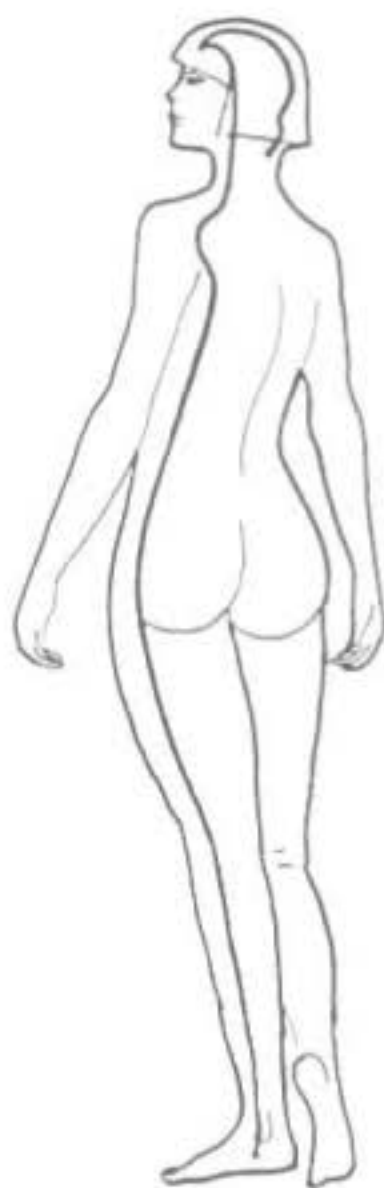


Fig. 53 : Méridien Yang Wei Mai



Le Yin Wei Mai commence à chaque mollet, passe à l'intérieur de la cuisse et court sur le côté du ventre et de la poitrine jusqu'à la gorge. Il est rattaché au cœur et à l'intérieur de l'organisme, dans la profondeur de l'abdomen et du tronc où chemine le Yin, et fait la jonction des méridiens Yin du bas et Yin du haut (fig.54).

Ses signes de perturbation sont avant tout les douleurs au cœur et les spasmes, vomissements, hoquets etc...

Fig. 54 : Méridien Yin Wei Mai

CHAPITRE 6

L'ORIGINE DES MALADIES EN MEDECINE CHINOISE

La physiologie chinoise étant avant tout une physiologie énergétique, la conception de la maladie en médecine chinoise et en acupuncture est une conception énergétique.

L'organisme peut se dérégler de deux façons, soit externe soit interne, sous l'influence de trois facteurs : climatiques, alimentaires, psychiques.

1) LES FACTEURS CLIMATIQUES

L'originalité de cette médecine est d'accorder une importance fondamentale aux énergies climatiques : le froid, la chaleur, le « feu » (ou chaleur torride), l'humidité, le vent, la sécheresse.

Ces énergies peuvent être nocives lorsqu'elles prennent par surprise le système de défense des méridiens, soit par un changement brutal de climat, soit par une désadaptation particulière du corps à une de ces énergies. On les nomme « *facteurs climatiques nocifs* ». Le froid, par exemple, va pénétrer les méridiens et circuler jusqu'à un endroit où il va stagner, provoquant le blocage de la circulation du Qi et du sang, et des symptômes tels que douleurs ou fourmillements vont apparaître.

Un facteur nocif externe peut aussi atteindre directement un organe, comme c'est le cas dans la congestion pulmonaire au cours d'un froid intense.

Selon que le facteur climatique nocif atteint seulement les méridiens à la surface, ou atteint un organe, on dira que la maladie est à l'extérieur ou à l'intérieur.

Bien évidemment, la vigueur de l'organisme joue son rôle. Plus le Qi est vigoureux et circule bien, plus le sujet est résistant.

Les atteintes infectieuses, virales, bactériennes, parasitaires, les épidémies, sont classées dans cette catégorie. Bien qu'elles soient provoquées par des microbes, les effets sur le Qi peuvent être classés selon l'allure des symptômes en froid, chaleur, humidité, etc...

C'est ainsi que la grippe survient surtout dans la période froide : automne, hiver. En Occident, on appelle cela un refroidissement qui se manifeste par une fièvre en général modérée, de la toux, de la fatigue. Mais la grippe survient parfois aussi l'été, provoquée par la chaleur. La maladie est plus brutale, avec fièvre élevée, joues rouges, soif, essoufflement.

La médecine chinoise distingue la différence d'origine par la différence des symptômes. Par conséquent le traitement n'est pas le même : les aiguilles sont placées en des points différents, les plantes choisies pour enrayer l'infection sont opposées.

Le but du Qi Gong est d'augmenter la quantité de Qi qui circule dans les méridiens et d'améliorer sa qualité. La conséquence favorable sur la santé sera une meilleure défense par rapport aux attaques climatiques : l'organisme résiste mieux au froid ou à la chaleur ; en même temps, il se défend mieux contre les infections.

2) LES FACTEURS ALIMENTAIRES

La quantité et la qualité des aliments influencent l'énergie nourricière Yong Qi qui alimente les méridiens et le sang. Une alimentation trop riche crée la plénitude interne ; une alimentation pauvre ou carencée, le vide.

Mais, d'un point de vue qualitatif, les catégories d'aliments classés en cinq saveurs : acide, amère, sucrée, piquante, salée, jouent sur le bon fonctionnement des cinq organes : foie, cœur, rate, poumon, rein, selon la correspondance des cinq éléments. Une alimentation trop épicée par exemple, nuira au poumon et au gros intestin, mettant ces méridiens en plénitude et leurs organes en déséquilibre correspondant.

Le précepte qui se dégage est donc de suivre une alimentation équilibrée et variée.

3) LES FACTEURS PSYCHIQUES

Ce sont les sept émotions : colère, joie, réflexion, tristesse, chagrin,

peur, frayeur, qui dérèglent le Shen du cœur et le Shen du foie : le chef d'orchestre psychique, l'empereur, le principe spirituel, et son conseiller.

Mais au-delà il existe cinq cibles précises : le cœur est la cible de joies et d'émotions trop intenses ; le foie de la colère ; la rate de l'excès de réflexion ; le poumon de la tristesse ; le rein de la peur, conformément aux cinq Shen et aux comportements de base.

4) TOUT EST LIE

Tout est lié en ce sens qu'un individu donné, par sa constitution, peut ressentir plus facilement certaines émotions que d'autres, avoir une tendance impulsive à tels types d'aliments, et que l'ensemble de ce déséquilibre interne le prédisposera à une vulnérabilité spécifique de tel facteur climatique nocif.

Il est nécessaire pour se maintenir en bonne santé ou pour guérir d'une maladie, d'augmenter son énergie, de la rendre plus pure, de la faire circuler dans tous les méridiens, et de libérer ainsi les blocages. Dans l'esprit, les méridiens peuvent être considérés comme des tuyaux qui doivent être à la fois nettoyés, assouplis et augmentés de calibre.

L'alimentation doit être saine et mesurée. Mais des facteurs comme le tabac, l'alcool, le café, ont aussi leur importance. Ces trois excitants, ainsi que les drogues, voire les médicaments, peuvent avoir des résultats désastreux sur la perméabilité des méridiens ou sur la qualité de l'énergie.

Les émotions, enfin, doivent être pacifiées pour que les nuisances mentales soient minimisées au mieux. Cultiver la sérénité est considéré dans la tradition chinoise comme une garantie directe de la résistance du corps aux facteurs climatiques nocifs, aux infections.

L'observance de ces conseils est la base du Qi Gong à partir de laquelle l'individu va pouvoir travailler, par sa propre volonté, sur ses méridiens et son énergie au cours des exercices.

Ce que l'on appelle Gong, c'est les moyens et la discipline que l'on se donne pour induire cette circulation du Qi. Les trois modalités du Gong sont : le travail de la pensée, le travail de la respiration, le travail du mouvement.

« Si dans leur phase initiale, les troubles de nos fonctions ont pour origine un mouvement insuffisant, excessif, bloqué ou faussé, entraînant une série de réactions en chaîne, il est tout à fait vraisemblable qu'une mobilisation progressive, concertée et attentive des souffles, consolidant en

les accompagnant les rythmes et les cycles vitaux, ait une effet profondément curatif et régénérateur » (95).

Tous les exercices de Qi Gong sont basés sur un état parfait de relaxation et une visualisation portée soit sur l'imaginaire, soit sur les circuits de l'énergie, soit sur le souffle. Ces deux éléments ont pour but d'induire la circulation du Qi le long des 12 méridiens principaux et des 8 méridiens curieux.

3ème PARTIE

LA PRATIQUE DU QI GONG

CHAPITRE I

LA FAÇON DE PRATIQUER

DIFFERENTS STYLES

La pratique du Qi Gong se divise, comme on l'a vu dans l'historique, selon le style, tendu ou détendu, mais aussi selon la forme d'entraînement, en classant les exercices. Cette classification est importante pour équilibrer une séance.

Comme styles différents, on distingue le Ying Gong du Ruang Gong.

— Le Ying Gong :

C'est la technique dite dure, rigide, tendue. Elle a pour effet une tonification puissante du corps, des muscles, des tendons et fascias, des os, mais aussi des viscères. Elle conduit à une résistance « anormale » du corps aux chocs ou aux blessures d'armes blanches, à des possibilités de catalepsie ou d'états physiologiques spéciaux.

— Le Ruang Gong :

Technique dite douce, flexible. Elle se divise elle-même en deux branches :

— le Dong Gong : méthode dynamique proposant l'exécution lente de mouvements harmonieux. Le Dong Gong représente la majorité des exercices du style interne et des exercices thérapeutiques.

— le Jing Gong : c'est la méthode statique, en positions assise, debout ou couchée, dans l'immobilité. L'adepte peut alors intensifier la concentration et méditer.

CLASSIFICATION DES EXERCICES

Les adeptes du Qi Gong classent les exercices selon trois modes principaux : le Qi Gong statique, le Qi Gong dynamique et le Qi Gong assis.

— Le Qi Gong statique :

Il est pratiqué debout, dans une immobilité parfaite. Il s'agit du Jing Gong. Il s'y adapte pourtant des mouvements : soit des mouvements spontanés à partir de la position de départ ; soit des mouvements contrôlés comme dans le « *jeu des 5 animaux* » qui est considéré comme un Qi Gong à la fois statique et dynamique, ou encore le Tai Ji Qi Gong.

Le Qi Gong debout est l'occasion pour l'adepte de pratiquer la concentration dans sa position immobile, ou légèrement et naturellement mouvante : concentration sur les 12 méridiens de « *l'orbite macrocosmique* », des Du Mai et Ren Mai de « *l'orbite microcosmique* », ou des 8 méridiens curieux, ou plus simplement sur le Dan Tian.

— Le Qi Gong dynamique :

Il regroupe par définition tous les exercices en mouvements, en figures simples ou bien en enchaînements, tels « *le vol de la grue* », « *l'oie sauvage* », le « *Wu Dang Qi Gong* », « *les 8 pièces de soie* », « *les Ba Duan Jin* », « *le Yi Jin Jing* », mais aussi le Tai Ji Quan, et d'une certaine façon l'ensemble des arts martiaux.

Dans le Qi Gong dynamique, on rencontre tout autant d'exercices simples d'assouplissement et de déblocage des articulations que des exercices de fortification des muscles et des tendons, et à côté de cette forme purement physique, tout l'entraînement subtil de l'alchimie interne. Le but du mouvement est alors le développement et la mise en circulation du Qi dont le Tai Ji Quan représente le plus connu et parfait exemple.

— Le Qi Gong assis :

Il est pratiqué dans différentes positions assises ou plus rarement couchées. C'est le Jing Gong proprement dit avec concentration sur la respiration comme « *la respiration au Dan Tian* » ; sur un centre du corps et l'élaboration de l'énergie comme le travail de « *Retuan au Dan Tian* », encore nommé Jie Dan Tian Gong Zuo Gong ; l'attention sur un objet ou un thème ; l'attention sur un circuit de méridiens comme « *la petite circulation* » (Shao Zhou Tian) ; sur la visualisation interne des organes ; sur les 6 sons thérapeutiques ; ou sur le vide.

LES MASSAGES

Ils représentent une quatrième forme de la pratique.

Soit il s'agit d'un massage général, et dans ce cas, il est intégré à la pratique quotidienne, faisant véritablement partie de la séance, on pourrait dire comme Qi Gong dynamique de début et de fin de séance.

Soit le massage a un but spécial : massage de longévité, massage de démagnétisation des points ; ou bien encore d'autres massages comme ceux des méridiens ou des points d'acupuncture qui font déjà partie des méthodes Tui Na, Dao Yin (Do In) et Shia-tsu. Dans ce cadre, des séries de massages thérapeutiques sont à signaler : massages pour l'insomnie, pour les migraines, pour l'hypertension.

Les massages à but spécial ont donc une indication facultative et peuvent être inclus ou pas dans la séance de Qi Gong, au gré du pratiquant.

Signalons que la préparation des mains en les énergétisant ainsi que la préparation mentale dans l'état calme et vide de Yi Shou, sont susceptibles de renforcer les effets du massage, y compris du massage général.

LES PRINCIPES DE BASE

L'attention doit être portée sur la façon de pratiquer et sur trois points fondamentaux : la conduite de l'énergie par la pensée, la conduite de l'énergie par la respiration, la conduite de l'énergie par le mouvement.

L'adepte doit avoir bien compris l'importance traditionnelle de cette triple attention pour pouvoir faire un travail réellement efficace. C'est pourquoi nous consacrons le chapitre suivant à l'exposé de ces principes.

L'ORGANISATION D'UNE SEANCE

La suite de cette 3ème partie du livre consacrée à la pratique, est divisée en chapitres : postures, respirations, exercices, massages, visualisations et concentration.

Le pratiquant doit s'efforcer d'équilibrer sa séance en la divisant globalement en trois séquences :

— une séquence de Qi Gong statique, debout ;

- une séquence pour les exercices dynamiques dans laquelle on inclut les massages ;
- et une troisième séquence pour la pratique assise.

Le respect de cette formule permettra assurément une pratique équilibrée.

L'ordre importe peu et c'est à chacun de le trouver pour soi. Cette liberté est tout à fait agréable à saisir pour chacun d'entre nous afin de découvrir sa forme personnelle de pratique. On peut suivre l'ordre : statique — dynamique — assis ; ou statique, assis, dynamique ; ou dynamique — statique — assis ; etc.

Selon les maîtres et selon la personnalité de l'adepte, cet ordre varie.

Le temps de chaque séquence peut être équivalent ou différent.

Equivalent, avec 10 minutes pour chaque séquence si l'on s'accorde 30 minutes pour la séance. Ou bien la séquence statique peut être plus courte que la dynamique si l'on pratique une séquence de Qi Gong dynamique ou de Tai Ji Quan qui dure 20 minutes ou plus.

Le temps de la pratique assise est plus ou moins long selon le but que l'on s'est fixé. Le travail sur le Dan Tian peut durer 5 minutes, ou plus, à son gré. Mais le travail d'ouverture de « *l'orbite microcosmique* » nécessite davantage de temps, en moyenne 15 à 30 minutes une à deux fois par jour, selon le temps disponible et l'importance de la motivation.

CHAPITRE II

PRINCIPES DE BASE

DAO YIN XIN, LA CONDUITE DE L'ENERGIE PAR LA PENSEE

1 — FONCTION DE REGULATION DU CŒUR

Xin signifie le cœur, Dao Yin la conduite.

L'adepte en Qi Gong doit exercer le Yi, la pensée, dans l'intention d'obtenir une relaxation du corps ; il doit se concentrer sur des points particuliers pour approfondir cet état de relaxation, et exercer l'imagination pour conduire l'énergie dans les méridiens, ou bien se brancher sur un objet extérieur ou une image mentale.

Quoique le Yi, la pensée, soit sous le contrôle de la rate en acupuncture, cette activité mentale fait appel au pouvoir psychique du cœur.

Le cœur régit la conscience, l'activité mentale consciente. En même temps il raffine le Shen, le principe psychique élaboré à partir des 5 Shen des 5 organes. C'est pourquoi la fonction de régulation du cœur s'exerce sur ces 5 organes et leur permet de maintenir une activité vitale normale.

L'activité mentale est, bien entendu, corrélée à celle du cerveau. Le médecin Li Shi Zhen disait : « *le cerveau est le palais mental suprême* ». On comprend donc que l'activité mentale du cœur et celle du cerveau sont une seule et même chose.

C'est pourquoi, selon les anciens, l'important était de régulariser le cœur, ce qui signifiait arranger les pensées désordonnées, les apaiser, se tranquilliser.

Mais sur le plan énergétique, deux centres importants exercent un contrôle sur cette activité : le centre au milieu de la poitrine, et le centre entre les sourcils.

2 — LA RELAXATION

Le premier point pour régulariser le cœur et l'aider à apaiser l'esprit, est de se concentrer sur les muscles pour les détendre. L'adepte entraîné y parvient en un instant. Le débutant doit passer en revue toutes les parties de son corps et y apporter la détente.

Jake Fratkin enseigne une technique que nous avons vue également chez Mantak Chia et qui se nomme « *le sourire intérieur* ». Cette technique dont nous parlons plus loin est très efficace pour parvenir rapidement à l'état de relaxation physique et mentale.

Cette recherche de l'état de relaxation à la fois musculaire et mentale, rejoint la préoccupation du Hatha Yoga indien et peut être comparée aux techniques occidentales qui en sont dérivées : training autogène ou relaxation de Schultz, sophrologie de Caicedo.

Cette relaxation préalable conditionne la bonne réussite des exercices.

Si le corps est debout, en mouvement, les muscles seront plus détendus et les gestes plus harmonieux.

Si le corps est assis ou couché, la relaxation peut aller encore plus loin. Progressivement on peut ne plus entendre distinctement les bruits extérieurs, ou avoir la tête vide, des pensées peuvent se présenter mais sans gêner. L'esprit pense mais la conscience est immobile. Cela peut s'accompagner d'une impression d'être à moitié endormi. Ou bien le corps paraît avoir augmenté ou diminué de volume ; il paraît lourd ou léger. D'autres sensations peuvent être présentes comme de la chaleur dans le bas du ventre au Dan Tian, ou bien la sensation d'une coulée, ou bien le corps peut être agité de tremblements.

Aucune de ces sensations ne doit alarmer. Ceci traduit le stade de Yi Shou dans lequel Shou signifie esprit, conscience, volonté ; et Yi, vigilance, contrôle. L'expression Yi Shou est donc traduite par « *volonté préservée* ».

Le *Qing Zuo Yao Jue*, le classique du Qi Gong chinois, décrit seize sensations différentes. Chaque individu peut en ressentir une particulière ou différente selon les périodes.

Takahashi mentionne dans son livre *Qi Gong for health* (72), les

expérimentations sous électro-encéphalogramme de ces états qui montrent la présence d'ondes alpha et apparition des ondes thêta.

Liu Guo Long, Gui Rong Qing, Li Guo Zhang, du département de physiologie et de l'institut de Qi Gong de Pékin, ont publié une étude sur les potentiels évoqués enregistrés sur des sujets en Qi Gong. Une de leur conclusion est que l'état de Qi Gong est différent de celui du sommeil, mais que l'état de Qi Gong induit un ralentissement très spécifique des enregistrements (43).

Cet état de calme et de sérénité doit donc être développé comme la base fondamentale de tous les exercices de Qi Gong détendu ou Qi Gong lent ou Nei Gong Qi Gong ou Nei Dan Qi Gong.

Le fameux maître de Tai Ji Quan, Way Sun Liao, insiste sur cet état de relaxation qu'il nomme « *Shoong* », absolument nécessaire pour une bonne pratique du Tai Ji. Il cite les propos du grand maître Yang Chen Fu :

« si vous n'êtes pas shoong, même un tout petit peu pas tout à fait Shoong, vous n'êtes pas dans l'état de Shoong. Vous êtes alors dans l'état d'un perdant de Tai Ji et vous serez vaincu » (82).

Cet état Yi Shou, de relaxation, de Shoong, est important en Qi Gong pour deux raisons.

D'abord parce que, par lui-même, il permet d'harmoniser le Qi et de régénérer une grande quantité de ce Qi. C'est pourquoi la pratique du Qi Gong repose, rafraîchit, réduit progressivement le besoin de sommeil. Il n'est d'ailleurs pas recommandé de pratiquer juste avant d'aller au lit car cela peut retarder l'endormissement.

La seconde raison c'est qu'il permet plus facilement la concentration sur la circulation du Qi. En état de relaxation, toutes les activités d'attention du Shen, de la pensée du cœur, sont facilitées et en même temps plus efficaces. C'est donc le stade préalable et intrinsèque à tout exercice. On n'insistera jamais assez pour convaincre les débutants pressés d'en arriver au vif du sujet, de prendre le temps de « se préparer » par une grande relaxation ou par 50 respirations normales en ne s'occupant que de la sensation de l'air qui va et vient.

3 — L'ATTENTION A LA RESPIRATION

Une des attitudes mentales de base peut s'exercer sur le bruit de la respiration qui entre et sort au cours de l'inspiration et de l'expiration. Cette attention peut s'accompagner d'une sensation interne et comme énivrante des poumons qui se gonflent et se dégonflent.

Pour fixer l'esprit sur une seule chose, l'adepte peut aussi visualiser

sur le tableau noir de ses yeux fermés, les chiffres du décompte de son inspir et de son expir. Il inspire pendant qu'il compte de 1 à 10 ou plus ; idem en expirant.

L'attention à la respiration peut encore se faire sur la sensation du passage de l'air à travers les narines, à l'entrée et à la sortie. Cette technique se confond alors avec la technique birmane de la méditation Vipashana, pratiquée en position assise.

4 — L'ATTENTION A LA POSITION

Cette attention s'exerce globalement sur la position du corps, surtout lorsqu'il est en mouvement. On prend conscience de la position du corps dans l'espace, mais aussi de l'extérieur du corps, du milieu dans lequel il baigne. L'astuce consiste à sentir le déplacement de l'air que produisent les membres en mouvement, comme un fluide, comme si le corps se mouvait dans l'eau.

Cette sensation très fine s'ajoute à la conscience de l'espace, le corps ayant été préalablement bien relaxé pour procurer une impression psychique très particulière au Qi Gong et au Tai Ji Quan, d'être comme dans un état second, calme et serein, avec la sensation de ne faire qu'un avec l'extérieur. C'est une sensation très agréable, surtout lorsque l'on pratique à l'extérieur, sous les arbres, ou la nuit sous les étoiles, ou au bord de la mer.

En même temps, cette ouverture intérieure prédispose aux exercices spéciaux pour capter l'énergie des éléments de la nature.

Cette attention, au lieu de flotter sans but, peut aussi « aller » vers un endroit particulier du corps, et vérifier qu'il a pris la bonne position en apportant doucement les corrections éventuelles.

Six endroits sont généralement l'objet d'attention du mental : le Dan Tian, le tronc, la nuque, le sommet de la tête, la taille, la langue.

a) Le Dan Tian :

Cette zone correspond à la région située à l'intérieur du bassin, au-dessus de la zone périnéale (on l'appelle aussi « *champ de cinabre inférieur* » : se reporter à la figure 5). Au cours de toute inspiration, on doit être attentif à cette région liée au réchauffeur inférieur, et racine du souffle. Elle représente également l'axe de gravité à partir duquel s'organisent les exercices debout et assis.

En position assise, cette région représente le foyer à partir duquel se déploie la rectitude du corps.

En position debout, le champ de cinabre inférieur est prolongé par la sensation de la plante des pieds sur le sol, tantôt globale, tantôt celle du talon ou celle de la pointe. En général, lorsqu'on fléchit, on doit prendre

garde à ce que les genoux n'avancent pas plus loin que la pointe des pieds.

b) Le Tronc :

Il doit être ressenti comme suspendu vers le haut par des fils. Cette visualisation guidant la sensation, amène une atténuation des deux courbures vertébrales et un redressement de l'axe rachidien sans tensions musculo-tendineuses.

En même temps, le thorax rentre très légèrement vers l'intérieur en se détendant, la ceinture scapulaire et les épaules relâchent leurs tensions, transmettant toute sensation de poids ou de blocage vers les mains par l'intermédiaire des bras. On laisse un léger espace sous les aisselles pour faciliter la sortie des énergies du réchauffeur supérieur... c'est comme si l'on tenait un œuf sous chaque aisselle.

Cette préparation du tronc par la pensée ouvre un dégagement à la circulation de Du Mai et Ren Mai.

c) La Nuque :

Elle représente un lieu essentiel de passage des énergies (méridiens curieux). Elle doit se détendre et donner une sensation de présence et de vacuité. Dans les exercices dynamiques au cours desquels on tourne la tête, on demande de détendre les points d'acupuncture situés à la racine de la nuque. Dans certains exercices, on peut détendre cette région par une percussion de la nuque avec les index après avoir obturé les oreilles avec les paumes. Cela s'appelle « *battre le tambour céleste* » qui est décrit plus loin en détail.

d) Le Sommet de la tête (Bai Hui 20VG) :

Le visage se détend vers la nuque, la nuque se vide, et l'attention est portée sur le point Bai Hui du sommet de la tête (fig.55). Ce point doit être placé exactement au sommet, ce qui peut nécessiter un léger mouvement du menton vers l'arrière. La tête est comme suspendue à un fil.

e) La Taille :

L'importance de cette région apparaît dès la prime enfance avec les premières respirations puis les premiers pas. Elle est l'un des dispositifs ayant hérité de l'énergie de l'ombilic. C'est la région du Dai Mai qui est régie par les reins, la vésicule biliaire et l'estomac ; elle associe et équilibre les énergies innées et acquises dans leur répartition dynamique grâce à la position charnière qu'elle occupe. Elle a sa réplique interne dans le dynamisme du diaphragme lié à l'ajustement entre énergie et sang.

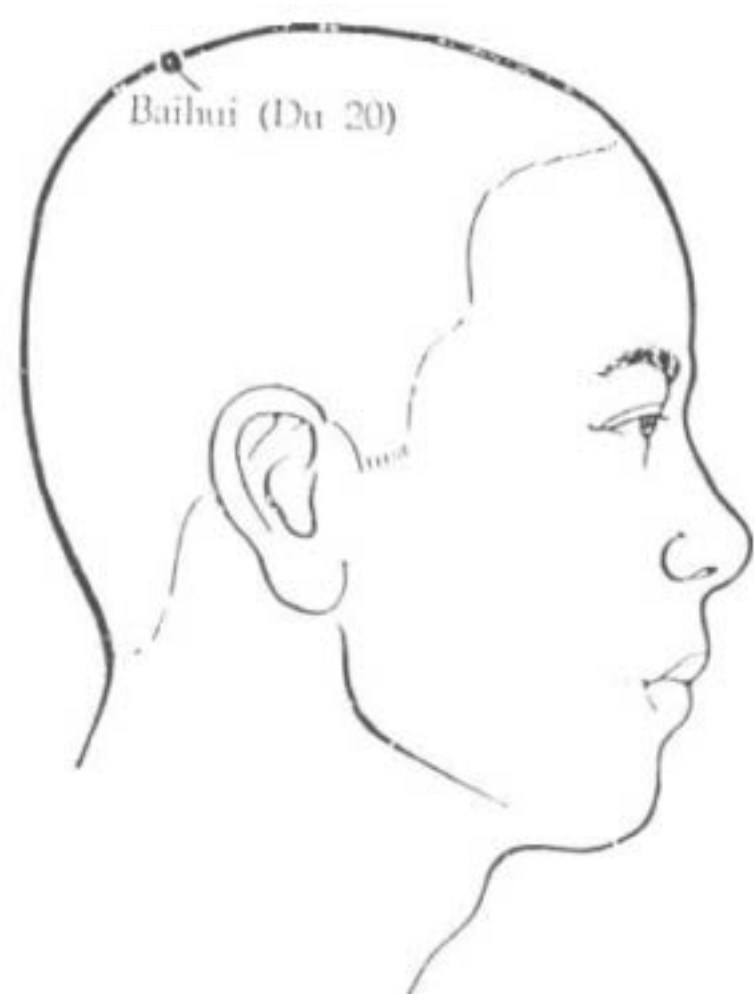


Fig. 55 : Le point Baihui - sommet de la tête

On peut, pour détendre la taille, imaginer une vaste couronne d'énergie entourant cette région et favorisant le libre passage des souffles. La sensation libératrice sur le bassin, l'axe rachidien et la respiration, est immédiate.

f) La Langue :

La bouche représente un lieu d'intense activité et de transformation. La langue est liée au cœur et à l'élément FEU. La cavité buccale, le palais et les lèvres sont liés à la rate et à l'élément TERRE. Les dents sont liées aux reins et à la jonction entre Ren Mai, Du Mai, Chong Mai.

On porte son attention sur la position de la langue dont la pointe doit être appliquée sur le palais à sa jonction avec les dents du maxillaire supérieur. Cette position énergétique favorise la jonction entre Ren Mai et Du Mai.

5 — L'ATTENTION SUR LA CIRCULATION DU QI

Cette attention utilise au début l'imagination pour se rendre conscient de phénomènes qui sont habituellement hors de notre portée de perception : c'est ce que l'on appelle aujourd'hui *la visualisation*.

Ou bien on visualise ses organes internes comme le foie, les reins, le cœur, etc. ; ou bien, le plus souvent, on visualise les méridiens : le système des 12 méridiens principaux, le système des 8 méridiens particuliers, et plus classiquement, la petite circulation des deux méridiens antéro-postérieurs : Du Mai et Ren Mai.

En même temps que l'on visualise ces canaux, on imagine que le Qi se déplace, en cherchant à percevoir ce déplacement interne comme une sensation chaude de coulée, de fluide, ou de courant électrique léger.

Les anciens accordaient une grande importance au pouvoir de la pensée pour induire cette sensation.

La conscience de l'énergie qui circule est en quelque sorte forcée au début par la concentration et l'imagination jusqu'au jour où ce phénomène devient conscient, de lui-même, et finit par se distinguer de l'imaginaire. On sent alors réellement, et de plus en plus distinctement, cette énergie circuler.

Le travail sur l'énergie dans les méridiens ouvre des perspectives d'un niveau spirituel. Le fameux médecin Li Shi Zhen disait :

« quand l'esprit est concentré sur les méridiens internes, l'adepte est capable d'observer son vrai soi ».

Il peut s'agir d'un thème général sensoriel : couleur, son, forme, parfum, saveur, que la pensée évoque et dont elle reçoit des impulsions subtiles.

Dans le Qi Gong thérapeutique, le choix du sujet dépend des troubles fonctionnels du pratiquant.

Ainsi, selon Guo Lin dans son ouvrage *Xin Qi Gong Liao Fa* : « *traitement par le nouveau Qi Gong* », les sujets hypertendus doivent choisir des objets situés près du sol (herbe, fleur, petit animal) ; les sujets hypotendus ou asthéniques doivent prendre des thèmes élevés (branches d'arbre, collines) ; les sujets équilibrés peuvent choisir des objets situés à la hauteur du Shan Zhong (17VC) (entre les seins). On évite les thèmes mélancoliques dans les troubles du foie et ceux des poumons, ainsi que les couleurs violentes ou composites ; on doit éviter le rouge foncé dans les troubles cardio-vasculaires. En principe les thèmes sont choisis dans la nature, les couleurs sont douces, claires ou atténuées.

Le thème doit être choisi avec les précautions générales suivantes : il doit concerner un objet ou un spectacle proche spatialement, de façon à ne pas trop solliciter l'imagination, donc l'afflux de pensées. Il doit être générateur de calme ; il ne doit pas créer une trop grande agitation des sentiments, de l'affectivité.

Le thème est choisi en dehors du corps pour les débutants et chez les personnes en mauvaise santé.

L'utilisation dynamique du thème choisi tient compte de l'état d'esprit suivant : on rassemble d'abord la pensée autour du sujet choisi de façon à écarter les pensées accessoires : cela s'appelle « *rassembler* » (Ju). Lorsque ce rassemblement est réalisé, on détend un peu la pensée de façon à éviter une fixation : cela s'appelle « *dispenser* » (San). En pratique, on alterne rassemblement et dispersion.

De même, lorsqu'on pense au thème choisi, on ne se fixe pas sur son titre, on se laisse seulement imprégner par son contenu : « *conserver comme si on ne conservait pas* ».

On dit enfin que le thème doit être présent de façon si discrète qu'il semble parfois absent de l'esprit ; c'est ce qu'on appelle « *avoir comme n'ayant pas* ».

On doit parallèlement éviter les trois erreurs suivantes :

- fixer
- saisir
- poursuivre.

Ces trois termes signifient que le thème doit être totalement

intériorisé, sans faire l'objet d'une fixation visuelle. Si son évocation échappe, on ne doit pas tenter de la saisir à nouveau, ni à plus forte raison de la poursuivre ; de cette façon, elle reviendra naturellement.

7 — L'ATTENTION AUX EFFETS DES EXERCICES

Le thème de l'attention se fixe sur le pouvoir symbolique de l'exercice que son inventeur lui a conféré et que la tradition a transmis jusqu'à nos jours.

Il en est ainsi de l'exemple du « *jeu des cinq animaux* » de Hua Tuo.

Dans cette famille d'exercices, il est dit que les mouvements doivent être exécutés à partir du champ de cinabre supérieur, au niveau de la tête. La pensée et surtout l'intuition du contenu mimétique que véhicule chacun des cinq animaux, joueront un rôle déterminant, non seulement sur la qualité d'exécution des mouvements, mais surtout sur l'effet que le pratiquant pourra en ressentir dans sa physiologie du Qi.

Le classique de Hua Tuo cité par Hu Yao Zheng énonce :

« quand on est parvenu à un certain niveau de Qi Gong, on peut saisir comment il effectue sa révolution et recommence, comme s'il se mouvait en cercle fermé ».

Shen est la pensée véritable. On l'appelle aussi esprit profond, esprit subtil, nature propre. Si le Shen bouge, il devient force motrice. Cela veut dire que si la vraie pensée bouge, elle peut diriger l'activité des membres et du corps entier. On peut dire que l'énergie de la pensée, c'est la vie. Ainsi, l'évocation de la grue ou le mimétisme de son comportement correspondent au FEU, à la position centre-sud. Ce feu vide, aérien, nourrit la mer du cerveau (Nao Hai).

Dans l'évocation de l'ours, on considère qu'il est Yang à l'intérieur (sa grande force) et Yin à l'extérieur. On mettra mentalement l'accent sur une mise en mouvement de l'intérieur et l'apparition du calme extérieur, ce qui aura pour effet de stimuler les reins.

Dans l'évocation du tigre, on se rappellera que ce fauve majestueux, courageux et féroce, est aussi Yin à l'extérieur et Yang à l'intérieur, mais d'une autre façon : il est dur à l'extérieur (tendu, contracté), souple à l'intérieur. L'utilisation particulière des tendons et la tension des yeux pendant l'exercice montrent qu'il agit sur le mouvement du BOIS.

Les effets de l'exercice peuvent être évoqués aussi pour leur efficacité physiologique ou thérapeutique. Par exemple, dans « *les 8 pièces de brocart* », pendant le mouvement de l'arc, on peut se concentrer sur l'appareil respiratoire ; dans le Qi Gong pour le cancer, on peut se concentrer sur la réduction de la tumeur et le recouvrement de la santé.

8 — LES PRINCIPES GENERAUX DE Pensee DANS LE QI GONG EN MOUVEMENT

— Les gestes au cours des exercices doivent être inspirés par la pensée que l'énergie n'a jamais un mouvement rectiligne mais qu'elle tourne. Ainsi le mouvement du corps ou celui des membres est toujours légèrement courbe et souple. C'est ce premier principe « *l'arrondi* » qui facilitera la circulation de l'énergie et du sang.

— Les exercices ne doivent pas être exécutés avec une tension et une fixation mentale excessives. Les mouvements se déroulent un peu comme dans un demi-rêve, les yeux mi-clos. C'est le second principe qui signifie « *lointain, distant* », mais également « *profond, sans affectivité* ».

— L'ensemble des mouvements ou des positions s'effectue sans rupture, sans dureté ou rigidité. C'est le troisième principe : « *souplesse, flexibilité* ».

— Il faut également rappeler que la moitié inférieure du corps à partir de la taille, doit maintenir consciemment une position ferme, sans rigidité, et être ressentie comme représentant les 7/10èmes du poids du corps. La moitié supérieure du corps doit être ressentie d'une extrême légèreté.

— Enfin, au cours des mouvements, on restera très sensible à l'aspect asymétrique du corps énergétique, c'est à dire que même au cours des positions de repos, debout par exemple, on maintiendra une certaine inégalité entre les points d'appui sur la jambe droite et sur la jambe gauche, afin qu'apparaisse toujours un élément dynamique. En revanche, au cours du déroulement dynamique de tout mouvement, on gardera présent dans la sensation, le centre de gravité du champ de cinabre inférieur et le centre d'équilibre du Du Mai qui maintient la verticalité de l'axe rachidien. Il faut qu'il y ait « *de l'immobilité au sein du mouvement* ».

LE DAO YIN XI, LA CONDUITE DE L'ENERGIE PAR LA RESPIRATION

1 — LE POUMON EST MAITRE DE L'ENERGIE

Le poumon assimile l'énergie pure de l'air, Ta Qi ; il reçoit par la rate l'énergie pure des aliments, Gou Qi ; il contribue à la fabrication du Qi et du sang et à la synthèse de Zong Qi, l'énergie ancestrale. Cette énergie est le véritable propulseur du Qi et du sang dans les méridiens et les vaisseaux, origine du dynamisme respiratoire et cardiaque. Le va-et-vient de la respiration est le mouvement inducteur, insufflant du Qi dans les 12 méridiens. Rappelons qu'à chaque inspiration et expiration normales, selon le *Nei Jing*, le Qi parcourt un travers de main dans les méridiens.

L'inspiration est Yang ; elle est rattachée à l'activité ; elle induit un effet tonifiant du sympathique, système activateur.

L'expiration est Yin ; elle est rattachée à l'inhibition ; elle induit un effet dispersant en stimulant le parasympathique, système freinateur.

Ces éléments de physiologie orientale et occidentale font comprendre l'importance du contrôle du souffle sur le contrôle du Qi et sur le contrôle du mental. Comme inversement, un mental qui s'agite va accélérer la respiration et mettre le Qi en désordre. C'est pourquoi, régulariser la respiration est inséparable de régulariser le cœur.

Il existe six façons de régulariser la respiration pour régulariser l'esprit : compter la respiration, la tenir, l'observer, y retourner, la purifier, la suivre.

Au-delà de ces six formes, le conseil est de pratiquer une respiration naturelle, par le nez, à l'inspiration comme à l'expiration. Les personnes qui présentent de l'obstruction nasale : rhinite, déviation de la cloison, polypes, ou de l'asthme, peuvent toutefois respirer par la bouche sans compromettre les résultats.

En dehors des exercices spéciaux respiratoires, cette respiration naturelle ne force ni sur le rythme, ni sur la capacité. La preuve d'une respiration naturelle c'est de ne pas être entendue par quelqu'un qui se trouve à côté.

Inspiration et expiration sont donc normales, non forcées, et c'est ce qui permet de pouvoir introduire naturellement, une petite pause entre chaque temps, sans que cette pause soit forcée ou voulue. Il est recommandé de garder toujours une attention au Dan Tian.

2 — LA RESPIRATION ABDOMINALE

La plupart des respirations en Qi Gong ne requièrent pas, comme en Yoga, une respiration complète : abdominale, thoracique et scapulaire. Il n'est pas recommandé de pratiquer, sauf au cours d'exercices spéciaux comme le « *Qi Gong tendu du corps d'acier* », la respiration forcée, tant dans la capacité pulmonaire que dans la vigueur des mouvements expiratoires ou inspiratoires.

La respiration naturelle adoptée est donc une respiration lente, longue, légère, profonde, mais abdominale.

On distingue la respiration normale et la respiration paradoxale.

— **La respiration abdominale normale** : l'inspiration s'accompagne d'une contraction active du diaphragme qui s'abaisse et augmente la pression intra-abdominale. L'abdomen accompagne ce mouvement par une expansion antérieure, et l'attention est alors portée vers le centre du bassin au Dan Tian inférieur. Cette région semble se remplir à partir du mouvement d'énergie induit par l'inspiration. Il ne s'agit bien évidemment pas ici de l'air mais, selon la métaphore du *Chinese Qi Gong Therapy*, des énergies subtiles tirées de l'inspiration. D'où l'importance de la qualité de l'air inspiré et de l'heure de l'exercice (le matin est la période la plus propice). L'expiration s'accompagne d'une contraction de l'abdomen (fig.56).

Il est très important de respecter les intervalles entre les mouvements respiratoires ; en effet, les échanges énergétiques les plus importants se font durant ces temps de pause, en particulier à partir du réchauffeur moyen.

Cette respiration est le modèle de la respiration taoïste, et signe l'origine des exercices ou méditations qui recommandent ce procédé.

— **La respiration abdominale paradoxale** : l'inspiration s'accompagne d'une contraction de l'abdomen, et l'expiration d'une détente de l'abdomen, comme si l'air, au lieu de sortir, descendait remplir le Dan Tian (fig.57).

C'est le modèle de la respiration bouddhiste que l'on retrouve par exemple dans la technique du Zazen au Japon.

3 — COORDINATION MOUVEMENTS — RESPIRATION

Certaines familles de mouvements accompagnent toujours soit l'inspiration, soit l'expiration, comme dans le Tai Ji Quan. Les mouvements vers le bas, les mouvements de poussée ou de pression, les mouvements fermés accompagnent l'expiration.

Les mouvements de repli du corps ou des membres, les mouvements

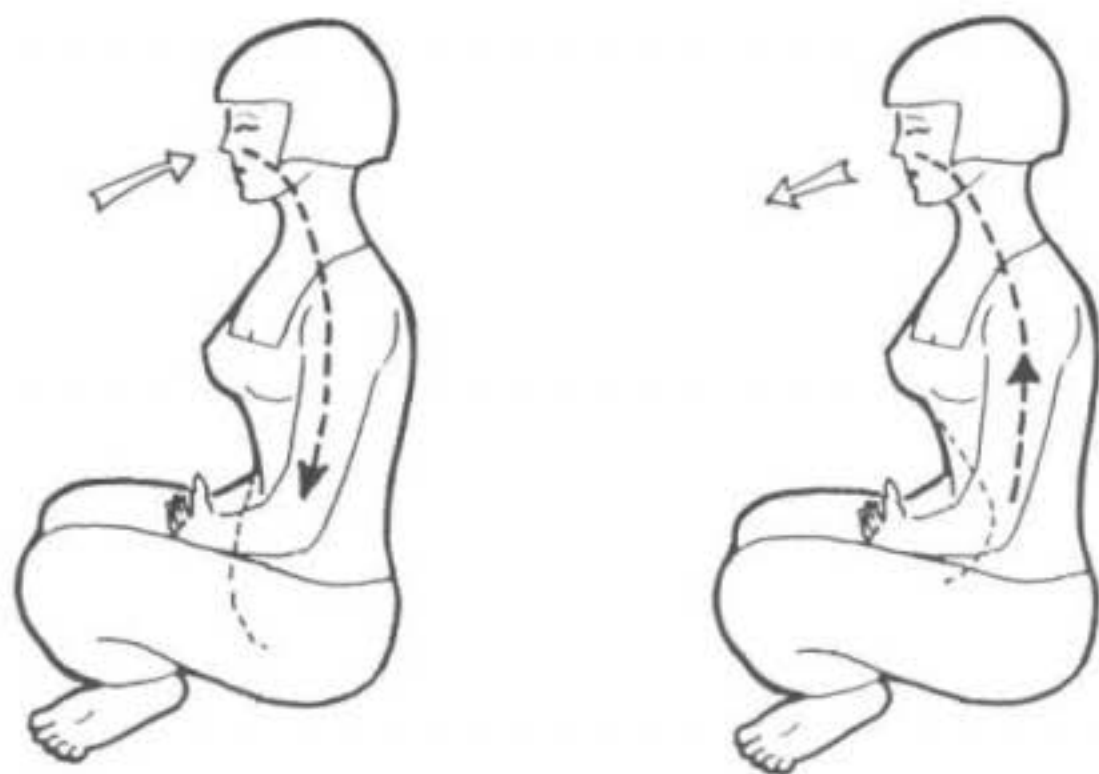


Fig. 56 : Respiration abdominale normale

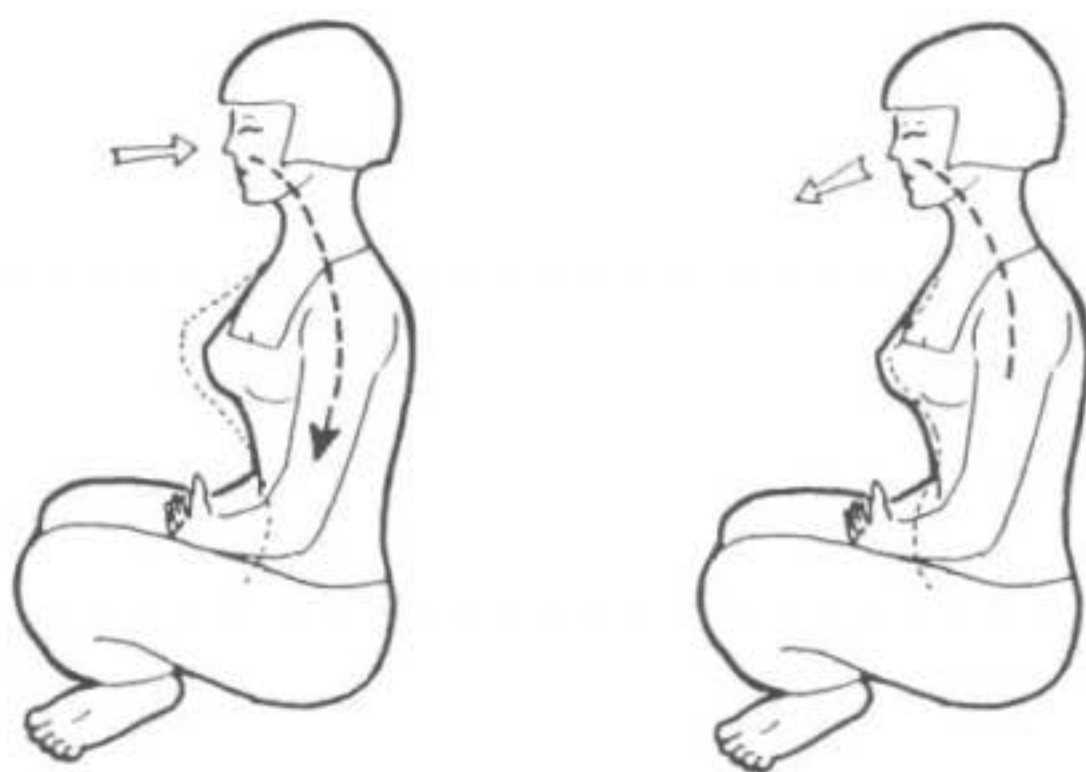


Fig. 57 : Respiration abdominale paradoxale

vers le haut, les mouvements de soulèvement, les mouvements ouverts accompagnent l'inspiration.

Dans « *l'exercice des pas* » du Qi Gong médical, l'inspiration est associée à la position ouverte du pied, c'est à dire talon au sol et pointe relevée. L'expiration ne se fait que lorsque la pointe du pied se pose sur le sol, ce qui correspond à la fermeture du pied.

4 — COORDINATION RESPIRATION — CONCENTRATION

Pour faire circuler le Qi, on utilise la respiration comme support de la concentration. A l'endroit du corps où l'on projette sa pensée, Yi, pour suivre le Qi, on imagine envoyer le flot de l'expiration ou ramener le flot de l'inspiration.

Dans le but de suivre le trajet des méridiens dont certains vont du tronc au bout des membres et d'autres en reviennent, une technique mentale, « *la respiration des quatre portes* », consiste à se donner l'impression de respirer par les paumes et les plantes des pieds.

LE DAO YIN SHEN, CONDUITE DE L' ENERGIE PAR LES MOUVEMENTS

Dans l'introduction aux exercices de Qi Gong thérapeutique, Zhang Ming Wu et Sun Xing Yuan donnent des conseils pour les exercices thérapeutiques en position debout qui s'appliquent fort bien à tous les exercices de Qi Gong, comme à la pratique du Tai Ji Quan.

Leur point de vue est qu'il est évident que chaque exercice ou groupe d'exercices demande un apprentissage du mouvement qui le compose, comprenant :

- l'orientation du départ : nord, sud, est, ouest.
- la posture générale du corps :
 - * localisation du centre de gravité
 - * position des pieds
 - * points d'appui respectifs et leur alternance
 - * position des genoux de part et d'autre de l'axe vertical
 - * position des bras et des épaules
- le geste : que son expression soit fluide ou tonique, il doit rester libre de toute contraction musculaire prononcée.

Le but de ces postures est de détendre les articulations et d'étirer les tendons.

En ce sens, les tensions de la zone cervicale et scapulaire doivent descendre dans les bras ; les tensions des épaules, des coudes et des

poignets doivent s'évacuer par le bout des doigts jusqu'à ressentir le geste comme s'il était produit par des fils. Il sera donc très important de laisser au cours du déroulement des gestes une certaine spontanéité au mouvement des doigts dont la position permet souvent une rééquilibration des énergies de la tête et du thorax. Il est également important de constater, pendant que les gestes se déroulent, les effets sur les zones du tronc ou de la tête que longent les mains qui effleurent sans toucher.

Dans les gestes de déroulement des mains et des bras vers l'extérieur, on favorise le flux énergétique de l'intérieur vers l'extérieur.

Dans les gestes d'enroulement et de retrait des mains et des bras, on favorise le rassemblement de l'énergie.

Ainsi, les exercices doivent s'effectuer « *comme le fil de soie que l'on déroule du cocon* » selon l'expression traditionnelle, en se rappelant que doivent alterner vide et plénitude, ouverture et fermeture, fermeté et souplesse :

- vide et plénitude qui correspondent d'une part aux alternances des points d'appui sur la jambe gauche et sur la droite, sur le talon et sur la pointe, d'autre part aux alternances du geste dont le dynamisme passe de la main gauche à la main droite lorsque le mouvement n'est pas symétrique.

- ouverture et fermeture qui concernent l'angle effectué par les pieds, tantôt presque parallèles, tantôt à 90°. De même, le geste des mains et la position du corps laissent alterner ouverture et fermeture.

- la fermeté n'étant jamais contraction et la souplesse n'étant jamais dépourvue de vigilance, les deux principes alternent dans le corps en fonction de l'exercice, et on doit savoir les localiser dynamiquement.

Pratiquer le Qi Gong, c'est un peu comme rentrer dans la danse, il faut sentir le rythme et le mouvement naturels à l'écoute intérieure. Les débutants ont souvent le défaut d'être raides, rigides. Il faut arrondir les angles, arrondir les mouvements. L'idée de se mouvoir au ralenti dans un milieu liquide peut aider. Inversement, on ne doit pas être mou. Comme dans la pratique du Tai Ji Quan, il faut imaginer qu'un adversaire peut attaquer et que la vigilance dans les gestes rend apte à répondre à l'attaque.

Le rôle spécifique des exercices thérapeutiques est aussi et principalement de stimuler, d'élever l'énergie Yang du corps. A titre d'exemple, nous allons analyser le rôle du « *pas pour stimuler l'énergie des reins* » qui fait partie du Qi Gong thérapeutique, et que l'on reverra dans les traitements de l'hypertension et du cancer étudiés dans la 5ème partie.

Il s'agit en fait d'une marche très spéciale où l'on avance en posant d'abord le talon puis tout le pied. Toucher d'abord le sol avec le talon a pour but d'activer les méridiens Yin Qiao et Yang Qiao de façon à ce que l'énergie venant du méridien Yin puisse entrer dans le méridien Yang et inversement. De cette façon les méridiens sont épurés et le Yin et le Yang sont rééquilibrés.

Quand on pose la pointe des pieds, dans cet exercice, l'effet est de tonifier l'énergie des méridiens du foie et de la rate. Le talon est aussi stimulé et favorise la circulation de l'énergie dans les méridiens des reins et de la vessie.

En même temps, quand le sujet bouge son pied, il doit concentrer son esprit sur la partie inférieure de son corps afin de guider vers le bas l'élévation anormale d'énergie dans les poumons. La coordination entre la partie supérieure et la partie inférieure a pour but de régulariser l'excès d'énergie de la partie supérieure.

En pratiquant de cette façon, on a stimulé et élevé le Yang du rein et secondairement du foie et de la rate, et l'on a abaissé le Yang des poumons, tout en ouvrant la circulation dans les méridiens Yin et Yang Qiao.

CHAPITRE III

LES POSTURES

POSITIONS COUCHEES

- **Position couchée n°1 : « étendu sur le dos »** (fig.58)
 - le corps est étendu sur le dos.
 - les pieds légèrement écartés tombent à droite et à gauche.
 - les bras allongés le long du corps.
 - les mains parallèles aux cuisses, détendues, paumes vers le sol ou vers le ciel.

- **Position couchée n°2 : « étendu sur le dos »** (fig.59 a et b)
 - même position que précédemment.
 - les pieds restent parallèles.
 - les bras sont levés, les mains au-dessus de la poitrine écartées à la largeur des épaules comme si elles tenaient un ballon (si le sujet est fatigué, il peut poser ses coudes au sol, les bras à la perpendiculaire du tronc, les avant-bras verticaux).

- **Position couchée n°3 : « étendu sur le dos »** (fig.60)
 - même position que précédemment.
 - jambes à demi-fléchies sur les cuisses.
 - bras posés au sol, avant-bras dressés, parallèles ; les mains tiennent un ballon imaginaire.

- **Position couchée n°4 : « étendu sur le côté »** (fig.61)
 - cette position se prend sur le côté droit pour ne pas gêner le cœur et la digestion.

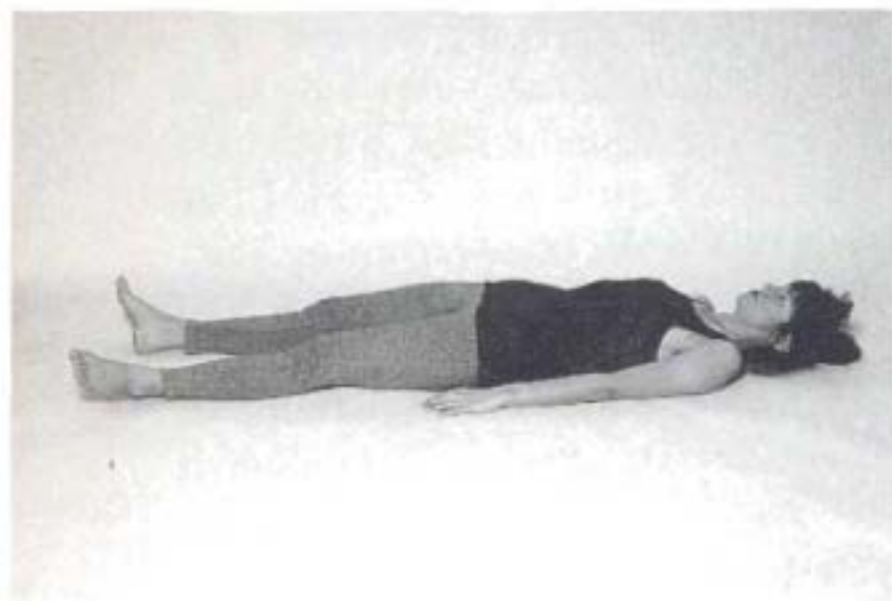


Fig. 58

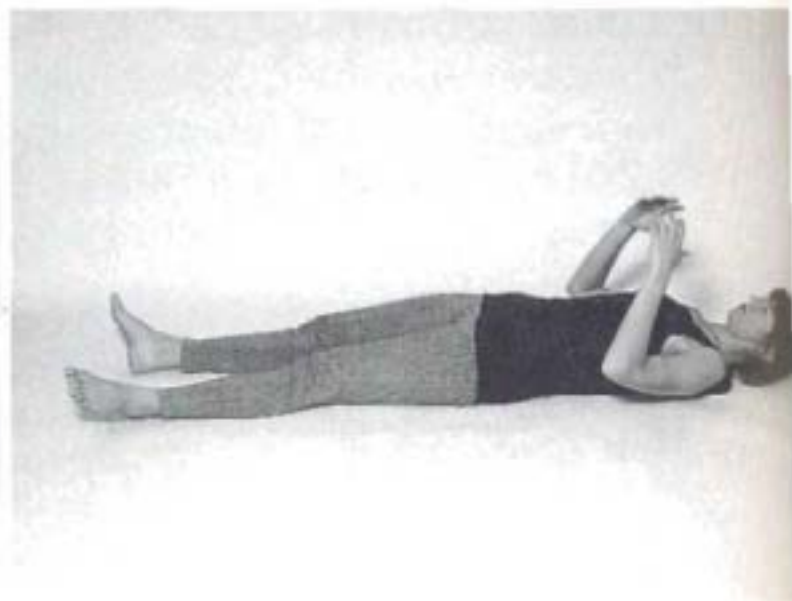


Fig. 59 a

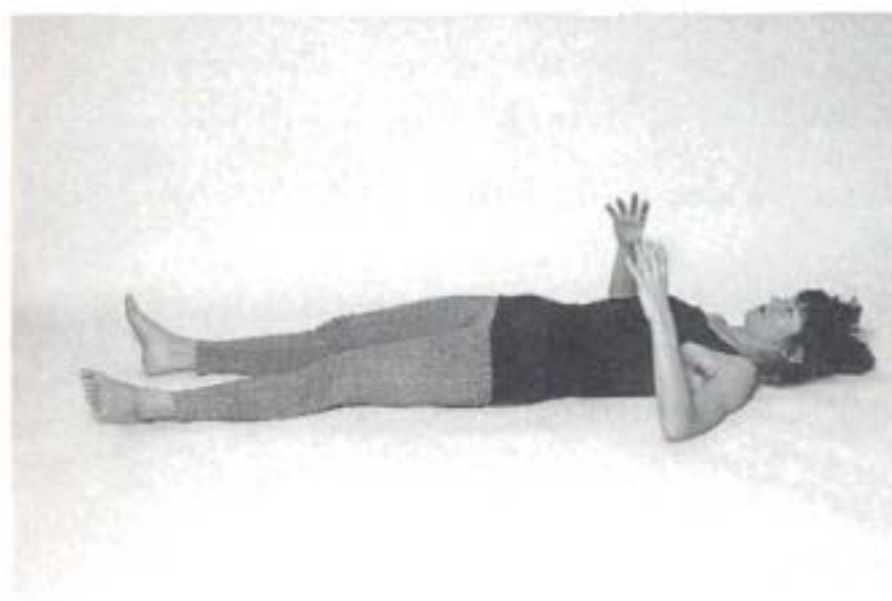


Fig. 59 b

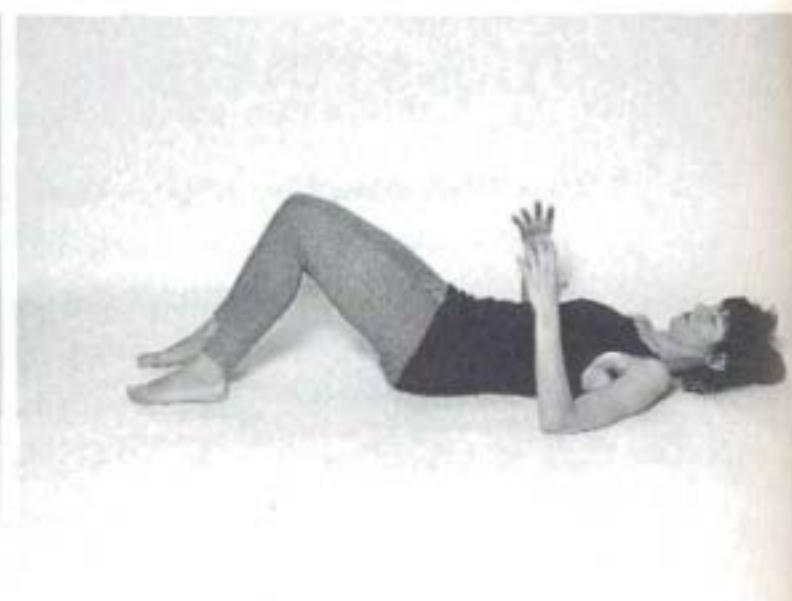


Fig. 60

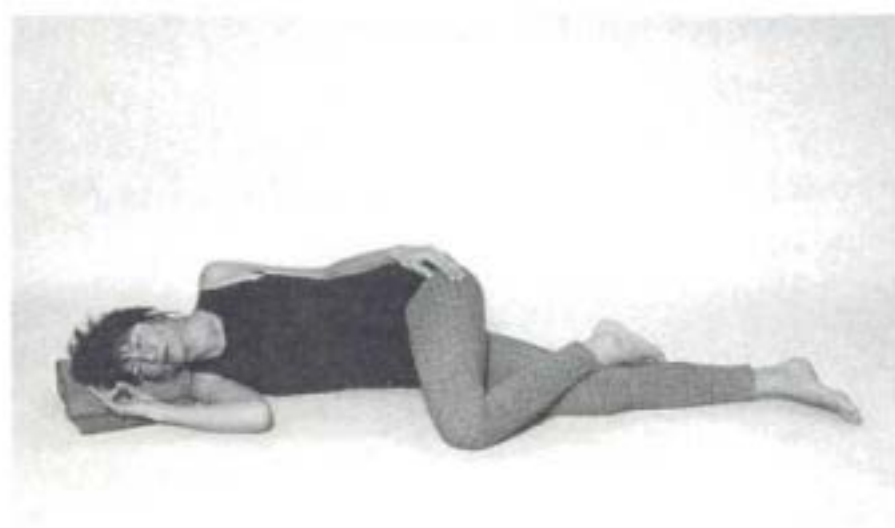


Fig. 61

— corps étendu droit, colonne droite, jambe du côté droit rectiligne ou presque.

— la tête est posée sur un oreiller pour respecter l'alignement des cervicales avec les dorsales ; elle est à peine fléchie vers l'avant.

— le bras droit est replié et la main droite repose sur l'oreiller, le pouce à 2 ou 3 cms du visage.

— la jambe gauche est fléchie de telle sorte que les genoux soient l'un au-dessus de l'autre et le pied gauche se retrouve posé derrière le genou droit.

— le bras gauche est posé sur le côté gauche, étendu et relaxé, la paume de la main posée sur la hanche ou la cuisse.

• Utilisations :

Ces postures se pratiquent sur le sol ou dans un lit, à condition qu'il soit assez ferme.

Les postures couchées servent à pratiquer le Qi Gong de régulation interne nommé Nei Yang Gong, base de départ de l'entraînement mis au point pour le public en Chine en 1947 par Liu Gui Zhen, à partir de l'enseignement de Liu Du Zhou.

Ces postures représentent une base de départ pour les débutants, mais aussi pour les malades, les personnes âgées, les personnes handicapées physiquement. Elles servent également à la pratique du Qi Gong avant de rentrer dans le sommeil.

— La posture n°1 sert de base à l'acquisition de la relaxation.

— Les postures n°2 et 3 servent aux exercices de concentration et peuvent remplacer la posture debout pour les paralysés des membres inférieurs. On l'utilise pour faciliter le sommeil et se soigner de l'insomnie.

— La posture n°4 a les mêmes indications que les précédentes, mais elle sert aussi, après un rapport sexuel, au recyclage de l'énergie sexuelle dans « l'orbite microcosmique ».

Ces quatre postures représentent à la fois l'attitude confortable pour apprendre à se détendre et la base d'un Qi Gong médical qui associe la respiration, l'auto-suggestion, la concentration.

— La respiration est naturelle, par le nez, lente.

— L'auto-suggestion est faite de formules comme « je suis » prononcé mentalement au cours de l'inspiration, « de plus en plus calme » (ou détendu ou relaxé ou en bonne santé) prononcé mentalement au cours de l'expiration. Les yeux sont fermés et les lettres des mots peuvent être visualisées sur l'écran intérieur. Les formules peuvent varier en fonction des besoins, par exemple pour retrouver le sommeil ou guérir de telle ou telle maladie.

— L'étape complémentaire ajoute deux points d'attention :

- * une direction du Qi jusqu'au Dan Tian pendant l'inspiration, et retour du Dan Tian jusqu'à l'extérieur, par les narines, à l'expiration.
- * une concentration sur un des centres vitaux et notamment le Dan Tian lui-même pendant le temps léger de la pause respiratoire.

● **Avantages :**

Bien qu'ils soient très faciles à exécuter, ces exercices sont efficaces. Ils donnent au malade le pouvoir d'agir sur lui-même.

Je me souviens d'une patiente venue me consulter il y a quelques années parce qu'elle avait une phobie du bruit. Elle s'était repliée à la campagne dans un coin désert, mais le moindre bruit alentour, comme un avion qui passait haut dans le ciel, la dérangeait. Je lui indiquai l'exercice consistant à répéter, couchée sur le dos, la phrase « *je suis de moins en moins sensible aux bruits* » ; après 15 jours, les résultats furent remarquables sur son trouble et son obsession.

● **Inconvénients :**

Sauf pour des personnes qui nécessitent assistance, ou pour se dépanner momentanément en période de stress, la pratique du Qi Gong ne doit pas se limiter à une simple auto-suggestion, aussi utile soit-elle, car sa dimension de transformation de la physiologie et de la psyché est bien plus grande. Une pratique exclusive de ce Qi Gong, sauf cas de force majeure, serait une réduction regrettable des possibilités de la méthode.

Le Nei Yang Gong représente, par l'association d'une posture, d'une respiration, d'une suggestion et de la concentration, un Qi Gong médical à part entière. Les positions peuvent varier : couchée, debout, assise, en mouvement ; et les respirations peuvent être naturelles, forcées, rythmées. Le Qi Gong médical ci-dessus est un des courants de Qi Gong thérapeutique. Dans ce livre on développera davantage l'autre courant présenté par Zhang Ming Wu et Sun Xing Yuan.

POSITIONS ASSISES

● **Position assise n°1 : « assis sur une chaise »** (fig.62 et 63)

— assis sur une chaise, les fesses au fond de la chaise pour que les cuisses soient bien soutenues ; ou au contraire, les fesses au bord de la chaise. Cette dernière est préférable.

— la colonne vertébrale se tient droite :

- * les lombaires ne sont pas trop cambrées mais au contraire



Fig. 62

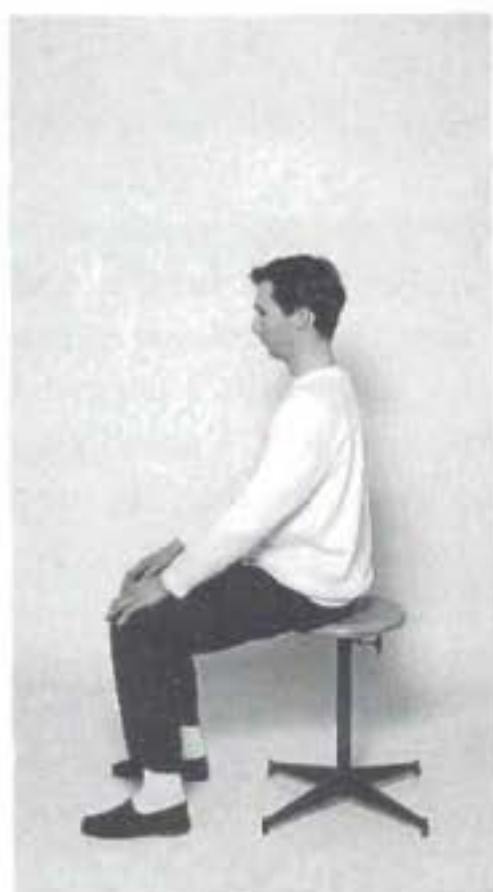


Fig. 63



Fig. 64



Fig. 65



Fig. 66



Fig. 67



Fig. 68



Fig. 69



Fig. 70

leur courbure est redressée de telle sorte que le sacrum soit vertical.

- * la cyphose dorsale est aussi quelque peu corrigée.
- * les cervicales sont droites, et pour cela la tête doit s'incliner à peine vers l'avant, le menton légèrement rentré, le sommet de la tête comme s'il était suspendu à un crochet.
- * pour trouver cette position juste, s'asseoir contre un mur et bien repérer cette verticale du mur contre laquelle tout s'aligne.

— les cuisses sont à la perpendiculaire du tronc et les jambes à angle droit avec les cuisses. Ceci est à respecter au mieux sans en faire un problème, et on doit choisir la hauteur du siège en conséquence.

— les pieds sont posés à plat sur le sol, écartés d'une largeur égale à celle des épaules.

— les épaules, les bras, les avant-bras sont complètement relâchés.

— les mains sont posées sur les cuisses :

- * soit les paumes à plat sur les cuisses (fig.64),
- * soit le dos des mains sur les cuisses (fig.65),
- * soit les pouces se croisent, la main droite étant placée sous la main gauche (fig.66).
- * soit paume contre paume, les pouces se croisent, la main gauche est alors sous la droite (fig.67).

● **Position assise n° 2 : « assis en tailleur »** (fig.68)

— les jambes sont croisées en tailleur, un coussin sous les fesses si nécessaire pour faciliter la rectitude vertébrale.

— colonne vertébrale, bras et mains comme position n°1.

● **Position assise n° 3 : « demi-lotus »** (fig.69)

— position de Yoga, les jambes croisées, le pied droit vient se poser sur la cuisse gauche ou inversement. De toutes façons, au bout d'un moment, on peut changer le sens du croisement.

● **Position assise n° 4 : « lotus complet »** (fig.70)

— Padmasana en sanskrit, ou posture du Bouddha : jambes croisées, le pied droit repose sur la cuisse gauche, et le pied gauche sur la cuisse droite ; ou inversement.

● **Utilisations :**

Ces quatre positions assises servent à la pratique, d'une part du Jing Gong et du Nei Yang Gong, comme les postures couchées, d'autre part, à la pratique du Qi Gong de dynamisation, et aussi aux exercices de méditation.

Le Qi Gong de dynamisation ressemble à une certaine forme de méditation, celle du Zazen japonais. La différence est qu'il se pratique avec une respiration abdominale normale, et non paradoxale comme dans le Zazen. Une autre différence marquante, c'est qu'il peut se pratiquer assis sur une chaise, ou même debout dans la position d'« embrasser l'arbre ».

Ces positions assises sont également la base du travail d'alchimie interne, Nei Dan, et de la méditation microcosmique du taoïsme.

Alors que le Yoga et la tradition indienne insistent sur le lotus ou le demi-lotus, les Taoïstes sont moins regardants et plus « relax ». L'essentiel en Chine est mis sur l'aisance, le respect du mouvement naturel. Au fur et à mesure que le confort s'est installé et que l'utilisation des chaises et des fauteuils s'est développée, la position assis sur une chaise a pris le pas sur la position assis sur le sol. Mieux, à partir de la phrase de Tchang Tseu : « *le sage respire par les pieds* », la position sur la chaise a été préférée par certaines écoles car les pieds sont ainsi en contact avec la terre, liant l'adepte aux racines « *les pieds sur terre* ».

Des variantes de position des bras dans la position assise sont enseignées en Chine, comme par exemple de tenir les avant-bras écartés, les mains parallèles, les doigts écartés comme si l'on tenait un ballon, soit à hauteur du Dan Tian, soit à hauteur du plexus solaire, soit à hauteur de la poitrine, soit au-dessus de la tête. On garde cette position immobile tout en respirant calmement.

Ces exercices de maîtrise s'intègrent dans le Qi Gong de dynamisation dont une des positions clés est la position debout.

POSITIONS DEBOUT (VIDÉO)¹

• Position n° 1 : « debout en position de départ » (fig.71)

- les pieds sont rassemblés, les jambes tendues sans rigidité.
- la colonne vertébrale est droite comme dans la position assise, et surtout le sacrum tire vers le bas, le sommet de la tête tire vers le haut.
- on laisse le poids du corps descendre vers le Dan Tian en relaxant bien tout le haut du corps sans fléchir la colonne.
- on détend épaules, bras, mains et doigts.
- les yeux sont fermés ou mi-clos.

1. Tous les exercices suivis de la mention « vidéo » sont démontrés par Jake Fratkin et par Y. Réquena dans deux cassettes distinctes.

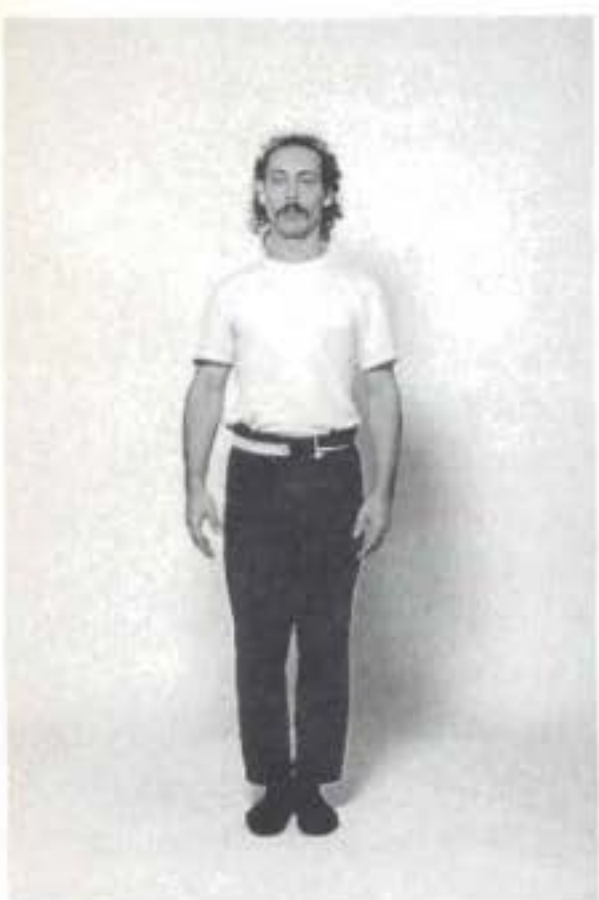


Fig. 71



Fig. 72 a



Fig. 72 b



Fig. 72 c



Fig. 72 d

— on recherche intérieurement son centre de gravité en prenant conscience des petites oscillations et du déplacement du poids du corps sur la plante des pieds, gauche et droite, vers l'avant, vers l'arrière, ou bien réparti.

— on cherche ainsi l'état de relaxation parfaite. Lorsqu'on en approche, une chaleur commence à se développer dans le Dan Tian. C'est là qu'on prend conscience de la dynamique de l'immobilité absolue et de la recharge que procure cette position.

● **Utilisation :**

Cette position est appelée « *de départ* » parce qu'elle inaugure les « 8 pièces de brocart » et l'enchaînement du Tai Ji Quan. On l'utilise pour le Qi Gong de dynamisation en conduisant le Qi jusqu'au Dan Tian. Elle peut être utile quand on veut se recharger et éviter la fatigue d'une attente debout.

● **Position n° 2 : « embrasser l'arbre »** (fig.72 a, b, c et d)

— se tenir debout, les pieds bien à plat et parallèles, espacés de la largeur des épaules. On dit que les orteils regardent l'infini.

— porter le poids du corps au point où les pieds sont perpendiculaires aux tibias, environ 4 cm. en avant du talon.

— fléchir les genoux jusqu'à ce qu'ils soient à la perpendiculaire de la pointe des orteils.

— opérer une légère rotation des deux genoux d'abord vers l'extérieur puis vers l'intérieur, comme si on vissait et dévissait, puis revenir à la position initiale des genoux fléchis.

— relaxer les hanches en descendant légèrement le bassin.

Tout ceci permet la relaxation des membres inférieurs. Puis :

— contracter, mais sans forcer la partie la plus basse de l'abdomen pour la rentrer.

— fixer la pensée sur l'anus. Il faut le soulever doucement, sans effort.

— relâcher la taille en étirant d'abord le dos puis en expirant.

— rentrer un peu l'estomac et tourner les deux coudes vers l'extérieur.

— redresser la colonne vertébrale.

Tout ceci permet la relaxation du tronc. Puis feindre d'embrasser un arbre :

— monter les bras à l'horizontale et les arrondir.

— relâcher les épaules. Il faut imaginer les deux bras qui tombent.

— relâcher les coudes. On doit avoir la sensation de quelque chose de suspendu aux coudes.

— relâcher les poignets et laisser tomber les doigts.

— relâcher les avant-bras : la pointe des coudes tournée vers l'extérieur, le dos des mains regarde devant, la paume est tournée vers le tronc, les épaules sont tombantes. Les avant-bras doivent paraître incurvés comme si l'on voulait y poser un œuf. Cet arrondi figure l'arbre que l'on est en train d'embrasser, le tronc qui est droit étant « collé » au tronc de l'arbre.

Tout ceci amène la relaxation des membres supérieurs. Puis :

— suspendre la tête. Il faut obtenir la sensation d'avoir la tête suspendue à un fil par le point Baihui (20VG), sommet de la tête.

— rentrer légèrement le menton.

— baisser les paupières en laissant une légère fente car si les yeux sont complètement fermés, il y a tension.

— ou bien l'on regarde à l'infini, le regard vague ne fixe rien.

— ou bien le regard se porte vers le bas, à deux mètres devant soi, sans fixer.

— fermer doucement les lèvres.

— toucher le bout du palais avec la langue, sans forcer, au-dessus des incisives supérieures.

Tout ceci permet la relaxation de la tête.

Le relâchement de la taille est le point le plus important car c'est lui qui permet la circulation de l'énergie vitale vers le Dan Tian.

● Utilisation :

Zhan Zhung Gong (*embrasser l'arbre*) est une position très appréciée des Chinois, non seulement pour leur pratique personnelle, mais aussi pour « éduquer » les Occidentaux et tester leur motivation. Qui s'intéresse au Qi Gong finit (ou commence) toujours par rencontrer un maître qui le place dans cette terrible posture et s'esquive pour dix minutes, une demi-heure ou une heure. En réalité, l'entraînement dans cette position doit être très progressif.

Cette position a pour but « d'apaiser le cœur et l'esprit ». Maintenue pendant 3 à 5 minutes, elle permet de rentrer efficacement dans la suite des exercices de Qi Gong, comme une espèce de relaxation primordiale.

La posture d'« *embrasser l'arbre* », peut se pratiquer comme exercice à part entière pendant 20 à 30 minutes. Dans cette forme, on joue sur l'endurance, et la respiration est dirigée vers le Dan Tian.

La posture ajoutée à la respiration et à l'induction du Qi dans le Dan Tian, représente la forme debout du Qi Gong de dynamisation.

Cette forme est utilisée en Chine actuellement pour fortifier les malades souffrant de maladies chroniques avec baisse de l'énergie vitale (voir 4ème partie : Qi Gong en médecine).

Une application Wai Dan d'alchimie externe est enseignée par

Mantak Chia, faisant de cette posture un éducatif pour les arts martiaux et une utilisation physique pour renforcer la santé.

L'éducatif consiste à être poussé par un partenaire sur le côté gauche, sur le côté droit, par derrière à hauteur du sacrum, ou de la 11ème dorsale, ou de la 7ème cervicale, ou de l'occiput, puis par devant. L'adepte qui est en position d'« *embrasser l'arbre* » doit résister à ces poussées. Plus la position du corps est juste, plus la structure résiste et la force de poussée est déviée et se perd dans le sol.

L'utilisation pour renforcer la santé est un véritable massage interne par contraction des fascias. L'adepte respire par l'abdomen puis, après une expiration forcée, inspire par petites saccades des goulées d'air par les narines, en contractant chaque fois et successivement le périnée à gauche, à droite, antérieur, postérieur, l'abdomen, le haut de l'abdomen, puis en mobilisant le sacrum, les vertèbres D11, C7, l'occiput, le sommet de la tête, puis il maintient un court instant les poumons pleins avant d'expirer, sans relâcher la posture (52).

Cette pratique est très revigorante, tonifiante, et masse réellement les organes internes. Elle a néanmoins deux inconvénients : les saccades et les contractions vigoureuses peuvent bloquer le Qi selon les puristes de la méthode douce interne. Ceux-ci lui préfèrent une légère contraction de l'anus pendant l'inspiration et une concentration au Dan Tian pendant l'expiration.

La posture d'« *embrasser l'arbre* » peut être utilisée enfin pour pratiquer la respiration par les os.

- **Position debout n°3** (fig.73) :

C'est une variante de la position n°2.

— les pieds ont le même écart que la largeur des épaules, toujours parallèles ; les genoux sont également fléchis ; tous les points de concentration doivent être vérifiés.

— seule change la position des bras qui pendent le long du corps. Mais les bras et les avant-bras sont légèrement arrondis et un peu écartés des aisselles « comme si l'on tenait un œuf sous chaque aisselle », ceci afin de respecter le principe d'arrondir les mouvements pour que le Qi circule plus facilement.

- **Utilisation :**

Etant donné que cette posture est d'exécution plus facile que la précédente, elle peut être choisie par les débutants et les personnes âgées.



Fig. 73

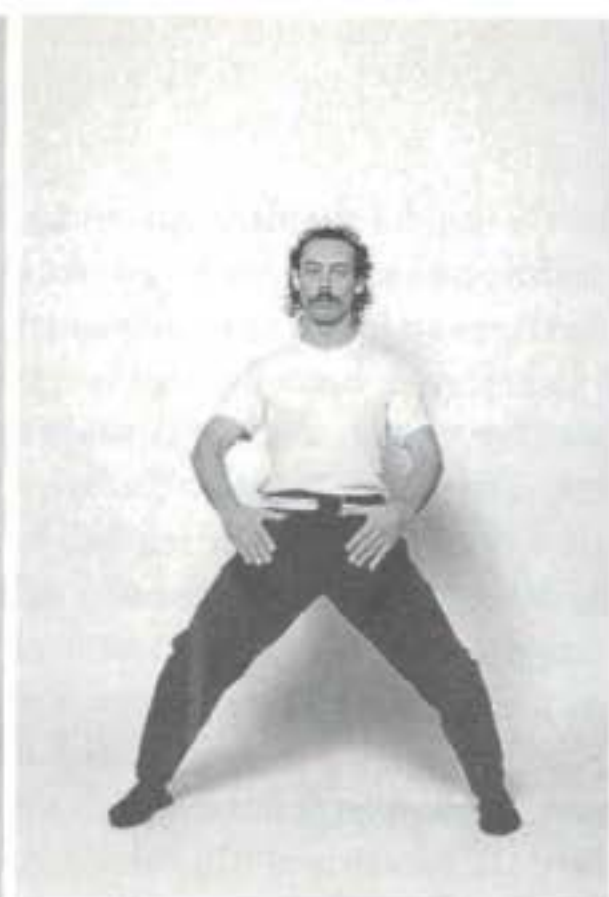


Fig. 74 a

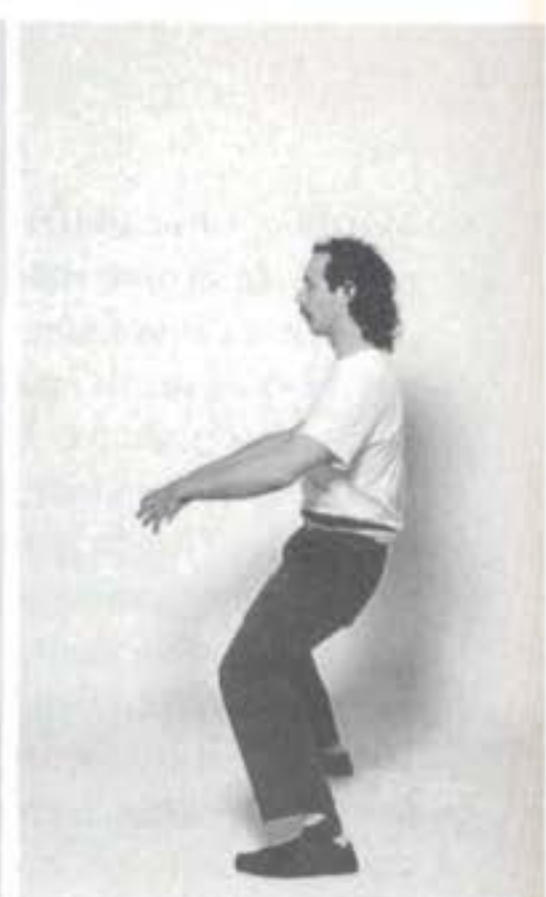


Fig. 74 b



Fig. 75



Fig. 76



Fig. 77

- **Position debout n°4** (fig.74 a et b) :

Cette position est également une variante de la posture n°2.

- on écarte les pieds d'une fois et demie à deux fois la largeur des épaules.

- on plie les jambes pour prendre la posture du cavalier.

- on doit bien prendre garde à baisser le sacrum pour effacer la lordose lombaire.

- les bras peuvent prendre différentes positions de difficulté croissante :

- * 1ère position : mains à hauteur du Dan Tian (comme sur la photo) doigts écartés. On imagine une balle d'énergie entre les bras et une balle d'énergie entre les mains. La balle d'énergie entre les bras est solidaire du Dan Tian. Ou bien l'on imagine une troisième balle d'énergie dans le Dan Tian.

- * 2ème position : mains à hauteur du Dan Tian médian : le plexus solaire.

- * 3ème position : mains à hauteur de la poitrine comme dans la position n°2 « *d'embrasser l'arbre* ».

- **Position debout n°5** (fig.75) :

- même position du corps que la n°4, mais :

- les mains sont tenues parallèles au sol, paumes vers le sol, ni trop reculées ni trop avancées par rapport au corps.

- **Utilisation :**

Cette position du corps et des mains apporte à l'adepte le pouvoir d'émettre le Qi pour les arts martiaux ou la guérison. L'école de Hsing I utilise cette position pour augmenter le pouvoir dans le combat. Une fois que cette position est maîtrisée, ce qui veut dire avoir la capacité de la tenir une demi-heure ou une heure par jour régulièrement, l'adepte peut passer à la position suivante, la plus difficile, qui consiste à être assis (dans le vide) les cuisses à la perpendiculaire des jambes, le corps droit (fig.76).

- **Comment sortir de la position debout** (fig.77) :

Quelle que soit la position debout que l'on a adoptée et pratiquée pendant quelques minutes, il ne faut pas cesser brutalement et se redresser, mais suivre le processus suivant :

- rapprocher les deux pieds sans qu'ils se touchent complètement, tout en gardant les genoux fléchis.

- ramener la main gauche sur le Dan Tian et la main droite sur la main gauche. C'est le point Laogong (8MC), centre de la paume qui doit

être sur le Dan Tian, et le Laogong de la main droite doit être au-dessus du Laogong de la main gauche.

— pour les femmes, il faut inverser les mains : la main droite sur le Dan Tian et la main gauche sur la main droite.

— rester ainsi au moins une minute ou le temps de 6 respirations avant de se redresser lentement. Se redresser après une expiration et n'inspirer qu'à la fin du redressement quand le corps est tout à fait droit et les genoux tendus.

— facultativement, on peut secouer les jambes pour les détendre.

• Remarques importantes sur les positions debout :

Les positions 1, 2, 3 et 4 servent indifféremment à endurcir le corps, le fortifier en développant le Qi fondamental de l'organisme. Si elles sont pratiquées en plein air, elles permettent également de capter les énergies de la nature. De ce fait, le Qi Gong statique ou Qi Gong debout revêt une grande importance dans l'ensemble de la discipline.

Les expériences thérapeutiques en Chine incluent très souvent ces positions debout, y compris dans certains cas comme exercice exclusif pratiqué par les malades pour parvenir progressivement à une pratique d'une heure par jour. Les résultats se font sentir au bout de 15 jours et sont très nets ou spectaculaires après 3 mois de pratique, notamment sur la vitalité générale des sujets et sur le pouvoir de défense de l'immunité qui est très largement stimulé par ces postures (voir 4ème partie : le Qi Gong en médecine).

Ceci apporte la preuve de l'efficacité de ces positions pour augmenter le Zhen Qi, le Qi authentique. Cette efficacité connue depuis longtemps par les adeptes taoïstes, moines et laïcs, a été utilisée pour les arts martiaux ou pour la méditation.

Le lecteur doit retenir cet aphorisme taoïste ancien :

« pratiquer les postures debout c'est comme récolter les herbes pour l'alchimie interne ».

C'est dire que cette énergie que l'on cultive sera la base pour la pratique de la méditation taoïste ou du Tai Ji Quan, du Hsing I.

On doit garder constamment à l'esprit cet aphorisme dans la pratique, et s'exercer quotidiennement en augmentant progressivement le temps de 3 à 5 minutes au début, jusqu'à 15 minutes, puis 30 puis 60. On ne doit pas chercher à augmenter plus d'une minute par semaine, voire par mois.

5 à 10 minutes représentent un temps moyen raisonnable pour une personne très occupée. Le bénéfice d'énergie vaut l'investissement.

Pendant la posture, l'esprit doit être maintenu calme, « *comme un mur blanc* », et le mental serein et joyeux. Le visage et le regard peuvent

esquisser un sourire. On doit chasser de l'esprit toute préoccupation, souci, projet, etc. Bien entendu, les idées émergent dans la tête ; on doit les laisser passer sans les accrocher. Si, à un quelconque moment, on se laisse distraire par l'une d'elles, on revient à la concentration sur l'esprit calme et la position. Je compare volontiers cette pratique à celle du Zazen : le goût en est très proche.

Après la vérification des différents points de la position, le Yi (concentration) doit être placé au Dan Tian ou bien au Yongquan (1R)(plante des pieds). Dans la tenue prolongée des positions debout, une chaleur peut être ressentie dans le Dan Tian ou bien dans tout le corps. C'est un excellent signe que le corps est tonifié.

On peut aussi profiter de la posture pour pratiquer « l'orbite microcosmique » exposée au chapitre 5 plus loin.

Ces positions debout peuvent apporter, à notre avis, de bons résultats pour se traiter de la dépression nerveuse quand celle-ci est liée à une faiblesse de l'énergie, l'épuisement et le découragement qu'on appelle aussi anergie ou psychasthénie.

Dans les positions debout le désir de mouvements peut aussi surgir : le corps prend de lui-même l'initiative de bouger, s'étirer, prendre des positions, se secouer ou trembler, se balancer. Ces signes sont naturels et on peut laisser faire. On rentre alors dans le Qi Gong spontané. La signification habituelle de ces mouvements ou tremblements est que l'énergie cherche à débloquer des barrages, à passer. Ceci indique donc un effet curatif de l'énergie. Après quelque temps de pratique ces manifestations diminuent ou disparaissent. Certaines écoles préconisent l'incitation au tremblement ou aux mouvements pour débloquer l'énergie et la faire circuler. La prudence est à recommander sur ce genre de pratique car un excès de ces mouvements au-delà de la nécessité peut au contraire blesser le Qi et perturber l'équilibre.

Des articles parus dans des revues chinoises posent la question : « *le Qi Gong spontané est-il réellement spontané ?* ». L'idée est que l'adepte ne doit jamais avoir l'impression de perdre totalement le contrôle de lui-même et qu'il doit pouvoir contrôler les mouvements ou tremblements, soit immédiatement, soit au bout d'un certain temps.

Il n'y a au contraire aucun danger à la pratique assidue des positions debout si l'on respecte la progression et le langage naturel du corps.

Aussi rébarbatives qu'elles peuvent paraître au profane ou au débutant, ces postures deviennent agréables et très plaisantes à la pratique. Il convient alors d'éviter la tentation de s'y consacrer exclusivement, mais d'équilibrer avec le Qi Gong en mouvement ou le Tai Ji Quan et la méditation.

- **Positions debout en relaxation** (fig.78, 79, 80) :

Certaines postures peuvent être prises pour pratiquer la détente debout, la relaxation et les exercices de sérénité.



Fig. 78



Fig. 79



CHAPITRE IV

LA RESPIRATION

LA RESPIRATION DE BASE AU DAN TIAN

• Positions :

On peut choisir parmi les positions suivantes :

- étendu sur le dos,
- étendu sur le côté,
- assis sur une chaise ou sur le sol,
- debout.

La position la plus adéquate est la position assise, au bord d'une chaise. Mais il vaut mieux s'entraîner dans toutes les positions.

• Localisation du Dan Tian :

Le Dan Tian est localisé à 4cm. au-dessous du nombril, sur la ligne médiane. Il correspond, en acupuncture, au point Qihai (6VC), ou au Hara des Japonais. Pour s'aider à le localiser, on peut mettre la pointe du pouce sur le nombril, les autres doigts placés à plat sur le bas-ventre. Globalement, le point est situé à l'angle du pouce et de l'index (fig.81). Le lieu exact ne se trouve pas sur la peau mais à 3 ou 4 centimètres à l'intérieur du corps. Certains le placent au 1/3 antérieur de la distance ventre - colonne vertébrale, d'autres au 1/3 postérieur (fig.82). Le mieux est de sentir soi-même son centre de gravité, de le situer mentalement.

• Respiration :

Au début, on respire normalement sans se préoccuper de modifier en quoi que ce soit le rythme respiratoire.



Fig. 81

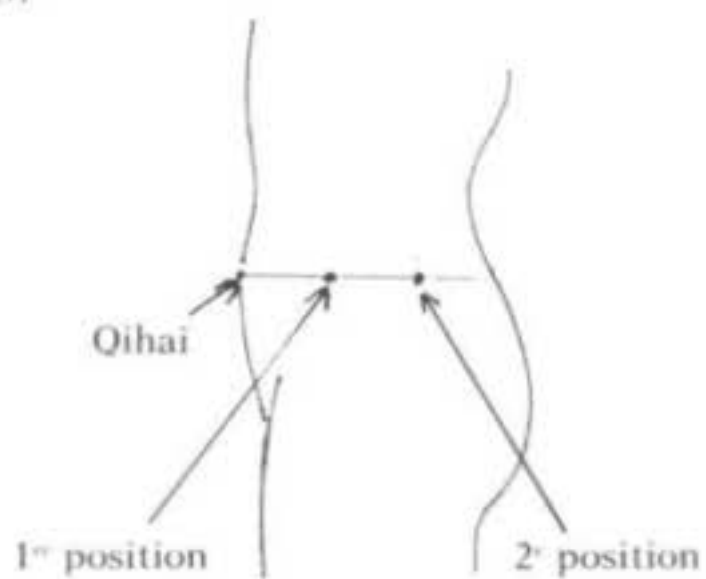


Fig. 82 : Positions du Dan Tian

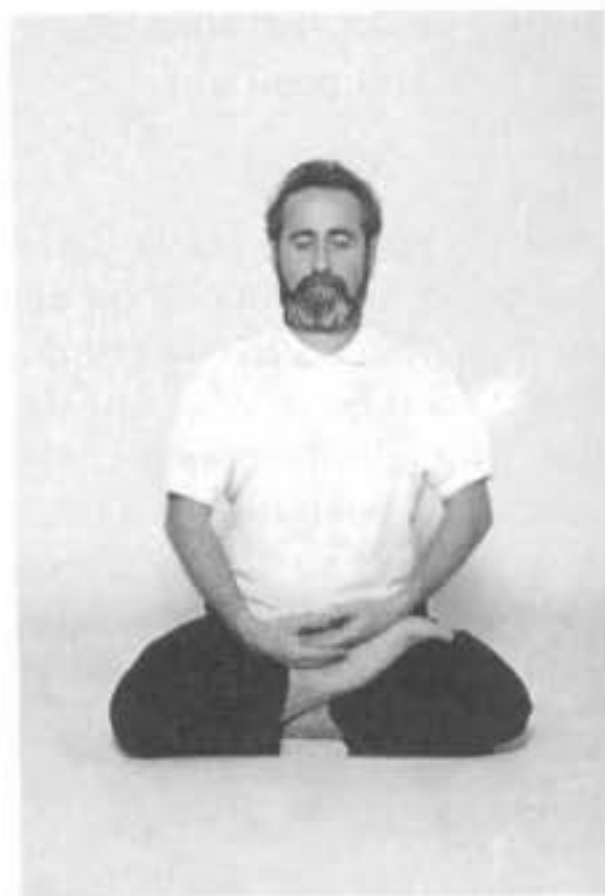


Fig. 83 a



Fig. 83 b

— à l'inspiration on imagine le souffle, le Qi de l'air qui entre par les narines, descend à l'intérieur dans le thorax, puis le ventre et remplit le Dan Tian.

— à l'expiration, ce Qi repart en sens inverse et ressort par les narines.

On utilise la respiration abdominale normale :

— à l'inspiration, le bas de l'abdomen se gonfle. On fait en sorte de ne pas laisser la cage thoracique se développer.

— à l'expiration, l'abdomen se rétracte (cf fig.56).

● **Concentration :**

On garde toute son attention sur la région du Dan Tian ; le reste du corps se détend complètement ; le mental est apaisé. On peut s'aider en visualisant une boule d'énergie lumineuse de la grosseur d'une noix ou d'une balle de ping-pong dans le Dan Tian.

● **Utilisation :**

Il est important de commencer l'entraînement au Qi Gong en pratiquant cette simple respiration, en dehors des mouvements, pendant quelques semaines ou quelques mois, jusqu'à ce que l'on sente « quelque chose », l'énergie présente, la chaleur, un mouvement dans le Dan Tian. Cela constitue « *Retuan* ».

Au fur et à mesure que cette sensation est nette, cette respiration doit s'appliquer naturellement, sans ostentation ni rigidité, dans tous les exercices, que l'on soit debout, assis ou couché.

● **L'étape suivante :**

Dans l'étape suivante, on allonge progressivement l'inspiration et l'expiration pour faire des respirations plus lentes, plus complètes.

Ensuite on peut s'exercer à inverser la respiration, en rentrant le ventre à l'inspiration et en respirant par la base des côtes. Puis, à l'expiration laisser l'abdomen se dilater vers le bas en poussant sur le diaphragme (cf fig.58). Cela s'appelle la respiration paradoxale.

En respiration paradoxale, on peut aussi s'exercer à retenir le souffle après l'inspiration pendant quelques secondes, jusqu'à une minute. Ensuite l'expiration doit être lente, normale.

Respiration normale ou paradoxale, cette respiration au Dan Tian doit être maintenue pendant les exercices de Qi Gong. Lorsqu'elle est pratiquée comme but en soi, en méditation, elle porte le nom de « *nourrir le principe vital* », et la chaleur ressentie au départ se nomme « *démarrer le feu* ».

Cette technique, si elle est pratiquée en demi-lotus, le menton rentré, la tête suspendue, la main droite sous la main gauche et les pouces

joints, la langue touchant le palais, reproduit la posture et la respiration du Zazen (fig.83 a et b).

Le Zazen constitue l'unique exercice des moines Zen japonais, et c'est la base recommandée pour la pratique des arts martiaux japonais. Pendant le Zazen les yeux sont mi-clos et regardent à un mètre devant soi. Toute la concentration doit s'exercer sur la vérification de la posture et la position des pouces, du menton, de la langue, et sur la bonne exécution de la respiration. Une encyclopédie de Qi Gong en 22 volumes, éditée à Taïwan, inclut et décrit le Zazen.

• Effets de la respiration au Dan Tian :

Cette technique a été baptisée actuellement du nom moderne de « *Qi Gong de vitalisation* » ou de « *dynamisation* ». Travailler sur Dan Tian, c'est en effet travailler sur Yuan - Jing, l'énergie originelle et ancestrale du Ciel Antérieur ; c'est fortifier Ming men, le rein-Yang. Or le rein-Yang est le fondement du Yang primordial de l'organisme. C'est pourquoi l'exercice est considéré comme très tonifiant.

Cela me rappelle une anecdote sur le Zazen.

Elle se situe en 1970 ; une des adeptes qui suivait le stage de Maître Deshimaru auquel je participais, avait accumulé tellement d'énergie qu'au troisième jour elle explosa. Comme elle faisait de l'escrime, elle se saisit du bâton du maître et se mit à le faire tourner, simulant l'attaque, l'esquive, portant des coups, un peu comme le capitaine Haddock dans *le secret de la licorne*.

Ming Men tonifié peut conduire, en effet, à des symptômes de « *feu de Ming Men* » que tout acupuncteur ou toute personne avertie reconnaîtra en lui : excitation et tremblements de tout le corps après la séance, excitation psychique et troubles du sommeil avec difficulté à s'endormir ou réveil très matinal, chaleur dans le ventre, voire maux d'estomac et appétit impulsif car on dit que Ming Men réchauffe l'estomac, et l'on doit savoir que parmi les hormones de la surrénale, l'adrénaline est hyperglycémiante, et le cortisol fait sécréter l'acide chlorhydrique de l'estomac.

De tels effets peuvent survenir au début de la pratique du Qi Gong si l'on ne prend pas certaines précautions. Mais tout rentre dans l'ordre rapidement moyennant quelques astuces. Ce sont là les quelques pièges du début, mais la méthode du Qi Gong les déjoue si on sait respecter les règles du jeu. A ce moment là, on a tous les avantages : vitalité, résistance à la fatigue, ralentissement du vieillissement, sans en avoir les effets secondaires.

La méthode du Qi Gong enseigne un « truc » pour renforcer immédiatement la sensation au Dan Tian, ainsi qu'un autre exercice

pour harmoniser et répandre immédiatement l'énergie accumulée afin de ne pas encourir le type d'inconvénient mentionné ci-dessus. Ces deux techniques sont « *l'eau céleste* » et la « *répartition de l'énergie* ». La position de la langue est également un point fondamental dans la pratique de la respiration en Qi Gong. Cette même position est retrouvée dans le Zazen.

L'EAU CELESTE

La salive a des pouvoirs importants que ne méconnaissaient pas les Taoïstes. Que l'on songe au réflexe animal de léchage des blessures ou de toilettage des félins. On peut évoquer aussi chez l'homme le pouvoir de guérir ; dans l'Evangile il est dit que le Christ mettant de sa propre salive sur les infirmités des personnes, les guérissait par miracle.

Les Taoïstes avaient l'habitude de cracher dans leurs mains avant de les frotter l'une contre l'autre et commencer l'auto-massage du visage et des méridiens décrits plus loin dans le chapitre sur les massages. Cette pratique est tombée aujourd'hui en désuétude.

Inversement, la salive peut être projetée dans un but négatif : pour insulter quelqu'un on lui crache à la figure, et pour jeter un sort, on crache par terre.

La physiologie chinoise, en distinguant, comme on l'a vu, deux sortes de salive, apporte ses explications.

La salive épaisse sécrétée par les reins et contenant le Jing normalement stocké dans les reins, est pleine de l'essence vitale de l'individu, de son « pouvoir ». Aussi les Taoïstes recommandaient d'éviter de cracher à tort et à travers, car « *cracher trop souvent fait perdre de son essence vitale* » disaient-ils.

Les acupuncteurs traditionnels avaient aussi coutume de placer les aiguilles dans leur bouche et de les enduire de salive avant de les enfoncer dans la peau de leurs patients ; ceci à l'époque où les microbes et surtout les virus ne s'étaient pas trop développés. Aujourd'hui, l'acupuncteur se satisfait... et son patient aussi, de sortir les aiguilles de son stérilisateur.

Le Jing contenu dans la salive, donc l'essence Yin ou Yang de la femme ou de l'homme, est échangé dans le baiser amoureux, surtout au moment où il est émis, c'est à dire pendant l'acte sexuel et notamment au moment de l'orgasme.

Dans la pratique de « *l'eau céleste* », le Jing de la salive épaisse Hua est utilisé pour ensemençer le Dan Tian, créer le germe de la masse du Jing que l'on va extraire du rein et amener au Dan Tian pour l'enrichir de l'essence de l'air captée par la respiration. La langue est appelée le

« *bourgeon du cœur* », et est reliée à cet organe. Son symbole est le dragon. C'est pourquoi « *l'eau céleste* » est appelée aussi « *le dragon remue la mer* ».

- **technique :**

- commencer par tourner la langue autour des gencives et des dents, 9 fois dans un sens puis 9 fois dans l'autre.

- ensuite tourner la langue 9 fois à l'intérieur des dents dans un sens puis 9 fois dans l'autre. Au total, cela fait 36 tours.

- saliver en mobilisant la langue comme pour préparer un crachat.

- garder toute la salive dans la bouche, la diviser en trois parties égales qu'on avale successivement en se concentrant sur la descente dans le Dan Tian pour créer à cet endroit une accumulation de Qi.

- on peut aider le procédé en visualisant une lumière ; la salive est envoyée en même temps que la lumière.

- **Utilisation :**

Les exercices de respiration en Qi Gong doivent toujours commencer par « *l'eau céleste* » pour développer le Dan Tian.

Le matin à jeun, on doit commencer par « *l'eau céleste* » pour nettoyer et purifier tous les flegmes le long du tube digestif. Au préalable, il est conseillé de se rincer la bouche avec de l'eau salée. Le sel est la saveur du rein et de l'élément EAU. Cette saveur stimule l'activité du rein, et dans la bouche, la sécrétion de cette salive épaisse.

- **Remarques :**

Au début de la pratique de « *l'eau céleste* », notamment à jeun, on peut ressentir quelques nausées provoquées par des zones réflexes des gencives, surtout quand elles ne sont pas en bon état. Puis ce phénomène rentre rapidement dans l'ordre. Au début également, il peut arriver de passer par une période où la salive est plus épaisse et collante ; on s'en aperçoit dans la conversation. Puis ce phénomène disparaît.

LA REPARTITION DE L'ENERGIE

Pour éviter le phénomène d'excitation du Qi Gong, toute séance de Qi Gong et de respiration doit s'achever par la répartition de l'énergie, en tournant par la pensée le Qi dans le Dan Tian, 36 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, et 24 fois en sens inverse, puis en massant le Dan Tian et en tapotant les reins et le Dan Tian avec les poings. On

termine ensuite, si possible, par le massage général de fin de Qi Gong.

Le sens de cette visualisation est inversé chez la femme : 36 fois dans le sens anti-horaire et 24 fois dans le sens horaire. Le sens horaire est déterminé comme si l'on était en face de son ventre et que l'on lise une montre collée contre le ventre (fig.84).

Le Qi Gong est une voie de l'équilibre : on développe l'énergie Yang, on la transforme, on la répartit pour nourrir le corps. Aussi l'étape de répartition de l'énergie est-elle aussi importante que le fait de cultiver cette énergie. Si cette phase est négligée, on n'est pas à l'abri des effets secondaires, et on perd même le bénéfice de la technique.

LA POSITION DE LA LANGUE

Dans la pratique du Qi Gong, la position de la langue est la même que dans le Zazen : la pointe de la langue doit toucher le palais.

Cette position est appelée Dachiao qui signifie « *construire le pont* ». Le pont établi c'est celui entre les deux méridiens Du Mai et Ren Mai (fig.85). Le Du Mai finit au point d'acupuncture Renzhong (26VG), sur la peau, d'où il pénètre dans les gencives aux points Duidan (27VG) et Yinjiao (28VG). La langue est donc placée derrière ces points, contre les dents du dessus. Le Ren Mai finit au point Chengjiang (24VC) situé dans le pli mentonnier, et de là émerge dans la gorge, la bouche et la langue (fig.86).

La jonction, le « *courant* » entre les deux, est établi par la langue lorsqu'elle vient au contact de la « *voûte céleste* », du palais. Espèce de petit centre énergétique ou chakra, en correspondance avec le sommet de la tête et l'épiphyse par un méridien secondaire, cette voûte du palais est nommée Tian Chi par les Taoïstes, ce qui signifie « *étang céleste* ».

Les points Renzhong (26VG) et Chengjiang (24VC) sont très importants en acupuncture.

Le point Renzhong (26VG) est indiqué dans la plupart des maladies psychiatriques : il porte le surnom de « *centre de l'homme* ». Il est impliqué dans le traitement des folies des « *cent maladies mêlées* ».

Renzhong (26VG) ainsi que Chengjiang (24VC) sont également employés en acupuncture pour redresser les déplacements vertébraux de quelque étage qu'ils soient. L'idée est que, en piquant ces points, on induit la communication entre le Yang de l'organisme véhiculé par le Du Mai à la face postérieure du tronc, et le Yin véhiculé par le Ren Mai à la face antérieure. C'est donc une correction ostéopathique globale qui est induite par ce procédé.

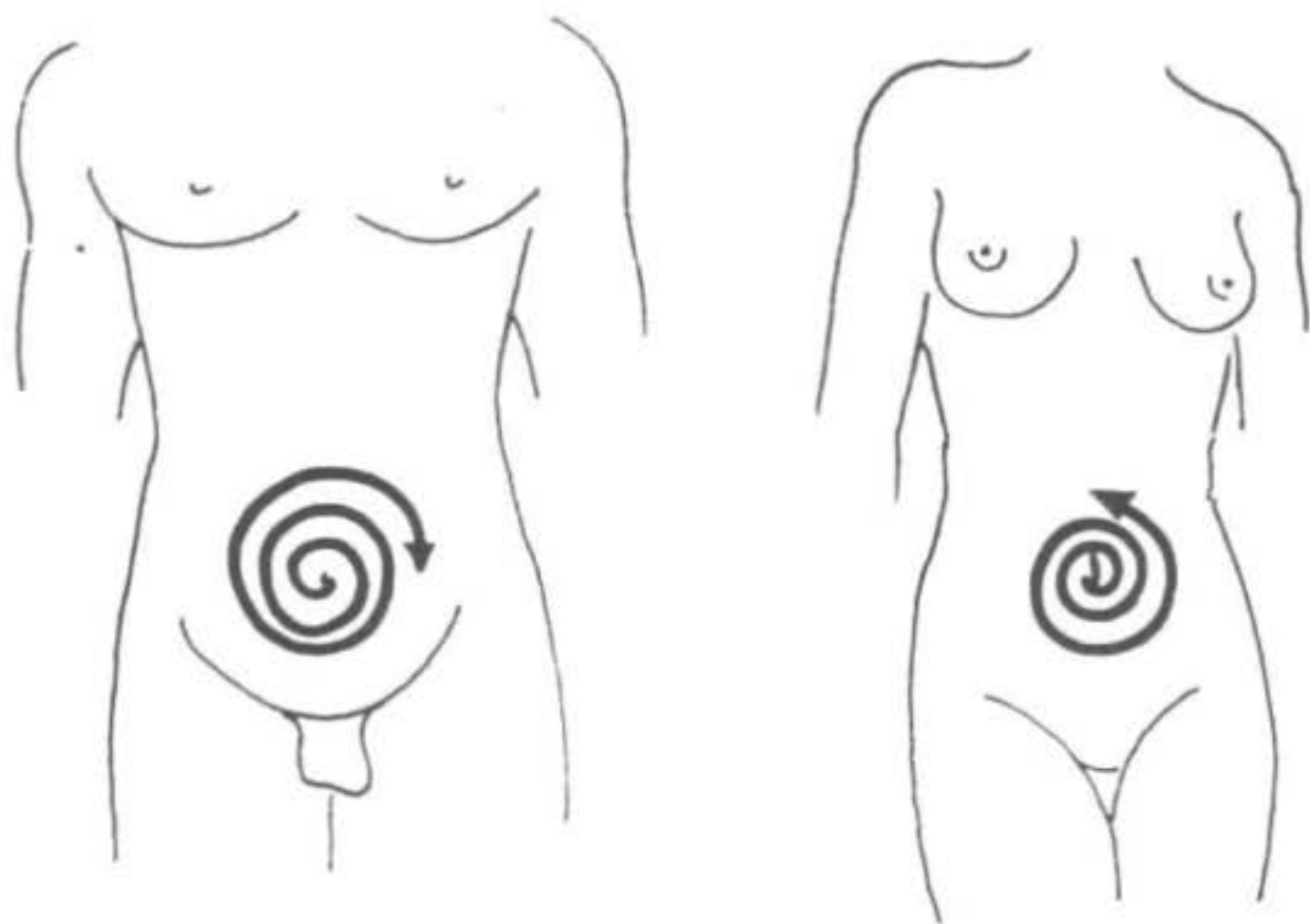


Fig. 84 : Sens de départ

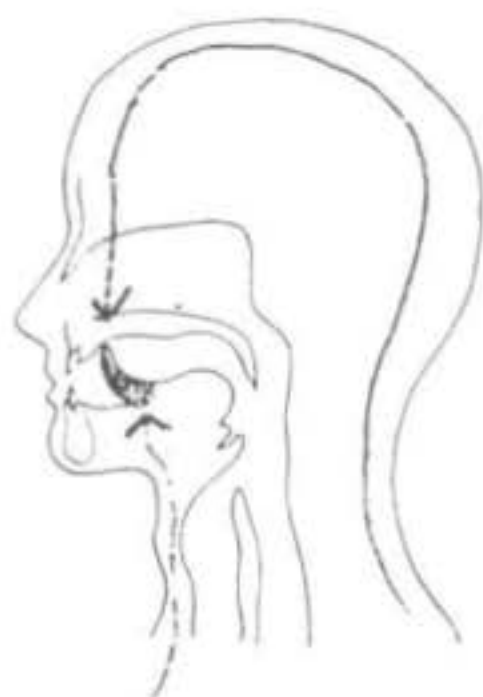


Fig. 85 : Construire le pont :
Da Chiao

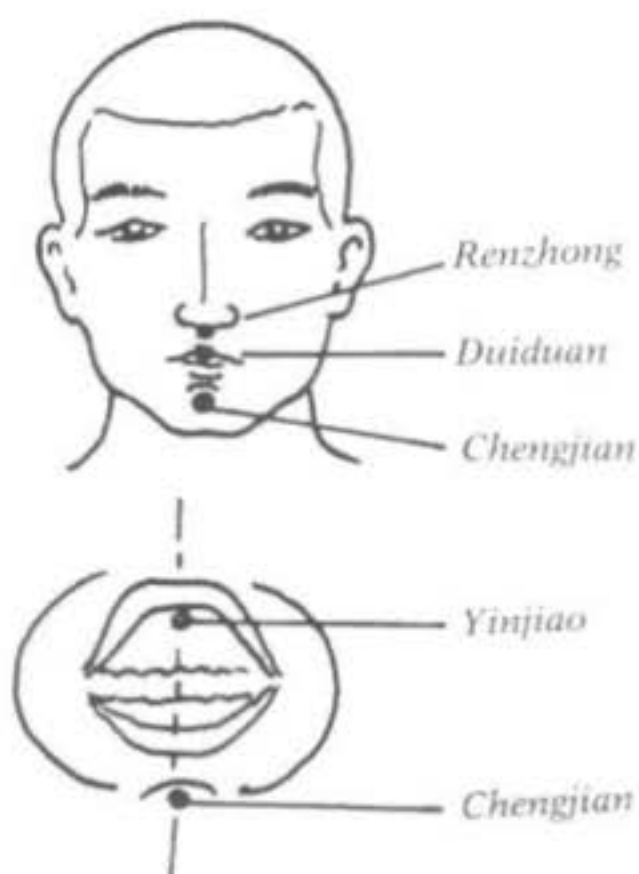


Fig. 86 : Jonction, à la bouche,
de Du Mai et Ren Mai

Donc, en faisant la jonction entre Du Mai et Ren Mai, on harmonise la circulation des liquides, on harmonise aussi celle du Qi, du Yin et du Yang de l'organisme qui se jettent dans ces deux grandes rivières.

Deux autres points sont stimulés quand on place ainsi la langue contre le palais, en étirant quelque peu le frein de la langue. Ces points sont situés de part et d'autre du frein, et sont nommés, encore aujourd'hui en acupuncture Jinjin : « *salive d'or* » et Yuye : « *liquide de jade* ». Ces termes se rapportent de toute évidence à l'alchimie taoïste. Le jade est synonyme de Jing dans la physiologie taoïste et l'acupuncture (fig.87).

La technique taoïste de « *l'eau céleste* » se nomme d'ailleurs « *bouillon de jade* » lorsque la salive est avalée et envoyée au champ de cinabre inférieur. Lors des techniques de méditation où il y a retour de l'essence véritable et réparation du cerveau, on dénomme alors ce liquide « *liqueur de jade* ».

Positionner la langue en Dachiao pour établir le pont, est une façon douce, dans le style taoïste, qui équivaut à une manœuvre plus brutale exécutée par certains adeptes du Hatha Yoga indien en vue du même but.

C'est dans le livre de Théos Bernard *Hatha-Yoga* qu'on peut lire la technique du cisaillement du frein de la langue. En y mettant les semaines nécessaires pour ne pas se blesser, le yogi devait, à l'aide d'une épine d'aloès, cisailer progressivement le frein de la langue jusqu'à ce qu'elle puisse jouir d'une grande mobilité et être capable de pouvoir obturer l'orifice oesophagien, contrôlant ainsi la déglutition.

Le *Hatha Yoga Pradipika*, classique du yoga, expose cette technique nommée Khecari Mudra, littéralement « *qui se meut dans l'espace* », donc en correspondance avec le centre énergétique du cœur qui gouverne l'espace, le Anahata Chakra. Khecari est encore appelée « *le chakra du Ciel* », à rapprocher du Xuanying des Taoïstes qui se trouve derrière la lèvre. Lorsque l'on place la langue sur le palais, ce point se trouve automatiquement « ouvert » selon le maître taoïste Zhao Bi Chen (17).

Ainsi la pratique taoïste du retour de l'essence véritable est à comparer au texte qui fait suite à la description de la technique indienne de Yoga :

« *le yogi dont la langue est ainsi recourbée vers le haut, s'il demeure ferme dans cette position, obtient de boire le soma (nectar lunaire, élixir d'immortalité), celui qui intercepte ainsi le nectar qui tombe goutte à goutte, depuis la tête jusqu'au lotus à 16 pétales, Anahata, est libéré de toutes les maladies et vit très longtemps* » (57).

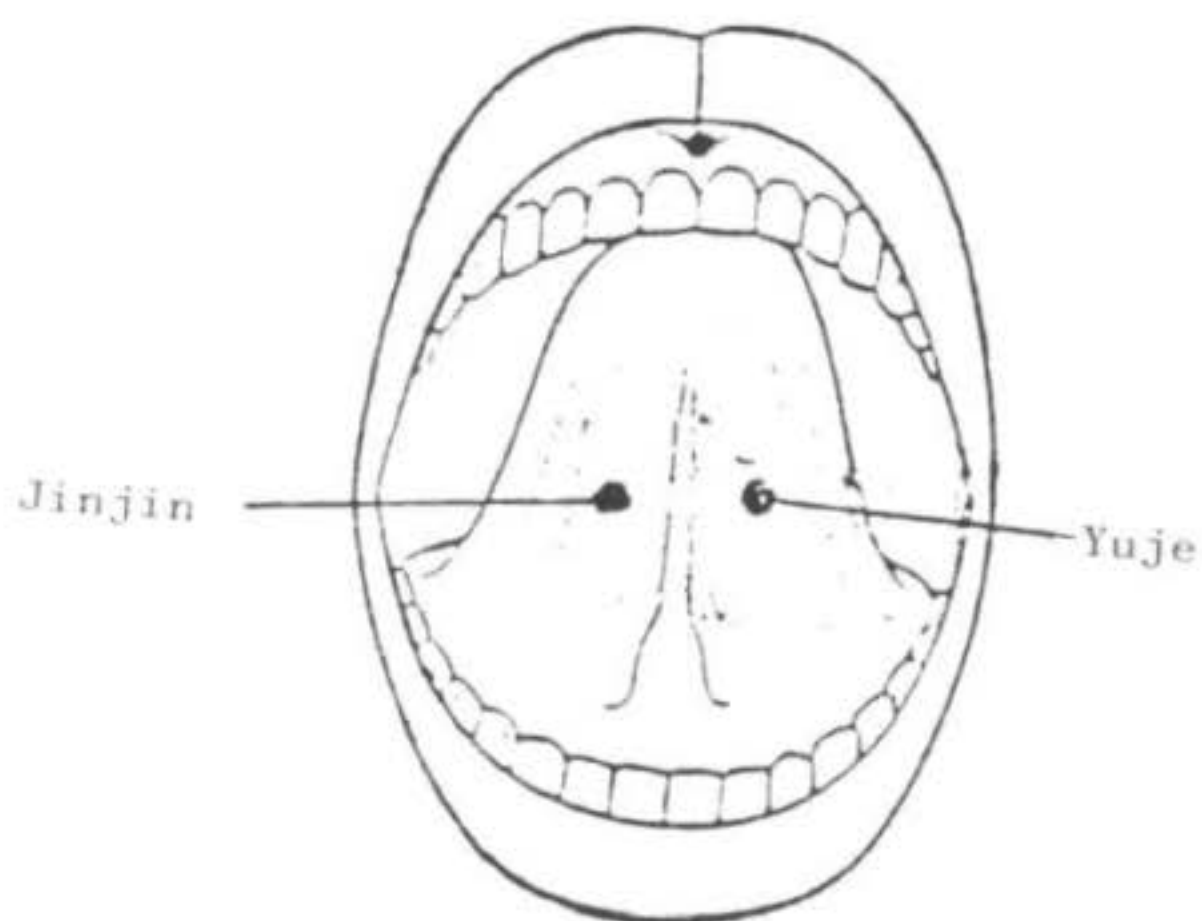


Fig. 87 : Les points Jinjin et Yuje sous la langue

Ce « *nectar* » est comparable donc à cet « *élixir d'immortalité* » ou « *bouillon de jade* » des Taoïstes. On peut se demander quelle civilisation a influencé l'autre, et les historiens peuvent sans doute y répondre. Mais ce qu'il semble important dans les techniques de respiration, à travers les deux cultures, c'est ce contrôle de la déglutition. Dans la respiration embryonnaire dont on parle plus loin, l'adepte doit laisser la bouche se remplir de salive, puis l'avaler avec parcimonie.

Dans la pratique quotidienne du Qi Gong, au cours des respirations, il est recommandé d'avaler la salive seulement à la fin de l'inspiration.

- **Technique :**

- Faire toucher avec la pointe de la langue la partie supérieure de la gencive, à l'intérieur, au niveau des incisives, à la jonction avec le palais.

- Il peut y avoir d'autres positions de la langue : le sommet du palais ou l'arrière du palais. Sauf dans des techniques spéciales, la langue ne doit pas forcer vers l'arrière et se fatiguer. Le pont doit être au contraire recherché naturellement. Mantak Chia conseille de chercher sa place en tâtant la région de l'avant du sommet du palais, devant, derrière, à droite, à gauche, jusqu'à ce que l'on soit à l'aise. Le point atteint s'appelle Tian Qi : « *l'étang du ciel* », ou encore Lung Chuan : « *dragon du printemps* ».

- Placer la langue le plus souvent possible dans cette position pendant la pratique du Qi Gong, et impérativement pendant les respirations.

- Déglutir le moins souvent possible, et de préférence à la fin d'une inspiration.

- **Remarques :**

Rester naturel et ne pas se crisper sur la technique, cela vient tout seul avec la pratique. Au début, la langue se fatigue rapidement. Mais ce muscle s'habitue vite, et par la suite, l'on se surprend souvent, comme tous ceux qui pratiquent le Qi Gong depuis un certain temps, à maintenir la langue dans cette position en dehors des exercices, dans la vie courante.

LA RESPIRATION CONDENSEE DES SIX PORTES

(Vidéo) ¹

Cet exercice de respiration concerne aussi les mouvements du corps. C'est un exercice de base qui prolonge l'exercice de « *respiration au Dan Tian* ».

Dans ce dernier, le Dan Tian était lié au souffle de l'air inspiré par le nez, sensibilisé et senti comme Qi externe. Ici, le Qi externe est absorbé, non seulement dans l'air, mais aussi dans le milieu ambiant par toute la surface du corps, les paumes des mains et les plantes des pieds. En même temps, il permet de relier le Dan Tian au périnée, centre énergétique important, ainsi qu'aux quatre membres. C'est le point de départ pour prendre conscience de la circulation du Qi dans les quatre membres, convergeant vers Dan Tian et émanant de lui.

L'exercice présenté ici est une synthèse de Jake Fratkin à partir de l'enseignement de plusieurs maîtres.

On trouve également une description de la « *respiration condensée* » par Wai Sun Liao dans son livre *Tai Ji Classics*, mais cette dernière inclut d'emblée « *la respiration par les os* » (82).

• Technique :

a) *préparation* :

— Se pratique debout ou assis. Dans l'entraînement du matin, préférer la position debout.

— Commencer toujours par « *l'eau céleste* », puis :

— Respiration abdominale sur le mode paradoxal : inspirer en rentrant à peine le ventre, expirer en le relâchant doucement. Ces mouvements du ventre sont à peine perceptibles pour un observateur extérieur.

— La respiration est calme, lente et naturelle. On ne doit pas entendre sa propre respiration.

— Mouvement du corps :

* en position assise, on se contente de placer les mains sur les cuisses, paumes vers le ciel, sans bouger.

* debout, les pieds sont écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. Par un mouvement harmonieux du corps et des bras, à l'inspiration, on se relève légèrement en tendant un peu les genoux et en rapprochant les mains

1. Tous les exercices respiratoires suivis de la mention Vidéo sont démontrés par Jake Fratkin et Yves Réquena dans deux cassettes vidéo « QI GONG ».

ouvertes vers le Dan Tian. A l'expiration, on fléchit à nouveau les genoux, et le corps descend un peu tout en écartant les bras du corps, mais pas trop : un à deux travers de main environ. Revenir à nouveau à l'inspir, arrondir les angles (fig.88 a et b).

— En se rapprochant, les mains se font face jusqu'à se frôler, juste devant le Dan Tian. En s'éloignant, les mains sont dos à dos. La transition est arrondie, douce, harmonieuse ; les doigts sont détendus et libres comme si on nageait au ralenti dans l'air.

— Le corps est très détendu ; on est absorbé dans sa concentration en Yishou.

— Se concentrer à la fois sur l'air s'accumulant dans le Dan Tian et sur la sensation dans les mains : frôlement de l'air, réchauffement et picotement.

b) Les 2 portes (fig.89) :

Tout en maintenant la concentration précédente, on ajoute celle du Qi dans les 2 portes.

— A l'inspiration, imaginer que l'air et le Qi entrent en même temps par le nez et par l'anus pour aller dans le Dan Tian. A l'expiration, ils ressortent par le même chemin, en sens inverse.

— Pour intensifier le phénomène, on contracte le périnée, on relève l'anus doucement pendant l'inspiration et on le relâche pendant l'expiration.

c) Les 6 portes (fig.90) :

C'est seulement quand on est bien à l'aise avec les 2 portes, qu'on ajoute les 4 suivantes : les paumes des mains et les plantes des pieds.

— A l'inspiration, on imagine le Qi entrer par les paumes et les plantes, suivre les membres, passer dans le tronc et rejoindre le Dan Tian.

— A l'expiration, le Qi emprunte le chemin inverse.

— On pratique les 6 portes en même temps.

• Utilisation :

Cette respiration a une triple utilité : en Qi Gong, dans les arts martiaux, en médecine.

— Dans le Qi Gong, « *la respiration condensée* » sert à renforcer la dynamisation de la respiration au Dan Tian, et à prendre conscience de la circulation du Qi dans les membres. Elle renforce le Qi qui circule dans les méridiens, mais aussi dans tout le corps, muscles, peau, etc.

« *La respiration condensée* » charge les mains d'énergie, et cela constitue une excellente préparation, indispensable, avant de pratiquer



Fig. 88 a



Fig. 88 b

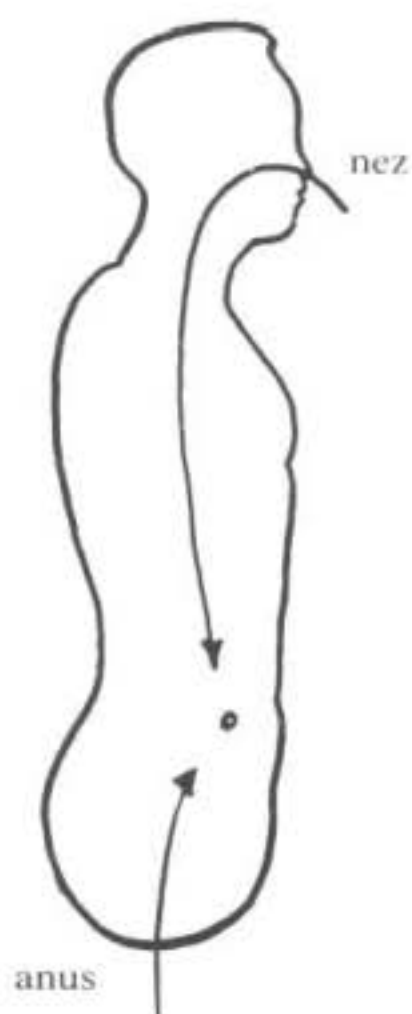


Fig. 89 : Les 2 portes

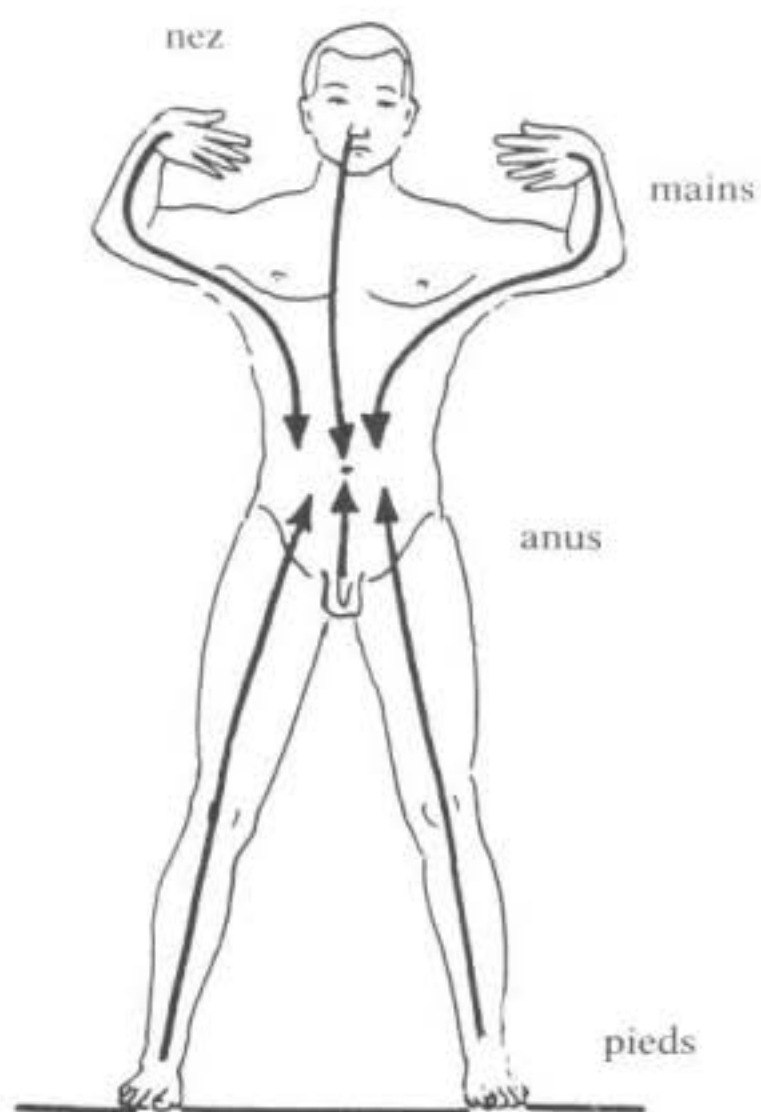


Fig. 90 : Les 6 portes

les auto-massages des techniques de longévité, ou les auto-massages pour se soigner.

Cet exercice relativement simple, peut être pratiqué deux fois par jour et même plus.

— Dans les arts martiaux, « *la respiration condensée* » est un des éducatifs de base pour sentir le Qi circuler dans les membres à partir du Dan Tian. Le Qi revient au Dan Tian dans les mouvements de repli, de défense. Il sort du Dan Tian vers l'extrémité des membres, à l'attaque. C'est la première étape de prise de conscience du Nei Dan qui, plus tard, aboutit aux projections du Qi dans les extrémités quand on porte les coups, et aux projections du Qi à l'extérieur sur l'adversaire, sans porter de coups ; ou encore à l'absorption du Qi de l'adversaire.

— En médecine, cette respiration est le point de départ du Wai Qi, de l'émission du souffle par les mains pour soigner. Quiconque aura massé son propre visage ou des parties du corps comme les yeux, le ventre, sans avoir fait cette respiration préalablement, ou au contraire juste après, pourra sentir lui-même la différence. L'entraînement assidu, régulier, apportera de plus en plus d'efficacité et de pouvoir de guérison en renforçant la mobilisation du Qi et son extériorisation.

COMMENTAIRES SUR LES RESPIRATIONS DE QI GONG

De nombreux Chinois mentionnent aujourd'hui l'importance de pratiquer le Qi Gong pour exercer l'art de l'acupuncture.

Quand on traite un malade par les aiguilles, l'énergie que l'on met dans l'aiguille vient du Dan Tian.

Dans les hôpitaux de Pékin, de Shanghai, dans l'enseignement donné aux Occidentaux, on insiste sur la bonne position du poignet, libre, droit, pour que l'énergie ne reste pas bloquée mais passe dans la main et l'aiguille. Plus l'acupuncteur a dynamisé son Dan Tian et peut mobiliser son Qi, et plus il sera efficace dans son geste thérapeutique.

En outre, « *la respiration condensée par les 6 portes* » qui est facile à faire, qui ne demande pas de place, qui peut se pratiquer au cabinet médical entre deux patients, est très utile au thérapeute pour se recharger afin de lui permettre de retrouver sa capacité de soigner.

L'acupuncture est un Qi Gong. Je crois qu'il est important de réaliser ce que cela veut dire. Quand on pique un malade, que cherche-t-on à faire ? On cherche à mobiliser le Qi du sujet, le rééquilibrer, le dévier, le faire monter ou descendre, le renforcer ou le disperser. Ce Qi circule dans le corps mais le malade n'en est pas conscient ; il ne peut donc

rien faire par lui-même. On va l'aider. Habituellement, après avoir choisi les points et placé les aiguilles, l'acupuncteur les manipule légèrement jusqu'à ce que le patient ressente et signale une sensation particulière dite Te Qi ou « *sensation propagée du Qi* ». Cela indique que le Qi est mobilisé comme on le souhaite. En réalité, on fait un Qi Gong à la place du malade, en demandant en outre au Qi de se diriger ou d'augmenter ou de diminuer dans tel sens par rapport au diagnostic médical.

L'énergétisation des mains par le Qi Gong sera tout logiquement très utile aussi dans les massages et la kinésithérapie, surtout si ces massages sont appliqués sur les méridiens et sur les points d'acupuncture comme dans les techniques japonaises de Shiatzu, Do-In, ou dans les techniques chinoises de Dao Yin et Tui Na. Ceci est bien entendu pris en considération en Chine.

Dans le massage chinois, le Qi Gong est utile non seulement pour que les paumes soient vitalisées durant le massage, mais également pour émettre le Qi par les doigts sur les points d'acupuncture.

Au cours d'une de mes rencontres avec Yang Jwing Ming, je demandai quelques explications techniques sur « *l'épée secrète du transport du Qi* » qu'il expose dans son livre, avec position de la main, index et majeur tendus, pouce et annulaire joints. Cette position est proche de celle de Li Hou Sheng lorsqu'il pratique les anesthésies chirurgicales.

On doit utiliser une bougie et s'assurer qu'il n'y a aucun déplacement d'air dans la pièce. On tend la main à quelques centimètres, et on s'entraîne à émettre le Qi à partir du Dan Tian par les doigts, jusqu'à obtenir un déplacement de la flamme. Le conseil précieux de Yang Jwing Ming, c'est de visualiser le Qi arrivé à son but et non à sa sortie du bout des doigts.

Ici commence l'entraînement du Wai Qi : émettre le Qi pour soigner, technique dans laquelle Ma Chun et d'autres Chinois de Chine Populaire sont devenus maîtres.

Le lecteur comprendra que les résultats s'obtiennent après des années de patience, et surtout de renforcement, de dynamisation du Dan Tian : la centrale atomique doit être chargée. Ce n'est pas en utilisant le courant d'une pile de 9 volts qu'on peut éclairer une maison. Le résultat est proportionnel à la quantité d'énergie générale dans le Dan Tian. C'est pourquoi le livre de Ma Chun commence par les techniques de développement du « *champ de cinabre* ».

Enfin, une autre utilisation évidente de cette maîtrise du Qi est en train de se développer pour la pratique de l'ostéopathie parmi les adeptes de la méthode.

En dehors des applications externes, thérapeutiques et martiales, les respirations du Qi Gong sont déjà des préambules à la méditation. L'une d'entre elles, on l'a vu, constitue le pilier de l'école bouddhiste Zen. Dans le Qi Gong classique, ces respirations préparent à « *l'orbite microcosmique* » ou « *petite circulation* », véritable pierre angulaire de tout le travail d'alchimie interne du Nei Dan Qi Gong, dont les applications sont à la fois physiques, martiales, médicales, spirituelles. Sur ce dernier point, « *l'orbite microcosmique* » qu'on étudie dans le chapitre 6, est la préfiguration de la fameuse respiration embryonnaire, méditation de l'école taoïste.

Précisons toutefois avant d'aller plus loin, d'une part, que les respirations du Qi Gong peuvent n'être pratiquées que dans un but purement physique de vitalisation et d'amélioration de la santé, sans but spirituel. Et d'autre part, que les techniques de méditation elles-mêmes sont quelquefois pratiquées en dehors de leur contexte philosophique ou religieux, comme le Zazen de l'école bouddhiste Mahayana du Japon qui a été enseigné il y a quelques années par Maître Deshimaru aux moines chrétiens.

CHAPITRE V

LES EXERCICES

EXERCICE D'OUVERTURE DES ARTICULATIONS (Vidéo)

Cet exercice est un assouplissement classique, pratiqué comme échauffement préparatoire avant l'entraînement au Tai Ji Quan.

- **Technique :**

Pratiquer avec des gestes lents, mais pas trop ; avec fermeté et souplesse, avec concentration.

- a) position de départ :**

- debout, pieds parallèles plus ou moins écartés, en principe de la largeur des épaules,
 - genoux légèrement fléchis,
 - bassin légèrement rentré (le sacrum en position verticale),
 - la tête droite, les oreilles à l'aplomb des épaules et des hanches,
 - le poids du corps est réparti également sur les deux pieds posés bien à plat (fig.91).

- b) ouverture des cervicales :**

Les muscles doivent être bien détendus, et on va « entourer de lumière » le cou. La langue doit être placée contre le palais. Le menton est légèrement rentré. Il faut faire des mouvements très doux, ne pas forcer.

- mouvement avant-arrière de la tête :

- * on inspire en penchant la tête en avant

- * on expire en revenant au centre
- * on inspire en la penchant en arrière, etc.
- * 3 à 5 fois de chaque côté (fig.92 a et b)
- rotation droite-gauche de la tête :
 - * on inspire en tournant la tête à droite
 - * on expire en revenant au centre
 - * on inspire en tournant la tête à gauche, etc.
 - * 3 à 5 fois de chaque côté (fig.93 a et b)
- rotation de la tête :
 - * décrire un petit cercle avec la tête, le centre du cercle étant représenté par le sommet de la tête, le point d'acupuncture Baihui (20VG).
 - * 3 à 5 fois dans chaque sens (fig.94 a, b, c, d)
- rotation antéro-postérieure : « la tortue » (fig.95 a et b)
 - * on rentre le menton et on tire la tête en arrière jusqu'à ce que les cervicales soient droites, et on incline légèrement la tête en arrière. On inspire pendant cette phase.
 - * le menton étant légèrement levé, on le pousse le plus loin possible en avant. On expire pendant cette phase.
 - * le mouvement est circulaire, harmonieux, lent, mais il faut aller jusqu'au bout de ce mouvement, à la limite de la douleur.
 - * 3 à 5 fois, puis on inverse le sens

c) ouverture des épaules :

Les épaules doivent être détendues, en position « basse ».

- crawl sur le dos : (fig.96 a et b)
 - * un bras monte en avant, coude tendu, passe au-dessus de la tête puis en arrière et revient à sa position de départ.
 - * l'autre bras fait le même mouvement en alternance.
 - * ce mouvement s'accompagne d'une légère rotation du corps.
 - * 5 à 10 fois avec chaque bras
- crawl sur le ventre :
 - * mouvement identique mais en sens inverse, vers l'avant
 - * 5 à 10 fois
- brasse papillon sur le dos : (fig.97 a,b,c)
 - * les 2 mains sont dos à dos, en bas
 - * en inspirant, on monte les 2 bras en avant, toujours mains dos à dos, puis en haut, le plus loin possible en arrière de la tête,
 - * en expirant, on écarte les mains et on les ramène en bas vers l'avant
 - * 5 fois



Fig. 91



Fig. 92 a



Fig. 92 b



Fig. 93 a



Fig. 93 b



Fig. 94 a



Fig. 94 b



Fig. 94 c



Fig. 94 d



Fig. 95 a



Fig. 95 b



Fig. 96 a



Fig. 96 b



Fig. 97 a



Fig. 97 b



Fig. 97 c



Fig. 98 a



Fig. 98 b

— rotation des épaules : (fig.98 a et b)

- * tête légèrement penchée en avant, le haut de la colonne se penche également un peu en avant, bras pendants, les pouces accrochés.
- * on roule les épaules en avant
- * puis en arrière
- * 5 fois dans chaque sens

d) ouverture des poignets :

Il est très important qu'il n'y ait pas de barrage à la circulation énergétique à ce niveau.

- * bras tendus vers l'avant, on redresse les mains au maximum, doigts écartés ; on tire les paumes et les doigts vers l'arrière, très fort (fig.99 a et b).
- * on reste dans cette position pendant quelques secondes
- * puis on tourne les mains vers l'extérieur et on pratique un mouvement de ramassage avec les doigts, bras toujours à l'horizontale (fig.100 a, b, c)
- * la rotation se fait de 3 à 5 fois

e) ouverture des doigts :

— pétrissage :

- * bras tendus en avant, on fait un mouvement de pétrissage avec les doigts.

— flapping :

- * pour détendre doigts et poignets, mouvements rapides des poignets très souples, les coudes repliés, comme les enfants pour dire au revoir (fig.101 a et b).

f) ouverture des hanches :

— grande rotation : (fig.102 a et b)

- * se tenir bien droit, les pieds écartés de la largeur des épaules, genoux tendus, tête droite et immobile, menton rentré.
- * faire un grand cercle avec les hanches, aussi grand que possible ; seules les hanches doivent travailler, les pieds restent bien à plat.
- * 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre

— petite rotation :

- * faire un très petit cercle sur un plan horizontal avec le Dan Tian (cette rotation amène du sang à l'utérus).

— bascule du bassin : (fig.103 a et b)

- * les mains sur les hanches, faire plusieurs mouvements de



Fig. 99 a



Fig. 99 b



Fig. 100 a



Fig. 100 b



Fig. 100 c





Fig. 102 a



Fig. 102 b



Fig. 103 a



Fig. 103 b



Fig. 104 a



Fig. 104 b



Fig. 104 c



Fig. 104 d



Fig. 104 e

bascule du bassin d'avant en arrière, aussi loin que possible en avant et en arrière (travail des articulations sacro-lombaires et sacrées).

g) ouverture de la colonne :

La colonne vertébrale, « *l'arbre de vie* » des Indiens, doit « *respirer librement* », aussi va-t-on la faire travailler dans toutes les directions.

— flexion en avant :

- * les doigts croisés appliquent une forte pression sur l'occiput
- * on va s'incliner en avant, petit à petit, vertèbre par vertèbre ; la pression des mains force progressivement la tête, les cervicales, les dorsales, les lombaires, à s'enrouler (fig. 104 a, b, c).
- * en même temps, on détend les muscles du dos qui s'étirent en regard de chaque vertèbre, et l'on descend selon ses possibilités ; si c'est possible, jusqu'à ce que la tête soit à la hauteur des genoux.
- * il faut rester un moment dans la position la plus basse (fig. 104 d).
- * on remonte très lentement en déroulant les vertèbres l'une après l'autre (fig. 104 e).
- * on recommence l'exercice 1 à 2 fois, mais si on trouve un endroit douloureux, on reste à ce niveau en appuyant plus fort sur la tête et en détendant mentalement encore plus cette région douloureuse
- * on descend ainsi jusqu'en bas, en faisant plusieurs paliers si nécessaire. La vitesse de descente est très lente.
- * en remontant, toujours très lentement, on s'arrête à nouveau à l'endroit douloureux
- * bien penser à entourer sa colonne de lumière

— flexion en arrière :

- * lorsqu'on est à nouveau en position verticale, après la 2ème ou la 3ème fois, on étire les bras au-dessus de la tête, puis vers l'arrière, on amène les mains sur les hanches et, le menton relevé on s'étire vers l'arrière pendant quelques secondes (fig. 105 a et b).

— torsion : (fig. 106 a et b)

- * le cou doit être étiré vers le haut avant de commencer la torsion
- * on étire et on arque la colonne, et on tourne la tête d'un côté, on regarde par-dessus son épaule
- * on attend quelques secondes, puis
- * on fait tourner les hanches pour accentuer le mouvement, et,



Fig. 105 a



Fig. 105 b



Fig. 106 a



Fig. 106 b



Fig. 107 a



Fig. 107 b



Fig. 107 c



Fig. 107 d

toujours arqué, on tente de regarder par-dessus son épaule le talon opposé.

* on garde cette position pendant plusieurs secondes, en détente

* on refait le mouvement de l'autre côté

* on peut aussi faire cet exercice sans s'arrêter à la position extrême.

h) ouverture des genoux :

— rotation : (fig. 107 a, b, c, d)

* les pieds joints, les genoux fléchis, les mains sur les genoux

* on fait avec les genoux 5 cercles dans un sens

* puis 5 dans l'autre sens.

i) ouverture des chevilles :

— rotation : (fig. 108 a et b)

* en équilibre sur un pied, genou relevé et placé à 90°

* on effectue 5 cercles avec le pied dans un sens

* puis 5 dans l'autre sens

* idem avec l'autre pied

— flexion-extension : (fig. 109 a et b)

* même position

* on effectue 5 à 10 mouvements de flexion-extension du pied

* idem avec l'autre pied

j) ouverture des orteils :

— crispation :

* pieds joints ou légèrement écartés

* crocheter et détendre les orteils plusieurs fois de suite (fig. 110 a et b)

* on peut aussi les lever et les reposer en éventail (fig. 111 a et b).

• Utilisation :

« *L'exercice d'ouverture des articulations* » est un enchaînement préparatoire d'assouplissement avant la pratique des exercices de pur Qi Gong. On peut le faire le matin, au saut du lit, juste après « *l'eau céleste* » et « *le massage général* ».

Si on le pratique avec concentration et en visualisant de la lumière dans les articulations en jeu, c'est une façon d'atteindre l'état de quiétude mentale.

Cet exercice convient parfaitement à tous, mais il est plus particulièrement salutaire pour les personnes âgées qui le pratiqueront sans difficulté et sans risque.



Fig. 108 a



Fig. 108 b

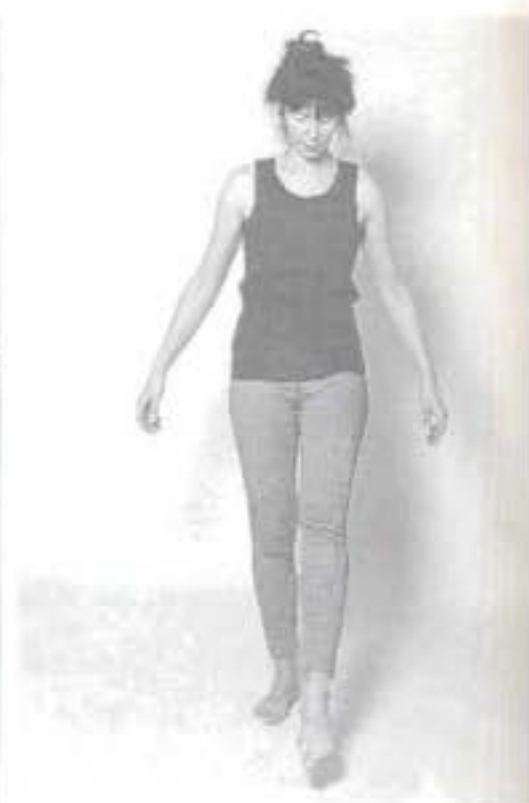


Fig. 109 a

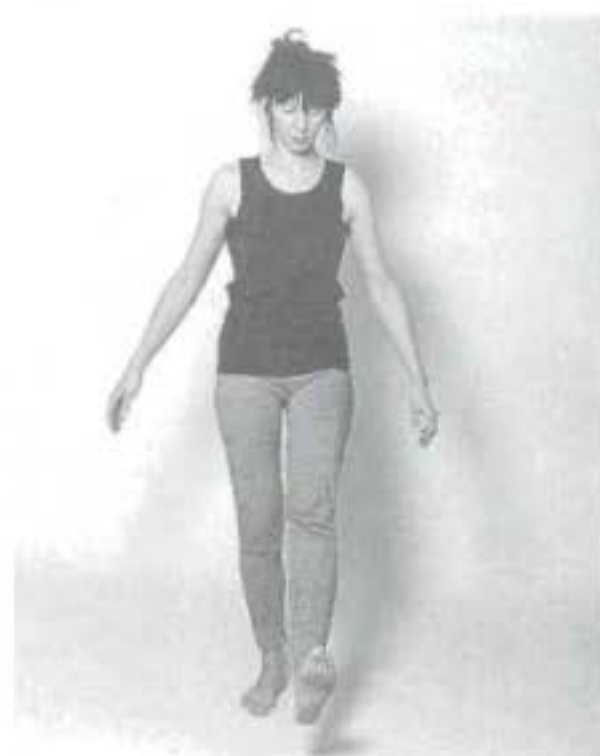


Fig. 109 b



Fig. 110 a



Fig. 110 b



Fig. 111 a



Fig. 111 b

On peut aussi à tout moment de la journée, isoler un exercice et le pratiquer une ou plusieurs fois pour assouplir une articulation malade et lui apporter le Qi, comme par exemple, l'assouplissement des poignets en cas de rhumatismes de cette région.

RESPIRATION COSMIQUE (Vidéo)

C'est un mouvement enchaîné classique qui prolonge la respiration condensée.

• Technique :

- debout
- commencer d'abord par la respiration condensée, puis :
- inspirer en ramenant les mains du Dan Tian à la hauteur du cœur (fig.112 a et b).
- expirer en les poussant vers l'avant, parallèlement, poignets cassés, paumes tendues vers l'avant (fig.112 c)
- inspirer en les ramenant à hauteur de la poitrine, paumes tournées vers la poitrine (fig.112 d)
- expirer en montant lentement les bras vers le ciel, paumes vers le ciel (fig.112 e, f)
- inspirer en les redescendant vers le cœur, paumes vers le sol (fig.112 g, h).
- expirer en les étendant latéralement, poignets cassés (fig.112 i, j)
- inspirer en les ramenant vers la poitrine (fig.112 k, l).
- expirer en les abaissant vers la terre, paumes dirigées vers la terre (fig.112 m).
- donc, quand on expire, on pousse successivement les bras dans les quatre directions ;
- quand on inspire, on les ramène en contractant l'anus et en pensant à concentrer l'énergie captée aux quatre coins du cosmos dans le Dan Tian.

• Utilisation :

L'ambiance de cet exercice est celle du Tai Ji Quan ; les mouvements sont lents, souples, arrondis ; il ne doit y avoir aucune rigidité ni dans les épaules, ni dans le tronc, ni dans les hanches, ni dans les jambes, ni dans les genoux.

Capter l'énergie des quatre directions, c'est en même temps la sentir pendant les mouvements, notamment au niveau des mains et des bras qui nagent dans l'air.



Fig. 112 a



Fig. 112 b



Fig. 112 c



Fig. 112 d



Fig. 112 e



Fig. 112 f



Fig. 112 g



Fig. 112 h



Fig. 112 i

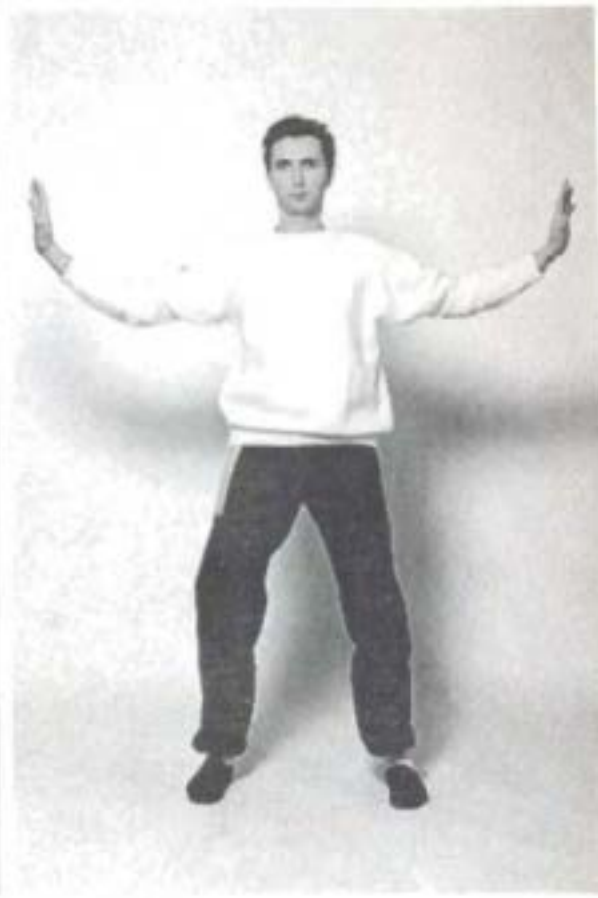


Fig. 112 j



Fig. 112 k



Fig. 112 l



Fig. 112 m

Cet exercice sert à calmer le mental. On peut l'utiliser après un stress pour se détendre et « faire le vide ».

Il est préparatoire aux « 8 pièces de brocart », ou à l'exercice « Symbole du Tai Ji ».

LE SYMBOLE DU TAI JI (Vidéo)

C'est un mouvement préparatoire à la pratique du Tai Ji Quan du style Chen.

• Technique :

- debout, respiration normale au Dan Tian
- dans l'air, on décrit avec un bras, devant soit, le mouvement qui représente le symbole du Tai Ji.

- quand un bras a fini le mouvement, l'autre démarre : les deux mouvements doivent s'enchaîner harmonieusement dans l'espace (fig.113 a, b, c, d, e, f).

• Utilisation :

C'est un éducatif de la coordination des bras avec l'émission du Qi depuis le Dan Tian.

Exécuté rapidement, c'est un mouvement de parade qui peut être suivi d'un mouvement d'attaque.

Le Tai Ji est le symbole du principe binaire Yin-Yang. Le Yin-Yang dans le corps a été étudié à travers la physiologie chinoise et l'acupuncture. Mais dans le mouvement du corps, le Yin-Yang se matérialise par les oppositions des gestes de montée et de descente, de déplacement vers la gauche et vers la droite, vers l'avant et vers l'arrière, de flexion et d'extension, par des gestes arrondis et d'autres tendus. C'est sur cette base théorique et sur la forme de déplacement des pas dans les séries d'enchaînement que se fonde le Tai Ji Quan, la « boxe du grand faîte ». Ce déplacement forme en effet au sol, le symbole du Tai Ji lui-même.

LES 8 PIÈCES DE SOIE (Vidéo)

Jake Fratkin tient cet exercice de Domingo Tiu, un maître de Tai Ji Quan et de Qi Gong qui, originellement, a été le disciple de Maître Way Sun Liao.

« Les 8 pièces de soie » sont une des différentes formes de Ba Duan Jin : « les 8 pièces de brocart » dont l'origine historique revient au



Fig. 113 a



Fig. 113 b



Fig. 113 c



Fig. 113 d



Fig. 113 e



Fig. 113 f

général Yen Feih, de la dynastie des Song, qui les aurait composées en simplifiant les 12 Yi Jin Jing de Boddhidharma (cf. historique). L'origine pourrait donc être en partie taoïste. Quoi qu'il en soit, très tôt les Taoïstes s'approprièrent ces mouvements pour en faire une base du Nei Dan Qi Gong.

● **Technique :**

— position de départ : (fig.114)

- * debout
- * pieds écartés de la largeur des épaules
- * bras le long du corps.

— montée des bras :

- * en inspirant, les bras montent lentement, devant, parallèles, au-dessus de la tête : les poignets restent détendus, les mains sont pendantes jusqu'à hauteur de la poitrine (fig.115 a).
- * à partir de là, elles se redressent, les doigts pointent légèrement et en même temps, on monte sur la pointe des pieds pour arriver au maximum de hauteur (fig.115 b).

— descente des bras :

- * en expirant, on amorce la descente des bras, toujours par devant, les mains descendant verticalement comme si elles glissaient sur une surface lisse ; cela s'appelle « *en lissant le rideau de soie* » (fig.116 a).
- * quand les bras sont à l'horizontale, à hauteur de la poitrine, on redescend progressivement sur les talons et l'on baisse encore les mains jusqu'aux cuisses tout en fléchissant légèrement les genoux (fig.116 b, c).
- * on répète la montée et la descente 5 à 10 fois.

— séparer les mains :

- * à la fin de la dernière descente des bras, en inspirant, on remonte les mains à hauteur de la taille (fig.117 a).
- * en expirant, la paume de la main gauche va tourner autour de la taille en la frôlant, vers l'arrière, et descendre le long du sacrum tout en se retournant comme pour caresser le sacrum avec le dos de la main.
- * en même temps, la paume de la main droite monte en frôlant le plexus et la poitrine. A partir de là, elle va se retourner pendant que le bras s'étend, la main légèrement cassée au-dessus de la tête (fig.117 b, c, d, e, f).
- * en inspirant, on amorce le mouvement en sens inverse : le bras droit descend, la paume se retourne pour frôler le visage, le cou, la poitrine jusqu'à la taille ; la main gauche remonte



Fig. 114



Fig. 115 a



Fig. 115 b



Fig. 116 a



Fig. 116 b



Fig. 116 c



Fig. 117 a



Fig. 117 b



Fig. 117 c



Fig. 117 d



Fig. 117 e



Fig. 117 f

jusqu'à la taille, la paume se retourne, et en frôlant la taille revient devant l'ombilic (fig.117 g).

- * les mains se croisent à hauteur de l'ombilic et repartent en changeant de côté, la main gauche monte tandis que la droite descend (fig. 117 h, i, j, k, l).

- * 5 à 10 fois de chaque côté.

— torsion :

- * au moment où les mains sont devant l'ombilic (fig.118 a), les pieds s'écartent légèrement et les genoux fléchissent un peu plus pour prendre la position du cavalier.

- * le bras gauche se plie davantage, la main monte ainsi à hauteur du plexus solaire, tandis que le bras droit part vers la gauche et va se tendre à 45° par rapport à l'axe du corps ; le regard suit le mouvement de la main ; la main est redressée (fig.118 b, c).

- * puis ce bras droit se replie naturellement et le gauche s'étend vers la droite, suivi par les yeux (fig.118 d, e).

- * quand on ramène le bras, on inspire ; à mi-chemin, quand on commence à se concentrer sur l'autre bras qui s'étend et qu'on le suit du regard, on expire.

- * 5 à 10 fois de chaque côté. (Ce mouvement évoque le coup de poing avant du karaté mais avec torsion du tronc).

— torsion vers l'angle opposé arrière :

- * on enchaîne avec une torsion plus grande du tronc : le bras droit, au lieu de prendre une direction de 45° par rapport à l'axe du corps, va prendre une direction de 135° (fig.119 a, b).

- * la tête va tourner encore plus pour que le menton se place au-dessus de l'épaule gauche ; les yeux, au lieu de suivre la main vont regarder dans l'angle opposé au bras tendu par rapport à l'axe du corps.

- * on revient lentement en repliant le bras droit et on change de côté (fig.119 c, d).

- * même respiration que dans le mouvement précédent.

- * 5 à 10 fois.

— mélanger le Ciel et la Terre :

- * à la fin d'une torsion, revenir de face en laissant descendre les bras le long du corps tout en rassemblant lentement les deux pieds (fig.120 a, b, c).

- * en inspirant, monter les bras au-dessus de la tête en passant par les côtés (fig.121 a, b).

- * en expirant, poser la main droite sur la gauche, et descendre les bras, paumes dirigées vers le bas, comme si on enfonçait quelque chose dans le sol ; on descend jusqu'au sol si possible,



Fig. 117 g

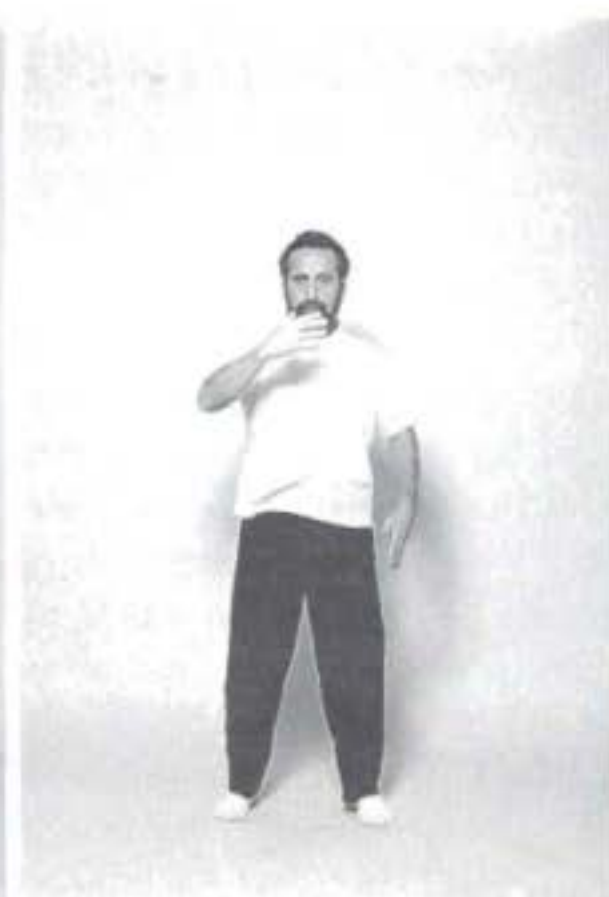


Fig. 117 h



Fig. 117 i



Fig. 117 j



Fig. 117 k

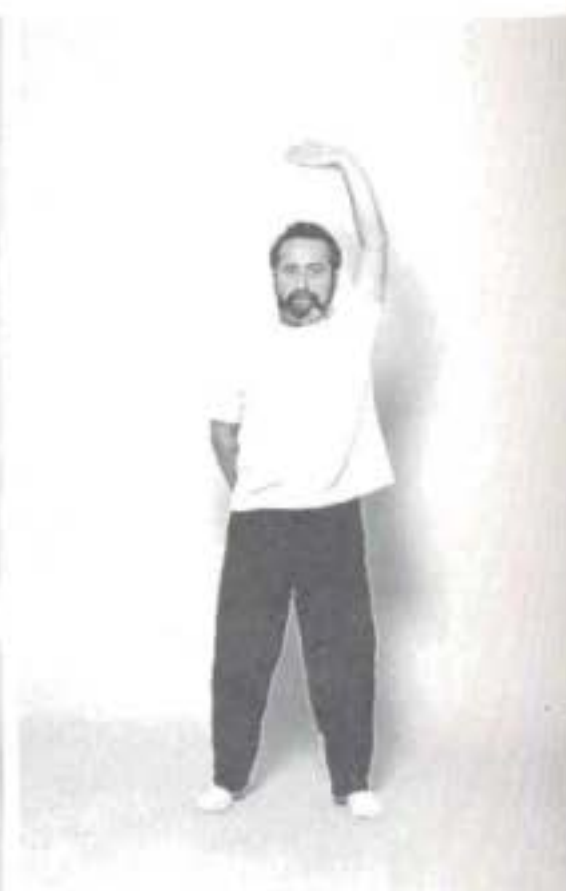


Fig. 117 l



Fig. 118 a



Fig. 118 b



Fig. 118 c



Fig. 118 d



Fig. 118 e



Fig. 119 a



Fig. 119 b



Fig. 119 c



Fig. 119 d



Fig. 120 a



Fig. 120 b



Fig. 120 c



Fig. 121 a



Fig. 121 b



Fig. 121 c

sans fléchir les genoux ou à peine. C'est le mouvement « *d'enfoncer le pieu dans la terre* » (fig.121 c, d).

- * en inspirant, remonter les mains jusqu'à la poitrine, la gauche sous la droite, les paumes vers le haut (fig.121 e, f).

- * en expirant, les mains toujours dans la même position, retourner les paumes vers le ciel et tendre les bras au-dessus de la tête. C'est le mouvement « *remonter la terre* ». (fig.121 g, h)

- * en inspirant, descendre les mains à hauteur de la poitrine tout en retournant les paumes vers le bas.

- * en expirant, descendre à nouveau jusqu'au sol.

- * montée et descente 5 à 10 fois.

— faire le chien :

- * finir le mouvement précédent les bras au-dessus de la tête.

- * enchaîner en descendant les bras par devant, en les croisant, tout en expirant et en écartant les pieds largement (un peu plus que la largeur des épaules) (fig.122 a, b).

- * plier les jambes, cuisses à peu près à l'horizontale, sortir les fesses sans cambrer les lombaires, et placer la main gauche sur le genou droit et la main droite sur le genou gauche (fig.123 a).

- * sans déplacer le poids du corps qui reste bien réparti sur les deux jambes, déplacer le bassin vers la gauche en inclinant la tête sur l'épaule gauche (fig.123 b, c).

- * puis déplacer le bassin vers la droite en inclinant la tête sur l'épaule droite (fig.123 d).

- * on inspire en déplaçant le bassin d'un côté, et on expire en le déplaçant de l'autre côté.

- * On doit sentir des points de tension : les cervicales et surtout le sacrum qui tire et joue sur l'articulation sacro-illiaque.

- * 5 à 10 fois de chaque côté.

— tirer à l'arc :

- * sur une inspiration, enchaîner en se redressant tout en levant les bras par les côtés jusqu'au dessus de la tête, et en rassemblant les pieds à l'écart des épaules (fig.124 a, b).

- * puis en expirant, descendre les bras en écartant la jambe droite et en faisant une torsion du tronc pour regarder du côté droit ; en même temps, plier la jambe droite pour porter le poids du corps sur cette jambe. Avec les bras, on simule le port d'un arc : l'avant-bras droit est vertical et tient l'arc ; l'avant-bras gauche est horizontal, le coude relevé, et tient la corde (fig.125 a).

- * en inspirant, passer le poids du corps sur la jambe gauche



Fig. 121 d



Fig. 121 e



Fig. 121 f



Fig. 121 g



Fig. 121 h



Fig. 122 a



Fig. 122 b



Fig. 123 a



Fig. 123 b



Fig. 123 c



Fig. 123 d



Fig. 124 a



Fig. 124 b

tout en déplaçant le bras gauche à l'horizontale jusqu'à ce qu'il soit tendu à gauche (fig.125 b).

* en expirant, descendre le bras droit en arc de cercle pour l'amener plié à hauteur de la main gauche, en tendant l'arc de l'autre côté (fig.125 c, d, e).

* 5 à 10 fois de chaque côté.

— rebondir sur les talons :

* enchaîner en rassemblant les jambes, le tronc en position normale, les bras le long du corps (fig.126 a, b).

* on se tient debout, bien droit mais sans raideur.

* rebondir 3 fois sur les talons (fig.126 c,d).

* sentir la vibration ébranler tout le corps qui reste souple.

● Utilisation :

« Les 8 pièces de soie » forment un exercice extraordinaire qui assouplit et fortifie le corps par la circulation du Qi. Il joue sur les huit directions de l'espace, plus le haut et le bas : le zénith et le nadir.

Les huit directions sont rattachées au huit trigrammes et donc à la tradition du Yi Jing. Sur le plan corporel, ces huit trigrammes sont en correspondance avec les huit méridiens curieux.

Mais « les 8 pièces de soie » font travailler aussi les méridiens par deux, en tant que grands méridiens : Tai Yang, Shao Yin, Shao Yang, Jue Yin, Yang Ming, Tai Yin. Pour en tirer le plus grand bénéfice, il est recommandé de pratiquer cet exercice après « la respiration au Dan Tian », ou bien après « la respiration condensée des 6 portes ».

Il est possible alors, quand on possède bien l'enchaînement, de pratiquer « la respiration condensée des 6 portes » pendant les mouvements. Plus l'esprit est calme et absorbé dans le travail de circulation du Qi, plus l'exercice est efficace sur un plan subtil.

Quand on pratique correctement « les 8 pièces de soie », on sent un changement en soi à la fin de l'exercice. Il s'est passé quelque chose de profond dans l'énergie. Dans la tête et dans le corps, on dirait qu'il y a eu une petite révolution, qu'on a fait le ménage et que tout est propre, en ordre et bien rangé. C'est savoureux.

Des variantes « des 8 pièces de soie » existent. Elles sont en général plus classiques et plus couramment pratiquées : l'une debout (Ba Duan Jin debout), l'autre assise (Ba Duan Jin assis).

La description des « 8 pièces » du Ba Duan Jin qui suit va permettre d'éclaircir un peu plus les effets de certains mouvements des « 8 pièces de soie ».



Fig. 125 a



Fig. 125 b



Fig. 125 c



Fig. 125 d



Fig. 125 e



Fig. 126 a



Fig. 126



LES 8 PIÈCES DE BROCARD ou BA DUAN JIN

Cette variante est plus connue encore que « *les 8 pièces de soie* ». On l'appelle aussi « *les 8 trésors* ».

C'est une série taoïste classique très populaire en Chine depuis des siècles. Elle se rapproche beaucoup des méthodes traditionnelles de Dao Yin.

Ba Duan signifie « *8 exercices* » et Jin signifie « *tissu précieux* », ce qui indique le caractère subtil de la méthode.

Cet exercice est aujourd'hui communément pratiqué dans de nombreux cours de Tai Ji Quan avant l'entraînement proprement dit, en Chine, comme aux USA et en Europe. Cet exercice très populaire est présenté dans divers ouvrages de vulgarisation de Qi Gong. Mais un ouvrage tout entier lui est consacré, publié à Hong Kong, avec les différentes variantes de cette série, tant debout qu'en position assise (89).

On ne décrira ici que la forme debout. La forme assise semble avoir gardé une exécution très traditionnelle dans le style Nei Dan des Taoïstes où l'on retrouve « *l'eau céleste* » et certaines visualisations que l'on décrit ailleurs dans ce livre. Pour une étude de la forme assise, on consultera les ouvrages Wu Shu : *Wonders of Qi Gong. Pa Tuan Chin* (89), et celui de Yang Jwing Ming *Ba duan Jin*.

position de départ (fig.127) :

— debout, pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, genoux non fléchis, bras le long du corps, pointe de la langue contre le palais.

— respirer calmement par le nez, regarder droit devant soi et détendre toutes les articulations.

— rester concentré ainsi pendant un moment pour concentrer le Shen dans le réchauffeur supérieur et le Qi dans le Dan Tian.

1ère pièce de brocart : « soutenir le ciel avec les doigts croisés régularise le triple réchauffeur et tous les organes » (fig.128 a et b) :

* écarter les bras sur les côtés et les monter lentement au-dessus de la tête, croiser les doigts, les paumes se retournent vers le haut comme si elles soutenaient le ciel. En même temps, monter sur la pointe des pieds.

* revenir à la position de départ en remettant les pieds à plat, en écartant les mains et en descendant les bras.

* pendant la montée, inspirer ; pendant la descente, expirer.

* on exécute ce mouvement plusieurs fois : 3 fois, 5 fois. On



Fig. 127

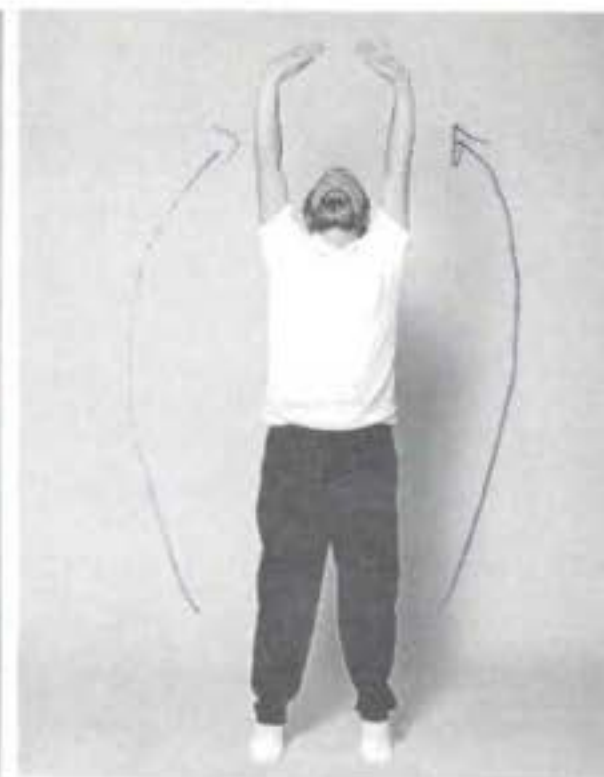


Fig. 128 a

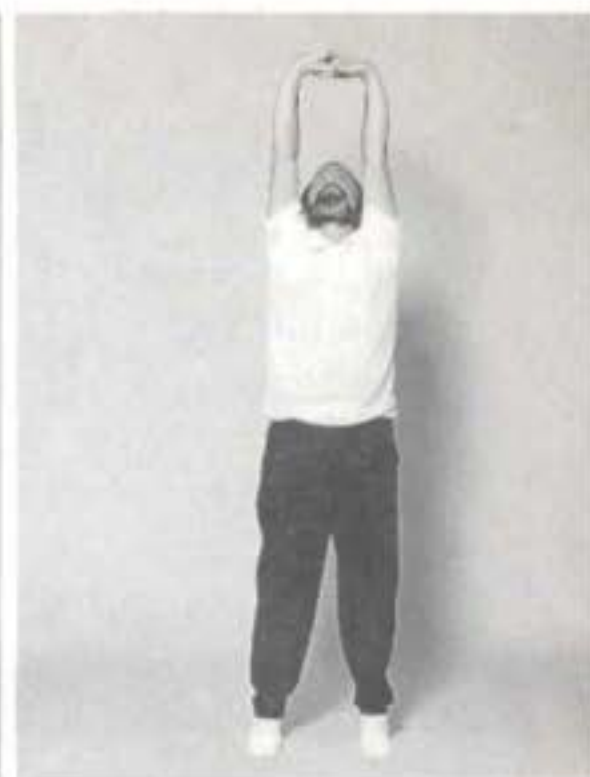


Fig. 128 b



Fig. 129



Fig. 130



Fig. 131



Fig. 132 : Points « fenêtre du ciel »



Fig. 133

peut aller jusqu'à 24 fois. Le même nombre sera répété dans les autres exercices.

— variantes :

- * une variante consiste à se pencher en arrière quand on est debout sur les pointes.
- * une autre consiste à balancer légèrement le corps à droite et à gauche dans cette position.

— utilisation :

ce mouvement régularise le triple réchauffeur par l'étirement de tout le corps en ligne droite lorsqu'on monte sur les pointes. Lorsqu'on redescend, la relaxation des muscles du dos et des épaules active la circulation de l'énergie, régularisant les 3 foyers. On doit penser à cette action énergétique subtile pendant l'exercice.

En même temps, ce mouvement étire la cage thoracique, libère les poumons et combat la fatigue. Du fait de l'étirement dorsal, il combat les douleurs et contractures du dos et aide à la correction de la cyphose dorsale.

2ème pièce de brocart : « tirer à l'arc des deux côtés comme si l'on visait un aigle » (fig.129) :

- * de la position de départ, écarter le pied droit et fléchir les genoux pour prendre la position du cavalier, le corps est droit, le sacrum vertical.
 - * en remontant lentement les bras par devant, les croiser à hauteur de la poitrine, le bras droit devant le gauche, la main gauche sur le mamelon droit.
 - * tout en tournant le tronc vers la gauche,
- déployer le bras gauche comme pour tenir un arc à bout de bras, l'index est tendu, les autres doigts repliés et détendus,
- tourner la tête vers la gauche pour regarder la cible « *comme si l'on visait un aigle* »,
- en même temps, le poing droit s'est fermé comme pour saisir la corde et a été ramené à l'épaule droite, le coude à l'horizontale et bien en arrière.
- * revenir au centre, bras croisés, mais cette fois le bras gauche est devant le bras droit.
 - * recommencer le mouvement de l'autre côté, et enchaîner plusieurs fois (jusqu'à 24).
 - * en tirant l'arc on inspire, en lâchant la position on expire.

— utilisation :

ce mouvement a deux effets :

- * il améliore la respiration et les fonctions circulatoires ; par

le mouvement des bras et l'index tendu, il tonifie les méridiens du poumon et du gros intestin.

* par ailleurs il tonifie le Qi des reins par les rotations de la taille : ce mouvement tonifie le méridien curieux Dai Mai qui passe par le point Mingmen (fig.59). Le Dai Mai est comme un lien qui enserre tous les autres méridiens comme la corde d'un fagot. C'est pourquoi cet exercice stimule toute l'énergie du corps.

Pour bien profiter de cet exercice, il faut descendre très bas dans la position du cavalier, bien stabiliser sa posture, et se concentrer mentalement sur le fait de tirer à l'arc, le Qi circulera d'autant mieux dans les épaules et les bras.

3ème pièce de brocart : « monter un seul bras régularise la rate et l'estomac » (fig.130) :

- * de la position de l'arc, revenir à la position de départ, pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, bras le long du corps.
- * amener lentement les deux mains parallèles, les paumes se faisant face, à hauteur de l'estomac.
- * les séparer (comme dans « les 8 pièces de soie ») : la droite monte au-dessus de la tête, la paume vers le haut, les doigts pointant vers la gauche. Pendant ce temps la gauche descend, paume vers le bas et le bras se tend.
- * recommencer plusieurs fois (jusqu'à 24) en changeant de bras.
- * on doit avoir l'impression que les mains poussent quelque chose qui résiste, mais il ne faut pas tendre les muscles outre-mesure.
- * pendant qu'on monte le bras de l'estomac vers le haut, on inspire; pendant qu'on le descend jusqu'à l'estomac, on expire ; les mains se croisent toujours à hauteur de l'estomac, paumes parallèles se faisant face.

— utilisation :

quand les bras montent, les grands droits de l'abdomen sont étirés, tantôt à gauche, tantôt à droite. Montée et descente favorisent la circulation du Qi de la rate dont la qualité est de monter, et de l'estomac dont la qualité est de descendre, ainsi que du foie qui aide aux deux (voir physiologie des organes). Ce mouvement régularise donc l'énergie de l'estomac, de la rate et du foie.

4ème pièce de brocart : « regarder en arrière prévient les 5 faiblesses et les 7 blessures » (fig.131).

- * de la forme précédente on revient à la position de départ, soit les pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, soit les talons joints et les pieds en angle droit.
- * sans tourner la taille et la poitrine et sans tendre excessivement les muscles du cou, on tourne la tête le plus loin possible pour regarder en arrière (bien tourner le regard pour voir le plus possible à l'extrême côté opposé).
- * on inspire en tournant la tête, on expire en revenant à la position de départ.
- * on fait la même chose de l'autre côté.
- * on répète le mouvement plusieurs fois. Comme il est bref, on peut l'enchaîner le même nombre de fois, avec l'une des variantes.

— variantes :

- * une des nombreuses variantes consiste à se tourner complètement en entraînant l'épaule du côté où l'on regarde et à laisser passif le côté opposé (épaule et taille).
- * une autre variante mobilise les mains qui sont alors posées sur les hanches.

— utilisation :

les 5 faiblesses réfèrent aux maladies des 5 organes : foie, cœur, rate, poumon, rein. Les 7 blessures réfèrent aux 7 émotions : joie, colère, tristesse, désespoir, souci, peur, frayeur, dont les cibles sont surtout le foie et le Hun, le cœur et le Shen, et de là les 5 organes avec troubles psycho-somatiques et spasmes divers.

La réputation de cet exercice est sans doute due à une régulation de la région cervicale et du bulbe cérébral dans lequel se trouvent les centres de commande du système neuro-végétatif sympathique et parasympathique. Dans ce sens, cet exercice est l'équivalent de celui de « la tortue » qui mobilise le cou d'avant en arrière et qui est un exercice de longévité (voir « *massage général* » plus loin).

Sur le plan énergétique, les points Dazhui (14VG) où convergent tous les méridiens Yang, Fengchi (20VB), Tianzhu (10V) et Fengfu (16VG), points de passage des méridiens curieux Du Mai, Yang Qiao Mai et Yang Wei Mai et certains points « *fenêtre du ciel* », sont régularisés (fig.132).

Cet exercice renforce aussi la musculature cervicale, prévient les désordres vertébro-cervicaux, et renforce les muscles oculaires du fait que les yeux forcent pour regarder en arrière.

Il a aussi pour effet de renforcer la circulation cérébrale en massant

physiologiquement la circulation carotidienne et surtout vertébro-basilaire. C'est un exercice bénéfique pour les sujets souffrant d'hypertension artérielle et de menace d'apoplexie, ou dans les suites d'une attaque cérébrale.

Pour être bien efficace, l'exercice doit être pratiqué lentement et dans l'état Yi Shou.

5ème pièce de brocart : « osciller la tête et balancer le fondement élimine la chaleur du cœur » (fig.133).

- * de la position de départ, faire un écart du pied gauche et passer en position du cavalier.
- * placer les mains sur les cuisses, les pouces vers l'arrière, les 4 autres doigts vers l'intérieur des cuisses entre l'aîne et le genou ; puis
- * baisser la tête, fléchir le tronc vers l'avant et le pencher à gauche dans un mouvement d'arc de cercle. Etirer au maximum le torse à partir de la tête.
- * étirer les fesses vers la droite en s'aidant de l'extension de la cuisse et de la jambe droites.
- * on doit légèrement bouger les mains avec le mouvement du tronc.
- * tête, tronc, cuisse et jambe droites sont alignés.
- * garder la position 3 secondes.
- * revenir au centre et exécuter le mouvement de l'autre côté.
- * on inspire pendant la flexion du tronc, on expire quand on revient.
- * recommencer plusieurs fois.

— utilisation :

cet exercice est dit « *délivrer le cœur du feu* », ce qui signifie : dénouer les tensions du système nerveux causées par le stress et le surmenage physique, et qu'il n'est pas toujours facile de défaire par le simple repos : éliminer la chaleur provoquée par des excès alimentaires, une suralimentation, trop d'épices ou d'alcool.

L'idée ici est que le poumon réabsorbe le « *feu du cœur* » car si le cœur empiète sur le poumon (cycle de destruction des 5 éléments), le poumon est capable de contrôler le cœur, d'absorber l'excès de chaleur et faire circuler.

Tendre les bras avec les mains sur les cuisses a pour effet de mobiliser le poumon passivement pour absorber le feu ; le mouvement et la respiration le mettent en action.

6ème pièce de brocart : « les deux mains joignant les pieds renforcent les reins et la taille » (fig.134).

- * position de départ, les pieds parallèles écartés de la largeur des épaules.
- * monter les bras au-dessus de la tête, soit par devant soit par le côté ; les paumes se font face.
- * redescendre les bras dans un arc de cercle très large, les mains vont attraper les orteils par dessous. Les genoux doivent rester tendus et la tête doit être légèrement relevée, elle ne doit pas pendre.
- * remonter à nouveau les bras jusqu'au dessus de la tête, puis revenir à la position de départ en descendant les bras par devant.
- * on inspire en montant les bras et on expire en les descendant.
- * quand on monte les bras au-dessus de la tête, on se concentre sur le point Mingmen.
- * répéter l'exercice un nombre de fois modéré. Dans le cas de longue série à 24, on ne dépasse pas 10 à 15 répétitions.

— utilisation :

cet exercice tend les muscles de la taille et les lombaires, fortifie le méridien ceinture Dai Mai et les reins. Il prévient les lumbagos et améliore la fonction rénale et surrénale.

L'alternance de la contraction et de la détente des muscles lombaires masse les reins et fait circuler l'énergie.

Cet exercice renforce l'énergie originelle Yuan Qi et l'énergie Jing essentielle (Yuan-Jing) qui résident dans Ming Men et les reins.

Les sujets hypertendus ou souffrant d'artériosclérose doivent prendre garde à bien relever la tête quand ils se penchent et doivent diminuer le nombre de répétitions.

7ème pièce de brocart : « poings serrés et yeux flamboyants augmentent la force musculaire » (fig.135).

- * de la position de départ, prendre la position du cavalier, orteils agrippés au sol, coudes fléchis, poings fermement serrés contre la taille, dos des mains dirigés vers le bas.
- * on regarde devant soi, yeux grands ouverts, presque exorbités, en prenant un regard ardent, flamboyant, énergique, voire furieux comme un tigre qui attaque.
- * on exécute les mêmes gestes que dans la 2ème pièce, « tirer à l'arc », mais en tendant le poing gauche tandis que le droit s'arme vigoureusement ; on se tourne du côté droit pour faire



Fig. 134



Fig. 135



Fig. 136

le même geste à droite (le dos du poing tourne en vrille pendant le mouvement et se retrouve en haut).

* On expire pendant l'extension et on inspire pendant le retour à la position initiale.

* Recommencer plusieurs fois.

— utilisation :

cet exercice stimule le cortex cérébral, le système nerveux autonome ; en agissant sur les yeux et les muscles, on agit sur le Qi du foie qui « met le Yang à l'aise et déploie le Yin ». Cette avant-dernière séquence exerce les muscles, à la fois pour régulariser toute l'énergie travaillée dans les séquences précédentes en l'amenant à la surface (muscles), et pour permettre à l'énergie des muscles elle-même, Li Qi, d'être renforcée.

8ème pièce de brocart : « faire vibrer le dos fait disparaître les 7 désordres et les 100 maladies » (fig.136).

* position de départ, bras le long du corps.

* rester jambes droites, tronc et tête droits et alignés.

* monter sur les pointes des pieds en poussant le sommet de la tête vers le haut comme si on voulait soulever un poids avec la tête, tout en la gardant droite et alignée avec le cou.

* tenir 2 à 3 secondes puis redescendre.

* inspirer en montant, expirer en descendant.

* recommencer plusieurs fois.

— utilisation :

cet exercice fait vibrer le corps et la colonne vertébrale, apportant une touche finale à la série. L'énergie est répartie en haut et en bas, dans tout le corps, dans les 5 organes et les 6 entrailles, par l'intermédiaire des 6 grands méridiens : Tai Yang, Shao Yang, Yang Ming, Tai Yin, Shao Yin, Jue Yin. Les 6 méridiens du bas sont mobilisés en montant sur la pointe des pieds et en posant les talons ; les 6 du haut qui leur sont reliés, sont mobilisés en tirant sur la tête. Cela agit sur les méridiens comme un élastique ou comme un mouvement d'accordéon.

LES 5 ANIMAUX : WU QING XI

Historiquement mis au point par le célèbre médecin de l'antiquité Hua Tuo, le « jeu des 5 animaux » est un exercice traditionnel très prisé en Chine qui connaît, par là même, un nombre considérable de variantes.

Le « jeu des 5 animaux » est considéré comme une combinaison du Qi Gong statique et du Qi Gong dynamique. Ces exercices jouent à la fois

sur la souplesse, l'endurance, la concentration, et surtout le mimétisme. L'adepte doit s'identifier au Qi de l'animal, c'est à dire à ce qu'il dégage, à sa nature propre. De cette façon l'exercice redouble d'effet, celui du mouvement physique et celui de la valeur intrinsèque de l'animal qu'on essaie d'imiter.

Traditionnellement, les 5 animaux sont : le tigre, l'ours, le singe, l'oiseau et le serpent. Mais il existe des variantes dans le choix même de ces animaux. Quelquefois le serpent est remplacé par le dragon. L'oiseau est identifié le plus souvent à la grue, mais parfois à l'aigle ou à la cigogne.

Il existe par ailleurs une correspondance de ces 5 animaux avec les 5 éléments et par conséquent avec les méridiens d'acupuncture.

Cette correspondance n'est pas toujours la même selon les écoles. Nous donnons ici la plus répandue (tableau III).

Parmi les variantes des « 5 animaux », on a sélectionné celle de l'école du Nord, la plus connue en France.






éléments	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
animal	TIGRE 	DRAGON ou SERPENT 	OURS 	GRUE ou CIGOGNE ou AIGLE 	SINGE 
méridiens	F et VB	C et IG	Rt et E	P et GI	R et V

Tableau n° III

● **Le Tigre** : (fig.137 a, b, c, d, e, f, g)

- * debout, pieds joints, genoux fléchis sans dépasser la pointe des pieds.
- * on lève au ras du sol le pied droit et on l'avance d'un demi pas environ pour faire en sorte que le talon dépasse la pointe du pied gauche ; puis, le pied étant parallèle au sol, on fait un arc de cercle et on le pose à un écart inférieur ou égal à la largeur des épaules.
- * en même temps, on élève les bras fléchis sans dépasser les sourcils, les poignets cassés, les mains vers le bas, les doigts libres. Les mains et les avant-bras se redressent au dernier moment et s'abaissent quand on pose le pied.
- * on exécute le même mouvement à gauche.
- * il faut imaginer une balle d'énergie, légère, entre les mains, qu'on pousse vers l'avant et qu'on retire. On sent progressivement une sensation de chaleur dans les bras puis dans tout le corps.
- * on continue d'avancer ainsi, selon cette marche rythmée ; le nombre de fois dépend de l'entraînement.

Effets : traite

- les maladies pulmonaires comme l'asthme, l'emphysème
- les arthrites de l'épaule.

* **L'Ours** : (fig.138 a, b, c, d, e, f)

- * debout, pieds écartés de la largeur des épaules.
- * on avance le pied de la même façon que précédemment.
- * on soulève les bras, les coudes à l'horizontale, les poings fermés sans être serrés ; il persiste un creux visible entre le pouce et l'index. Les deux creux se font face, et on doit être conscient de l'énergie située entre les deux mains.
- * au moment précis où l'on pose le pied, on tourne les hanches d'un mouvement sec qui entraîne le corps et la tête.
- * puis on pratique le mouvement de l'autre côté.

Effets : traite

- les problèmes digestifs
- la sciatique.

● **Le Serpent** : (fig.139 a, b, c)

- * l'avancée se fait par petits pas seulement du côté gauche.
- * la jambe gauche avance, la droite la rejoint.
- * les poings sont dans la même position que précédemment.



Fig. 137 a



Fig. 137 b



Fig. 137 c



Fig. 137 d



Fig. 137 e



Fig. 137 f



Fig. 137 g



Fig. 138 a



Fig. 138 b



Fig. 138 c



Fig. 138 d



Fig. 138 e



Fig. 138 f



Fig. 139 a



Fig. 139 b



Fig. 139 c

- * on approche les poings en rapprochant les pieds et on les écarte quand le pied gauche avance.
- * on reprend le mouvement de l'autre côté en faisant des petits pas seulement du côté droit.

Effets :

- assouplit la colonne vertébrale
- fortifie le pancréas.

• **Le Singe** : (fig.140 a, b)

- * debout, pieds écartés de la largeur des épaules.
- * le pied droit est avancé, genou fléchi ; le talon n'est pas posé, la jambe est perpendiculaire au sol.
- * en même temps le bras droit est tendu vers l'avant sans tension, les doigts sont rapprochés en bec et pointent au-dessus du genou.
- * la jambe gauche est en arrière, fléchie, et supporte 70% du poids du corps. Le talon est au sol.
- * le bras gauche est levé, le coude écarté et à hauteur de l'épaule, la main gauche au-dessus de l'épaule, près de l'oreille, les doigts rapprochés en bec.
- * on avance le pied gauche pour changer la position. Ne pas oublier de changer également la position des bras, et prendre garde à rester fléchi, à ne pas relever le corps.
- * prendre un regard curieux, inquiet, alerte, comme celui du singe.

Effets : traite

- arthrose du rachis cervical, dorsal et lombaire.
- presbytie, troubles de la vision.

• **La Grue** : (fig.141 a, b)

- * même avancée des pieds que dans le « Tigre » et « l'Ours ».
- * soulever les deux bras en imitant l'envol de la grue tout en avançant la jambe gauche.
- * redescendre les bras au moment où l'on pose le pied.
- * puis remonter à nouveau les bras pendant qu'on avance la jambe droite.

Effets : traite

- hypertension.
- maladies cardio-vasculaires.

• **Remarques sur le Wu Qing Xi** :

- les mouvements doivent être exécutés avec légèreté, comme un jeu, comme un enfant en train de s'amuser.



Fig. 140 a



Fig. 140 b



Fig. 141 a



Fig. 141 b



Fig. 142



Fig. 143



Fig. 144



Fig. 145

— ne pas rechercher les sensations de chaleur ; elles viennent d'elles-mêmes. - quand on possède bien les mouvements, on peut les faire en reculant.

— on peut travailler chaque animal pendant une ou deux minutes ou même plus.

LES ANIMAUX DE LONGEVITE

Il ne faut pas confondre « *les 5 animaux* » avec les positions des animaux de longévité que sont « *la Tortue, la Grue, le Daim ou Cerf* ».

Les anciens Taoïstes avaient déduit de leurs observations que ces trois animaux sont parmi ceux qui vivent le plus longtemps. Afin de prolonger leur vie en captant cette capacité de longévité, ils mirent au point des exercices imitant le comportement de ces trois animaux.

• La Tortue :

est un mouvement qui porte sur le cou, poussé vers l'avant puis vers l'arrière en faisant décrire au menton un large ovale. (déjà vu plus haut, fig. 95 a, b).

• La Grue :

est une respiration par l'abdomen, en position couchée ou assise.

— en inspirant, on gonfle très progressivement le ventre pour former comme un ballon.

— en expirant, on rentre le ventre au maximum.

L'enjeu est de parvenir à un rythme respiratoire très lent.

• Le Daim :

est utilisé dans les exercices d'entraînement du Kung Fu sexuel. Des variantes existent en dehors du programme sexuel, mais dont le but est toujours de fortifier le Dan Tian et l'énergie sexuelle.

Une d'elle consiste à se tenir debout, 70% du poids sur la jambe arrière. L'autre jambe est avancée légèrement sur le côté d'un pas chaque fois égal à la largeur des épaules. La pointe du pied de la jambe avant est à 45°. Le tronc se tourne pour suivre cet axe, et les bras fléchis sont légèrement avancés, les mains se faisant face. Le mouvement imperceptible, à peine visible, est donné par le coccyx en cercles verticaux, figurant la courte queue du daim. Les mains suivent imperceptiblement ce même mouvement.

LES AUTRES ANIMAUX

D'autres exercices portent des noms d'animaux et sont pratiqués isolément comme posture de Qi Gong statique du Qi Gong dur ou détendu. A titre d'exemples, citons « *le Dragon* » (fig.142), « *le Tigre* » (fig.143), « *la Tortue* » (fig.144), « *le Phénix* » (fig.145).

EXERCICES D'ETIREMENT

Les exercices d'étirement sont des mouvements plus mineurs du Qi Gong. Ils peuvent se pratiquer seuls ou à la suite de « *l'ouverture des articulations* ». C'est un mélange, une synthèse d'exercices d'étirement comme on en retrouve dans la gymnastique suédoise qui s'en est inspirée, et de postures de Yoga indien qui, lui, a inspiré le Qi Gong.

Les mouvements se font avec lenteur et concentration, dans l'état de calme de l'esprit, l'attention portée sur la respiration.

La position est maintenue peu de temps, de 15 à 30 secondes, et répétée de 3 à 5 fois.

- **Etirement antérieur** : (fig.146 a, b)
- **Etirement postérieur** : (fig.147 a, b)
- **Etirement latéral** : (fig.148 a, b)

Ces trois mouvements ne sont pas nécessaires lorsque ces exercices sont pratiqués après « *le déblocage des articulations* » puisque ce dernier les contient.

- **Torsion couchée** : (fig.149)
- **Le serpent** : (fig.150)
- **L'arc** : (fig.151)
- **La pince assise** : (fig.152 a, b)
- * **La pince d'une seule jambe** : (fig.153)
- * **La chandelle** : (fig.154 a, b)
- * **Le crocodile** : (fig.155)



Fig. 146 a



Fig. 146 b



Fig. 147 a



Fig. 147 b



Fig. 148 a



Fig. 148 b



Fig. 149



Fig. 150



Fig. 151



Fig. 152 a



Fig. 152 b



Fig. 153



Fig. 154 a



Fig. 154 b

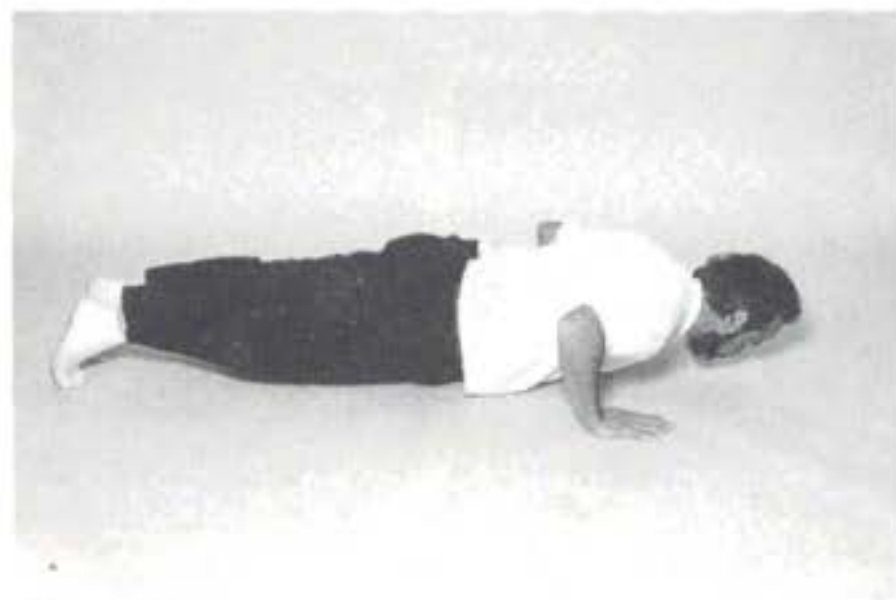


Fig. 155

● Utilisation :

Les effets de ces étirements, notamment ceux des postures de Yoga, allient l'étirement physique aux bénéfices subtils des asanas.

Dans l'antiquité, le Yoga a influencé le Qi Gong et lui a apporté ces postures. Même aujourd'hui les Chinois ne sont pas fermés à ces techniques, témoin la revue actuelle *Qi Gong Magazine* qui publiait en Avril 1984 « *la salutation au soleil* ».

Inversement, les Indiens sont aujourd'hui influencés et perméables à la culture chinoise et beaucoup d'entre eux pratiquent le Tai Ji Quan.

La physiologie chinoise et les exercices de style chinois ont parfois inspiré dans l'histoire des innovations dans la pratique du Yoga. C'est le cas d'un grand courant d'origine française que l'on doit à Lucien Ferrer et qui fût poursuivi par Roger Clerc : *le Yoga de l'énergie* qui mérite d'être connu (11).

CIRCULATION MACROCOSMIQUE (Vidéo)

Cet exercice nommé aussi « *grande circulation* », Dai Shou Dian, est un exercice de respiration et de concentration sur le trajet des méridiens.

Il se pratique debout, le corps décontracté.

* Technique :

— Debout, le corps bien droit, les genoux légèrement fléchis, le bassin rentré.

— Pratiquer tout d'abord « *l'eau céleste* ».

— Puis placer la langue contre le palais et pendant tout l'exercice respirer d'une façon naturelle et silencieuse, à sa propre vitesse, sans se forcer.

— Se concentrer sur le centre de la terre.

— Inspirer depuis le centre de la terre par la plante des pieds, et faire monter l'énergie par la face interne des jambes jusqu'au cœur (fig.156).

— Expirer depuis le cœur jusqu'au bout des doigts par la face interne des bras (fig.157).

— Inspirer depuis le bout des doigts jusqu'au sommet de la tête en passant par la face postérieure des bras et l'arrière du cou et du crâne (fig.158).

— Expirer depuis le sommet du crâne jusqu'aux pieds en passant par l'arrière du cou, l'arrière et les côtés des flancs, puis sur la face postéro-externe des jambes (fig.159).

— Répéter cette respiration-méditation plusieurs fois.

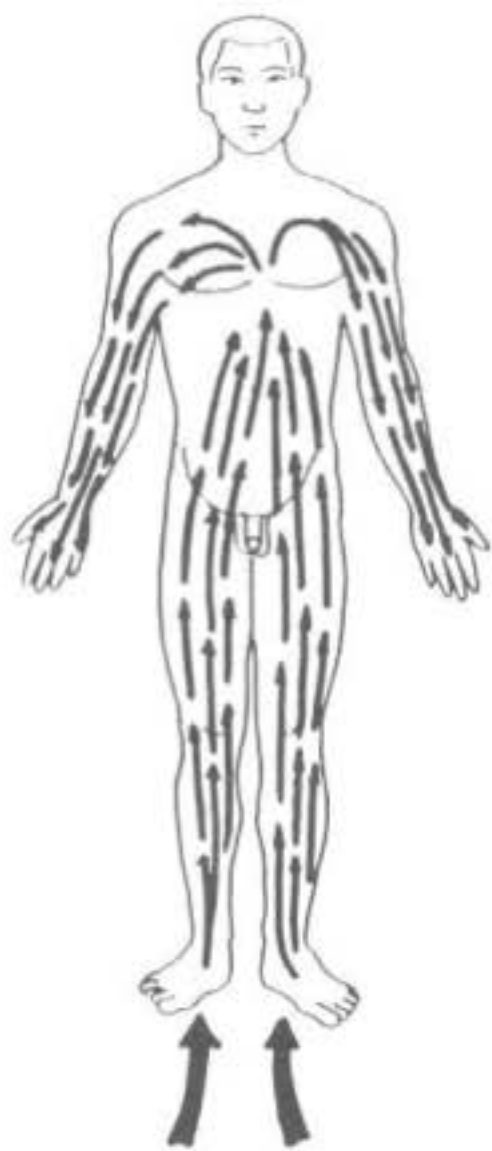


Fig. 156

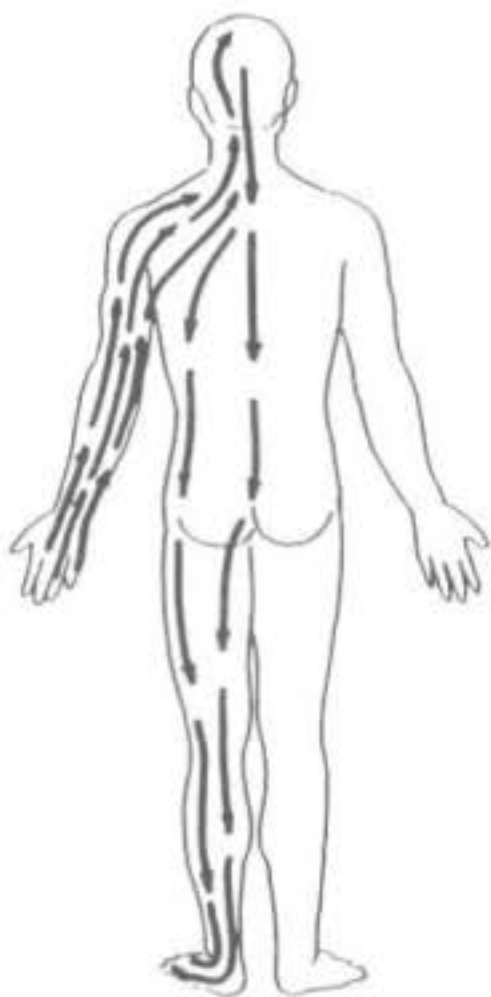


Fig. 158

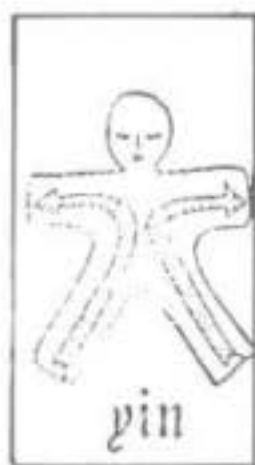


Fig. 157

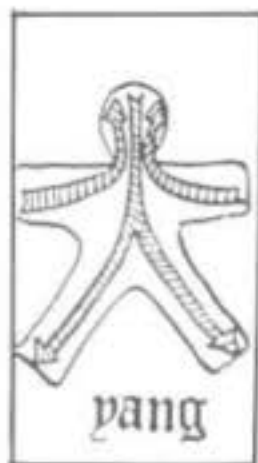


Fig. 159

On suit donc le circuit centrifuge et centripète des méridiens principaux : on inspire le long des 3 Yin des jambes jusqu'au cœur, on expire le long des 3 Yin des bras jusqu'au bout des doigts, on inspire le long des 3 Yang des bras jusqu'au Baihui (20VG), sommet de la tête, on expire le long des 3 Yang des jambes jusqu'au bout des pieds. On doit « sentir » l'énergie circuler à travers les jambes et les bras.

Il faut être très détendu pendant cette méditation, comme si le corps flottait dans l'espace. On peut rester soit totalement immobile, soit accompagner cette circulation par de légers mouvements des bras comme pour guider l'énergie, bien que ce soit l'esprit qui guide l'énergie dans cet exercice : « où va le mental va le Qi ».

VARIANTE UTILISANT LE TRAJET DE CHAQUE MERIDIEN :

— Dans la même position, on va conduire par la pensée le Qi dans la boucle des 12 méridiens, en commençant toujours par le méridien du poumon, premier méridien de la circulation.

— Les hommes commencent par le côté gauche puis passent au côté droit. Pour les femmes, c'est l'inverse.

— Suivre les trajets approximativement, sans être obsédé par les détails, en se basant sur les figures 31 à 42 de la 2ème partie de ce livre.

— Faire « l'eau céleste ».

— Inspirer du Dan Tian jusqu'au 1P,

— Expirer par le méridien du Poumon,

— Inspirer par le méridien du Gros Intestin,

— Expirer par le méridien de l'Estomac,

— Inspirer par le méridien de la Rate-Pancréas,

— Expirer par le méridien du Cœur,

— Inspirer par le méridien de l'Intestin Grêle,

— Expirer par le méridien de la Vessie,

— Inspirer par le méridien du Rein,

— Expirer par le méridien du Maître du Cœur,

— Inspirer par le méridien du Triple Réchauffeur,

— Expirer par le méridien de la Vésicule Biliaire,

— Inspirer par le méridien du Foie,

— Expirer par le méridien du Poumon etc.

— 2 à 3 fois de chaque côté.

— Quand on sent bien l'énergie circuler dans les méridiens, on peut pratiquer des 2 côtés en même temps.

● Utilisation :

Pour la santé, le rôle de cet exercice est évident.

Le but est de combiner la respiration, le calme et la concentration volontaire pour déboucher les circuits. En effet, plus l'exercice est répété, plus le Qi est ressenti, plus les effets sont efficaces pour clarifier les Jing Lo, le système des 12 méridiens : l'exercice peut être comparé un peu à l'effet d'un cure-pipe ou d'un écouvillon. Il y a nettoyage, déblocage des impuretés ; c'est à dire que là où le Qi est stagnant, l'encombrement est poussé, dissous par le Qi que l'on insuffle dans les conduits d'acupuncture.

En réalité, c'est une séance d'acupuncture complète que l'on s'offre. Répétée, elle finit par être efficace. Selon la loi des médecins chinois, si le Qi circule normalement dans les méridiens, le corps est en bonne santé.

Cet exercice peut donc être compris aussi comme un exercice thérapeutique quand on souffre d'un trouble fonctionnel comme une colite, un ulcère, une vésicule lente, des migraines.

Mais l'exercice apporte bien plus encore car il ne se contente pas de déboucher les conduits et de clarifier le Qi circulant. On doit considérer en effet qu'avec de la persévérance, c'est comme si le calibre de ces tuyaux immatériels s'agrandissait, ou si l'on préfère, le Qi circule plus facilement donc vient plus en abondance. Le résultat final ne se limite donc pas seulement à retrouver une bonne santé mais à développer une super-santé. Telle est la considération médicale que l'on peut émettre sur « *la circulation macrocosmique* ».

La preuve est apportée par les arts martiaux. En effet « *la grande circulation* » est un exercice de base du Nei Dan, à côté de « *l'orbite microcosmique* ». Le but est de pouvoir apporter un flot d'énergie conséquent dans les membres pour décupler la vigueur et la rapidité d'une attaque, ou pour projeter le Qi à l'extérieur.

C'est donc des possibilités physiologiques au-delà des limites habituelles que « *la circulation macrocosmique* » développe.

On peut aisément déduire ce que la civilisation chinoise a toujours cru : la pratique des arts martiaux constitue un art de santé à part entière. Et même si l'adepte ne pratique pas sciemment le Nei Dan, le travail se fait tout seul, naturellement, mais de façon moins intensive, dans les gestes appliqués, combinés aux mouvements respiratoires, comme dans le Tai Ji Quan.

Il y a une dimension réelle de prévention dans les arts martiaux chinois que l'occident commence seulement à découvrir.

LE QI GONG AEROBIQUE (Vidéo)

Comme le Stretching, le « *Qi Gong aérobique* » est une adaptation moderne de la méthode. Le but est de faire un travail d'entraînement cardiaque et de musculation comparable au sport, à la gymnastique. On ne peut que le conseiller aux sédentaires qui ne pratiquent pas d'activités sportives, mais il est inutile si, à côté du Qi Gong on pratique déjà un sport ou de la danse.

On fait de grands mouvements très rapides en inspirant par le nez et en soufflant par la bouche :

- grands arcs de cercle devant,
- on mime le fait de lever des haltères jusqu'à la poitrine,
- de tirer sur une corde comme si l'on ramenait un poids lourd,
- d'écartier des parois,
- on se penche et on se redresse,
- on balance les bras, le corps fléchi, et on tourne le tronc autour de la taille.

Les mouvements doivent être exécutés avec l'impression de soulever des poids ou de s'opposer à des résistances.

Ce Qi Gong est à pratiquer par les personnes peu robustes ou qui n'aiment pas le sport. Les sportifs peuvent le négliger.

LE QI GONG SPONTANE

L'exercice consiste à laisser le corps trembler, bouger, prendre des attitudes, sauter, sans le contrôler, mais au contraire en suivant l'intuition du physique.

« *Le Qi Gong libre* » est la tradition chinoise parallèle à celle des asanas libres qu'enseigne Muktananda. C'est aussi une tradition transportée au Japon et ayant donné naissance à une technique comme « *le mouvement régénérateur* » d'Itsuo Suda. On peut également l'entrevoir adapté ou transformé dans des techniques occidentales d'inspiration orientale comme la sophrologie, l'eutonie, la méthode de Feldenkreis.

« *Le Qi Gong spontané* » c'est la fenêtre ouverte, la permission de suivre l'intuition du corps et des émotions. Mais il faut savoir éviter les pièges de la conversion hystérique et de toute construction artificielle de l'individualité qui iraient dans le sens de la complication au lieu de la simplification.

« *Le Qi Gong spontané* » est loin de représenter un courant orthodoxe majoritaire en Chine, mais il connaît des applications intéressantes pour augmenter les performances des sportifs ou des danseurs.

CONCLUSIONS

Les exercices de Qi Gong sont innombrables. Nous avons tenté dans ce chapitre de montrer les exercices les plus classiques et ceux qui constituent un entraînement de base et qui sont valables pour une pratique quotidienne.

On dit qu'il y a autant de Qi Gong que d'individus. Des séries d'exercices externes existent en quantité, et il s'en crée tous les jours de nouveaux en Chine. Les séries d'exercices internes sont aussi très nombreuses, bouddhistes, taoïstes, avec des enchaînements spéciaux. Il en est qui sont toujours gardés secrets, d'autres qui ont disparu à jamais, dont le secret s'est perdu.

Une vie pour apprendre tous les exercices de Qi Gong ne suffirait pas.

On évalue à 18 000 le nombre de techniques différentes de Qi Gong en Chine.

Quelle est la raison principale de cette variété ?

C'est que le Qi Gong inspire la liberté. Chacun apprend personnellement des exercices, fait sa sélection, trouve progressivement un style, et apporte des modifications par sa pratique, parce que là il sent mieux la chose que de la façon dont il l'a apprise.

Aussi la plupart des adeptes s'accordent sur les deux pièges dans lesquels il ne faut pas tomber : celui de n'en rester qu'à quelques exercices de base et à ne pas chercher à en sortir, et celui de chercher sans cesse à en apprendre de nouveaux sans en approfondir aucun.



Fig. 160



Fig. 161

CHAPITRE VI

LES MASSAGES

L'auto-massage traduit indistinctement les termes Dao Yin ou An-mo.

Certains auto-massages sont partie intégrante du Qi Gong et sont d'application quotidienne, d'autres rentrent dans le cadre thérapeutique et s'adaptent aux maladies ou symptômes à traiter.

LE MASSAGE GENERAL DU MATIN (Vidéo)

Ce massage est très connu et on le retrouve enseigné dans beaucoup d'écoles. Chaque massage doit être effectué peu de temps, environ 10 secondes. Le frottement des mains l'une contre l'autre dépend de leur température et de la sensation d'arrivée du Qi dans les mains.

- **Technique :**

- frotter les mains l'une contre l'autre pour les chauffer et y faire venir l'énergie (fig.160).

- massage-frottement du visage avec les mains, en allant vite et en effleurant le visage. Bien chauffer la peau (fig.161).

- frotter à nouveau les mains.

- massage du front : les mains essuient le front l'une après l'autre, rapidement et en exerçant une pression (fig.162 a, b).

- massage de la bouche : idem (fig.163 a, b).

- assez souvent, penser à frotter à nouveau les mains pendant quelques secondes.

- massage du cuir chevelu : on le frotte avec le bout des doigts



Fig. 162 a



Fig. 162 b



Fig. 163 a



Fig. 163 b



Fig. 164



Fig. 165



Fig. 166



Fig. 167



Fig. 168



Fig. 169 a



Fig. 169 b



Fig. 170

depuis le front jusqu'à la nuque par petites saccades et en appuyant fort (fig.164).

— massage des yeux : depuis la racine du nez jusqu'à la racine des cheveux, horizontalement, les deux mains en même temps, énergiquement mais sans appuyer trop fort (fig.165).

— massage des ailes du nez : de haut en bas, avec le bord des index (fig.166).

— massage des lèvres : un index est posé horizontalement au-dessus de la lèvre supérieure et l'autre index au-dessous de la lèvre inférieure. On frotte énergiquement puis on intervertit les doigts (fig.167).

— massage des régions pré-auriculaire et rétro-auriculaire : passer chaque oreille entre annulaire et majeur et frotter vigoureusement (fig.168).

— massage des oreilles : poser les paumes sur les oreilles en exerçant une pression assez forte, et frotter d'avant en arrière et d'arrière en avant. Quand on revient de l'arrière vers l'avant, l'oreille doit se plier (fig.169 a).

— massage du pavillon de l'oreille : on peut ajouter un massage plus attentif de tout le pavillon de l'oreille, conque, hélix, anthélix, fossette, lobule, en s'attardant et en appuyant fortement sur les zones sensibles (fig.169 b).

— massage de la région sous-occipitale de part et d'autre des vertèbres, avec index, majeurs et annulaires joints, en appuyant fort et en faisant de petits cercles (fig.170).

— massage de la nuque : les mains posées sur la nuque, on descend jusqu'au thorax.

— massage de la région sous-claviculaire, tout près du sternum :

a) les bras croisés, les doigts joints. Avec les doigts, on frotte fortement cette région (fig.171).

b) on décroise les bras, on rapproche et on pointe les doigts et on tapote l'angle entre la clavicule et le sternum, à droite avec la main gauche tandis que la droite tapote sous l'aisselle (à deux travers de main sous l'aisselle). Puis on change de sens (fig.172).

— massage des bras : on descend la main droite sur la face interne du bras gauche et on la remonte sur la face externe, donc dans le sens des méridiens. Le mouvement est rapide et vigoureux. Puis on change de côté (fig.173-174).

— massage des membres inférieurs : les doigts un peu écartés, on descend les mains le long de la face postéro-externe des jambes et on remonte sur la face antéro-interne, donc également dans le sens des méridiens (fig.175 a,b).



Fig. 171



Fig. 172



Fig. 173



Fig. 174



Fig. 175 a



Fig. 175 b



Fig. 176 a



Fig. 176 b



Fig. 177



Fig. 178 a



— massage du Dan Tian :

a) masser comme en essuyant vigoureusement, une main après l'autre sur le Dan Tian (fig.176 a,b).

b) frapper avec les deux poings la région sous-ombilicale par petits coups rapides et fermes (fig.177). Femme enceinte s'abstenir bien sûr.

— massage de la région lombaire : les mains fermées, avec pouces et index en cercle, frotter de part et d'autre de la colonne vertébrale dans le creux des reins, puis avec les deux poings, tapoter la région lombaire (fig.178 a, b).

● Explications :

On stimule la circulation du sang et du Qi par le réchauffement des mains.

Le massage du visage vise à faire descendre l'énergie Yang du visage dans le reste du corps. Ces frictions ont aussi, par l'activation de la circulation, une action réputée sur les rides.

Le massage du cuir chevelu relance la circulation énergétique dans les méridiens de la vessie et de la vésicule biliaire et préviendrait la chute des cheveux.

Le massage des oreilles relance l'énergie dans cette région et peut rétablir la perméabilité des trompes d'Eustache. La stimulation du pavillon de l'oreille stimule le corps tout entier car l'oreille est une grande zone de réflexothérapie comme en témoigne l'auriculothérapie.

Le massage du nez évite les accumulations de mucus dans le nez et permet un meilleur mouchage.

Le massage sus et sous-labial permet une meilleure communication des méridiens Du Mai et Ren Mai, cela aide à la « clarté mentale ». Les deux points massés sont le Renzhong (26VG) « *centre de l'homme* » entre le nez et la lèvre supérieure, et le Chengjiang (24VC) dans la fossette du menton.

Le massage de la nuque entraîne une détente de cette région et un drainage des vaisseaux lymphatiques de la région cervicale latérale et antérieure.

Le massage rapide des membres supérieurs et inférieurs active la circulation du Qi et du sang dans le sens des méridiens. Cette activation perméabilise les méridiens, augmente le débit du Qi et prépare au travail de « *la grande circulation* » : « *l'orbite macrocosmique* ».

● Utilisation :

Ce « *massage général* » est un véritable joyau de santé, une pièce maîtresse de la pratique du Qi Gong. La plupart des adeptes le respecte et l'a adopté.

C'est la première chose que l'on pratique le matin au réveil, au pire en le commençant dans son lit si on a un peu de mal à se lever, car le massage réveille instantanément et l'on se sent tout ragaillardi, dynamique.

Il doit inaugurer toute séance de Qi Gong. Et même si l'on est pressé, le matin, on peut s'en tenir là. De la même façon, si dans la journée on a un coup de fatigue, si on a froid au visage, si on s'endort au volant (à condition de s'arrêter bien sûr !), on peut faire toute la série ou masser seulement le visage, les pavillons de l'oreille, la région lombaire, le Dan Tian, puis faire « *la respiration au Dan Tian* ».

MASSAGE DE FIN DE QI GONG

Ce même « *massage général* » est utilisé aussi à la fin de chaque séance de Qi Gong. On n'est pas obligé de le faire aussi méticuleusement, en détail. L'ordre varie un peu.

• Technique :

- frotter le Dan Tian.
- frotter la région lombaire.

Puis on introduit deux nouveaux massages :

- tapoter avec le poing droit au milieu de la poitrine, à gauche, à droite.
- tapoter l'abdomen avec le plat de la main.
- on revient au massage du visage et du cuir chevelu, très rapidement, sans trop insister, en sautant éventuellement quelques exercices.

— tapoter avec les poings le Dan Tian, puis la région du Ming Men jusqu'au bout du sacrum, sur la tête, sur la nuque, sur les bras et les avant-bras, et enfin avec les mains ouvertes, les cuisses et les jambes.

• Effet :

En fin de Qi Gong, l'effet de ce massage est de distribuer le Qi accumulé au Dan Tian dans tout le corps pour nourrir les cellules de Jing, de l'essence produite par les exercices. De cette façon, le feu de Ming Men accumulé à l'intérieur ne donnera pas de sensations désagréables d'excitation gastrique ou psychique. En même temps cela renforce l'énergie des muscles.

Le massage de fin de Qi Gong n'est donc pas qu'une simple formalité : c'est un moment important de distribution des bénéfices du travail.

LES MASSAGES DE LONGEVITE (Vidéo)

Ces exercices sont issus de la tradition taoïste. Tous les maîtres de Qi Gong les enseignent avec quelques variantes personnelles.

Ces massages peuvent s'intégrer au « *massage général* » pour former un seul enchaînement ou être pratiqués seuls à la fin d'une séance.

- **Massage de la thyroïde :** (fig.179 a, b, c)

— Le pouce et l'index étant placés de part et d'autre de la trachée-artère, la faire bouger en descendant les doigts jusqu'à la base du cou puis en les remontant (3 à 4 fois).

(Bons résultats pour les maux de gorge, les angines).

- **Massage des reins :** (fig.180)

— Frotter les reins et les tapoter comme dans « *le massage général* » et « *le massage de fin de Qi Gong* ».

(Cet exercice prévient les calculs rénaux. Si c'est un peu douloureux c'est que c'est nécessaire).

- **Massage du cœur :** (fig.181)

— Avec trois doigts masser en tournant juste sous le sternum ; et en même temps, pousser la pointe de la langue contre le palais pour renforcer le cœur.

(Excellent pour fortifier le cœur).

- **Massage du foie :** (fig.182)

— Placer les doigts contre les côtes, juste sous le sternum, et tirer les côtes vers l'extérieur. Puis descendre les doigts un peu plus bas et tirer à nouveau. On descend ainsi jusque sous la dernière côte, et on recommence 2 ou 3 fois en insistant sur les points douloureux si on en rencontre.

- **Massage de l'estomac et des intestins :** (fig.183 et 184)

— Massage circulaire de tout le ventre en commençant par le plexus solaire et en faisant des cercles de plus en plus grands.

(On peut faire ce massage allongé sur le dos ; il facilite le transit et améliore les colites. En cas de constipation, tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, comme indiqué sur la figure. En cas de diarrhée, tourner en sens inverse).

- **Massage des yeux :**

Massages et gymnastique des yeux sont très efficaces sur beaucoup de maladies oculaires s'ils sont pratiqués tous les jours, et notamment



Fig. 179 a



Fig. 179 b



Fig. 179 c



Fig. 180



Fig. 181



Fig. 182



Fig. 183



Fig. 184



Fig. 185



Fig. 186



Fig. 187



Fig. 188



Fig. 189



Fig. 190

pour la myopie. La Chine Populaire a rendu ces exercices obligatoires aux enfants, à l'école. Les statistiques montrent une réduction importante des cas de myopie et une amélioration ou bien une stabilisation des myopies installées. Le traitement par acupuncture en complément, est efficace.

*** masser les muscles des yeux :**

Les quatre muscles des yeux sont les plus petits du corps. Ils aident à contrôler la vision par déformation du cristallin. Ils sont fragiles ; il ne faut donc pas appuyer fort, pas plus que si l'on voulait seulement bouger les paupières. Ne pas faire ce massage deux fois consécutives, mais on peut le faire plusieurs fois dans la journée surtout si l'on fatigue sa vue (conduite de nuit, travail au néon ou sur écran etc.).

— regarder vers le haut et poser doucement les index entre le bord inférieur de l'orbite et la base du globe oculaire. Faire avec délicatesse 3 ou 4 petits mouvements horizontaux (droite-gauche) avec les index (fig.185).

— regarder vers le bas et faire les mêmes mouvements, les index posés entre le bord supérieur de l'orbite et le globe oculaire (fig.186).

— regarder à droite et poser le bout des index sur le coin interne de l'œil droit et sur le bord externe de l'œil gauche (le regard ne doit pas voir les index). Frotter très légèrement 3 ou 4 fois (fig.187).

— idem de l'autre côté (fig.188).

— fermer les yeux et poser la pointe de trois doigts contre la racine du nez. Faire des effleurements sur toute la longueur des yeux (5 à 10 fois) (fig.189 et 190) (ne pas aller dans le sens opposé, extérieur vers intérieur).

*** masser les points d'acupuncture autour des yeux :**

L'orbite de l'œil est comparée à un poisson : le coin interne de l'œil représente la bouche (fig.191). Tout autour de cet œil-poisson sont situés les points d'acupuncture qui s'occupent de cette région et qui ont tous des indications ophtalmiques : conjonctivite, myopie, vue floue, vue nocturne déficiente, glaucome, cataracte...

— au coin des yeux, juste à la base du nez, pincer entre le pouce et l'index (fig.192).

— sous l'os inférieur de l'orbite, à quelques millimètres, à l'aplomb du milieu de l'orbite, on sent une petite dépression. Presser et « gommer » ce point (fig.193).

— poser les pouces sur les tempes et la 2ème phalange de l'index plié sur les sourcils. Tirer vers l'extérieur en partant de la base des sourcils, juste sur l'orbite, puis faire la même chose avec l'orbite inférieure : on remonte vers les tempes en appuyant ; ça doit faire mal (fig.194 et 195). Faire cet exercice plusieurs fois.



Fig. 191 : Les points du massage des yeux



Fig. 192



Fig. 193



Fig. 194



Fig. 195



Fig. 196



Fig. 197



Fig. 198



Fig. 199



Fig. 200

* **masser le palais du vent :**

— faire des cercles avec les deux pouces appuyés fortement dans les deux dépressions sous l'occiput. Ce point d'acupuncture est le 20ème de la vésicule biliaire, Fengchi (20VB) (fig.196). Il traite toutes les maladies oculaires.

* **gymnastique des yeux :**

En cas de troubles oculaires et particulièrement de baisse de la vue, de myopie, on complète ces exercices par la gymnastique des yeux qui existe dans le Qi Gong comme dans le Yoga.

— regarder en forçant le regard vers le haut puis vers le bas plusieurs fois.

— la même chose latéralement.

— en diagonale, à droite en haut et à gauche en bas, puis inverser.

— faire des cercles avec les globes oculaires, plusieurs cercles dans chaque sens.

• **Massage des oreilles :**

« **tambour céleste** » :

il en existe deux formes. Ces exercices préviennent la calcification des trois petits os à l'intérieur de l'oreille : marteau, enclume, étrier, à l'origine de l'otospongiose, surdité sénile. Quand l'otospongiose est à son début, pratiquer ces exercices deux fois par jour pour ralentir le processus.

1ère forme :

— boucher les oreilles en appuyant fortement avec l'index sur le tragus (fig.197) ; Avec l'ongle du majeur tapoter 36 fois l'ongle de l'index ; le bruit doit être fort et créer une vibration.

2ème forme :

— les mains placées sur les oreilles et repliant le pavillon rendent sourd aux bruits extérieurs. Placer les majeurs à la base de l'occiput, et placer ensuite les index sur les majeurs. Par pichenettes brusques, faire glisser les index pour tapoter la base du crâne 36 fois. C'est « *le tambour céleste* » classique des Taoïstes tel qu'il est pratiqué dans le « *Ba Duan Jin assis* » (fig.198).

2ème exercice :

— obstruer les conduits auditifs en enfonçant les index et secouer, puis déboucher brutalement pour créer une dépression (fig.199).

3ème exercice :

— on se bouche les narines et on compresse et décompresse



Fig. 201 a



Fig. 201 b



Fig. 202



Fig. 203 a



Fig. 203 b

plusieurs fois pour faire vibrer la membrane en tentant d'inspirer et d'expirer très fort pour s'opposer à la pression des doigts (fig.200).

4ème exercice :

— massage du pavillon tout entier, et point par point des lobules, des hélix, des anthélix, des conques, comme vu précédemment. L'effet est revigorant, défatigant.

• Massage des gencives et des dents :

Ces exercices évitent que les dents se déchaussent, préviennent les problèmes de gencives. Il faut insister là où l'on sent une petite douleur car c'est l'endroit où la gencive n'est pas saine. En décontractant aussi les muscles, ces exercices peuvent contribuer à l'amélioration des malocclusions et des troubles de l'articulation temporo-maxillaire.

*** tapotement :**

— tapoter les joues et le menton avec le bout des doigts, au niveau des gencives, des arcades mandibulaires, la bouche étant un peu ouverte, les mâchoires desserrées. Bien tapoter partout (fig.201 a et b).

*** massage :**

— placer les pouces sous les mâchoires et masser de la pointe du menton jusqu'aux oreilles (fig.202).

*** claquement des dents :**

exercice classique du « *Baduan Jin assis* » utilisé en thérapeutique (voir 6ème partie).

— ouvrir la bouche et claquer d'une façon soudaine les dents comme si l'on voulait mordre, donc comme si c'était la mâchoire supérieure qui allait vers la mâchoire inférieure. Quand les dents se touchent, serrer un peu les mâchoires avant de les ouvrir à nouveau. A faire 36 fois ; le rythme est assez rapide, un claquement toutes les secondes environ (fig.203 a,b).

• Massage des mains :

Ces exercices complètent le déblocage des articulations des poignets et des doigts vu précédemment. Les Chinois apportent une grande attention à la souplesse des doigts car c'est une garantie de bonne circulation des méridiens qui y arrivent et qui en partent. Un de leurs exercices favoris est de rouler deux lourdes boules d'acier tenues dans les paumes par un mouvement habile des doigts. En Chine, on voit souvent, dans les parcs ou même dans l'autobus, des personnes s'adonnant à ce « sport favori » dont la réputation est de prolonger la vie.

— Avec un pouce, masser les interstices des articulations des métacarpes de chaque main (fig.204).

— Entre index et majeur attraper chaque doigt de la main opposée, et tirer, depuis la base jusqu'au bout du doigt comme l'on tire sur le bouchon d'une bouteille (fig.205).

— Ecarter les doigts de chaque main et taper chaque creux inter-palmaire l'un contre l'autre et dans l'ordre (exemple : taper l'un contre l'autre le V formé par les pouces et les index tendus) (fig.206 a, b).

(cet exercice fait tomber la tension artérielle des hypertendus).

● **Massage des pieds :**

— On masse le Yongquan (1R) qui se trouve dans le creux qui se forme quand on fléchit les orteils, soit avec le pouce enfoncé dans ce point, soit par un frottement vigoureux de toute cette zone avec le bout du majeur (fig.207).

Masser ce 1er point du rein est très important puisque le rein stocke le Jing, l'essence Yin. Le 1R « *fontaine jaillissante* », capte l'énergie Yin de la terre.

En cas d'obésité ou d'invalidité, masser ce point sur le dos de l'autre pied.

— Puis, masser globalement toute la plante du pied en s'attardant sur les régions sensibles.

● **Utilisation :**

Que l'on soit jeune ou âgé, les massages de longévité sont faciles à exécuter et sont surtout un exercice de prévention. Comme on l'a vu, on peut néanmoins en isoler certains pour se soigner.

Toutefois, dans l'esprit du Taoïsme, ces exercices qui stimulent les organes des sens et qui s'appuient sur la médecine chinoise, ne se limitent pas aux effets locaux ; car chaque organe des sens est lié à un organe-mère selon la théorie des 5 éléments. Ainsi :

— travailler sur le muscle de la langue en faisant « *l'eau céleste* » renforce le cœur ; ceci est cohérent avec le diagnostic chinois par la langue, mais :

— travailler le tour de la bouche renforce la rate.

— travailler sur les yeux et la vue renforce le foie, cependant :

— presser sur les globes oculaires renforce le cœur (c'est d'ailleurs une manœuvre de la médecine occidentale pour arrêter la tachycardie).

— travailler sur le nez renforce le poumon (ce qui explique la rhinofaciopuncture, autre système thérapeutique chinois un peu moins connu du public mais auquel appartient le fameux point sur le nez pour arrêter de fumer).



Fig. 204

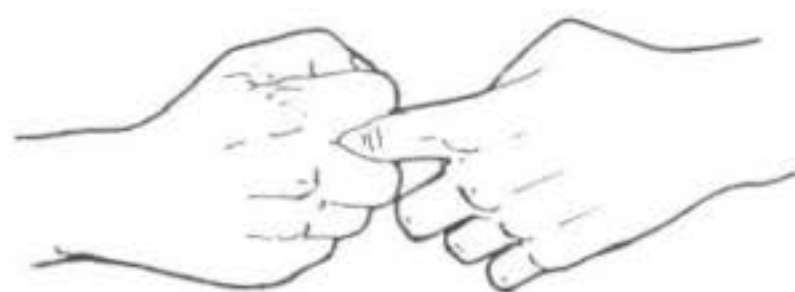


Fig. 205

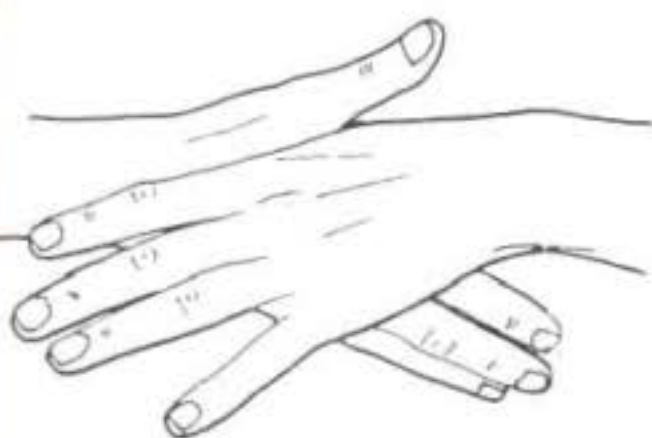


Fig. 206 a

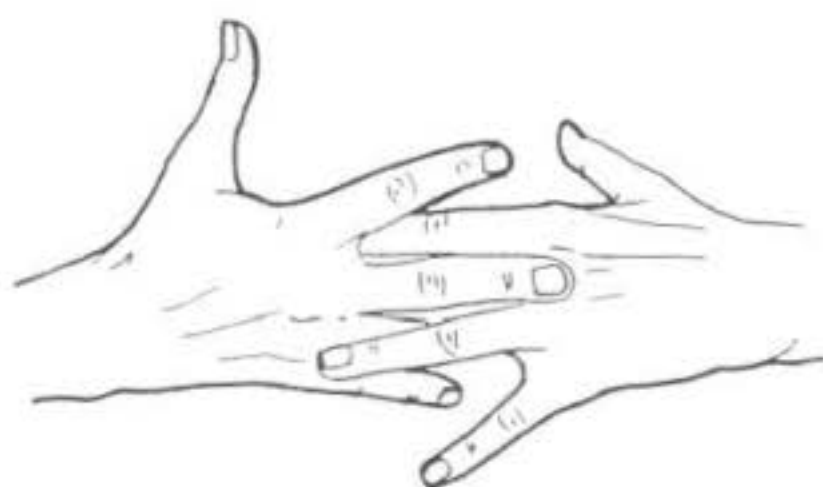


Fig. 206 b



Fig. 207

— travailler sur les oreilles, sur le pavillon, mais aussi et surtout sur les os de l'oreille interne par « *le tambour céleste* », renforce les reins (ce qui rend compte de l'auriculothérapie).

— travailler les gencives renforce l'estomac et la rate, mais :

— claquer des dents renforce le rein car les dents font partie de l'os et sont l'archétype du système osseux et des moelles en rapport avec le rein (il existe d'ailleurs une cartographie réflexothérapique traditionnelle des dents basée sur le chiffre 8 des 8 trigrammes $\times 4 = 32$).

— pour compléter le tour, on peut dire que travailler sur les mains et les pieds, organes du toucher, renforce la rate (en corrélation avec la réflexothérapie de manopuncture et de podopuncture).

Les « *massages de longévité* » doivent être considérés comme un nettoyage, un moyen pour fortifier et faciliter la circulation du Qi dans toutes les zones de réflexothérapie, afin que, par feed-back, chaque organe reçoive ses bénéfices.

Ces exercices doivent être pratiqués avec attention, concentration, sans automatisme. Il faut s'absorber dans l'exercice, y compris en baignant de lumière la région travaillée.

Des exercices préparatoires avant les massages de longévité sont utiles, surtout ceux qui apportent le Qi au Dan Tian et qui amènent ensuite le Qi aux mains. Ne pas hésiter à frotter les mains, à les ré-énergétiser si l'on perd l'impression et la sensation de leur pouvoir de guérison.

On comprend mieux maintenant tout le sens donné par les Taoïstes à cette série de « *massages de longévité* ».

MASSAGE DE DEMAGNETISATION DES POINTS D'ACUPUNCTURE (Vidéo)

Ceux qui présentent cet exercice font habituellement une petite introduction sur ce qu'ils considèrent comme les nuisances de la vie moderne et leurs effets négatifs sur les méridiens d'acupuncture.

Sont retenus principalement les produits chimiques contenus dans l'eau de boisson ; le plomb et les substances chimiques de la pollution de l'air ; les conservateurs, colorants, glutamate, antibiotiques contenus dans les aliments ; les médicaments chimiques et surtout les tranquillisants, les antalgiques qui sont si largement utilisés ; les drogues comme la marijuana ; les radiations nuisibles engendrées par les appareils modernes : fours à micro-ondes, câbles électriques dans les murs de nos maisons, écrans de télévision, d'ordinateur, tubes néon, air climatisé, cristaux liquides de certaines montres, câbles à haute

tension. Citons encore les voyages en avion, les cages de Faraday des immeubles en béton, les moquettes synthétiques.

Parmi tous ces facteurs, les effets nuisibles de certains sont prouvés scientifiquement ; d'autres sont seulement supposés ou ressentis comme tels par certains sujets sensibles.

Les causes d'altération du Qi sont donc nombreuses, perturbant l'équilibre électro-magnétique au niveau des méridiens : le Qi reste bloqué et stagne là où les méridiens se croisent. Les méfaits de ces blocages sont ressentis sous forme de fatigue, de baisse de niveau de concentration, d'attention.

• **Technique :**

On peut pratiquer ces massages avant d'aller se coucher, de préférence après avoir pris une douche. Il est recommandé de les pratiquer chaque jour surtout si l'on est exposé aux nuisances citées ci-dessus.

— Utiliser soit la paume soit le bout des doigts, peu importe.

— On peut soit toucher la peau, soit faire le geste à 1 ou 2 centimètres au-dessus du point.

— Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre à l'inspiration et en sens contraire à l'expiration. Ce sens est déterminé comme si l'on massait l'écran d'une montre posée face à l'extérieur contre le point.

— Faire 3 respirations sur chaque point.

— Si l'on pratique sur quelqu'un d'autre, il faut s'accorder sur la respiration de cette personne.

* **2 grands centres vitaux :**

— 8VC « *palais de la vitalité* » (Shenque) : c'est l'ombilic (fig.208).

— 4VG « *porte du destin* » (Mingmen) : sur la colonne vertébrale, à l'horizontale de l'ombilic (fig.209).

Ces deux points démagnétisent le Dan Tian, centre énergétique le plus important où coulent, s'accumulent et se distribuent les énergies originelle Yuan Qi et essentielle Jing Qi, stockées dans les reins.

* **2 interrupteurs Yin-Yang :**

— 26VG « *centre de l'homme* » (Renzhong) : dans le creux, à mi-chemin entre la lèvre supérieure et les narines (fig.208).

— 24VC « *contient la boisson* » (Chengjiang) : dans le creux, entre la lèvre inférieure et le menton (fig.208).

Ces deux points sont l'extrémité des méridiens Du Mai et Ren Mai dans lesquels se jettent tous les méridiens Yang et tous les méridiens Yin. On les démagnétise par le mouvement des index de gauche à droite comme dans « *le massage général* ». Cette démagnétisation permet la reconnection entre eux de ces deux méridiens.

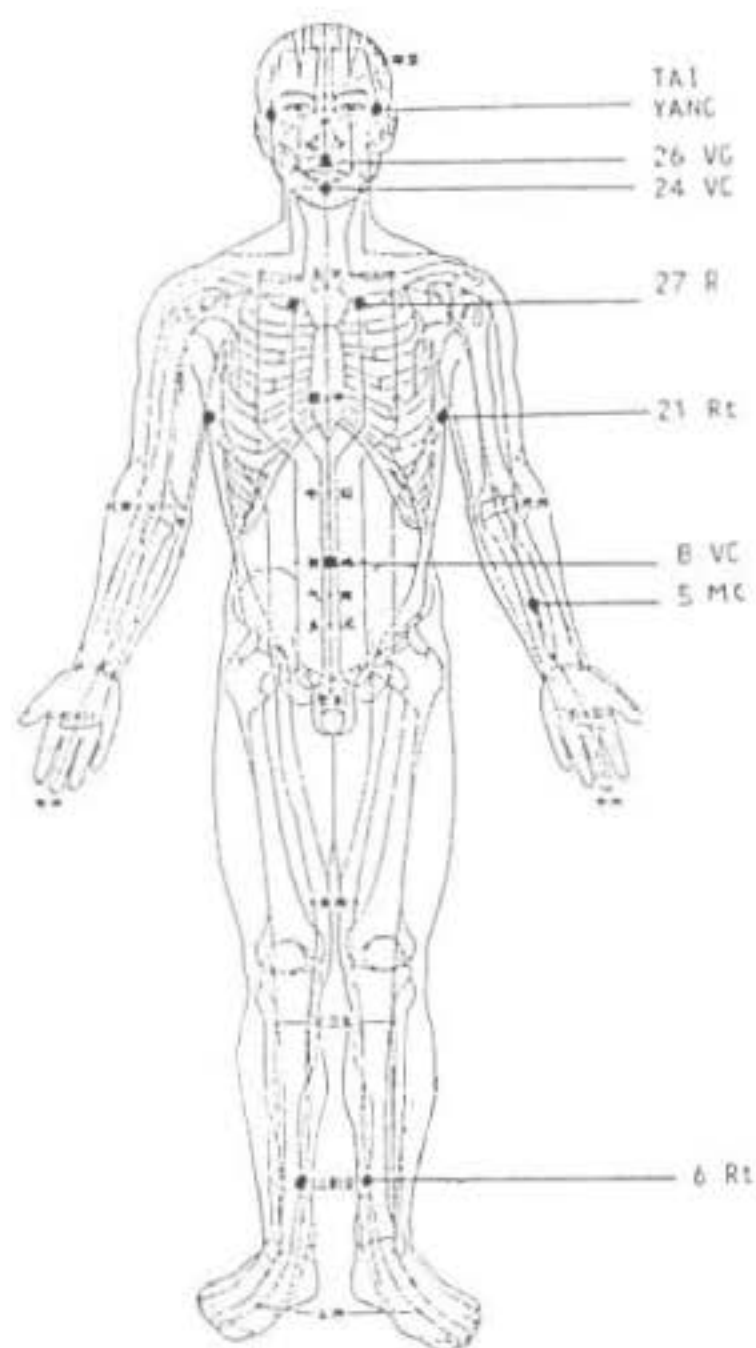


Fig. 208 : Points de démagnétisation de la partie antérieure

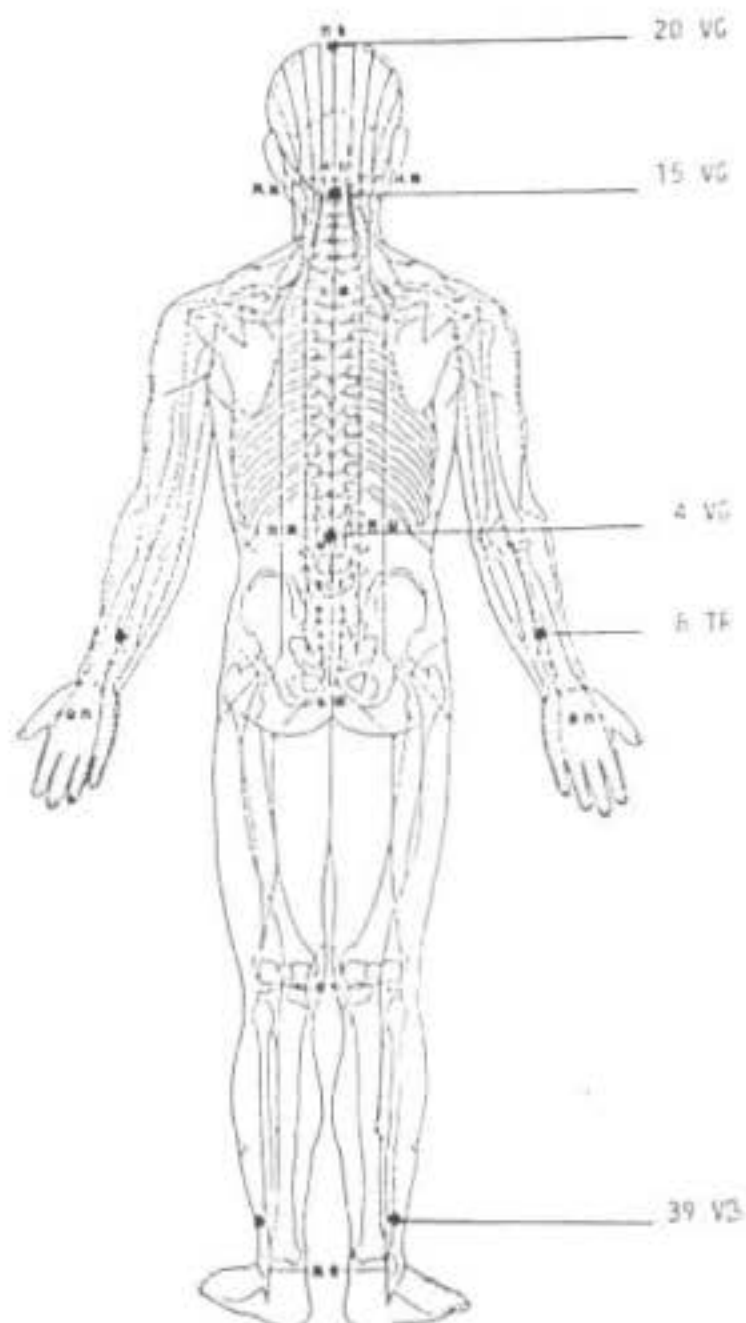


Fig. 209 : Points de démagnétisation de la partie postérieure

* **organes et entrailles :**

— 27R « *Shu des entrailles* » (Shufu) : à l'angle formé par le bord externe du sternum et la clavicule (fig.208).

— 21Rt « *grande enveloppe* » (Dabao) : dans le 6ème espace intercostal, sur la ligne axillaire médiane (à mi-chemin entre l'aisselle et la crête illiaque) (fig.208).

Dans « *le massage général* » ces deux points sont tapotés. Ici, ils sont massés. Le premier, Shufu, est le point d'action sur tous les viscères Yang : vésicule, vessie, estomac, intestin grêle, gros intestin, triple réchauffeur. Le second, Dabao, est le point d'ouverture du grand Lo de la rate qui distribue l'essence des aliments et aussi les liquides organiques. Ce grand Lo est appelé « *vêtement de Zong Qi* ».

Shufu et Dabao sont des points pace-maker de l'énergie Zong Qi propulsive du sang et du Qi dans les vaisseaux sanguins et les méridiens.

* **tête :**

— 20VG « *cent réunions* » (Baihui) : au sommet de la tête, à la verticale de la pointe des oreilles (fig.209).

— 15VG « *porte du mutisme* » (Yamen) : dans le creux situé sous le bord de l'occiput, au centre (fig.209).

— Taiyang « *grand Yang* » : au milieu des tempes (fig.208).

Ces trois points sont des lieux de convergence du Qi à la tête.

* **réunions Yin-Yang des 4 membres :**

— 5MC « *intermédiaire* » (Jianshi) : un travers de main (c'est à dire les 4 doigts réunis de la main sans le pouce) au-dessus du poignet, au milieu, sur la face interne de l'avant-bras (fig.208). C'est le point de croisement des 3 méridiens Yin du membre supérieur.

— 8TR « *croisement des 3 Yang* » (Sanyangluo) : un travers de main au-dessus du poignet, au milieu, sur la face externe de l'avant-bras (fig.209). Comme son nom l'indique, c'est le point de croisement des 3 méridiens Yang du membre supérieur.

— 6Rt « *réunion des 3 Yin* » (Sanyinjiao) : un travers de main au-dessus de la malléole interne (fig.208). Point de croisement des 3 méridiens Yin du membre inférieur.

— 39VB « *cloche suspendue* » (Xuanzhong) : un travers de main au-dessus de la malléole externe (fig.209). Point de croisement des 3 méridiens Yang du membre inférieur.

Ces quatre points sont des points classiques de l'acupuncture, utilisés dans les grands désordres du Yin et du Yang, à gauche et à droite, en haut et en bas, piqués lorsque le diagnostic détermine l'excès ou l'insuffisance du Yin ou du Yang, en haut ou en bas, à gauche ou à

droite. Car en effet, ces points réunissent les 12 méridiens, trois par trois, les trois Yin du haut ensemble, les trois Yin du bas ensemble, et la même chose pour les Yang.

● **Utilisation :**

On doit considérer cet exercice comme une synthèse précieuse entre les connaissances de l'acupuncture qui s'appuient sur une vision électro-magnétique de l'homme, et celles de la géobiologie, science chinoise longtemps gardée secrète : Feng Shui.

Le Feng Shui, grâce à la boussole géomancique, étudie les sites, les orientations, les volumes, les formes, et calcule l'harmonisation des lieux et de l'environnement dans lesquels évolue l'homme : architecture des temples, des palais, des maisons, configuration des meubles, des volumes d'une pièce, de la place et de l'orientation des lits, structuration des parcs et des jardins avec façonnement des reliefs, implantation des arbres, des plans d'eau, des rochers.

La médecine chinoise, comme la tradition occidentale, recommande de dormir la tête au Nord ou à l'Est. La théorie des méridiens est celle qui justifie le mieux cette nécessité du respect des orientations.

Si les poissons hurlaient, on irait peut-être moins volontiers à la pêche.... si les méridiens émettaient des bruits comme les parasites des radios quand on passe sous une ligne à haute tension, on porterait certainement plus d'attention au Feng Shui.

C'est pourquoi « *les massages de démagnétisation* » des méridiens ont toute leur importance dans la vie moderne à côté d'exercices ou de modes de vie sains poursuivant le même but : le Qi Gong ou le Yoga dans leur totalité, le fait de marcher les pieds nus dans l'herbe ou sur la terre, le fait de prendre des douches, de préférence dans une baignoire reliée à la terre.

Pratiquer ce massage peut procurer immédiatement la sensation de se défatiguer.

CHAPITRE VII

LES VISUALISATIONS ET MEDITATIONS

L'acte de visualiser, de créer par l'imagination dans son esprit une sensation physique, une image visuelle, une image auditive ou olfactive, est très important dans la pratique du Qi Gong.

La visualisation la plus employée est surtout de nature sensitive. L'adepte déploie son imagination pour se localiser, se concentrer dans un point du corps et sentir. Sentir le Dan Tian, c'est sentir une présence, la décupler en créant la sensation de chaleur jusqu'à ce que les phénomènes spontanés et authentiques d'accumulation du Qi se manifestent d'eux-mêmes : la chaleur vraie se déclenche alors.

Contrôlée par la répartition de l'énergie, par les massages de fin de séance, et par le temps modéré d'exercice, cette chaleur demeure une sensation agréable, dynamisante, sans danger.

D'autres sensations sont observées dans le Dan Tian : chatouillement, trépidation, fourmillement, engourdissement. Ces sensations sont voisines ou identiques à celles du Qi que l'on fait ressentir au malade par acupuncture en stimulant les aiguilles jusqu'à ce que le Qi arrive et « accroche » l'aiguille.

La concentration, au lieu de se localiser sur un point, peut aussi visualiser l'énergie qui circule : en imaginant une lumière qui se déplace comme dans le « *déblocage des articulations* », ou avec la salive dans « *l'eau céleste* », ou avec l'image d'une flamme d'énergie dans le cœur.

Pour faciliter cette sensation, on emploie dans le Qi Gong la visualisation passive. Au lieu de faire un effort désespéré de la volonté pour sentir, ce qui bloque l'énergie à cet endroit et ne permet plus rien, on laisse aller en détendant tout le corps dans l'état de quiétude mentale Yi Shou. On laisse apparaître de soi-même la sensation de circulation du Qi. La visualisation sensitive laisse bientôt le pas à une véritable sensation objective qui finit par ne plus nous demander notre avis pour s'accroître ou persister au-delà de l'attention et du temps qu'on lui accorde. On en reste toutefois maître et capable de l'arrêter ou de la déclencher à volonté. C'est la base de la maîtrise du Nei Dan, applicable dans les arts martiaux. Le combattant qui a développé le déplacement du Qi, depuis ces étapes embryonnaires où le Qi était surtout imaginé laborieusement et ressenti s'écoulant doucement dans les méridiens, est capable, en une fraction de seconde, de l'envoyer à travers un membre pour sortir et immobiliser l'adversaire.

Dans un tout autre but, les techniques de guérison et d'anesthésie utilisent le même procédé.

L'utilité finale, ou plutôt celle qui était à l'origine le premier but poursuivi, est d'employer ce Qi dans la méditation à des fins mentales et spirituelles.

Les images visuelles, auditives, olfactives, peuvent aussi faire partie des techniques de purification psycho-somatique, à la fois du corps, de l'énergie, des émotions.

Inversement, au cours des techniques de purification, ces sensations peuvent surgir spontanément.

La visualisation mentale de comportements mentaux, d'attitudes mentales, ou de simulation d'émotions, est également employée. On en a un magnifique exemple dans « *le jeu des 5 animaux* ».

LE SOURIRE INTERIEUR

Enseigné par beaucoup de maîtres de Qi Gong, et d'une grande simplicité, cet exercice est conseillé au commencement de toute pratique interne et notamment de la méditation.

● technique :

— on commence « *le sourire intérieur* » en ajustant sa position corporelle, puis la tête, puis le visage. Mentalement, on esquisse un sourire en amorçant de façon imperceptible l'expression du sourire sur les yeux et sur les lèvres, expression à la fois rayonnante et énigmatique des représentations de Bouddha en méditation.

— puis le regard émet le sourire dans les 5 organes, tour à tour :

cœur, poumons, foie, rate et pancréas, reins, et ensuite dans les organes génitaux, dans le coccyx, le sacrum, dans les vertèbres en remontant jusqu'au crâne, et à nouveau sur le visage.

Ici, l'ordre de passage dans les organes suit le cycle Ko des 5 éléments (voir 2ème partie). D'autres auteurs ou maîtres invitent à suivre le cycle Sheng de production de l'énergie : cœur, rate, poumon, rein, foie.

— on fait ensuite « l'eau céleste », et avec la déglutition de la salive on émet lumière et sourire. On visualise la descente de cette salive tout le long du tube digestif, depuis l'oesophage jusqu'à l'anus en passant par l'estomac, les intestins, le côlon, l'anus.

• effets :

— le but de cette visualisation est de détendre physiquement tout le corps, et moralement de se dégager de toute ambiance de tension. C'est réellement très efficace, et l'état de Yi Shou est rapidement obtenu. Les conditions favorables à un travail intérieur sont ainsi créées.

— ce simple exercice de visualisation a aussi des vertus thérapeutiques : prendre conscience de nos organes, de leur existence, de leur position, des informations qu'ils émettent, bonnes ou mauvaises, nous force à les respecter et en retour à les détendre par la « **volonté inconsciente/conscience du corps** » comme on pourrait l'appeler.

Cette visualisation n'a pas un effet anodin et enfantin comme sa simplicité pourrait tenter de le faire croire. En effet, voyager intérieurement et passer en revue toutes ces parties du corps, suscite la réception de messages des organes, des vertèbres etc. Avec l'entraînement différentes sensations sont perçues, en couleur, en bien-être ou malaise, en sensation de « touché intérieur ». En retour, l'émission du sourire a pour but de détendre, d'harmoniser, de régulariser. On y ajoute à son gré la visualisation colorée, le son, l'opération mentale de réparation si nécessaire.

La visualisation opère un retour en force aujourd'hui en médecine et en psychiatrie. Il faut citer avant tout les travaux remarquables des Simonton de Fort Worth au Texas sur les cancéreux, avec expérimentation scientifique dans les règles de l'art. Lui est un cancérologue universitaire, tout ce qu'il y a de plus officiel ; elle est psychothérapeute. Leurs expériences ont porté sur des cancéreux entraînés à des visualisations dans le but de stimuler leur immunité (en imaginant, entre autres, les globules blancs venant phagocyter et détruire leur cancer). Ces malades obtiennent un pourcentage de survie, contrôlé au bout de cinq ans, supérieur à un autre groupe qui a reçu les mêmes traitements sauf la visualisation.

Leur livre *Getting well again* a été un best-seller aux USA, traduit en

français sous le titre : *Guérir envers et contre tout, le guide quotidien du malade et de ses proches pour surmonter le cancer* (*).

A leur suite, des cancérologues américains éminents, comme Benie Siegel de l'université de Yale, ont introduit dans leur protocole de traitement une approche globale de la personne et des exercices de visualisation et de méditation. Cette extraordinaire aventure, Siegel la raconte dans son livre *Amour, médecine et miracle*, autre best-seller récent aux USA.

Un autre ouvrage américain, également intéressant, écrit par une femme J. Achterberg, fait le point des méthodes et des résultats de la visualisation en thérapeutique : *Visualisation pour guérir, shamanisme et médecine moderne* (1).

Il y est question entre autres des travaux de Herbert Benson de Harvard dont j'ai visité le service et la salle d'exercices de Yoga en Novembre 1987. Ce chercheur a étudié pendant plus de 15 ans les effets comparés des différentes relaxations, Biofeed back, Yoga, méditations Zen, Transcendantales, etc. Benson est l'auteur de best-sellers comme *The relaxation response* (réponse de la relaxation), *The mind Body effect* (l'effet esprit-corps), *The maximum mind* (l'esprit optimum).

Les Taoïstes connaissaient déjà dans l'antiquité les secrets de la réparation et de la cicatrisation par la visualisation, comme l'expose Isabelle Robinet dans *La méditation taoïste*. Joseph Needham cite de son côté l'anecdote de ce moine grièvement blessé qui demanda seulement quelques jours de solitude absolue dans sa cellule pour pouvoir méditer et cicatriser ses blessures.

Une des applications de la visualisation taoïste est aussi la purification psycho-somatique des énergies nocives, des dysfonctionnements internes, et de la perturbation des 7 émotions (colère, joie, souci, tristesse, désespoir, peur, frayeur) pouvant altérer les 5 organes et leur Qi. « *La fusion des 5 éléments* », mise au point par Mantak Chia à partir des principes taoïstes traditionnels est une des techniques les plus simples et les plus efficaces enseignées actuellement.

L'ORBITE MICROCOSMIQUE (Vidéo)

« *L'orbite microcosmique* » est une respiration associée à la concentration et réalisant une méditation sur le circuit de « *la petite*

(*) Paru aux Editions EPI.

circulation » Xiao Zhou Tian de la boucle des méridiens Du Mai et Ren Mai. Cette technique est la pierre angulaire des exercices de Qi Gong, la base du Nei Dan, de l'alchimie interne. Tous les maîtres de Qi Gong la décrivent ; elle trouve son utilisation dans les arts martiaux, dans les techniques médicales, dans les applications spirituelles sur le développement des états de conscience.

Une description de « *l'orbite microcosmique* » a déjà été apportée aux lecteurs français par le livre de Mantak Chia *Energie vitale et auto-guérison* (51).

J'ai tenté ici de rapporter ce que j'ai acquis dans mes recherches auprès de Jake Fratkin qui le premier m'initia à cette technique, de Mantak Chia, de Yang Jwing Ming, de Master Shih, de Peter Moy et de divers autres instructeurs.

• **Technique :**

a) Positions du corps :

La position habituelle est la posture assise, soit en demi-lotus, soit au bord d'une chaise comme décrit précédemment.

On peut se mettre aussi en position couchée sur le côté, notamment après un rapport sexuel lorsqu'on a pratiqué la restriction de l'orgasme ou de l'éjaculation, ou encore debout dans les exercices de stimulation.

b) Horaire :

N'importe quelle heure peut convenir. Théoriquement, dans la tradition taoïste, les heures les plus propices sont entre 11 heures et 13 heures et entre 23 heures et 1 heure (à l'heure solaire). Ces heures sont le passage du Yang arrivé à l'acmé vers sa redescente (= solstice d'été), et du Yin maximum régénérant le Yang (= solstice d'hiver). La première solution (entre 11 et 13 heures), offre généralement plus de possibilités que la seconde, mais de 23 heures et 1 heure c'est le moment le plus optimum pour reconstituer en même temps son capital d'énergie Yang originelle (Yuan Qi), car c'est l'heure de potentialité maximum du Yang.

Le moment le plus pratique et le plus favorable en dehors de ces extrêmes qui séduiront les puristes, demeure le matin au réveil, à la fin de la séance de Qi Gong quotidien, et à défaut, le soir.

Les exercices de respiration et de mouvements de Qi Gong ainsi que les massages sont une bonne préparation avant de rentrer dans l'exécution de « *l'orbite microcosmique* », mais ne sont pas obligatoires, surtout quand la méthode est maîtrisée.

c) Quiétude mentale :

Progressivement il faut détendre tout le corps et le visage et plonger

dans l'état de quiétude mentale par le moyen favori, y compris « *le sourire intérieur* » si on a adopté cette méthode.

d) « L'eau céleste » :

On commence le cycle en pratiquant « *l'eau céleste* », puis en divisant la salive en 3 parties, en l'énergétisant, en l'entourant de lumière et en l'avalant tout en visualisant son chemin jusqu'au Dan Tian.

e) Position de la langue :

On cherche avec le bout de la langue la position confortable et la sensation la plus énergétique de contact avec le palais, pour établir « le pont ».

f) Respiration :

Après avoir avalé la salive et bien positionné la langue, on se concentre sur la sensation interne au Dan Tian, 4 cms environ sous le nombril et à l'intérieur du corps. Le mieux est de se laisser guider par la sensation de centre de gravité, de stabilité, de présence, ou de chaleur, ou de fourmillement qui peut surgir du silence disponible de la quiétude mentale absorbée à cet endroit. Si la sensation n'est pas assez forte, on fait quelques respirations dirigées au Dan Tian. Ou bien, préalablement, on aura pratiqué cette respiration, suivie ou non de « *la respiration condensée par les 6 portes* ».

Pendant l'exercice, on maintient une respiration naturelle, lente, silencieuse, inaudible. Certains sont partisans de la respiration « *abdominale normale* » et d'autres de la respiration « *abdominale paradoxale* ».

g) Concentration sur la circulation :

L'étape suivante consiste à déplacer son attention et à circuler avec naturel tout autour de l'orbite que constituent le Du Mai et le Ren Mai réunis. Du Mai est appelé « *cours volontaire de l'énergie* » ou « *vaisseau de contrôle* » ; Ren Mai : « *canal de fonction* » ou « *cours involontaire de l'énergie* »).

- on descend du Dan Tian jusqu'au périnée ;
- de là, on remonte le long de la colonne vertébrale, on passe sur le crâne, sur le front dans leur zone médiane et on va jusqu'au Yintang entre les sourcils ;
- du Yintang, on pénètre à l'intérieur du crâne, on se dirige 2 ou 3 cms en arrière (à la hauteur de l'hypophyse) pour descendre au sommet du palais ;
- du palais, on descend dans la gorge et on continue le trajet de Ren Mai jusqu'au point de départ, le Dan Tian (ou l'ombilic) ;

— on recommence à partir de là en un cycle ininterrompu.

En parcourant « *la petite circulation* », on passe bien entendu au-dessus de tous les points d'acupuncture de ces méridiens, et on s'arrête sur plusieurs d'entre eux, classiquement 12. Ces lieux où l'on marque une pause sont en relation avec les 12 hexagrammes des étapes fondamentales de transformation du Ciel Antérieur, à l'achèvement du Ciel Postérieur.

Ces hexagrammes sont attribués également à chacun des mois de l'année et des 12 heures du jour.

A ces 12 endroits il est nécessaire d'ajouter une jonction importante, lieu supplémentaire de concentration, le sommet du palais : Tianchi. En outre la station à la gorge n'est pas comptée parmi les 12 centres traditionnels. C'est donc en définitive sur 14 lieux et non sur 12 que l'adepte doit se concentrer successivement.

h) Les 12 centres traditionnels et les deux secondaires :

(fig.210,211,212,213)

★ **Dan Tian** : « *champ de cinabre* », situé à 4 cms au-dessous du nombril, correspond au point Qihai (6VC) « *mer de l'énergie* ». Ce point porte aussi les noms de « *nombril* » et « *diaphragme inférieur* » ou « *point Huang inférieur* » (fig.211).

★ **Huiyin (1VC)** « *réunion des Yin* » est au périnée, entre l'anus et les organes génitaux (fig.210). C'est le premier point du méridien Ren Mai qui émerge ici à partir d'un méridien interne qui vient du rein. Il porte aussi le nom de « *cachette* ».

★ **Changqiang (1VG)** « *grande force* » se situe entre l'anus et la pointe du coccyx (fig.212). Il porte le surnom de Qijie « *crevasse de l'énergie* ».

★ **Mingmen (4VG)** « *porte de la lumière* », « *mandat céleste* », point d'ancrage des énergies du Ciel Antérieur Yuan Qi et Jing Qi, est situé entre les 2ème et 3ème vertèbres lombaires, au creux de la cambrure des reins (fig.212). Il porte le deuxième nom de Shulei « *lieu subordonné* », démontrant la liaison de subordination quasi matérialisée par un lien de l'individu avec le Ciel Antérieur.

★ **Jizhong (6VG)** « *centre de l'axe vertébral* » est le point situé au milieu de la colonne entre les 11ème et 12ème vertèbres dorsales (fig.212). Il a deux surnoms intéressants, l'un sur le plan médical : Jiyu « *point à action spéciale sur l'axe vertébral* » ; l'autre sur le plan spirituel : Shenzong « *maître du Shen* », de l'esprit.

Pour le repérer, on se penche en avant : il est au-dessous de la vertèbre au milieu du dos qui saille le plus.

★ **Lingtai (10VG)** « *route de l'esprit* », se situe entre les 6ème et 7ème dorsales (fig.212). Ce point est à l'horizontale de la pointe des omoplates ; il n'est pas recommandé de s'arrêter sur ce point ou son

équivalent tant que « *l'orbite microcosmique* » n'est pas ouverte.

* **Dazhui (14VG)** « *grande vertèbre* » est situé sous la 7ème cervicale, la vertèbre la plus proéminente quand on baisse la tête (fig.212). Ce point s'appelle aussi « *les cent labeurs* ».

* **Fengfu (16VG)** « *palais du vent* », à la base de l'occiput, parfois remplacé par le Naohu (17VG) « *porte du cerveau* », à la partie la plus bombée de l'occiput (fig.213).

* **Baihui (20VG)** « *cent réunions* », point où convergent tous les méridiens. C'est le sommet du crâne, la fontanelle lambda, l'endroit de la plus forte convexité (fig.213). Ce point a quatre autres noms : « *trois Yang* », « *les cinq rencontres* » faisant allusion aux 5 éléments, « *haut du sommet* », et Tianman « *la plénitude céleste* ». Ce point est mis en rapport avec la glande épiphyse.

* **Yintang** « *trace du front* », entre les deux sourcils (fig.213). Ce point est en relation avec l'hypophyse. Il porte aussi les surnoms de « *chaudron de jade* » et de « *Mingmen* ».

* **Tianchi** « *l'étang céleste* » au sommet du palais (fig.213).

Le fait que la langue touche le palais détermine et ouvre un point, le Xuanying, à l'endroit du contact (fig.213).

* **Tiantu (22VC)**, dans le creux du haut du sternum entre les deux clavicules (fig.211). La concentration ne doit pas se faire en surface, mais à l'intérieur dans la profondeur du corps.

* **Shanzhong (17VC)** « *milieu de la poitrine* » se trouve au milieu du sternum, entre les deux mamelons, à hauteur du 4ème espace intercostal (fig.211). On l'appelle aussi Danzhong « *vrai milieu* » ou Yuanjian « *principe de la vie* ». Là aussi la concentration se fait en profondeur.

* **Zhongwan (12VC)** « *canal médian* », se trouve au milieu, entre la pointe du sternum et le nombril (fig.211). Il est nommé également Taicang « *grand grenier* ».

1) Comment ouvrir « l'orbite microcosmique » :

On appelle ouverture de « *la microcosmique* » le fait d'avoir réellement réussi à conduire le Qi dans le circuit, et d'avoir éveillé tous les points, de les avoir sentis.

* **1ère méthode** : elle consiste à respirer et à se concentrer dans le Dan Tian pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines, jusqu'à ce qu'il soit bien senti, éveillé ; puis à déplacer la concentration au point suivant, et le travailler autant de temps qu'il est nécessaire, et ainsi de suite. En pratiquant de la sorte, on doit finir la méditation en revenant en sens inverse pour repasser par tous les points jusqu'au Dan Tian, et ce, jusqu'à ce que tous les points soient ouverts.

* **2ème méthode** : au cours de la même séance, respirer plusieurs fois

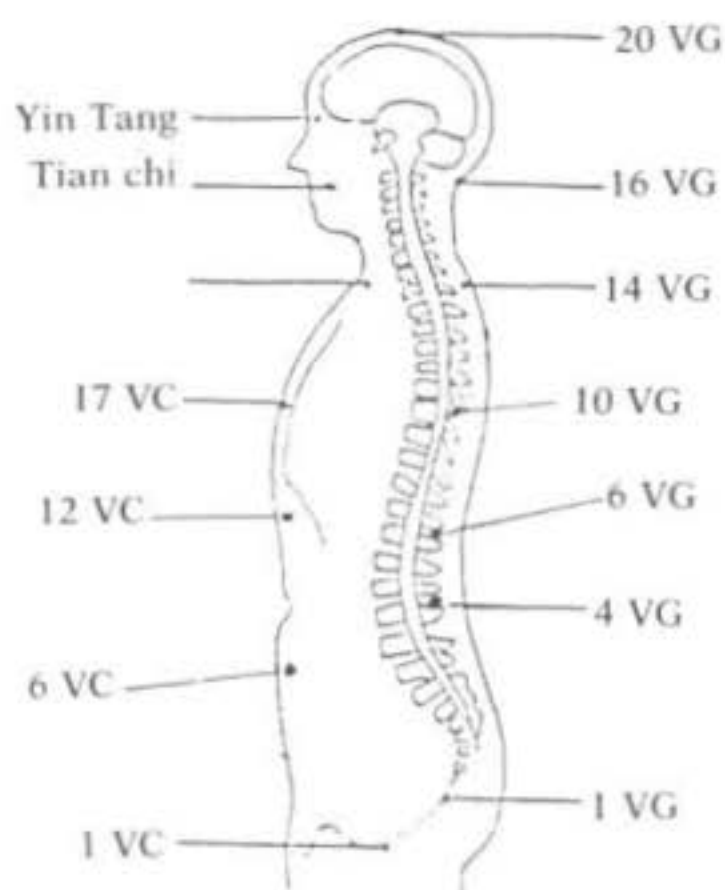


Fig. 210 : Etapes de l'Orbite microcosmique

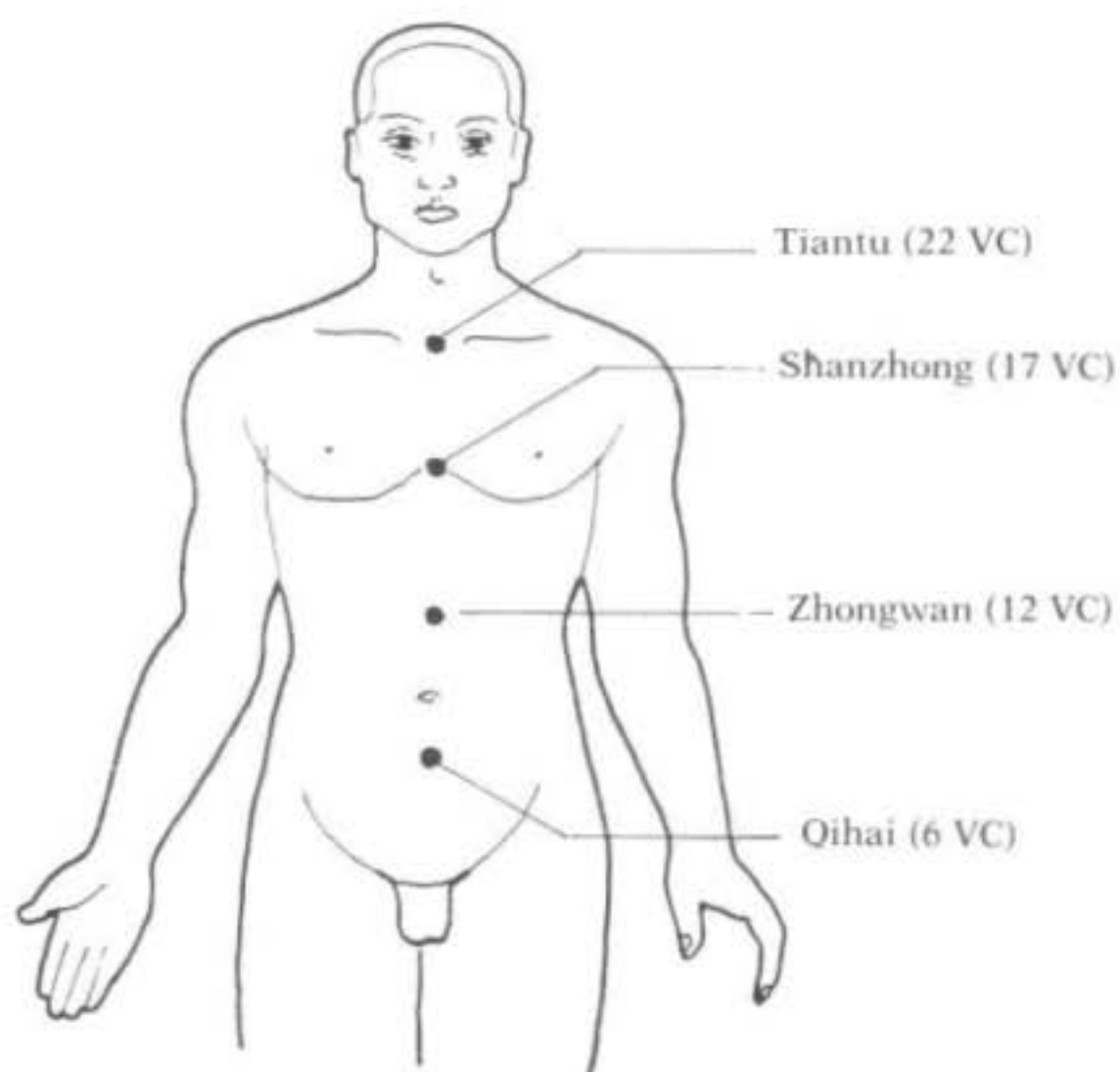


Fig. 211 : Points de concentration du tronc

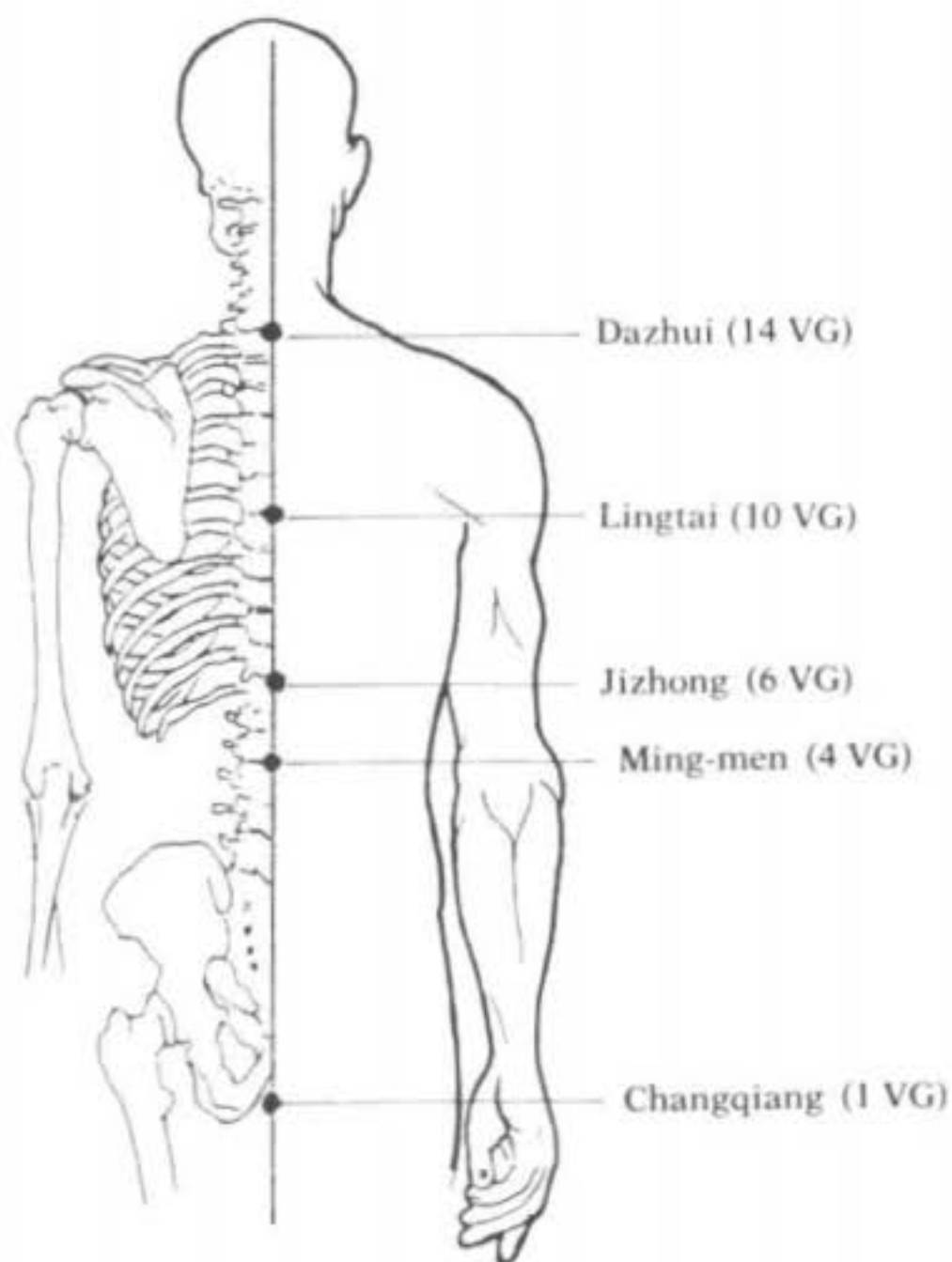


Fig. 212 : Points de concentration du dos

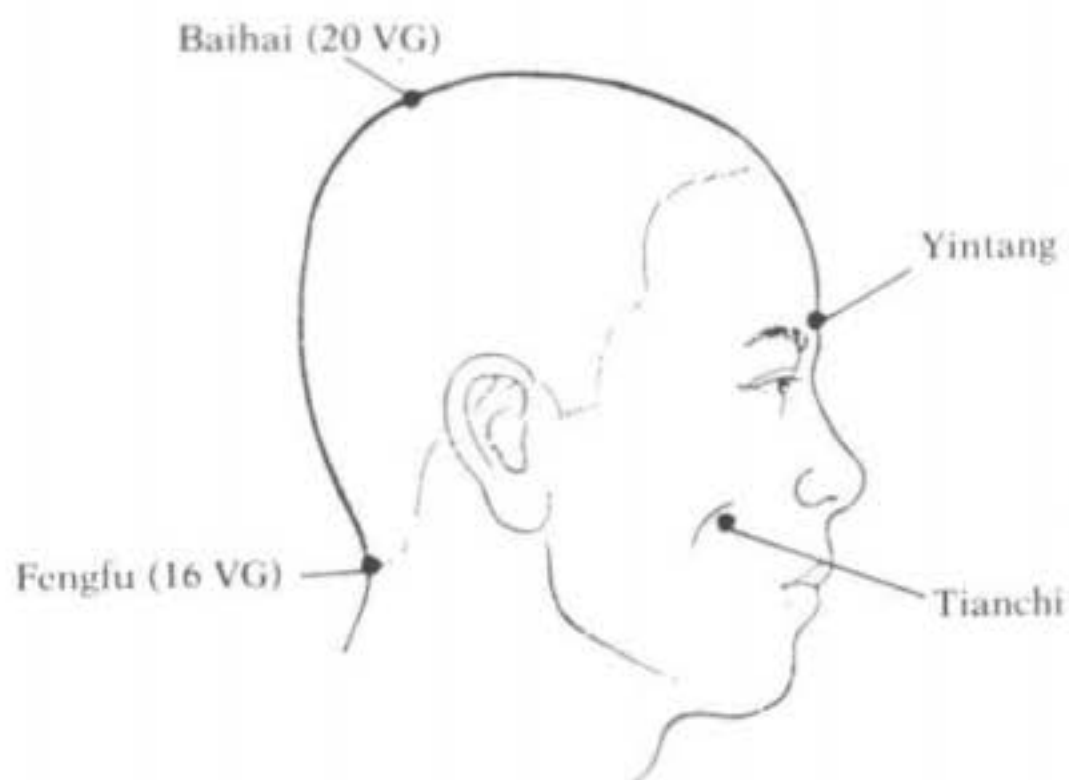


Fig. 213 : Points de concentration de la tête

dans chacun des points en passant au suivant quand le Qi arrive. Dans cette méthode, une version simplifiée consiste à ne se concentrer que sur peu d'étapes : Dan Tian, Huiyin, Mingmen, Fengfu, Baihui, Yintang, sommet du palais et langue, et descente directe au Dan Tian.

- **3ème méthode** : au cours de la séance, on respire de la façon suivante : inspirer du Dan Tian ou du Huiyin jusqu'au Yintang en montant par derrière, expirer du Yintang jusqu'au point de départ en passant par devant.

Même exécutée lentement, une respiration pour une boucle, cela limite le temps de circulation. Cet exercice peut convenir pour accélérer, accentuer la vitesse du Qi. Mais l'effort de volonté peut au contraire faire perdre la sensation du Qi. Une variante consiste donc à ne pas tenir compte de la respiration : simplement inspirer et expirer lentement et silencieusement, et suivre l'évolution du Qi à sa propre vitesse qui est, en général, assez lente.

- **les 3 méthodes mélangées** : on peut au cours d'une séance développer particulièrement l'éveil d'un seul centre, puis intercaler la circulation par station, puis boucler « *la microcosmique* » en une seule respiration, ou en plusieurs, à sa vitesse.

Une séance se divise généralement en deux temps : une séquence de concentration par station, puis une séquence de circulation sans arrêt.

j) Exercices de stimulation :

Trois exercices facilitent l'éveil des centres et l'ouverture de la microcosmique ; ils sont classés par ordre du plus naturel au plus dur.

- **La respiration paradoxale** : On pratique la respiration « *abdominale paradoxale* » (voir description plus haut). L'anus n'est pas contracté, mais le mouvement général très arrondi monte en arrière et redescend vers l'avant, entraînant le plancher pelvien comme une planche qui monte et descend sur les flots. Le mental (Yi), précède le Qi ; l'esprit lui fraye le chemin et l'aspire.

- **Les étapes contractées avec contraction de l'anus** : on respire de telle sorte qu'à l'inspiration on contracte l'anus et on tend successivement : région lombaire, Jizhong, nuque, occiput, sommet de la tête.

Cette méthode enseignée par Mantak Chia est décrite dans son livre *Iron Shirt Qi Gong* (52).

- **Microcosmique avec rétention** : (Vidéo) - est démontrée par Jake Fratkin qui la tient de D. Tiu, mais qui est largement répandue. On inspire par « *les 6 portes* » jusqu'au Dan Tian, on bloque la respiration, on contracte l'anus, on fait monter le Qi jusqu'au Yintang par le Du Mai puis redescendre jusqu'au périnée par le Ren Mai ; le remonter ensuite à l'intérieur et au milieu du corps jusqu'au Dan Tian, puis on expire en laissant sortir le Qi par l'anus. On fait une inspiration par l'anus

jusqu'au Dan Tian et expiration par l'anus. Puis on recommence plusieurs fois (fig.214).

Ces deux derniers exercices ne sont pas sans danger pour les cardiaques, les hypertendus, les personnes présentant des troubles du rythme ou des migraines ou une mauvaise circulation cérébrale.

k) Fin de la microcosmique :

Finir au Dan Tian, y rassembler toute l'énergie puis faire tourner le Qi dans le Dan Tian 36 fois dans le sens des aiguilles d'une montre et 24 fois dans le sens opposé, pour l'homme. Pour la femme, c'est l'inverse, 36 fois dans le sens opposé et 24 fois dans le sens des aiguilles. Puis frotter le Dan Tian avec les mains et enchaîner par « *le massage de fin de Qi Gong* ».

l) Sensation d'ouverture :

On dit que « *la microcosmique* » est ouverte quand, au niveau de chaque centre on a pu sentir la présence du Qi par la chaleur, le fourmillement, le grattage comme par les pattes d'un insecte. Cette sensation n'est pas évidente et la même dans tous les points. C'est donc sur les sensations du Baihui (au sommet de la tête), du Yintang (entre les sourcils) et du palais, que l'on se base pour vérifier la jonction entre Du Mai et Ren Mai. Cette jonction est réellement établie lorsqu'à la pointe de la langue en contact avec le palais, on sent un fourmillement, des tremblements, un courant. Inutile de se concentrer sur la pointe, c'est le piège. Cette sensation arrive quand la concentration est sur le Tianchi, le sommet du palais. Le corps peut avoir aussi quelques tremblements ou secousses.

Bien prendre la précaution de finir au Dan Tian et de redistribuer l'énergie en terminant la séance.

Par la suite, se concentrer plus longtemps sur les centres que l'on ne sent pas nettement pour les éveiller.

N'oublions pas que Du Mai et Ren Mai circulent normalement, que les points reçoivent tous de l'énergie, qu'il suffit de placer la langue pour relier entre eux les deux méridiens et ouvrir « *la microcosmique* ». Cependant, cette situation physiologique est faible, latente, mais elle contient toutes les possibilités d'un élargissement du « tuyau », d'une clarification de ce qui y circule et d'une augmentation du débit, tous paramètres qui vont décupler les capacités physiques, cérébrales et psychiques.

« *La microcosmique* » s'ouvre donc progressivement. Les premiers signes sont les sensations au Dan Tian, au périnée, au sommet du crâne, au Yintang, dans la langue. Au fur et à mesure de la pratique, ces signes



inspir



rétention



expir



inspir-expir

Fig. 214 : Microcosmique avec rétention

sont plus nets et la circulation du Qi peut être sentie de façon ininterrompue du début à la fin.

• **Utilisations, effets, dangers, conseils :**

« *L'orbite microcosmique* » est un exercice de santé, de régénération. C'est la technique de longévité par excellence. Elle produit un nettoyage de tout le Yang par le Du Mai et de tout le Yin par le Ren Mai. Elle permet de se sentir rénové, reposé, d'avoir moins besoin de sommeil, de disposer de plus d'énergie, et en même temps, d'une énergie de meilleure qualité, clarifiée.

Selon les Taoïstes, le Du Mai représente le Ciel Antérieur et le Ren Mai le Ciel Postérieur. C'est donc pour eux une façon de réunir le plan non matérialisé d'avant la naissance au plan manifesté et matérialisé de l'être.

Cette respiration est le point de départ, l'archétype de la respiration embryonnaire, et fait déjà partie de l'alchimie interne véritable, du Nei Dan. Le Jing généré dans le Dan Tian est transformé en Qi et le Qi sublimé en Shen, principe mental, principe psychique, principe spirituel. Dit en d'autres termes, ce raffinement de l'énergie en conscience circulant dans le corps est une façon de raffiner et de nettoyer la conscience du corps, la conscience cellulaire.

Pendant les exercices, il peut affleurer d'ailleurs au mental des souvenirs, soit connus, et même parmi les plus banals, soit inconnus, ainsi que des parfums et des sons. Il faut laisser faire et ne pas y apporter une attention particulière : c'est comme des bulles de mémoire qui étaient prisonnières dans le corps et qui se délivrent et viennent éclater à la surface. Rien ne sert d'emboîter le pas et d'en rajouter dans le scénario ou les effets théâtraux : on continue le travail, tout simplement.

On comprend donc que les effets favorables sur la santé ne sont pas seulement dus à une meilleure circulation dans les tuyaux, un simple problème de plomberie, mais que le Qi ouvrant cette orbite et ces zones, modifie réellement tout le panorama psycho-somatique, toute la structure matière-énergie-conscience.



Cette relation « énergie-points d'acupuncture-conscience » permet d'ailleurs d'élucider les résultats quotidiens de l'acupuncture dans les états dépressifs, l'angoisse, les névroses réactionnelles.

Cette conscience cellulaire avec ses nœuds d'engrammes prisonniers dans le corps, les muscles, les tendons, les fascias, se retrouve dans les théories de diverses thérapies et techniques de nettoyage, et en premier lieu dans la cuirasse énergétique de Wilhelm Reich (bioénergie), ainsi que dans l'ostéopathie, le rolfing, le rebirth, le cri primal, et les courants variés de multiples traditions shamaniques, du Mexique aux Indiens d'Amérique en passant par l'Afrique, l'Europe de l'Est, la Chine, le Japon, l'Inde.

Toutefois, dans l'entraînement régulier à l'ouverture de « *la microcosmique* », le plus souvent, il ne se passe pas grand chose d'extraordinaire ; il n'y a pas ou peu de phénomènes « psychédéliques » ou « transes ». Il se produit surtout un raffinement de la mémoire.

Signalons au passage que le Zazen représente une technique parmi les plus géniales de « *microcosmique* ». Sans se concentrer sur le circuit ni aucun des centres à l'exception du Dan Tian, le travail se fait tout seul tandis que l'adepte en Dhyana concentre son mental sur la position du corps et la respiration, sans suivre aucune des pensées qui émergent, mais au contraire en positionnant la conscience dans la vacuité.

« *La microcosmique* » est donc un travail d'épuration, de purification en douceur que l'on peut généralement pratiquer seul, sans danger. On le sent d'ailleurs nettement en enregistrant des effets positifs : appétit, sommeil équilibré et modéré, souplesse du corps, calme, ouverture de conscience, présence à soi et aux situations, meilleure adaptation, absence ou diminution d'excitation psychique, de mauvaise humeur, de déprime, d'agressivité.

Lorsqu'il se passe quelque chose d'important, c'est que le nœud est important, le nœud physique comme le nœud psychique : c'est la même chose.

C'est pourquoi, au départ, si l'on a des problèmes de santé, des troubles vertébraux importants et connus, ou certaines faiblesses de type névrotique, il vaut mieux pratiquer avec une personne compétente qui a elle-même maîtrisé « *la microcosmique* ».

Pratiquant seul, si l'on ressent des troubles physiques ou des sensations mentales étranges qui persistent après la méditation, ou si, au cours de l'exercice, les sensations émergentes sont fortes et incontrôlables, il vaut mieux tout arrêter et chercher un guide.

Il existe aussi dans cet ordre d'idée, des risques plus directement physiques, bien que rares et ne mettant pas sérieusement en danger.

Une personne migraineuse peut déclencher son mal de tête par « *la microcosmique* » ; c'est normal. Cela indique que le Qi est bien monté à la tête, mais du fait d'une asymétrie des os du crâne et d'un trouble latent de la circulation vertébrale et du liquide céphalo-rachidien, le Qi arrivé là s'est trouvé bloqué dans le blocage préexistant.

En pareille situation, on se soulage immédiatement en faisant « *la microcosmique* » à l'envers : on inspire par le Ren Mai et on expire par le Du Mai. Puis on cesse cette pratique provisoirement, jusqu'à ce que l'on ait consulté un acupuncteur ou un ostéopathe ou tout médecin de préférence au courant de ces méthodes.

La même prudence doit être observée par ceux qui se connaissent des troubles circulatoires cérébraux ou de l'épilepsie. Il en est de même des hypertendus ou des personnes menacées d'attaque cérébrale.

Il n'y a donc pas de contre-indication formelle ; mais le mieux est d'être suivi et surveillé lorsqu'on présente une de ces maladies. Chez toutes ces personnes, les exercices de stimulation sont à déconseiller ainsi que la contraction de l'anūs. Tout peut au contraire s'arranger progressivement si l'on ouvre « *la microcosmique* » en douceur. Ainsi, les troubles ostéopathiques ou neurologiques sont susceptibles de s'améliorer par eux-mêmes avec le temps.

Pour tous, en cas de céphalée ou d'augmentation de la tension artérielle, un exercice excellent est préconisé. Il est décrit dans divers classiques de Qi Gong :

— Inspirer du Dan Tian jusqu'au Ming Men, et du Ming Men, expirer en envoyant le Qi dans les jambes jusqu'aux plantes des pieds, au Yongquan (1R). S'il le faut, placer une balle sous les pieds, au niveau du 1R, pour bien sentir mentalement cette zone.

De toutes façons, un suivi médical avec contrôle de la tension s'impose.

Le cœur est aussi une cible fragile. La raison en est que le Qi, lorsqu'il monte, peut exciter le cœur. Arrivé dans le dos au niveau des omoplates, il a en effet naturellement tendance à rentrer dans le cœur et à procurer des désordres comparables aux syndromes de la médecine chinoise de « *feu de Ming Men* » ou de « *Yang du foie qui perturbe le cœur* », c'est à dire des troubles du rythme ou des douleurs cardiaques. Pour cette raison, beaucoup de maîtres recommandent, au début, de passer directement de Mingmen ou de Jizhong au Fengfu sans s'arrêter aux points intermédiaires.

Pour les cardiaques (angine de poitrine, infarctus, etc.), ceux qui portent une pile ou qui ont des troubles du rythme, « *la microcosmi-*

que » doit être pratiquée prudemment, avec un guide et en check-up régulier avec le médecin ou le cardiologue.

Même bien portant, si l'on sent une accélération du cœur ou des palpitations (extra-systoles) pendant « *la microcosmique* » ou dans les suites, c'est qu'il y a erreur ou exagération dans la pratique.

En fait, il est nécessaire de bien faire redescendre le Qi après l'avoir monté. Il est plus facile de monter dans Du Mai que de descendre dans Ren Mai. N'oublions pas que Du Mai s'appelle « *vaisseau de contrôle* ». Donc il faut bien insister sur la descente à partir du Yintang. Chacun trouve son astuce pour intensifier ce phénomène. J'ai trouvé la mienne ; je l'ai par la suite retrouvée dans des textes : c'est d'imaginer comme de l'eau qui descend. Mon image est une cascade qui chute violemment et vient frapper brutalement le sol en crépitant, à hauteur du Dan Tian ou du périnée. Chacun doit trouver l'image qui lui correspond bien. Mais on peut aussi s'aider des mains que l'on frotte du haut du sternum jusqu'au nombril, plusieurs fois, rapidement et légèrement.

Les autres utilisations de « *la microcosmique* » le lecteur les aura déduites à partir des nombreuses allusions précédentes dans le domaine des arts martiaux, du Tai Ji Quan, et dans celui du Wai Qi, de l'émission du souffle thérapeutique transmis par les aiguilles ou par les mains. Mais, une autre utilisation et pas des moindres, réside dans l'acte sexuel, ce dont nous parlerons plus loin.

OUVERTURE DES 8 MERIDIENS CURIEUX (Vidéo)

Cet exercice est le stade qui suit « *la microcosmique* ». Il est préférable de le commencer une fois que « *la microcosmique* » a été ouverte. On peut toutefois démarrer prudemment la perméabilisation des 8 méridiens curieux en parallèle au travail de « *la microcosmique* ».

Les mêmes conseils médicaux s'appliqueront ici.

On remémorise les trajets des méridiens curieux en se référant aux figures 47 à 54 de la 2ème partie.

• Technique :

— on se tient debout, le corps non rigide, les bras souples, l'esprit en Yi Shou, les yeux mi-clos.

— pendant toutes les inspirations on contracte l'anus et l'on respire par « *les deux portes* » : le nez et l'anus. Pendant toutes les expirations, on détend l'anus.

La contraction de l'anus est plus ou moins importante selon la volonté de chacun. Si elle est trop vigoureuse, elle peut entraîner certains troubles : essoufflement, palpitations, hypertension, vertiges. L'efficacité n'est pas proportionnelle à la vigueur de la contraction anale mais à l'état réussi de Yi Shou, de calme mental et de concentration dans cet état sur le trajet suivi par le Qi. La vitesse est à la fois proportionnelle à ses propres aptitudes respiratoires et à la vitesse du Qi si on arrive à le suivre et à l'accompagner. C'est difficile au début, mais ensuite c'est lui qui donnera progressivement le rythme.

— si cela peut être utile, il est possible d'accompagner respiration et visualisation avec le corps, en se baissant et se redressant, en suivant avec les mains le passage du Qi, comme nous l'avons vu pour « *la microcosmique* ». Par exemple, quand on descend du visage vers le périnée, on peut s'aider des mains, sans toucher le tronc, pour suivre l'énergie.

a) ouverture du DU MAI (fig.215) :

on inspire à partir du périnée par la colonne vertébrale en suivant le trajet du méridien Du Mai jusqu'au Yintang, entre les sourcils (comme dans « *la microcosmique* »).

b) ouverture du REN MAI (fig.215) :

on expire par le devant du corps jusqu'au périnée.

c) ouverture du DAI MAI (fig.216) :

on inspire du périnée à l'intérieur et au centre du corps jusqu'à hauteur du nombril, puis l'on dirige le souffle jusqu'au nombril où il se divise en deux et encercle la taille jusqu'à l'arrière, de part et d'autre de la colonne à environ 3 centimètres du milieu. Puis on monte de chaque côté de la colonne jusqu'aux omoplates en passant par la 7ème vertèbre cervicale, et en venant par-dessus l'épaule.

On rappelle que tout ce trajet est effectué pendant l'inspiration.

d) ouverture du YANG WEI MAI (fig.217) :

on expire par la face externe des bras et des avant-bras jusqu'aux bouts des doigts.

e) ouverture du YIN WEI MAI (fig.217) :

on inspire depuis les bouts des doigts par la face palmaire des mains et la face intérieure des avant-bras et des bras, jusqu'à la poitrine.

f) ouverture du CHONG MAI (fig.218) :

à partir de la poitrine on expire des deux côtés sur le ventre, le bas-ventre en surface, et les deux branches se rejoignent au périnée



Fig. 215 : Ouverture des 8 méridiens curieux
(Du Mai et Ren Mai)



Fig. 216 : Le méridien curieux Dai Mai

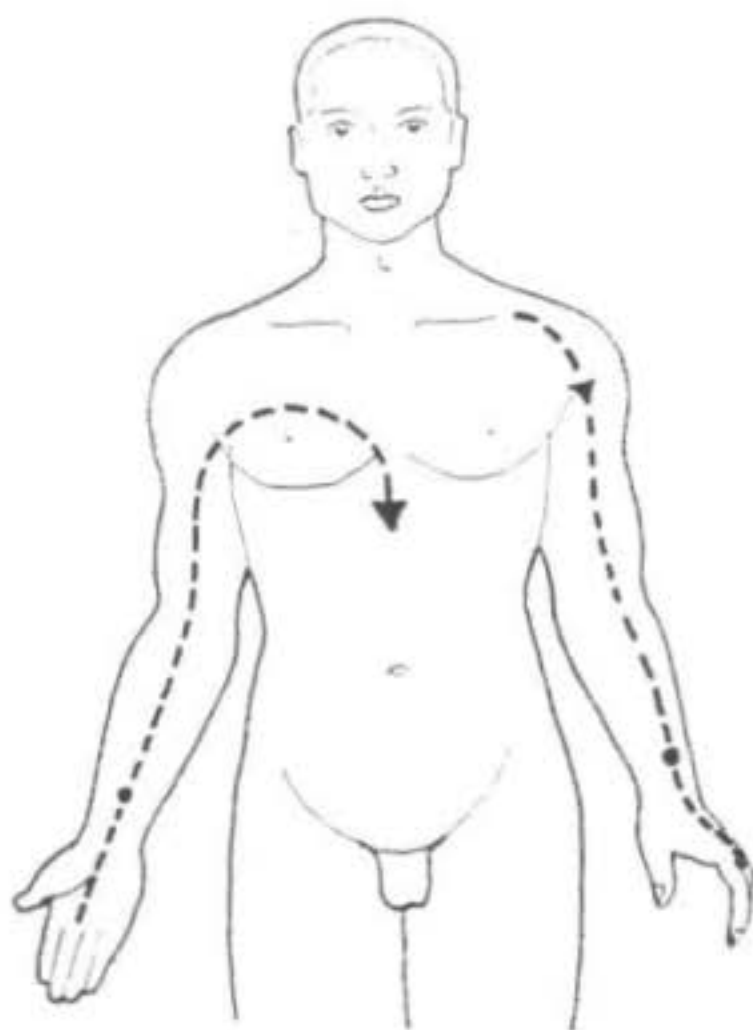


Fig. 217 : Les méridiens curieux Yang et Yin Wei Mai

d'où, en inspirant l'on remonte au strict milieu du corps en un trajet unique et vertical jusqu'au cœur.

g) ouverture du YANG QIAO MAI (fig.219) :

on expire à l'intérieur du corps jusqu'au pubis, et de là, à nouveau le souffle se divise en deux pour aller vers les fesses et sortir aux hanches, aux têtes fémorales, et descendre le long de la face postérieure et externe de chaque jambe jusqu'aux pieds.

h) ouverture du YIN QIAO MAI (fig.219) :

on passe par dessous les pieds au Yongquan (1R) et on inspire en remontant le long de la face interne des jambes et des cuisses, pour pénétrer par le périnée à l'intérieur du corps et remonter verticalement au centre jusqu'à la hauteur du nombril.

— on termine en expirant et en laissant descendre le Qi du nombril jusqu'à l'anus.

— à partir de là, on peut recommencer un ou plusieurs tours selon l'entraînement, l'aptitude, la tolérance à l'exercice.

● **Utilisation :**

Ces 8 méridiens forment la totalité de l'architecture ancestrale du corps, comme les voûtes de la nef, comme l'armature du bateau. Mais les plans de force sont immatériels et inductifs de la structure organique et mentale de l'individu. Ils représentent, pourrait-on dire, la conscience-énergie de l'être par où pénètre et opère Yuan Qi, l'énergie originelle du Ciel Antérieur ordonnant la vie selon le dessein insondable du TAO.

« tout le monde possède ces huit méridiens qui relèvent de l'énergie spirituelle Yin (Yinshen) et sont donc obturés. Seuls les immortels (Taoïstes) peuvent les débloquent par l'irruption du souffle Yang et parvenir au Tao ».

Cette remarque tirée du texte de Zhang Zi Yang dans le *Nei Gong Tu Shuo* cité par Catherine Despeux (16), éclairera sur le sens de ce travail.

« L'ouverture des 8 méridiens curieux » est susceptible d'apporter, tout comme celle de « la microcosmique » et des « 12 méridiens principaux » un supplément de santé et une meilleure perméabilité de tout le corps à l'énergie authentique Zhen Qi, décuplant les capacités physiologiques et les pouvoirs de l'adepte.

Cette ouverture est également l'objet et le résultat de la pratique du Tai Ji Quan et bien sûr du Ba Guan Quan, car Ba Guan veut dire 8 trigrammes en chinois. Le Tai Ji Quan opère par des déplacements synchrones des mouvements dans les 8 directions de l'espace corres-

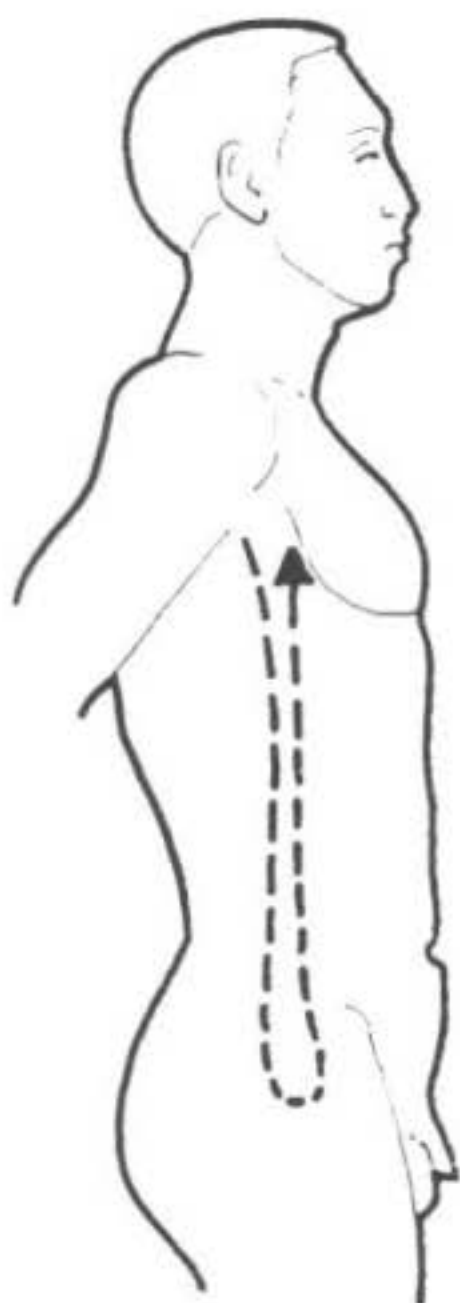


Fig. 218 : Le méridien curieux Chong Mai

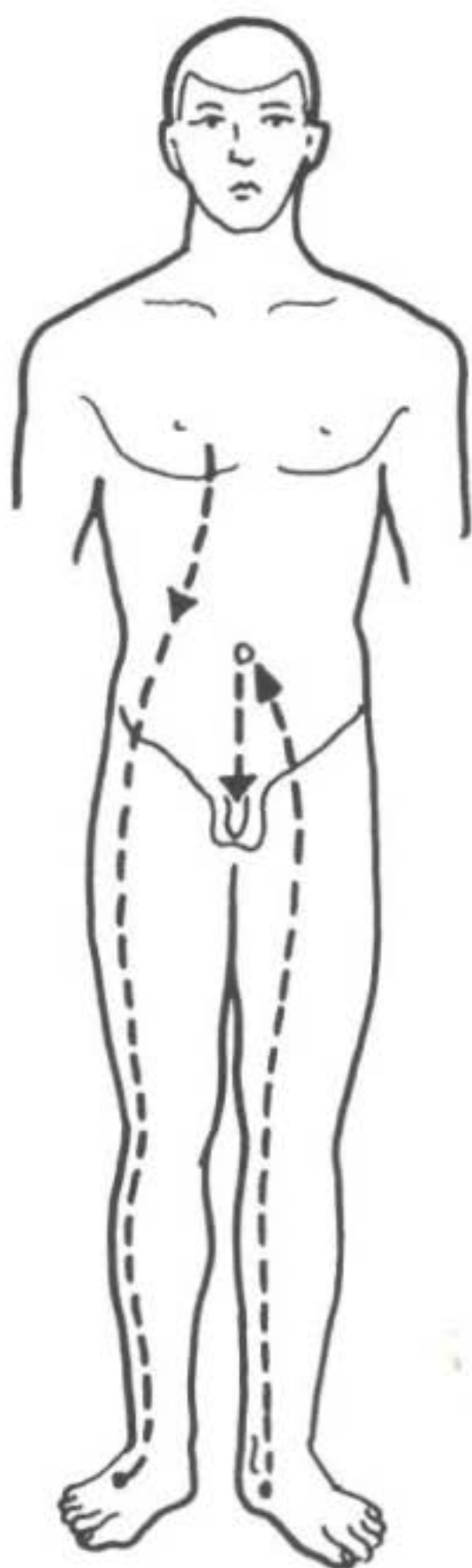


Fig. 219 : Les méridiens curieux Yang et Yin Qiao Mai

pendant aux 8 trigrammes et aux 8 méridiens curieux. Le Ba Guan Quan signifie « *la boîte des huit trigrammes* ». Comme on l'a dit, l'unification des deux a inspiré à Ueshiba l'invention de l'Aïki-do.

Lorsque les 8 méridiens curieux sont ouverts, alors l'ouverture principale du méridien interne et médian, le Chong Mai ésotérique, peut se faire, ce que nous évoquerons dans la dernière partie de ce livre : « au-delà du Qi Gong ».

4ème PARTIE

LE QI GONG EN MEDECINE

Dans cette partie, sont présentés à titre d'exemples, certains exercices de Qi Gong thérapeutique élaborés aujourd'hui en Chine à partir des méthodes anciennes et explorées dans le domaine pathologique.

Il s'agit d'une recherche relativement récente de la Chine Populaire qui s'est intensifiée durant ces 10 dernières années. J'apporterai dans le troisième chapitre un résumé des résultats de quelques unes de ces recherches.

Le lecteur motivé pour une pratique générale du Qi Gong dans un but autre que celui de se soigner, peut négliger les exercices qui vont suivre. Les malportants et les malades doivent au contraire méditer les exercices de cette 4ème partie et chercher auprès des experts les exercices appropriés à leur cas, sans pour autant négliger les exercices généraux, car il est un point sur lequel les Chinois sont catégoriques : tout le Qi Gong général est thérapeutique, y compris le Tai Ji Quan.

CHAPITRE I

QI GONGOLOGIE

LES RECHERCHES SUR LE QI GONG THERAPEUTIQUE EN CHINE

Dans l'ouvrage *Exercices de santé de la tradition chinoise incluant Tai Ji Quan et Qi Gong* (3) publié en Anglais à Pékin en 1984, on trouve une synthèse sur le développement du Qi Gong dans les années 80 en Chine.

Historiquement, la création du 1er institut de Qi Gong date de Décembre 79 à Pékin, suite à la définition d'une nouvelle politique des sciences en 1978. Depuis lors, une douzaine d'autres instituts ont été créés, occupant 300 professeurs qui enseignent le Qi Gong à la population chinoise.

Une première étude sur 3.100 patients atteints d'affections chroniques, fait état de 25% de guérison et de 44% d'amélioration importante.

Mais, bien avant cette période, une femme s'était illustrée comme pionnière. Il s'agissait de Guo Lin, chez qui l'on avait porté le diagnostic de cancer de l'utérus. Agée de 40 ans, ayant été opérée six fois, elle se trouvait trop faible pour appliquer les exercices conventionnels de Qi Gong qu'elle avait appris dans ses 20 ans. Mais elle suivit sa propre inspiration, commençant progressivement. Après quelques années, elle recouvra complètement la santé. En 1980 elle n'avait plus de cancer et enseignait sa méthode depuis déjà 7 ans quand elle publia son livre, le premier du genre en Chine, intitulé *Qi Gong, une nouvelle méthode pour combattre le cancer* (25). Sa méthode consiste en :

— des exercices de marche naturelle : en fait rythmée par la respiration avec balancement des bras et passage au Dan Tian.

— l'exercice du bâton qui tourne : le patient tient un bâton d'environ 30 cm. de long et le fait tourner doucement entre ses paumes tout en tournant le tronc de gauche à droite. Ces mouvements sont synchronisés avec la respiration.

— des exercices de prononciation de sons ; des sons thérapeutiques tels que GONG, SHANG, YU pour lesquels on consacrerait un chapitre spécial. Le son varie selon la partie atteinte du corps. Pour déterminer ce son, le raisonnement s'appuie sur les connaissances de la tradition chinoise. Admettons que l'on doive traiter un cancer des os, on prononcera le son qui correspond au rein, car les os sont sous la dépendance des reins (se reporter au tableau des 5 éléments).

Dans l'ouvrage en Anglais *Chinese Qi Gong Therapy* (95), des protocoles d'exercices sont présentés, élaborés par l'expérience pour traiter chaque type de maladie ou chaque type d'organe à partir de la méthode de Guo Lin.

La méthode de Guo Lin est devenue désormais classique ; elle est surnommée « *new Qi Gong therapy* » ou encore « *Guo Lin Gong Fa* » du nom de son inventrice.

Dans la méthode de Guo Lin, la respiration s'accompagne des sons Xi Xi Hu signifiant « inspirer, inspirer, expirer » et s'exécute par petites saccades.

On conviendra d'appeler « Qi Gong thérapeutique » le Qi Gong qu'on enseigne au malade afin qu'il recouvre par lui-même sa santé.

WAI QI, LE QI EXTERNE ET FA GONG, LA METHODE D'EMISSION DU SOUFFLE

L'autre aspect du Qi Gong en médecine est représenté par la méthode Fa Gong dans laquelle l'adepte s'entraîne à émettre le Qi par la paume, par le point Laogong (8MC), ou par le bout des doigts.

On conviendra d'appeler ce Qi Gong « le Qi Gong médical », réservé à l'usage des professionnels de la santé, pour le distinguer du Qi Gong thérapeutique.

Le livre *Les exercices de santé* de Pékin mentionne surtout deux célébrités dont on a déjà parlé dans l'historique.

— La première célébrité, c'est Ma Chun, que j'ai eu la chance de rencontrer à New-York. Agé de 65 ans, il en paraît 55. Il est connu pour avoir guéri la hernie discale d'un homme quasiment paralysé, réduit des tumeurs cancéreuses, fait baisser la tension artérielle de personnes

hypertendues, et soigné des centaines de personnes atteintes de maladies diverses. Ma Chun enseigne le Qi Gong à l'ONU. L'enregistrement de Wai Qi effectué sur lui montre l'émission de radiation infra-rouge de basse fréquence.

— La deuxième personnalité remarquable dont parle le livre *Les exercices de santé*, c'est Lin Hou Sheng de Shanghai dont j'ai déjà parlé, capable d'induire l'analgésie par Qi Gong pour les opérations de la thyroïde, et qu'Antenne 2 a montré en 1981.

Lin a développé par ailleurs plusieurs méthodes nouvelles de Wai Qi en utilisant le Qi Gong. Parmi elles, ce qu'il nomme le Qizhen, consiste à introduire une minuscule aiguille au niveau d'un point d'acupuncture et à appliquer le Wai Qi sur l'aiguille. Sous son impact l'aiguille bouge, plus exactement elle vibre, et les muscles du patient, tout autour de l'aiguille, se rétractent tandis que le patient ressent un courant chaud provenant de l'aiguille et passant dans ses méridiens.

LE CANCER ET LES DEFICIENCES DE L'IMMUNITE

Dans les instituts de Qi Gong en Chine aujourd'hui, on essaye d'explorer à la fois les résultats du Wai Qi et d'en déterminer sa nature physique. Car cette radiation infra-rouge est aussi accompagnée de phénomènes électro-magnétiques. L'émission de TV française montrait même l'enregistrement d'un oscillographe impressionné par l'émission de Wai Qi.

Une forte concentration de Wai Qi sur un malade aurait pour effet de l'aider à lutter contre le cancer, de réduire le volume de la tumeur. Ceci a été appliqué avec des résultats encourageants pour des cancers de la thyroïde, de l'oesophage, de l'estomac, du rectum. Parallèlement, des expériences in vitro démontrent que le Wai Qi est capable d'inhiber la culture de cellules cancéreuses¹. Il est en mesure aussi d'augmenter les défenses immunitaires contre le cancer, et c'est la raison pour laquelle les médecins chinois ne désespèrent pas d'avoir une action dans les grands déficits immunitaires.

Lors d'un de mes passages aux USA, j'ai rencontré à plusieurs reprises Robert Samson, chercheur à Harvard, intéressé par le Qi Gong. Il m'a appris que l'objet des journées de rencontre des chercheurs de Harvard à Pékin en Août 87 était de discuter d'un programme de recherche sur le traitement de déficit de l'immunité par acupuncture,

1. Cité par Shen G.J. (70).

phytothérapie chinoise et Qi Gong, en vue de stimuler l'immunité des malades.

Il me montra la liste des intervenants américains et chinois de ce mini-sommet universitaire. Parmi les conférences, une liste d'expérimentations et de résultats fut présentée par les scientifiques chinois.

DEVELOPPEMENT DU QI GONG AUX USA

Une chose est sûre : le Qi Gong médical, en dehors de la Chine, est aujourd'hui plus développé au Japon et aux USA que dans tous les autres pays du monde. La revue *Medical Tribune* y consacrait déjà deux articles en février 87 lors du passage d'une délégation de médecins chinois venus faire une démonstration aux USA.

Au Long Island Jewish Medical Center et au Cambridge Hospital où Robert Samson les reçut, l'équipe scientifique montra les changements enregistrés de potentiels cérébraux et la rotation des molécules de cristal liquide sous l'influence du Qi Gong. Ils montrèrent également les effets du Qi Gong sur les bactéries, les virus et les cellules cancéreuses. Une démonstration fut même appliquée sur un biophysicien présent et volontaire, le Dr. Alphonse Di Mino. Le professeur de Qi Gong s'installa face à lui et déplaça ses mains autour de lui. Di Mino sentit son corps devenir si léger qu'il demanda à son démonstrateur Li Xiao Ming de cesser l'expérience.

Mais la toute première intervention aux USA sur le Qi Gong fut présentée par Xio Huan Zhang, professeur de l'Institut de Technologie de Pékin lors du très officiel XVIIème Congrès International sur l'histoire des sciences qui eut lieu à Berkeley. Cela remonte déjà à Août 85. C'est lors de ce congrès que les scientifiques chinois présentèrent pour la première fois au monde occidental le Qi Gong médical et parlèrent d'une nouvelle branche scientifique qu'ils appelaient Qigongologie.

Mentionnons encore ce fait : en Automne 1986, la revue américaine *Advances* présenta un numéro spécial sur les études originales mondiales en psycho-somatique. Parmi les publications se trouvait un article remarquable, celui du professeur G.J. Shen (70) dont j'ai déjà parlé dans l'historique.

Professeur de médecine au Collège de Médecine Traditionnelle de Shanghai et Directeur de l'Institut de Qi Gong de Shanghai, Shen fait dans cet article une exploration des différentes facettes du Qi Gong, y compris des investigations récentes sur les mécanismes d'action, et il cite diverses expérimentations déjà publiées dans le magazine *Nature* : inhibition des cultures de cellules humaines de cancer du foie

BEL7402, augmentation de l'activité phagocytaire des macrophages (47) etc.

COMMENT PRESCRIRE LE QI GONG THERAPEUTIQUE

On pourrait imaginer dans un avenir plus ou moins proche, des ordonnances de Qi Gong prescrites par les médecins généralistes ou spécialistes à leurs patients et adressées à un Qigongologue.

Cela supposerait une formation sérieuse du thérapeute, validée de façon officielle. Le motif ne serait pas seulement d'ordre rhumatologique ou mécanique : asthme, hypertension artérielle, troubles du rythme, qui semblent les indications les plus accessibles ainsi que toutes les maladies fonctionnelles ou nerveuses : colite, ulcère de l'estomac, douleurs des règles, énurésie, insomnie, dépression, angoisse, impuissance, éjaculation précoce... Mais à côté de ces indications principales, et si le patient en exprimait le désir, si l'on avait sa conviction et sa ferme volonté de lutter pour sa santé, pourquoi alors ne pas prescrire le Qi Gong aux cancéreux et aux malades atteints d'affections chroniques, sous stricte surveillance médicale ?

Bien entendu, une telle prescription impliquerait la vérification préalable sur place, en Chine, par des experts, des résultats obtenus par ces méthodes, démarche que les Américains, les Japonais et les Australiens semblent avoir déjà engagée.

Comment pourrait-on concevoir le modèle rationnel de la prescription ?

C'est ce que l'on aborde dans le chapitre suivant. Mais rappelons, en insistant, ce que nous avons dit plus haut : tout le Qi Gong est en lui-même thérapeutique. Cela veut dire qu'en dehors des exercices spécifiques qui sont envisagés dans les chapitres suivants : marches rapide ou lente de la thérapie de Guo Lin, Bat Seng Gong, massages spéciaux et sons thérapeutiques, c'est en fait tous les exercices, respirations et concentrations étudiés dans ce livre, ainsi que le Tai Ji Quan, qui ont des effets thérapeutiques possibles.

Le livre des *Exercices traditionnels de santé* mentionne un dictionnaire des maladies avec pour chacune, les exercices et concentrations spécifiques, mais pour toutes, l'indication du Tai Ji Quan.

CHAPITRE II

PRESCRIPTIONS DE QI GONG

Pour bien comprendre comment on peut raisonner et traiter par Qi Gong, nous allons développer deux exemples : l'hypertension artérielle et le cancer. Nous verrons plus loin certains exercices simples pour traiter les hémorroïdes et l'insomnie, ainsi que les fameuses postures debout dont la réputation d'efficacité est désormais légendaire.

L'HYPERTENSION ARTERIELLE

Un protocole spécifique d'exercices pour diminuer la tension artérielle est décrit dans l'ouvrage de Zhang Ming Wu et Sun Xing Yuan (95). L'entraînement quotidien de l'exercice anti-hypertension se décompose en 4 parties, les exercices s'enchaînant les uns aux autres.

- 1 — les exercices de départ
- 2 — la dispersion du point Baihui (20VG), sommet de la tête.
- 3 — la méthode d'abaissement de l'énergie
- 4 — les exercices de finale

Un autre exercice, pour renforcer l'énergie des reins, est utile pour accroître et stabiliser les résultats de cette série.

• Les exercices de départ :

Le but de ces exercices est de constituer une préparation aux exercices de conduction du Qi vers le bas du corps, du Baihui (20VG) vers le Yongquan (1R), du sommet de la tête vers la plante du pied ; car

l'idée est que l'hypertension artérielle est provoquée par une ascension, un déferlement de l'énergie Yang de l'organisme vers le haut du corps, provoquant un blocage (Jué). Donc, tout l'exercice consiste à faire redescendre cette énergie.

Mais les exercices de départ que nous analysons tout d'abord sont primordiaux pour conditionner le sujet dans l'état de quiétude physique et mentale, Yi Shou, et aussi pour préparer physiquement cette descente du Qi.

*** la relaxation en position debout :**

L'essentiel des positions du corps dans cette relaxation repose sur la douceur et la parfaite liaison des mouvements. Le mieux est de se concentrer sur les détails de chaque mouvement. On divise cet exercice en 18 stades. Ces 18 stades ont déjà été développés dans la 3ème partie : « pratique du Qi Gong en position debout » ; s'y reporter.

*** les 3 principes d'expiration et d'inspiration profondes :**

Cet exercice permet la régulation des symptômes causés par un excès de Yang. C'est l'inspiration profonde qui aide le Yin à monter dans la partie supérieure du corps, et c'est l'expiration qui permet la sortie du Yang.

— la position de départ est la position debout classique, les pieds parallèles écartés de la largeur des épaules.

— pour les hommes : poser la main droite sur la main gauche devant le Dantian. Pour les femmes, c'est l'inverse. Le point Yuji du pouce (sommet de l'éminence thénar) touche le nombril, et le point Laogong (milieu de la paume) est face au point Qihai (sous le nombril).

— expirer lentement tout en déplaçant la langue du palais vers la base des incisives inférieures. Faire sortir l'air très lentement comme si on voulait le retenir.

— tout en continuant l'expiration, fléchir légèrement les genoux en avançant le bassin jusqu'à ce que les genoux dépassent les orteils.

— l'expiration terminée, rester en position fléchie et remettre le bout de la langue au sommet du palais.

— dans cette position, inspirer.

— après l'inspiration (et seulement après pour ne pas risquer de faire monter la tension artérielle), se relever et respirer normalement.

— recommencer une 2ème fois puis une 3ème fois.

*** les 3 méthodes d'ouverture et de fermeture ou « respiration abdominale » :**

Cet exercice permet l'ouverture et la fermeture des passages de l'énergie. L'ouverture correspond à l'expiration et à la détente de l'abdomen ; la fermeture à l'inspiration et à la contraction de l'abdomen. La pensée doit être fixée sur le Dantian pour produire une stimulation dans cette région.

Au début de la pratique, on ne s'occupe pas de la respiration, mais une fois que l'exercice est maîtrisé, il faut expirer pendant « l'ouverture » et inspirer pendant la « fermeture ». En même temps, on imagine que tous les facteurs pathogènes externes sont expulsés pendant « l'ouverture » et que pendant la « fermeture », tout étant scellé, ils ne peuvent pas pénétrer.

Selon les auteurs du *Chinese Qi Gong Therapy*, le travail des paumes durant cet exercice est important car c'est là que se concentre le champ magnétique du corps. A chaque changement de position des paumes, il se produit des modifications du champ magnétique qui envoient, selon les auteurs, des signaux au cortex cérébral.

- mettre les mains dos à dos au niveau du Dantian et les écarter l'une de l'autre vers l'extérieur jusqu'au niveau des hanches, les paumes toujours tournées vers l'extérieur. C'est la « forme ouverte ».

- pointer les doigts vers l'avant en croisant le pouce sur l'auriculaire, les paumes se faisant face, et déplacer les mains sur une ligne horizontale jusqu'à ce qu'elles soient à une dizaine de centimètres l'une de l'autre au niveau du Dantian.

- déplacer les doigts jusqu'à ce qu'ils se touchent. C'est la « forme fermée ».

- faire cet exercice 3 fois.

Comme on le voit, cet exercice est une variante simplifiée de « la respiration par les 6 portes » décrite précédemment.

● La dispersion du point Baihui (20VG) :

Cet exercice se décompose en deux mouvements.

* méthode des mains au-dessus de la tête :

- lever les 2 mains, à partir du Dantian, les paumes tournées vers le ventre.

- les monter jusqu'au sommet de la tête en ayant les doigts inclinés vers le bas, puis déplacer les doigts pour qu'ils viennent se toucher.

- couvrir le sommet de la tête avec les mains en restant à une quinzaine de centimètres au-dessus du crâne pendant 2 à 3 minutes.

* massage du point Baihui :

- pour les hommes, poser la main droite sur la main gauche ; pour les femmes, c'est l'inverse.

- descendre les mains pour poser la paume sur le point Baihui (sommet de la tête).

- tourner doucement 12 fois dans le sens gauche - devant - droite - derrière, et 12 fois en sens inverse. Les femmes commenceront par le sens inverse.

- expirer profondément en fléchissant légèrement les genoux.
- enlever les mains du point Baihui sans descendre les bras.
- inspirer.
- tendre à nouveau les jambes.
- expirer et inspirer 3 fois.
- enchaîner avec l'exercice suivant.

• **Méthode d'abaissement de l'énergie :**

— descendre lentement les mains du sommet de la tête vers le point Shanzhong (17VC) (entre les seins), les majeurs se touchent, les paumes sont tournées vers le bas.

— commencer une expiration longue et profonde tout en détendant la taille, en fléchissant les jambes (le torse reste droit) et en descendant les mains (dos des mains face à face et doigts dirigés vers le bas). Descendre jusqu'au point Yinlingquan (9Rt) (face interne du genou, sous la rotule).

— l'expiration terminée, inspirer calmement.

— puis se redresser en ramenant les mains au Dantian, les paumes tournées vers le ventre.

— faire cet exercice 3 fois.

* **conduite de l'énergie au point Zhongdu (6F) :**

— commencer par la reprise des exercices :

= « *les 3 formes d'ouverture et de fermeture* »

= « *les mains au-dessus de la tête* », et enchaîner :

— descendre les mains au point Shanzhong, comme expliqué précédemment.

— tout en expirant profondément, fléchir les jambes encore davantage pour que les doigts atteignent les points Zhongdu (face interne de la jambe, milieu du mollet).

— inspirer

— puis se redresser.

— faire cet exercice 3 fois.

* **conduite de l'énergie au point Yongquan (1R) :**

— commencer par la reprise des exercices :

= « *les 3 formes d'ouverture et de fermeture* »

= « *les mains au-dessus de la tête* », et enchaîner :

— en expirant descendre directement les mains jusqu'à ce que les doigts touchent le sol ; les genoux sont pliés au maximum mais le torse reste bien droit ainsi que la tête.

— se concentrer sur le point Yongquan (sur la plante du pied dans le creux qui se forme quand on fléchit les orteils).

— inspirer

- puis se redresser.
- faire cet exercice 3 fois.

• Les exercices de la fin :

Ce sont « *les exercices de départ* » mais pratiqués en sens inverse, c'est à dire qu'on commence par le dernier, dans le but de ramener l'énergie au Dantian.

- « *méthode d'ouverture et de fermeture* »
- « *les 3 principes d'expiration et inspiration profondes* »
- « *relaxation en position debout* ».

• Remarques :

— après avoir conduit l'énergie au point Yongquan, on peut avoir la sensation de respiration bloquée. Il faut alors conduire l'énergie vitale dans le sol, à une certaine profondeur pour que cette sensation disparaisse.

— cette méthode de Qi Gong est réputée donner de bons résultats sur la baisse de la tension mais ils sont de courte durée. Pour obtenir une baisse prolongée, il faut y ajouter l'exercice du « *souffle pour renforcer les reins* ».

• Exercice du souffle pour renforcer les reins :

C'est un exercice de base pour renforcer l'énergie primordiale, essentielle et séminale, Jing Qi.

— commencer l'exercice en avançant le pied droit, la pointe du pied soulevée, le talon au sol.

— faire un pas du pied gauche, le pied dans la même position que ci-dessus.

— tourner la tête et la taille (les hanches ne bougent pas) successivement à droite, revenir devant, et à nouveau à droite.

— garder les yeux ouverts de façon à bien balayer le champ au cours des mouvements de la tête.

— le fait de tourner la taille fait bouger les bras.

— quand le pied droit est en avant, le bras gauche est plié, la main se balance depuis le cœur jusqu'à la hanche gauche. La main droite pendant ce temps se dirige vers le cœur. Les paumes sont légèrement tournées vers le corps. Porter le poids du corps de la gauche vers la droite.

— faire le mouvement opposé en avançant le pied gauche.

— pendant les mouvements, l'angle maximum entre chaque bras et le torse ne doit pas dépasser 60°.

— inspirer lorsque le pied droit avance.

— expirer lorsque le pied gauche avance.

— concentration sur la pointe des pieds. Le talon doit toucher le sol très doucement, sans l'écraser.

— pendant la marche les pieds doivent être au même niveau que les épaules, parallèles. On avance donc sur deux lignes parallèles et non pas le long d'une seule ligne.

— faire 60 à 70 pas par minute durant la marche.

— marcher pendant 5 à 15 minutes.

Tel est donc, décrit succinctement et à titre d'exemple, le protocole des exercices de Qi Gong pour traiter l'hypertension artérielle. La pratique de ces exercices est d'autant plus conseillée si le sujet a une hypertension grave avec retentissement viscéral, et s'il s'agit d'un coronarien connu.

Le temps moyen de pratique de ces exercices, en Chine, est de une demi-heure à une heure par jour. Ce temps est sensiblement le même pour le traitement de toutes les maladies, sauf du cancer, comme on le précise plus loin.

LE CANCER

• Les différentes sortes d'exercices :

En dehors d'exercices thérapeutiques généraux communs au traitement de différentes maladies, comme « *la relaxation en position debout* », « *les 3 principes d'expiration et inspiration profondes* », « *les 3 méthodes d'ouverture et de fermeture* » cités dans le traitement de l'hypertension artérielle, ainsi que les exercices de régulation comme « *la méthode pour renforcer la santé* » et « *la méthode vent avec pas fixés* » etc., d'autres exercices sont proposés de façon spécifique pour traiter le terrain cancéreux et renforcer la vigueur de l'organisme et les défenses immunitaires, tels que « *l'exercice du souffle et de la marche rapide* », « *l'exercice de respiration profonde avec ouverture et fermeture* », « *l'exercice d'aspiration et de prononciation des mots* », tous inspirés plus ou moins de la méthode de Guo Lin.

• Description des exercices spécifiques :

Pour familiariser le lecteur avec l'ambiance de ces exercices, nous allons en donner une description sommaire à partir de l'ouvrage *Qi Gong therapy*.

a) exercice du souffle et de la marche rapide :

c'est un exercice permettant la régulation de la respiration et le renforcement du Qi. Il est basé sur la « *méthode souffle pour renforcer les*

reins » que l'on a déjà décrite dans l'hypertension, et qui, ici, peut être divisée en trois parties :

1) **exercice du souffle rapide :**

- avancer le pied gauche et en même temps inspirer par le nez
- avancer le pied droit et en même temps expirer par le nez
- les deux mains se balancent naturellement
- le point clef est la rotation de la tête qui conduit le mouvement de la taille qui, lui-même, induit le balancement des bras
- faire 70 à 100 pas par minute
- à chaque pas correspond 1 inspiration ou 1 expiration.

2) **exercice du souffle modéré :**

- avancer le pied gauche en inspirant puis en expirant par le nez
- avancer le pied droit de la même façon
- à chaque pas correspond 1 inspiration et 1 expiration.

Cet exercice est particulièrement recommandé pour les cancers de l'estomac et de l'intestin.

3) **exercice du souffle lent :**

- avancer le pied gauche en inspirant 2 fois quand le talon touche le sol et en expirant 1 fois quand la plante se pose au sol
- la marche doit être plus lente, environ 60 pas par minute
- chaque pas est accompagné de 2 inspirations et d'1 expiration.

b) exercice de prononciation des 5 notes :

la gamme chinoise n'a que 5 notes et, bien entendu, ces notes sont une à une en correspondance avec les 5 éléments. Ce système permet de tonifier l'organe correspondant en chantant le mot qui désigne la note, sur le ton de cette note. Ces 5 notes sont :

- GONG pour la RATE
- SHANG pour le POUMON
- GUO pour le FOIE
- ZHENG pour le COEUR
- YU pour le REIN

La prononciation doit être correcte et la tonalité convenable pour que l'effet de résonance puisse jouer à son maximum et que les ondes soient parfaitement transmises aux organes internes portant des lésions.

Le praticien doit rechercher avec le malade le ton qui convient, en tenant compte de la voix du sujet et aussi de sa force vocale souvent affaiblie par la maladie. On montera de ton progressivement en

fonction des progrès de la santé. Au début, on évite les tons graves car la vibration est insuffisante, ou les tons trop aigus qui peuvent créer des tensions.

Comme on le voit, cette technique représente une musicothérapie de base, la musicothérapie traditionnelle chinoise ou chant thérapeutique.

Le sujet est invité à poser la main sur l'organe malade pendant le chant ; la technique de visualisation est également possible.

Dans les cas de maladies chroniques et de cancer, 4 autres sons spécifiques ont été sélectionnés : DUO, HA, XI, DONG, et sont expérimentés dans les instituts de Qi Gong chinois avec des résultats reconnus positifs.

• **Ordonnances de Qi Gong contre le cancer :**

Ces différents exercices se prescrivent selon la localisation du cancer, en accord avec les correspondances traditionnelles entre les tissus, les régions, les sons, dans le système des 5 éléments.

Voici quelques exemples de prescriptions mises au point par les Instituts de Qi Gong en Chine.

a) *carcinome pulmonaire :*

ajouter :

- la méthode « vent » pour renforcer les poumons
- la méthode « vent » pour renforcer les reins

b) *cancer cérébral :*

ajouter :

- la méthode « vent » pour renforcer les reins
- la méthode « vent » pour renforcer le cœur
- prononciation de « duo »

c) *cancer de la vessie et cancer de l'utérus :*

ajouter :

- la méthode « vent » pour renforcer les reins
- prononciation de « yu »

Le temps qui doit être consacré aux exercices thérapeutiques contre le cancer et toutes les maladies graves, dépend de l'état du malade, de la gravité de la situation. D'une heure par jour, ce temps peut être poussé jusqu'à trois heures. Le moment est également important. En général il est recommandé de pratiquer entre 3 heures et 5 heures du matin, au plus tard à partir de 5 heures du matin, pour bénéficier de la montée, à l'aube, de l'énergie Yang.

CHAPITRE III

RESULTATS EXPERIMENTAUX

Dans ce chapitre ne sont abordés que les résultats cliniques sur les principales maladies étudiées jusqu'ici en Chine.

ACTION DU QI GONG DANS L'HYPERTENSION ARTERIELLE ET LES MALADIES CARDIAQUES

Citons deux articles remarquables.

Le plus important expose les recherches sur 20 ans de l'effet du Qi Gong sur des hypertendus comparés à un groupe qui n'a pas eu d'entraînement au Qi Gong. 204 sujets sont analysés démontrant l'effet stabilisateur du Qi Gong sur la tension artérielle. Plus longtemps le Qi Gong est pratiqué, meilleurs sont les résultats. Cet article expose également la prévention de l'apoplexie cérébrale par le Qi Gong (36).

Un autre article fait état d'amélioration de l'état du cœur après une maladie coronaire chez des hypertendus. Sur un an de pratique du Qi Gong seulement, après l'attaque cardiaque, les personnes qui ont pratiqué le Qi Gong ont une amélioration de leur électrocardiogramme dans 56,7% contre 25,1% dans le groupe témoin (81).

ACTION DU QI GONG DANS LE CANCER

Plusieurs articles de revues chinoises font mention de guérisons de cancer ou de survie prolongée grâce à la pratique du Qi Gong.

La plupart de ces articles décrivent des cas personnels. Ainsi Zhao Shu Wen raconte le cas d'un patient âgé qui refusait une deuxième intervention chirurgicale pour cancer du rectum et qui a fait disparaître sa tumeur par la pratique du Qi Gong.

Autre exemple, celui de cancer du poumon de Gao Wen Bin rapporté par Ge Xian (93).

Voici un autre cas, celui d'un sujet qui présentait une leucopénie, c'est à dire une diminution des globules blancs. Xie Jie, l'auteur, raconte que cette leucopénie était due à une radiothérapie. Avant qu'il ne commence la pratique du Qi Gong, l'état du malade était faible, avec asthénie, perte de l'appétit, infections respiratoires et ORL à répétition ; les globules blancs étaient au nombre de 2.600 par ml (la normale est de 5 à 7.000).

En Janvier 82, il commence un traitement par Qi Gong avec la méthode « Zhan Zhong Gong ». Après 5 mois d'exercices à raison d'une demi-heure le matin au lever et une demi-heure le soir au coucher, les leucocytes sont remontés à 5.900. La fatigue et l'anorexie ont disparu, la vitalité est bonne, la résistance aux infections s'est améliorée. Depuis, ce patient continue à pratiquer cette méthode, mais de façon plus modérée (85).

La méthode « Zhan Zhong Gong » est simple et sensiblement identique à la position debout n°2 décrite dans la 3ème partie. Mais il était conseillé au patient de contracter l'anus au cours de l'inspiration et de se concentrer sur le Dan Tian lors de l'expiration.

Un autre article paru en mai 86 dans le Journal of Qi Gong expose les observations sur le traitement de tumeurs malignes par la technique « Zhou Tian Ming Men Gong » (27). Cette observation a été faite sur 80 patients divisés en trois groupes : 25 traités par chimiothérapie seule, 25 par chimiothérapie associée au Qi Gong, 30 par Qi Gong seul.

L'expérience a porté sur seulement 60 jours, et a consisté à mesurer le nombre des globules rouges, des globules blancs, des plaquettes, le taux d'hémoglobine, le nombre des lymphocytes T, ainsi que la teneur des cortico-céto-stéroïdes urinaires.

Cette expérimentation a prouvé que:

- sous chimiothérapie seule, le taux des globules rouges et blancs, de l'hémoglobine et des plaquettes est déprimé.

- si le Qi Gong est associé à la chimiothérapie, on note au contraire, une augmentation du taux de ces cellules, sauf pour les globules blancs. Cela prouve que la fonction immunitaire des patients n'est pas autant diminuée lors d'un traitement de chimiothérapie quand on y associe le Qi Gong.

- dans le groupe soigné par la seule pratique du Qi Gong, non

seulement le nombre des globules rouges, globules blancs, hémoglobine, est augmenté (les plaquettes n'ont pas bougé), mais on a noté chez 7 sujets une augmentation significative des lymphocytes T. On peut donc dire qu'il y a eu augmentation de la capacité immunitaire.

Une étude plus approfondie de ce mécanisme a été donnée dans un article de la revue *Science and Qi Gong* de Juin 1984 (79), menée sur 36 patients atteints de cancers divers (sein, estomac, rectum, poumon, foie, oesophage, pharynx etc.), avec mesures biologiques visant à explorer l'immunité humorale et l'immunité cellulaire. Les résultats de cette étude montrent qu'après trois mois de traitement par le Qi Gong, la fonction immunitaire est très nettement améliorée, parallèlement à la résistance physique qui est renforcée et constatée par les malades eux-mêmes. Les auteurs chinois concluent que le rapport entre Qi Gong et fonction immunitaire de l'organisme paraît important.

Cette expérimentation fait partie des communications des scientifiques chinois aux journées sino-américaines d'Août 87, en préambule aux expérimentations envisagées sur le Sida à Harvard.

Mais bien plus surprenant et défiant l'esprit cartésien, l'article de Jing Wan paru en Septembre 84 dans la revue *Science and Qi Gong*, parle de la réduction des tumeurs cancéreuses par l'émission du souffle externe, le Wai Qi. Selon l'auteur, c'est plus de 1.000 cancers guéris de cette manière, qui auraient été recensés en Chine à cette date. Et parmi eux, 50 dossiers médicaux complets ont été établis.

L'article discute des effets des rayons sur les tumeurs et compare l'émission de Wai Qi à une sorte de rayon dont les effets d'inhibition et de réduction des tumeurs sont comparables. Pour cette raison, l'auteur nomme le Wai Qi : rayon Y.

Des expérimentations faites sur ce rayon Y ont montré sa nature électro-magnétique, infra-rouge et infra-sonore.

Ce rayon se distribue selon la volonté du maître de Qi Gong à n'importe quelle partie du corps. Il peut soigner tout type de cancer ou de maladie chronique. Mais le maître de Qi Gong peut aussi l'utiliser pour explorer le corps et diagnostiquer la tumeur.

Le Wai Qi peut s'obtenir grâce à un entraînement approprié ; c'est ce que nous verrons dans le chapitre suivant.

D'autres pathologies aiguës et chroniques peuvent bénéficier du Qi Gong ; c'est le cas notamment du diabète, de la myopie, des atteintes chroniques de l'appareil digestif, des rhumatismes, des maladies nerveuses.

ACTION DU QI GONG DANS LE DIABETE

Un article paru en Mai 84, écrit par Zhan Ke Fu, médecin, relate sa propre expérience d'un diabète découvert sur lui et pour lequel il eût recours à l'insuline. Ayant découvert l'exercice de Tai Ji Qi Gong, l'auteur décide de le pratiquer assidûment. Au bout de 15 jours il supprime l'insuline ; au bout de trois mois il a normalisé complètement la glycémie et la glycosurie, et reprend alors son travail (94).

Cinq autres patients ont fait l'objet d'une étude expérimentale avec la technique « Tiao Xi Bu Gong » pratiquée tous les jours pendant trois heures. Après trois mois de traitement, tous les médicaments hypoglycémisants ou l'insuline ont pu être supprimés. Un contrôle à six mois montre que la glycémie est restée normale (26).

Fort de ces résultats, une deuxième expérimentation fut entreprise sur 20 patients et publiée en Avril 86 : « Tiao Xi Bu Gong » pendant une demi-heure seulement, suivi de l'auto-massage des points d'acupuncture pour le diabète : Chengjiang (24VC), Zhongwan (12VC), Guanyuan (4VC), Qimen (14F), Shenshu (23V).

Après trois mois de traitement l'insuline a été diminuée ou supprimée.

Les résultats ont montré que 4 patients ont obtenu d'excellents résultats ; 14 une amélioration nette avec une glycémie au-dessous de 1,4 gr. et une glycosurie ne dépassant pas une croix ; 2 patients n'ont pas eu d'amélioration suffisante (100).

ACTION DU QI GONG SUR LA MYOPIE

1.000 étudiants ont été sélectionnés pour une expérimentation par la méthode « Kuai Su Qiao » contrôlée par Bing Ying Feng et publiée en Mai 86 sur le Journal of Qi Gong.

Au total donc 2.000 yeux, 1.434 avaient une acuité visuelle de 0,1 à 0,3. L'âge de ces patients s'étalait de 6 à 35 ans, dont 828 entre 11 et 20 ans, soit 82,89% de l'échantillon total.

Les sujets ont été divisés en classes de 20 personnes, et ont suivi un entraînement de deux séries de 25 heures espacées de un mois.

A chaque séance, la méthode utilisée, « Kuai Su Qiao », se divise en deux temps : massage des points autour des yeux, et émission de son propre Wai Qi sur les yeux.

• Technique :

— se tenir debout les jambes écartées de la largeur des épaules, la

poitrine non bombée, les genoux légèrement pliés, les yeux légèrement fermés. Se concentrer pendant 5 minutes sur le Dan Tian.

— entre le pouce et l'index, pendant 2 minutes, pincer le point Yan (au centre du lobule de l'oreille) tout en se concentrant sur lui. (traiter les deux points Yan en même temps).

— presser légèrement le point Taiyang (la tempe) avec le majeur tout en se concentrant sur lui, pendant 2 minutes. (traiter les deux points Taiyang en même temps).

— pour faire circuler l'énergie vitale, faire des ondulations avec le bras droit tout en le levant jusqu'à l'horizontale, en inspirant et en se concentrant sur le point Laogong (au centre de la paume) ; puis le baisser en expirant et en gardant la concentration sur le point Laogong. Faire lentement cet exercice pendant 5 minutes.

— lever lentement une main et se boucher l'oeil correspondant avec la paume tout en se concentrant sur le point Laogong et en inspirant ; puis éloigner la main de l'oeil, elle forme alors un arc de cercle avec le poignet et l'avant-bras. Redescendre lentement le bras le long du corps et tourner très lentement la paume vers le sol. Il faut faire ce mouvement très lentement pendant 5 minutes pour chaque oeil.

Les résultats ont montré une amélioration notable de l'acuité visuelle dans au moins 53,31% des cas. Plus les exercices sont pratiqués longtemps et meilleurs sont les résultats. On est en droit d'espérer encore mieux sur 6 mois de traitement en complétant avec la gymnastique oculaire et un massage des points plus complet, comme celui décrit dans les massages de longévité dans la 3ème partie.

ACTION DU QI GONG SUR D'AUTRES MALADIES

De nombreux articles font état de recherches dans d'autres domaines de la pathologie avec, pour la plupart, des résultats positifs. Il a été démontré que toutes les maladies suivantes ont réagi favorablement à la pratique du Qi Gong : maladies chroniques du tube digestif, ulcères, gastrites, hépatite chronique de type B, cirrhose, cholécystites ; de même que les hémorroïdes et la ptose gastrique.

17 cas de néphrite chronique traités par Qi Gong ont fait l'objet d'une expérimentation publiée en 1984. D'autres expériences ont porté sur la silicose pulmonaire, le vertige de Ménière, l'insomnie ou plus simplement sur l'arthrose cervicale.

Un autre article publié également en 1984 fait état d'une expérimentation sur 310 cas de maladies chroniques. Dans cette expérience il est

apparu qu'une pratique de Qi Gong au-delà de 4 mois s'avère nécessaire pour faire ressortir des effets favorables et une diminution des jours d'arrêt de travail passée de 25% à 6,25%. 42% des sujets ont eu un résultat très favorable, c'est à dire une très nette amélioration avec un état de santé se rapprochant de la normale. 45% des sujets restants ont ressenti une amélioration sensible de leur état.

De cette étude il se dégage quelques résultats remarquables comme l'amélioration de 20 cas d'emphysème sur 23 volontaires, dont 8 de façon très nette ; 35 cas de névrose ou neurasthénie dont 26 de façon très nette sur les 37 sujets, donc seulement 2 cas résistants ; et enfin 3 hépatites améliorées sur 3 testées, dont une de façon spectaculaire.

Les exercices appliqués dans cette série furent très simples : la méthode « *Guan Qi Fa* » très répandue en Chine, et la méthode « *Ren Zi Zhuang* ». Nous allons les décrire brièvement, puis donner à titre d'exemple, pour finir, les exercices pour traiter les hémorroïdes, les otites chroniques, les douleurs dentaires.

• **Méthode « *Guan Qi Fa* » :**

- se tenir debout, tout le corps détendu.
- faire 3 respirations, inspirations courtes, expirations longues.
- monter les mains lentement le long du corps jusqu'à ce qu'elles soient proches du point Baihui : on ressent alors « *une sensation de nuage* » au niveau de ce point.
- redescendre les mains devant le corps, lentement, bras arrondis.
- en même temps, se concentrer sur l'énergie qui descend à l'intérieur du corps jusqu'au point Yongquan (plante des pieds).
- faire cet exercice 9 fois en 10 ou 15 minutes, 2 fois par jour, matin et soir.
- pour les hypertendus, lever les mains rapidement, avec légèreté, et les baisser lentement et profondément en dirigeant l'énergie vers le bas.
- les hypotendus feront l'inverse.

• **Méthode « *Ren Zi Zhuang* » :**

- c'est tout simplement la « *posture debout n° 2* » (p. 160) à enchaîner à l'exercice précédent.
- au début, on tient cette posture quelques minutes pour atteindre progressivement une demi-heure puis une heure.
- frotter les paumes pour les réchauffer puis frotter 9 fois le visage du front jusque derrière le cou en peignant avec les doigts.
- relâcher les mains et rester immobile quelques minutes.

• **Exercices divers pour se soigner :**

* ***exercice pour soigner les hémorroïdes :***

- inspirer le plus profondément possible et par une contraction des fessiers faire remonter l'anūs, et en même temps, appuyer la pointe de la langue contre le palais.
- expirer en détendant tout le corps.
- répéter l'exercice plusieurs fois.

Comme on le voit, c'est l'exercice « *d'aspiration de l'anūs* » que l'on a déjà décrit dans « *l'orbite microcosmique* », « *l'ouverture des 8 méridiens curieux* » etc.

C'est un exercice qui peut se faire n'importe où, n'importe quand et dans n'importe quelle position, jusqu'à ce que l'on commence à ressentir un peu de fatigue. Il doit être fait au moins 2 fois par jour.

Mais cet exercice est contre-indiqué en présence de fissures anales, d'abcès ou d'autres maladies inflammatoires. Il doit être conduit prudemment quand on souffre d'hypertension.

* ***exercice pour soigner l'otite chronique :***

- nettoyer l'intérieur des oreilles avec un tampon de coton avant de commencer l'exercice.
- soit assis, soit debout, se détendre et respirer régulièrement.
- poser les paumes sur les oreilles et les frotter d'un mouvement régulier une centaine de fois. Ce mouvement doit provoquer une sensation de chaleur aux oreilles, mais s'il reste suffisamment léger, il ne doit pas devenir douloureux.
- ensuite, replier le pavillon de chaque oreille avec les paumes et les maintenir pliés avec la base des doigts ; puis poser l'index sur le majeur et le faire claquer derrière l'oreille sur l'os mastoïdien, une centaine de fois.
- faire cet exercice une fois par jour le matin. L'effet, en général, se fait sentir au bout d'une semaine, mais il faut continuer à le pratiquer longtemps pour renforcer cet effet.

Cet exercice s'inspire du « *tambour céleste* » et du « *massage général* » étudiés précédemment.

* ***exercice pour soigner les douleurs dentaires et l'incontinence urinaire :***

c'est un exercice qui a une valeur préventive certaine et notamment pour prévenir les caries chez l'enfant, mais il peut être pratiqué pour toute pathologie dentaire.

- il s'exécute uniquement pendant la miction.

- tout au long de la miction, il faut retenir sa respiration et serrer les dents.

Cet exercice renforce les dents car il a pour effet de tonifier les reins qui gouvernent les os et les dents. La zone réflexothérapique des reins c'est les mâchoires et les dents. Pour tonifier davantage l'énergie des reins, on peut modifier l'exercice de la façon suivante :

- au lieu de serrer les dents, claquer les mâchoires au rythme d'un claquement toutes les secondes.

En cas d'incontinence d'urine,

- ajouter la contraction de l'anus pendant la miction.
- quand on arrive à bien coordonner tout cela, on s'entraîne ensuite à essayer d'arrêter plusieurs fois le jet d'urine et à relâcher au cours de la miction.

PLACE DU QI GONG DANS LA MEDECINE DU SPORT

C'est le docteur Jia Jin Ding qui, en Chine, s'est penché sur la question. Il est connu internationalement, et il est invité régulièrement en URSS et au Japon pour enseigner sa méthode d'entraînement en vue d'améliorer les performances des sportifs, et pour le traitement des micro-traumatismes dus à la pratique du sport, grâce à différentes techniques de Qi Gong.

CHAPITRE IV

LES SIX SONS THERAPEUTIQUES

LES 6 SONS ET LES ORGANES

En dehors des 5 notes chinoises utilisées en thérapeutique, un autre système de sons traditionnels est réputé pour harmoniser le fonctionnement des viscères. Il s'agit des 6 sons thérapeutiques, un pour chaque organe et le sixième pour le triple réchauffeur.

Organes	FOIE	COEUR	RATE	POUMON	REIN	TR
Éléments	BOIS	FEU	TERRE	METAL	EAU	FEU-minist.
Sons	SU	HA	HO	SHI	SHUI	HI

Ces sons, prononcés régulièrement, renforcent les effets régulateurs sur les viscères de la pratique des mouvements et de la respiration.

PRONONCIATION ET TONS

Ces sons sont prononcés longuement, en laissant s'écouler l'expiration.

— **SU** se prononce entre les dents comme si on susurrerait le mot sou, pièce de monnaie.

— **HA** s'exhale, la bouche ouverte largement, comme un soupir après l'effort.

— **HO** se prononce gutturalement du fond de la gorge comme si on disait le mot rot en raclant le R.

— **SHI** se chuinte, les dents se touchant presque et les lèvres écartées comme si on prononçait le mot anglais cheese.

— **SHUI** se chuinte également en 3 syllabes ou sons se liant l'un à l'autre, c'est à dire « Chou è ye » qui est le mot chinois EAU.

— **HI** se chuinte comme SHI en appuyant sur le H.

Selon les écoles de Qi Gong, soit les 6 sons sont chantés sur la note DO, soit ils sont simplement murmurés en soupirs. Une autre façon de procéder consiste aussi à les chanter ou à les murmurer mentalement dans le silence.

POSITIONS

Là aussi, selon les écoles, il y a des variantes.

Certaines écoles choisissent « *la position de l'arbre* », mais les mains sont à la hauteur du plexus, les doigts se faisant face, les paumes tournées vers le haut.

Pour d'autres, c'est la position assise qui est choisie.

Enfin, pour d'autres, il y a un mouvement à exécuter pour chaque son. C'est le cas de l'enseignement de Mantak Chia où les sons du foie, du cœur, du poumon, par exemple, sont exécutés assis, les bras levés au-dessus de la tête dans des positions différentes selon l'organe. Ces exercices sont décrits dans son livre *Taoist ways to transform stress into vitality* (54).

L'institut de Qi Gong de Pékin donne de son côté d'autres positions et d'autres mouvements.

UTILISATION

Quelle que soit la technique, toutes les écoles s'accordent pour dire que ces sons purifient, dispersent et régularisent les organes correspondants et le triple réchauffeur.

La posture, la tonalité et le son s'associent facultativement à la concentration et à la visualisation de l'organe et de la couleur correspondant à l'élément : vert pour le foie de l'élément BOIS, rouge pour le cœur de l'élément FEU etc..

Les lois générales des 5 éléments, de la mère et du fils (génération), et de grand-père et petit-fils (contrôle), peuvent jouer pour le choix d'un ou deux sons particuliers pour traiter un organe malade. Isabelle Robinet dans son livre *La méditation taoïste* évoque cette pratique très ancienne (68).

Lorsque la personne ne présente pas de déséquilibre spécifique, l'ensemble des 6 sons peut être pratiqué régulièrement pour purifier les organes.

CHAPITRE V

FA GONG

ENTRAINEMENT POUR EMETTRE L'ENERGIE PAR LES MAINS

SOIGNER PAR LES MAINS

Beaucoup d'adeptes en Chine s'entraînent aux techniques de Fa Gong pour obtenir le pouvoir de guérir par l'émission du Qi externe, du Wai Qi dont on a déjà amplement parlé.

L'adepte émet le Wai Qi à partir du milieu de la paume de la main, c'est à dire, à partir du point Laogong, 8ème point du méridien du maître du cœur; ou bien à partir du majeur et de l'index réunis.

Cette énergie est celle de l'adepte lui-même, accumulée au Dan Tian. Il semble donc y avoir une différence ici avec la guérison par imposition des mains des magnétiseurs occidentaux qui se considèrent comme des canaux de transmission de l'énergie cosmique.

Ici, pour que l'adepte soit efficace, il faut qu'il ait développé la puissance de son Dan Tian. Aussi, même en connaissant la technique, un débutant ne peut avoir beaucoup d'efficacité.

LE QI ET LE POUVOIR

Les Chinois distinguent l'accumulation du Qi et le pouvoir.

L'accumulation du Qi s'obtient par tout l'entraînement au Qi Gong et au Tai Ji Quan, et en particulier le travail et les respirations au Dan Tian.

Le pouvoir, c'est l'acquisition de la possibilité de transmettre, de sortir, de projeter le Qi du corps. Cette recherche est commune aux thérapeutes et aux combattants des arts martiaux : les uns s'en servent pour guérir, les autres pour projeter l'adversaire. Aussi ont-ils en commun les mêmes exercices.

En dehors du Tai Ji Quan, un des arts martiaux les plus réputés dans le style interne pour l'acquisition de la projection du souffle, est le Hsing I.

L'ENTRAÎNEMENT DE BASE

L'entraînement des adeptes au Hsing I est très dur. Une des postures qui apportent le plus le pouvoir d'émettre le souffle, est une posture debout, les jambes pliées et très écartées, les bras également écartés, les mains parallèles au sol (fig.75). Lorsque l'adepte est capable de garder cette position longtemps, il passe au stade suivant où la posture doit être tenue les jambes encore davantage pliées, comme si l'on était assis dans le vide, les cuisses parallèles au sol et perpendiculaires aux jambes.

La recherche du pouvoir est dangereuse physiquement et probablement psychiquement si l'on n'a pas un mental sain et une humilité naturelle.

Physiquement, cette posture est dangereuse à pratiquer d'emblée et longtemps car on peut perturber l'énergie. L'entraînement doit donc être progressif, en augmentant d'une minute par jour puis par semaine, et en commençant par 5 minutes une à deux fois par jour.

On ne pratique la deuxième position qu'après des mois d'entraînement de la première, quand on peut tenir une heure d'affilée.

Les résultats de cet entraînement de base sont considérables sur sa propre santé, comme toute posture debout. Mais ici, la vigueur personnelle est décuplée. C'est déjà en soi une auto-thérapeutique qui agit pour renforcer le Dan Tian et Ming Men où se trouve le Yang originel, le Yang des reins.

LES EXERCICES DE CIRCULATION

Ils servent à relier le Dan Tian aux mains, à Laogong et aux doigts.

Ces exercices ont pour but d'ouvrir les circuits, donc les méridiens, car plus un adepte aura ouvert « *la microcosmique* » et les méridiens principaux, mieux le Qi sera émis. Donc tous les exercices du Qi Gong interne (*petite et grande révolutions célestes, Qi Gong en mouvement*) ainsi que le Tai Ji Quan favoriseront cette connection.

Toutefois il existe des exercices spéciaux pour accélérer l'émission de Wai Qi. Ils forment la base du Fa Gong, tel l'enchaînement dit du « *sceau de la main rouge* ». Ces enchaînements utilisent « *la microcosmique* » plus ou moins combinée à « *la macrocosmique* » avec plusieurs positionnements spéciaux de la langue et « *aspiration par l'anus* ».

UTILISATION ET RECOMMANDATIONS

L'utilisation du Wai Qi sert aussi bien à soigner qu'à faire le diagnostic, comme nous l'avons dit. En Chine, certains adeptes sont capables de repérer et d'évaluer la situation et le volume d'une tumeur à l'intérieur de l'organisme. Littéralement, ils sont capables de voir avec la main.

Par l'émission du Qi on peut, d'autre part, soigner toutes sortes de maladies car le Qi est globalement un régulateur, réduire certaines tumeurs, faire des anesthésies.

Mais il faut connaître le revers de la médaille.

L'émission du Wai Qi est une émission de son propre Qi. Selon Gu Mei Chen, on perd donc un peu de son énergie chaque fois que l'on soigne un malade, ce qui oblige à continuer le travail d'accumulation du Qi. C'est pourquoi il est recommandé de ne pas soigner trop de personnes le même jour par Wai Qi. Ceux qui abusent peuvent être littéralement épuisés en fin de journée.

Les Taoïstes ne sont pas très favorables à cet art pour les adeptes qui se destinent aux stades élevés de l'alchimie interne.

Car, le but de l'alchimie taoïste est de transformer le Qi en Shen, de le raffiner en principe spirituel ; et tout le Qi organique est nécessaire à cette opération.

Selon eux, soigner régulièrement par cette méthode revient à perdre son Qi, comme l'on perd son Jing lorsque l'on a trop de rapports sexuels, et par conséquent, cette perte, comme l'autre, peut aussi raccourcir la vie.

Ceci étant, une personne qui a su par sa discipline, accumuler

beaucoup d'énergie, peut en passer aux autres sans nécessairement user prématurément son potentiel. Tout est affaire d'équilibre et d'entraînement. Les thérapeutes par Qi Gong de l'hôpital de Pékin s'entraînent 3 heures par jour en position de l'arbre et soignent le reste de la journée.

5ème PARTIE

AU-DELA DU QI GONG

Qi Gong comme Tai Ji Quan sont souvent associés à la philosophie taoïste qui en pose la finalité. Mais il est tout autant possible de pratiquer sans conviction religieuse ou philosophique précise, ce qui se fait largement en Chine aujourd'hui. Toutefois l'entraînement « en altitude », les exercices d'épanouissement les plus poussés sont issus du Taoïsme. Il est donc utile de connaître les buts et les moyens de cette philosophie.

Schématiquement, on pourrait définir les deux buts du Taoïsme comme la Sagesse et l'Immortalité.

La Sagesse consiste à rejoindre l'état de non-agir qui représente l'adaptation parfaite au monde en même temps qu'une disparition de la notion de « moi », d'individualité psychique séparée. Ce non-agir s'obtient par les exercices de raffinement de l'énergie, mais aussi par la compréhension philosophique de la nature vide des choses. S'il n'y a pas d'implication personnelle, les émotions sont amoindries ou contrôlées, ainsi le stress de vivre est réduit à son minimum et l'adepte s'économise, ce qui est facteur de longévité et de meilleure santé. Philosophie et longévité sont donc inséparables. On a pu citer de nombreuses fois au cours de l'histoire, des adeptes du Taoïsme vivant très vieux.

L'œuvre maîtresse de cette philosophie reste le *Tao Tö King* de Lao Zu.

L'Immortalité est le terme consacré à l'acquisition d'expériences transpersonnelles qui conduit progressivement l'adepte à l'exploration d'autres dimensions du réel : dans le temps passé et futur, dans l'espace.

Dans le temps, ces acquisitions conduisent tout naturellement et sans être recherchées aux facultés de voyance, télépathie, voyage astral.

Dans l'espace, l'adepte explore le voyage astral et dans l'espace-temps, l'adepte explore les autres mondes reliés au nôtre, ou encore les royaumes célestes du Tao, plans de vie de consciences désincarnées en relation aussi avec ce monde. C'est pour ces royaumes que l'adepte construit, de son vivant et avec son corps, le corps spirituel ou corps immortel, pour y accéder et y résider à la mort de ce corps physique.

L'Immortalité n'est donc pas à prendre au sens réel de ce corps physique, mais au figuré.

Ce qui est recherché c'est la libération définitive, du vivant de l'adepte, de la nécessité de s'incarner sur un plan matériel, physique. Ce but est en tout point comparable à celui du Bouddhisme.

Pour parvenir à ces buts, le Taoïsme se donne des moyens spécifiques, et parmi eux, principalement, la Méditation et les Techniques sexuelles.

LA MEDITATION

Un des buts de la méditation est le raffinement de l'énergie. Pour cela le corps doit être sain et maintenu en bonne santé, d'où les exercices préalables de Dao Yin, Qi Gong, et plus tard Tai Ji Quan, ainsi que la maîtrise de la sexualité.

La méditation opère un raffinement alchimique subtil en pacifiant le mental et les émotions. Dans le silence du mental individuel, l'énergie fusionne, en quelque sorte, avec la conscience. Mais l'exploration préalable est celle de son corps, de son espace intérieur.

La méditation taoïste est avant tout basée sur le circuit de « *la petite révolution* » : « *orbite microcosmique* » ; sur le contrôle du souffle : technique de la « *respiration embryonnaire* » ; sur la visualisation des cinq organes essentiels : cœur, rein, foie, rate, poumon ; et enfin sur la visualisation de trois centres primordiaux :

- le Dan Tian en rapport avec les reins, l'EAU et le Jing Qi
- le plexus solaire en rapport avec le Qi
- le Yintang (3ème oeil) en rapport avec le cœur, le FEU et le SHEN.

Le but ultime de la méditation est ensuite le « *retour à l'origine* ».

LE RETOUR

Dans le chapitre 16 du *Tao Tö King*, Lao Zu enseigne :

« Atteins le vide extrême et maintiens une tranquillité rigoureuse.

En atteignant un vide extrême et en maintenant une tranquillité rigoureuse, tandis que les dix mille êtres tous ensemble se débattent activement, moi, je contemple leur retour (dans le néant).

En effet, les êtres fleurissent, et (puis) chacun revient à sa racine. Revenir à sa racine s'appelle la tranquillité ; cela veut dire déposer sa tâche. Déposer sa tâche est une loi constante. Celui qui connaît cette loi constante s'appelle éclairé. Celui qui ne connaît pas cette loi constante agit comme un sot et s'attire le malheur. Celui qui connaît cette loi constante est tolérant ; tolérant, il est sans préjugé ; sans préjugé, il est compréhensif ; compréhensif, il est grand ; grand, il est (identique à) la Voie ; (identique à) la Voie, il dure longtemps ; jusqu'à la fin de sa vie, il n'est pas en péril » (33).

De ce texte primordial est issue la notion classique de « retour » ou « retour à l'origine », symbolisé par un des hexagrammes du Yi Jing (fig.220).

Mais que représente ce retour ?

Le retour de l'adepte, du sage, se distingue de celui du commun des mortels. L'ordre de matérialisation du monde, des univers, à partir du chaos primordial indifférencié, du Tao, du Calme universel, est le suivant :

Tai Yi : calme universel, néant initial



Tai Chu : grande origine, apparition du souffle Qi



Tai Shi : grand commencement, apparition de la forme Xing



Tai Su : état natif, apparition des substances Zhi



Fig. 220 : L'hexagramme « le retour »

La vie d'un être humain suit le schéma parallèle suivant :

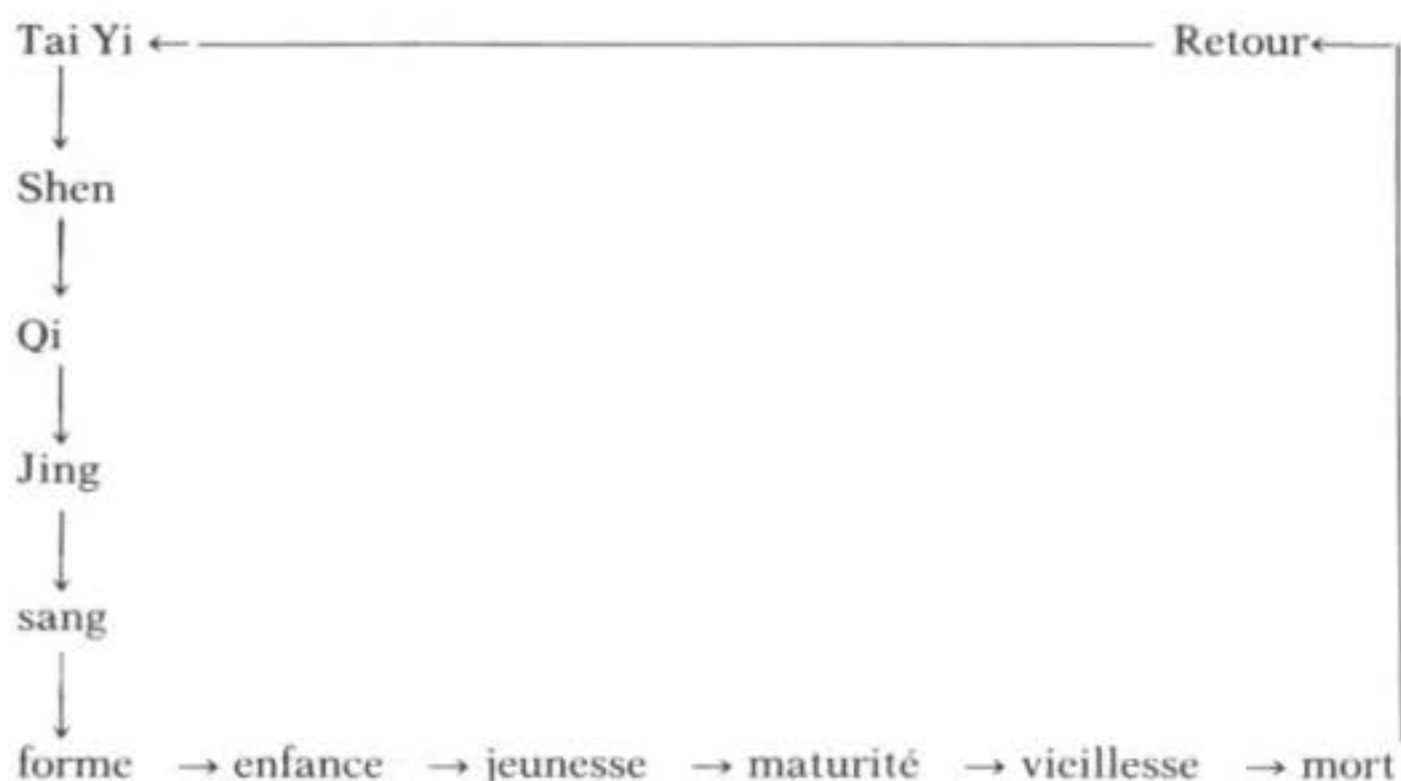


Fig.221.

Tel est l'ordre normal, inéluctable, entropique pourrait-on dire, du destin mortel de l'homme. Le retour au grand vide se fait de façon passive et par dissolution, et implique une réincarnation future pour continuer de raffiner l'énergie, les émotions, le mental.

L'adepte taoïste se propose au contraire un autre type de retour, à contre-courant. En partant de sa jeunesse ou de sa maturité, l'idée est de suivre l'ascèse qui lui permettra de raffiner son énergie au lieu d'aller dans le sens de la dégradation, et de transmuter le Jing en Qi et le Qi en Shen pour rejoindre le Tai Yi.

Le chapitre 10 du *Tao Tō King* expose :

*« En faisant que ton âme spirituelle (Hun) et
ton âme corporelle (Po) embrassent l'unité,
peux-tu ne jamais quitter ton unité ?
En concentrant ton énergie et en atteignant
à la souplesse, peux-tu devenir un nouveau-né ?
En purifiant ta vision primordiale,
peux-tu être sans tâche ?*

.....
*Produire et entretenir :
produire sans s'approprier,
agir sans rien attendre,
guider sans contraindre,
voilà la vertu primordiale » (62)*

De ce chapitre il ressort deux points fondamentaux : l'utilité de l'ascèse, d'une alchimie interne dans le but de rassembler le Hun et le Po, ce qui s'obtient, entre autre, par le contrôle de la respiration pour revenir au stade de l'enfant ; mais en même temps le dernier paragraphe donne l'avertissement de ne s'attacher à aucun résultat, révélant l'attitude du non-agir.

• **L'énergie Yuan et le Yi Jing :**

Les étapes à contre-courant de raffinement de l'énergie que l'adepte doit franchir dans le retour jusqu'au grand vide, correspondent en même temps à la reconstitution du capital de l'énergie originelle du Ciel Antérieur, Yuan Qi.

Le nourrisson, à la naissance, vient avec un capital de Yuan Qi qui va croître rapidement jusqu'à l'âge de 16 ans environ, âge de pleine possession de Yuan Qi. Symboliquement, cette croissance de l'énergie est représentée par le passage de l'hexagramme TERRE qui est celui de la naissance, à l'hexagramme CIEL :

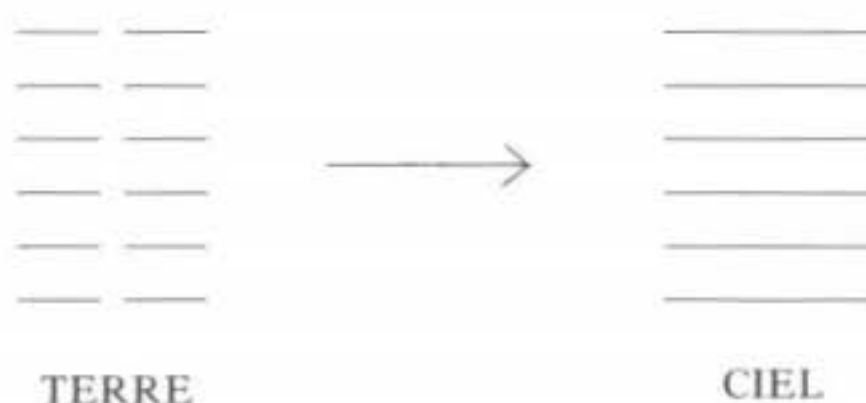


Fig.222.

Puis, à partir de l'adolescence, et tous les huit ans, l'individu perdra un trait Yang et un certain capital de Yuan Qi pour parvenir à l'âge de 64 ans où tout le Yuan Qi est épuisé : la vie continue uniquement grâce aux énergies du Ciel Postérieur : respiration et alimentation.

Aussi, comme dans le tantrisme indien, il est recommandé de commencer jeune, entre 16 et 30 ans de préférence, et d'économiser l'énergie sexuelle.

S'il y a une volonté de spiritualité à cet âge, et un bon maître, les chances de réussite sont importantes.

De 32 à 40 ans, le Yang et le Yin ont tendance à se séparer ; à ce stade le but est de faire en sorte qu'ils ne se séparent pas ; et les chances sont encore grandes.

De 41 à 48 ans, il y a quatre traits Yin pour deux Yang : le Yin tend à monter ; mais il est possible, par l'ascèse, d'amorcer encore le retour.

Cela est plus difficile de 48 à 56 ans où il n'y a qu'un seul trait Yang qui tend à descendre.

• **Les buts de l'ascèse :**

Dans le retour, les buts sont de retourner le sens du courant de dégradation entropique de la matière ; purifier la matière et régénérer l'essence ; transformer l'essence en énergie pure, et l'énergie pure en esprit, conscience, pour opérer le retour dans le Vide ou Conscience pure originelle. Revenir à l'enfance, c'est revenir à l'état primordial du Jing, du Qi et du Shen du fœtus avant la naissance, avant qu'ils ne dégénèrent, ce que les Taoïstes nomment les trois originaux, ou les trois vérités, ou les vitalités primordiales dont l'organisme nouveau-né est doté.

La vitalité originelle Jing (Yuan Jing) dégénèrera plus tard en essence séminale, d'où la nécessité du contrôle sexuel.

La vitalité originelle Qi (Yuan Qi) dégénèrera en souffle respiratoire, d'où la nécessité du contrôle de la respiration et la maîtrise du souffle jusqu'à une respiration à peine perceptible dite respiration embryonnaire.

La vitalité originelle Shen (Yuan Shen) dégénèrera en activité mentale et en émotions, d'où la nécessité de pacifier son mental et ses émotions par la méditation. D'ailleurs, sous l'emprise des émotions, l'individu perd sa vitalité, son énergie, par les voies naturelles. Selon les Taoïstes, le Qi sort par le sommet de la tête sous l'emprise de la colère (la colère fait monter l'énergie du foie qui est ascendante) ; il sort par la poitrine sous l'emprise de la passion, et par le périnée sous l'emprise de la cupidité ou du désir sexuel.

L'idée la plus importante dans cette alchimie taoïste, c'est donc « *de rebrousser le chemin de la décomposition humaine* » comme l'exprime Needham (59). Il y a régénération (Han) et réversion (Fan), mais aussi restauration, réparation, remplissage...

Rebrousser ce chemin n'a pas qu'une signification symbolique, c'est aussi dans le corps, inverser le courant des méridiens afin de produire la transmutation des énergies ; inverser le cycle de génération des 5 éléments et des 5 organes, et donc être capable de faire circuler l'énergie à contre-courant du rein vers les poumons, des poumons vers la rate, le cœur et le foie ; ou trouver, de toutes les façons possibles le moyen de purifier les 5 organes.

• Le corps subtil énergétique :

Comme dans le Yoga indien, une représentation des différents centres énergétiques du corps, des organes et de la circulation énergétique est en vigueur dans les visualisations taoïstes.

Une des plus connues est celle du taoïste Liu Chêng Yu faite en 1886 et exposée au temple taoïste des « Nuages blancs » à Pékin (fig.223). Cette charte du corps intérieur représente les différents centres et les méridiens Du Mai et Ren Mai. L'ouverture de « *l'orbite microcosmique* » ou « *petite révolution céleste* », représente donc bien, comme on l'a dit, la première étape de la méditation taoïste. Chaque étape de cette ouverture est reliée à un hexagramme du Yi Jing. La première de ces étapes, le coccyx par où monte l'énergie dans le Du Mai, correspond tout logiquement à l'hexagramme du retour (fig.224). Cette ouverture réalisée permettra d'accéder à d'autres ouvertures comme celle des « 8 méridiens curieux ».

Lorsque tous les méridiens curieux sont ouverts, tout le corps est véritablement perméabilisé à l'énergie authentique, Zhen Qi. Alors le Chong Mai peut entrer en action. Le Chong Mai ou vaisseau central est celui qui véhicule Yuan Qi, l'énergie originelle. Il perfore les trois foyers, champs de cinabre inférieur, moyen et supérieur par où, nous l'avons vu dans le chapitre sur la physiologie, cette énergie Yuan est mise en circulation et distribuée.

L'ouverture de Chong Mai et l'ascension du Qi dans ce méridien équivalent à l'ouverture de la Sushumna du Yoga indien, le vaisseau subtil (nadi) qui va du périnée au sommet de la tête et par où monte l'énergie sexuelle endormie, la Kundalini.

D'ailleurs la représentation du Chong Mai est en trois canaux (fig.47) : un central, celui qui est obturé et que l'ascèse va ouvrir, et deux latéraux qui correspondent aux branches actives du méridien sur lesquelles on opère par l'acupuncture. Ces trois canaux ne sont pas sans évoquer les trois nadis du Hatha-Yoga indien.

Mais les techniques spécifiquement taoïstes sont plus douces. « *Petite révolution céleste* », « *grande révolution céleste* » des 12 méridiens principaux et « *ouverture des 8 méridiens curieux* » sont nécessaires pour une perméabilité totale du corps par le Qi. D'une certaine façon, ceci représente à la fois une purification et une spiritualisation de la matière corporelle. Toujours, quand l'énergie est montée vers le haut, elle doit être redescendue et emmagasinée en bas au Dan Tian pour ne pas blesser le cerveau.

Les pratiques de méditation évoluent ensuite :

— soit par une dissolution dans le Vide, la Conscience pure, par la pratique de la respiration embryonnaire : respiration lente, impercep-



Fig. 223 : Le corps subtil taoïste

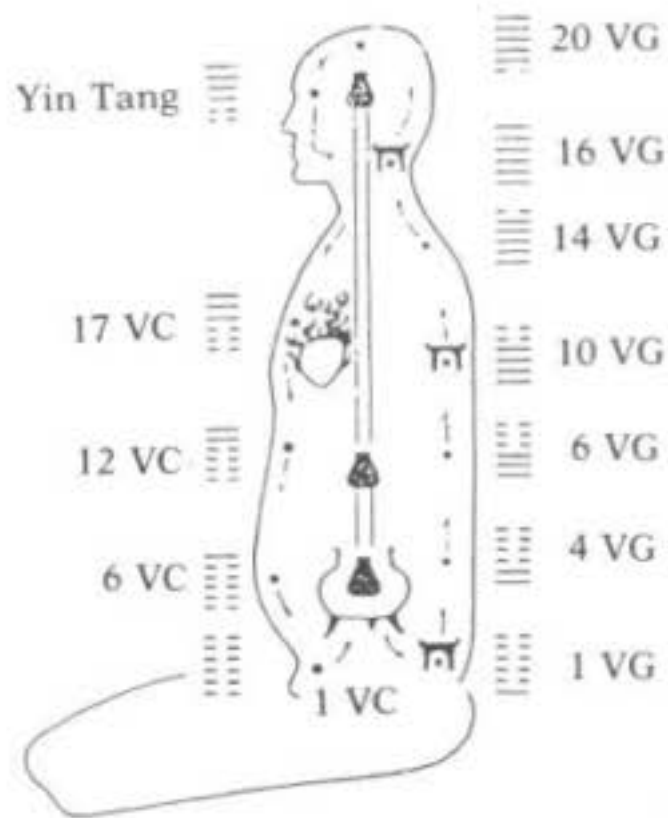


Fig. 224 : Les hexagrammes, étapes subtiles de la méditation

tible, sans bruit, fine comme un cheveu et ne déplaçant pas un souffle d'air. Plus l'énergie de l'adepte est subtile, conscience pure, mental pacifié, corps nettoyé, alimentation saine, et mieux il excellera dans la pratique de la respiration embryonnaire, en absorption totale de conscience. La bouche est pleine de salive qu'il évite d'avaler ; ceci évoque le liquide méconial du stade foetal.

— soit par des visualisations des 5 organes avec couleurs et attributs spéciaux à chacun pour spiritualiser le corps. Ces techniques sont très proches de celles du Bouddhisme tibétain.

— soit par une alchimie interne en faisant fusionner le FEU (Li) en haut du corps avec l'EAU (Kan) en bas. On dit encore, dans la symbolique, le « *tigre blanc* » et le « *dragon vert* », c'est à dire les principes féminin et masculin que l'on a en soi, le Yin et le Yang.

Cette alchimie interne représente l'occasion de construire la pilule d'or, c'est à dire véritablement de solidifier, de « matérialiser » le Shen, le principe de conscience. Cette pilule d'or, cette condensation du Qi-Shen, peut être mise en circulation dans « *l'orbite microcosmique* », pour ensuite être expulsée par le sommet de la tête pour développer un nouveau corps : le corps d'énergie. Ce dernier, à son tour, construira une quintessence qu'il extériorisera pour former le corps de conscience. Ce corps de conscience pourra alors voyager et prendre connaissance des plans supérieurs ou Royaumes du Tao.

Dans le Tantrisme bouddhiste, et notamment tibétain, on retrouve des techniques analogues : celle de la percée du sommet de la tête est considérée comme très importante car elle permettra une sortie consciente du corps par cet endroit même, au moment de la mort. Les Taoïstes sont convaincus du même phénomène et parlent, à ce titre, d'immortalité.

Il n'y a pas de frontière nette entre l'exercice physique pur et la mobilisation du Qi, de même qu'entre le développement du Qi et la méditation. Pour cette raison le Qi Gong dans sa forme interne Nei Yang Gong, comme le Tai Ji Quan d'ailleurs, ont représenté et représentent encore pour certains l'ascèse en soi.

Gu Mei Chen, lors d'un cycle de conférences à la Sorbonne en 1984, parlait de l'ouverture de « *l'orbite microcosmique* », mais aussi du méridien Chong Mai, au cours de la pratique du Tai Ji Quan.

Pour les maîtres de Tai Ji Quan, l'ouverture du méridien Chong Mai représente la dernière étape du retour. Selon eux le Chong Mai ne se termine pas aux clavicules comme on le figure dans les planches médicales d'acupuncture, mais au point Baihui, sommet de la tête. Et ce méridien présente seulement une ligne droite pendant la méditation.

Le déblocage de Chong Mai est difficile et demande, par le seul Tai Ji Quan, plusieurs dizaines d'années de pratique. Mais l'entraînement régulier au Qi Gong et l'ouverture de « *l'orbite microcosmique* » en position assise accélèrent le processus d'ouverture. On ouvre plus rapidement « *la petite révolution* » par le Qi Gong que par la pratique du Tai Ji Quan, en trois mois, parfois moins. Il en est de même de « *l'ouverture des 8 méridiens curieux* ».

Quand le Qi est parvenu à une très grande puissance et que tout est débloqué, ouvert, Chong Mai se débloque alors en dernier. Le Qi sort du Baihui comme un jet d'eau et enveloppe le corps pour rentrer dans les deux points Yongquan (1R) et se réunir au périnée (fig.225).

C'est la purification du SHEN qui rejoint le TAO, le retour au grand vide. Gu Mei Chen dit : « *cela traverse le corps mais aussi le macrocosme : c'est l'unification du microcosme et du macrocosme. L'homme retrouve sa nature originelle* ».

Bien entendu, cette maturation doit suivre un cours naturel, ni trop rapide et pressé, ni trop lent et nonchalant en laissant passer les années. Certes, le Qi Gong peut accélérer le processus, mais trop de pratique de Qi Gong sur un organisme bloqué où l'énergie ne passe pas, peut entraîner des troubles, des déséquilibres. Il est donc souhaitable d'allier le Qi Gong au Tai Ji Quan ou à d'autres enchaînements physiques du Qi Gong dynamique pour harmoniser la discipline et favoriser l'ouverture, ou même plus simplement au sport.

Pour faciliter ce chemin, l'énergie sexuelle, comme nous l'avons dit, doit être économisée car cette énergie se confond avec le Jing qu'il convient de raffiner. C'est donc le deuxième moyen propre au Taoïsme.

LE KUNG FU SEXUEL

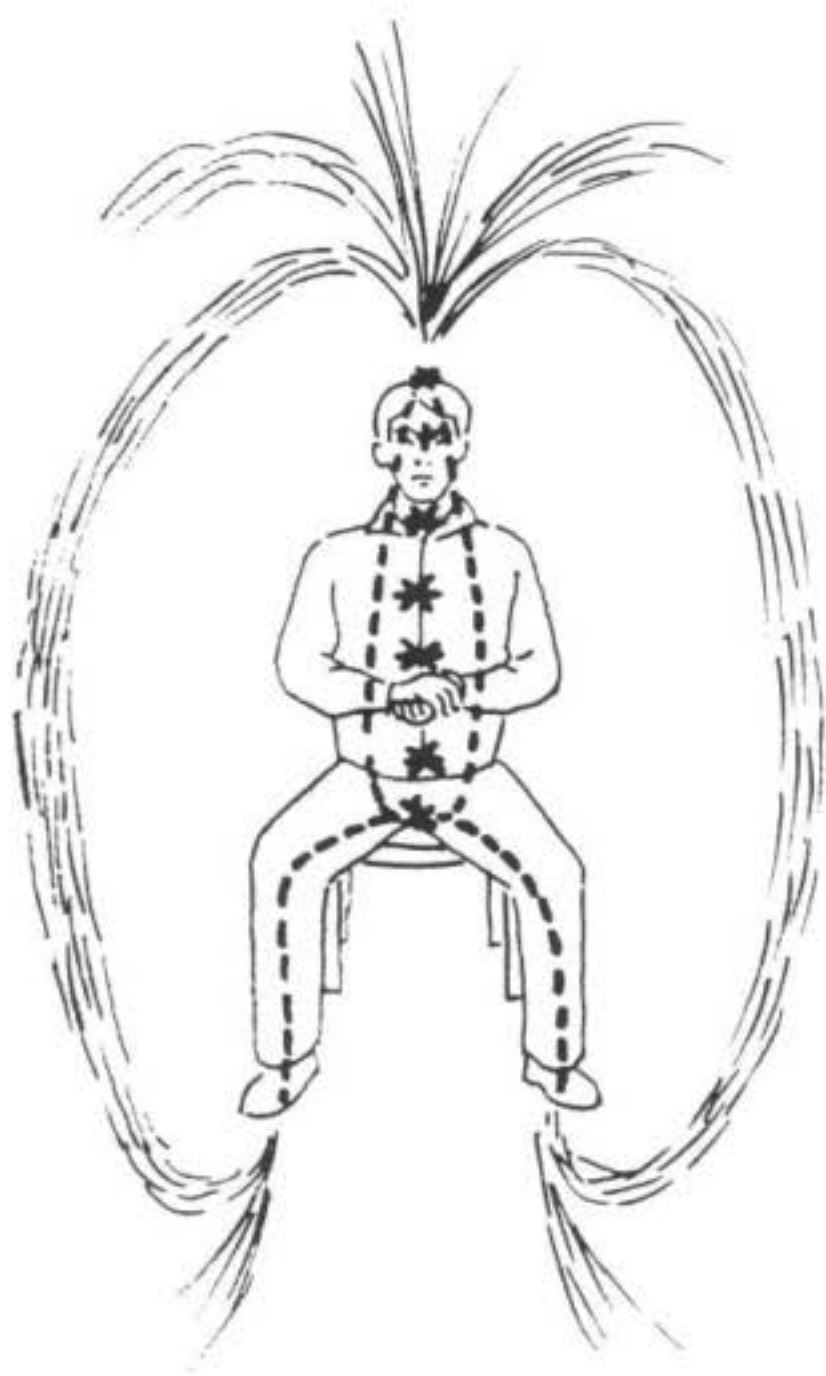
Les techniques sexuelles taoïstes ressemblent beaucoup à celles du tantrisme indien.

L'idée est donnée dans l'expression chinoise « *retourner le sperme pour nourrir le cerveau* ».

Lors d'un rapport sexuel ou d'un entraînement solitaire, l'adepte doit maîtriser son éjaculation et ne pas se laisser entraîner dans l'orgasme en perdant sa semence, mais au moment opportun, remonter le sperme, c'est à dire remonter l'énergie Jing mobilisée à ce moment là, dans « *la petite circulation* » jusqu'au cerveau, pour nourrir le cerveau, le fortifier.

Deux types d'exercices existent, appelés « *exercices du daim* ».

Les anciens Taoïstes avaient observé la longévité du daim et l'avaient mise sur le compte de la position de l'animal qui, couché, place un



*Fig. 225 : Ouverture du méridien curieux Chong Mai
et relations avec le Ciel et la Terre*

sabot contre le périnée, bouchant ainsi l'anus. Le périnée et l'anus ont donc une importance capitale dans le Kung Fu sexuel.

— La première forme du « *daim* » est pratiquée en position assise, en dehors de toute excitation génitale. On entoure avec ses mains ses parties génitales, et, en contractant l'anus, on aspire l'énergie sexuelle pour la monter dans le Du Mai jusqu'au cerveau, par une respiration lente et une concentration minutieuse. Ce que l'adepte ressent est une sensation de rafraîchissement, de bien-être cérébral, accompagné parfois d'une légère sensation de vertige. Ce rafraîchissement est un peu comparable à celui qui suit immédiatement l'orgasme, ou bien à celui que l'on ressent au cours de la méditation.

— Le deuxième exercice se pratique en excitation génitale, à partir du pénis chez l'homme, des seins et de la vulve chez la femme. Cet entraînement solitaire prépare au Kung Fu sexuel à deux. Mais pratiqué régulièrement, il fait partie du Qi Gong médical utilisé depuis des siècles, notamment chez la femme pour réduire les douleurs des règles, diminuer l'écoulement de sang, voire suspendre les règles. Les médecins taoïstes considèrent en effet que la femme perd sa vitalité et vieillit par le sang des règles, tandis que l'homme la perd par l'éjaculation.

On retrouve dans des textes mayas des Indiens du Mexique la même préoccupation de raccourcir et stopper les règles. L'entraînement consiste, au moment des règles, à s'étendre sur le dos, puis à soulever en arc de cercle les lombaires, les cuisses et les fesses relevées et soutenues par les mains, les coudes posés à terre. Dans le même temps, la femme inspire fort et contracte l'anus.

C'est pourquoi il semble moins grave et moins important aux Taoïstes que la femme s'abandonne à l'orgasme, tandis que l'homme doit éjaculer plus rarement. Ceci explique la déviation du Taoïsme sexuel en érotisme profane: les capacités accrues et le raffinement technique jouant sur le rythme et la profondeur de la pénétration permettent à l'homme de donner le plaisir à la femme, une ou plusieurs fois, tout en s'économisant. L'homme y retrouve aussi son compte dans le plaisir, car, comme l'ont confirmé plus récemment les sexologues modernes depuis Master et Johnson, le plaisir masculin ne doit pas être synonyme d'éjaculation. Il y a toute une auto-éducation, intéressante à aborder par l'homme comme par la femme qui trop souvent associe sa pleine satisfaction au fait que l'homme a éjaculé.

Le but du Kung Fu sexuel est double.

— Le premier est de décupler le Qi en utilisant un Jing mobilisé en

grande quantité lors de l'excitation. Ce Qi décuplé doit être transformé en Shen par la montée au cerveau.

Autrement dit, le Dan Tian doit être éveillé et « *l'orbite microcosmique* » doit être complètement ouverte. Sinon cela ne fonctionnera pas, ou pire, l'énergie montée pourrait entraîner des blocages encore plus forts aux endroits des barrages. Il ne semble donc pas recommandable d'aborder le Kung Fu sexuel avant d'avoir perméabilisé « *la microcosmique* ».

— Le deuxième but est de se nourrir de l'essence complémentaire entre partenaires. La femme capte le Yang de l'homme et accroît son Yin, son Jing; l'homme capte le Yin et accroît son Yang. Dans l'antiquité et au début de notre ère, les Taoïstes de « la voie de gauche » comme on les nommait, avaient dévié leur pratique jusqu'à un véritable vampirisme sur les jeunes filles pubères. Les femmes, mais plus rarement, étaient capables d'en faire autant avec de jeunes garçons, d'où le rejet de ces pratiques par les puristes.

Mais une pratique harmonieuse de l'échange dans un couple est une aventure séduisante. Au cours de l'acte, si les deux partenaires ont ouvert leur « *microcosmique* », un échange subtil peut avoir lieu. Par visualisation, et en se rythmant sur le même respir, les deux partenaires peuvent accomplir ensemble le parcours des deux « *microcosmiques* », comme un 8 scellé en haut par le baiser et en bas par les sexes. De nombreux textes et témoignages parlent de moments d'extase, d'abolition des notions de temps, d'espace, de moi et de toi. Puis lorsque l'apogée est passée, sans orgasme, les deux partenaires se séparent et le rapport s'achève, pour l'homme comme pour la femme, en position couchée sur le côté droit pour accomplir « *l'orbite microcosmique* » et recycler l'énergie.

Dans cette circonstance particulière, le Qi étant élevé, chacun peut aussi soigner l'autre. Et il existe dans le Taoïsme sexuel autant de références aux postures thérapeutiques et aux possibilités de soigner que dans le Kamasutra indien.

Le danger de ces pratiques peut être la recherche du plaisir et de l'extase comme finalité, en faisant perdre de vue le but réel qui est le raffinement de l'essence séminale, de la force sexuelle en Qi pour le sublimer en Shen. Certes, quand on est laïc et que l'on n'est pas chaste, tant qu'à faire l'amour avec son ou sa partenaire, il vaut peut-être mieux établir l'échange dans cette ambiance ; mais, nombreux sont les Taoïstes qui ont une grande défiance pour ces pratiques qui peuvent mobiliser le mental et les émotions vers une recherche excessive voire obsessionnelle du plaisir, qui, dans le passé, avait conduit certains adeptes à la consommation de partenaires sans se préoccuper

d'échange spirituel ou d'amour, uniquement obsédés par le rapt de leur essence. Les Chinois ont plusieurs siècles d'expérience et ils savent de quoi ils parlent.

C'est pourquoi cet art a été facultativement employé par les Taoïstes au cours des temps. Tantôt utilisé comme méthode principale, surtout aux premiers siècles, tantôt rejeté au profit de la méditation pure.

Toutefois, pour tous ceux qui embrassent la voie des arts martiaux, du Tai Ji Quan compris, du Qi Gong, et qui désirent se porter au plus haut niveau, l'art de restriction du sperme ou plus globalement de l'orgasme, semble avoir toujours été préconisé. C'est la condition sine qua non de la technique secrète du « *lavage de la moelle* » dont l'origine pourrait remonter à Boddhidharma.

Pour les adeptes qui rejettent les techniques sexuelles et qui ont des ambitions dans le domaine de l'alchimie interne, il leur est recommandé une très grande modération sexuelle, voire une abstinence. Le minimum préconisé est l'abstention sexuelle pendant les trois premiers mois pour ouvrir « *la microscosmique* », puis des rapports espacés, de l'ordre d'une fois par mois si possible.

Cette abstinence de trois mois n'est pas obligatoire. Elle est requise pour ceux qui veulent obtenir rapidement le résultat. La modération ensuite est une affaire d'équilibre et d'évaluation personnelle. Certains Maîtres de Tai Ji enseignent aux adeptes qu'il est l'heure de s'engager dans la modération quand, au cours du raffinement progressif du Jing avec la pratique, on commence à ressentir une fatigue anormale après l'orgasme. Ceci indique que l'essence est en train de se transmuter réellement en Qi ; alors la modération s'impose pour continuer à progresser. Bien entendu, la périodicité de l'orgasme est aussi une question d'âge et de tempérament. N'oublions pas que les Américains ont classé l'acte sexuel comme le premier médicament contre l'angoisse. Il s'agit donc de ne pas s'infliger des rythmes au-delà de ce que l'on est capable d'assumer sans frustration ou tension.

Une autre raison pour laquelle il est demandé à l'adepte en Qi Gong ou en Tai Ji Quan d'économiser son énergie sexuelle est le renforcement de son système osseux.

En dehors des reins et des organes génitaux, les os sont en effet, comme nous l'avons analysé dans la physiologie, le lieu de stockage de l'énergie Jing (nous rappelons que dans la théorie des 5 éléments, ils dépendent d'ailleurs de l'énergie des reins). Plus exactement, l'énergie Jing est contenue, stockée dans la moelle des os. Les techniques martiales de « *lavage des moelles* » consistent dans l'école de l'alchimie externe Shao Lin, comme on l'a vu, à battre les membres avec des

instruments de plus en plus durs, pendant qu'on exerce une forte concentration de l'esprit et qu'on conduit par le Yi l'énergie à l'endroit battu. Ceci représente la forme externe.

La forme interne du Nei Dan passe par une respiration subtile « *respiration par les os* » pendant le mouvement ou dans l'immobilité. Une telle respiration peut se faire au cours du Tai Ji Quan, lorsque les « *petite et grande circulations* » sont ouvertes. Les mouvements corrects du corps permettent de faire pénétrer le Jing du Ming Men dans la colonne vertébrale. On sent comme une espèce de fluide chaud couler dans la moelle, et petit à petit toute l'ossature se remplit.

Une personne qui a les os remplis d'énergie est capable de faire écrouler une autre personne juste en l'effleurant, disait Gu Mai Chen.

Les os endurcis par ces procédés peuvent aussi servir le combattant à frapper fort un adversaire ou un obstacle sans le risque de fracture. Ceci donne lieu à de spectaculaires démonstrations de Kung Fu et de Wu Shu.

Mais un autre avantage et non des moindres, est de conserver une jeunesse et une vigueur au squelette ; non seulement les os et les articulations ne dégénèrent pas mais ils restent souples et forts. A l'inverse, la décalcification, les déformations et les fractures spontanées des personnes âgées font la preuve de l'épuisement de leur énergie Jing.

Le Qi Gong qui tonifie les os dans un but martial ou de spiritualisation du corps peut donc servir dans un but thérapeutique pour renforcer les os ou consolider certaines fractures. En tout cas le but préventif est évident quand on observe certains vieillards maintenus, par leur pratique du Qi Gong ou des arts martiaux, souples, alertes, agiles, et inébranlables à l'attaque violente des plus jeunes.

LES AUTRES MOYENS DU TAOISME

En dehors de ces méthodes principales : méditation et Kung Fu sexuel, d'autres moyens sont, ou ont été utilisés par les Taoïstes pour parvenir aux états transpersonnels de la spiritualité : l'alchimie, la diététique, les champignons hallucinogènes, l'art de se nourrir des énergies des astres, du soleil et de la lune.

— L'alchimie est tombée rapidement en désuétude dans les premiers siècles de notre ère, quoique la tradition soit toujours restée vivante.

— La diététique consistait à se nourrir principalement de céréales et de végétaux, puis à diminuer la nourriture au fur et à mesure que l'adepte pouvait se nourrir de souffle pur, de Qi, à partir du Qi des

éléments de la nature : arbres, montagnes, lacs, et astres, soleil et lune.

— Il va de soi que l'art de se nourrir du Qi des éléments de la nature et des astres, ne s'acquerrait que par des adeptes contemplatifs, isolés dans les montagnes, loin du contact polluant des humains. Le but de ces adeptes était de construire un corps immortel et de se transposer après la mort dans les Royaumes du Tao. Toutefois, certaines formes traditionnelles de Qi Gong contiennent encore les gestes d'attraction des énergies célestes et leur rentrée dans le Baihui, sommet de la tête. C'est le cas du Wu Dang Qi Gong que j'ai vu démontré à New-York, et aussi des exercices présentés dans le chapitre médical pour combattre l'hypertension artérielle ou le cancer, qui, d'une certaine façon, évoquent ces techniques.

Un équivalent de ceci se trouve dans le Yoga indien avec l'enchaînement Suryanamaskar, « *la salutation au soleil* ».

— Quant aux champignons hallucinogènes, ils sont mentionnés quelques rares fois dans les textes, et semblent avoir représenté un moyen, peu souvent employé, pour initier certains états de conscience.

Il ressort de toutes ces méthodes pour l'obtention de la Sagesse et de l'Immortalité que, sur le plan pratique, les techniques d'alchimie interne Nei Gong, les techniques sexuelles et la méditation sont les plus importantes.

Ces moyens utilisés d'une manière suivie, doivent engendrer une perception du monde progressivement différente, la vision de la nature vide des choses et de l'absence d'ego. L'adepte doit s'adapter aux circonstances et changer au fur et à mesure que ces circonstances et sa vie n'ont plus la même signification. Progressivement le non-agir, authentique, prend place en lui, fait partie de lui-même.

Pratiquer le Qi Gong, la méditation, et ne rien changer dans ses attitudes, sa conduite, risquerait de créer un conflit, une dissociation dangereuse pour l'équilibre de l'individu, en même temps qu'un barrage pour sa progression. C'est toute la complémentarité entre Prajna, la Sagesse, et Uppaya, les moyens habiles, que l'on trouve dans le Bouddhisme.

C'est pourquoi, être un « expert » ou un « maître » en Qi Gong n'est pas synonyme de « sage », loin de là, et les exemples ne manquent pas.

Mais, être assidu dans sa pratique, discipliné, et en même temps souple, ouvert au monde, non enfermé égocentriquement sur son progrès, son évolution, c'est là aussi le sens du non-agir, du laisser-faire ; et l'apprentissage de l'état Yi Shou dans le Qi Gong, peut en favoriser d'une certaine façon l'acquisition si l'on a cette disposition d'esprit.

Faut-il être Taoïste pour pratiquer le Qi Gong et la méditation assise à des niveaux élevés ou moins élevés ?

Certainement non quand il s'agit de fortifier sa santé, se prémunir contre les maladies, ralentir le processus de vieillissement, se soigner, s'épanouir intérieurement dans son corps, ou même acquérir certaines facultés extra-sensorielles. Dans ce sens la méditation assise est bénéfique à toute personne indépendamment de ses convictions, en ouvrant les circuits, en pacifiant le mental, en augmentant la résistance au stress.

C'est une toute autre question si l'adepte a des aspirations mystiques et si son but est d'accéder à des dimensions hors de ce monde. Le choix du modèle taoïste, à la place du modèle bouddhiste, hindouiste, chrétien, musulman ou autre, est alors question d'affinité.

6ème PARTIE

CONSEILS PRATIQUES

CHAPITRE I

OU ? QUAND ? COMMENT ?

OU ET COMMENT PRATIQUER ?

- **Les vêtements :**

Porter des vêtements souples, amples, qui ne serrent pas, en coton : il vaut mieux éviter le synthétique.

Il existe des tenues spéciales pour le Qi Gong, mais on peut pratiquer en costume de jogging ou en pyjama ou en tee-shirt. Il est déconseillé de pratiquer torse nu, même l'été.

Pour les pieds, il est conseillé de porter des petites chaussures de gymnaste ou à défaut, des chaussettes en coton.

- **Le lieu :**

Pratiquer dans une atmosphère calme, si possible sans bruit et en essayant d'éviter d'être surpris par un bruit soudain (téléphone, sonnette...).

Si on pratique à l'intérieur, il faut que la pièce ait été bien aérée ; l'hiver, elle doit être suffisamment chauffée mais pas trop. A la bonne saison, si l'on veut pratiquer la fenêtre ouverte, il faut veiller à ce qu'il n'y ait pas de courant d'air.

Lorsque la température et l'heure s'y prêtent, on peut pratiquer à l'extérieur. Dans ce cas, il ne doit pas y avoir un soleil trop chaud ni du vent en excès. Ne pas pratiquer sous la pluie ni par temps de gros brouillard.

- **la direction :**

- règle générale : le matin, le corps doit être tourné vers l'Est. Si des exercices sont faits en position allongée, on oriente la tête vers l'Est. Dans la journée on pratique vers le Sud, et le soir vers le Nord.

- règle d'accord, selon les directions et les besoins thérapeutiques :

- si l'organisme est Yang et présente un excès de FEU-cœur d'énergie ascendante, pratiquer vers le Nord.

- si l'organisme est Yin et a un excès d'EAU-rein et de froid dans un mouvement descendant, pratiquer vers le Sud.

- si le corps présente des signes d'excès ascendant de l'énergie du BOIS-foie, pratiquer vers l'Ouest qui intensifie le mouvement de descente.

- si le corps présente des signes d'excès de descente de l'énergie du METAL-poumon, pratiquer vers l'Est qui favorise l'ascension.

- **l'horaire :**

- la meilleure heure pour pratiquer est le matin au réveil quand l'énergie Yang s'élève et qu'en outre les activités de la journée ne nous ont pas encore capturé les pensées. Comme le Qi Gong ne joue pas sur la souplesse acrobatique ou des étirements trop difficiles, il est facile et agréable de pratiquer au lever, à l'inverse du yoga.

- on peut aussi pratiquer un peu le matin et un peu le soir. Dans ce cas, le soir on y consacre le même temps ou un peu moins.

- dans le cas spécial de maladie grave, il est recommandé, selon divers médecins chinois, de pratiquer tôt, entre 3 heures et 5 heures du matin.

- pour la recherche transpersonnelle, il était traditionnellement recommandé par les Taoïstes de l'ancien temps de pratiquer entre 11 heures et 13 heures et entre 23 heures et 1 heure du matin.

- pour respecter la tradition médicale, on peut déterminer l'heure de pratique favorable pour tonifier un organe : consulter le tableau IV.

QUAND PRATIQUER ?

- si possible, loin des repas : une heure au minimum, de préférence deux après un repas normal.

- on doit pratiquer le corps bien sec ; les cheveux ne doivent pas être mouillés ; éviter de pratiquer en sueur.

- après une séance, attendre au moins 20 minutes, si possible 30 à 40 avant de manger et de boire, et éviter de boire trop froid.

- éviter de toucher l'eau ou de prendre une douche dans les 30 à 40 minutes qui suivent la séance.
- le matin, pratiquer à jeun ou après avoir bu un verre d'eau.
- le soir, pratiquer une heure avant l'heure prévue du coucher, surtout quand on est débutant, car l'apport d'énergie peut empêcher de dormir.

QUAND NE PAS PRATIQUER ?

* Circonstances climatiques :

aux brusques changements atmosphériques : vent violent, orage, tempête de neige.

* Circonstances médicales :

en cas de fièvre élevée, de maladie au stade aigu, d'hémorragie importante. Pour les règles, voir chapitre 3 plus loin.

* Circonstances mentales :

— quand le mental est très agité, mécontent, sous l'emprise de la colère, il faut commencer par se calmer en pratiquant 50 respirations et « le sourire intérieur ».

— le Qi Gong est contre-indiqué aux personnes atteintes de psychose.

Tableau IV
Heures favorables pour tonifier les organes
pendant la pratique du Qi Gong

<i>Organe malade</i>	<i>Heures favorables Printemps - Eté</i>	<i>Heures favorables Automne - Hiver</i>
<i>Poumon</i>	<i>3 h à 5 h</i>	<i>5 h à 7 h</i>
<i>Pancréas et Rate</i>	<i>9 h à 11 h</i>	<i>11 h à 13 h</i>
<i>Cœur</i>	<i>11 h à 13 h</i>	<i>13 h à 15 h</i>
<i>Rein</i>	<i>17 h à 19 h</i>	<i>19 h à 21 h</i>
<i>Foie</i>	<i>1 h à 3 h</i>	<i>3 h à 5 h</i>

CHAPITRE II

PROGRAMMES

LE TEMPS ET LA MOTIVATION

L'important c'est la pratique régulière. Il vaut mieux se dire qu'on n'a qu'une demi-heure par jour plutôt que de pratiquer 2 heures par jour pendant une semaine et arrêter.

Le temps dont on dispose est fonction de chaque cas particulier mais aussi de la motivation et de son contrôle. On ne saurait encourager le pratiquant à appliquer l'aphorisme chinois : « *aller à la pêche trois jours et sécher le filet quatre jours* ».

Chacun peut déterminer sa motivation selon plusieurs thèmes ou ambitions :

— **garder le corps souple et en bonne santé et ralentir le vieillissement** : le Qi Gong est alors utilisé au même titre que la gymnastique, le jogging ou un autre sport. Dans ce cas, la durée minimum est de 15 à 30 minutes par jour ou 2 heures, deux à trois fois par semaine.

— **se soigner d'un trouble fonctionnel gênant** comme insomnie, constipation, colite, spasmophilie, migraine, tachycardie, troubles sexuels.

— **se soigner d'une maladie chronique et essayer d'en guérir** ou même de renverser un pronostic fatal ou péjoratif. Là le temps de pratique doit être porté parfois à 2 ou 3 heures quotidiennement.

— **augmenter sa santé pour passer dans un état de sur-santé** :

décuplement des capacités physiques, intellectuelles, diminution du sommeil, plus grande résistance à la fatigue et plus grande adaptation aux conditions du milieu (climat, décalage horaire, situations de conflit personnel ou de guerre, lutte contre les conditions de stress ou de pollution radio-active croissante de l'environnement). Pratiquer alors une heure à une heure et demie par jour.

— **développer la mobilisation du Qi pour les arts martiaux, le Tai Ji Quan.**

— **développer le pouvoir curatif** dans l'exercice de l'acupuncture, du massage, de l'ostéopathie, de la guérison par les mains.

— **faire de l'acte sexuel un acte spirituel de fusion, de communion,** et utiliser l'échange d'énergie pour raffiner la sienne propre. Bien entendu, ici, le choix de la ou du partenaire joue un grand rôle.

— **s'épanouir physiquement, psychiquement et spirituellement ;** améliorer ses capacités d'apprentissage, ses capacités d'adaptation, d'adéquation au réel, aux situations, aux relations inter-personnelles ; développer les différents états de conscience et l'accession à une attention permanente au présent ; développer la possibilité d'évoquer le passé et le futur ; développer les capacités de télépathie ou de voyance ; rechercher le dépassement de la valeur limitée d'ego dans l'expérience transpersonnelle de fusion avec la conscience cellulaire ou la conscience cosmique ; accéder aux plans intermédiaires de conscience de l'univers intérieur taoïste.

Les objectifs ne manquent pas et les motivations peuvent varier et être diamétralement opposées. Les moyens et le choix des exercices varieront parallèlement, ainsi que le temps et l'autonomie. En général, plus l'ambition est élevée, plus il faudra y consacrer du temps et s'entourer de précautions en prenant un guide. Les conseils, l'enseignement et le suivi d'instructeurs compétents et prudents sont souvent très utiles voire nécessaires. Ces instructeurs ne devant pas hésiter eux-mêmes à se référer à des personnes plus avancées dans la pratique du Qi Gong et à des spécialistes médicaux.

SCHEMAS DE SEANCE

• Exemples de séances d'un quart d'heure :

— Exemple n°1 :

- une posture debout du type « arbre » (5')
- les 8 pièces de soie (5')
- respiration au Dan Tian (5')

— **Exemple n°2 :**

- massage général (5')
- posture debout (5')
- les 8 pièces de soie (5')

— **Exemple n°3 :**

- posture debout (5')
- massage de longévité (5')
- respiration au Dan Tian (5')

— **Exemple n°4 :**

- massage général (5')
- ouverture des articulations (10 à 12')

— **Exemple n°5 :**

- posture debout (5')
- microcosmique assis (10')

— **Exemple n°6 :**

- exercices de démagnétisation (2'30)
- 2 ou 3 des 5 animaux (4 à 6')
- respiration au Dan Tian (6 à 8')

• **exemples de séances d'une demi-heure :**

— **Exemple n°1 :**

- massage général (5')
- posture debout (10')
- les 8 pièces de soie (5')
- respiration au Dan Tian (10')

— **Exemple n°2 :**

- massage général (5')
- posture debout (5 à 10')
- baduanjin (5')
- respiration des 6 portes (10 à 15')

— **Exemple n°3 :**

- massage général (5')
- massage de longévité (5')
- posture debout (5 à 8')
- respiration macrocosmique (7 à 10')
- 1 des 5 animaux (5')

— **Exemple n°4 :**

- massage général (5')
- posture debout (5 à 10')
- ouverture des articulations (8')
- étirements (12')

— **Exemple n°5 :**

- massage général (5')
- posture debout (5 à 10')
- microcosmique (10')
- baduanjin (5 à 10')

• **exemples de séances de 45 minutes ou plus : 1er degré :**

— **Exemple n°1 :**

- massage général
- massage de longévité
- ouverture des articulations
- respiration au Dan Tian
- sourire intérieur
- eau céleste
- microcosmique (de 10 à 30')
- massage de fin de Qi Gong

— **Exemple n°2 :**

- massage général
- posture debout (arbre) (10' minimum)
- 1 des 5 animaux
- respiration cosmique
- sourire intérieur
- eau céleste
- microcosmique
- massage de fin de Qi Gong

— **Exemple n°3 :**

- massage général
- posture debout
- baduanjin
- macrocosmique
- sourire intérieur
- eau céleste
- microcosmique
- massage de fin de Qi Gong

— **Exemple n°4 :**

- massage général
- posture debout
- baduanjin
- respiration des 6 portes
- ouverture des 8 méridiens curieux
- sourire intérieur
- eau céleste

- microcosmique
- massage de fin de Qi Gong

*** exemples de séances de 45 minutes ou plus : 2ème degré**

— Exemple n°1 :

- massage général
- ouverture des articulations
- massage de longévité
- respiration au Dan Tian
- respiration cosmique
- microcosmique avec rétention
- sourire intérieur
- eau céleste
- microcosmique
- massage de fin de Qi Gong

— Exemple n°2 :

- massage général
- posture debout
- étirements
- macrocosmique
- microcosmique avec rétention
- sourire intérieur
- eau céleste
- microcosmique
- 1 des 5 animaux ou baduanjin
- massage de fin de Qi Gong

— Exemple n°3 :

- massage général
- baduanjin
- respiration des 6 portes
- macrocosmique
- ouverture des 8 méridiens curieux
- sourire intérieur
- eau céleste
- microcosmique
- étirements
- massage de fin de Qi Gong

— Exemple n°4 :

- massage général
- les 8 pièces de soie
- macrocosmique
- respiration des 6 portes

- ouverture des 8 méridiens curieux
 - microcosmique avec rétention
 - sourire intérieur
 - eau céleste
 - microcosmique
 - tai ji quan
 - massage de fin de Qi Gong
- **Exemple n°5 :**
- massage général
 - posture debout
 - les 8 pièces de soie
 - sourire intérieur
 - eau céleste
 - microcosmique (de 20 à 30' environ)
 - massage de fin de Qi Gong
- * **exemple de séance thérapeutique :**
- massage général
 - posture debout (10 à 30')
 - respiration au Dan Tian
 - exercice thérapeutique spécifique
 - sourire intérieur
 - eau céleste
 - microcosmique
 - tai ji quan ou massage de fin de Qi Gong

CHAPITRE III

L'ALPHABET PRATIQUE

AGGRAVATION

Le Qi Gong répare le corps et l'esprit. Si le sujet est malade, il peut y avoir au début une aggravation des symptômes qui laisse place ensuite à l'amélioration. C'est pourquoi il vaut mieux travailler, dans ce cas et tout au moins dans les débuts, sous surveillance médicale et avec, si possible, les conseils d'un guide. Quelquefois des troubles anciens réapparaissent pour disparaître ensuite définitivement, ainsi que certaines douleurs (voir ce terme). Des réactions d'élimination, au début de la pratique, surviennent classiquement : fatigue, troubles du sommeil, des selles, des urines (voir ces termes). C'est normal, mais contrôler la durée des séances pour que cette élimination se passe le plus en douceur possible.

AGRESSIVITE

L'agressivité diminue avec la pratique du Qi Gong et des arts martiaux, sans qu'on en perde pour autant la saine combativité, plus efficace même quand celle-ci est colorée par le non-agir, avec l'indifférence ou l'impassibilité vis à vis du résultat. Une attitude agressive augmentant au cours de la pratique révélerait une erreur dans la technique : trop d'accumulation ou de montée de l'énergie, insuffisance de répartition et de descente, excès de pratique des formes externes : corps d'acier, boxe rapide etc.

ALCOOL

La consommation régulière et importante d'alcool n'est pas recommandée avec la pratique du Qi Gong. Elle freine les progrès et elle doit donc être réduite. Inversement, le Qi Gong y rend plus sensible, diminue à la longue le seuil de tolérance et l'attraction pour l'alcool. Il constitue donc par lui-même un bon moyen pour la désintoxication éthylique.

APPETIT

Le Qi Gong régularise l'appétit, et soigne l'anorexie comme la boulimie. Normalement nous nous suralimentons. Le Qi Gong redonne l'instinct naturel de modération de la quantité des aliments et de sélection des plus naturels (voir diététique).

BOURDONNEMENTS D'OREILLE

Ils peuvent exister de façon très transitoire, quelques secondes ou minutes au cours des exercices, sous forme d'acouphènes. Ou bien, on entend des bruits pendant la quiétude de l'esprit : bruits fins, imperceptibles ou subtils bien connus des yogis. Ce n'est pas dangereux ; ne pas y prêter d'attention. Mais si les acouphènes ou les bourdonnements persistent au-delà de la séance et se répètent, c'est le signe d'une perturbation physique. Dans ce cas, il faut consulter (voir aussi vertiges).

CAFE

La consommation de café au-dessus de deux ou trois tasses par jour augmente les réactions d'angoisse et peut induire tachycardie et hypertension. La consommation exagérée peut gêner la pratique du Qi Gong : cœur trop rapide, souffle court, excitation, difficultés à relâcher les muscles. A l'inverse, le Qi Gong vitalise, défatigue, raccourcit le sommeil, tous effets que l'on recherche habituellement dans le café. On arrive donc plus facilement à le diminuer ou même à s'en passer complètement. Le thé est d'ailleurs préférable qui éveille sans énerver s'il est consommé en quantité raisonnable.

CEPHALEE

Le Qi Gong est réputé améliorer ou guérir céphalée et migraine. Les auto-massages réguliers sont notamment efficaces. Si la céphalée se déclenche au cours des séances, ou si elle se répète plus souvent, ou si elle est plus intense, c'est qu'il y a erreur dans la technique : insuffisance de relaxation du corps, respiration trop contrôlée, montée trop brutale de l'énergie vers le haut ; ou bien le corps est trop déséquilibré.

COLITE

(voir : selles).

CONSTIPATION

(voir : selles).

CYSTITE

(voir : urines).

DECOURAGEMENT

Le Qi Gong est dynamisant et combat l'abattement, le découragement. Il constitue un véritable traitement de la dépression. Si pareilles sensations sont ressenties au début ou par périodes courtes, c'est normal. C'est l'effet d'élimination, de désintoxication physique, ou le processus de catharsis, d'épuration mentale.

DEPRIME

(voir : découragement).

DIARRHEE

(voir : selles).

DIETETIQUE

Le Qi Gong régularise l'appétit et apporte une certaine sagesse permettant de contrôler de façon naturelle la qualité et la quantité de ce que l'on mange. Les Chinois comme les diététiciens modernes, recommandent une alimentation variée et modérée. Les Taoïstes insistaient sur la valeur des graines des céréales contenant le Jing des aliments. Il est recommandé de remplacer au cours de quelques repas la viande contenant des acides gras saturés par les céréales complètes. Consommer aussi du poisson deux ou trois fois par semaine.

Les Taoïstes étaient partisans de la modération dans le naturel. On ne voit aucun fanatisme alimentaire dans leur pratique.

DOULEURS

Des douleurs anciennes apparaissent parfois au début de la pratique, notamment vertébrales. Les douleurs de la colonne sont intensifiées au début avec par exemple l'exercice de « *déblocage des articulations* », « *les 8 pièces de soie* », « *les 8 pièces de brocart* », « *le Tai Ji Quan* ».

Normalement, tout rentre dans l'ordre au bout d'un certain temps : on a réussi à se manipuler soi-même et à résoudre ses problèmes.

Rappelons en outre que le Qi Gong est efficace pour soigner les rhumatismes, la périarthrite scapulo-humérale (calcification de l'épaule), les séquelles d'arthrite et de rhumatisme articulaire, la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante.

DROGUES

Bien entendu : morphine, cocaïne : s'abstenir ; elles sont hors du débat. Nous parlons ici des drogues hallucinogènes : LSD, champignons, etc.

Les drogues provoquent l'accoutumance ; le Qi Gong recherche la liberté et un de ses buts est d'améliorer la santé : il y a donc des incompatibilités certaines entre les drogues et le Qi Gong. En outre, les résultats psychiques du Qi Gong sont délicieux et passionnants. La recherche est une aventure extraordinaire, peut-être la plus belle sur cette terre, l'aventure de la conscience, sans artifices, sans chaînes.

Les traditions shamaniques utilisent, les pratiques taoïstes antiques ont utilisé les hallucinogènes ; mais dans le cadre de rituels, avec un guide pour intégrer l'expérience. C'est ce que certains psychiatres

modernes mexicains, américains et européens ont tenté aussi, dans le même esprit. Il semble, par l'expérience, que l'on peut en tirer deux types de conclusion :

— d'une part, la consommation exceptionnelle, sous certaines conditions de maîtrise, de guide et de contrôle, pourrait jouer le rôle d'initiateur d'états modifiés de conscience sans toutefois être dénuée de danger. Mais rien ne permet de prouver que ces expériences initiales soient nécessaires, voire utiles pour raccourcir réellement le chemin transpersonnel décidé volontairement par quelqu'un.

— d'autre part, la consommation régulière et prolongée des drogues semble au contraire griller les circuits et retarder ou bloquer définitivement les expériences transpersonnelles de haut niveau, ou plus simplement réduire certaines capacités d'adaptation intellectuelle ou physique. Aujourd'hui, la quasi-totalité des pionniers du courant psychédélique a abandonné le recours chimique et porte les recherches sur une substitution par les méthodes psycho-corporelles pour poursuivre les mêmes buts transpersonnels.

Le hachisch, qui a été très banalisé ces dernières années, est à part. Il n'est pourtant pas inoffensif. J'ai soigné une femme pour un syndrome de dissociation de la personnalité persistant un an après une prise unique de hachisch. Le nombre de crises de spasmophilie et d'états hystériques ou neurotoniques déclenchés par les « joints » est important. Le Qi Gong est parfaitement indiqué pour participer à la désintoxication. Quand on a goûté la différence de qualité entre la sérénité procurée par le Qi Gong et la sérénité artificielle d'une drogue, le choix se porte tout naturellement vers l'élimination de la drogue.

ESSOUFFLEMENT

Il traduit une erreur de position ou une erreur de respiration.

— erreur de position : le corps est soit trop rigide soit trop relâché.

— erreur de respiration : contrôle trop strict de la durée des respirations ou des rétentions.

Si l'essoufflement est provoqué par un nez bouché, respirer par la bouche.

L'asthme n'est pas une contre-indication à la pratique, au contraire.

FATIGUE

Le Qi Gong enlève facilement la fatigue, permet une plus grande

tolérance à l'effort et une amélioration de l'endurance. Mais dans de rares cas, au contraire, la pratique peut entraîner de la fatigue. Il peut y avoir plusieurs raisons qu'il convient de discerner :

— soit c'est une fatigue de désintoxication, normale mais pas constante chez le débutant.

— soit il s'agit d'une fatigue par perturbation du sommeil : on ne respecte pas assez le rythme naturel et on ne dort pas suffisamment. Dans ce cas il faut diminuer provisoirement l'entraînement.

— soit il s'agit d'une fatigue d'aggravation de départ en cas de maladie, avant de connaître l'amélioration.

— soit, enfin, il s'agit d'une fatigue provoquée par une erreur dans le travail qui surmène le cœur ou qui augmente la tension.

GROSSESSE

La grossesse n'est pas une contre-indication au Qi Gong sauf pour les exercices de Qi Gong dur avec contraction des muscles et respirations rapides. Eviter aussi de taper sur le ventre avec les poings... mais ça ne viendrait, je pense, à l'idée d'aucune femme.

HYPERTENSION ARTERIELLE

Mêmes remarques que pour les palpitations (voir ce terme). Eviter de monter trop fort, trop longtemps ou trop souvent l'énergie au sommet de la tête. Pratiquer l'exercice suivant : inspirer du Dan Tian jusqu'au périnée et au Mingmen ; du Mingmen expirer dans les jambes jusqu'au Yongquan (1R). Pour mieux sentir le 1R, on peut placer une balle sous la plante des pieds. Durée de l'exercice, de 5 à 15 minutes ou plus.

INCONTINENCE D'URINES

(voir : urines).

INDICATIONS MEDICALES

Une liste des maladies qui bénéficient de la pratique du Qi Gong a été dressée par Liu Gui Zhen, directeur de l'institut de thérapie par le Qi Gong de la province de Hebei. D'autres équipes de Shanghai, de Pékin, ont contribué également à déterminer les indications du Qi Gong.

Parmi les maladies, voici celles qui ont été testées avec des succès allant de la guérison à une nette amélioration ou des survies prolongées dans les cas de maladies graves comme le cancer.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| — aménorrhée primaire non organique | — malabsorption |
| — amygdalite chronique | — maladie de la moelle |
| — anémie | — maladie de Raynaud |
| — angine de poitrine | — maladies chroniq. des intestins |
| — asthme | — maladies du sang |
| — atrophie du nerf optique | — ménorragie |
| — bronchite chronique | — métrorragie |
| — cancer | — migraines |
| — cirrhose du foie | — myopie |
| — colite | — néphrite chronique |
| — constipation | — otites chroniques |
| — collagénose | — périarthrite scapulo-humérale |
| — crampes | — polynévrite |
| — cystite | — prolapsus de la vessie |
| — dépression | — prolapsus utérin |
| — diabète | — prostatisme |
| — dysménorrhée | — ptose d'organes |
| — emphysème | — rhumatismes |
| — frigidité | — séquelles de rhumatisme articulaire aigu |
| — glaucome | — séquelles d'hémiplégie |
| — hémorroïdes | — séquelles d'infarctus |
| — hépatite chronique | — surdité |
| — hypertension | — syndrome des gastrectomisés |
| — hyperthyroïdie | — troubles moteurs |
| — hypotension | — tuberculose |
| — impuissance | — ulcère gastrique |
| — insomnie | — vertige de Ménière |
| — lupus | |

En dehors des expérimentations résumées et publiées dans ce livre, le lecteur pourra consulter les protocoles originaux par acupuncture et Qi Gong applicables à chacun de ces cas dans les livres déjà cités (1)(2)(3)(4)(5).

1. Therapeutic exercises
2. Chinese Qi Gong therapy
3. Qi Gong for health
4. Oriental breathing therapy
5. Chinese fitness exercises

MOUVEMENTS INVOLONTAIRES

Mouvements des membres, trépidations intérieures, tremblements au niveau du visage, sont normaux. Il n'est pas nécessaire de les éviter, de les produire, de les maintenir, de s'en occuper. L'ouverture spontanée des méridiens principaux et surtout des méridiens curieux provoque ces mouvements involontaires mais que l'on peut, s'ils deviennent gênants, faire cesser par la volonté.

PALPITATIONS

Mêmes remarques que pour essoufflement : respirations trop longues ou trop vigoureuses en Qi Gong tendu, ou trop de contractions musculaires. Contrôler et éviter ou stopper les exercices responsables : contractions de l'anus, contractions musculaires, exercices d'entraînement sexuel trop violents ou trop fréquents, concentration sur le point entre les omoplates avant que « *l'orbite microcosmique* » soit ouverte. Pratiquer l'exercice contre l'hypertension artérielle.

PEAU

La pratique du Qi Gong la rend plus douce, plus tendre, moins fripée ; c'est ce qu'on remarque aussi en Yoga. Les cheveux et les ongles poussent plus rapidement grâce à la vitalité accrue des reins, des poumons, du foie et de Wei Qi. La peau du visage est tonifiée par le massage général du visage.

PROSTATISME

(voir : urines)

REACTIONS ANORMALES

Fatigue, essoufflement, palpitations, agressivité, céphalée, chaleur à la tête, poussée d'hypertension, vertiges, troubles du sommeil (voir tous ces termes), sont les réactions anormales qui indiquent une erreur de pratique ou un problème d'intolérance aux exercices du fait d'un déséquilibre personnel.

REACTIONS NORMALES

Des sensations transitoires peuvent être perçues pendant la pratique : démangeaisons, sensations de fraîcheur, de chaleur, de légèreté, de lourdeur, de tomber, de chuter en arrière, de flotter comme sur un nuage, de tomber dans le sommeil tout en étant réveillé, de percevoir le moindre bruit, mouvements involontaires, trépidations, transpiration : toutes ces réactions sont normales et indiquent l'absorption de l'esprit dans l'état de quiétude mentale à atteindre par la pratique. Ne chercher ni à les éviter, ni à les produire, ni à les maintenir. Ne pas s'en occuper. Ces sensations cessent après la séance.

REGLES

Pendant les règles le Qi Gong est possible sauf s'il augmente le flot de sang. La pratique régulière du Qi Gong améliore les règles, les raccourcit, les rend moins douloureuses, moins fatigantes. Au début de la pratique, les règles peuvent venir en avance. Ne pas s'en étonner.

Si l'on pratique le Kung Fu sexuel, les règles peuvent s'espacer, prendre du retard, c'est normal. Ces exercices de Kung Fu peuvent même suspendre les règles tant que la femme les pratique, mais il n'est pas recommandé de s'y fier comme méthode de contraception, ce qui était, dit-on, le cas autrefois en Chine.

Le Qi Gong est reconnu pour avoir des effets bénéfiques sur les saignements anormaux pendant ou entre les règles : ne pas pratiquer sans diagnostic médical.

SELLES

Elles sont régularisées par la pratique du Qi Gong.

S'il y a constipation, augmenter au cours des massages du ventre des « *exercices de longévité* » le nombre de tours (jusqu'à 100) dans le sens des aiguilles d'une montre, et masser le sacrum et le coccyx du haut vers le bas.

S'il y a diarrhée, augmenter les massages du ventre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, et masser le coccyx vers le haut.

Le Qi Gong est réputé pour traiter les colites et les maladies chroniques des intestins. Toutefois, cette pratique peut entraîner des troubles des selles au début : selles liquides ou molles, noires et nauséabondes. C'est un excellent signe de désintoxication qui disparaît rapidement.

SENSIBILITE AUX STIMULI

Dans l'état de quiétude mentale, la réaction aux stimuli, notamment sonores, diminue. On entend moins les bruits extérieurs ; ils ne dérangent pas. Les réactions encéphalographiques peuvent même être paradoxales.

Mais il est préférable de pratiquer, surtout au début, dans une atmosphère calme, silencieuse, harmonieuse. Prendre la précaution de ne pas être dérangé brutalement : téléphone, sonnerie forte, irruption soudaine de quelqu'un dans la pièce. Cela peut être l'objet d'un sursaut trop fort, d'une tachycardie et d'un petit traumatisme psychique désagréable.

SEXUALITE

Il est signalé que la pratique régulière du Qi Gong est susceptible d'augmenter la vitalité sexuelle, de guérir des troubles de la libido, d'augmenter la sensibilité des zones érogènes et de la peau. Mais le Qi Gong réclame une certaine modération pour ouvrir les méridiens et obtenir certains résultats. Les médecins chinois et les Taoïstes recommandent de ne pas trop dépenser le Jing, cette énergie précieuse, surtout si l'adepte est un homme car la dépense pour lui est plus grande. Il est donc conseillé, ou bien de retenir, modérer sa fougue, ou bien d'avoir des rapports avec rétention de sperme. Plus l'adepte pratique l'alchimie interne et s'intéresse à régénérer le Jing, plus il lui est facile de modérer ses ardeurs ou de retenir le sperme. L'idée c'est qu'il n'y ait à ce sujet ni contrainte extérieure, ni sentiment de frustration, ni impression d'avoir besoin d'une volonté surhumaine pour y arriver ; mais qu'au contraire, tout se passe naturellement et s'accorde avec l'ordre normal et naturel de sa propre nature telle qu'elle est ou telle qu'elle est en train de changer.

SOMMEIL

Le Qi Gong est réputé améliorer le sommeil et guérir l'insomnie. Les exercices spéciaux sont en effet efficaces et immédiats ; ils doivent être pratiqués avant le coucher ou dans le lit. En dehors de ce cas spécial, il ne faut pas s'endormir pendant la pratique du Qi Gong. Si l'on vit l'impression d'être en train de dormir, que la tête a un mouvement brusque d'inclinaison comme lorsqu'on s'endort assis, et qu'on la

redresse aussitôt, cela est normal et favorable si, parallèlement, la concentration n'a pas cessé. C'est un des signes de quiétude mentale, et le travail reste très actif à l'intérieur. Mais, s'endormir carrément et se réveiller un moment après, c'est à éviter.

La pratique générale du Qi Gong peut influencer sur le sommeil de différentes façons :

— en raccourcissant la durée du sommeil :

* de façon naturelle si cette économie d'une ou deux heures de sommeil ou plus n'entraîne pas de fatigue dans la journée. Rappelons que certains maîtres de Qi Gong ne dorment que deux à trois heures par nuit. C'était aussi le cas de Shri Aurobindo et de beaucoup de yogis.

* de façon pathologique si le raccourcissement du sommeil est ressenti dans la journée par la fatigue bien connue du manque de sommeil. Cela signifie que l'adepte vitalise trop son corps et ne redistribue pas assez l'énergie. Il faut alors insister sur des expirations plus longues, sur une relaxation plus intense et plus longue, sur tout exercice qui fait redescendre le Qi ; ou bien raccourcir le temps d'entraînement. Cet effet est ressenti fréquemment au début de la pratique avant que le corps ne se règle. Quand il retrouve son équilibre, on peut à nouveau rallonger les séances.

— en éloignant le temps d'endormissement. La vitalisation normale que procure le Qi Gong fait que, pratiqué le soir, l'envie d'aller dormir est repoussée, ou, une fois couché, le temps pour rentrer dans le sommeil est plus long. En règle générale, on ne doit pas pratiquer juste avant d'aller au lit, sauf les exercices contre l'insomnie. En finissant la séance une heure avant l'heure habituelle du coucher, ce genre d'inconvénient disparaît.

— en modifiant le sommeil. Le sommeil de l'adepte est plus réparateur, plus profond, moins agité ; les cauchemars diminuent. Mais le travail en Qi Gong fait ressortir certains problèmes qui s'extériorisent dans les rêves. Le Qi Gong peut faire passer par des périodes où le sommeil est plus superficiel ; on se réveille plusieurs fois dans la nuit ; on est à moitié endormi. C'est aussi un signe que la vitalisation est trop importante et qu'il faut diminuer la durée de la pratique.

Après un long temps de pratique, le Qi Gong produit un sommeil profond, calme, clair, sans rêves, et par la suite conscient. Des phénomènes de voyage astral ou d'initiation dans le sommeil sont décrits dans la littérature taoïste et par certains adeptes européens et asiatiques.

TABAC

Nettoyer ses circuits par des exercices physiques pour conduire le Qi dans « l'orbite microcosmique » ; envoyer le Qi et le sang dans les membres, ce qui crée une vasodilatation périphérique ; faire des respirations au Dan Tian et entraîner son souffle en rallongeant l'inspir et l'expir ; tout cela est incompatible avec le fait de fumer.

Le tabac est en effet un vasoconstricteur périphérique ; il ne peut que ralentir le processus. Le tabac raccourcit le souffle et encrasse les poumons, diminue la qualité du surfactant qui tapisse les poumons, organe-maitre du Qi. Le tabac bouche les artères périphériques et celles du cœur. A partir de là, et compte tenu de la dépendance, tous les débats intérieurs et transactions personnelles sont possibles pour décider d'arrêter de fumer ou de diminuer, ou de pratiquer un Qi Gong « de croisière »...

TRANSPIRATION

C'est une réaction normale pendant la pratique du Qi Gong tendu du « corps d'acier » ; en moins de 5 minutes on transpire. C'est aussi une réaction normale dans le Nei Gong, le Qi Gong détendu, réaction surtout provoquée par la respiration au Dan Tian. Si elle est trop importante, raccourcir l'exercice. Il a été démontré que le Qi Gong produit une vaso-dilatation périphérique.

URINES

Le Qi Gong régularise le flot d'urine et le fonctionnement de l'appareil urinaire, traite l'inflammation de la vessie (cystite), de la prostate (prostatisme), et améliore ou guérit les cas d'incontinence urinaire. Au début, et même d'une façon prolongée, la quantité d'urine est augmentée. Dans les réactions d'élimination, elles peuvent être nauséabondes et foncées.

VERTIGES

Le Qi Gong est considéré comme efficace pour traiter les vertiges, notamment le vertige de Ménière.

Mais la sensation de vertige pendant le Qi Gong fait partie des effets

normaux du stade de quiétude de l'esprit ; impression de flotter, de tomber. Au cours des exercices, il faut distinguer la sensation normale de vertige qui ne dérange pas, de celle de la spasmophilie ou de l'hystérie qui dérange, ou effraye, ou gêne l'entourage par des réactions spectaculaires pour attirer l'attention. Ceci risque de s'observer surtout chez les sujets déséquilibrés qui pratiquent le Qi Gong libre. Dans le Qi Gong détendu, la sensation est là ; elle ne dérange pas et on n'y porte pas d'attention. Il faut discerner cette impression subjective de celle du vertige rotatoire avec l'impression que les objets tournent autour de la pièce, et qui est pathologique. Si les vertiges continuent en dehors de la quiétude de l'esprit et si on ne les contrôle pas, ce n'est pas normal. Il faut alors consulter en médecine générale ou en oto-rhino-laryngologie. Il en est de même pour les bourdonnements d'oreilles (voir ce terme).

VERTU

Une des vertus les plus nécessaires pour bénéficier des effets du Qi Gong est ce que les Confucianistes appelaient YUNG : la persévérance.

Les différents points négatifs ont été signalés afin de baliser le chemin. Mais cette route du Qi Gong n'est pas si difficile et les résultats positifs sont bien plus nombreux et naturels que les effets négatifs. Ce qui comptera par dessus tout, c'est YUNG : la persévérance.

Alors, **BON COURAGE !**

INDEX DES TERMES CHINOIS

- **AN MO** : massage pratiqué sur quelqu'un par opposition au Dao Yin.
- **BA DUAN JIN** : « 8 pièces de brocart » : enchaînement assis ou debout du Qi Gong externe, avec possibilité de concentration interne.
- **BA GUAN QUAN** : art martial de style interne, moins connu que le Tai Ji Quan, et basé sur les 8 trigrammes.
- **BODDHIDHARMA** : moine indien bouddhiste, fondateur du Bouddhisme en Chine, à l'origine de la secte Chan, de l'école Zen, et fondateur des arts martiaux du style externe Shao lin.
- **CHUNG** : vertu confucianiste de l'équilibre, importante pour la pratique pondérée du Qi Gong.
- **DA BAO** : méridien d'acupuncture appelé « grand Lo de la rate » par lequel l'énergie Zong est distribuée à tout l'organisme. Le point de distribution, à deux travers de mains sous les aisselles, est tapoté lors du massage général.
- **DA MO** : nom chinois du maître indien Boddhidharma.
- **DA SHOU TIAN** : « grande circulation céleste » ou « orbite macrocosmique » représentée par les 12 méridiens principaux d'acupuncture sur lesquels travaille l'adepte par voie de concentration.

- **DAN TIAN** : « champ de cinabre » situé à quelques centimètres sous le nombril et à l'intérieur du corps. Lieu de départ de l'alchimie interne du Yoga taoïste, c'est un point important de concentration dans la pratique du Qi Gong ; là commencent la collecte, l'accumulation, la fortification du Jing pour le transformer en Qi.
- **DAO YIN** : gymnastique thérapeutique et auto-massages. A donné le nom de Do-Inn en Japonais. Ce terme ancien, avec le temps, a laissé la place au terme Qi Gong.
- **DAO YIN SHEN** : conduite de l'énergie par le geste et les mouvements.
- **DAO YIN XI** : conduite de l'énergie par la respiration.
- **DAO YIN XIN** : conduite de l'énergie par la pensée pendant les exercices.
- **FA GONG** : méthode pour acquérir l'émission du Qi (Wai Qi) pour soigner.
- **FU** : désigne les 6 entrailles : intestin grêle, estomac, gros intestin, vessie, vésicule biliaire et « triple réchauffeur ». Elles sont creuses, chargées du transit, et donc actives pour le péristaltisme, donc Yang. Elle n'élaborent pas. Le chiffre 6 correspond aux 6 énergies (voir Zang).
- **GAO** : liquide graisseux et nutriment de la moelle osseuse et de la moelle épinière. De la vigueur du Gao dépend le bon fonctionnement des os, de la moelle épinière, du cerveau. Gao est produit par les liquides profonds Ye provenant des reins et de l'énergie Jing.
- **GOU QI** : énergie pure contenue dans les aliments et les boissons et assimilable par l'organisme. C'est l'équivalent du prana des aliments dans la physiologie du Yoga.
- **HSING I QUAN** : art martial chinois de style interne, moins bien connu en Europe que le Tai Ji Quan, mais couramment pratiqué aujourd'hui en Chine.

- **HSING QI** : terme le plus ancien pour distinguer le Qi Gong qui régit la circulation externe dans les muscles.
- **HUA TUO (190-265)** : médecin célèbre de l'époque des 3 royaumes. Il inventa « *le jeu des 5 animaux* » Wu Qin Shu.
- **HUANG DI** : le premier empereur de la Chine.
- **HUN** : c'est le Shen, l'âme végétative émanant du foie, en rapport avec l'extériorisation et la vie de relation.
- **I JING ou YI KING** : livre des transmutations, de divination ou de lecture inspirée, à partir des 64 hexagrammes.
- **JIE DAN TIAN GONG ZUO GONG** : méthode de stimulation de la chaleur et de la sensation d'énergie au Dan Tian.
- **JIN YE** : liquides organiques. Ils concernent l'eau du corps, l'hydratation, le milieu extra et intra cellulaire, les excréta ; ils ont des rapports avec l'immunité, la régulation thermique etc. Les 5 liquides des 5 organes sont la sueur, les sécrétions nasales, les larmes, la salive fluide et la salive épaisse.
- **JING** : désigne l'énergie essentielle, la plus subtile, la plus pure du corps. Une partie est innée, héritée du père et de la mère ; une partie acquise, reconstituée par le corps. Le Jing est emmagasiné dans les reins, plus exactement au point Ming Men. Il est appelé par l'adepte à se collecter au Dan Tian, car, dans son second sens, Jing désigne le premier joyau, le matériau essentiel qui va subir la transformation en Qi puis en Shen.
- **JING GONG** : méthode de Qi Gong statique axée sur la concentration et la sérénité.
- **KUNG FU** : ou « parfait accomplissement » désignait autrefois l'ensemble des techniques physiques d'alchimie pour prolonger la vie et améliorer la santé. Dans son sens le plus large, il désigne aujourd'hui les sports de combat de style externe. Dans un sens plus restreint, il est employé encore pour désigner un exercice parfaitement maîtrisé par l'adepte.
- **LAO ZE ou LAO TSEU** : fondateur du Taoïsme à qui l'on devrait le *Tao Tō King*. Personnage mythique, son existence est contestée.

- **LIU HO BA FA** : art martial de style interne, moins connu que le Tai Ji Quan.
- **NEI DAN** : alchimie interne, ensemble d'exercices physiques, de respirations, concentrations et méditations permettant la transmutation des énergies de l'adepte. Désigne aussi le style ésotérique « interne » ou spiritualiste des arts martiaux ou du Qi Gong.
- **NEI JING SU WEN** et **NEI JING LING SHU** : les deux plus anciens ouvrages sur l'acupuncture, datant d'au moins 200 ans avant J.C.. Le titre complet est *Huang Di Nei Jing Su Wen et Ling Shu*.
- **NEI YANG GONG** : Qi Gong de nourriture interne du principe vital.
- **PAN TZU** : célèbre Mathusalem ayant vécu 800 ans. Sa vie se situerait à l'époque de Lao Ze. Il devait sa longévité à la maîtrise de l'alchimie sexuelle. C'est auprès de lui que vont chercher les informations nécessaires à l'initiation de l'empereur Huang Di, les trois préceptrices du *Sou Nu Jing* ou « traité de l'art de la chambre à coucher ».
- **PO** : c'est le Shen, l'âme végétative émanant du poumon, en rapport avec l'intériorisation et l'instinct de conservation.
- **QI** : se traduit par « énergie » ou mieux par « souffles ». C'est le principe dynamique qui anime le corps vivant. Le Qi ou les Qi circulent partout dans le corps par les « routes du Qi » que sont les méridiens principaux et les méridiens curieux.
 Dans un sens plus restreint, Qi désigne aussi la respiration, le souffle respiratoire, ou bien l'effet de ce souffle sur le Jing, énergie essentielle qui se transforme en Qi, le deuxième joyau, puis en Shen.
 Le Qi n'est pas étudié ni travaillé de façon indépendante, mais dans ses rapports avec les liquides organiques et le sang.
- **QI HAI** : 6ème point du méridien Ren Mai, situé à 1,5 distance sous l'ombilic. Ce point est assimilé au Dan Tian. Il signifie « mer de l'énergie ».

- **QI HUA** : fonction de transformation et de transmutation du rein qui donne naissance aux liquides purs et à l'énergie de défense.
- **RUANG GONG** : exercices lents ou Qi Gong détendu.
- **SAN JIAO** : San = 3, Jiao = réchauffeur, cuiseur. San Jiao c'est donc les 3 foyers : inférieur, moyen et supérieur de la physiologie chinoise, correspondant aux 3 Dan Tian ou champs de cinabre dans l'alchimie interne taoïste.
- **SHAO LIN** : monastère de la province du Henan où se réfugia Boddhidharma, et où il créa un style martial. Shao Lin désigne ce style martial externe de Kung Fu dont sont issus divers maîtres et disciples.
- **SHAO ZHOU TIAN** : « *petite révolution céleste* » ou « *orbite microcosmique* » : boucle des deux méridiens Du Mai et Ren Mai qui partagent le corps en deux par le milieu, formant un côté droit et un côté gauche. C'est un circuit de concentration et de méditation.
- **SHEN** : c'est le principe spirituel de l'homme. Il est divisé en 5 formes : le Hun, le Po, le Yi, le Zhi et le Shen.
Dans son sens plus ésotérique, le Shen désigne le 3ème joyau, l'étape de raffinement la plus subtile et spirituelle du Jing en Qi et du Qi en Shen. A ce stade, l'adepte a comme matérialisé ce principe spirituel et il peut l'extérioriser du corps physique.
- **SHI ER DUN JIN** : « *les 12 pièces de brocart* », enchaînement de Qi Gong externe adapté des « *Yi Jin Jing* », mis au point par Boddhidharma.
- **SHIA TZU** : technique de massage des points d'acupuncture.
- **SHUI** : les boissons assimilées par l'organisme.
- **SHUI DAO** : « *route des liquides* » : réseau énergétique subtil dans lequel l'énergie du poumon propulse, à l'inspiration, les liquides vers le bas du corps.
- **SHUI GU** : la partie la plus pure, énergétique, des liquides et des aliments assimilés par l'organisme.

- **TA QI** : énergie pure contenue dans l'air et assimilable par les poumons. C'est l'équivalent du prana de la physiologie du Yoga.
- **TAI JI QUAN** : enchaînement martial exécuté lentement avec concentration interne, inventé par Chang San Feng. Le Tai Ji Quan est l'enchaînement de Qi Gong interne le plus connu, répandu et pratiqué, tant en Chine que dans le monde entier. Il assure à la fois des développements martiaux pour la self-défense, spirituels par la transmutation des énergies, et thérapeutiques en fortifiant la santé.
- **TUI NA** : techniques de massages.
- **WAI DAN** : alchimie externe. Désigne l'alchimie des remèdes à partir des végétaux et des minéraux. S'oppose à Nei Dan, l'alchimie interne (voir ce terme). Désigne aussi le style ésotérique « externe » des arts martiaux ou du Qi Gong.
- **WAI QI** : Qi externe émis par l'adepte pour soigner quelqu'un.
- **WEI QI** : énergie de défense de l'organisme ; circule à la surface du corps et est augmentée par la pratique du Qi Gong tendu.
- **WU DANG** : région célèbre où vécut le fondateur du Tai Ji Quan. Depuis, Wu Dang désigne les arts martiaux de style interne.
- **WU QIN XI** : « jeu des 5 animaux » : série de 5 exercices imitant 5 animaux, inventée par Hua Tuo et qui connaît depuis 2 000 ans un succès constant et différentes variantes.
- **WU SHU** : art de combat imitant les 5 animaux et désignant 5 styles différents. Ce terme désigne aussi l'art des performances extraordinaires développées par la pratique du Qi Gong (casser des pierres, marcher sur des sabres, etc.).
- **XU LI** : méridien d'acupuncture appelé « grand Lo de l'estomac ». C'est un méridien interne par lequel l'énergie assimilée par l'estomac est mise en circulation.
- **XUE** : C'est le sang et sa fonction dans la physiologie chinoise. Ce terme englobe des notions très complexes et combinées d'hématologie, de circulation sanguine artérielle et veineuse, de nourriture des tissus, d'élimination, de vasoconstriction, de capillarité, de

coagulation, d'immunité, d'endocrinologie, de sexualité et génitalité, de robustesse et de constitution physique. Le sang n'est pas étudié isolément, mais dans ses rapports étroits avec le Qi, l'énergie, et avec les liquides du corps.

- **YI** : c'est le Shen, l'âme végétative émanant de l'organe rate-pancréas, en rapport avec l'idéation, la réflexion, les soucis.
- **YI JIN JING** : enchainement de mouvements pour la tonification des muscles et des tendons dont le créateur est Da Mo (Boddhidharma).
- **YI SHOU** : état de détente et de sérénité de l'esprit préconisé dans la pratique du Qi Gong.
- **YING QI GONG** : Qi Gong des muscles ou Qi Gong tendu.
- **YONG QI** : Energie nourricière extraite par la rate, l'estomac et les poumons à partir de l'énergie contenue dans les aliments et les boissons.
- **YUAN QI** : Energie originelle provenant du Ciel Antérieur (avant la conception), héritée du père et de la mère. Cette énergie réside dans le point Ming Men au creux de la taille, sur la colonne vertébrale, entre les deux reins, et circule dans tout le corps à partir du méridien Chong Mai et du triple réchauffeur.
- **YUNG** : Vertu confucianiste de persistance, de persévérance.
- **ZANG** : désigne les 5 organes nobles : foie, cœur, rate-pancréas, poumon, rein, autour desquels s'établit la physiologie énergétique de l'acupuncture. Ces organes sont pleins, lourds ; ils métabolisent les quintessences. Ils sont donc Yin par rapport aux 6 Fu (voir ce terme). Tous les exercices de Qi Gong thérapeutique ont pour but la tonification et l'harmonisation des 5 viscères.
- **ZHENG QI** : Energie véritable ou énergie des méridiens, nommée aussi Zhen Qi, énergie correcte. Zhen Qi est le Qi dans son entier, celui qui circule dans tous les méridiens du corps et que l'on peut diviser en plusieurs sortes de Qi : Yuan, Jing, Zong, Yong, Wei (voir ces termes).

- **ZHI** : C'est le Shen, l'âme végétative émanant du rein, en rapport avec la volonté, la créativité.
- **ZONG QI** : Energie ancestrale, provenant du Ciel Antérieur (avant la conception), héritée du père et de la mère. Elle détermine la robustesse du sujet, la capacité d'extraire l'énergie des aliments et de l'air, la vigueur des poumons et du cœur chargés de faire circuler l'énergie dans les méridiens.

BIBLIOGRAPHIE

- 1 — ACHTENBERG J. - Imagery in healing Shamanism and modern Medicine - New science library - Shambala - 1985.
- 2 — ANONYMES - The wonders of Qigong, a chinese exercise for fitness, health and longevity - Wayfarer publ. - Los Angeles - 1985.
- 3 — ANONYMES - Traditional chinese fitness exercises - China spotlight series - New World press - 1984.
- 4 — BENSON H. - The relaxation response - Morrow and comp. - 1975.
- 5 — BENSON H. - Your maximum mind - Random House Inc. - 1987.
- 6 — BIN YF - Observations préliminaires sur le traitement par Daoyin de 174 yeux myopes - Revue Qi Gong - mai 1984 - p.99-100.
- 7 — CHANG TS - The Tao of sexology - Tao publ. - San Francisco - 1986.
- 8 — CHANG TS - MILLER RC - El libro de los ejercicios internos - Dibujos de Alicia Nigro y Mario Alterio.
- 9 — CHAO CC - El deporte terapeutico chino, basado en la lucha de los cinco animales - Ed. Cabal - Madrid - 1978.
- 10 — CHIH LK - Nourishment of life health in chinese society - The commercial press Ltd - Hong-Kong - 1982.
- 11 — CLERC R. - Yoga de l'énergie - Le courrier du livre - 1983.
- 12 — DAHONG ZM - The chinese exercise book - Hartley & Marks pub. - 1984.
- 13 — DA LIU - T'ai Chi Ch'uan and I Ching - Harper & Row pub. - New-York - 1972.

- 14 — DA LIU - The Tao of health and longevity - Routledge & Keagan Paul - Londres - 1979.
- 15 — DESHIMARU T. - Vrai Zen - Le courrier du livre - 1969.
- 16 — DESPEUX C. - Tai Ji Quan, art martial, technique de longue vie - Ed. Guy Trédaniel de la Maisnie - 1981.
- 17 — DESPEUX C. Traité d'alchimie et de physiologie taoïste - Les deux océans - Paris 1979.
- 18 — DOUGLAS N. - Les secrets de l'extase - Librairie d'Amérique et d'Europe.
- 19 — DUYVENDAK J.J.L (traducteur) - Tao To King - Le livre de la voie et de la vertu - Librairie d'Amérique et d'Orient - Maisonneuve - Paris 1975.
- 20 — EISENBERG D. - Encounters with Qi - W.W. Norton & Comp. - New-York - 1985.
- 21 — FELLOW SM - The eighteen ways of chinese gymnastic exercises - Medicine of health publ.Co. - Hong-Kong - 1979.
- 22 — FENG LD, QIAN JC, LI SY, MA FK, BAO KW - Effect of emitted Qi (external Qi) on gram negative bacilli - Nature - Mai 1982 - p.163.
- 23 — GORTAIS J.-Tai Ji Quan - Le courrier du livre - Paris - 1981.
- 24 — GRANET M. - La pensée chinoise - Albin Michel - 1968.
- 25 — GUO L. - Exercise of new Qigong therapy - In : Tao BF, Yang WH, eds. Collections of Qigong therapy - Beijing : Ren Min Wei sun - 1980.
- 26 — HE B., ZHONG XM - Traitement du diabète par la nouvelle thérapie du Qigong - Revue Qigong and Science - Juin 1984 - p.24.
- 27 — HOU K. et al. - Observation expérimentale sur le traitement des tumeurs malignes à l'aide du Zhou Tian Ming Men Gong - Revue Qigong - Mai 1986 - p.101-102.
- 28 — HUANG J., ZHONG N. - 17 cas de néphrites chroniques traités par Qigong - Revue Qigong - p.77.
- 29 — HUARD P., MING W. - Soins et techniques du corps en Chine, au Japon et en Inde - Berg International ed. - Paris - 1971.
- 30 — HU B. - A brief introduction to the science of breathing exercise - Hai Feng publ. comp. - Hong-Kong - 1981.
- 31 — HUSSON A. (traducteur) - Huang Di Nei Jing Su Wen - Ed. A.S.M.A.F. - Paris - 1973.
- 32 — JIANG QD - Treatment of thyroid tumor - Qigong Journal - Février 1984 - p.76.

- 33 — KALTENMARK - Lao Tseu et le Taoïsme - Ed. Seuil - 1965.
- 34 — KOO HS, LIN HS - Exploration on the physics of Qigong - Nature - Janvier 1978 - p.12.
- 35 — KUAI SQ - Observations sur le traitement de la myopie - Revue Qigong - mars 1986 - p.133.
- 36 — KUANG AK et al. - Observation comparative et discussion sur le mécanisme relatif de 20 ans d'effet curatif du Qigong sur 204 cas d'hypertension - Chinese integration of traditional and western medicine - 1986 - p.9 à 12.
- 37 — LEUNG KP (traducteur) - Sou Nu King - Seghers - 1978.
- 38 — LIAO M. - Traitement de cervicarthroses par Zhan Zhuang Gong - Revue Qigong - Avril 1986 - p.158.
- 39 — LI CX, JING L., ZHAO K. - Study of Qigong Waiqi on phagocytic function of mouse peritoneal macrophages - Nature - Juin 1983 - p.910.
- 40 — LI P.- Myopie de l'adolescent traitée par SZY-1 - Revue Qigong and Science - Mars 1983 - p.3 et 4.
- 41 — LI W. - Rejet du calcul rénal par Qigong - Revue Qigong - Juillet 1984 - p.163.
- 42 — LIN YG, ZHENG RR, CHAI CY, ZHOU TX, LO KP - The thermovision of radiation of inner energy by Qigong maneuvers - Nature - Mai 1982 - p.165.
- 43 — LIU GL, GUI RQ, LI GZ - Neural mechanisms of Qi Gong state : an experimental study by the method of auditory evoked responses.
- 44 — LO PJ, INN M., AMACKER R., FOE S. - The essence of T'ai Chi Ch'uan - North atlantic books - Berkeley - 1985.
- 45 — LU T. - Le secret de la fleur d'or - Librairie de Médicis - Paris - 1969.
- 46 — LU ZY, YAN SX, LI SP, GUO F., WANG YH — Physical effect of external Qi of Qigong on liquid crystal - Chinese Qigong - Avril 1984 - p.2.
- 47 — LUO S., HUANG RS, WANG XT, CHAI SA, YANG CY - Preliminary experimental observations of the effect of Qigong Waiqi (external Qi) on the plasma cAMP - Nature - Mai 1982 - p.165.
- 48 — MA YZ - Hypertension treated with Qigong - Qigong and Science - Avril 1983 - p.11.
- 49 — MA Chun - Qi Gong Body Building - Shanghai - 1985.

- 50 — MANTAK CHIA - Cultivating female sexual energy - Healing Tao books - Huntington - New-York - 1986.
- 51 — MANTAK CHIA - Energie vitale et auto-guérison - Ed. Dangles - 1983.
- 52 — MANTAK CHIA - Iron shirt Chi Kung I - Healing Tao books - Huntington - New-York - 1986.
- 53 — MANTAK CHIA - Taoist secrets of love cultivating male sexual energy - Aurora press - New-York - 1984.
- 54 — MANTAK CHIA - Taoist ways to transform stress into vitality - Healing Tao books - Huntington - New-York - 1985.
- 55 — MASPERO H. - Le Taoïsme et les religions chinoises - Gallimard - 1971.
- 56 — MATSUMOTO K., BIRCH S. - The eight extra channels - Redwing Book comp. - 1986.
- 57 — MICHAEL T.(traducteur) - Hatha Yoga Pradipika - Fayard - 1974.
- 58 — NAKAMURA T. - Oriental breathing therapy - Japan public. inc. - Tokyo - 1981.
- 59 — NEEDHAM J. - Chemistry and chemical technology - Science and Civilisation in China, vol.5 - Cambridge university press - 1983.
- 60 — NI HUA CHING - Height years of wisdom - Book I & II - College of Tao & Trad. chinese healing - 1983.
- 61 — NI HUA CHING - The taoist inner view of the universe and the immortal realm - College of Tao & Trad. chinese healing - Los Angeles - 1979.
- 62 — PHILOSOPHES TAOISTES - Bibliothèque de la Pléiade - Gallimard - 1980.
- 63 — REQUENA Y. - Acupuncture et Phytothérapie - 3 volumes - Ed. Maloine - Paris - 1983-84.
- 64 — REQUENA Y. - Acupuncture et Psychologie - Ed. Maloine - Paris - 1982.
- 65 — REQUENA Y. - Acupuncture's challenge to western medicine - Revue Advances - Vol.3, n°2 - Spring 1986 - p.46 à 55.
- 66 — REQUENA Y. - Guide pratique des moxas chinois - Grasset - Paris - 1986.
- 67 — RIBAUTE A., BARON B. — Le Qi Gong, étude théorique et pratique. Revue française de méd. trad. chinoise - n°123 - Juillet-Août 1987 -p.205 à 211.

- 68 — ROBINET I. - Méditation taoïste - Dervy livres - 1979.
- 69 — SCHONDERFER J. (traducteur) - Huang Di Nei Jing Ling Shou - Archives de l'AFERA -
- 70 — SHEN GJ - Study of mind-body effects and Qi Gong in China - Revue Advances - Institute for the advancement of health - vol.3 n°4 - Fall 1986 - p.134 à 142.
- 71 — SIEGEL BS - Amour, Médecine et Miracle - Ed. Robert Lafon - Coll. Réponse-Santé - 1989.
- 72 — TAKAHASHI M., BROWN S. - Qi Gong for health - Japan public.inc. - New-York - 1986.
- 73 — TIANG QD - Traitement de la tumeur du corps thyroïde - Revue Qigong - Mars 1984 - p.76.
- 74 — VAN GULIK R. - La vie sexuelle dans la Chine ancienne - Gallimard - 1971.
- 75 — VINAY A. - Le Qi Gong, une technique de gymnastique chinoise - Thèse doct. méd. - Marseille - 1988.
- 76 - WANG CX - Traitement par Qigong de l'hypertension associée à une maladie coronarienne (60 cas) - Journal of TMC - Juillet 85 - p.46 à 49.
- 77 — WANG JL et al. - Dix-huit cas de silicose traités par Qigong - Revue Qigong - Juin 1983 - p.243 à 245.
- 78 — WANG JL et al. - Le Qigong transforme le cholestérol de la bile hépatique - Journal of TMC - 1982 - p.42 à 45.
- 79 — WANG JM, XU HF - Le Qigong et l'immunité - Revue Qigong and Science - Juin 1984 - p.3 et 4.
- 80 — WANG MW - The field energy of Qigong and infrared radiation - Revue Qigong and Science - Avril 1984 - p.6.
- 81 — WANG ZX - Traitement de 38 cas d'hypertension associée à une maladie coronarienne - Revue Qigong - p. 68 à 69.
- 82 — WAY SUN LIAO - Tai Chi classics - Preite R. distr. - 1977.
- 83 — WU GF - 310 cas de maladies chroniques traitées par Qigong - Revue Qigong - p.15 et 16.
- 84 — WU KK, ZHENG P. - Therapeutic breathing exercises - Hai Feng public. comp. - Hong-Kong - 1984.
- 85 — XIE J. - Traitement de la leucocytopénie - Revue Qigong - Juillet 1984 - p.164.
- 86 — XU F. - Traitement par Qigong de cirrhose hépatique et des séquelles de gastrectomie - Revue Qigong - Mars 1984 - p.72 et 73.

- 87 — XU WF, LIU ZK, WANG CM, QI YJ, WANG XZ, YUE RF, YANG JR - Treatment of 48 cancer patients with new Qigong therapy - In : Tao BF, Yang WH, Collections of Qigong therapy - Beijing - Ren Min Wei Sun - 1980 - p.144.
- 88 — XU ZL - Traitement de 42 cas de maladies chroniques du système digestif par Zhan Zhuang Gong - Revue Qigong - p.103.
- 89 — XUE HF - Pa Tuan Chin - Wan li book co. - Hong-Kong - 1979.
- 90 — YANG JM - Advanced yang style Tai Chi Chuan - YMMA - Jamaica plain - 1986 - vol.I & II.
- 91 — YANG JM - Chi Kung, health and martial arts - Yang's martial arts association - Jamaica plain - 1984.
- 92 — YANG JM - Tai Chi Chuan - Unique public. - 1982.
- 93 — YE YF - Treatment of cancer of the rectum with new Qigong therapy-Qigong and science - Septembre 1984 - p.10.
- 94 — ZHAN KF - Traitement du diabète - Revue Qigong - Mai 1984 - p.107.
- 95 — ZHANG MW, SUN XY - Chinese Qigong therapy - Shandong science and technology press - Jinan - 1985.
- 96 — ZHANG YK et al. - Traitement par Qigong de 14 cas de gastrite atrophique chronique - revue Qigong - p.101 et 102.
- 97 — ZHOU SW - Disappearance of cancer of rectum - Qigong J. - Mars 1984 - p.104.
- 98 — ZHU BZ - Deux méthodes de guérison de l'hépatite par Qigong - Revue Qigong and Science - Novembre 1984 - p. 3 et 4.
- 99 — ZHU KL - Malignant lymphoma treated with Ba Tsen Gong - Qigong and Science - Septembre 1984 - p.11.
- 100 — ZHU YM - 20 cas de diabète traités par massage des acupoints - Revue Qigong - Avril 1986 - p. 152 et 153.

TABLE DES MATIÈRES

Histoire du Qi Gong	9
Bases physiologiques	47
La pratique du Qi Gong	131
Le Qi Gong en médecine	287
Au-delà du Qi Gong	319
Conseils pratiques	339
Index des termes chinois	363
Bibliographie	371

QI GONG c'est donc la maîtrise de l'énergie, certains l'ont traduit par Yoga chinois. Ce terme recouvre un nombre impressionnant d'exercices du corps, de respiration, de concentration.

Cette gymnastique est énergétique car elle est fondée sur les mêmes principes que l'acupuncture, et utilise les méridiens comme réseaux de concentration et de circulation de l'énergie.

Les exercices ont plusieurs applications :

- développer sa forme et se maintenir en bonne santé, ralentir le vieillissement ;
- développer le pouvoir de l'énergie dans les arts martiaux, le Tai Ji Quan et le Kung Fu ;
- éveiller et fortifier la capacité de soigner avec les mains, soit quelqu'un, soit soi-même par auto-massages ;
- s'améliorer ou se guérir de certaines maladies telles que l'hypertension, palpitations, insomnie, impuissance, myopie, colite, etc. par des exercices spécifiques ;
- enfin, le Qi Gong conduit à la méditation, et par l'acquisition d'une bonne concentration au développement de possibilités extra-sensorielles comme de l'épanouissement intérieur de la personnalité.

Ce livre décrit : 18 postures de Qi Gong statique, 4 techniques de respiration, 30 exercices de Qi Gong dynamique, 25 formes de massages et exercices de santé, 6 techniques de méditation et visualisation, 18 exercices médicaux.