

DEFINITIONS

Terme assez récent apparu dans les années 1960,1970 qui regroupe sous un terme générique les anciennes pratiques corporelles et spirituelles chinoises.

Avant de passer à la partie technique de la pratique, il est bon de revenir à ce que peut exprimer l'idéogramme de QI GONG.

- QI : [R]485 « vapeur, émanation, air, souffle, haleine, la vie qui anime le corps humain; vigueur, énergie ; esprits vitaux ; fluide ; l'élément le plus subtile dans la composition de toute chose ; humeur, attitude, colère, flairer ; sentir ; odeur ».

La mise en relation des deux parties de l'idéogramme permet de sentir la dynamique qui permet à la vie de se développer.

La première partie QI correspond à une forme mobile, invisible : les vapeurs qui montent de la terre et qui vont former dans le haut des couches de nuages qui redescendent fertiliser la terre.

La deuxième partie MI correspond à une forme plus concentrée, plus intériorisée, nourricière : la botte de riz, le grain de riz décortiqué, les quatre grains de riz décortiqués par le battage (notion de différenciation des quatre orientes et notion de nutrition).

Cette association permet d'exprimer plusieurs aspects :

- des mouvements de montée et de descente incessantes, déjà une sorte de respiration,
- une transformation incessante
- une puissance des échanges en particulier avec l'ancien idéogramme de QI (la fournaise à la place du grain de riz).

- GONG : [R] 2879

La partie de gauche représente la force musculaire, la puissance, celle de gauche, l'outil (pelle plate servant à damer l'argile des murs et des constructions de l'époque).

Le terme GONG est attribué à toute discipline dont l'apprentissage nécessite beaucoup de temps , d'énergie et de patience. Le terme de GONG nous prévient que la progression sera lente, que la pratique devra être assidue et attentive.

Le QI GONG est » le travail du souffle » assez proche du dicton « tous les jours sur le métier remettre son ouvrage ». Son but est de centrer l'homme entre ciel et terre, de le relier aux énergies célestes et telluriques pour harmoniser son souffle à celui de l'univers.

DAO DE JING chapitre 10 « en faisant que ton souffle spirituel SHEN QI et que ton souffle essentiel JING QI embrassent l'Unité, peux-tu redevenir un enfant? »

Le QI GONG est donc un ensemble d'exercices corporels visant à prendre conscience de l'énergie vitale qui nous habite, à la ressentir comme faisant partie de notre corps comme toute autre sensation physique, à apprendre à la laisser croître et circuler sans entraves puis à la diriger voir à la contrôler par la force de la concentration. Pour ce faire, il associe:

- des mouvements souples, naturels, très détendus, le plus souvent très lents faisant prendre conscience d'équilibres oubliés, respectant totalement les structures corporelles; des étirements doux équivalant à des auto massages musculaire et sur les organes;
- une respiration variant en modes et en rythmes mais synchrones des mouvements d'où sentiment d'unité ;
- la concentration de l'esprit, l'attention soutenue, la visualisation de trajets ou de zones, qui permettent de diriger le QI à l'intérieur du corps, que ce soit dans le mouvement ou l'immobilité , qui permettent aussi de projeter le QI à l'extérieur de son corps; et qui nous »

habille »

- des auto-massages, des massages par acupression ou un massage musculaire général;
- l'utilisation de la voix (les six sons sacrés, des chants ou l'équivalent du KIAI japonais.)

Objectifs énergétiques de ces exercices:

- augmenter la quantité de QI dans le corps,
- augmenter la conversion de l'Essence JING en QI,
- améliorer la circulation du QI.

Progressivement une transformation peut s'accomplir tant au point de vue physique que sur le plan psychique:

- plus de tonus et moins de tensions nerveuses,
- plus de souplesse et d'équilibre;
- une meilleure capacité respiratoire;
- une plus grande capacité de concentration ,
- une meilleure conscience du schéma corporel,
- le développement de la mémoire des gestes avec coordination harmonieuse,
- un calme intérieur, l'impression de ne plus se sentir séparé de son environnement, d'être lié par le QI au Tout.

HISTORIQUE DU QI GONG

Son existence est rapportée aussi loin que les vestiges de l'humanité remontent.

- HUANG DI NEI JING rapporte les propos de l'Empereur Jaune(2696-2596 av J.C.) avec ses médecins et mentionne déjà des exercices physiques thérapeutiques;
- YI JING livre des mutations (1122 av J.C.), première tentative connue de l'homme pour se situer dans l'univers, notions de forces naturelles avec lesquelles l'homme pouvait s'harmoniser par certaines pratiques,
- Ve siècle av J.C. indications plus précises sur le « travail interne » et sur les concepts de WEI WU WEI et autres paradoxes dans le DAO DE JING travail sur le Souffle ,autres écrits tels que ceux de ZUANG ZI parlent de nourrir la vie par des techniques respiratoires particulières(une personne normale respire par la gorge, une personne vraie « un immortel » respire par les pieds),
- IIe siècle av J.C. La bannière de MA WANG DUI, enterrée en 168 av J.C. découverte en 1973 dans la province de HUNAN.le classique de QI GONG thérapeutique,
- Dynastie HAN(206 av à 220 ap J.C.)essor et transmission de méthodes bouddhistes « Loi d'Arhat »QI GONG pratiqué dans les temples par des moines, mais aussi par des ermites et quelques personnes du monde séculaire.Point commun:TRANSMISSION A UNE ELITE
Hors des temples, les savants et les médecins commencent à entreprendre l'étude des aspects

thérapeutiques du QI GONG,

- Dynastie JIN(265-420 ap J.C.); le médecin et alchimiste GE HONG insiste sur la pensée pour accroître et guider le Qi, dans son BAO PU ZI; le chirurgien HUA TUO commence à utiliser l'acupuncture comme anesthésique lors d'opérations chirurgicales, BIAN QUE dans le NAN JING(traité sur les désordres).

Les pratiques de QI GONG semblent donc avoir été transmises de deux manières, l'une exotérique en tant que science médicale, l'autre ésotérique, comme voie spirituelle.

-Sous la dynastie LIANG(502-557), il est rapporté que BODHIDARMA enseigna aux moines bouddhistes du temple de SHAO LIN des techniques corporelles. On lui attribue le YI JIN JING (classique sur le travail des tendons et des muscles) et le XI SUI JING(classique sur l'épuration du cerveau et des moelles). Le premier est un enseignement principalement physique, le second, transmis de façon ésotérique enseignait la voie d'obtention de l'éveil;

Le QI GONG tire profit de la meilleure connaissance de la circulation du QI de la médecine et de l'apports du bouddhisme Hindou et Tibétain;

-Autour de 1145 compilations du canon taoïste,

-Sous la dynastie MING (1317-1420), il est rapporté que l'ermite ZHANG SAN FENG transmet la méthode connue sous le nom de TAI JI QUAN;

-1775, le Père Jésuite Joseph Marie AMIOT retrace en dessins et commentaires les pratiques gymniques et respiratoires des Bonzes TAO SEE qu'il ramène en France;

-1954-1955 LIU GUIZHEN ouvre la première clinique de QI GONG à TANGSHAN, le terme I GONG est inventé par un groupe de recherche auquel il appartenait.

-1960-1976 Révolution culturelle, interdiction des pratiques anciennes jugées « féodales, anti-science et contre-révolutionnaire »

-1970 Mme GUO LIN est l'initiatrice de grandes pratiques collectives en particulier dans le traitement de maladies chroniques et du cancer,(en particulier la marche des cancéreux qui utilise entre autre la respiration Vent)

-Fin des années 70 LE QI GONG redevient accessible

-1979 BEI JING premier séminaire national de recherche scientifique sur ces pratiques, fondation de l'Institut National de QI GONG,

-1980 Des chirurgies sont pratiquées sous anesthésie par le QI GONG,

-1988 BEI JING, première conférence mondiale pour l'échange académique sur le QI GONG médical. Participation de 26 pays ;supportée par la Chine, l'Italie, les Etats Unis, le Japon et ..la France.

En 50 ans passage de secrets de famille, de transmission directe maître à disciple choisi, à des congrès internationaux .

LES DIFFERENTS TYPES DE QI GONG

Il existe deux grands courants:

1. le QI GONG d'origine bouddhiste :

Le haut lieu de pratique et qui fait référence depuis toujours de la Tradition bouddhiste est le monastère de Shaolin. Ce monastère aurait été édifié par FOTO (BUDDAJIVA), moine venu de l'Inde vers 495 ap JC. , sur le mont SONGSHAN dans le **Sud** de la Chine dans la province du HENAN.

Le personnage le plus célèbre, qui serait à l'origine de nombreux arts-martiaux et qui aurait introduit au VI^e siècle le QI GONG bouddhiste s'appelle BODHIDHARMA (ou DA MO), qui se serait réfugié dans ce monastère. Découvrant le mauvais état de santé des moines, il serait parti méditer 9 ans dans une caverne face au mur. Il aurait laissé deux ouvrages le YI JIN JING et le XI SUI JING. Selon la tradition, il aurait également transmis la méditation DHYANA ou CHAN NA en Chinois. Éthymologiquement, NA veut dire agir, être et DHYAN correspond à centré, au milieu de. Cette méditation s'est développée au Japon sous le nom de ZEN

Les QI GONG bouddhistes, axés sur la méditation, se développent à partir de la notion de Vide. Selon les bouddhistes, le vide est une valeur positive. Les QI-GONG bouddhistes sont classés généralement dans les QI GONG de type externe (les WEI DAN QI GONG).

Les plus connus sont les huit pièces de Brocart ou les BA DUAN JIN, la forme des dix-huit mouvements (correspondant aux dix-huit arhats bouddhiques), le QI GONG de nettoyage de la moelle et des os ou XISUIJING et le WU QIN XI c'est-à-dire le jeu des cinq animaux (l'aigle, le tigre, le singe et le serpent). L'école externe bouddhiste développe cette dernière technique selon une vision différente de celle des Taoïstes et les animaux ne sont pas les mêmes : elle imite les animaux en fonction des spécificités combattives de ceux-ci (ils griffent, pincent, arrachent, projettent, piquent et frappent). Elle a donné le jour au GONG FU.

Le YING QI GONG est un ensemble d'exercices visant à concentrer l'énergie afin de rendre le corps invulnérable aux chocs et aux coups. (bouclier de QI qui entoure le corps)

Ces QI GONG sont des formes allant de l'extérieur vers l'intérieur. (bouclier de QI qui entoure le corps)

2. le QI GONG d'origine TAOÏSTE :

Le Mont WU DANG du **Nord** de la Chine est la référence de la tradition TAOÏSTE, et est également le vivier des écoles dites « internes » ou « souples »

Le personnage le plus célèbre de ces Arts est l'ermite taoïste **ZHANG SAN FENG**.

L'apport des taoïstes du mont WU DANG est grand dans le développement des Qi Gong et des arts martiaux internes. Ils se développent à partir de la notion de DAO, Loi immuable universelle qui rythme et permet la cohésion de ce qui compose l'Univers. Ils sont composés de techniques corporelles, respiratoires, de concentration, de visualisation et de méditation et ont pour but de s'entraîner dans la pratique de la philosophie du Tao énoncée dont les textes du YI KING datent de 2500 ans.

Les QI GONG taoïstes se montrent fort intéressés par l'aspect médical, par les méthodes de Longue Vie et par les Procédés de nutrition du principe vital. Ces Qi Gong sont généralement classés dans les Qi Gong internes, NEI DAN QI GONG;

Le NEI DAN QI GONG va donc de l'intérieur vers l'extérieur. Pendant les Dynasties des SONG, TANG, JIN, YUAN, de 960 à 1368, on assista à une floraison d'écoles Taoïstes qui proposèrent des enchaînements de Neitan Qi Gong, et notamment :

- TU NA QI GONG travail énergétique de la respiration consciente (TU GU NA XIN ou rejeter l'ancien et rentrer le nouveau)

- BA QUA ZHANG ou boxe des huit trigrammes

- TAI JI QUAN QI GONG , travail énergétique du Grand Faite.

- DAOYIN, procédé de Nutrition du Principe Vital (Dao Yin correspond à l'appellation plus ancienne du Qi Gong taoïste ou Gymnastique taoïste ou yoga chinois, influencé par le yoga indien).

On trouve pourtant quelques Weitan Qi Gong d'origine taoïste, dont le plus connu est :

- WU QIN XI QI GONG , le jeu des 5 animaux (cerf, ours, grue, singe et tigre) créé par le chirurgien Hua-To (110-207 après J.C.). L'école taoïste s'est intéressée à l'imitation des animaux, de par leur manière de se déplacer, pour ses effets bénéfiques sur la santé au niveau des muscles, tendons, articulations en fonction de l'animal imité : déplacements avec souplesse, agilité, puissance, en volant, en rampant, en sautant, etc.

On peut également classer le QI GONG **selon le mode de pratique** en travail interne ou externe.

1) le WEI DAN QI GONG (travail de l'élixir externe)

Les exercices sont d'abord relativement faciles et visent à amener le QI en périphérie. Il existe deux sortes, l'une dynamique l'autre statique.

- le WEI DAN dynamique : un muscle ou une chaîne musculaire sont alternativement contractés et détendus, sans forcer, sans vouloir trop bien faire, car cela crée des crispations et bloque le QI. Ces mouvements sont accompagnés d'une attention portée sur cette zone et évidemment d'une respiration sunchrone. Une sensation de chaleur apparaît au bout de quelques minutes de pratique: le sang et le QI affluent lors de la phase de tension puis, lors du relâchement, le QI reflue vers les zones non sollicitées pour « régulariser la pression ». La circulation sanguine devient à nouveau étale. Ces coups d'accélération du QI nettoient les méridiens et rétablissent les organes qui leur correspondent. L'esprit contrôle la respiration et permet de visualiser le flot de QI. Il faut juste guider et ne pas vouloir « forcer », comme si on voulait guider une petite boule de mercure.
- le WEI DAN statique : lors du maintien d'une position le muscle se met à travailler sans forcer et le QI s'accumule. En revenant à la position initiale, le QI se remet à circuler normalement tout en nettoyant au passage les méridiens obstrués ou les centres énergétiques perturbés.

2) le NEI DAN QI GONG (travail de l'élixir interne)

Par des exercices respiratoires particuliers le QI est concentré dans l'abdomen plus particulièrement dans le DANTIAN et de là, par la pensée, envoyé dans un premier temps dans la petite circulation céleste (circuit RENMAI-DUMAI) puis dans un second temps dans la grande circulation céleste c'est-à-dire dans les méridiens selon l'ordre de circulation de l'Energie JING. Par ce biais, une véritable Energie interne est créée et se rajoute à celle obtenue par le WEI DAN.

Le circuit de la grande circulation céleste n'est pas toujours décrit de la même manière. Par exemple, celui décrit par Catherine Despeux : l'Energie circule à l'inspiration depuis les pieds dans les méridiens YIN des membres inférieurs, depuis les doigts par les méridiens YANG des membres supérieurs et à l'expiration, dans les méridiens YIN des membres supérieurs et descend de la tête vers les pieds par les méridiens YANG des membres inférieurs.

Selon Catherine Despeux la différence entre l'école exotérique (WEI JIA) et l'école ésotérique (NEI JIA) n'est pas uniquement en fonction du mode de pratique . Le caractère NEI viendrait du fait que les Taoïstes pouvaient pratiquer sans quitter leur famille alors que les bouddhistes devaient sortir de leur famille (WEI) pour apprendre à l'intérieur d'un monastère. D'autre part ,d'un point de vue politique le mouvement taoïste du mont WU DANG était soutenu par l'impératrice LIXI qui s'opposait au courant bouddhiste participant aux activités subversives contre le pouvoir des QING avant la révolution de 1912.

LES TROIS PRINCIPES DU QI GONG

- régulariser et équilibrer le corps
- régulariser et équilibrer la respiration
- régulariser et équilibrer l'esprit.

I. LA DETENTE CORPORELLE TIAO SHEN : REGULER LE CORPS

«(Lorsque la forme (position du corps) est incorrecte le QI n'est pas régulier. (Lorsque) le QI n'est pas régulier, le YI (mental) n'est pas serein. (Lorsque) le YI n'est pas serein, le QI est perturbé.

1)Petits rappels anatomiques

L'homme civilisé marche peu, reste souvent assis plus ou moins affalé. Les pieds sont enfermés dans des chaussures qui non seulement le coupent des énergies telluriques mais « ligotent » les orteils. Et pour les femmes que dire des chaussures pointues à talons? Comment peut-on parler de posture relâchée, de détente corporelle sans équilibre et comment peut-on parler d'équilibre sans commencer par les pieds?

Le pieds, le mal aimé, l'oubli de nos soins mais qui nous porte patiemment jusqu'à n'en plus pouvoir, s'épuisant par son mauvais usage, loin des yeux loin du cœur.

Les empreintes podoscopiques montrent l'absence d'appui sur les orteils externes. . Le pied est réellement une merveille d'architecture et de logique fonctionnelle. L'abducteur du

cinquième, opposé/ complémentaire de l'adducteur du premier, le tendon du long fléchisseur commun des orteils (2°, 3°, 4°, 5°) opposé/complémentaire du tendon long fléchisseur de l'hallux, les péroniers latéraux opposés/complémentaires des jambiers antérieurs et postérieurs forment un tout permettant de sécuriser la cheville, les genoux. Les fémurs stabilisés permettent à l'os iliaque de se « cliquer » au sacrum par les sacro-iliaques. Comment espérer verticaliser sans tension excessive le rachis si le promontoire sacré ne peut soutenir/stablement la cinquième lombaire en étant trop incliné vers l'avant?

En posture debout ou assise, il faut commencer par sentir la « balle du pied », se former, imaginer que la plante du pied devient une ventouse puis va pomper l'énergie de la terre. Le support anatomique est très précis, nécessitant l'intervention des muscles sus-cités, la pompe me semble être effectuée par le muscle carré plantaire.

L'attention portée sur HUI YIN et la légère contraction de l'anus variant selon l'insp/expir permet de solliciter le muscle sphincter externe superficiel et son extension postérieure, le ligament ano-coccygien. La verticalisation du sacrum ne peut qu'en être facilitée.

Le fait de connaître ces rappels anatomiques est d'une grande aide pour convaincre les patients de la rigueur du QI GONG mais ...doit être oubliée sitôt apprise, l'important étant de ressentir l'équilibre s'installer.

L'autre point de départ des déséquilibres se situe au niveau de la tête par le mouvement des yeux et de la langue. Ce sont les seuls organes des sens mis en mouvement par la musculature volontaire. Ils sont également la particularité d'être reliés musculairement à l'os sphénoïde qui forme la base du crâne (complémentaire du sacrum ?).

Pour les yeux, quelques sensations à expérimenter :

- poser les deux paumes sur la tête à droite et à gauche de la ligne médiane ; sans bouger la tête, tourner les yeux largement vers la droite et vers la gauche. Les mouvements sont ressentis dans les mains et perçus, même si les yeux ne bougent pas, on imagine les bouger. On peut également retenter l'expérience en posant les mains au niveau de la charnière occipito-atloïdienne. Les mouvements des yeux y sont également retransmis.
- prendre un regard sérieux ou soucieux puis passer à un regard souriant, poser les mains sur les pavillons des oreilles, sur le front ou au sommet du crâne ; les mouvements des yeux y sont transmis.

Les lèvres sont à garder mi-ouverts, mi-closes. Pincer les lèvres retient sur les yeux, le nez en créant une sensation d'inconfort. De la même manière, il faut éviter de crispier les mâchoires.

Pour la langue, les crispations des muscles de la base de la langue (ptérygoïdiens) mettent en mouvement l'os sphénoïde et sont ressenties également au rachis cervical.

Il est donc indispensable de maintenir les yeux, les lèvres et la langue détendus, si l'on veut que l'os sphénoïde soit pour le crâne, une base bien médiane, facteur de symétrie.. Un visage détendu permet ainsi de « bien asseoir sa tête ». Lors de la « grande respiration céleste » le QI inspiré circule dans les méridiens YANG du membre supérieur jusqu'au visage et durant l'expiration, le QI coule depuis les yeux jusqu'aux orteils.

2) En pratique

La détente peut être réalisée position couchée, assise ou debout :

- **couchée** : s'allonger sur le dos et bien étirer les orteils. Allonger les bras le long du corps, paumes vers le haut. S'abandonner à la sensation de pesanteur et prendre conscience de tout son corps de la tête au pied. Derrière les paupières fermées, le regard se perd dans le lointain, ce qui permet à la musculature du globe oculaire de bien se détendre. Paupières et lèvres sont fermées sans être serrées et comme empreintes d'un léger sourire. Le menton est un peu incliné vers la poitrine. Ressentir la peau du crâne et la nuque. Les épaules et les omoplates sont lourdes et relâchées. Le poids est également réparti de chaque côté de la colonne. Placer les mains sur les

crêtes iliaques, les pouces vers l'arrière, index vers l'avant. Vérifier si les épines iliaques sont à la même hauteur. Ressentir ensuite la position et le tonus des cuisses, du creux poplité, des mollets et des pieds.

A partir de là, se concentrer et détendre les orteils puis remonter le long des pieds, des chevilles, des cuisses, des hanches (sensation de flotter). Puis faire la même opération sur les doigts, les poignets, les coudes, les épaules. Puis se concentrer sur l'estomac, remonter le long de la poitrine jusqu'au coup pour finir sur sa tête.

Pour détendre les méridiens, on doit commencer par leur extrémité puis les détendre sur toute leur longueur.

- **assise** : installer le contact avec le sol. Sentir que la pression s'exerce aussi bien sur le talon que sur tous les orteils. Sentir qu'en pressant davantage on crée une sorte de balle au niveau de la voûte plantaire. Laisser la pression des orteils ouvrir les genoux, les mettre dans l'axe deuxième orteil-rotule-tête fémorale. Sentir la pression se transmettre aux iliaques et au sacrum qui se verticalise. Le rachis peut s'ériger en toute tranquillité à condition de légèrement rentrer le menton vers l'arrière. Toute la pesanteur est envoyée vers le bas (culbuto) mais le sommet du crâne est comme aimanté par le ciel. Dos, bras, épaules et tête deviennent légers comme des branches dans le vent.
- **debout** : je conseille vivement de commencer par la position assise et de garder la sensation d'unité entre les pieds-enracinement au sol et le bassin-enracinement en soi pour se relever (comme le trot enlevé à cheval). S'employer à ressentir si l'un et l'autre pied touchent le sol avec la même force si les gros orteils et les **petits orteils** pressent pareillement contre le sol. Une sensation de solidité remonte par les jambes jusqu'au bassin. Imaginer inspirer par la voûte plantaire, accueillir le souffle dans le bassin en relâchant la région du HUI YIN. A la fin de l'inspire, contracter légèrement l'anus et imaginer guider la respiration jusqu'au BAI HUI (surtout ne pas lever le menton). Pour décontracter le thorax, inspirer par l'abdomen **et les lombaires**.(remplir les Reins) A l'expiration, imaginer que le mouvement respiratoire s'enfonce dans le sternum à un point situé à trois travers de doigt. Les bras pendent relâchés de part et d'autre du thorax mais sans le toucher (petite balle dans les aisselles). Laisser pendre les épaules (lourdes comme des manches de chemises sur un ceintre). Imaginer la tête comme une boule reposant sur une spirale élastique détendue. Le sommet du crâne est suspendu au ciel par un fil de soie.

II. REGULER LA RESPIRATION

Dans notre société occidentale, nous avons perdu l'habitude de respirer en utilisant le diaphragme. La respiration que l'on pratique actuellement est très haute, plutôt thoracique. Notre position assise favorise la cyphose dorsale et la perte des abdominaux. Elle limite ainsi l'amplitude de la respiration, Les contractures vertébrales fréquentes gênent la respiration diaphragmatique. Le diaphragme ne peut alors ni se tendre ni se détendre réellement. Le stress nous fait accélérer la respiration au détriment de l'expir. Or, l'inspir stimule le sympathique et l'expir, le parasympathique.

Dans la pratique du QI GONG la respiration ne signifie pas seulement absorption d'air chargé de QI et rejet de gazs produits par les échanges tissulaires. Pendant une respiration lente, calme et profonde descendant jusque dans le petit bassin, on accompagne et on conduit le QI par l'imagination dans les méridiens à travers tout le corps. L'attention est entièrement rassemblée sur la respiration et on oublie complètement ce qui nous entoure.

Cette attitude méditative influence également la respiration cellulaire car la « présence » à la respiration ne se réduit pas à l'activité physique des muscles respiratoires. On est présent avec son organisme tout entier, dans son unité ternaire c'est-à-dire le JING, le QI, le SHEN.

Dans ce type de méditation l'esprit est pleinement en éveil mais toutes les zones du cortex cérébrales étrangères à la respiration sont mises au repos et leur aptitude à augmenter la force de résistance de l'organisme peut ainsi jouer (cf. art. //).

Nous respirons en moyenne 16 à 18 fois par minutes. Pendant la pratique du QI GONG nous respirons 10 fois par minute, souvent moins . Lors des exercices méditatifs, le métabolisme de base est tellement diminué qu'une quantité relativement faible d'oxygène suffit à l'organisme. Mais pendant ce temps, le QI circule, riche en quantité, en qualité et en intensité, et se renouvelle sans cesse dans le DAN TIAN.

1)La respiration naturelle

Dans un premier temps , il faut prendre conscience de sa respiration de tous les jours et apprendre à sentir les muscles utilisés, vérifier si les épaules veulent commander l'inspir, si le haut du dos s'affaisse à l'expir,..Ce qui m'aidait au début était d'imaginer soulever le couvercle d'une marmite en fonte contenant le délicieux canard aux olives de ma grand-mère: le sourire s'installe , les yeux pétillent et la respiration suit spontanément les règles sans le vouloir:

- calme et silencieuse (JING)
- fine (XI) : doit ressembler à un minuscule filet d'eau
- profonde (SHEN) : c'est faire descendre l'air jusque dans le pelvis en abaissant son diaphragme sans mettre sous tension ses muscles ou ses poumons
- longue (CHANG) : elle est longue mais sans se mettre en apnée
- continue (YOU) : c'est le point le plus important. Un peu avant la fin de l'inspiration, on doit penser à l'expiration
- uniforme (YUN) : l'inspire et l'expire sont à peu près égales. Il ne faut pas être influencé par les émotions.
- lente (HUAN)
- douce ou ronde (MIAN)

Sans vouloir brûler les étapes, compter simplement les secondes pour un inspir et pour un expir, puis augmenter progressivement pour ne pas créer de tensions musculaires et laisser les alvéoles se distendre; apprivoiser sa respiration.

2)La respiration abdominale ou respiration bouddhiste

C'est celle qui est découle. Mais respirer avec le ventre ne veut pas dire avec le ventre que je vois en oubliant les côtés et la région lombaire puisque les piliers du diaphragme naissent des 1°, 2° et 3° lombaires sur les corps vertébraux et les accessoires sur leurs faces latérales. Il s'agit d'imaginer l'abdomen comme un ballon que l'on fait gonfler harmonieusement devant, sur les côtés et derrière , puis qui se dégonfle uniformément à l'expir.

On inspire et on expire par le nez. Ce mode respiratoire rééquilibre un système neurovégétatif hyper excité. Bénéfices de la respiration abdominale : massage des organes internes et augmentation de la circulation du QI et du Sang autour d'eux, tonification des muscles abdominaux, circulation plus efficace du QI des Reins vers le DAN TIAN inférieur.

3)La respiration abdominale inversée ou respiration taoïste :

Il s'agit de rentrer le ventre pendant l'inspiration ce qui tend la musculature abdominale. Le diaphragme s'abaisse en se tendant et diminue encore plus le volume de la cavité abdominale comprimant ainsi les viscères abdominaux et en exprimant le sang véneux. Mais un tel mode respiratoire réduit aussi le volume de circulation du QI, de sorte qu'il est poussé hors du DAN TIAN vers les méridiens à l'intérieur et à la périphérie du corps . La cage thoracique conserve le même volume que lors de la respiration diaphragmatique naturelle.

A l'expiration la paroi abdominale se détend et se soulève augmentant le volume abdominal. Le Qi peut se répandre en grande quantité dans le DAN TIAN. Avec de la pratique, la respiration

n'est plus contraignante, les muscles abdominaux ondulent et apparaît la sensation de faire tourner un ballon. Ceci n'est réalisable que si d'une part à l'inspiration l'anus se contracte légèrement et se détend à l'expiration (sans affaisser le périnée pour autant) et d'autre part si la région du Réchauffeur moyen reste détendue et confortable.

Le bâillement est ce qui intensifie le plus ce type de respiration. La tension musculaire inhabituellement forte provoque, dans toute la tête et le cou, le massage de points d'acupuncture autrement inaccessibles.

4) La respiration QI :

Cette respiration consiste à inspirer par le nez et expirer par la bouche. À l'inspiration la langue se place derrière les incisives supérieures reliant DU MAI et REN MAI. À l'expiration la pointe de la langue s'abaisse pour se placer derrière les incisives inférieures ce qui rompt la liaison.

Le QI lié à des substrats à éliminer peut ainsi quitter l'organisme par la bouche en quantité optimale (pendant les chimiothérapies, après une anesthésie ou des excès alimentaires).

5) La respiration-vent :

Cette respiration a été introduite par Madame GUO LIN dans le traitement des cancers. On inspire une, deux ou trois fois de suite par le nez, puis on expire lentement en abaissant profondément la paroi abdominale. La respiration-Vent est une forme modérée de la respiration régulée.

6) La respiration alternée

On inspire par une narine et on expire par l'autre narine en posant l'index entre les deux sourcils, le majeur sur une narine, le pouce sur l'autre narine. Très pratique pour chasser les pensées parasites. Avec l'habitude, on peut se passer de l'aide des doigts.

7) La respiration avec participation de la voix :

Les sons utilisés ont pour but de faire vibrer des zones bien déterminées du diaphragme. Les viscères proches du diaphragme mais aussi le plexus solaire entrent en vibration lorsque certaines voyelles sont chantées. Le QI circule alors multiplié dans les méridiens qui passent dans le diaphragme. On peut même faire vibrer les viscères individuellement par l'imagination, en pensant certains sons.

III. REGULER LE SHEN

« (Lorsque) le grand Dao vous est enseigné, arrêtez d'abord vos pensées; si vos pensées ne sont pas arrêtées, (les leçons seront) inutiles. Le mental ne pense ni au passé, ni au présent, ni au futur et l'on se libère ainsi de son influence ».

Le YI est le mental qui se rattache au jugement réfléchi et juste. Le Yi est calme et paisible. Le YI est considéré comme la pensée Eau qui est nourrie par le QI Eau généré à partir de YUAN QI.

Le XIN est le mental influencé par l'affectif. Le XIN peut être énergétisé et confus. Le XIN est considéré comme la pensée Feu, nourrie à partir du QI Feu obtenu à partir de l'essence des aliments et de l'air.

Le YI est le maître du XIN.

Réguler les affects par la pensée sage s'appelle QIN YUAN ZHUO MA c'est-à-dire saisir le singe et attraper le cheval, le singe étant le XIN et le cheval dompté étant le YI. On peut également imaginer nos pensées comme un cheval sauvage que l'on regarde partir au galop, sans essayer de le

retenir. Il existe des étapes pour apprivoiser le singe (l'attraper, le tenir en laisse pour lui faire comprendre que l'on s'intéresse à ses besoins réels et profonds; en fait cette technique permet une introspection distanciée.

Le SHEN trouve son origine dans le YI. Il est d'autant mieux « nourri » que YI et XIN sont en harmonie. Le SHEN reste élevé sans être excité et reste dans sa résidence.

Lorsque le SHEN est fort, le YI est déterminé. Lorsque le SHEN est élevé, le QI est fort et peut être facilement dirigé. Lorsque le QI est fort, le SHEN est également fort.

Il est évident que ces trois régulations passent de l'une à l'autre et s'entretiennent mutuellement. Le corps relâché permettra de mieux respirer. La respiration aidée de la tranquillité accentuera la détente...

PENSE BETE

La recherche de la sagesse en Chine se fonde sur l'harmonie.

Pour les taoïstes, l'harmonie se trouve en plaçant SHEN (le Coeur et l'Esprit) dans le DAO, dans la même voie que la nature. Il faut donc :

- retourner à l'authenticité primordiale et naturelle,
- imiter la passivité féconde de la terre qui produit les 10 000 êtres,
- se libérer des contraintes sociales, afin de « pouvoir chevaucher les nuages » comme un immortel.

Les moyens pour y arriver :

- appliquer la « plénitude du vide, la suprématie du mou sur le dur, la puissance de la faiblesse, »...et autres paradoxes du DAO DE JING ou du ZUANG ZI,
- pratiquer le WEI WU WEI,
- rejeter la technicité, la ville pour vivre près de la nature.

Pour les confucianistes, il faut rechercher l'harmonie entre les hommes et l'ordre général du monde le LI qui régit tous les aspects de la vie depuis l'observation des rites religieux, gouvernementaux, familiaux, jusqu'aux règles de comportement dans la société. En effet, le LI guide l'homme dans ses devoirs envers les autres hommes. La qualité première pour les confucianistes est REN, l'humanité, la bienveillance qu'un homme doit montrer envers ses semblables mais selon une hiérarchie dans leurs rites politiques et familiaux très précise. KONG FU ZI accorde également un rôle à la musique synonyme d'ordre et d'harmonie, d'expression de sentiments nobles et élevés.

Très schématiquement, les confucianistes s'investissent beaucoup dans la cité, tandis que les taoïstes préfèrent s'isoler ou vivre en communautés paysannes.

LA QUETE DE L'IMMORTALITE CHEZ LES TAOISTES

L'individu est un agglomérat de souffles maintenus ensemble par le principe vital mais dissociés par la mort. L'immortalité personnelle ne peut se faire sans celle du corps, il faut donc nourrir le principe vital de manière à rendre le corps immortel.

Puisque l'homme est construit à l'image de l'univers, il est possible en s'intégrant totalement dans le système d'utiliser ces lois éternelles à son profit. L'art du sage taoïste consiste à ne plus subir mais à accepter les interactions permanentes du YIN et du YANG en lui et leur mutation perpétuelle. Il lui faut capter la force diffuse de l'univers et la faire sienne.

1-Passer d'une nourriture grossière, maigre puis sobre jusqu'à se nourrir du JING, du QI puis du YUAN QI et enfin ne se nourrir que de la respiration embryonnaire!! Arriver à l'extase mystique selon Granet dans « la pensée chinoise »

2-L'alchimie qui vise à rendre le corps imputrescible de l'intérieur par des produits, des élixirs de longue vie parfois mortels (métaux lourds dont le cinabre). L'alchimie externe fait place à une alchimie intérieure. L'homme transforme une énergie en une autre pour aboutir à une transformation totale de son être.

3-La respiration

Par rapport aux bouddhistes indiens qui utilisent une respiration profonde et continue de manière à ce que le « véhicule » s'efface dans la méditation, que l'esprit se détache du corps illusoire, les taoïstes cherchent à retenir le souffle le plus possible car il régénère la matière. Les techniques visent à absorber les énergies célestes et telluriques, puis à les transformer et toujours à les guider par la pensée.

4-La gymnastique

Les exercices de gymnastique taoïste visant à mettre le corps en condition, débloquent les articulations et sollicitant peu le système musculaire permettent à l'énergie de circuler librement. Le taoïsme apporte le mouvement à l'ascèse et l'ascèse au mouvement.

5-La sexualité taoïste

Elle s'intéresse à la transformation du corps physique, à sa régénérescence par la réunion des 2 complémentaires, en contrôlant sa respiration et en conservant en général le sperme. La sexualité est alors sacralisée, devient une branche à part du taoïsme « Cueillir des paquerettes en dehors du DAO ». Possibilité d'augmenter son énergie par des partenaires plus jeunes « La tigresse blanche » ou « Le dragon de jade ».

6-La médecine traditionnelle

apporte sa connaissance en physio pathologie énergétique.

Le but final de la nutrition des principes vitaux est une véritable transmutation interne, une purification, un polissage interne qui mènerait « l'homme de l'état de plomb, caractéristique de la nature inférieure, à l'éclat de l'or pur ou de diamant, son propre corps faisant office de creuset. C'est la Grande Oeuvre, le passage de l'ombre à la lumière, l'élixir de longue vie. » (R Habersetzer)

Cette dernière étape se passe au niveau des trois champs de cinabre.

LES TROIS ETAPES DE L'ALCHIMIE INTERIEURE

La description la plus claire que j'ai trouvée est celle rapportée par Catherine DESPEUX.

1° étape dans le DAN TIAN inférieur : LIAN JING HUA QI (raffiner le JING et nourrir le QI)

Il convient d'avoir une nourriture appropriée et d'éviter la déperdition d'énergie sexuelle. La respiration abdominale est le soufflet pour attiser le feu (QI HUO allumer le feu). Le cinabre, le DAN n'est rien d'autre que le JING que le pratiquant aura accumulé par la respiration et des postures telles que « embrasser l'arbre ». L'essence s'accumule peu à peu dans le bas et est conduite vers le haut par le DU MAI jusqu'au sommet de la tête puis redescend par le JEN MAI. En réunissant les extrémités supérieures par la langue DA QIAO et inférieures par le point HUI YIN, il se forme un circuit clos avec croissance et décroissance du YIN et du YANG selon un rythme calqué sur celui de l'univers (jour/nuit, les saisons, les phases de la lune). Le corps devient le creuset DAN, comparé à une goutte de rosée, une perle de souffle YIN et YANG.

de la transmutation. Cette révolution transforme le JING en QI et dans le bas ventre se forme le
2° étape dans le DAN TIAN moyen : LIAN QI HUA SHEN (raffiner le QI et nourrir le SHEN)

La perle de lumière va se transformer en embryon de QI entretenu pendant 10 mois symboliques afin de la transformer en Energie Spirituelle, dont les qualités principales sont la chaleur et la lumière. La révolution de l'Energie et du Souffle continue mais sans être aidée par des exercices de visualisation et de respiration comme au cours de la première étape.

3° étape dans le DAN TIAN supérieur : LIAN SHEN FAN XU (raffiner le SHEN en vide)
LIAN SHEN LIAO XING (raffiner le SHEN et
mettre fin à la nature humaine)

L'«Enfant-Energie Spirituelle» naît dans la tête et de là sort du corps et y rentre par la fontanelle, le BAI HUI, suivant la volonté de l'adepte. Cet enfant de lumière, modèle réduit de l'adepte est finalement entretenu par des moyens spirituels pour être intégré à la vacuité.

Peu de personnes peuvent arriver à ce stade parce que le temps de méditation est peu compatible avec une activité professionnelle.

LES TROIS CHAMPS DE CINABRE(KESPI)

Le cinabre est le sulfure rouge de mercure(matériau abondant dans le sud de la Chine que l'on extrayait des grottes sous forme de pierre rouge). Il était considéré comme la matière première de la Pierre Philosophale. Il est aussi appelé la liqueur rouge d'immortalité.

DAN [R] 4671

minéral dans le creuset ou le fourneau des alchimistes qui avaient pour but de le transformer.

TIAN [R] 4944

terre cultivée, champ.

Le but du cinabre est la transformation HUA. D'après WIEGER, l'homme culbuté sens dessus- dessous, mort à un état pour renaître à un autre.

Les champs de cinabre illustrent donc les trois conditions indispensables pour que se manifeste le couple mort-renaissance, condition de toute initiation ou de toute création spirituelle (l'autre ternaire le Triple Réchauffeur représente lui, les conditions indispensables de l'entretien de la vie). Ils peuvent être assimilés à trois creusets naturels internes à l'homme, à travers lesquels circule et se transmute l'énergie lors de la « transformation alchimique de l'être ».

Trois zones ont été situées dans le corps pour exprimer leurs fonctions mais il ne faut pas les limiter à cette localisation anatomique.

-Le creuset inférieur ou champ de cinabre inférieur ou DAN TIAN inférieur se situe à 3 pouces au- dessous du nombril. C'est « l'océan du souffle » QI HAI, au point DAN TIAN considéré comme le centre vital et la racine de l'être. C'est aussi là que se tient l'énergie sexuelle.

-Le creuset moyen ou champ de cinabre moyen ou DAN TIAN moyen se situe près du coeur, trois pouces à l'intérieur de la poitrine.C'est « le palais écarlate ».C'est là que se purifie l'énergie montant du DAN TIAN inférieur.

-Le creuset supérieur ou champ de cinabre supérieur ou DAN TIAN supérieur est dans la tête, trois pouces derrière l'espace intersourcilier.C'est « le palais du NI HOUANN » ou l'étang du lotus supérieur, où réside l'énergie montant du DAN TIAN moyen.

Quelles sont leur fonctions? Selon J M KESPI, les trois champs de cinabre expriment les trois fusions que doit réaliser l'homme pour arriver au terme.

Dans un premier temps, il faut fusionner à l'Autre par la sexualité. La fusion entre deux êtres permet de vivre un instant le retour à l'Unité. La sexualité est mystique, recherche d'un état primordial. Elle n'est pas l'union d'un homme et d'une femme mais celle de l'Homme et de la Femme à travers eux. Elle demande une intériorité, une conscience.

La seconde fusion est à soi-même et cela sur deux plans:

-horizontal; en un instant fusionner tous les êtres que nous sommes.La tradition l'appelle « épouser sa femme ».

-verticalement, temporairement;en un instant fusionner tous les êtres que nous avons été et celui que nous sommes.La tradition appelle cela « épouser sa mère ».

Cette fusion à soi, cette androgynie est signifiée dans toutes les traditions comme une condition sine-qua-non de toute ascension.

La troisième fusion est la fusion au monde, à l'univers, et le retour au non-être, à la vacuité originelle, au WU JI.

J'ai pu ressentir sur moi et observer chez les pratiquants qui découvrait un paysage intérieur méconnu, l'apparition d'un sourire particulier: le sourire intérieur. Roland HABERSETZER 8° DAN de Karaté et SHIHAN, maître à suivre, en parle mieux que moi.

LE SOURIRE INTÉRIEUR : LA FORCE TRANQUILLE

La Tradition rapporte qu'Ananda fut le disciple préféré de Siddharta Gautama (Bouddha) qui avait réalisé l'unité intérieure, parce qu'il réalisa l'enseignement de son maître sous la forme d'un simple sourire venu du fond de son être. Les mots avaient été superflus. La même image se retrouve dans l'histoire du départ de Bodhidharma de Shaolin. Il interrogea alors ses meilleurs disciples pour connaître le degré de connaissance de la Voie qu'il leur avait enseignée. Au premier, qui lui dit que la Vérité était au-dessus de l'affirmation et de la négation, il répondit: « Tu as eu ma peau ». Au second qui lui dit que la Vérité était une vision qui ne se produit qu'une fois, il répondit: « Tu as eu ma chair. » Au troisième, qui lui affirma qu'il n'est rien que l'on ne puisse saisir comme réel, il dit: « Tu as eu mes os. » Au quatrième enfin, qui resta muet et sourit simplement, Bodhidharma dit : « Tu as eu ma moelle. »

Un sourire, une certaine manière de sourire, qui marque mieux que des mots, l'ouverture de ce « troisième oeil » ou l'acquisition de ce « sixième sens » qui donne à l'homme une dimension nouvelle et le fait participer un peu au divin.

Mais le sourire est longtemps une cause de l'évolution intérieure, avant que d'en être, un jour, le résultat visible. Les vieux Taoïstes déjà, encore, pratiquaient la méthode dite du « sourire intérieur ». Parce qu'ils lui avaient découvert des pouvoirs fabuleux. Il est à l'origine de l'apaisement intérieur, d'une détente profonde des organes vitaux, d'un épanouissement de l'être. Le sourire envers soi-même est un bain de jouvence, une manière de « positiver », apportant l'harmonie intérieure; avec, au premier degré, un extraordinaire pouvoir d'autoguérison. Pratiquer le sourire intérieur dans la vie quotidienne fait partie du QI GONG. Celui-ci apporte cette sorte de force tranquille qui est la marque d'une sagesse.

QI GONG c'est la conquête du monde intérieur, au-delà de la recherche de la seule efficacité au combat ou de la simple voie thérapeutique : c'est la découverte d'une porte étroite derrière laquelle s'étend la quatrième dimension du monde où est révélée une nouvelle relation entre le visible et l'invisible. QI GONG est le véhicule d'une nouvelle forme de conscience. C'est apprendre comment, à nouveau, pouvoir un jour vraiment vibrer, au son d'une voix, au rythme d'un chant, au bruissement de l'eau, aux senteurs de la terre ou aux caresses du vent, à toutes les émotions oubliées, perdues dans le stress de la vie moderne. Pratiquer le QI GONG, c'est admettre que pour que cette magie opère, point n'est besoin d'aller en pèlerinage au bout du monde : il suffit d'aller au fond de soi, pour se reconquérir soi-même. Ici et maintenant. Le sage Lao Tseu avait-il dit autre chose?

Maîtriser l'énergie interne est un art subtil qui suppose une discipline à la fois physique, mentale et spirituelle. Sans ce contrôle, cas habituel, l'homme dépense inconsidérablement ce capital de force vitale. Mais attention : vouloir se rendre maître de cette énergie est chose louable quand la démarche procède d'une volonté de se reconstruire de l'intérieur, pour soi-même, non pour pouvoir mieux s'imposer aux autres. Pratiquer le QI GONG, c'est rendre hommage à la vie, c'est donc une autre voie de la non-violence. Y pense-t-on lors de toutes ces démonstrations de force faites pour impressionner les néophytes et se grandir à leurs yeux? Etaler la technicité n'est pas faire preuve de QI. Et tout corps, même entraîné, a ses limites.

Alors que la compréhension du concept QI est relativement facile à venir, sa pratique intelligente demande une vie entière. Il y a un âge pour développer son QI, puis un autre où il convient de le gérer prudemment, puis un autre enfin où il faut accepter de le voir diminuer, ou alors c'est que l'on a réussi la grande mutation intérieure interne, qui fait que le temps a peu de prise... Mais les lois de la nature restent immuables. QI GONG est aussi une façon d'y adhérer de toutes les fibres de son être. Le « sourire intérieur » n'est pas un refuge de l'ego devant les

évidences.

Reste la question de savoir quoi faire de ce QI si difficilement conquis et maîtrisé, de ce sourire intérieur qui a enfin amené la paix, mettant fin à toutes ces émotions superficielles et usantes de la vie... mais qui sont justement le propre de l'homme. Y a-t-il communicabilité de ce sourire? La grande quête du QI GONG peut-elle être autre chose qu'une voie individuelle de « salut »? A l'heure où tant d'hommes cherchent en Extrême Orient une nouvelle manière d'être, la question méritait d'être posée de savoir quels éléments il est réellement possible d'en retirer pour l'élaboration d'une civilisation de demain, qui sera universelle ou qui ne sera pas. La question en somme, de savoir s'il vaut mieux être une chandelle qui se consume lentement en économisant sa chaleur ou qui brûle ardemment en éclairant ne fut-ce qu'un peu la progression des autres... C'est un choix.

ANNEXE I

Les huit pièces de brocards (Ba Duan Jin)

font partie des classiques traditionnels de QI GONG datant des époques SUI (581-618) et TANG (618-907). Cette série d'exercices de QI GONG WAI DAN aurait été créée par le maréchal YUE FEI sous la dynastie SONG (1127-1279). Elle se retrouve sous différentes variantes dans tous les styles de QI GONG.

Cette technique aurait des effets favorables sur le système neuro-hormonal, favoriserait la circulation de l'énergie et du sang, masse les organes internes pour en améliorer les fonctions.

Les 8 pièces de brocards peuvent être régulièrement faites à raison d'une ou deux fois par jour. Les mouvements peuvent être pratiqués séparément mais il faut alors en prolonger la durée.

Comme tout exercice de QI GONG la pratique doit commencer par le JIE GONG (5 à 10 minutes), exercice préparatoire, « réveil du QI ». A la fin de la série, la phase SHOU GONG (10 à 15 minutes) permet de faire revenir dans le DANTIAN, le QI pur mobilisé et dispersé par l'exercice. Tout le QI pur est ramené dans la petite circulation. Pour le débutant, se contenter de respirer 20 fois les yeux fermés, en inspirant par le nez et en soufflant par la bouche, les mains posées sur le DANTIAN. Puis poser la main droite (pour les femmes) sur le point QI HAI et la main gauche par dessus (inverse pour les hommes). Décrire des mouvements spiraliqes (dans le sens des aiguilles d'une montre pour les femmes et l'inverse pour les hommes) allant en s'élargissant vers l'extérieur (36) puis toujours des mouvements spiraliqes mais cette fois-ci se rétrécissant vers l'intérieur (24).

Exercice préparatoire

Vise à conduire le QI dans le DANTIAN par le méridien des Reins.

Position de départ : pieds écartés de la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis et poussés vers l'extérieur, articulation de la hanche relâchée, bassin légèrement basculé vers l'avant, colonne vertébrale bien droite. Les jambes sont « pleines » cad lourdes le haut du corps est par contre « vide » léger. Les bras pendent de part et d'autre du corps, épaules abaissées, paumes vers l'avant, pouces écartés.

(I) Lever les mains, paumes vers le haut, devant le ventre (DANTIAN), les extrémités des majeurs se touchant.

(E) Tourner en souplesse le dos des mains l'un vers l'autre (le mouvement tournant est commandé par les bras), les doigts pointant vers le haut.

(I) A la hauteur du DANTIAN les bras conduisent lentement les mains de part et d'autre du corps jusqu'à ce qu'elles soient écartées l'une de l'autre de la largeur des épaules.

(E) Commandées par les bras, les mains effectuent un lent mouvement tournant de sorte à diriger les paumes l'une vers l'autre. Puis les bras conduisent les mains devant le ventre, jusqu'à ce qu'elles soient distantes l'une de l'autre d'environ 10 cm.

(I) Tourner les paumes vers le haut, élever les mains devant le corps jusqu'au point «milieu de la poitrine».

(E) Paumes vers le corps, doigts pointant vers le haut, élever les mains jusqu'à ce que les racines des paumes soient à la hauteur du front, en face du point YINTANG.

(I) Tourner les mains jusqu'à ce que les dos des mains soient dirigés vers la tête. Les bras conduisent les mains de part et d'autre du corps. Ce faisant, les paumes se tournent latéralement vers l'extérieur (lorsque les mains sont distantes l'une de l'autre d'un peu plus de la largeur des épaules).

(E) Tourner les paumes l'une vers l'autre. Les bras les conduisent devant le front. Les paumes sont de nouveau dirigées vers le visage ; elles s'abaissent jusqu'à la poitrine et là, sont placées à l'horizontale, paumes vers la poitrine. Les majeurs se touchent.

(E) Abaisser les mains, paumes vers le bas devant le DANTIAN.

A exécuter trois fois. **Attention les personnes à tension artérielle basse doivent abaisser les mains non pas devant le visage mais sur les côtés, de part et d'autre de la tête.** En abaissant ensuite les mains au DANTIAN les paumes sont dirigées vers le haut.

I PORTER LE CIEL AVEC LES DEUX MAINS **SOULEVER LE CIEL AVEC LES DEUX MAINS**

(I) Tourner les mains au poignet, de 90° vers le haut. Les doigts pointent vers l'avant.

(E) Tourner les bras dans l'articulation de l'épaule de sorte que les doigts de l'une et l'autre main pointent vers l'extérieur.

(I) Conduire les mains devant le ventre, paumes dirigées vers le haut et extrémités des majeurs se touchant.

(E) Croiser les mains et les tourner paumes vers le bas.

(I) Elever les mains croisées, bras étendus, bien au dessus de la tête ; envoyer en pensée la force dans les paumes. Etirer la nuque. Rester quelques instants dans cette position. Lorsque les mains arrivent en face de la poitrine, monter sur la pointe des pieds.

(E) Détendre la nuque et les bras, décroiser les mains, écarter latéralement les bras puis les abaisser sur les côtés et en revenant doucement sur les talons.

(I) Conduire de nouveau les mains devant le ventre de sorte que les paumes se tournent vers le haut et que les extrémités des majeurs se touchent.

(E) Croiser les mains, tourner les paumes vers le bas.

A exécuter 15 fois.

Ce mouvement régularise les trois foyers par l'étirement de tout le corps en ligne droite lorsque l'on monte sur la pointe des pieds. Lorsqu'on redescendant, la relaxation des muscles du dos et des épaules activent la circulation de l'Energie, régularisant les trois foyers. Ce mouvement étire également la cage thoracique, libère les poumons, combat la fatigue, diminue les contractures des muscles rachidiens et la cyphose dorsale.

II TIRER A L'ARC SUR LE GRAND OISEAU **VISER UN AIGLE TRES HAUT**

Après le dernier abaissement des bras de l'exercice précédent, conduire les mains de part et d'autre des cuisses pour prendre la position de départ ; respirer trois fois, lentement et profondément. Déplacer latéralement le pied gauche d'un pas vers la gauche et plier les genoux, prenant ainsi une position dans laquelle les jambes sont plus écartées. Pousser légèrement les genoux vers l'intérieur, comme pour s'asseoir à califourchon sur un cheval.

Pour éviter de léser les ménisques, il est recommandé d'ouvrir légèrement les avant-pieds

vers l'extérieur.

(I) Fermer les mains en poings creux (comme si chacune d'elles se refermait sur un objet cylindrique), pouces posés sur la 3^e phalange des index. Elever les poings en creux devant la poitrine, les mains se plaçant un peu plus haut que les coudes.

(E) Elever le coude droit à la hauteur de l'épaule, le poing creux et le coude droit se plaçant sur une même horizontale. Simultanément, étendre le bras gauche horizontalement à gauche. Le pouce, l'index et le majeur sont en extension, l'annulaire et l'auriculaire sont recourbés (la main forme ainsi une «flèche»). La paume est dirigée vers l'avant. Les yeux suivent la flèche du regard, la tête tourne tranquillement de 90° vers la gauche. Envoyer mentalement toute la force dans la plante du pied droit.

Surveiller que pendant l'extension de bras et le mouvement tournant de la tête, le tronc reste vertical. Le poids du corps doit reposer avec égalité sur les 2 pieds.

(I) Fermer de nouveau la main gauche en poing creux et la conduire devant la poitrine. Abaisser légèrement le coude droit, ramener la tête en position médiane en accompagnant le mouvement de la main gauche.

(E) Elever le coude gauche à l'horizontale, étendre le bras droit à droite et, en même temps former la «flèche» de la main droite. Envoyer mentalement toute la force dans la plante du pied gauche.

(I) Conduire la main droite en flèche devant la poitrine tout en la transformant en poing creux, abaisser le coude gauche, ramener la tête en position médiane.

Surveiller que pendant le mouvement tournant de la tête vers le côté, le regard suive la main en flèche et se perde dans le lointain. A l'expiration, se concentrer sur MINGMEN.

A exécuter en alternance 5 fois à droite et 5 fois à gauche.

Sur l'expiration, rapprocher le pied gauche du pied droit, abaisser les mains de part et d'autre des cuisses.

Autre variante:

(I) Monter les mains jusqu'au point « Milieu de la poitrine » SHAN ZHONG, fermer le poing droit et former la flèche avec la main gauche, toujours sur l'inspir, monter le coude droit un peu au-dessus de l'épaule droite, pendant ce temps, allonger la main gauche en gardant le coude orienté vers le bas et l'arrière, le regard suit la « flèche ».

Entre l'inspir et l'expir, décocher la flèche et laisser la main droite décrire un demi-cercle pour venir sur l'horizontale de la main gauche.

(E) Les 2 mains redescendent lentement jusqu'à revenir de part et d'autre des cuisses.

(I) Recommencer du côté opposé.

Cet exercice renforce la respiration et les fonctions circulatoires. Par le mouvement des bras et des index tendus, l'exercice tonifie les méridiens des Poumons et du Gros Intestin. Il tonifie également le QI des Reins et le méridien de ceinture DAI MAI d'où ses effets bénéfiques sur la constipations, la fatigue, la faiblesse immunitaire, l'incontinence urinaire, la frilosité, l'impuissance ou la baisse de la libido, les rhumatismes, les lombalgies...

III SOUTENIR LE CIEL, POUSSER CONTRE LA TERRE **SEPARER TERRE ET CIEL**

(I) Tourner les mains aux poignets de 90° vers le haut. Les doigts pointent vers l'avant.

(E) Tourner les bras à partir de l'articulation de l'épaule de sorte que les doigts pointent vers l'extérieur.

(I) Conduire les mains devant le ventre, de sorte que les paumes se tournent vers le haut et

que les extrémités des majeurs se touchent.

(E) Tourner les paumes vers le bas.

(I) Ecarter les doigts. Conduire la main gauche en arc de cercle devant le corps jusqu'au-dessus de la partie gauche de la tête, paume vers le haut. Simultanément, déplier le coude droit ; ce faisant, abaisser (en poussant) la main droite à côté de la cuisse droite.

(E) Pousser des paumes avec force, de la paume gauche vers le haut, de la paume droite vers le bas ; rester quelques instants dans cette position.

(I) Abaisser la main gauche devant le corps, paume dirigée vers l'avant, coude très légèrement fléchi et en même temps, élever la main droite. Les deux mains se rencontrent devant le ventre, paumes vers le haut, extrémités des majeurs se faisant face.

(E) Tourner les paumes vers le bas.

(I) Ecarter les doigts. A présent, conduire la main droite en arc de cercle devant le corps jusqu'au-dessus de la partie droite de la tête et abaisser la main gauche, en poussant, à côté de la cuisse gauche.

A exécuter 8 fois de chaque côté, en alternance.

Pendant l'exercice concentrer l'exercice sur les points LAO GONG et les bouts des doigts.

Visualiser la balle d'Energie lorsque les mains passent au niveau de la région épigastrique et l'étirement de l'Energie comme un élastique lorsque les mains se séparent. On imagine que la main supérieure soutient le ciel et que la main inférieure tient un animal en respect. Sur un plan plus subtil, on peut être attentif à l'étirement du méridien de la Rate et de celui de l'Estomac dans le mouvement descendant.

Une autre visualisation est possible : porter l'attention dans le DANTIAN pendant l'expiration et sur le plexus solaire pendant l'inspiration.

Résultats énergétiques : améliore le mouvement de descente du QI de l'Estomac et facilite la montée du QI de la Rate.

Pour terminer, abaisser les mains de part et d'autre des cuisses.

IV BALANCER LA TETE, REMUER LA QUEUE SE PENCHER SUR LE COTE ET BALANCER LE FONDEMENT

(I) Déplacer la jambe gauche d'un pas à gauche ; plier les genoux pour prendre la position du cavalier basse.

(E) Prendre appui sur les cuisses par les mains, les pouces se posant sur la face externe des cuisses, les autres doigts sur la face interne.

(I) Tourner les épaules vers la gauche, à partir de la colonne dorsale, en portant le poids davantage sur la jambe gauche ; en même temps, tourner la tête vers la droite, la pencher vers l'avant et regarder la pointe du pied droit, en alignant pied droit, bassin, tronc et la colonne cervicale.

(E) Maintenir cette position pendant un inspir/expir.

(I) Ramener épaules et tête dans la position médiane en décrivant un demi-cercle vers l'avant.

(E) Redresser le corps, ramener le pied gauche vers le pied droit, laisser pendre les mains à côtés des cuisses.

Refaire le même mouvement mais en inversant les côtés.

A exécuter 15 fois de chaque côté.

Surveiller: conduire le QI par le méridien des Reins en partant de Source Jaillissante jusqu'au DANTIAN pendant l'inspir, par le Vaisseau Gouverneur pendant l'expir. Les yeux sont posés au loin, à l'horizontal sans fixer quoi que ce soit.

Premier niveau de concentration : lorsque la jambe est fléchie inspirer par le point YONG QUAN et sur le DU MAI pendant l'expiration.

Deuxième niveau : lorsque l'inspiration du côté de la jambe fléchie, le Poumon absorbe le Feu du Coeur. A l'expiration ce Feu rafraîchi par le Poumon est éliminé à l'extérieur.

V JETER UN REGARD VERS L'ARRIERE SUR LES 5 SOUCIS ET LES 7 AFFLICTIONS
SE RETOURNER EN ARRIERE POUR VOIR S'ELOIGNER LES 5 MALADIES ET LES 7 FAIBLESSES

De la position terminale ci-dessus, faire descendre mentalement le centre de gravité du corps dans le sol, comme un arbre qui y enfonce ses racines.

(I) Tourner le dos des mains de 90° vers le haut. Les doigts pointent vers l'avant.

(E) Tourner les bras à partir de l'articulation de l'épaule, de sorte que les doigts portent vers l'extérieur.

(I) Conduire les mains devant le ventre. Les extrémités des majeurs se touchent, les paumes sont dirigées vers le haut; les tourner vers le bas.

(E) Ecarter les doigts, étendre les bras vers le bas de part et d'autre des cuisses.

Simultanément, tourner la tête de 90° vers la gauche en commençant par le rachis cervical puis dorsal puis lombaire. Les paumes des mains regardent légèrement le sol. Rester un moment dans cette position.

(I) Tourner les mains aux poignets vers le bas, dos des mains vers l'avant ; ramener la tête en position médiane : d'abord les lombaires, puis les cervicales.

(E) Rester quelques instants en position de départ, inspirer et expirer encore 2 fois.

Répéter le même mouvement, mais en tournant la tête vers la droite.

On peut remarquer que la torsion est augmentée si en plus de la rotation de la tête on pense réellement à regarder derrière.

A exécuter 10 fois à droite, 10 fois à gauche.

Pendant l'exercice, se concentrer sur la plante des pieds. A la fin de l'exercice, réunir les mains devant le DANTIAN puis les abaisser légèrement en tournant les paumes vers le bas.

VI ENTOURER LES PIEDS AVEC LES MAINS
SE PENCHER EN AVANT POUR TOUCHER LES PIEDS AVEC LES MAINS

L'exercice précédent s'est terminé par le retour à la position de départ.

(I) Lever les bras (très légèrement fléchis) en arc de cercle devant le corps jusqu'au-dessus de la tête. Fléchir les bras, la tête et la partie supérieure du thorax vers l'arrière, légèrement au-delà de la verticale. Pour s'aider à tenir le dos droit, on peut suivre les mains du regard.

(E) Le bas du dos (colonne lombaire/sacrum) étendu, «sécurisé», fléchir le corps en avant, à partir de l'articulation des hanches. Fléchir les genoux dès que la tension des ischiojambiers (muscles postérieurs de la cuisse) est excessive. Saisir les pieds avec les mains de sorte que l'extrémité des majeurs exerce une pression sur le point «Source Jaillissante» pendant un inspir/expir.

(I) Tout en gardant les doigts sous les orteils, redresser le dos sans se cambrer;

(E) Relacher la tension dorsale et se redresser, les bras restent le long du corps, les paumes vers le sol, comme « si elles tenaient deux tigres en respect ».

A exécuter 15 fois.

Premier niveau de concentration, porter l'attention sur MING MEN à l'inspir lorsque les bras montent, sur HUI YIN lors du mouvement de descente, sur CHANG QUIAN quand les mains touchent les orteils, puis sur BAI HUI lors de l'étirement du rachis (de manière à ce que l'Energie y

monte) puis sur LAO GONG quand on remonte.

Deuxième niveau, essayer de sentir l'Energie qui remonte dans la moelle épinière et le cerveau lors de l'étirement en flexion. Se concentrer successivement sur MING MEN, HUI YIN et CHANG QIANG, c'est appeler l'énergie vitale JING de son lieu de résidence dans les Reins pour l'en faire sortir l'envoyer alimenter le cerveau et la moelle.

VII MULTIPLIER LA FORCE DU QI PAR L'OUVERTURE DES POINGS MENACER DES POINGS AVEC LE REGARD FLAMBOYANT

Commencer l'exercice en restant tranquillement debout dans la position de départ.

(I) Déplacer la jambe gauche d'un pas vers la gauche.

(E) Prendre la position du cavalier basse, le centre de gravité du corps placé dans le bassin légèrement basculé vers l'avant. Le sacrum est verticalisé, les adducteurs sont légèrement contractés et ramènent les genoux sur une ligne 2° orteil, genoux, tête fémorale.

(I) Elever les mains en poings creux (former la «gueule du tigre») devant la poitrine. Les poings sont placés à environ 30 cm en avant de la poitrine. Les bras et la face antérieure du thorax forment une ellipse. La «gueule du tigre» regarde vers le haut.

(E) Etendre le bras gauche à l'oblique, vers l'avant et la gauche. Tourner légèrement la tête vers la gauche, les yeux regardent au loin, par-dessus le poing. Abaisser légèrement le poing droit, tirer légèrement le coude droit en arrière sans avancer l'épaule. Envoyer mentalement toute la force dans les poings. Rester un moment dans cette position , muscles bandés et regard flamboyant.

(I) Ramener les poings devant la poitrine, les bras forment de nouveau une ellipse avec la face antérieure du thorax.

(E) Ouvrir les poings, les extrémités des doigts se font face.

(I) Elever lentement les bras devant le corps, bien au-dessus de la tête.

(E) Conduire les bras vers le bas en un arc de cercle latéral. Les bras étant abaissés, plier d'un geste vif les poignets de manière à diriger le dos des mains vers le haut.

(I) Elever les mains vers le haut en poing creux devant la poitrine...

Répéter cette séquence en inversant les côtés 15 fois à gauche, 15 fois à droite.

Etre attentif à la sensation de chaleur, fourmillements due à l'arrivée de l'Energie en surface pendant la contraction musculaire. Etre dans le regard stimule le cortex cérébral.

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 ». L'Energie travaillée dans les exercices précédents est amenée à la surface pour renforcer celle des muscles.

VIII ANEANTIR LES 7 AFFLICTIONS ET LES 100 MALADIES SE SOULEVER SUR LA POINTE DES PIEDS GUERIT DES 100 MALADIES

(I) Redresser le corps à partir de la position précédente.

(E) Placer la jambe gauche contre la jambe droite. Les talons se touchent, les pointes formant avec eux un angle de 60°. Le corps est fortement tendu ; les bras pendent de part et d'autre du corps.

(I) Bras étendus, plier les poignets de 90° vers le haut, les doigts pointent vers l'avant. Simultanément, étirer le corps, se dresser sur la pointe des pieds.

(E) Relacher le corps, abaisser lentement les talons. Les mains pendent relâchées.

Répéter la séquence 15 fois. Terminer en portant son attention sur le plexus solaire.

Quels sont les bienfaits de cette série d'exercices ?

- le premier permet de mobiliser l'énergie de haut en bas et de bas en haut dans le corps, d'harmoniser les trois foyers
- le deuxième renforce la région des Reins, lieu de dépôt de l'Energie JING, énergie essentielle héritée avant la naissance
- le troisième régularise l'appareil digestif et le centre d'assimilation de l'Energie du Ciel postérieur
- le quatrième régularise la distribution de l'Energie et du Sang dans tout le corps par les Poumons et le Coeur
- le cinquième, par des mouvements de spirales, tord et étire le rachis. Par la visualisation, on imagine que les Energies usées sont renvoyées dans la terre et remplacées par des énergies neuves
- le sixième amène au cerveau l'Energie JING puisée des Reins et augmentée par tous les mouvements qui précèdent. Cette Energie vitale nourrit la Moelle et le cerveau pour en augmenter leur faculté et réveiller leur potentiel
- le septième exercice ramène l'Energie de la profondeur du corps, de la Moelle, vers la surface c'est-à-dire les muscles et les tendons. Il fortifie la charpente musculaire. Le regard flamboyant et la contraction musculaire ramènent l'adepte sur Terre et l'enracinent dans le concret après être allé dans le domaine subtil du JING et de la Moelle
- le huitième exercice régularise les six grands méridiens et harmonise par leur intermédiaire toute l'Energie travaillée.

Même débutant cet ensemble d'exercices est d'accès facile, complet et praticable sans contre-indication sauf pour un cas : les personnes souffrant d'hyper tension doivent relever la tête lorsqu'ils se penchent en avant dans le sixième exercice ; ils ne doivent pas pratiquer cet exercice trop longtemps.

ANNEXE II

AUTO-MASSAGES

Il faut toujours préparer les mains avant de commencer ; frotter les mains et se placer en position debout, jambes écartées de la largeur des épaules, bien relaxé. Il faudra se frotter les mains entre chaque massage.

1. Le visage :

Les mains sont posées sur le visage verticalement, doigts vers le haut.

Ce massage tonifie l'énergie du visage, la peau et les muscles.

2. Le front :

Avec une main et ensuite l'autre, masser doucement le front comme si on l'essuyait.

Ceci tonifie les points d'acupuncture situés sur le front, aide à la circulation du sang et de l'énergie dans les sinus ainsi que dans la peau, ceci ayant aussi un effet anti-ride.

3. Le cuir chevelu :

Mettre les doigts en peigne, et les faire parcourir le cuir chevelu d'avant en arrière en appuyant fort, et par petites saccades. On peut utiliser le bout des doigts et même les ongles.

Ce massage est utile dans les maladies du cuir chevelu et contre la chute des cheveux. Il y a aussi tonification d'énergie dans les méridiens qui passent par là, et communiquent avec le cerveau ; le cerveau se trouve ainsi fortifié.

4. Les yeux :

Poser les mains creusées sur les yeux, les doigts vers le haut, et y rester un moment ; puis en allant de l'intérieur vers l'extérieur, masser les paupières ; l'index et le majeur sont au-dessus de l'oeil, l'annulaire et l'auriculaire au-dessous.

Cela fortifie les yeux et la vision ; défatigue lors d'un travail de concentration.

5. Le nez :

Frotter avec les index, les bords du nez, des ailes à la racine, et de la racine aux ailes. Cela débouche le nez, stimule l'odorat, tonifie l'énergie des poumons.

6. La bouche :

Placer horizontalement un index au-dessus de la lèvre supérieure, et l'autre au-dessous de la lèvre inférieure ; frotter horizontalement de gauche à droite et de droite à gauche puis interchanger les index.

Cela stimule les muscles autour de la bouche et y freine l'apparition des rides.

7. Les oreilles :

- Passer chaque oreille entre le majeur et l'annulaire de chaque main; frotter verticalement.
- Poser les paumes de mains à plat sur les orifices des oreilles pour les boucher, les doigts sur la nuque, tapoter la nuque. Ceci produit un bruit qu'on appelle le tambour céleste.

Ce massage prévient de la surdité et fortifie l'audition.

8. Masser la nuque :

- Masser en tournant les bouts des majeurs posés sous la bosse occipitale, entre la colonne cervicale et les oreilles. Cela améliore le sommeil, calme l'esprit : lutte contre les douleurs de la nuque et les douleurs de migraines.
- Les mains posées à plat sur l'occiput, descendre de part et d'autre en appuyant légèrement, jusque sur les épaules.

Cela assouplit la nuque, lutte contre l'ankylose des vertèbres cervicales.

9. Masser les épaules (les trapèzes) :

Placer la main droite sur l'épaule gauche en tournant la tête à droite ; glisser la main vers la poitrine en tournant la tête vers l'avant ; alterner avec l'autre côté.

Cela décontracte les muscles trapèzes des épaules.

10. Masser “ le palais des centres vitaux”:

Croiser les bras ; placer les bouts des doigts posés sous les clavicules proches du sternum ; et frotter en diagonale.

Cela favorise la circulation de l'énergie vers le haut du corps ainsi que sa descente et sa distribution dans tout le corps ; stimule la circulation du système lymphatique.

11. Tapoter “ le palais des centres vitaux “ et “ da bao” :

Les doigts joints en forme de bec de canard, l'un des bras va sur le da bao opposé, l'autre va sous la clavicule qui lui est opposée ; tapoter puis changer de côté.

Cela favorise la circulation de l'énergie nutritive dans tout le corps, stimule la circulation des liquides dans la chair : combat la cellulite.

12. Frotter “ ming men” avec les poings :

Fermer les poings mais sans serrer ; d'abord masser les reins en tournant, puis tapoter assez fermement.

Cela renforce la région lombaire, prévient les lombalgies à l'effort ; action aussi sur les fonctions rénales.

13. Masser le “ dan tian”:

Poser les mains sur le ventre sous le nombril obligatoirement ; on ressent une chaleur. Se frotter le ventre avec les mains alternativement. Puis, tapoter : contre-indiqué en cas de grossesse. Cela conduit l'énergie dans cette zone à partir de laquelle elle peut ensuite être distribuée dans les méridiens.

14. Masser les bras :

Masser le bras droit en descendant sur la face interne jusqu'à la paume, puis en remontant sur la face externe, jusqu'à l'épaule ; à chaque fois, le bras se tourne en restant allongé, pour présenter alternativement sa face interne, puis sa face externe.

Puis la main va masser le bras gauche, de la même manière.

Ce massage suit le sens de la circulation de l'énergie des méridiens d'acupuncture et donc stimule et accélère la circulation de l'énergie dans les bras.

15. Masser les jambes :

Placer les deux mains en haut des cuisses, en arrière et légèrement sur les côtés ; masser les faces postérieures et externes des jambes de haut en bas ; au niveau des pieds, contourner par le bord externe d'arrière en avant, et passer sur le bord interne du pied pour remonter par les faces internes des jambes (effets analogues à ceux des bras).

EFFETS DE LA POSTURE « EMBRASSER L'ARBRE »

extrait de (à la découverte du QI GONG du Dr REQUENA)

OSTHEOPATHIQUES

Les fascias:ligaments, tendons, enveloppes des muscles, forment ce que l'on pourrait appeler un deuxième squelette.Dans cette position où les muscles sont « effacés » et une légère tension créée, les fascias sont renforcés et favorisent la circulation du LCR.

Ce liquide céphalo-rachidien circule dans les fascias et se draine dans les système lymphatique.Il nourrit les articulations, les cartilages et les cellules.

Il y a un effet de pompe cranio-sacrée qui stimule la production du LCR, car le manchon dure-mérien (fascia) qui entoure la moelle épinière bien droit, étiré, est la position idéale pour cet effet.

Les lignes de gravité du corps deviennent bien verticales,et cela équilibre et développe la prise de conscience de schéma corporel.

LES EFFETS ENERGETIQUES

Augmenter la perméabilité du corps énergétique au YIN de la Terre et au YANG du Ciel.

Ouvrir le MING MEN pour renforcer l'énergie vitale JING.

Cette énergie vitale est appelée au DAN TIAN pour se condenser , puis conduite spontanément à circuler pour ouvrir « la petite circulation céleste » ds méridiens DU MAI et REN MAI , et « la grande circulation céleste » des douze méridiens.

En résumé, « Embrasser l'arbre » renforce l'énergie vitale, et ouvre tous les méridiens pour faire circuler cette énergie avec une intensité accrue , décuplée dans tous les circuits, et au-delà dans tous les tissus(muscles, peau, os , organes, moelle, tête, visage, cerveau).

Les résultats de cette position ont été tirés d'expérimentations faites en Chine dans les hopitaux, et sont publiés dans des recues chinoises après avoir été exposées dajs des congrès sur le QI GONG.

- ◆ Augmente l'immunité: immunité humorale et cellulaire.
- ◆ Prévient des A.V.C.
- ◆ Soigne l'insomnie et l'anxiété ainsi que les facteurs psychologiques du vieillissement.
- ◆ Augmente l'intelligence avec accroissement de la mémoire, de la vivacité d'esprit.
- ◆ Améliore l'acuité visuelle et lutte contre la fatigue oculaire par amélioration de la circulation du sang au niveau des yeux, nutrition du nerf et détente du muscle ciliaire. Agit sur les myopies.
- ◆ Elimine la fatigue en général.
- ◆ Augmente la température des mains, d'où l'utilisation de cette énergie pour soigner, même des surdités, des cancers...
- ◆ Guérit des maladies chroniques du système digestif: gastrite, hépatite, cirrhose, cholécystite.
- ◆ Améliore très nettement beaucoup d'autres maladies chroniques telles que : HTA, neurasthénie, anémie, arthrose, bronchites, asthme.....