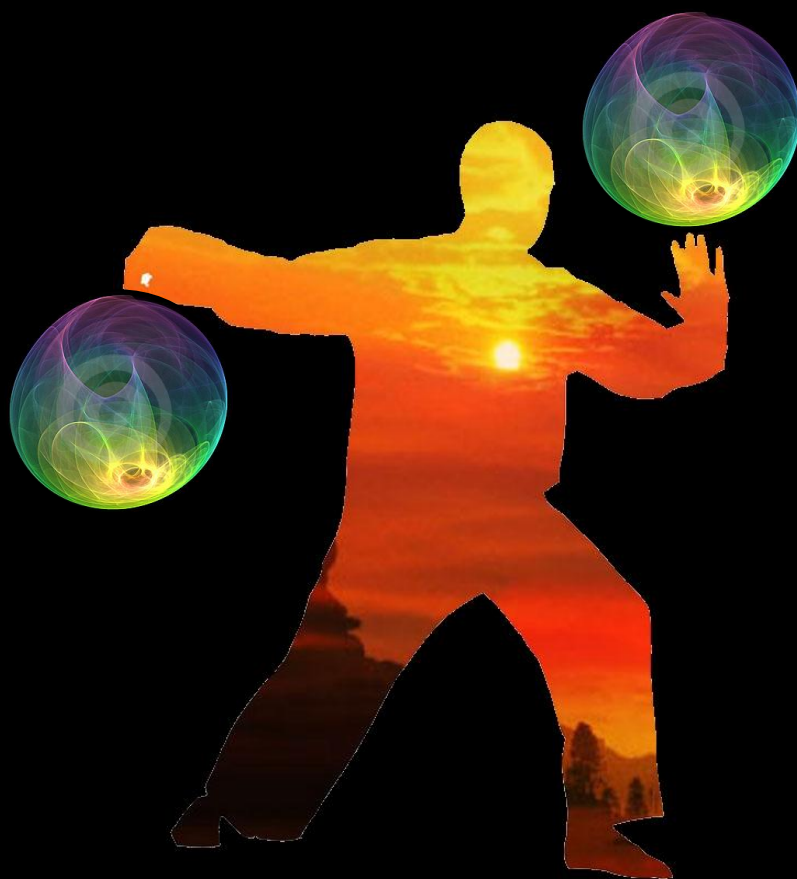
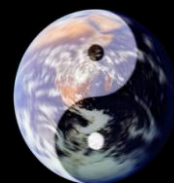


# Qi Gong

Précis théorique et pratique



Eric Flumian



# Avant propos

Voilà maintenant près de 20 ans que le Qi Gong a croisé ma route, et près de 15 ans que j'essaies de le transmettre du mieux possible. Même si à l'origine, il me semblait une simple curiosité, une série d'exercices sympathiques, il m'apparaît de plus en plus, au fil de ma pratique régulière et de son enseignement, profond, riche, et empli de mille mystères. Ces mystères tiennent en partie aux différents courants de pensée chinoise qui l'ont peu à peu enrichis, qu'à ses très nombreuses et subtiles pratiques qui pour le débutant peuvent devenir rapidement un labyrinthe dans lequel se perdre.

La rédaction de ce livret m'a été inspirée par les innombrables questions que j'ai pu moi-même me poser au fil de ma pratique, mais surtout par les questions posées par les très nombreux élèves qui ont croisé ma route, plus ou moins longuement. Son but est de répondre à un maximum de questions et de problèmes que peut se poser tout pratiquant. Il est destiné avant tout à mes élèves qui pratiquent les même formes de Qi Gong que moi, mais il sera certainement pour tout élève une source enrichissante d'informations théoriques ou pratiques.

Ces informations, ces conseils, sont la somme de ce que j'ai pu glaner au fil de ma formation, de mes lectures, de mes rencontres d'enseignants et d'élèves et de mes pratiques et ressentis personnels. Il ne sont en aucun cas La Référence, mais ma référence à un moment donné de mon cheminement. Le Qi Gong est si vaste et si riche, fait appel à tellement de niveaux de pratiques, qu'il ne saurait se résumer à mon point de vue. J'espère cependant que la retranscription de ce cheminement personnel ouvrira de nouvelles portes, vous permettra de mieux comprendre l'essence de cet art, d'affiner vos pratiques, et surtout, de trouver et cheminer plus loin le long du sentier du Qi Gong.

Je ne saurais terminer cet avant-propos sans citer et remercier les quelques personnes dont j'ai croisé la route et qui m'ont largement guidées dans la pratique du Qi Gong :

Christophe Labigne, mon premier enseignant, qui m'a appris beaucoup et laissé découvrir encore plus, me permettant grâce à sa vision pratique et synthétique de la pensée chinoise d'aller déjà fort loin dans ma pratique du Qi Gong notamment médical.

Benjamin Delajarte, qui m'a ouvert de nouveaux horizons concernant une autre façon d'envisager le qi gong, et de l'insérer dans d'autres pratiques chinoises, notamment martiales.

Norbert Cassini, qui a brisé en moi, les chaînes qui m'emprisonnaient me permettant ainsi de devenir peu à peu ce que je suis.

Et bien sûr tous mes élèves passés ou à venir, qui de part leurs difficultés, leurs questionnements, les apports qu'ils amènent parfois avec eux, leur enthousiasme ou leur incrédulité, m'obligent chaque jour à aller plus loin dans ma propre pratique du Qi Gong et dans son enseignement.

Puisse le Qi Gong vous faire autant de bien à votre corps et à votre esprit qu'il a pu m'en faire à moi-même, et surtout, puisse ce livret vous aider le plus possible dans la voie du Qi Gong.

Eric Flumian

# Sommaire

<b>Qu'est-ce que le Qi Gong ?</b>		Page 4
Influences philosophiques	Le Taoïsme	Page 4
	Le Confucianisme	Page 5
	Le Bouddhisme	Page 5
Influences des médecins et art martiaux		Page 6
Histoire du Qi Gong		Page 7
Approche occidentale		Page 8
ancienne de l'énergie	Grèce Antique	Page 8
	Celtes	Page 8
	Egypte	Page 8
Définition générale du Qi		Page 9
La conception chinoise du Qi		Page 10
Les fonctions du Qi		Page 12
Les organes		Page 13
Le Qi et la science moderne		Page 13
Les effets du Qi Gong		Page 14
Concepts de base	Le Yi	Page 16
	Les Dan Tian	Page 16
	Jing	Page 17
	Qi	Page 18
	Shen	Page 18

## Notions fondamentales de la pensée chinoise

Le Tao Page 19

Le Yin Yang Page 20

Les Wu Xing (les cinq éléments) Page 20

## La pratique du Qi Gong Page 34

La concentration de l'esprit Page 38

Les méthodes du calme intérieur Page 39

Les techniques de respiration Page 40

Les postures et les mouvements Page 42

Le Qi Gong et les pratiques d'émissions du Qi : Waï Qi Page 45

Qi Gong et diététique Page 45

Sensations et phénomènes liés à la pratique du Qi Gong Page 46

Le maître mot de la pratique : persévérance Page 47

Hygiène de l'esprit et du corps Page 47

## Questions fréquentes Page 49

Les enchaînements pratiqués en cours Page 50

Lexique du Qi gong Page 67

Poèmes et citations Page 69

Planches diverses Page 74

Ouvrages de référence Page 77



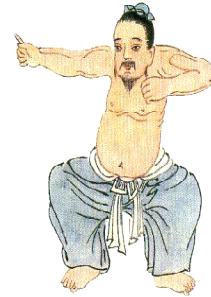
# Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Qi: Travail

Gong : Energie, souffle

Le qi gong, chi gong ou chi kung; (litt. : « travail du souffle ») est une pratique méditative chinoise, composée de mouvements physiques lents et d'exercices respiratoires, visant à améliorer la circulation du Qi et la santé du pratiquant. Le qi gong est rattaché à la médecine traditionnelle chinoise. Souvent confondu en occident avec les arts martiaux ou le tai-chi-chuan, le qi gong est une pratique axée principalement sur les aspects du Qi, la santé et le développement personnel.

Le Qi Gong est apparu en Chine, il y a environ 3000 ans. Il est considéré comme l'un des trésors légués par la très ancienne tradition chinoise. Aujourd'hui, le Qi Gong connaît un grand renouveau en Chine, pratiqué quotidiennement dans les parcs et les campagnes, les monastères et les centres thérapeutiques.



Depuis la dynastie des Zhou, il y a 3000 ans, les chinois ont développé de multiples techniques destinées à améliorer la circulation du Qi -la précieuse énergie vitale- dans le corps. Le Qi Gong au début faisait partie de la médecine traditionnelle chinoise, qui comprend de nombreux domaines : L'acupuncture, le tui na (massages traditionnels chinois) , la diététique, la pharmacopée. Le terme de « Qi Gong », utilisé pour désigner les pratiques chinoises de culture de l'énergie vitale est lui même très récent. Depuis l'antiquité jusqu'à nos jours, les chinois désignaient ces exercices sous divers noms distincts : parmi eux, les plus célèbres sont le Dao Yin, ou exercices de conduite du souffle.

## Influences philosophiques

Au cours des millénaires des traités taoïstes, bouddhistes et confucianistes ont décrit et commenté les effets des exercices traditionnels.

Trois courants de pensée ont donné naissance au Qi Gong :

le Taoïsme

le Bouddhisme

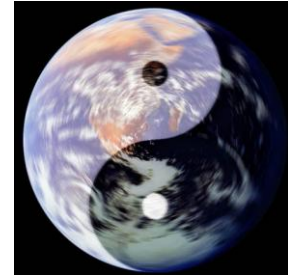
le Confucianisme

## Le Taoïsme (3000 ans avant J.C.)

Le Taoïsme a pour objectif l'harmonisation de l'être avec l'énergie universelle qui est à l'origine de toute vie. L'homme participe du Ciel et de la Terre. C'est aussi le retour de l'Être à l'origine de toute chose. Le corps est un véhicule précieux, support de la conscience. Le Taoïsme propose un ensemble de méthodes permettant de préserver, harmoniser et entretenir la vitalité, vivre le plus longtemps possible et réaliser l'illumination. Wu Wei = le non agir (l'action sans but) est le fondement de la pratique taoïste. Zhuang Zi, philosophe Taoïste décrivait des techniques respiratoires accompagnées de mouvements d'imitation de l'Ours ou de la Grue.

Les taoïstes recherchaient l'harmonie avec les grands cycles de la Nature. Ils étaient à la fois philosophes, mystiques et magiciens. Jusqu'au 7<sup>ème</sup> siècle, certains taoïstes recherchèrent dans la Nature - à l'instar des alchimistes occidentaux qui recherchaient la pierre philosophale - les composants d'une pilule d'immortalité, censée « faire monter au Ciel en plein jour » ! Ce courant, appelé *Waï Dan* (recherche de l'Elixir Externe), développa une connaissance très précise des plantes et influença fortement le développement de la médecine.

Parallèlement, les taoïstes s'intéressèrent à la confection d'un Elixir interne (*Neï Dan*) constitué à partir de la transmutation des éléments vitaux de l'homme. En utilisant la respiration et la concentration, le pratiquant, au terme d'une longue ascèse parvenait à des degrés élevés de spiritualité, à l'éveil de sa conscience. Il jouissait également d'une excellente santé. Toutes ces techniques visaient à l'aide de visualisations et de respirations précises, à guider mentalement l'accumulation et la transformation des éléments vitaux en puissance spirituelle.



Le *Qi Gong* Taoïste s'attache au développement des trois centres énergétiques (trois *Dan Tian*) et à l'alchimie des « trois trésors » (*San Bao*) : Le *Jing* (essence vitale), le *Qi* (souffles vitaux) et le *Shen* (l'esprit). Les exercices sont souples, utilisent la respiration douce et la concentration mentale sur des points énergétiques précis.

## Le Confucianisme (500 ans avant J.C.)



Le confucianisme est orienté vers l'harmonisation sociale de l'homme et insiste sur la piété filiale. Son objectif est de renforcer l'esprit afin d'étendre les capacités d'adaptation à l'environnement. L'esprit est considéré comme un empereur, le corps comme une cité. La bonne marche du corps dépend de l'intégrité de l'empereur.

Les *Qi gong* confucianistes insistent sur la rigueur de l'esprit (*Shen Gong*), la concentration et le développement de la morale personnelle et familiale, afin de favoriser une meilleure intégration dans la famille et la société.

## Le Bouddhisme (200 à 300 ans après J.C.)

Durant les premiers siècles de notre ère (dynastie des Han), le bouddhisme venu d'Inde, se répandit très rapidement en Chine. Alors que les Taoïstes enseignaient de façon informelle à quelques disciples, les bouddhistes dont la religion était déjà très structurée s'implantèrent rapidement sur tout le territoire et est devenu la religion majeure des chinois. C'est le bouddhisme Chan qui s'est développé en Chine, philosophie métaphysique, qui s'intéresse à la nature de l'esprit ou *Vide*, et a pour but la recherche de la connaissance de l'Être absolu dans l'illumination, par la

sublimation de l'égo et par la libération des passions et attachements. Certaines techniques restèrent secrètes, transmises uniquement dans l'enceinte des monastères, telles les méthodes de « transformation des tendons » et la « régénération des moelles » .



La culture chinoise assimila néanmoins plusieurs pratiques de méditation et de Qi Gong bouddhistes. Le Chan est l'ancêtre du Zen japonais.

Le Qi Gong bouddhiste est axé sur la recherche de l'éveil et constitue une véritable introduction au calme mental. On note cependant l'existence d'exercices axés sur la santé qui s'appuient, historiquement sur les exercices du patriarche Boddidharma qui les consigna dans des traités au 7ème siècle. Il séjourna au monastère de Shaolin où il transmettra la technique de la méditation de l'éveil (méditation Chan) tout en mettant au point plusieurs méthodes de gymnastiques énergétiques qu'il enseignera aux moines ( Yi Jin Jing, Ba Duan Jin...)

## L'influence des médecins et des arts martiaux

Des traités médicaux ont également commenté les effets des Qi Gong et développé différentes théories sur leurs mécanismes d'action. Le Su Wen, le plus ancien traité médical chinois (env. 500 avt JC), déclare par exemple qu'afin de soigner l'Énergie des Reins, il convient de « s'asseoir face au Sud tôt le matin, de calmer son esprit, réguler sa respiration, guider son Qi vers le bas, et avaler sa salive, sept fois de suite ».



Les Qi gong médicaux visent d'une façon générale à guérir les maladies, à favoriser le bon déroulement de la convalescence et augmenter la longévité. Au cours des siècles, les médecins traditionnels ont créé de nombreuses formes d'exercices préventifs et thérapeutiques. De nombreuses personnes âgées en Chine et depuis peu en Occident peuvent trouver là bien des façons de limiter les effets indésirables du vieillissement.

Dans le domaine des arts martiaux, le développement et la maîtrise de l'énergie joue également un rôle important. Le Gong Fu a généré un ensemble de pratiques destinées à guider et concentrer le Qi dans différentes zones du corps, en vue d'améliorer les performances martiales. Le Tai Chi Chuan, le Xin Yi Chuan et le Ba Gua Zhang sont les principales écoles martiales dites « internes » du Qi Gong. Les pratiquants sont réputés pouvoir projeter à distance un adversaire sans le toucher.

On le voit, l'histoire du Qi Gong en Chine est riche d'influences et de courants de pensée. Des enchaînements « classiques » sont devenus très populaires, comme le jeu des cinq animaux, les huit brocards de soie, les exercices de prononciation des sons, ou encore le Tai Chi Chuan.

Les adeptes particulièrement entraînés au Wu Shu et au Gong Fu (écoles dites « externes ») apprennent également à conduire et accumuler le Qi dans les os et les muscles de telle ou telle région du corps, de façon à pouvoir résister aux attaques par arme blanche, et au feu.



## Histoire du Qi Gong

On peut donc considérer trois périodes importantes dans l'histoire du Qi Gong :

La première s'étend de l'antiquité jusqu'à la dynastie des Han (début du 3<sup>ème</sup> siècle). La transmission de la connaissance était alors orale. Il existait des Fang Ji, (celui qui connaît l'ordonnance), sorte d'alchimistes chinois. La notion de Qi (énergie vitale) était déjà présente. Et l'acupuncture existait.



En 600 avant JC environ, Lao Zi écrivait le Dao De Jing, ouvrage fondamental du Taoïsme. Le dao De Jing représente une somme de textes au sens symbolique et dont l'interprétation peut se faire à plusieurs niveaux, à condition ...d'avoir les clés, qui ne sont données par de rares maîtres authentiques qu'oralement à leurs disciples. Dao De Jing signifie classique de la Voie et de sa Vertu. La Voie (l'Absolu) est agissante. L'Absolu est aussi un chemin. Marcher sur ce chemin c'est déjà être réceptif à l'Absolu.

A cette époque, l'exercice du souffle était directement lié à la recherche spirituelle Taoïste. Les textes de Lao Zi et de Zhuang Zi font état de « respiration jusqu'aux talons » et de « concentration du Qi afin de raffiner la conscience ». Au premier millénaire avant JC, Lu Shi Chun décrivait des « danses pour faire circuler les souffles vitaux et lever les stagnations sanguines. Le Huang Di Nei Jing « Traité de médecine interne de l'empereur jaune » vantait les bienfaits des exercices du Dao Yin et leurs effets préventifs et curatifs sur de nombreuses maladies.

La seconde période s'étend de la dynastie des Han jusqu'à la fin de l'empire (dynastie des Qing, 1911) C'est durant toute cette période que le Qi Gong s'est enrichi d'influences taoïstes, bouddhistes, confucianiste, martiales et médicales.

Après avoir connu des moments difficiles au début de la révolution culturelle (pratique non prolétaire, réprimée par la « chasse aux mystiques de Mao Ze Dong »), depuis la fin des années cinquante, le Qi Gong s'est redéveloppé, sous l'oeil bienveillant de l'Académie Chinoise de Médecine. Des instituts de recherche d'état ont conduit de nombreuses expérimentations ces dernières décennies, notamment à Pékin et Shanghai. De plus en plus d'hôpitaux et de centres de convalescence ont inclus le Qi Gong dans leurs traitements.

En 1959, le Ministre de la Santé Publique organisa un grand colloque d'échanges sur le Qi Gong, à Bei Da He. Des spécialistes venus de tout le territoire de la Chine échangèrent leurs expériences sur le traitement de 50 maladies telles le diabète, l'hypertension, la cirrhose, l'asthme etc. Pour beaucoup d'entre elles, le Qi Gong était le principal traitement.

Il existe actuellement en Chine de nombreux courants de pratique, et parmi eux des courants sectaires, ou se mêlent lent superstitions et démonstrations de « pouvoirs supérieurs ». Les pratiques visent la transe et la soumission aux bienfaits de l'esprit du « Grand Maître ». Elles sont souvent très démonstratives et de type hypnotique. De nombreux spécialistes considèrent ces pratiques comme dangereuses pour l'intégrité mentale du pratiquant.

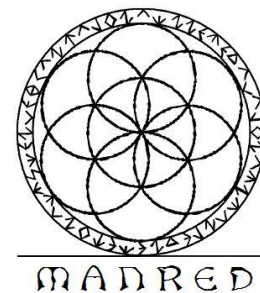
## Approche occidentale ancienne de l'énergie

### Grèce antique

On trouve la notion d'énergie dans les textes philosophiques de la Grèce antique. Les philosophes naturalistes recherchaient un principe énergétique à l'origine de la création. Le concept de « pneuma » (air, subtil) est développé en 600 avant JC. Le pneuma est le principe énergétique universel. Il est constamment soumis au double principe de dilatation-compression. Intéressante analogie avec le principe du Yin-Yang. Pour que la vitalité de l'individu soit bonne, les Grecs considéraient que le pneuma devait circuler dans tout le corps.

### Celtes

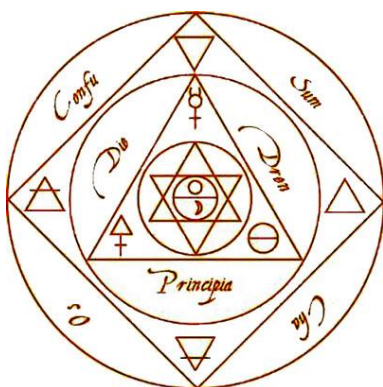
Pour les Celtes, le principe énergétique présent dans toute manifestation se nomme *Manred* (lumière). C'est la substance primordiale universelle.



### Egypte



L'Hermétisme égyptien se réfère au Dieu Thot Hermès. Pour décrire le processus sans fin de la vie, il utilise le symbole du serpent qui se mord la queue : la vie renaît de sa propre destruction en un mouvement infini.



L'alchimie occidentale puise directement ses racines dans la culture égyptienne. L'alchimiste travaille avec le principe premier de la matière. Pour opérer la transmutation alchimique (transformation du plomb en or, achèvement de la pierre philosophale) il doit faire revenir la matière à son origine. L'adepte ne crée rien, il modifie simplement la forme en opérant un retour à l'origine. La substance primordiale se manifeste au travers des quatre éléments : l'Air, l'Eau, le Feu, et la Terre. En fait, l'œuvre alchimique poursuit un but spirituel, basé sur la transformation de l'adepte qui s'inspire de son travail sur la matière pour évoluer corrélativement. La délivrance de la matière permet l'éveil de la spiritualité.



# Définition générale du Qi

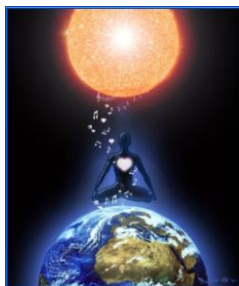
Les occidentaux contemporains ont essayé de définir le Qi en fonction de leurs connaissances, influencées par leur propre culture. Certains pensent que le Qi est une énergie électrique, d'autres une énergie magnétique. Mais ces définitions restent réductrices. D'après la philosophie chinoise ancienne, le Qi est une force naturelle qui emplit l'univers.

Il peut être divisé en trois constituants fondamentaux : le Qi du Ciel, le Qi de la Terre, et le Qi des êtres vivants.

Le Qi céleste, (Tian Qi) est constitué des forces qu'exercent les corps célestes sur la terre.

Le Qi terrestre (Di Qi) est constitué par les échanges thermiques et magnétiques des constituants de la terre.

Le Qi des êtres vivants (règnes végétal, animal, et humain) est le fruit des échanges entre le Ciel et la Terre. Toute vie terrestre est constamment influencée par le Qi de l'univers.



Il y a donc constante interaction entre tous les phénomènes. Lorsqu'un être vivant perd l'équilibre de son Qi, il tombe malade.

Les anciens expliquaient les phénomènes naturels par l'activité du Qi. Ils considéraient les mouvements et transformations du Qi comme étant la cause des phénomènes prenant forme dans l'Univers. Il est écrit dans les textes classiques chinois qu'une chose prend forme lorsque le Qi s'accumule, et meurt lorsqu'il se dissipe ». Les médecins traditionnels chinois pensent que le Qi est la substance fondamentale constituant l'être humain. Ses mouvements et transformations sont la source des activités physiologiques.

On a traduit le mot chinois Qi par les termes d'Énergie et de Souffle, termes également réducteurs. Le Qi est en fait la substance dynamique fondamentale, sorte d'arrière monde produisant et animant les phénomènes. C'est le principe énergétique à l'origine de toute création et transformation des phénomènes physiques, de l'ensemble de l'existence.

Le Qi est la force vitale à l'origine de l'activité mentale et physiologique de l'être humain.

Le mot chinois Gong peut être traduit par le terme de travail. Mais ce terme fait appel aux notions de travail artistique, de gestes précis et affinés aux cours de pratiques régulières. La répétition du geste en vue de parvenir à la forme juste, le raffinement de l'attention et de la concentration afin parvenir à l'inspiration juste sont essentiels.

Ainsi, le terme Qi Gong peut être traduit par « travail du souffle », ou « travail de l'énergie ».



# La conception chinoise du Qi

Analyse de l'idéogramme



L'idéogramme chinois ancien représente une botte de riz dont la fermentation engendre des vapeurs. La botte de riz représente l'aspect matériel (Yin) de l'énergie. Les vapeurs représentent l'aspect subtil (Yang). Dans la manifestation, le Yin engendre le Yang.

Le Neï Jing déclare « Tout est énergie et lois ».

Le Qi de l'homme à deux origines : innée et acquise

## Inné et acquis

L'énergie innée est appelée Xian Tian, ou énergie du Ciel Antérieur. Elle est reçue à la conception et durant la gestation. Il représente le potentiel énergétique transmis par les générations précédentes. Les comportements de nos ancêtres conditionnent donc les nôtres.

L'énergie acquise est appelée Hou Tian. Elle est reçue à partir de l'air et des aliments. Elle est dynamisée par l'activité physique et mentale.

## Energies saines et énergies perverses

L'Énergie saine (Zheng Qi) représente l'ensemble des énergies contribuant à l'équilibre de la vitalité. Zheng Qi est couramment traduit par les termes d'énergie saine, droite, ou correcte. Les énergies perverses (Xie Qi) représentent l'ensemble des énergies susceptibles de déséquilibrer l'Énergie saine. Xie Qi est couramment traduit par les termes d'Énergie malsaine, pathogène, impure, perverse ou encore de « pollutions énergétiques ».

En médecine chinoise, toute pathologie est abordée comme un conflit entre énergie correcte et énergie perverse, (pervers : ce qui n'est pas droit, ce qui fait dévier du but).

## Les énergies innées

### 1- L'énergie originelle (Yuan Qi)

Yuan signifie source, origine. Yuan Qi représente l'origine de la vie, l'étincelle de vie présente en tout individu. C'est un potentiel de vie, un jaillissement qui se perpétue tout au long de la vie (sauf accident de parcours).



Yuan Qi transmet les caractéristiques propres à l'espèce. La quantité de Yuan Qi reçue à la conception et durant la gestation conditionne la durée de la vie, en principe 100 à 120 ans, ce que les recherches en génétique confirment. La qualité conditionne l'harmonie de la vitalité. Yuan Qi se subdivise en deux aspects : le Yuan Yin et le Yuan Yang. Le Yuan Yin représente l'aspect quantitatif et matériel. C'est la quantité de carburant dont dispose

l'individu *Yuan Yang* constitue l'aspect dynamique et qualitatif. C'est la cohérence ainsi que la puissance dynamique de l'activité énergétique.

## 2- L'énergie essentielle (*Jing Qi*)

*Jing* signifie essence, quintessence. C'est l'activité énergétique associée à la matière, au corps. D'origine innée, elle est néanmoins entretenue et complétée par le *Jing* acquis à partir de l'air et des aliments. Le *Jing* est stocké dans les Reins. Le *Jing* acquis est principalement élaboré par la Rate, qui transforme les aliments (assimilation).

## 3- L'énergie ancestrale (*Zong Qi*)

*Zong Qi* transmet et maintient les caractéristiques physiques et psychiques propres à la lignée. Le fait de « ressembler » au grand père ou à l'arrière grand mère lui est dû.

## 4- L'énergie spirituelle (*Shen Qi*)



*Shen Qi* concerne l'activité énergétique liée au fonctionnement de l'esprit

Il est intéressant de noter que dans la culture chinoise, corps et esprit individuel ne sont pas séparés. En fait, l'un et l'autre constituent des interfaces d'une même réalité. Le *Jing* est la base de l'esprit et sa qualité influence la santé mentale. Le bon sens populaire français parle d'« un esprit sain dans un corps sain ».

## Les énergies acquises

### 1- L'énergie de l'air (*Qing Qi*)

L'air contient une énergie dynamisante. Elle est reçue par les Poumons. Elle est fondamentale dans la pratique du *Qi Gong*.

### 2- L'énergie des aliments (*Gu Qi*)

Elle est reçue par l'Estomac et la Rate. La Rate la fait monter aux Poumons ou elle se mélange au *Qing Qi*. Le produit de leur transformation est appelé *Zong Qi* ou énergie fondamentale. (NB : ce *Zong Qi* n'est pas le même que celui étudié plus haut). Le mélange *Qing Qi* + *Gu Qi* est diffusé par les Poumons dans l'ensemble du corps.

### 3- L'énergie nourricière (*Ying Qi*)

Issue des aliments, elle est élaborée par la Rate et circule avec le Sang. Elle a pour rôle de nourrir les organes et les tissus. Son existence est intimement liée à celle du Sang (*Xue*).

### 4- L'énergie défensive (*Weï Qi*)

*Wei* signifie sentinelle. *Weï Qi* circule à la surface du corps, au niveau du derme et de l'épiderme (dans les zones *Yang*). Elle forme un bouclier dont la solidité conditionne la résistance aux énergies climatiques externes (immunité). *Weï Qi* conditionne l'ouverture et la fermeture des pores. Lorsqu'il fait froid, les pores se ferment. Lorsqu'il fait chaud, elle s'ouvrent pour laisser s'échapper la transpiration, et l'excès de Chaleur en Superficie. La

nuits, en état de sommeil, *Weï Qi* suit le mouvement de retrait du *Yang* vers la profondeur (*Yin*) du corps. C'est pourquoi on doit se couvrir pour dormir.

L'énergie défensive est produite à partir de l'activité de Reins, Rate et Poumon.

Reins : fondement de la vitalité

Rate : énergie des aliments

Poumons : diffusion de *Weï Qi* en Superficie.

### Les énergies perverses (*Xie Qi*)

Ce sont le Vent, la Chaleur, le Feu, l'Humidité, la Sécheresse et le Froid. Elles peuvent en s'installant dans le système énergétique humain, perturber la production et la circulation du *Qi*, et engendrer des pathologies.

## Les fonctions du *Qi*

Le *Qi* représente pour la MTC le moteur de toutes les activités physiologiques. Circulation des Liquides Organiques, du Sang, fonctionnement des organes, maintien de la chaleur corporelle, réactions immunitaires, digestion etc.. Rien de ce qui se produit, s'échange, se renouvelle dans le corps ne se ferait sans la présence du *Qi*. L'ensemble des Énergies *Yuan*, *Ying* et *Wei* forme l'énergie authentique (*Zhen Qi*) qui circule dans les méridiens d'acupuncture. La pratique du *Qi Gong* peut, en ce sens, être comprise comme une culture du *Zhen Qi* en vue de renforcer la santé physique et psychique.

### Relations entre le *Qi* et le Sang

Le *Qi* et le Sang peuvent être étudiés séparément, mais ils sont en fait très interdépendants et interactifs. Le *Qi* est le commandant du Sang

Le Sang contient les nutriments dérivés des boissons et aliments ingérés. C'est l'activité énergétique de trois organes qui gère la production, la circulation et le stockage du Sang. La Rate produit le Sang, le Cœur est responsable de la circulation, le le Foie stocke le Sang. Sans la présence du *Qi*, ces fonctions ne pourraient exister.

Le Sang est la mère du *Qi*. Le Sang nourrit le *Qi*, tout comme le Bois nourrit le Feu. Le *Qi* doit utiliser les nutriments sanguins pour pouvoir développer son activité.



Le *Qi* et le Sang sont interdépendants. Le *Su Wen* précise : le *Qi* procure la chaleur du corps tandis que le Sang est nourricier. Un adage chinois ancien déclare que « la stagnation du *Qi* et du Sang engendre les maladies alors que leur circulation fluide et régulière les guérit ».

# Les Organes



La Tradition médicale chinoise fait état de cinq Organes (Zang) et 6 entrailles (Fu). Les Organes Zang sont le Foie, le Cœur, la Rate, les Poumons et les Reins. Les six entrailles Fu sont la Vésicule Biliaire, l'Intestin Grêle, l'Estomac, le Gros Intestin, la Vessie et le Triple Réchauffeur. Le Su Wen déclare que les cinq Zang sont pleins alors que les six Fu sont creux.

Le fonctionnement des organes dépend du Qi des Viscères. Zhen Qi, lorsqu'il pénètre dans les organes est appelé Qi des viscères. Ainsi, l'insuffisance de Zhen Qi provoque des déséquilibres du Qi des organes et affaiblit leur fonctionnement. Par exemple, si le Qi du Cœur diminue, la personne se sentira fatiguée, et présentera des symptômes d'anxiété, de palpitations et d'insomnies. Si le cas est très sérieux, des symptômes de sommeil léthargique, coma, démence ou délire apparaîtront. La déficience du Qi du Cœur entraîne la stagnation du Sang en provoquant les symptômes de pâleur, membres froids, douleurs près du cœur, angine de poitrine. La déficience du Qi des Poumons affecte la production du Zhen Qi et entraîne une déficience du Qi de l'ensemble de l'organisme, accompagnée de fatigue, souffle court et transpiration etc.

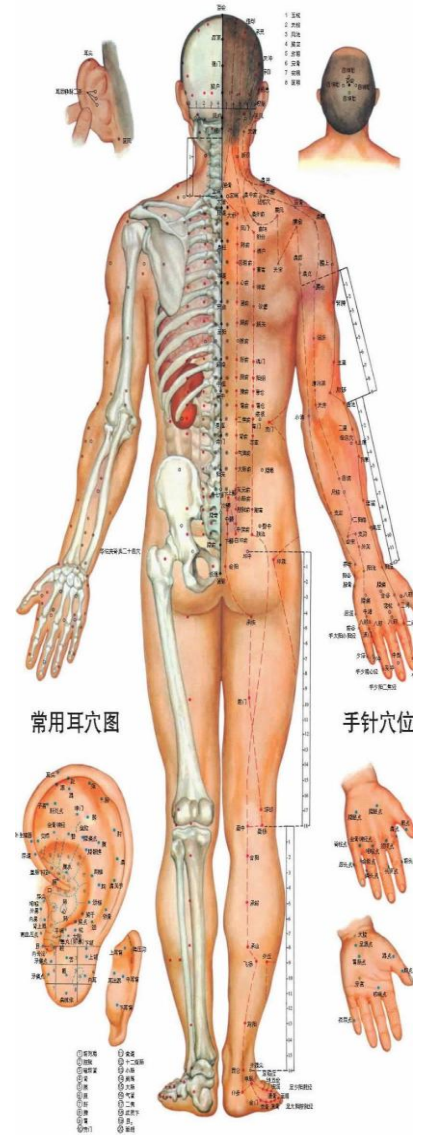
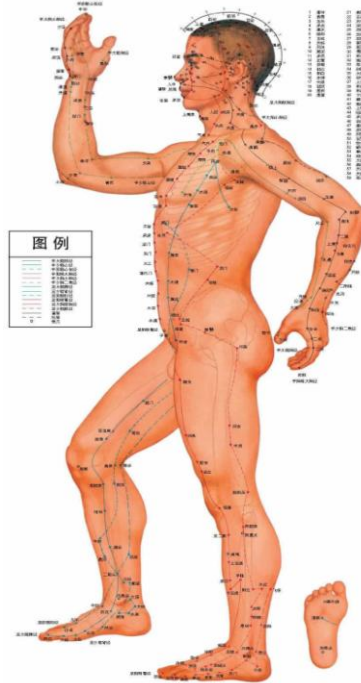
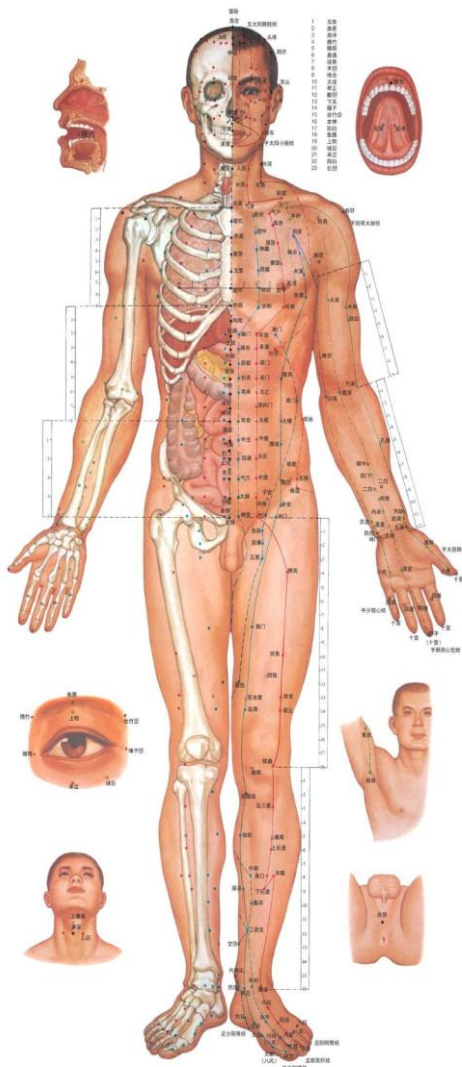
## Le Qi et la science moderne

Le Qi étant une énergie subtile, qui circule dans le réseau des méridiens, il représente une force bioélectrique différente de celle que produit l'influx nerveux. C'est pourquoi, elle a souvent été niée dans les années 60 par les scientifiques occidentaux. Cependant, la somme d'expériences accumulées depuis montre que le Qi est une énergie que l'on peut détecter scientifiquement.

Le Docteur Zhong Quan Yuan de Pékin a effectué une série d'expériences à l'hôpital Xuan Wu, qui mettent en évidence certaines caractéristiques du Qi :

- les méridiens d'acupuncture ont une forme fluide
- Les méridiens de transport du Qi sont de vastes réseaux. Ils circulent dans les tissus corporels.
- La profondeur et l'intensité de ces canaux varient en fonction de l'âge, et de la santé des sujets.
- Le flux d'énergie se modifie en fonction du climat et de l'heure du jour.
- Les méridiens des membres émettent une lumière bleue à l'intérieur du corps. Les points de croisement sont rouges ou jaunes
- Les méridiens ressemblent à des fleuves, des rivières et des ruisseaux, formant un réseau enchevêtré dans le corps.
- Le point du sommet de la tête (Ba Hui, cent réunions) est pourpre et tourne sur lui même en un tourbillon très brillant.
- A l'endroit des points d'acupuncture, la résistivité de la peau est inférieure à la moyenne.

Tous les points d'acupuncture réagissent comme des pompes et répondent à la stimulation d'aiguilles et au massage. Les points activent la circulation du Qi qui se met à couler dans les canaux, irriguant les muscles, les nerfs, les cellules et les organes. Le Qi est doté d'une fréquence sonore basse (entre 8 et 14 Hz). Le Qi émet une lumière infrarouge, due à la chaleur qu'il produit. Il génère un champ magnétique.



## Les effets du Qi Gong : pensée traditionnelle et recherches scientifiques

La MTC explique les effets bénéfiques du Qi Gong sur la santé en se fondant sur les concepts traditionnels de Qi, de Yin Yang, et de méridiens.

Les effets de diminution du stress et des tensions de l'esprit sont essentiellement dus au maintien de l'attention sur la respiration et les mouvements du Qi Gong, ainsi qu'aux exercices préambulaires d'application au calme mental et de recherche de la quiétude. Pour la MTC, l'esprit réside dans le Cœur. Lorsque le fonctionnement du Cœur est calme et régulier, l'esprit, considéré comme l'empereur de la citadelle corps-esprit est serein.

Les méridiens et collatéraux sont maintenus en bonne forme par l'activation énergétique provoquée par l'exercice. La résistance aux maladies est quant à elle expliquée en se fondant sur la théorie du Zheng Qi (énergie saine) et des Xie Qi (énergies pathogènes).

Pourquoi certaines personnes sont-elles sujettes aux rhumes à répétition ou aux gastroentérites alors que d'autres ne le sont pas ? La MTC explique que « lorsque la résistance du corps (Zheng Qi) diminue, les agents pathogènes (Xie Qi) prospèrent ».



L'apparition d'une maladie ne dépend pas seulement de l'exposition aux facteurs pathogènes (virus par exemple), mais également de la résistance corporelle de chacun.

Pour la MTC, le Qi Gong est efficace pour prévenir et traiter les maladies parce qu'il renforce les énergies saines et notamment le Wei Qi, l'énergie défensive. Des lors, les agents pathogènes n'ont qu'à bien se tenir ! Les recherches modernes viennent corroborer, dans un autre langage, les théories traditionnelles.

Alors que les exercices de gymnastique occidentale, tels le body building ou l'aérobic augmentent la sécrétion d'adrénaline, accélèrent les battements cardiaques et la respiration, et élèvent la tension artérielle, la pratique du Qi Gong provoque les effets inverses.

## Le Qi Gong permet de développer la relaxation du système nerveux

Les chercheurs Américains Stone et Drewe ont démontré que la pratique du Qi Gong diminue le travail du système nerveux sympathique, en abaissant la sécrétion de dopamine. Les tensions des vaisseaux sanguins sont relâchées, ce qui contribue à faire descendre la tension artérielle. De ce fait, le cortex cérébral est moins sollicité, et ses activités plus calmes.

Lorsque sous l'effet d'émotions fortes ou de stress l'esprit est agité, le cerveau émet des ondes de grande fréquence et de petite amplitude. Les recherches conduites à Qi Gong Research Institute de Shanghai montrent que chez les pratiquants de Qi Gong bien entraînés, le cerveau émet des fréquences ondulatoires de petite fréquence et de grande amplitude.

## Le système respiratoire et le système circulatoire

Ces deux systèmes sont intimement liés. Les mouvements lents et la respiration profonde activent le diaphragme. Ce phénomène accélère la circulation du sang et de la lymphe, et élimine les impuretés contenues dans le sang. De plus, par le massage interne du aux mouvements du diaphragme, le foie se libère de ses impuretés.

Les effets rapides du Qi Gong peuvent être résumés ainsi : amélioration ou disparition des symptômes suivants :

vertiges (meilleur sens de l'équilibre), éblouissements

bourdonnements d'oreille

palpitations cardiaques

insomnie

cauchemars

impatience, peur, colère, timidité, sentimentalisme

instabilité affective pertes de mémoire mauvaise digestion

léthargie, neurasthénie

Par ailleurs, des effets bénéfiques sur les pathologies articulaires (rhumatismes, arthrite), et osseuses (ostéoporose, difformités vertébrales). De nombreux pratiquants ont pu constater une nette amélioration de leur mobilité articulaire ainsi qu'une diminution de leurs douleurs, notamment au niveau lombaire.



# Les concepts de base du Qi Gong

## Le Yi

Le Yi est le mental appliqué à la réflexion et au jugement. C'est lui qui raisonne et conceptualise, organise les pensées et les relie entre elles. C'est aussi la faculté de concentration, d'attention, c'est à dire d'application de l'esprit au réel ou à l'imaginaire. En Qi Gong, le Qi et le Yi sont en relation d'interdépendance. Ils s'activent mutuellement. Pendant la pratique, le Yi se déplace dans le corps et guide le Qi dans diverses parties du corps. C'est par son action que le corps se relaxe, que les méridiens s'ouvrent, que le Qi et le Sang s'harmonisent. Un adage célèbre dit que le Qi suit le Yi. Ce qui signifie que l'application de l'attention et de la concentration en divers endroits du corps attire l'activité énergétique dans cette région.

C'est aussi le mental qui génère un état de calme et de quiétude, et envoie des messages de relaxation aux muscles et d'ouverture des méridiens. Lorsque le mental est calme et détendu, le corps se relaxe et le Qi et le Sang circulent librement. La concentration et les visualisation permettent alors de guider l'activité énergétique en différentes régions du corps. La pratique de la révolution céleste en est l'illustration par excellence.

## Les Dan Tian

Directement issue de l'alchimie interne, liée à la confection d'une pilule d'immortalité, la notion de Dan Tian (littéralement, « Champ de l'Elixir ») occupe une place de première importance dans la pratique du Qi Gong : Ce lieu est considéré comme la source du Qi, son lieu de jaillissement, capable de nourrir l'ensemble du corps énergétique. C'est le lieu où le Qi formé à partir du Jing s'accumule. Son mouvement dynamique est influencé par la respiration, dans un balancement d'ouverture et de fermeture Yin Yang. La Tradition chinoise considère qu'à partir du Dan Tian, « l'ensemble du corps peut être réchauffé sans feu, et l'ensemble des organes peut être humidifié sans eau ». En fait, les anciens maîtres de Qi Gong pensaient que tant que le lien entre cette zone du corps et les autres régions était présent, la vie était maintenue. Les pratiquants d'arts martiaux s'entraînent à accumuler le Qi dans le Dan Tian en vue de pouvoir le projeter sur leurs adversaires ou de le déployer dans l'ensemble du corps afin de devenir insensibles aux coups.

Où est situé le Dan Tian ?

Il existe en fait trois Dan Tian, le principal étant situé dans l'abdomen inférieur. Cette zone est située à trois ou quatre centimètres sous le nombril, et à quatre ou cinq centimètres à l'intérieur de l'abdomen, selon les individus. Il correspond au point Qi Hai des acupuncteurs. En Chinois, il se nomme Xia Dan Tian (le Dan Tian inférieur).

La respiration abdominale est le principal moteur de la transmutation du Jing en Qi, et de la propagation du Qi dans l'ensemble du corps, par les voies des méridiens d'acupuncture. La respiration abdominale dynamise la production du Qi à partir du Jing. Lorsque le Qi est abondant dans le Dan Tian, il se transmet aux méridiens Jen Mai (Vaisseau Conception) et Du Mai (Vaisseau Gouverneur) et, de là, gagne les douze méridiens principaux.

Le second Dan Tian est appelé Zhong dan Tian (Dan Tian moyen). Il est situé au milieu du Thorax. Alors que le Dan Tian inférieur est davantage le lieu de transformation du Jing inné, le Dan Tian supérieur est en relation avec le Qi acquis à partir des aliments et de l'air.

Lorsque l'alimentation est trop riche, un Qi chaud et Yang est généré. Il existe des procédés destinés à refroidir le Qi chaud du Dan Tian moyen, alors appelé Qi du Feu grâce au Qi du Dan Tian inférieur, alors appelé Qi de l'Eau. Le Qi du Dan Tian moyen est également influencé par nos émotions (nervosité, tristesse), notre sommeil, notre fatigue. Le Qi acquis s'accumule dans le Dan Tian moyen puis est déversé dans les méridiens Jen Mai et Du Mai.

Le troisième, Shang Dan Tian (Dan Tian supérieur) se situe sur le front à hauteur du point Yin Tang (entre les sourcils) et communique avec le cerveau. Le cerveau utilise beaucoup d'énergie pour la concentration. Ce Qi est fourni par l'un des méridiens appelé Chong Mai (Vaisseau des Asseaux). Lorsqu'il est abondamment nourri de Qi, le Shen est élevé, ou énergétisé. Si le Qi n'alimente plus le cerveau, le centre mental est perturbé, le jugement erroné, et l'on devient psychologiquement déséquilibré. Comme pour les précédents Dan Tian, le Dan Tian supérieur est situé sur le trajet du Jen Mai et alimente l'ensemble du corps.

## Le Jing

Bien comprendre les notions de Jing (essence) de Qi (énergie) et de Shen (l'Esprit) est essentiel pour un entraînement efficace en Qi Gong. Le Jing, le Qi et le Shen sont appelés San Bao (les Trois Trésors), San Yuan (Les Trois Origines) ou San Ben (les Trois Fondations). En Qi Gong, le pratiquant apprend à conserver et renforcer son Jing et à le transformer en Qi. Ceci est appelé Lian Jing Hua Qi, " raffiner le Jing et le convertir en Qi ". Puis il apprend à diriger le Qi vers sa tête pour le convertir en Shen.

Ce sont des processus de conversion qui permettent d'acquérir santé et longévité. Le Jing

Le mot chinois à plusieurs sens. Employé comme verbe, il signifie " raffiner ", par exemple raffiner un liquide pour lui conférer une qualité supérieure. Lorsqu'il est employé comme adjectif, il désigne ce qui est " poli " et " pur ". Appliqué à un objet il signifie " essence " ou " essentiel "

Le Jing est présent en toute chose. Il peut être considéré comme la substance première, la source originelle à partir de laquelle une chose est faite, renfermant sa nature véritable. Lorsque Jing se réfère aux animaux ou aux humains, il signifie la source même de la vie et de la croissance. Ce Jing est à l'origine du Shen (esprit) qui rend différent l'esprit d'un chien de celui d'un chat. Chez les humains, le Jing est transmis par les parents. Le sperme est Jing Zi, l'Essence des Descendants. Quand cette essence est mélangée au Jing de la mère (ovule), une nouvelle vie apparaît, qui correspond dans une certaine mesure à l'entrelacement des Jing des deux parents. Le Jing est formé, le Qi circule, et le Shen se développe. Le Jing transmis à la conception est appelé Yuan Jing, l'Essence Originelle. Il est directement par la santé des parents, leurs habitudes de vie et leur état d'esprit au moment de la conception. Le Jing inné correspond donc à la racine de la vie, au capital de vitalité dont dispose chaque individu.

Bien qu'on ne puisse probablement pas augmenter notre quantité de Jing inné, la pratique du Qi Gong peut en améliorer la qualité. Après notre naissance, nous commençons à absorber le Jing de la Nourriture et de l'air. Ce Jing acquis vient compléter le Jing. Le Jing est conservé dans les Reins. Le Jing est converti de façon continue en Qi, lequel s'accumule ensuite dans le Dan Tian inférieur, situé au centre de l'abdomen inférieur. Autrement dit, l'abdomen est considéré comme la source principale du Qi. Le Qi du Dan Tian inférieur est considéré comme le Qi de

*l'Eau, capable de rafraîchir le Qi produit à partir du Jing des aliments, et qui réside dans le Dan Tian moyen.*

*Dans la pratique du Qi Gong, savoir comment conserver et raffermir son Jing est d'une importance capitale. Conserver signifie éviter d'épuiser le Jing par un mode de vie inadapté, des excès de toutes sortes. Une hygiène de vie, des habitudes alimentaires saines contribuent à entretenir le capital de Jing, sans surcharger l'organisme. La gestion de l'énergie sexuelle constitue également un point essentiel. Les femmes perdent moins de Jing pendant l'acte sexuel que les hommes. Mais en ce qui concerne les hommes, plus il y a d'éjaculations, plus vite s'épuise le Jing Originel, et plus courte sera la vie.*

*N'en déduisons pas que les médecines traditionnelles chinoises et les pratiquants de Qi Gong préconisent l'abstention de toute activité sexuelle. En fait ils préconisent une activité sexuelle appropriée car ils pensent que cela énergétise et dynamise le Jing, ce qui a pour effet de favoriser la conversion Jing/Qi. Le Jing est semblable à un combustible, et le Qi à l'énergie dégagée par la combustion. Plus nous convertissons efficacement notre Jing en Energie, moins nous gaspillons de combustible. De plus une activité sexuelle adaptée énergétise le Qi afin qu'il nourrisse le Shen. L'activité sexuelle contribue à élever l'esprit et à renforcer l'équilibre mental. Il est très difficile de définir la juste fréquence de l'activité sexuelle. Cela dépend de l'âge et de la santé de chacun, ainsi que des saisons. Le printemps et l'été sont plus propices à l'expansion des énergies. L'automne et l'hiver sont des périodes de retour en profondeur et de conservation de l'énergie.*

## **Le Qi**

*Comme nous avons déjà abordé le Qi dans un chapitre précédent, nous apporterons simplement ici quelques précisions complémentaires en utilisant une analogie. Le Qi du corps peut être comparé au courant électrique qu'une usine produirait à partir de matières premières comme le charbon ou le pétrole. Dans une usine, de nombreux fils électriques relient la centrale aux machines. Il en va de même pour le corps où l'on trouve des méridiens qui alimentent les organes. La seule différence c'est qu'ici, les méridiens n'ont pas d'existence matérielle.*

*Dans une usine, les différentes machines réclament diverses tensions de courant. Il en va de même pour les organes, qui ont des besoins spécifiques d'alimentation en énergie. Si une machine reçoit un courant inapproprié, elle ne fonctionnera pas correctement et risque d'être endommagée. De même, si la tension du Qi qui circule dans un organe est trop Yang ou trop Yin, il sera endommagé et dégènera rapidement.*

*Le Qi est donc ce qui dynamise l'ensemble des organes, tissus, os etc.. De sa force et de sa vitalité dépend l'équilibre physiologique*

## **Le Shen**

*Il est très difficile de trouver un mot français qui puisse exprimer précisément la notion de Shen. Selon les contextes, il signifie esprit, Dieu, conscience, immortel, âme, pensée, ou surnaturel.*

*Le Canon de Da Ping dit : " l'homme a de l'esprit quand il a de l'énergie. L'esprit meurt lorsque le Qi disparaît. Le Shen est considéré comme une substance*

essentielle pour l'être humain. Sa qualité, sa force et sa précision dépendent de sa vitalité. La tradition chinoise considère l'esprit comme l'empereur de la cité que constitue l'être humain. C'est lui qui centralise les stimulus extérieurs et les organise de façon cohérente. Associé à l'élément Feu, il éclaire les phénomènes et les rend compréhensibles, aidé en cela par le Yi, l'intellect. C'est également de sa force et de son équilibre que dépend la bonne gestion des échanges énergétiques dans l'organisme.

Quelles relations entretiennent Le Jing, le Qi et le Shen ?

Le Su Wen déclare que " l'énergie naît de l'essence, et l'esprit naît de l'énergie ". Le Leï Jing dit : " l'abondance de l'essence engendre l'abondance du Qi, et l'abondance du Qi engendre la force de l'esprit ". A la lumière de cette théorie, les anciens maîtres de Qi Gong ont émis le principe suivant : " cultiver le Jing pour produire le Qi, cultiver le Qi pour produire le Shen, et cultiver le Shen pour retourner au Vide ". Mais la relation de cause à effet entre ces trois constituants est également vraie dans l'autre sens : fortifier le Shen engendre l'énergie, et l'abondance du Qi engendre l'abondance du Jing . Cela signifie qu'un esprit stable, épanouit, confiant favorise le développement de l'énergie, et l'abondance de l'énergie favorise à son tour la transformation des énergies acquises en Jing, et la robustesse du Yuan Qi. La pratique du sourire intérieur constitue l'illustration pratique de ce principe.

# Notions fondamentales de la philosophie chinoise

## Le Tao

Le mot Tao (Dao) signifie chemin, voie. Le Tao est à la fois chemin et but. C'est l'innommable, le Grand Vide (Tai Xu).

Le Tao est irréductible à un concept. Le mental ne peut rendre compte du Tao.

Le Tao, c'est aussi Tai Qi ou Grand Souffle, moteur essentiel du cosmos, grand transformateur. La voie est agissante.

Le Tao est création ; le Tao existe par lui-même (à la différence de la conception Occidentale ou Dieu est séparé de sa création).

Le Tao Te King, ou classique du Tao et de sa vertu est le livre de référence des Taoïstes, écrit par Lao Zi (le vieux sage), personnage mythique écrit en 500 ans avant J.C. environ.

Le Tao est à la fois Etre et Non Etre, manifesté et non-manifesté.

" Ne connaissant pas son nom, je le dénomme Tao. Je m'efforce de l'appeler Grandeur ; sans nom il représente l'origine de l'Univers ; avec un nom il constitue la Mère de tous les êtres. Par le Non Etre, saisissons son secret ; par l'Etre, abordons son accès ".

Tao Te King

Méditation = Vider l'esprit pour obtenir la plénitude

# Le Yin Yang

La notion de Yin Yang remonte bien avant le Tao de Lao Tseu. C'est un concept traditionnel chinois qui à l'origine faisait référence au côté ombragé et au côté ensoleillé d'une montagne. Cette théorie rendait compte de l'univers comme étant le produit de l'interaction de deux forces opposées mais complémentaires.

Le Tao est Un et se manifeste à travers 2 forces : Yin et Yang

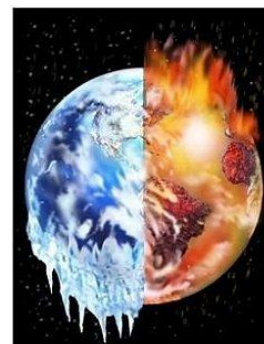
Yin est de polarité négative. Yin est passivité, accumulation, repos.

Yang est de polarité positive. Yang est activité, dispersion, dynamisme

Yin et Yang règlent la création, la transformation.

C'est la loi de mutation des phénomènes : tout est en perpétuelle mutation et Yin Yang sont 2 polarités opposées à l'origine de tout phénomène (phénomène = ce qui apparaît aux 5 sens).

Il ne peut y avoir de Yin sans Yang et inversement. Yin et Yang sont opposés mais complémentaires.



Yin	Yang
Nuit	Jour
Hiver	Été
Interne	Externe

L'équilibre absolu n'existe pas. L'équilibre du Yin et du Yang est un équilibre dynamique.

Rien n'est totalement Yin ou Yang : il y a toujours un peu de Yin dans le Yang et inversement

La nature Yin ou Yang d'un phénomène se définit toujours par rapport à un référent. Rien n'est en soi Yin ou Yang.

## Trois lois régissent le Yin et le Yang

### 1 - Affrontement

Yin et Yang s'affrontent et se repoussent. C'est cette opposition complémentaire qui permet l'évolution des phénomènes, leurs "mutations".

Ex : - le printemps opposé à l'automne

Dans une maladie, l'évolution va dépendre de la prépondérance du Yin, ou du Yang, ou de leur équilibre mutuel.

### 2 - Complémentarité

Yin et Yang ne peuvent exister séparément. Chacun est la condition d'existence de l'autre.

Sans Bas pas de Haut, sans Chaleur pas de Froid, sans Droite pas de Gauche.

### 3 - Croissance et décroissance

Yin et Yang s'engendrent perpétuellement, sans repos.

Nourrir le Yin : manger, dormir...

Faire croître le Yang : activité

Quand Yin croît, Yang décroît et vice-versa.

La normalité est le maintien d'un équilibre relatif.

La pathologie survient quand il y a rupture de cet équilibre.

Le diagnostic en médecine chinoise est la recherche de l'origine de ce déséquilibre.

YIN	YANG
Energie en profondeur :	Energie en superficie :
Ventre	Dos
Organes Zang ou pleins :	Organes Fu ou creux :
Cœur	Intestin Grêle
Foie	Vésicule Biliaire
Reins	Vessie
Rate	Estomac
Poumons	Gros Intestin

Les organes Zang thésaurisent l'activité vitale et stockent l'énergie (les pathologies des organes Zang sont plus graves). Les organes Fu travaillent la matière.

Pathologie :

Un excès de Chaleur peut avoir deux origines = un excès de Yang mais aussi un Vide de Yin (et inversement pour Froid par Vide de Yang ou excès de Yin).

L'excès de Yang est occasionnel (ex : agressivité ponctuelle), le Vide de Yin est chronique (ex : agressivité continue, sans raison).

Pathologie YIN	Pathologie YANG
Visage terne, pâle Voix faible	Visage rouge Voix puissante
Tristesse	Colère
Douleurs sourdes et profondes	Douleurs aiguës, paroxystiques

### Application du Yin Yang au Qi Gong

En Qi Gong, les mouvements d'intériorisation de l'énergie alternent avec les mouvements favorisant son extériorisation. Les mouvements d'élévation des bras alternent avec les mouvements d'abaissement. Le Qi suit ces mouvements. Ainsi, il existe différents exercices destinés à régulariser les mouvements de montée et descente, intériorisation (accumulation) et extériorisation (dynamisation) du Qi. Dans la plupart des exercices, des mouvements Yin et des mouvements Yang alternent. Pour que la réalisation de ces mouvements soit réussie, les mouvements doivent s'enchaîner selon une rythmique Yin Yang harmonieuse, sans ruptures brusques, tout comme la nuit et le jour s'engendrent progressivement.



# Les Wu Xing

Cette notion des Wu Xing (traduit par 5 éléments, 5 principes) est très particulière à la pensée chinoise. Elle permet à la fois de comprendre l'univers dans lequel on vit, les âges de la vie, les saisons, les rythmes d'une journée, mais également d'effectuer des diagnostics des différents organes et des thérapeutiques à appliquer. Ce système de représentation du vivant très particulier est à la fois très simple et intuitif car basé sur l'observation, et à la fois très particulier pour nos esprits occidentaux.

Ces cinq grandes forces découlent du principe Yin Yang : Le Bois étant le jeune yang, le Feu, le vieux Yang, la Terre, un équilibre Yin Yang, le Métal le début de la descente vers le Yin, et l'eau la plénitude de ce Yin. D'innombrables correspondances existent ainsi selon ces cinq types d'énergie. Vous trouverez une description très complète de ces correspondances dans le tableau ci-dessous.

Concernant la pratique du Qi Gong, il peut être intéressant de pratiquer les exercices (étirements, sons, exercices spécifiques) associés aux organes à la saison correspondante. Cela permet également d'adapter ses pratiques au moment de la journée ainsi qu'aux âges de la vie...

De façon concrète voici les différents exercices tirés des enchaînements vus en cours adaptés au développement et à la régulation de chaque élément :

## Feu

Enchaînement du cœur  
Son du cœur  
Automassages du cœur  
Libérer le feu du cœur (8 brocard de soie)  
Les deux premiers mouvements des 6 brocards de soie  
Massages des points de la tête  
Wu Xing : Le feu, plutôt en déplacement

## Terre

Massages de l'estomac  
Mouvements de l'estomac (4 pattes) et moulin devant l'abdomen  
Automassages digestif  
Étirements rate-estomac  
8 Brocards : séparer le pur et l'impur  
Son de la rate  
Nei Yang gong (pensées obsessionnelles)  
Percussion 36 estomac et 9 rate  
Wu Xing : mouvement de la terre, symétrique

## Bois

Exercice de tonification du Qi : fenêtre ouverte  
Yi Jin Jing (Neuf bœufs, neuf diable, trois assiettes, tigre griffes, tigre affamé, se balancer)  
Enchaînement du foie (5 mouvements)  
Son du foie  
Automassages du foie  
Automassage 2 foie et 3 foie  
Exercice du 8 avec les yeux  
Contactions et détente des muscles  
Wu Xing : Mouvement du bois, asymétrique

## Métal

Exercices des poumons (assis) balle de coton  
Automassages G.J. 4 GJ et 8 GJ  
Percussion 1 poumons  
Son du poumon  
Tir à l'arc  
Éirement méridiens poumons intestin grêle  
Wu Xing : Mouvement du métal, fixe

## Eau

8 brocards assis  
Étirements reins vessie  
Exercice de libération des tensions émotionnelles  
Son des reins  
Ramener le feu à sa source  
Étirements latéraux allongés  
Trager  
Massage par deux du méridien vessie  
Wu xing : mouvement de l'eau



Quelle est la symbolique associée à l'élément Bois (Mu) ? L'idéogramme représente un arbre avec son tronc, ses branches et ses racines. Il signifie les caractéristiques d'extension et de croissance (la poussée) des végétaux. Par analogie, le Bois symbolise cette puissance centrifuge et vive qui se manifeste dans la poussée des végétaux au printemps. C'est l'énergie du début, de la naissance, du développement Yang du potentiel qui s'est accumulé pendant la période Yin, statique, de l'hiver. À l'image de la graine qui germe et croît, le Bois représente le déploiement d'une grande force vers l'extérieur. Ce déploiement puise son énergie dans les réserves Yin de la nature. C'est pourquoi les racines, qui plongent sous terre pour y puiser les nutriments Yin sont aussi représentées sur l'idéogramme du Bois.

L'activité du Bois se manifeste dans divers domaines

### Dans la nature :

- Le printemps : cette période de réveil et d'éclosion du potentiel vital de la nature est la saison qui s'apparente le plus à l'Énergie du Bois. La période de la vie de l'homme qui est associée au Bois est l'enfance, le début du cycle de la vie, marqué par un déploiement très vif et soutenu de l'Énergie mentale et physique.
- L'est : lieu d'apparition du soleil au matin, il est l'orientation associée au renouveau de la vie, à son réveil.
- Le vent : vif, actif, mobile, il s'élève, et représente l'aspect instable, impulsif et centrifuge de l'activité de l'Élément Bois.
- La naissance : toute naissance manifeste la croissance active, la « poussée » de la vie.
- Le vert : la couleur verte est dynamique. Elle domine l'ensemble du monde végétal.
- L'acide : la saveur acide manifeste une énergie très active. C'est la saveur dominante des fruits et des légumes avant qu'ils arrivent à maturité, lorsqu'ils sont dans leur phase active de croissance.

### Chez l'homme :

- Le Foie : c'est l'Organe Zang qui, en médecine chinoise, initie la mise en mouvement de toute la dynamique vitale. Son énergie s'élève et se déploie activement partout dans le corps. Comme le Bois, l'activité du Foie possède des racines qui s'ancrent profondément dans le Yin, représentées physiologiquement par le Sang que stocke le Foie. Le Bois symbolise la flexibilité, la souplesse, l'extension. Le Foie a pour fonction d'assurer l'aisance et la souplesse des mouvements du Qi dans le corps.
- La Vésicule Biliaire : elle est l'entraille Fu associée au Bois. Elle agit de concert avec le Foie et libère la bile dans l'Intestin Grêle afin de favoriser le péristaltisme. Toute pathologie de la Vésicule Biliaire suppose une perturbation des fonctions du Foie.
- Les yeux : chaque Organe Zang est doté d'une « ouverture » sur l'extérieur. Les yeux sont l'organe des sens qui permet le mieux de se projeter dans le réel, de le voir afin de s'y orienter. Par ailleurs, une branche interne du méridien du Foie traverse les yeux. En pathologie, de nombreuses perturbations des fonctions oculaires sont dues à un dysfonctionnement des fonctions énergétiques du Foie.
- Les tendons : ils relient le muscle à l'os. Ils sont par excellence le tissu qui permet la mise en mouvement du corps, c'est-à-dire l'extension physique de l'activité vitale dans l'espace environnant. Lorsque les tendons sont en bonne santé, les mouvements corporels sont souples. Là aussi, l'examen clinique renvoie très fréquemment les symptômes liés aux tendons à des perturbations du Foie.
- Le liquide lacrymal : ayant pour fonction d'humecter les yeux, il est logique que la médecine chinoise le considère comme associé à l'Élément Bois. Le symptôme le plus courant le concernant, la sécheresse

des yeux, trouve en médecine chinoise son origine dans une faiblesse du Foie.

- La colère : elle provoque un mouvement d'extériorisation et de montée de l'Énergie. Le Bois étant l'Élément de l'extension et du déploiement sans contraintes de l'activité, il est logique que le Foie soit l'Organe le plus sensible à la contrariété et le lieu d'expression de la colère. Associé à la dynamique du Bois, le Foie est l'Organe de la combativité. Ainsi, toute manifestation de colère, qui n'est autre qu'une hypertrophie de la réactivité naturelle, traduit-elle une participation de l'Énergie du Foie.
- Le cri est lui aussi une manifestation de la combativité. C'est l'extension de l'activité vitale que la voix porte au loin. Il incarne en tant que tel la dynamique de l'Élément Bois.

Les trois mois du printemps sont appelés : jaillir et déployer.

Ciel et Terre ensemble produisent la vie.

Les Dix Mille êtres, de là, sont vivifiés.

À la nuit, on se couche ; À l'aube, on se lève.

On arpente la cour à grandes enjambées, cheveux dénoués, le corps à l'aise,

Exerçant le vouloir (vivre) pour la vie.

Faire vivre et ne pas tuer, donner, ne pas ôter ;

Récompenser, ne pas punir.

Ceci est la voie propre aux souffles du printemps.

Qui répondent ainsi à l'entretien de la vie.

Aller à contre-courant porterait atteinte au Foie,

Causant, à l'été, des accidents dus au froid,

Par insuffisance de l'apport à la croissance.

Vue Ling (230 av. J.-C.)

## Le Feu



L'idéogramme du Feu (Huo) représente une flamme centrale et deux flammèches. Ce qui caractérise le Feu, c'est son activité perpétuelle, son bouillonnement, sa propagation rapide. Avec l'Élément Feu, le Yang atteint son apogée, sa pleine maturité. Les flammes changent à chaque instant de forme et de couleur. Le Feu est synonyme de variété, de diversité, mais aussi de combustion des réserves vitales Yin. Le Feu est cette force active qui s'élève et se propage, génère de la lumière et de la chaleur en consommant la matière.

### Dans la nature

- L'été : la saison dans laquelle le Feu se manifeste est l'été. Cette période incarne la pleine maturité de la croissance. C'est le temps de la réalisation qui voit une multitude de fleurs et de fruits portés par la montée de la sève dans les extrémités les plus hautes des végétaux. L'union du Ciel et de la Terre est à son maximum. La fête bat son plein en ces temps d'épanouissement et de communication généreuse. Dans les saisons de la vie, le Feu correspond à l'adolescence, période par excellence de toutes les passions !...
- Le sud : c'est le lieu du maximum de lumière, et par conséquent d'activité dans la nature.
- La chaleur : le Feu réchauffe et est associé à la chaleur et au climat caniculaire.
- Le rouge : la couleur la plus chaude est le rouge. Elle domine l'élément Feu.
- L'amer : la saveur amère est très puissante, elle se propage rapidement au niveau des papilles gustatives et, comme le feu, avec force.

La plupart des fêtes traditionnelles occidentales (dont les origines sont païennes, rappelons-le) ont lieu au printemps et en été. Seule la Toussaint, fête des morts, est positionnée à l'automne. Est-ce un hasard ? Et Noël, et la Chandeleur direz-vous ? Ce sont justement des fêtes qui célèbrent le renouveau de l'Énergie Yang dans la nature.

### *Chez l'homme*

- Le Cœur : c'est l'Organe de la propulsion et de la propagation rapide du Sang dans le corps. Il est le seul Organe qui soit animé d'un rythme aussi puissant. La médecine chinoise déclare que le Cœur abrite le Shen, l'Esprit. L'Esprit de l'homme est un lieu d'intense activité consciente. Le jeu du mental s'apparente aux flammes du Feu, en mouvement perpétuel. Lorsque le Feu est trop actif, le Cœur et l'Esprit s'agitent.  
L'Intestin Grêle : il est très actif dans son travail d'extraction des nutriments des aliments, qui n'est autre qu'une alchimie due à l'activité du Feu. Mais il joue aussi un rôle complémentaire du Cœur au plan psychique, puisque de sa vitalité dépendent la clarté des pensées et le discernement.
- La langue : l'ouverture du Cœur est la langue, qui permet de distinguer les saveurs, mais qui est aussi l'organe du langage. Le Cœur étant le lieu de l'activité consciente, il est logique que l'organe qui permet l'expression de la conscience soit la langue. Le langage est ce par quoi l'Esprit s'exprime.
- Les vaisseaux sanguins : ils propagent et répartissent le Sang, liquide de vie, qui est aussi pour la médecine chinoise le support de l'activité mentale dans l'ensemble du corps.
- La joie : elle est l'expression du ravissement, de la satisfaction de l'esprit. Cette émotion manifeste la plénitude du Cœur. Elle propage une onde de bien-être et d'ouverture dans l'esprit et dans tout le corps.
- Le rire : à l'image du Feu cette manifestation pleine, explosive, est très communicative. N'« éclate »-t-on pas de rire ? Il est aussi le signe de l'intelligence. Rire vide les tensions de l'esprit. N'est-ce pas là la raison du succès actuel de la rigolo thérapie?

Les trois mois de l'été sont appelés : prospérer et développer la fleur.  
Les souffles du Ciel et de la Terre s'entrecroisent,  
Les Dix Mille êtres fleurissent et fructifient.  
À la nuit, on se couche ; À l'aube on se lève.  
On ne reste pas au soleil, exerçant le vouloir (vivre),  
maissans violence,  
Secondant en soi l'éclat de la beauté et de la force,  
Qui accomplissent alors leurs promesses.  
Il faut secondar l'écoulement des souffles  
Dont il apparaît qu'ils aiment se trouver à l'extérieur.  
Ceci est la voie propre aux souffles de l'été,  
Qui répondent ainsi à l'entretien de la croissance de la vie.  
Aller à contre-courant porterait atteinte au Cœur  
Causant, à l'automne, les fièvres intermittentes,  
Par insuffisance de l'apport à la récolte.

Vue Ling (230 av. J.-C.)

# La Terre



Un monticule de terre érigé sur le sol symbolise l'Élément Terre (Ti). La Terre est le lieu de la production régulière et de la nutrition : aucune espèce qui ne tire ses nutriments des produits de la Terre. À la fois lieu de naissance et tombeau de toute forme de vie, cette puissance lourde et massive transforme lentement toute chose pour nourrir les dix mille êtres. C'est ainsi le lieu de la stabilité, de l'équilibre paisible des forces.

## Dans la nature

La fin de l'été : bien que la Terre, nous l'avons vu, soit présente à chaque intersaison, elle prend plus pleinement sa place pendant la période située à la fin de l'été, marquée par les orages et le retour de l'Humidité. Ceci s'explique par les lois d'engendrement des Cinq Éléments. La Terre, comme nous le verrons plus en détail est fille du Feu. Chez l'homme, la période marquée par la prépondérance de la Terre correspond à l'âge « mûr ».

Le centre : en tant que support des quatre autres Éléments, la Terre est le lieu à partir duquel le réel existe. Elle est donc au centre de toute apparition. La Terre « porte » les quatre autres éléments qui ne sauraient exister sans elle. Par ailleurs, la Terre est cette puissance humide et riche qui fournit aux végétaux les nutriments dont ils ont besoin pour se développer.

L'humidité : la Terre est naturellement humide. C'est ce qui lui confère à la fois sa lourdeur et ses qualités nutritives. Le climat Humide est lourd, poisseux, et ralentit l'activité du Yang. Mais les régions humides sont luxuriantes car l'humidité nourrit la vie et est source d'abondance dans la nature.

Le jaune : c'est la couleur que prennent les végétaux au contact de l'humidité et de l'élément Terre. L'excès d'humidité fait « jaunir » les feuilles des végétaux. En médecine, l'excès d'Humidité interne donne une couleur jaunâtre au teint, comme dans l'hépatite.

Le doux : cette saveur sucrée, un peu lourde et collante aux propriétés très nourrissantes est présente dans de nombreux aliments, notamment les céréales, la viande, et beaucoup de fruits et légumes.

## Chez l'homme

La Rate : comme la Terre, elle est l'Organe Zang qui transforme et produit régulièrement les nutriments. Elle supervise tout le processus de la digestion et de la production de l'Énergie et du Sang. Elle alimente l'ensemble des tissus. L'abondance de l'Élément Terre donne aux corps de l'homme un aspect charpenté et massif. Par ailleurs, la Rate est l'Organe central qui nourrit les autres. Reins, Foie, Cœur et Poumons puisent une grande partie de leur énergie dans la Rate, « Terre mère ».

L'Estomac : c'est l'Entraille atelier associé à la Rate, lieu de macération des aliments dans l'humidité des sucs digestifs. Il est responsable de la première transformation des matières nutritives.

La bouche : elle abrite la salive et ses sucs digestifs. C'est le lieu de la prédigestion des aliments. Les muscles : ils manifestent la puissance massive de la Terre, qui les nourrit. Une faiblesse de l'Élément Terre engendre à terme une fonte musculaire. La salive : la médecine chinoise distingue deux origines à la salive. La salive épaisse (Tuo) provient des Reins. Elle sert à hydrater les muqueuses de la bouche. La salive

fine (Xian) provient de la Rate. Elle contient les sucs responsables de la prédigestion.

La réflexion : réfléchir à une situation, c'est être dans un état d'esprit stable de transformation des informations reçues, afin de les « assimiler » et de les mettre en mémoire. La production des concepts a trait aux fonctions de la Rate. Leur mise en relations dépend quant à elle du Cœur, siège de l'intelligence.

Le marmonnement obsessionnel traduit l'excès de Terre. La Rate produit alors constamment des pensées qui « tournent en rond », et l'esprit s'enlise dans des questionnements sans fond.

## Le Métal



Un gisement d'or caché aux regards indiscrets, avec quatre galeries recelant des pépites représente l'Élément Métal (Jin). Le Métal est extrait des minéraux que recèle la Terre. Avec le Métal, le mouvement vital retourne vers l'intérieur, le Yin. Enfoui, dense et dur, son dynamisme est centripète. C'est la plus dense de toutes les formes d'Énergie, produite par le repli de l'activité vitale vers l'intérieur. L'Élément Métal a pour caractéristiques de rassembler, collecter et séparer. Avec le Métal, la vie s'individualise, ses contours sont tranchés et, partant, la notion de valeur apparaît. Le Métal représente cet Élément précieux et pur, issu du mouvement de densification de l'Énergie.

### Dans la nature :

- L'automne : avec la venue de l'automne, un coup d'arrêt est donné au mouvement d'expansion vitale. La nature a tout donné pendant l'été, les réserves Yin sont épuisées. Dans les saisons de la vie, le Métal correspond à l'automne de la vie, lorsque l'expérience s'est accumulée et que l'individu, dans un retour sur lui-même, est capable de synthétiser ses opinions et d'affirmer ses valeurs avec sagesse.
- L'ouest : c'est l'orient du déclin du soleil, le lieu de la fin du cycle journalier. La sécheresse : le métal, dense et dur, est dépourvu d'Humidité. À l'automne, les végétaux s'assèchent car le déploiement du Yang pendant l'été a épuisé les ressources Yin. Le climat sec des journées d'automne où le ciel est blanc et pur est caractéristique du Métal.
- Déclin et condensation : ils sont l'expression du mouvement d'intériorisation de l'énergie propre au Métal.
- Le blanc : c'est la couleur que prennent les végétaux lorsqu'ils s'assèchent. Il symbolise la pureté de l'Élément Métal.
- Le piquant : la saveur piquante (navet, menthe, gingembre, épices) agit sur la Surface du corps, favorise la transpiration et aide à l'évacuation des toxines par la peau, lieu de séparation entre le corps de l'individu et l'extérieur.

### Chez l'homme :

Les Poumons : le Métal condense, retient, fait descendre, et purifie. Les Poumons sont chargés de faire redescendre l'Énergie dans le corps, vers la profondeur. Ils ont également pour fonction de purifier l'Énergie globale en rejetant à l'expiration les toxines contenues dans le Sang. Les Poumons raffinent le Qi de l'air, le purifient et expulsent le Qi vicié. Enfin, ils retiennent les Liquides Organiques et l'activité vitale à l'intérieur du corps, en contrôlant le resserrement des pores.

Le Gros Intestin : c'est le lieu par lequel les excréments sont acheminés et rejetés. Il assiste les Poumons dans leur fonction de purification de l'Énergie.

La peau : comme les Poumons, elle est un lieu d'échange avec l'extérieur. Les recherches modernes



n'ont-elles pas confirmé qu'elle est un troisième Poumon ? Par ailleurs, en marquant la frontière matérielle entre le corps et le monde extérieur, elle représente le lieu même de l'individuation.

Le nez : l'ouverture des Poumons est au niveau du nez, par lequel l'air pur est inspiré vers la profondeur, et l'air vicié expiré.

Le liquide associé aux Poumons et au nez est naturellement le mucus nasal.

La tristesse : cette émotion qui isole l'individu, tire son Énergie vers la profondeur et le bas. La tristesse est liée au sentiment d'être un individu isolé et abandonné du monde. Les pleurs : ils sont la manifestation de la tristesse. Ils permettent l'évacuation des énergies négatives qui bloquent le mental, et sont souvent nécessaires à l'accomplissement du deuil.

Les trois mois de l'automne sont appelés : surabonder et équilibrer.

Les souffles du Ciel se font pressants,  
Les souffles de la Terre ont de la munificence  
On se couche tôt, on se lève tôt.  
On fait le coq ; Exerçant le vouloir (vivre) paisiblement et tranquillement,  
Pour adoucir l'effet répressif de l'automne.  
Récoltant les esprits et amassant les souffles,  
Pacifiant les souffles de l'automne, sans laisser la vitalité se répandre au dehors.  
Rendant clairs et frais les souffles du Poumon,  
Ceci est la voie propre aux souffles de l'automne,  
Qui répondent ainsi à l'entretien de la récolte de la vie.  
Aller à contre-courant porterait atteinte au Poumon,  
Causant, à l'hiver, des diarrhées  
Par insuffisance de l'apport à la thésaurisation.

Vue Ling (230 av. J.-C.)

L'Eau 

Avec l'Eau (Shui), le mouvement de la vie renoue avec ses sources profondes. Dans la nature, l'Eau suit toujours le plus court chemin vers le bas, elle descend inexorablement, et lorsqu'elle est retenue, elle s'accumule et tend vers l'immobilité. L'Eau épouse les contours de son environnement. Elle incarne la passivité du Yin. Fluide et sans forme, elle est pourtant la source à laquelle s'abreuvent toutes les formes de vie. Symbole d'accumulation et de conservation, l'Élément Eau représente ce mouvement vital dans lequel les choses atteignent leur point d'accumulation et de repos maximal.

#### Dans la nature

L'hiver : froid, profond, il symbolise l'enfouissement et le repos de la vie. L'Énergie des végétaux est retournée dans les racines ou s'est accumulée dans les graines. La vie traverse une période de latence et de repos. Elle se recharge sous le niveau du sol. Pendant l'hiver, le Ciel et la Terre sont désunis. L'Énergie s'est dissolue dans les profondeurs du sommeil léthargique. C'est l'univers du sans forme et de l'abandon aux forces les plus enfouies du vivant.

Le nord : c'est l'orient de l'absence de lumière, associé à la nuit et au repos.

Le froid : le climat froid provoque engourdissements et ralentissement de l'activité du Yang. Il

bloque la circulation de l'Énergie.

La conservation : elle est synonyme de ralentissement de l'activité vitale. La graine est à cette image puisqu'elle peut conserver la vie pendant parfois des décennies.

Le noir : la couleur noire est celle de l'obscurité. C'est à la fois la somme de toutes les couleurs et la plus froide.

Le salé est une saveur peu prononcée, et en ce sens plutôt Yin. Le sel a pour propriété de favoriser l'accumulation des Liquides dans le corps (œdème). Il est par ailleurs un excellent conservateur.

### *Chez l'homme*

Les Reins : ils sont le lieu de la thésaurisation de l'Essence Jing. Ils recèlent tout le potentiel vital de l'homme. Ils représentent la réserve d'Énergie Yin qui est la source même de la vie.

La Vessie : elle est chargée d'accumuler les Liquides viciés dans le bas du corps, avant de les excréter.

Les os : tissus les plus lourds, ils contiennent la moelle, substance très molle. Leur santé dépend directement des Reins, qui les produisent.

Les oreilles : elles sont l'ouverture des Reins, dont elles reproduisent la forme. L'ouïe est le plus passif des cinq sens, et par conséquent le plus Yin. Lorsque l'énergie des Reins décline, l'ouïe diminue.

La salive épaisse (Tuo) : elle est le produit du Jing des Reins. Elle a pour fonction de lubrifier les muqueuses de la bouche.

La peur : c'est une émotion qui paralyse le mouvement vital. Elle pétrifie et provoque un mouvement de descente de l'Énergie. Les gémissements : ils expriment la crainte et la soumission, qui sont les plus Yin des sentiments humains.

Les trois mois de l'hiver sont appelés : fermer et thésauriser.  
L'eau gèle, la terre se fendille ;  
On n'a plus rien à voir avec le Yang.  
On se couche tôt, on se lève tard.  
Il faut tout faire selon la lumière du soleil, exerçant le vouloir vivre  
Comme enfoui, comme caché et s'occupant seulement de soi.  
Comme sur soi arrêté, se possédant soi-même  
Il faut fuir le froid et rechercher la Chaleur  
Il ne faut rien laisser s'écouler par les épaisseurs de la peau,  
De peur de perdre tous les souffles.  
Ceci est la voie propre aux souffles de l'hiver,  
Qui répondent ainsi à l'entretien de la thésaurisation pour la vie.  
Aller à contre-courant porterait atteinte aux Reins ;  
Causant, au printemps, des affaiblissements,  
Par insuffisance de l'apport à la production de la vie.

Vue Ling (230 av. J.-C.)

	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Nature					
Saison	Printemps	Été	Été indien	Automne	Hiver
Horaire	Soleil levant	Soleil zénith	Après-midi	Coucher soleil	Nuit
Direction	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Période de vie	Enfance	Adolescence	Age adulte	Maturité	Vieillesse
Climat	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Régions	Forêts	Déserts, Méditerranée	Normandie, pâturages	Montagne	Banquise
Planète	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure
Couleur	Vert	Rouge (or)	Jaune	Blanc (bleu)	Noir
Animal	Tigre	Dragon	Ours	Chien, cheval, la grue	Poisson, serpents, singe
Corps					
Organe	Foie	Coeur	Rate- Pancréas	Poumons	Reins
Viscère	Vésicule biliaire	Intestin Grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
Physiologie	Yeux, muscles	Langue, vaisseaux sanguins	Chairs, tissus conjonctifs	Peau, nez, système pileux	Os, moelle, oreilles, cheveux
Sens	Vue	Goût	Toucher	Odorat	Ouïe
Sécrétions	Larmes	Sueur	Salive	Mucosités	Urines
Manifestation physique	Ongles	Teint	Lèvres	Poils	Cheveux
Aliment					
Saveur	Acide, aigre	Amer	Doux, sucré	Piquant	Salé
Odeur	Fermenté	Brûlé, roussi	Parfumé, douceâtre, suave	Acre, début de putréfaction	Putride, moisi
Mode de cuisson	Étouffé	Friture, rôti	Vapeur	Mijoté	Soupe, bouilli
Assaisonner	Vinaigre	Huile de sésame	Sucre	Piment, poivre	Sel, sauce de soja
Partie à consommer	Tige	Fleur	Fruit	Feuille	Racines
Végétaux	Blé	Haricot	Maïs, pomme de terre	Riz	Graines de soja
Fruit	Orange	Prune	Abricot	Châtaigne	Dattes
Animal	Poulet, volailles	Mouton, cheval	Boeuf	Chien	Porc

	Bois	Feu	Terre	Metal	Eau
Typologie psychique	Perception, imagination, création	Intelligence, passion, conscience	Pensée, mémoire, raison	Volontarisme, rigueur, action	Volonté, fécondité, décision
Typologie énergétique	Mobilisation, extériorisation	Superficie	Répartition	Intériorisation	Concentration
Émotions	Colère, susceptibilité, gentillesse	Violence, haine, joie, amour	Inquiétude, soucis, honnêteté	Tristesse, courage	Peurs, bonté
Son	Cri	Rire	Chant	Toux	Gémissement
Son thérapeutique	XU	HA	HU	XJ	TCHOUJ
Chiffre	3 et 8	2 et 7	0 et 5	4 et 9	1 et 6
<b>MORPHOLOGIE</b>					
Teint	Verdâtre	Rose	Jaune	Blanc	Grisâtre
Corps	Grande taille, épaules larges, élancé, mince; cheveux et poils fournis	Petite tête, corps harmonieux. petites épaules, ventre et dos arrondis	Bonne charpente, trapu, larges épaules, chair épaisse, ferme	Taille moyenne ou grande, larges épaules et carrées, traits carrés ou rectangulaires	Petit squelette, bien en chair, grassouillet, traits arrondis, (épaules, ventre)
Visage	Triangulaire, front large, traits fins	Visage rond, petit front, grands yeux, bouche charnue	Visage large, nez proéminent, oreilles et lèvres charnues	Traits carrés (visage; front, menton)	Petite tête ronde, cou charnu (double menton)
Mains	Sèches, beaucoup de stries noueuses, dures, peu de chair	Longues, fines, agiles	Larges, charnues, doigts courts et épais	Allongées, doigts lisses, triple lien, sèches et ternes	Petites, charnues, ongles plats, fragiles
Gestes, démarche	Amplés, souple	Brusques, rapide	Lents et calmes, un peu lourds	Harmonieux, détendus, légers	Rapide, nerveux, toujours en mouvement
Psychologie	Actif, travailleur, cérébral, intellectuel, anxieux, agressif-colérique	Jovial, sociable, insouciant, émotif, spirituel	Calme, réaliste, équilibré, peu ambitieux, philosophe	Clairvoyant, bon juge, tenace, discipliné, parfois rigide	Souplesse, diplomatie, bienveillance, plaisirs matériels
Troubles physiques	Foie, vésicule, migraines, allergies, spasmophilie, problèmes gynéco (règles douloureuses, fibrome) pathologie thyroïdienne, troubles oculaires, arthralgies	Troubles cœur, J.G., hypo ou hyper tension, troubles cardio-vasculaire, angine de poitrine, artérite, céphalées, artériosclérose	Pathologie rate/ estomac, troubles digestifs, aérophagie, ballonnements, ulcère, diarrhée, tissu conjonctif, fonction de transport des fluides	Pathologies poumons, G.J., ORL, colite, pathologie cutanée, eczéma, psoriasis, caries dentaires	Angines dans l'enfance, urémie oedèmes, calculs rénaux, lombalgies, cystites à répétition, organes de reproduction

# Les cinq éléments diagnostique des dysfonctionnements

*Ce texte se trouve en insert dans le dvd 2 : Harmoniser l'énergie des cinq éléments*

*Afin de déterminer quels enchaînements ou quels exercices de Qi gong vous seraient nécessaires, voici quelques informations qui peuvent vous aider à le déterminer :*

La tradition chinoise fait état de la théorie des Wu Xing, souvent traduit par « théorie des cinq éléments ». Il conviendrait cependant mieux de parler ici de cinq « mouvements » ou « activités » afin d'éviter la confusion avec la théorie grecque des quatre éléments, sans lien direct ou indirect avec la conception chinoise .

Dans le corps humain, la Médecine Traditionnelle Chinoise fait correspondre le travail énergétique de cinq organes appelés cinq Zang à cinq types d'activités. En médecine chinoise, chaque organe Zang appartient à l'une des cinq activités décrites par la tradition chinoise. Les cinq Zang sont respectivement le Foie, le Cœur, la Rate, les Poumons et les Reins. Ils ont deux rôles fondamentaux. D'une part, ils thésaurisent les ressources vitales profondes de l'organisme, un peu comme on garderait un trésor inestimable. D'autre part, ils sont responsables des échanges physiologiques et fonctionnels les plus profonds et les plus subtils. De leur vitalité dépend la force de cohésion interne d'un individu, au point de vue physique, comme au point de vue psychique.

Emotions et pensées, équilibre individuel et caractère sont enracinés dans l'activité de vos organes Zang : comportements émotionnels ou mentaux et santé physique sont à l'image de l'activité énergétique profonde des cinq Zang, et la cohésion de leur travail dynamique. Les exercices présentés dans ce dvd tonifient et régularisent l'activité énergétique des cinq organes Zang. Les fonctions physiologiques et mentales en bénéficient.

## Harmonisation du foie (élément bois)

Le Foie est le lieu d'expression du dynamisme de l'élément bois. Analogue aux végétaux, qui poussent et s'élèvent sans contrainte, ainsi qu'au printemps qui représente la croissance et le début d'un nouveau cycle, l'énergie du Foie conditionne la capacité à élaborer une stratégie pour s'élever vers un but. Le travail du Foie est responsable de l'analyse correcte des événements dans le but d'une action, et de la prise de décision. Lorsque l'énergie du Foie est faible, l'individu manque de combativité et d'imagination créative. Désillusionné, il perd espoir et ne se projette plus vers l'avenir.

Au plan physique, c'est le Foie qui stocke le sang (aspect quantitatif). Il libère l'énergie et le sang nécessaire aux muscles (qui servent à accomplir un effort). Le méridien du Foie irrigue les yeux. En cas de vide du Foie, la vision devient floue, le sujet cligne souvent des yeux. Les muscles sont insuffisamment approvisionnés et se crispent. Des symptômes tels qu'engourdissements, tremblements des mains, tics, spasmes, mâchoires contractées ou paralysie faciale peuvent apparaître.

Quand le Foie est noué, l'énergie circule plus difficilement dans le corps. Des symptômes tels que céphalées, vertiges, sifflements d'oreilles, douleurs sous les côtes peuvent se manifester. Le Foie en excès peut perturber la Rate et l'Estomac (cycle ko), provoquant anorexie ou au contraire boulimie, douleurs et aigreurs d'estomac, éructations, flatulences, constipation ou selles molles.

## Harmonisation du Cœur (élément feu)

Le Cœur est l'organe Zang qui exprime le mouvement de l'élément feu. Il est analogue à la flamme qui s'élève ; Il représente ainsi le principe ascendant, source de l'animation vitale. De la vitalité du Qi du Cœur dépend la circulation du sang. Mais le Cœur est avant tout le lieu de résidence de l'Esprit.

Dans le Cœur, l'Esprit devient conscience. Conscience du monde mais également conscience de soi, Maître et coordonnateur de l'ensemble des activités internes et externes de l'individu. Le Cœur est « l'Empereur » de la cité. En lui, toute l'information qu'elle soit de nature organique, énergétique, affective ou mentale est reflétée. Tous les phénomènes internes ont lieu sous le contrôle et la coordination du Cœur Empereur, résidence du Shen, l'esprit.

Si le Qi du cœur est déficient, c'est l'ensemble des forces vives de l'individu qui s'amenuisent ; On observe un teint très pâle ou blanc, sans lustre, des palpitations, une fatigue importante, de la transpiration spontanée. Les membres sont froids. Au plan psychique, un manque de désir et de joie de vivre est ressenti.

### Harmonisation de la rate (élément terre)

La Rate est responsable de la répartition des substances extraites des aliments. Elle forme en tant que telle la source principale de l'énergie acquise. Telle une mère, son rôle est avant tout de nourrir et d'entretenir la structure corporelle, les organes et la matière organique. En association avec l'estomac qui constitue son atelier, la rate transforme les substances assimilables des aliments. Les matières non assimilables sont véhiculées vers les selles et les urines. Lorsque cette fonction de transformation et de répartition est affaiblie, des symptômes tels que manque d'appétit, fatigue, manque de force et lassitude physique, ballonnements abdominaux, amaigrissement ou œdème, diarrhée ou constipation, extrémités froides peuvent se manifester.

Chargée de la répartition des nutriments dans le corps, la Rate nourrit la chair et les membres. En cas de perturbation de cette fonction, on peut observer de l'atrophie musculaire, de l'asthénie accompagnée d'une sensation de lourdeur.

Au plan psychique, la Rate est le lieu où les images mentales sont classées et ordonnées. En ce sens, la Rate est pour partie responsable de la mémoire. La Rate donne forme aux repères mentaux de l'individu, « modelant » sa description subjective de la réalité. Lorsque les repères d'un individu sont déstabilisés, il perd sa capacité à assimiler les situations. Appréhension et anxiété peuvent apparaître car la forme du paysage mental est troublée.

En cas de faiblesse de la Rate, la fonction digestive est entravée. Cette condition est généralement accentuée par la consommation de produits sucrés ou gras, difficiles à transformer. L'humidité des aliments est insuffisamment traitée. Lorsque les fonctions digestives sont ralenties, des symptômes tels qu'absence de désir de boire, jambes lourdes, bouche pâteuse, selles molles ou liquides peuvent se manifester.

### Harmonisation des poumons (élément métal)

En Médecine Traditionnelle Chinoise, les Poumons ont plusieurs fonctions : ils stockent et diffusent le Qi dans tout le réseau d'animation constitué par les méridiens et leurs ramifications. Les poumons propulsent le Qi dans tout le corps, et plus particulièrement, en périphérie, au niveau de la peau et des poils. Grâce à l'activité fonctionnelle des Poumons, le Qi est présent en abondance dans la peau. Il forme ainsi un bouclier préservant le corps des attaques climatiques extérieures (Vent, Froid, Humidité...). C'est également le Qi des poumons qui gère l'ouverture ou la fermeture des pores, contrôlant ainsi la transpiration. En cas de perturbation de l'énergie des poumons, on peut observer des symptômes tels que toux sans force, bronchite ou rhinite chronique, asthme, emphysème pulmonaire,



dyspnée, sensation d'épuisement ou transpiration spontanée. Un sentiment de tristesse et d'affliction, les pleurs témoignent d'une faiblesse des poumons.

Au plan psychique, la vitalité des poumons conditionne l'instinct de vie (mise en mouvement continue des énergies). Le bon fonctionnement des Poumons est le reflet d'une vie émotionnelle qui « respire ».

## Harmonisation des reins (élément eau)

Les Reins représentent le lieu où s'emmagasiné la puissance lourde et physique de l'individu. Les os et les dents sont l'émanation des Reins. Lorsqu'ils sont solides, le squelette est vigoureux. Si la source de production des moelles est défectueuse, cela rejaillit sur les os et les dents. Les dents se déchaussent, les os deviennent faibles et de l'ostéoporose peut apparaître.

De l'énergie des Reins dépend la recréation continue du corps physique et sa conformité à notre structure physique originelle (croissance de l'enfant par exemple). Les Reins assurent la régénération du cerveau et des cheveux. Lorsqu'avec l'âge l'énergie des reins décline, les cheveux blanchissent et tombent. En Médecine Traditionnelle Chinoise, les Reins ont pour fonction de générer la chaleur du corps physique, l'étincelle première, source de dynamisme vital, et de favoriser le métabolisme des organes et des tissus.

Ainsi, les sensations de lombes et genoux froids et courbatus, lumbago, douleurs lombaires, aversion pour le froid, impuissance sont les symptômes fréquemment associés à une hypofonction des Reins.

L'évacuation des liquide viciés s'effectue sous le contrôle des Reins. Lorsque le fonctionnement des Reins est correct, l'action d'ouvrir les sphincters pour uriner ou de les maintenir fermés s'effectue normalement. En cas d'hypofonction, on observe de l'incontinence.

Les Reins attirent le Qi de l'air respiré vers le bas. De leur action dépend la « profondeur » de l'inspir. Ils aident ainsi les poumons dans leur fonction de « réception » de l'air inspiré. Certains asthme ou autre pathologies pulmonaires sont indirectement liés à la faiblesse de cette fonction des Reins.

Au plan psychique, la vitalité des Reins se répercute sur le vouloir vivre, base de l'existence et conditionne le passage à l'acte. Les Reins représentent le lieu de la volonté de vivre et du passage à l'acte. En dysharmonie, il peuvent entraîner des sensations de peur viscérales, notamment par rapport à l'avenir.

# La pratique du Qi Gong

Certains exercices de Qi Gong peuvent être utilisés en préparation au Tai Chi ou aux arts martiaux. Le Qi Gong permet de mobiliser l'énergie dans des buts thérapeutiques, spirituels (alchimie taoïste) ou encore martiaux. Dans son application aux arts martiaux, le Qi Gong permet par exemple de concentrer l'énergie dans certaines régions du corps pour les rendre, par exemple, plus fortes que des corps solides (briques, métal...).

**Exercices dynamiques** : favorisent la circulation de l'énergie.

**Exercices statiques** : produisent l'énergie et le sang, renforcent le Yin et le Yang.

**Auto massages** : régulent la circulation de l'énergie dans les organes et les points d'acupuncture. Ils débloquent les points d'acupuncture et ouvrent les méridiens et les articulations (portes).

### Périodes de la journée et pratique

Le matin, l'énergie est naissante. Elle est marquée par le signe du renouveau. C'est une énergie très dynamique, en pleine croissance qui prédomine.

Le midi correspond au summum du Yang et au début du Yin. L'énergie est également très Yang, mais commence à ralentir.

L'après midi, le Yin croit, le Yang décroît

La nuit correspond au summum du Yin et au début du Yang.

Tout est cycle dans la nature : accumulation - gestation puis libération - manifestation et ainsi de suite.

Période de 5h à 7 h : la meilleure pour faire circuler et dynamiser l'énergie

17h à 19h : exercices calmes et statiques (intérêt du travail de relaxation pour les personnes Yang).

0 h

## Organisation d'une séance

En général, on effectue dans un premier temps des exercices dynamiques pour terminer la séance par des exercices statiques (retour au calme). Mais ce principe n'est pas absolu : si l'on veut dynamiser le Yang, il faudra terminer par des exercices actifs. En fin de séance, se frotter les mains et le visage, effectuer des automassages pour redynamiser le Yang. De plus un retour au calme en pleine matinée n'est pas vraiment souhaitable.

En théorie, les mouvements actifs se pratiqueront plutôt en période Yang - 5h à 7 h

Les mouvements relaxants se feront en période Yin = 17h à 19h.

Les exercices statiques sont davantage pratiqués de 11 h à 13h et de 23 h à 1 h car ils visent à tonifier. Pratiquer pendant ces périodes où le Yin et le Yang sont en équilibre permet de tonifier le Yin et le Yang.

## Rythme de la pratique

En cas de maladie, d'affection aiguë ou chronique : pratiquer 2 à 3 fois 20 minutes à 1h30 chaque jour. Pour préserver l'équilibre et entretenir sa vitalité : 1 à 2 fois 20 minutes /jour.

## Lieu de la pratique

Calme, si possible en extérieur, dans la nature ou dans un parc, en évitant l'exposition au vent et, bien sûr, les conditions climatiques extrêmes. S'installer « en amitié » en face d'un arbre permet d'échanger avec son Qi. Si la pratique a lieu à l'intérieur, aérer la pièce.

## Orientations

Les plus usitées sont le Sud (Feu, Yang, vie, vitalité) et l'Est (énergies ascendantes). Ces directions dynamisent le Yang

Toute orientation peut être bonne (l'Ouest et le Nord sont Yin et favorisent la descente du Yang (personnes stressées, actives).

## Tenue

Souple, et légère, permettant de se mouvoir facilement.

ex : la soie brillante (activité) et souple (fluidité de l'énergie).

## Technique

Le geste est spontané, naturel : laisser la nature profonde se manifester (Wu Wei = non agir), ne pas diriger son corps mais l'apprivoiser et accompagner ses mouvements. Être comme une fleur qui s'ouvre et se ferme spontanément, comme un roseau qui ploie sous la brise douce.

Le corps, tel un arbre doit être solidement enraciné dans le col, et le haut du corps aussi souple que de fines branches.

Main ouverte : diffusion de l'énergie, ouverture des canaux (méridiens)

Main resserrée : concentration de l'énergie.

Lorsque les mains montent, le Qi monte, lorsqu'elles descendent, il descend également.

## La respiration

En Qi Gong, il existe plusieurs méthodes de respiration : abdominale, thoracique, inversée, etc. Mais la plus importante, et peut être la plus difficile, la première à maîtriser lorsque l'on débute est la respiration naturelle. Commencer par inspirer par le nez et expirer par la bouche, afin d'évacuer le Qi vicié. Puis continuer bouche fermée, afin d'affiner le volume d'air inspiré et expiré. Progressivement, la vitesse de la respiration ralentit, devenant plus profonde et longue.

La tradition décrit huit points clés décrivant les caractéristiques de la respiration naturelle.

### Jing : calme et silencieuse

La respiration n'est pas bruyante. Il ne s'agit pas de forcer à grands bruits le passage de l'air dans les voies respiratoires ! Au contraire l'inspiration et l'expiration sont quasiment imperceptibles. Ils vont et viennent au contraire paisiblement. La pensée se pose sur la respiration, qui est calme et tranquille. L'ensemble corps-esprit se détend

### Xi : fine

La respiration naturelle est fine. Elle ne sort et n'entre pas à grands flots. Elle donne au contraire la sensation d'un filet régulier, doux et naturel.

### Shen : profonde

Respirer profondément suppose de faire descendre l'air jusque dans l'abdomen. Lorsque la respiration est profonde, le diaphragme s'abaisse, et au lieu de monter et de gonfler le thorax. Respirer profondément ne signifie pas inspirer et expirer à fond, en remplissant complètement l'abdomen. Car ainsi, solliciter les muscles du thorax et de l'abdomen, tendrait à bloquer, au lieu de fluidifier la circulation du Qi. En fait, la respiration naturelle consiste à inspirer à seulement 70% de sa capacité maximum.

### Chang : longue

Lorsque l'on respire, on perpétue inspiration et expiration le plus longtemps possible. Cela ne signifie pas retenir sa respiration, mais la prolonger, la maintenir, fine et douce.

### You : continue

La respiration doit être exempte de périodes d'accélération ou de ralentissement. Lorsque les poumons sont bien détendus, la respiration est continue, les battements du cœur ralentissent, le corps est régulièrement approvisionné en oxygène, et l'esprit entre dans un état méditatif profond.

### **Yun : uniforme**

La respiration naturelle reste uniforme. La respiration est influencée par les émotions. C'est pourquoi il est important que le mental soit paisible. Ainsi, la respiration peut devenir fluide et régulière.

### **Huan : relaxée**

La respiration est détendue. Les muscles du ventre et du thorax sont souples.

### **Mian : douce**

La respiration doit être facile et douce. Si la respiration est douce, l'esprit lui aussi s'adoucit.

On le voit, il existe une relation dialectique d'interdépendance entre corps, esprit et respiration. C'est la raison pour laquelle en Qi Gong, le corps est utilisé comme une porte d'accès au calme mental.

## **Continuité, coulé des mouvements**

Le mouvement est naturel mais précis Il est effectué à partir du Dan Tian. Ainsi, le Qi circule et atteint toutes les régions du corps (force énergétique et non musculaire).

## **Enchaînement des exercices**

Les exercices ne sont pas forcément pratiqués dans l'ordre de la série à laquelle ils appartiennent. Certains exercices harmonisant davantage la circulation du Qi dans un organe ou une région du corps peuvent être extraits d'une méthode dans un but thérapeutique. On peut par exemple construire sa séance en fonction de l'action sur les organes ou les méridiens que l'on désire stimuler.

## **Commentaires**

En Chine, le professeur ne parlent pas ou très peu pendant l'exercice. La concentration sur la pratique est privilégiée. L'élève commence par copier le mouvement puis dans un deuxième temps, il "rentre" dans le mouvement et s'approprie progressivement l'exercice et les subtilités des sensations produites.

## **Notion de sourire intérieur**

Le sourire intérieur, pratiqué en début de séance pacifie les émotions, et rend l'esprit disponible à la pratique. Au plan énergétique, il favorise la circulation de l'Énergie et du Sang.

# Les points clés de la pratique du Qi Gong

En Qi Gong, la tradition fait état de plusieurs points clés communs à tous les types d'exercices. Il s'agit de la concentration de l'esprit, également appelée "exercice du Yi", des pratiques respiratoires qui jouent un rôle important dans la dynamisation de l'énergie interne, et de la justesse des postures et des mouvements, qui sont nécessaires à l'écoulement libre et sans obstacle du Qi interne lors de l'exercice. Par ailleurs elle insiste sur la nécessité d'une diététique et d'une hygiène de vie adaptées et en accord avec les buts du Qi Gong.

Certains phénomènes physiques et sensations relatifs à la pratique du Qi Gong sont bien connus. Nous interpréterons leur signification en termes d'énergétique.

## La concentration de l'esprit

La discipline de l'esprit signifie que dans la pratique du Qi Gong, le pratiquant doit graduellement faire cesser les activités de la pensée et les sensations. Les pensées distrayantes sont rejetées, de façon à ce que le cerveau puisse entrer dans un état de tranquillité, de vide et d'ouverture. En conséquence, les muscles, les nerfs et les vaisseaux sanguins seront relaxés. La circulation du Qi et du Sang deviendra plus fluide et les méridiens se purifieront.

L'intérêt de cette première clé c'est que dans cet état de conscience spontanée, de nombreux potentiels latents peuvent opérer. Les fonctions physiologiques, libres de tout conditionnement dus aux influences de la forme de l'esprit sur le corps, s'auto régulent.

Il existe plusieurs méthodes susceptibles de favoriser le calme mental. La relaxation des zones du corps, la prononciation silencieuse de mots (suggestion mentale), le comptage des respirations, la concentration sur des zones ou points d'acupuncture, la pratique du sourire intérieur, et l'évocation de scènes plaisantes sont autant de méthodes visant à faire entrer l'esprit dans un état de concentration, de calme mental, et de plénitude.

La concentration mentale vise en fait à déjouer les habitudes mentales et l'agitation de l'esprit en appliquant le Yi (l'intention) sur un objet de contemplation. De cette façon, les autres pensées sont tenues à l'écart et remplacées par une seule pensée. Cette pensée unique doit générer un sentiment neutre ou positif, de satisfaction. Dans cet état de concentration détendue, de disponibilité et d'ouverture, le pratiquant se libère des conditionnements et retrouve quiétude et bien être.

La tradition du Qi Gong distingue deux types de support à la concentration: la concentration sur les paysages internes, c'est à dire les zones du corps, et la concentration sur les paysages externes, ou visualisations de paysages et de scènes.

### Les paysages internes

Il existe plusieurs lieux ou zones du corps sur lesquels le pratiquant peut amener son attention. Un célèbre adage chinois déclare que "où la pensée va, le Qi va également". La concentration sur des points, favorise l'écoulement du Qi vers leur localisation.

### Les scènes externes

Il s'agit ici de porter le Yi sur des visualisations de scènes agréables, dans le but de produire un état de satisfaction mentale, et d'apaisement, propice au calme mental. On pourra visualiser des paysages de fleurs, de lunes claires et brillantes, ou de mers bleues par exemple... Il s'agit ici de rechercher des sensations plaisantes et douces, et d'écarter

les pensées tristes ou désagréables. On pourra encore ressentir le souffle d'une brise légère, ou se remémorer des moments vécus de joie.

## Les méthodes du calme intérieur

Le Qi Gong propose différentes méthodes susceptibles d'aider le pratiquant à la concentration et au calme mental. Dans tous les cas la concentration, bien que volontaire, doit être dépourvue d'effort. Cela signifie qu'une concentration trop intense risquerait de figer l'esprit dans une application rigide et obsessionnelle de l'attention. Dans ce cas, la concentration deviendrait non plus volontaire mais volontariste. L'exercice serait excessivement mental, et reviendrait à tendre l'esprit vers un but, ce qui est diamétralement opposé au calme mental recherché.

### Compter les respirations

C'est la méthode la plus basique, développée par le docteur Bian Que au 5<sup>ème</sup> siècle avant JC. On compte les respirations par groupes de 6 (Yin), 9 (Yang), 10 ou 100 (harmonisation). Il existe également une symbolique des nombres en fonction des Cinq Éléments: le 8 correspond au Bois et au Foie, le 7 correspond au Feu et au Cœur, le 10 correspond à la Terre et à la Rate, le 9 correspond au Métal et aux Poumons, et le 6 correspond à l'Eau et aux Reins. Le comptage des respirations est souvent utilisé en début de pratique. Lorsqu'un certain degré de calme mental sera atteint, on pourra enchaîner avec l'écoute de la respiration.

### Écouter la respiration

Il s'agit ici de concentrer l'esprit sur l'entrée et la sortie de l'air par les conduits nasaux. La méthode a été décrite par Zhuang Zi, il y a plus de deux mille ans. Elle consiste à observer sans jugement, en gardant un esprit neutre les mouvements d'entrée et de sortie du Qi de l'air. L'esprit et le Qi sont amenés à fusionner sans que le pratiquant en aie conscience. Vous semblez dormir, mais dans votre corps, les choses se transforment. Cet état vient naturellement, et ne doit pas être créé par l'esprit.

### Relaxer les régions du corps

Cette méthode consiste à détendre volontairement et successivement toutes les zones du corps: tête, cou, thorax + bras, épigastre, abdomen Jambes + mains. Une méthode proche consiste à visualiser un ballon d'énergie circulant de haut en bas du corps.

### Prononcer des mots ou des sons

La première méthode consiste à répéter silencieusement un mot durant l'expiration. Les mots le plus souvent utilisés sont ceux de "relaxation", "calmer l'esprit", "relâcher les tensions". Ce procédé détend le système nerveux et est indiqué pour les personnes présentant un Vide de Yin et un excès de Yang.

La deuxième méthode utilise la prononciation de mots différents pendant l'inspiration et l'expiration. On pourra par exemple prononcer le mot "calme" sur l'inspiration, et le mot relaxation sur l'expiration, ce procédé harmonise le Yin et le Yang et convient aux personnes en Vide de Qi.

La troisième méthode consiste à prononcer les Six Sons (Liu Zi): Xu, He, Hu, Si, Shui, et Xi). Au cours de cet exercice très ancien, les sons sont prononcés de façon à peine audible. Seul "le col de la chemise" doit l'entendre. Ce procédé évacue les excès d'énergies perverses dans les organes. Il convient aux cas dits "de Plénitude".



## La concentration sur des points d'acupuncture

Le Dan Tian est "la racine de la vie", c'est à dire le lieu où l'énergie vitale s'accumule. C'est la source d'où émerge l'énergie interne. C'est pourquoi la concentration sur le Dan Tian inférieur est connue pour développer globalement le Qi. De nombreuses pratiques statiques ou dynamiques utilisent ce point.

Le point Ming Men ou "Porte de la Vie" correspond au point 4 Du Mai, point de convergence entre le méridien Du Mai (Vaisseau Gouverneur) et le Daï Mai (Vaisseau Ceinture). En ce point, l'énergie originelle stockée dans les Reins, le Yuan Qi se concentre. Le Yuan Qi est produit à partir du Jing. Amener l'attention sur ce point tonifie l'énergie des Reins, qui constitue le fondement de toute l'activité énergétique. La concentration sur le point Ming Men est recommandée pour rétablir le Yang Qi. Au plan thérapeutique, elle est utilisée en cas d'épuisement de l'énergie des Reins, se manifestant par de l'impuissance, une faiblesse des membres inférieurs et des douleurs lombaires.

Le point Yong Quan (IRn), la Source Jaillissante, est situé sur la plante des pieds. C'est le lieu où le Qi Rénal s'enracine. C'est aussi celui où l'ensemble du Qi du corps descend, et par lequel les excès de Chaleur sont évacués. C'est le point le plus bas, donc le plus Yin du corps. C'est pourquoi la concentration au Yong Quan tonifie le Yin et fait redescendre le Yang Qi et la Chaleur.

Le point Hui Yin (1 JM), est situé au milieu du périnée, à l'endroit où le Fen Mai, le Du Mai et le Chong Mai s'enracinent. C'est le lieu d'enracinement de l'énergie originelle. La concentration sur ce point et sa contraction en début d'inspiration renforcent le Yuan Yin, le Yin originel.

Enfin, la concentration au Bai Hui (20 DM), le point le plus haut et par conséquent le plus Yang du corps fait s'élever le Yang. Etant proche du cerveau, ce point nourrit le cerveau et vivifie la conscience. En général, elle n'est pas recommandée aux débutants, car elle risque de provoquer une ascension du Qi et d'agiter l'esprit, ou encore d'engendrer des maux de tête, vertiges, ou acouphènes. Elle est néanmoins utilisée dans les cas d'effondrement du Qi (Qi Xian), engendrant des descentes d'organes, des diarrhées, de l'œdème des membres inférieurs, ou de la somnolence.

La méthode Guan Qi (déplacer l'attention d'un point à l'autre) consiste à se concentrer sur un point pendant l'inspiration, et sur un autre durant l'expiration. Par exemple, les personnes souffrant d'hypertension artérielle auront intérêt à se concentrer sur le Dan Tian pendant l'inspiration, et sur le point Yong Quan pendant l'expiration. De cette façon, le Qi des Reins (Élément Eau, Yin) est tonifié, et le Yang est dirigé vers le bas. Afin de tonifier le Zheng Qi et la résistance aux facteurs pathogènes, imaginer le Qi pur de l'air (Qing Qi) entrant au point Bai Hui (20 VA) et emplissant le corps sur l'inspiration. Puis les énergies viciées (Zhuo Qi) sont évacuées par la plante des pieds sur l'expiration. Ainsi les méridiens sont purifiés et l'immunité est renforcée.

## Les techniques de respiration

Nous avons étudié en détail lors d'un chapitre précédent les caractéristiques de la respiration naturelle. Mais il existe plusieurs méthodes de respiration en Qi Gong, qui produisent des effets différents. La théorie qui sous-tend toutes ces techniques est que l'inspiration correspond à l'entrée du Qing Qi nouveau dans l'organisme, et à la tonification. L'expiration correspond au rejet et à la dispersion du Qi vicié.

L'inspiration s'effectue généralement par le nez. L'expiration s'effectue par le nez ou la bouche. Par la bouche, elle évacue les Xie Qi lourds et grossiers. L'expiration par le nez est plus fine, et limite les déperditions de Qi.

## La respiration thoracique

Elle consiste à gonfler le thorax pendant l'inspiration jusqu'à son maximum, tout en contractant légèrement l'abdomen. Pendant l'inspiration, l'énergie s'élève depuis D7 D8 (à hauteur de l'estomac) jusqu'à la poitrine. On a alors la sensation de pomper le Qi situé dans l'abdomen vers les Poumons. L'inspiration, bien qu'ample et complète, ne doit pas être forcée. La respiration thoracique a pour propriété de tonifier les Poumons, et d'activer ses fonctions de diffusion du Qi. Elle tonifie également le Cœur. Elle sera par conséquent indiquée en cas d'emphysème, de dyspnée, asthme, arythmie et défaillance cardiaque.

## La respiration abdominale

Il s'agit ici de gonfler l'abdomen pendant l'inspiration, et de le contracter légèrement sur l'expiration. Pendant l'inspiration, imaginer que l'énergie vitale remplit l'arrière de l'abdomen, jusqu'à l'anus, au travers des lombes et du sacrum. Lorsque l'abdomen est rempli d'air, on retient la respiration pendant quelques instants, puis on expire lentement. Cette technique est particulièrement indiquée pour libérer les accumulations énergétiques dans l'abdomen, responsables de ballonnements abdominaux, de douleurs prémenstruelles, et de constipation.

## Deux inspirations, une expiration

Cette méthode est très utilisée dans les marches de Qi Gong de Guo Lin et Zhang Ming Wu. Elle se pratique de préférence en extérieur, où l'oxygène est abondant. Elle consiste à prendre deux inspirations de suite puis à expirer une fois. Les deux inspirations rapprochées produisent des effets très tonifiants, alors que l'expiration, plus longue, favorise une importante détoxification. Cette technique renforce le Qi et l'immunité. Elle est beaucoup utilisée dans le traitement du cancer, lors de l'exécution de la marche thérapeutique des Reins par exemple..

## La respiration de longue haleine

Jssu du Tu Na et du Dao Yin, ce procédé consiste à inspirer au maximum avec le nez, et à expirer longuement par la bouche en produisant un son sourd, et qui peut porter jusqu'à 200 ou 300 mètres. Les vibrations sonores produites se propagent dans tout l'organisme, et nettoient les cellules. Cet exercice est réputé efficace pour améliorer les capacités des Poumons.

## Retenir la respiration

Sur la base d'une respiration abdominale, retenir la respiration en fin d'inspiration ou d'expiration. Il est également possible de prolonger très longuement l'inspiration et l'expiration de façon à n'effectuer que deux ou trois respirations par minute. Cette pratique favorise l'accumulation du Qi interne. Au plan thérapeutique, elle est excellente pour améliorer les fonctions digestives, appétit et péristaltisme. Elle n'est cependant pas recommandée pour les débutants, car elle pourrait entraîner une stagnation du Qi si l'esprit n'est pas parfaitement quiet.

## La respiration embryonnaire

C'est aussi une méthode de respiration avancée. Elle est très lente et très profonde, extrêmement ralentie. Certains maîtres de Qi Gong réduisent le nombre de respirations jusqu'à une ou deux par minute. La respiration est "fine et légère comme si elle n'existait pas".

La respiration embryonnaire doit venir naturellement, et ne doit pas être produite avec effort. Elle est excellente pour cultiver l'Énergie vitale, enrichir le Jing, développer le Qi et le Shen, et peut soigner de nombreuses maladies liées au Vide de Qi ou de Yin. Après avoir pratiqué cette méthode respiratoire, le pratiquant se sent très en forme, dans un flot vital clair et pur.

Cette pratique ancienne d'origine Taoïste, destinée à cultiver le Jing, le Qi et le Shen est certainement l'une des clés de la légendaire longévité de certains maîtres Taoïstes.

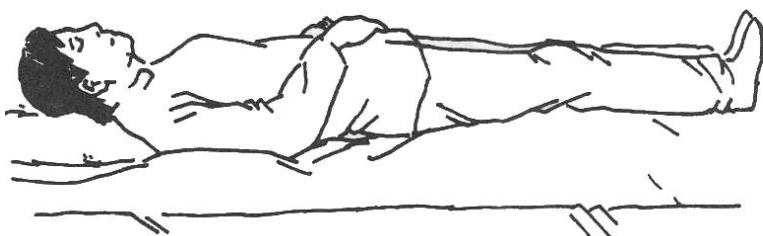
## La respiration d'hibernation

Elle correspond à une forme encore plus avancée de la respiration. De l'extérieur, elle est imperceptible. C'est ce type de respiration qu'utilisent certains Yogis indiens, capables de séjourner dans un coffre hermétique sous terre. Les expériences scientifiques ont montré que maître Swamea pouvait rester dans cet état pendant 7 jours. Ses poumons étaient inactifs et l'électrocardiogramme montrait un cœur au repos absolu. En fait, le sang n'est plus mis en circulation que sous l'impulsion du Qi. La respiration fœtale comme la respiration d'hibernation réduisent le taux métabolique, la consommation d'Énergie, et augmentent les capacités de stockage du Qi.

## Les postures et mouvements

### Allongé sur le dos

Le sujet s'allonge sur le dos, sur une surface confortable mais ferme. Des coussins peuvent être ajoutés sous la tête et sous les genoux. Les bras sont allongés de chaque côté, mains tournées vers la Terre (tonification du Yin), ou vers le Ciel (dispersion des accumulations). Cette position favorise la relaxation, et est indiquée pour évacuer l'excès de Chaleur.

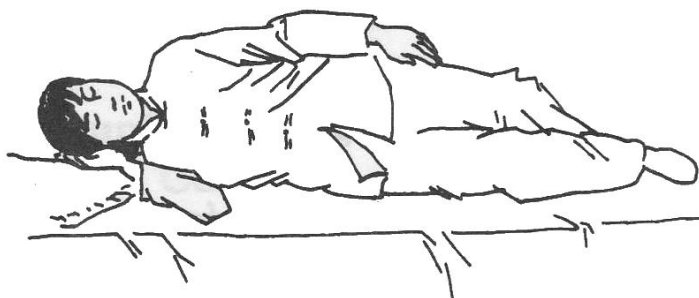


### Allongé sur le côté

On s'allonge de préférence sur le côté droit car de cette façon, le Foie est en bas (Yin), ce qui favorise ses fonctions de stockage du sang.. De plus, le Cœur est en position haute (Yang), ce qui favorise ses fonctions de circulation du sang et le maintient du Yi. Cette posture est couramment utilisée pour les exercices de tonification. Elle est souvent indiquée

pour les pathologies de type Vide. Selon le type de respiration utilisé, on pourra tonifier le Yin, le Qi, ou le Yang:

- Inspiration-expiration-rétention -> tonification du Yin
- Inspiration-rétention-expiration-> tonification du Qi
- Inspiration-rétention-inspiration-expiration -> tonification du Yang



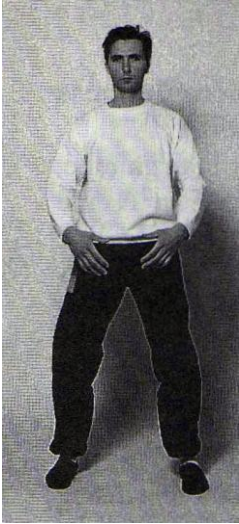
## Assis

En tailleur ou sur une chaise. La colonne est bien droite et le menton légèrement rentré. Le thorax est bien ouvert. Cette position est utilisée dans de nombreux exercices, notamment l'aspiration des brumes (cf livret JJ), la révolution céleste, les huit merveilleux vaisseaux etc. Elle est utilisée pour tonifier le Jing, le Qi et le Shen. Il est fondamental pour qu'il n'y ait pas de compensation des muscles du dos, que les genoux se trouvent à la même hauteur ou plus bas que le bassin.

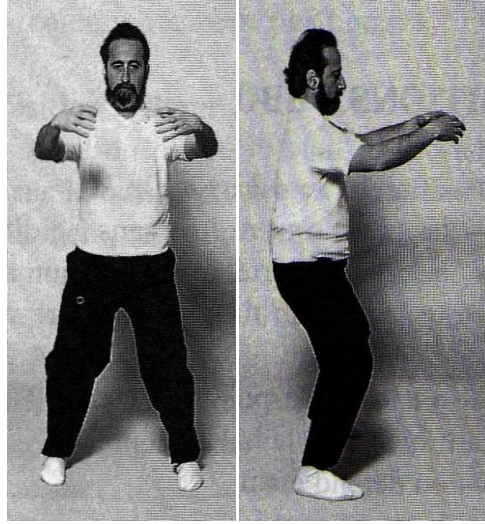


## Debout

Dans la position Wu Ji ou dans les postures de l'Arbre. Selon la hauteur des mains, l'effet sera différent. Si les mains sont en position basse, on tonifiera le Yin (Reins et Foie) et le Jing. Si elles sont en position moyenne, on tonifiera le Qi et les fonctions digestives (Rate). Lorsqu'elles sont en position haute, l'exercice tonifie le Yang, le Cœur et les Poumons, et le Shen. Il y a quelques années, un cascadeur témoignait à la télévision des effets curatifs de sa pratique de l'Arbre. Grand brûlé à la suite d'un accident, les poumons également brûlés, la médecine ne lui laissait espérer que six mois de survie. Après avoir passé six mois auprès d'un maître chinois de Qi Gong, et pratiqué intensément l'Arbre, il avait recouvert la totalité de ses capacités respiratoires.



Posture de l'arbre bas



Posture de l'arbre médian



Posture de l'arbre haut

## Posture Wu Ji

Pieds parallèles et écartés de la largeur des épaules

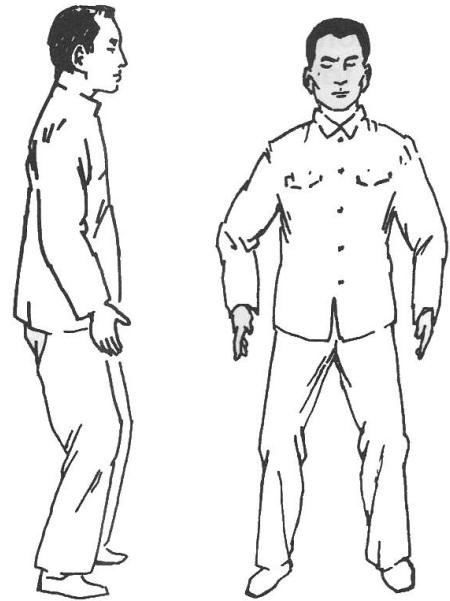
Les pieds enracinés dans le sol, trois points d'appuis équilibrés (gros orteil, petit orteil, talon)

Genoux déverrouillés

Bassin légèrement en assise, comme si on était assis sur un muret

Les épaules relâchées, les aisselles légèrement décollées, les mains se font face au niveau du bassin, doigts relâchés, vers le sol.

Le menton légèrement rentré pour placer le point Bai Hui vers le ciel.



## Les exercices dynamiques

Ils se différencient des exercices statiques en ce que les mouvements qui les composent stimulent les muscles et les méridiens circulant dans les couches Superficielles (Biao) du corps. Ici le but de l'exercice est d'ouvrir les portes de l'énergie, et de lever les obstructions, pour ensuite amener progressivement le Qi vers l'intérieur. C'est pourquoi traditionnellement, les Taoïstes pratiquent fréquemment quelques exercices dynamiques avant les pratiques internes.

Dans les exercices dynamiques comme dans les postures statiques, la hauteur des mains détermine l'action sur les régions énergétiques et les organes sollicités, suivant l'adage "le Qi suit les mains".

Afin de favoriser le flux énergétique maximum, penser à pratiquer avec le maximum de relâchement, même les mouvements mobilisant en apparence le plus de muscles. Les



mouvement sont déclenchés à partir des pieds ou du dan tian inférieur, puis se propage vers les épaules, les coudes et les bras. Ainsi on crée une véritable vague énergétique.

## L'importance de la forme de conclusion

Que ce soit en Qi Gong dynamique ou statique, terminer une séance par une forme de conclusion permet d'augmenter ses effets bénéfiques. Dans la plupart des exercices, le pratiquant superpose ses mains sur son Dan Tian, ou y porte son attention pendant quelques instants. La forme de conclusion favorise le recentrement et la concentration du Qi au Dan Tian, qui est la racine de tous les méridiens.

Après la pratique de l'Arbre et des exercices statiques, il est bon de terminer par quelques étirements, ou des mouvements de montée et descente des bras, accompagnés de respirations amples. Ainsi, le Qi est remis en mouvement, après cette période de calme et de retour des énergies en Profondeur (Li). Se frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient chaudes puis se frotter le visage et se frictionner la tête favorise le retour des énergies en Superficie, le rétablissement du Yang et de la conscience active.

## Le Qi Gong et les pratiques d'émission du Qi: Waï Qi

Le Qi externe peut être utilisé pour guérir les autres personnes sans les toucher physiquement. En Chine, il est courant que les futurs maîtres du Waï Qi commencent leur apprentissage du Qi Gong dès l'âge de dix ans. Il est néanmoins possible de commencer à l'âge adulte. Mais il faudra pratiquer pendant une période comparativement plus longue avant d'obtenir des résultats tangibles. Il n'est pas facile de dire combien de temps il faudra pratiquer avant de parvenir à émettre le Qi. Cela dépendra de l'assiduité à l'entraînement, mais aussi de l'âge, de la santé et de la constitution du pratiquant. En général il faut trois années de pratique régulière pour pouvoir émettre le Qi. Certaines personnes commencent néanmoins à percevoir le mouvement du Qi interne après deux ou trois mois.

Là encore, il est déconseillé de forcer les choses et de vouloir émettre le Qi externe trop rapidement. Car sans avoir suffisamment développé son Qi interne, le pratiquant risque d'épuiser son Yuan Qi.

## Qi Gong et diététique

Les anciens maîtres chinois, qu'ils soient Taoïstes ou Bouddhistes préconisaient à la fois pour des raisons éthiques ou physiologiques une diététique essentiellement végétarienne, ainsi que l'abstinence de tabac et d'alcool. Il est bien connu en Chine que les personnes qui ont une vie régulière et une alimentation équilibrée restent en forme, et jouissent d'une bonne longévité.

Nous pensons qu'il est nécessaire pour les pratiquants de manger léger et d'accorder la diététique aux saisons. En automne et en hiver, l'énergie retourne en Profondeur, et se refroidit. Afin, d'équilibrer le Qi, il convient de consommer davantage de céréales, de légumes secs et de fruits secs pendant ces saisons. Alors qu'au printemps et en été, l'énergie s'élève et regagne la Superficie. La part des légumes cuits et des crudités doit être augmentée. Par ailleurs, le type d'aliments et les modes de cuisson peuvent être adaptés en fonction de la pathologie ou de la tendance énergétique, les cuissons à la vapeur et à l'eau, étant les plus Yin, et les cuissons à la poêle, au four et au feu étant plus Yang.



La tradition diététique chinoise a développé une connaissance des aliments et plantes basée sur leurs actions énergétiques:

**Clarifier la Chaleur :** Chrysanthème de Chine (Ju Hua), germes de soja, céleri branche, algues, thé vert, banane.

**Activer le Qi:** peaux de mandarine, d'orange ou de pamplemousse séchées, gingembre frais, oignons, ail, basilic, radis noir. Attention car en excès, ces produits piquants activent le Yang et peuvent par conséquent disperser le Yin.

**Tonifier le Qi:** Ginseng, igname, carotte, racine d'astragalus (Huang Qi), petits pois,, millet, riz, azukis, poulet.

**Tonifier le Yin:** produits de la mer (sauf crevettes), sésame noir, huile de sésame, miel, pousses de bambou, œufs, blé.

**Tonifier le Yang:** gingembre sec, noix de muscade, graines de fenouil, laurier, moutarde, riz complet, anchois, mouton.

La pratique du Qi Gong, en activant l'Énergie vitale, augmente les contractions digestives dans l'estomac et les intestins. C'est pourquoi pratiquer le Qi Gong quand l'estomac est vide risque d'accroître encore plus l'appétit. Il sera alors d'autant plus difficile de maintenir l'état de calme mental propice à la pratique du Qi Gong.

Inversement, il convient d'éviter de pratiquer juste après avoir mangé. Car en début de digestion, l'organisme mobilise toute son énergie vers la transformation des aliments. Le Yang n'étant pas disponible, il ne sera pas aisé de la mettre en mouvement, et une pratique sollicitant excessivement le Yang risque de fatiguer l'organisme et de nuire à l'élaboration du Gu Qi (Énergie des aliments). On pourra cependant pratiquer le son de la Rate (Hu) en cas de repas trop copieux, et pratiquer la Rotation Céleste afin d'aider la Rate à bien extraire tous les nutriments des aliments.

## Sensations et phénomènes physiologiques liés à la pratique

### Augmentation de la production de salive

Pendant la pratique, la langue doit toucher le palais. Cela stimule le système digestif et endocrinien. C'est pourquoi la salive est produite. La médecine chinoise explique que la salive a deux origines: la Rate, qui produit la salive fine (Xian) à partir des aliments, et les Reins qui produisent la salive épaisse (Tuo) à partir du Jing inné. Étant produite à partir des Jing inné et acquis, les chinois anciens recommandaient d'avaler souvent la salive au cours de la pratique, en la dirigeant mentalement vers le Dan Tian, afin de tonifier le Yin. Elle est comme "la pluie qui arrose la Terre et la rend fertile".

### Gonflement de l'abdomen inférieur

Après quelques mois de pratique, il est fréquent de constater un gonflement de l'abdomen inférieur. Ce phénomène est dû à la respiration abdominale, et au fait de concentrer l'esprit sur le Dan Tian. Les muscles abdominaux sont sollicités et s'assouplissent, et le Dan Tian se remplit de Qi, ce qui augmente la pression dans l'abdomen.

### Tremblements et spasmes musculaires

Les tremblements et spasmes ont deux origines possibles. Premièrement, les activités fonctionnelles étant sollicitées, il se produit une excitation des muscles et des tendons., Cette excitation n'est pas sous le contrôle du cerveau. Ce phénomène est naturel et positif. Les spasmes et tremblements signifient que les obstructions se lèvent, et que Qi et le Sang réinvestissent et irriguent les régions concernées.

Par ailleurs, lorsqu'au cours d'un exercice certains muscles sont très sollicités ou trop contractés, le Sang ne parvient pas les nourrir correctement. Il n'est pas conseillé de poursuivre l'exercice dans ce cas, mais plutôt de revenir à des mouvements ou à une posture plus confortables.

## Sensations de Chaleur, transpiration

Ils sont dus à l'activation du Yang Qi. Une légère transpiration est bénéfique, car elle favorise l'élimination des toxines du corps par la peau. Cependant, si la transpiration devient abondante et ininterrompue et qu'elle s'accompagne de bouffées de chaleur et de palpitations (souvent pendant la pratique de l'Arbre), cela signifie que le Yang devient excessif et que le Yin ne parvient plus à le contrôler. Là aussi, il convient de revenir à des pratiques plus Yin.

## Sensations de masses ou de courants chauds

Ces sensations reflètent l'accumulation et l'activation du Qi interne. Il peut arriver notamment de ressentir une boule qui tourne d'elle même dans l'abdomen.

## Larmes

Les larmes sont le liquide du Foie. Lorsqu'au cours d'une pratique des larmes s'écoulent des yeux, cela signifie que le Qi interne nettoie le Foie. Ce phénomène se produit souvent, notamment au cours du Qi Gong spontané. Il est alors excellent de poursuivre l'exercice jusqu'à ce que ce phénomène se termine de lui même.

## Le maître mot de la pratique: persévérance

Le Qi Gong est un exercice du Qi et du Yi. En pratique, la confiance, la détermination et la persévérance sont les conditions ultimes pour que des changements effectifs puissent s'opérer. Les personnes qui ne pratiquent pas régulièrement sont "comme les pêcheurs qui pêchent trois jours et font sécher les filets pendant cinq" dit un proverbe chinois. Une autre analogie utilisée par les chinois dit que "celui qui fait chauffer de l'eau par intermittence ne la fera jamais bouillir".

Etre confiant et assidu est essentiel, mais pas suffisant. Encore faut-il apprendre selon une méthode adaptée et être patient. La quantité de temps passé à la pratique doit s'accroître progressivement, ainsi que le degré de difficulté. Etre trop pressé d'obtenir des résultats conduit souvent à l'arrêt de la pratique.

## Hygiène de l'Esprit et du corps

L'activité mentale est l'aspect le plus important de l'Esprit, et elle est affectée soit par un excès de pensées, soit par des tensions émotionnelle excessives. Il s'ensuit que les mesures les plus importantes que l'on puisse prendre pour éviter les problèmes émotionnels et mentaux sont de restreindre l'activité mentale et d'éviter les tensions émotionnelles, "restreindre ses

activités mentales" signifie non seulement éviter tout travail mental excessif, mais aussi éviter de trop penser de façon générale. L'influence taoïste se manifeste à travers ces conceptions, avec ses idées de "nourrir la vie" (Yang Shen Fa) en calmant l'Esprit et en évitant les pensées qui distraient. Le tout premier chapitre du Su Wen dit:

"On doit vivre une vie tranquille, avec peu de désirs afin de préserver son Qi et de protéger son Esprit de manière à éviter les maladies. Ainsi, si les émotions sont absentes et les besoins réprimés, le Cœur est apaisé et il n'y a pas de peur".

Ainsi, pour atteindre à la tranquillité de l'Esprit, les anciens sages taoïstes défendaient trois attitudes fondamentales:

- Éviter de trop penser
- Éviter de trop désirer
- Éviter les pensées qui distraient

Limiter ses besoins s'applique très bien aux sociétés industrialisées occidentales, où la consommation est partout présente, et où la pression des annonceurs publicitaires contribue toujours à créer de "nouveaux besoins". Limiter ses besoins est très important pour atteindre à la tranquillité mentale, car l'excès de désirs enflamme le Cœur. L'idéal taoïste est bien sûr terriblement difficile à atteindre, mais simplement s'efforcer d'aller dans ce sens est déjà un pas dans la bonne direction. Par le passé, certains médecins taoïstes ont établi des "formules", imitant les prescriptions de phytothérapie, pour calmer l'Esprit, limiter les émotions et contrôler les pensées. Voici, à titre d'exemple deux de ces formules:

Xiang Suj Wan : la pilule pour nourrir les moelles

- **NE PAS TROP PENSER** -> nourrit le Cœur (ingrédient Empereur)
- **CONTRÔLER LA COLÈRE** -> nourrit le Foie
- **CONTROLLER LES DESIRS SEXUELS** -> nourrit les Reins
- **ETRE ATTENTIF AU DEBIT DE PAROLE** -> préserve les Poumons
- **REGULARISER L'ALIMENTATION** -> nourrit la Rate

Zhen Ren Yang Zao Gao la pâte du Sage qui nourrit les Organes internes

- **DEMEURER INDIFFERENT AUX FAVEURS ACCORDEES COMME AUX HUMILIATIONS** -> nourrit le Foie
- **ETRE INDIFFERENT AU MOUVEMENT COMME AU CALME** -> calme le Feu du Cœur
- **EQUILIBRER SON ALIMENTATION** -> nourrit la Rate
- **ETRE INDIFFERENT AU MOUVEMENT COMME AU CALME** -> assainit les Poumons
- **CALMER L'ESPRIT ET EVITER LES PENSEES QUI DISTRAIENT** -> nourrit les Reins

# Questions couramment posées sur le Qi Gong

## Quelle est la différence entre le Qi Gong et le Tai Ji Quan?

Nous pouvons dire pour simplifier que le Taiji Quan est une forme de Qi Gong dynamique, qui, en plus des bénéfices pour la santé procuré par un Qi Gong, poursuit un objectif martial et dont chaque mouvement possède une application martiale précise. L'histoire de la création du Taiji Quan l'explique d'ailleurs aisément puisque les fondateurs du Taiji Quan empruntèrent à la fois des techniques de kungfu wushu à plusieurs écoles de l'époque (*Shaolin et Wudang*) et à des techniques de santé (*Daoyin*). En outre, comparés aux autres Qi Gong dynamiques, les formes et les enchaînements de mouvements pratiqués dans le Taijiquan sont généralement plus longs que les séries de mouvements réduites utilisées par les Qi Gong dynamiques. Enfin, traditionnellement, il est dit que si le Taijiquan permet de trouver " le calme (*intérieur*) dans le mouvement (*externe*) " , les Qi Gong s'attachent à trouver " le mouvement (*interne*) par le calme (*extérieur*)". Ce dicton nous paraît surtout justifié pour les Qi Gong statiques. Le Tai Ji est un art martial, et la plupart de ses mouvements décrivent une fonction d'attaque ou de défense lors d'un combat.

## Quelles sont les indications de la pratique du Qi Gong?

Utilisé en Chine comme adjuvant aux traitements des affections cardio-vasculaires, rhumatismales ou neurologiques, les effets bénéfiques du Qi Gong sur la santé et la condition physique sont de plus en plus reconnus. En Allemagne, il est même remboursé par la sécurité sociale ! On lui trouve de nombreuses applications tant sur le plan psychologique, que sur le plan médical ou sportif. Il favorise l'éveil spirituel, prévient la maladie, le vieillissement et soigne la nervosité, l'insomnie, la constipation, les maux de dos, les problèmes de poids, l'hypertension artérielle, l'asthme... Le qi gong sert également de base aux arts martiaux pour développer les performances des athlètes de haut niveau et traiter les microtraumatismes engendrés par un surentraînement.

Cette discipline agit sur l'état général en diminuant la fatigue, améliorant le sommeil et régularisant l'appétit. Très vite, on se sent plus calme, plus détendu, moins fatigué. Au bout de deux mois, les exercices agissent aussi sur la musculature et la souplesse : la silhouette se remodèle, les traits de décrispent, la démarche s'allège, les articulations se dérouillent. Les exercices améliorent la tenue du dos, la tonicité musculaire et ont une action équilibrante sur les organes internes du corps (cœur, poumons, foie, rate, reins), d'où un meilleur équilibre général et une énergie vitale accrue. Bénéfique dans un grand nombre de troubles psychosomatiques, il permet de retrouver un équilibre psychique en diminuant l'anxiété, l'angoisse et les symptômes dépressifs. Le Qi Gong permet d'atteindre la tranquillité morale par la relaxation du corps et la respiration.

## Quelles sont les contre-indications à la pratique du Qi gong?

Le Qi Gong liquéfie le sang et en augmente la circulation, c'est pourquoi il n'est pas recommandé de le pratiquer chez la femme enceinte. Il est aussi déconseillé pour les personnes souffrant d'hémorragies internes ou externes suite à un traumatisme. Ne pas continuer les exercices si vous vous sentez étourdis ou faible. Si vous souffrez de problèmes psychologiques graves ou d'une infection aiguë, il est préférable de ne pas pratiquer le Qi Gong. Bien sûr les personnes possédant des traumatismes osseux devront souvent adapter leur pratique afin de ne pas aggraver leurs lésions.

## Combien existe-t-il d'écoles de Qi Gong?

Il n'existe pas à proprement parler d'écoles, mais plutôt de nombreux courants et d'innombrables formes d'enchaînements différents. Chaque enseignant ajoute souvent sa patte personnelle. Il est

souhaitable de bien échanger avec lui pour comprendre sa vision du Qi Gong. Cependant, voici les cinq principaux courants à la base des Qi Gong :

**Courant médical :**

son but est de renforcer la santé, prophylactique, et éventuellement de soigner des maladies.

**Courant confucianiste :**

Créée par Confucius au 6ème siècle avant notre ère et développée par Mencius au 4ème siècle avant notre ère.

Cette école se caractérise par trois directions de travail :

- connaissance
- moralité
- droiture

**Courant bouddhiste :**

- L'enseignement repose sur l'entraînement et la libération mentales.
- l'école SAMADHI qui dit que "tout n'est qu'illusion"
- l'école CHAN (ZEN en japonais), qui vise la purification de l'individu.

**Courant taoïste :**

prêche le non-agir, "Wu Wei". Elle a pour but d'accroître la longévité et de vivre en harmonie avec la nature.

**Courant des arts martiaux :**

vise au maintien et à l'amélioration de la santé puis éventuellement d'utiliser cette vigueur dans le combat.

# Les enchaînements pratiqués en cours Les huit brocards de soie, ou ba duan jin

Dvd 1 : Enchaînements de base

C'est certainement l'un des enchaînements de Qi Gong le plus célèbre et le plus pratiqué. Il en existe d'ailleurs d'innombrables variantes selon les écoles.

Littéralement : *Les huit (ba) pièces (duan) de brocart (jin)*

Ce nom est donné aux exercices pour la santé créés par le général Yue Fei (12ème siècle après J-C) pour améliorer la santé de ses soldats. A l'origine ce dernier destinait le Ba Duan Jin à préparer ses troupes pour la batailles, à soulager leurs anxiété, tout en développant l'endurance et la résistance, la souplesse, la coordination et un esprit clair et concentré. Ce général fut aussi à l'origine de l'école martiale interne : xing yi quan (ancêtre du Yi Quan).

Il existait à l'origine 12 exercices, qui furent ramenés à 8. Cet enchaînement est très complet puisqu'il permet de travailler sur les cinq organes principaux et sur le méridien du triple réchauffeur. Il est facile d'en extraire quelques mouvements comme par exemple le mouvement du tire à l'arc afin d'harmoniser l'énergie des poumons.

Présentation d'un document du 18ème siècle d'après un ouvrage anonyme présenté par W.G Wang (1922) et Gunsun Hoh (Shanghai 1926). Il est à noter que l'ordre des mouvements sur cette illustration diffère légèrement de notre pratique.



## Fonctions de l'enchaînement

Cet enchaînement a pour objectif de libérer les stagnations d'énergie dans le corps. Pendant cet exercice, inspirez et expirez par le nez afin de ne pas "vider" excessivement votre énergie. Accompagnez la progression du Qi dans les membres.

### 1er mouvement : Soutenir le Ciel

Cet exercice stimule l'ensemble des activités physiologiques internes. Il renforce les fonctions de montée et de descente du Qi dans tout le corps en régulant le système des **Trois Foyers**, considéré en médecine traditionnelle chinoise comme la force motrice de toute activité énergétique.

### 2ème mouvement : Tirer à l'arc

Cet exercice améliore la circulation de l'énergie dans le thorax et les membres supérieurs. Il régule les fonctions du **Poumon** et du **Gros Intestin** et améliore la circulation sanguine.

### 3ème mouvement : Séparer le pur et le trouble

Cet exercice prévient les désordres gastro-intestinaux. Il régularise les activités physiologiques de la **Rate** et de l'**Estomac**, responsable en médecine chinoise de la digestion, c'est à dire de la production et de la répartition dans le corps de l'énergie acquise à partir des aliments (le pur) et de l'évacuation des déchets (le trouble) vers les selles et les urines.



#### 4ème mouvement : Regarder en arrière

Ce simple exercice stimule la circulation du Qi et du Sang dans la tête, les globes oculaires et les muscles du cou. Il libère les flancs et régule l'activité énergétique dans le méridien Vésicule Biliaire. Il est efficace pour éliminer les sensations de tête lourde, les vertiges, les maux de tête cervicaux et autres troubles du système nerveux central. Il est particulièrement efficace en cas d'hypertension ou d'artériosclérose.

#### 5ème mouvement : Libérer le feu du Coeur

Ce Qi Gong régule le système nerveux en équilibrant les fonctions du Coeur et des Reins. L'exercice atténue l'agitation nerveuse liée au surmenage et apaise les tensions émotionnelles. Il tonifie également les Reins.

#### 6ème mouvement : Renforcer le palais des Reins

Cet exercice développe et étire les muscles lombaires en détendant la taille. Il harmonise les fonctions des Reins, ouvre le méridien de la Vessie, prévient les lombalgies et régularise la le filtrage des reins (diurèse).

#### 7ème mouvement : Donner un coup de poing et harmoniser le Foie

Cet exercice stimule le cortex cérébral et régularise la circulation sanguine dans les muscles. Il améliore les fonctions physiologiques du Foie; Ce Qi Gong est efficace pour libérer les accumulations dans les flancs (douleurs sous les côtes).

#### 8ème mouvement : Eliminer les 100 maladies

Ces mouvements, en provoquant de légères vibrations, éliminent toute tension résiduelle. Ils évacuent les énergies négatives et régulent les mouvements de montée et de descente de l'énergie.

## Les huit brocards de soie en position assise

Dvd1 : enchaînements de base

L'exercice des huit brocards de soie en position assise renforce les fondements de la vitalité. Il harmonise et régule réciproquement le Feu du Coeur et l'eau des Reins. Il étire les méridiens de la vessie, chargé de réguler l'énergie notamment de la colonne vertébrale. En étirant les muscles du dos, il prévient également tous les problèmes dorsaux et lombaires.



Il se termine par l'orbite microcosmique, méditation classique taoïste, visant à énergiser les deux méridiens principaux, Ren Mai et Du Mai, qui diffuseront ensuite l'énergie dans les douze méridiens principaux. Cette méditation est aussi la base de pratique d'alchimie interne, notamment dans l'art de la chambre à coucher où les deux amants pendant l'acte sexuel pratiquent une version avancée de cette méditation, utilisant ainsi les circuits énergétiques de leur partenaire pour amplifier leur propre énergie.

#### 1er mouvement : Battre le tambour céleste

La pression des mains sur la nuque renforce les muscles cervicaux, solidifie la colonne vertébrale, active le point Da Zhui. Les percussions des poing Feng Qi disperse le vent, et libère la circulation de l'énergie entre le thorax et la tête.

**2ème mouvement : Ebranler le pilier céleste**

Les aller-retour de la tête, de gauche à droite permettent de détendre les cervicales, de favoriser la circulation de l'énergie entre la tête et le thorax, ce mouvement pratiqué les yeux ouverts, permet d'apaiser le mental.

**3ème mouvement : Embraser le Feu du Coeur**

Libère et accroît le Feu du Coeur afin de réchauffer les Reins dans le mouvement suivant.

**4ème mouvement : Masser le palais des Reins**

Masser le palais des Reins. Réchauffe et active l'énergie des Reins.

**5ème mouvement : Tourner deux treuils**

Etire le méridien Vessie au niveau des jambes et du dos, assouplit et renforce la colonne vertébrale. prépare à la petite révolution céleste.

**6ème mouvement : Soutenir le Ciel**

Etire la colonne vertébrale, prévient les problème de dos, active l'énergie dans les Trois Foyers.

**7ème mouvement : Etirer les muscles inférieurs**

Etire les méridiens Vessie au niveau des jambe, assouplit la colonne, prévient les dorsalgies, les sciatiques et lumbagos.

**8ème mouvement : S'asseoir en paix et effectuer l'orbite microcosmique**

Apaise le mental, nourrit le Feu profond de l'organisme; alimente tous les méridiens principaux en énergie neuve.

## Les six brocards de soie

### Dvd1 : enchaînements de base

L'origine de cet enchaînement n'est pas connu. La référence aux brocards de soie, ces étoffes de soie traditionnelle particulièrement soyeuse, nous indique qu'il faut pratiquer ces exercices avec souplesse et finesse. En pratiquant ces exercices, le corps énergétique retrouve souplesse et brillance.

Cet enchaînement a pour objectif de libérer les stagnations d'énergie dans le corps et régularise le Qi et le sang. Il régule le Qi dans les différentes parties du corps, en particulier le Coeur dans la première partie. Les trois derniers exercices sont une alchimie où l'on transforme l'énergie lourde de la Terre en une énergie de plus en plus subtile que l'on répand dans le dernier mouvement.

#### 1er mouvement

Libère les énergies perverses accumulées au niveau du Coeur, le trop plein de Feu, et nourrit le Coeur d'énergie saine.

#### 2ème mouvement

Accroît l'énergie du Coeur, harmonise les Poumons et le Gros intestin.

#### 3ème mouvement

Régule l'énergie Bois dans le corps, harmonise l'énergie du Foie et de la Vésicule Biliaire.

#### 4ème mouvement

Récolte le Qi de la Terre, et l'accumule au Dantian inférieur. Assouplit les lombes, étire le méridien Vessie, renforce les Reins.

#### 5ème mouvement

Alimente le point Bai Hui en énergie neuve. Travail alchimique allégeant les énergies de la Terre accumulées au Dan Tian inférieur.

#### 6ème mouvement

Irrigue les six méridiens des bras ( Poumons, Gros Intestin, Coeur, Maître du Coeur, Intestin Grêle, Triple Réchauffeur) en énergie du Ciel. Amène de l'énergie dans les paumes des mains.

## Yi Jin Jing

Dvd 1 enchaînements de base

Le Yi jin jing est attribué dans la légende à Bodhidharma, qui est censé avoir été en Chine pendant le 5ème siècle de notre ère. Toutefois, il existe de nombreuses autres versions de la façon dont le Yi jin jing a été transmis à travers l'histoire. L'histoire la plus populaire sur Bodhidharma raconte que quand il est allé résider dans le monastère de Shaolin, il vit que les moines étaient faibles et en mauvaise santé. Afin de les renforcer, il imagina un système d'exercices appelé Yi jin jing. Avant la mort de Bodhidharma, il a donné à son successeur, Hui-neng, deux livres sacrés, les Xisuijing, et le Yi jin jing. Le Xisuijing malheureusement, n'a pas survécu à l'histoire, mais l'autre oui.

D'autres sources dans les années 50 affirment que le Yi jin jing est né parmi les agriculteurs et les gens qui travaillent dur dans les champs, et que ces exercices les aideraient dans leur travail quotidien et sont tirés de ce style de vie des pays. Bien que cette demande ne peut être facilement portée à des raisons politiques, c'est encore une autre possibilité. On retrouve d'ailleurs trace de cette version dans le livre "Wushu, les secrets de la gymnastique chinoise" où on appelle ces exercices, "exercices des paysans et où il est expliqué qu'ils sont autrement appelés yi jin jing, et qu'ils s'inspirent des gestes avec lesquels les paysans travaillaient la terre.



L'objectif fondamental de Yi jin jing est de transformer les nerfs flasques et fragiles et les tendons en plus forts et robustes. Les mouvements de Yi jin jing sont à la fois énergiques et doux. Leur performance appelle à une unité de volonté et de force, utilisant une volonté d'orienter l'effort vers les muscles. Le renforcement des muscles et les tendons signifie une meilleure santé, plus de résistance, plus de souplesse et ainsi moins de problèmes articulaires et osseux.

1er mouvement : Wei Tuo présente le pilon céleste verticalement

"Débouche" littéralement les six méridiens des bras ( Poumons, Gros Intestin, Coeur, Maître du Coeur, Intestin Grêle, Triple Réchauffeur). Favorise la circulation de l'énergie dans tous ces méridiens. Assouplit les tendons des poignets, et des coudes.

2ème mouvement : Wei Tuo présente le pilon céleste horizontalement  
Mêmes indications que le premier mouvement, plus assouplit les tendons des épaules.

3ème mouvement : Soulever la Voûte Céleste  
Régule Le Triple Réchauffeur, détend les bras, calme le mental.

4ème mouvement : Cueillir des étoiles  
Développe l'énergie dans le point Lao Gong (8 Maître du Coeur), harmonise l'énergie dans les bras. Détend les épaules. Apaise le Shen (l'esprit).

5ème mouvement : Tirer la queue des neufs boeufs  
Étire et assouplit les tendons des poignets, et des coudes, renforce l'énergie de la Terre dans le Dan Tian inférieur, tonifie le Jing.

6ème mouvement : Neuf diables tirent leur sabre du fourreau  
Assouplit les muscles et tendons dans les épaules, les omoplates, le cou et la nuque. Étire les dorsaux. Libère le Feu du Coeur, les émotions refoulées.

7ème mouvement : Sortir les griffes et déployer les ailes  
Libère et étire les tendons des poignets, des mains et des doigts. Réchauffe les mains. Préviend l'arthrose des mains et des doigts. Amène le Qi dans les mains. Harmonise l'énergie dans les bras.

8ème mouvement : Trois assiettes tombent à terre  
Renforce les muscles des cuisses et des fesses. Emplit le corps de l'énergie de la Terre.

9ème mouvement : Le dragon bleu étire ses pattes  
Amène le Qi dans les mains. Détend les épaules et les bras. Harmonise l'énergie du Foie.

10ème mouvement : Le tigre affamé se jette sur sa proie  
Muscle les épaules et les bras. Étire et décongestionne la colonne vertébrale. Fait circuler l'énergie dans les méridiens Vessie. Tonifie le Qi général.

11ème mouvement : Battre le tambour céleste  
Disperse le Vent, étire la colonne vertébrale.

12ème mouvement : Remuer la queue et balancer la tête  
Étire le méridien Vessie et la colonne vertébrale. Préviend les sciatiques. Irrigue le cerveau, les yeux, les oreilles.

13ème mouvement : S'ébrouer et éliminer les 100 maladies  
Dissout toutes les tensions accumulées dans le corps. Favorise la circulation générale de l'énergie.

## Shi San Sheu

Dvd 1 : enchaînements de base

En 1852, Wu Cheng Qing (1802-1884), frère de Wu Yuxiang (1812-1880)<sup>1</sup>[12] trouva deux textes dans un dépôt de sel:

le *yinfu qiang* (la lance *yinfu*)

le *quanpu* (recueil de la boxe)

Dans ce dernier, se trouvent des textes attribués à Wang Zhong Yue, il les aurait écrits sous le règne de Qianlong (1736-1795), ceux-ci seraient directement inspirés des textes classiques, des annales historiques, du livre de l'empereur jaune, du Lao Zi et du Sun Zi. Le *quanpu* se constituait de plusieurs textes :

Le *taiji quan lun* (traité du taiji quan)<sup>2</sup>[13]

## Le *shi san sheu* (13 mouvements ou 13 postures)

Le *shi san shi xing gong xin jie* (explications sur l'entraînement aux treize mouvements)

le *da shou yao yin* (mots importants de *tui shou*)

le *da shou ge* (chant du *tui shou*)

Cet enchaînement vise à déployer et amplifier les énergies de la Terre, de l'Homme et du Ciel. Ils peuvent être travaillés sous la forme simple ou double. Cet enchaînement harmonise l'ensemble des énergies, apaise le mental. L'extrême fluidité de ses mouvements fait qu'il peut très bien se pratiquer le soir également.

### Energie de la Terre (lourde, froide, sombre)

premier mouvement : amène cette énergie au Dan Tian inférieur

deuxième mouvement : accroît cette énergie au Dan Tian inférieur

Troisième mouvement : étire cette énergie jusqu'au sommet de la tête

Quatrième mouvement : transition, aucune intention

### Energie de l'Homme (sensation d'ouverture, les cinq sens, la joie profonde)

premier mouvement : amène cette énergie au Dan Tian moyen

deuxième mouvement : accroît cette énergie au Dan Tian moyen

Troisième mouvement : étire cette énergie jusqu'au sommet de la tête

Quatrième mouvement : transition, aucune intention

### Energie du Ciel (léger, chaud, lumineux, volatile)

premier mouvement : amène cette énergie du Dan Tian supérieur vers le bas du corps

deuxième mouvement : accroît cette énergie au Dan Tian supérieur

Troisième mouvement : fait descendre cette énergie du sommet de la tête jusqu'aux pieds

Quatrième mouvement : transition, aucune intention

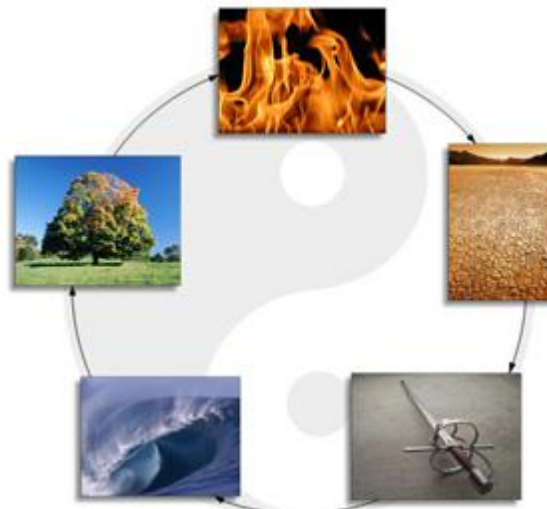
## Wu Xing

### Dvd 2 : les cinq éléments

Cet enchaînement est la suite de l'enchaînement Tai Su Qi Gong (Qi Gong du grand flux) enseigné par Georges Charles. Après la création du Ciel et de la Terre, et les échanges énergétiques entre ces deux pôles Yin Yang, apparaissent les Wu Xing, les cinq mouvements, les cinq principes.

Ces exercices peuvent d'une certaine façon se rapprocher des exercices des cinq animaux du docteur Hua Tuo, où il est question de se mettre dans la peau d'un animal pour en ressentir son énergie spécifique, un peu comme certaines pratiques chamaniques.

Dans les Wu Xing, on ne passe pas par un animal, mais tout le corps tente de se fondre dans l'élément qu'il représente. On devient un à un chacun des cinq éléments (bois, feu, terre, métal, eau).



Ainsi durant la pratique de chaque élément, on peut se concentrer sur la couleur appropriée, les différents paysages, âges de la vie, saisons concernés par l'élément afin de ne faire plus qu'un avec lui. Vous pouvez ainsi largement consulter les deux tableaux concernant les cinq principes de ce manuel.

D'un point de vue global, ces exercices favorisent la circulation de chacune des cinq énergies dans tout le corps. Leur version en mouvement est particulièrement adaptée à une pratique en extérieur, l'été.

## Tai Ji Qi Gong

### Dvd 4 : Enchaînements avancés

Cet enchaînement de 18 mouvements, littéralement "Qi Gong du sommet ultime" n'a rien à voir avec le Tai Ji Quan. Il s'agit de l'enchaînement de prédilection du docteur Jian Liu Jun, médecin traditionnel chinois. Cet enchaînement permet une approche globale du Qi Gong, permettant de développer la finesse et la fluidité des mouvements. Enchaînement plutôt apaisant et relaxant en général, il est particulièrement recommandé le soir, ou l'été, pour améliorer des problèmes d'agitation nerveuse ou des problèmes d'insomnies.

#### 1er mouvement : Ouverture

Régularise le **Triple Réchauffeur**, procure une détente générale du corps. Régule l'**hypertension**, traite les **insomnies**, agit sur les **rhumatismes** et l'**arthrose** des **genoux** et des **poignets**, diminue les douleurs et contractures du **dos**.

#### 2ème mouvement : Ouvrir la poitrine et le Cœur

Porter son attention sur les points **Lao Gong**. Favorise la circulation de l'**énergie du sang**. Irrigue et stimule les **5 organes**. Développe le centre des **émotions**. Améliore la respiration et traite le sentiment d'**oppression**. Tonifie le méridien **Poumons** et **Gros Intestin**, ainsi que le **Qi** des **Reins**. Active l'énergie du corps.

#### 3ème mouvement : balayer l'arc-en-ciel

Harmonise la circulation du **Qi** au niveau de la **Rate** et de l'**Estomac**. Traite les maladies digestives.



4ème mouvement : écarter les nuages

Agit au niveau des cervicales. Agit sur tous les méridiens Yang. Régule le système neuro-végétatif, sympathique et parasympathique. Traite l'hypertension artérielle et les maux de tête.

5ème mouvement : rouler les bras vers l'arrière

Action thérapeutique au niveau de la hanche et des épaules. Renforce les Reins et prévient l'asthme et la bronchite.

6ème mouvement : jouer au bateau sur le lac

Bénéfique pour les Reins, les bronches, le système digestif et la fatigue physique.

7ème mouvement : jouer au ballon

Combat la neurasthénie, le stress, le sommeil agité. Calme le Shen (l'esprit).

8ème mouvement : tourner le corps et contempler la lune

Favorise l'action thérapeutique sur la hanche en renforçant les Reins. Lutte contre l'obésité et les lombalgies.

9ème mouvement : pousser la main en tournant les hanches

Renforce les Reins, stimule la Rate et l'Estomac. influence positivement le nerf sciatique.

10ème mouvement : agiter les mains comme des nuages

Ce mouvement calme le Shen, le système nerveux. Agit sur les ulcères d'estomac et la digestion difficile.

11ème mouvement : pêcher en observant le ciel

Agit sur les Poumons, l'Estomac et les mauvaises digestions. Améliore les lombalgies et les sciatiques, et joue un rôle dans le traitement de l'obésité. Un pied, puis l'autre.

12ème mouvement : pousser la vague

Calme l'esprit et agit sur les douleurs au niveau des Poumons.

13ème mouvement : le pigeon déploie ses ailes

Bienfait sur Poumons et Foie. En cas d'oppression sur la poitrine.

14ème mouvement : coup de poing vers l'avant

Augmente la force physique, la capacité respiratoire et la force interne, soit le Cœur.

15ème mouvement : l'oie sauvage prends son envol

Maux de tête, vertiges et nervosité sont la cible des bienfaits de ce mouvement.

16ème mouvement : la grande roue tourne

Action sur la circulation de l'énergie, les articulations de la hanche. Ne pas faire cet exercice en cas d'hypertension artérielle.

17ème mouvement : déraciner les arbres

Agit favorablement sur la nervosité, la fatigue et les articulations des bras et des poignets.

18ème mouvement : appuyer les mains pour apaiser l'énergie

Rééquilibre l'énergie de façon globale et permet de retrouver le calme.

# Yun Hua Gong

Dvd 4 et 6

Qi Gong de transformation de l'énergie. Cet enchaînement que j'ai pratiqué auprès de Christophe Labigne, travaille sur l'approvisionnement en énergie des trois Dan Tian et leur ouverture, dans les quatre directions. Ainsi, on accumule l'énergie de chaque point cardinal. Il est entrecoupé d'une marche d'une extrême lenteur et s'achève sur un long automassage de l'abdomen pour rassembler les énergies. Il est très complet. Avec ses mouvements très fluides, les mouvements de jambes et sa marche lente, il permet une diffusion fine et profonde du Qi dans la totalité du corps. Il est extrêmement apaisant pour le corps et l'esprit, et disloque peu à peu toutes les tensions du corps. La marche lente elle, amplifie notre connexion à la Terre, et fait descendre les énergies.

Pour toutes ces raisons, il se pratiquera aisément l'été ou le soir, ou à visée d'apaisement.

## Qi Gong du vol de la grue

Dvd 4 : enchaînements avancés



Cet enchaînement très récent, a été mis au point par Zhao Jin-Xiang qui l'enseigne depuis 1979. Zhao était atteint d'une pleurésie et de la tuberculose. En 1962, cette dernière s'est aggravée. Il a été envoyé dans un sanatorium où il a commencé à pratiquer le Qi Gong, de plus en plus régulièrement.

Il a complété cette pratique qui a considérablement amélioré son état par de nombreuses lectures sur la médecine traditionnelle chinoise. C'est à ce moment qu'il commence à traiter différents patient et pour ce faire, il mit au point ce Qi Gong du vol de la grue, immense synthèse des Qi Gong qu'il avait pratiqué. Cette forme, est devenue très vite très populaire et efficace en Chine.

Cet enchaînement comporte 5 parties plus une partie appelée Qi Gong spontané. Ces parties alternent des séries de mouvements et de nombreuses visualisations internes:

Première partie : Liu Fang He He (relier le corps à l'univers dans les six directions)

Deuxième partie : Zhu Di Tong Tian (devenir un canal entre Ciel et Terre)

Troisième partie : He Shou Tong Guan (la tête de grue transporte le Qi par le petit circuit)

Quatrième partie: Xiang He Dian Shui (la grue touche l'eau trois fois)

Cinquième partie : Hun Yuan Gui Yi (fusionner avec la source du Qi universel)

Sixième partie : Qi Gong spontané. Il permet aux pratiquants avancés de laisser totalement circuler le Qi en eux, sans aucune entrave, en se mettant d'abord à l'écoute de sa circulation

et en laissant ensuite les mouvements s'effectuer d'eux-mêmes en fonction des blocages énergétiques constatés.

La Grue est un des oiseaux les plus appréciés en Chine. Il existe quatre variétés de grues : la noire, la jaune, la blanche et la bleue. Avec le phénix, c'est l'oiseau le plus présent dans les légendes et peintures chinoises.

On considérait en effet cet oiseau comme le patriarche de tous les animaux ailés et comme la monture des Immortels. Les légendes racontent qu'elles pouvaient vivre 600 ans et qu'elles étaient autrefois des hommes qui avaient été changés en oiseaux, expliquant ainsi pourquoi elles s'intéressaient aux affaires des êtres humains.

La Grue symbolise en Chine la longévité. Ainsi on félicite encore les personnes très âgées par la formule *he-shou* ! qui signifie « longévité de la grue ». On trouvait des dessins de grue dans les cercueils des défunts car elles étaient chargées d'emmener leur âme sur leur dos vers le ciel d'occident. La grue est aussi symbole de sagesse et d'élévation de l'esprit dans la culture chinoise.



## Les marches thérapeutiques

Dvd 6 : enchaînements complémentaires

Un peu comme le Qi Gong du vol de la grue, les marches thérapeutiques ont été mises au point par madame Guo Lin, après avoir été elle-même atteinte d'un cancer. Après avoir pratiqué très intensivement le Qi Gong et constaté de très nettes améliorations de son état, elle créa sa propre école avec notamment la mise au point de ces marches thérapeutiques. Ces techniques ont été interdites pendant la "révolution culturelle" chinoise, mais ces enseignements ont survécus grâce à ses élèves qui ont continué à les transmettre.

Depuis, divers instituts de recherche sur le cancer ont étudié les effets de ce "nouveau Qi Gong". Ces études montrent que les patients pratiquant ces techniques surmontent plus facilement l'intervention chirurgicale, ainsi que la radiothérapie et la chimiothérapie postopératoires. De plus, les effets secondaires de ces traitements sont moindres que ceux attendus.

Evidemment, pour atteindre de tels résultats, une pratique très intensive est nécessaire, environ deux séances d'une heure par jour.

# Les mille mains sacrées

dvd4 : enchaînements avancés

Les Mille Mains Sacrées se différencient en deux Qi Gong : "les Mille Mains Sacrées" dynamique et "les Mille Mains Sacrées" statique. Dans "les Mille Mains Sacrées" dynamique on s'applique à capter le Qi dans les paumes, à l'emmagasiner dans le Dan Tian puis à travailler sur le Dan Tian et enfin à renforcer l'énergie du Dan Tian. Dans "les Mille Mains Sacrées" statique, on s'applique également à capter l'énergie, mais à partir de postures, à travailler sur la boule de Qi et à l'utiliser au niveau des yeux, puis à fabriquer de l'énergie à l'aide des grands frottements. Cet enchaînement est par conséquent très tonifiant et donc particulièrement adapté le matin ou au printemps.



Liujun Jian, docteur en médecine traditionnelle chinoise, cardiologue, fondateur de l'institut Quimetao est le principal transmetteur de cette technique.

## Grand enchaînement de dynamisation

Dvd6 : enchaînements complémentaires

Ce grand enchaînement a été mis au point par Christophe Labigne, suite à sa longue pratique en médecine traditionnelle chinoise et en enseignement du Qi Gong. Il comprend deux grandes parties:



**Une partie yang**, afin d'ouvrir et d'étirer de nombreux méridiens du corps pour les préparer à la mise en mouvement de l'énergie dans le corps.

**Une partie plus yin**, on l'on ressent dans les mains notamment, une circulation énergétique de plus en plus abondante.

Cet enchaînement est ainsi très complet et peut se pratiquer à toute heure de la journée et à n'importe quelle saison.

**1er mouvement : Ouverture**

Montée et descente alternative. Étirement des méridiens des bras et notamment, **Maître du Cœur**. Étire et prépare la colonne, active l'énergie dans les **Trois Foyers**.

**2ème mouvement : Rotation du buste vers le Ciel**

Favorise la circulation de l'énergie dans les flancs et le bassin, active le **yang**.

**3ème mouvement : Casser une noix**

En serrant et desserrant les omoplates, on active l'énergie dorsale du cœur, muscle les dorsales, libère les émotions stagnantes.

**4ème mouvement : rotation du buste vers la Terre**

Etire les méridiens Vésicule Biliaire, et Vessie. Détend les lombes, amène de l'énergie dans les hanches et le bassin. Amène de l'énergie yin.

**5ème mouvement : tenir des assiettes**

Active le qi dans les épaules, les coudes et les poignets. Etire tous les méridiens des bras. Réchauffe les doigts. On commence chaque bras l'un après l'autre, puis les deux bras ensemble.

**6ème mouvement : Etirer la tête et les bras**

Harmonise l'énergie des Poumons et du Gros Intestin.

**7ème mouvement : Unir le Ciel et la Terre**

Harmonise l'Estomac, l'élément Terre, équilibre le yin et le yang.

**8ème mouvement : étirer les flancs**

Etire le dos, les côtes, les méridiens du Foie et de la Vésicule Biliaire.

**9ème mouvement : amplifier la boule de Qi au Dan tian inférieur**

Amplifie l'énergie au Dan Tian inférieur, harmonise l'Estomac. Fluidifie l'énergie dans les 6 méridiens des bras.

**10ème mouvement : amplifier la boule de Qi latéralement**

Amplifie l'énergie dans le Dan Tian inférieur, harmonise l'énergie dans les méridiens des bras, calme l'Esprit.

**11ème mouvement : balancer la boule de Qi latéralement**

Harmonise les énergies du côté gauche et droit. Active le Qi des bras. Apaise le mental en relâchant le cou et la nuque.

**12ème mouvement : jouer avec la boule de Qi au niveau du Cœur**

Harmonise l'énergie du foyer médian, apaise le Cœur et l'esprit. Amène l'énergie dans les mains.

**13ème mouvement : Jouer avec une boule de Qi vers le Ciel**

Ouvre le Cœur aux énergie du Ciel. Harmonise l'énergie du côté gauche et droit. Energise les épaules. Calme le Cœur et l'esprit.

**14ème mouvement : jouer avec une boule de Qi vers la Terre**

Ouvre le Cœur aux énergies rafraichissantes de la Terre. Harmonise le côté gauche et droit, soulage les lombes et assouplit le bassin.

**15ème mouvement : échanger les énergies des deux Dan Tian**

Fait circuler l'énergie entre le Dan Tian inférieur et Médian.

**16ème mouvement : faire tourner le Tao dans les deux Dan Tian**

Renforce les énergies yin et yang dans le Dan Tian inférieur et médian. Fait circuler le Qi sur les faces internes des bras. Accumule l'énergie dans les mains.

**17ème mouvement : Harmoniser le Dan Tian inférieur**

Scelle les énergies de la Terre dans le Dan Tian inférieur.

**18ème mouvement : Harmoniser le Dan Tian médian**

Scelle les énergies de l'Homme dans le Cœur.

19ème mouvement : Harmoniser le Dan Tian supérieur

Scelle les énergies de Ciel dans le Dan Tian supérieur. Recentre le mental. Disperse les pensées parasites.

20ème mouvement : harmoniser le Dan Tian céleste

Scelle les énergies de l'univers au point Bai Hui.

## Grand enchaînement d'harmonisation

Dvd6 : enchaînements complémentaires

Cet autre enchaînement conçu par Christophe Labigne, permet d'harmoniser de façon globale l'énergie dans le corps et les différents organes.

1er mouvement : ouverture des bras à la poitrine

Ouvre le foyer supérieur, Cœur et Poumons.

2ème mouvement : Capturer les énergies des flancs

Harmonise les méridiens yang des bras.

3ème mouvement : emprisonner le Qi dans les poings

Tonifie les Reins. Penser à bien serrer le périnée en ramenant le poings vers soi.

4ème mouvement : unir le Ciel et la Terre

Unifie les énergies du Ciel et de la Terre. Ouvre les flancs. Renforce les dorsales.

5ème mouvement : pivoter les bras vers les côtés

Assouplit le bassin, étire les muscles latéraux des lombaires, les épaules, la nuque. Étire Vésicule Biliaire.

6ème mouvement : Saluer le Ciel

Étire la colonne vertébrale. Ouvre le Cœur. Favorise la digestion et l'énergie dans l'Estomac.

7ème mouvement : Ouvrir les bras paumes au sol

Méridiens Poumons et Gros Intestin

8ème mouvement : faire des huit

Approvisionne le méridien ceinture en énergie. Assouplit les hanches. Accroît le Qi dans le Dan Tian inférieur.

9ème mouvement : lever et baisser les bras

Active les méridiens yang des bras. Étire les flancs et la Vésicule Biliaire. Relâche le Qi du Foie.

10ème mouvement : dessiner un cercle avec le bras

Stimule le Foie, assouplit les articulations de l'épaule.

11ème mouvement : faire la tortue

Étire les lombaires et accumule le Qi dans les Reins.

12ème mouvement : chasser les nuages

Équilibre les Trois Foyers.



# Méditations taoïstes

## Cd 5 : Méditations taoïstes

Ces méditations nécessitent peu ou pas de mouvements. Elles s'effectuent allongés ou assis. Le contenu des premières méditations est intégralement compris dans le cd volume cinq. J'y ajoute ensuite quelques méditations qui ne sont pas sur le cd. Je les ai reproduites dans le même ordre que sur le cd.

### 1ère méditation : Le sourire intérieur

C'est l'une des visualisation de base du Qi Gong, qu'on peut pratiquer au début de chaque enchaînement. Elle permet de détendre le corps et l'esprit, et de faire circuler harmonieusement l'énergie dans l'ensemble du corps. Elle agit positivement sur l'état d'esprit général, et illumine le mental.

### 2ème méditation : Fusion des cinq éléments

C'est un véritable exercice d'alchimie taoïste où chaque organe apporte son énergie spécifique au reste du corps. Un travail sur les émotions. Pour des versions très avancées de cet exercice, voir le livre de Mantak Chia "La fusion des cinq éléments" aux éditions Guy Trédaniel.

### 3ème méditation : L'orbite microcosmique (ou petite révolution céleste)

Un très grand classique du Qi Gong. Il permet la mise en mouvement du Qi dans les deux grands méridiens : le méridien gouverneur et le méridien conception. Ces deux méridiens étant reliés aux douze méridiens principaux, ils diffusent ainsi leur énergie à tous les organes. Cette méditation est très énergisante et plutôt conseillée le matin ou le midi.



### 4ème méditation : L'orbite macrocosmique (grande révolution céleste)

Cette visualisation fait circuler l'énergie dans les huit merveilleux vaisseaux (méridiens extraordinaires). Comme la méditation précédente, elle est très énergisante, donc à déconseiller avant de s'endormir...

### 5ème méditation : Harmonisation des yeux

Permet d'améliorer les problèmes de vue, myopie, hypermétropies, astigmatisme, presbytie. Ne pas conseiller en cas d'hypertension des yeux. Harmonise le méridien du Foie.

### 6ème méditation : Equilibrer le Yin et le Yang

Permet d'harmoniser son énergie et de l'équilibrer. intéressante avant de se coucher.

### 7ème méditation : Méditation des trois trajets

Excellente préparation à l'endormissement.

### 8ème méditation : Neī Yang Gong

Un des ancêtres de nombreuses techniques de relaxation basée sur 'autosuggestion. Parfait pour calmer le stress et chasser les pensées parasites. parfait avant l'endormissement.

## Autres méditations

### Exercice de libération des tensions émotionnelles

Il s'agit de s'asseoir, et d'effectuer des rotation du cou d'abord, puis du cou et des épaules en suite, puis épaules et buste de plus en plus large, le plus lentement possible. Puis on repart dans l'autre sens en diminuant la taille des cercles. Tous les muscles se libèrent peu à peu. Exercice par excellence pour combattre les insomnies, l'agitation nerveuse et mentale.

### Ramener le feu à sa source

Assis sur une chaise, on roule un bâton sous les pieds. Inspire, on pousse le bâton, expire on le tire. On masse ainsi le point Yong Quan, et on rafraichit les énergies du corps. En cas de surcharge intellectuelle, maux de tête, migraines, énervement intérieur. On peut finir sans mouvement, en concentrant juste notre attention sur le point Yong Quan.

### Renouveler le Qi dans les jambes

En position allongée sur le dos, face à une mur vertical, poser les pieds à plat sur le mur, les cuisses faisant un angle de 90 degrés avec les tibias; Amener l'attention sur le Dan Tian inférieur et visualiser une sphère d'énergie lumineuse dans l'abdomen inférieur.

Pendant les 7 premières respirations, visualiser le Qi lumineux qui descend dans les jambes et les pieds sur l'expiration, puis qui remonte dans l'abdomen inférieur sur l'inspiration.

Pendant les 7 respirations suivantes, pousser mentalement le Qi lumineux dans chaque cellule vivante des fesses, puis des cuisses, jusqu'au bout des orteils; Sur l'inspiration, aspirer fortement le Qi depuis les orteils vers les cuisses puis les fesses pour accompagner sa remontée dans l'abdomen.

Ramener l'attention au Dan Tian inférieur. Cette visualisation s'utilise notamment pour les problèmes de jambes lourdes ou après un effort intense (course à pied, marche...).

### Exercice de tonification du Jing

Comme son nom l'indique, cet exercice est tonifiant et donc plutôt à faire le matin.

S'allonger sur le côté droit; Les pouces des deux mains se placent en contact avec la base des annulaires. Les doigts se referment en poing autour des pouces. Abaisser les paupières. Placer le bout de la langue contre le palais. Eliminer les pensées vagabondes et harmoniser la respiration. Pratiquer le sourire intérieur. Concentrer l'esprit dans le Dan Tian. Se reposer quelques instants.

Placer le majeur gauche sur l'extrémité du coccyx. Sur l'inspiration, serrer les orteils, contracter le périnée. Puis imaginer une boule lumineuse se formant au point Hui Yin. Appuyez avec le majeur sur le coccyx. Guider mentalement la boule d'énergie le long du méridien Du Mai (vaisseau gouverneur), le long de la colonne vertébrale. Serrer les poings et regarder fixement Bai Hui situé au sommet du crâne. Appuyer le bout de la langue contre le palais. Sur l'expiration, relâcher la langue, les poings, le périnée et les pieds en

accompagnant la descente du Qi sur le Jen Mai (vaisseau conception). Répéter cet exercice pendant 6, 12 ou 18 respirations.

S'allonger sur le dos et répéter l'exercice une fois. Les deux poings sont posés de part et d'autre des hanches. Sur l'expiration, ouvrir les mains et étirer les doigts face au ciel jusqu'à ce que le Yang décroisse progressivement. Relaxer tout le corps et concentrer l'attention sur le Dan Tian. Frotter les mains et le visage.

## Automassages

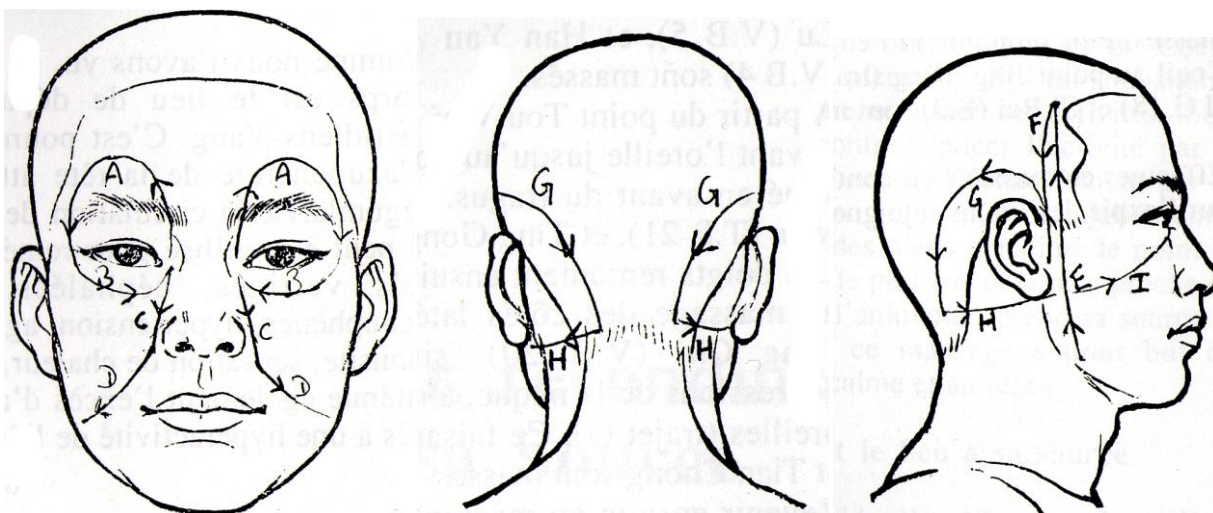
Dvd3 : automassages

Leur utilisation est très pratique et permet souvent d'activer le yang ou au contraire de disperser l'énergie dans les différentes parties du corps. Evidemment, le massage d'une zone du corps ou d'un organe agira sur cette zone et cet organe.

Plus les mouvements seront lents, profonds, effectués avec une partie du corps large (la paume de main par exemple), plus l'effet sera Yin, apaisant. Ces automassages conviennent le soir, avant de s'endormir, notamment ceux du visage et des pieds.

A l'inverse, plus les mouvements sont rapides, toniques, superficiels, et effectués avec des parties du corps menues, plus l'organe ou la zone sera tonifiée. Ces massages conviennent parfaitement le matin, ou quand il fait froid.

### Automassage apaisant du visage



# Lexique du Qi Gong

**Arbre** : position d'embrasser l'arbre ; posture de méditation debout. Il existe de nombreuses postures de l'arbre selon le type d'énergie que l'on souhaite thésauriser. on parle d'arbre bas, médian ou haut.

**Baduanjin** : 8 pièces de brocard ; un qi gong célèbre, composé de 8 mouvements.

**Baihui** : réunion des 100 ; point de réunion des énergies Yang, situé au sommet de la tête ; en relation avec le haut, avec le ciel.

**Boddhidharma** : moine indienne bouddhiste, fondateur du bouddhisme en Chine, à l'origine de la secte Chan (zen chinois), et fondateur des arts martiaux du style externe shaolin

**cavalier** : position du cavalier ; posture de méditation debout ; voir.

**Dantian** : champ de cinabre ; centre d'énergie. Le dantian inférieur se situe au niveau du centre de gravité du corps, au centre de l'abdomen, il stocke le jing ; le dantian médian se situe au centre de la poitrine, il stocke le qi ; le dantian supérieur se situe au niveau de la tête, il stocke le shen. Lorsqu'on dit « le dantian » sans spécifier lequel, on parle du dantian inférieur. Il existe des variantes à ces localisations.

**Dazhui** : la grande vertèbre ; première vertèbre dorsale, en haut du dos, avant la nuque, qui saille un peu.

**Dumai** : vaisseau gouverneur ; méridien situé sur la ligne médiane de la face postérieure du corps ; le méridien des énergies yang du corps.

**Gueule du tigre** : espace formé par le pouce et l'index ; la gueule du tigre est ouverte ou fermée, suivant que la main est ouverte ou forme un poing.

**Hui yin** : réunion des yin ; point situé au périnée. Point de réunion des énergies yin ; en relation avec le bas, avec la terre.

**Jing** : (cinabre) énergie vitale, énergie de base, fondamentale, tonus ; stockée au dantian inférieur.

**Laogong** : palais du travail ; point situé au creux de la paume ; une des portes d'échange d'énergie avec l'extérieur.

**Lao Tseu** : fondateur du Taoïsme à qui l'on devrait le Tao Tö King. Personnage mythique, son existence est contestée.

**MTC** : médecine traditionnelle chinoise : la médecine traditionnelle chinoise vise à réguler les énergie dans le corps humain en utilisant de nombreuses techniques (diagnostique, acupuncture, tui na, pharmacopée, diététique, feng shui, Qi Gong, moxibustion, application de ventouses.

**Ming men** : porte du destin ; point situé au creux des lombaires, à peu près dans l'axe du nombril.

**Méridiens** : canaux subtils du corps par lesquels circule l'énergie. Il existe le système des 12 méridiens et le système des 8 méridiens, aussi appelés les 8 vaisseaux curieux ou merveilleux.

**Nei gong** : pratique de l'alchimie interne ; travail interne du qi.

**Orbite** : voir xiaozhoutian et dazhoutian.

**Qi** : sens large : énergie, souffle. Sens étroit : énergie de transformation, stockée au dan tian moyen. Forme métamorphosée du jing.

**Qi gong** : maîtrise de l'énergie, travail des souffles. Exercices du corps, de la respiration et de la concentration.

**Renmai** : vaisseau conception ; méridien situé sur la ligne médiane de la face antérieure du corps ; le méridien des énergies yin.

**Shanzhong** : milieu de la poitrine ; point situé entre les deux mamelons.

**Shen** : 1) l'esprit, le mental, l'énergie spirituelle ; stockée au dantian supérieur. Forme métamorphosée du jing et du qi. 2) cycle shen : voir wuxing.

**Taiji** : le faite suprême, le grand ultime ; le fameux dessin du Yin et du Yang est une représentation symbolique de taiji. Taiji chuan, "la boxe de fait ultime".

**Tambour céleste** : arrière du crâne.

**Tian mu** : troisième œil.

**Triple réchauffeur** : (sanjiao) ou trois foyers ; au réchauffeur inférieur correspondent les organes reins et vessie ; au réchauffeur moyen correspondent la rate, l'estomac et le foie ; au réchauffeur supérieur correspondent le cœur et les poumons. Variante : au foyer inférieur correspondent les organes d'élimination, au foyer moyen les organes d'assimilation et au foyer supérieur les organes circulatoires et respiratoires.

**Tui na** : littéralement, tirer pousser, ensemble des techniques de massothérapie chinoise.

**Wu ji** : la vacuité ; représentée symboliquement par un cercle vide, posture de début et de fin d'enchaînement. Plus largement attitude de laisser faire, laisser aller, de se fondre dans le Tao.

**Wu xing** : théorie des 5 éléments ; bois, feu, terre, métal, eau. Régie par les lois d'engendrement (cycle shen) et de contrôle (cycle ke). Fondement du changement et du développement de tout être et de tout phénomène. Qualifie la nature des organes du corps, leurs relations entre eux, ainsi que leur correspondance avec l'univers.

**Xiao zhoutian** : petite circulation céleste ; petite orbite ; orbite microcosmique ; par la concentration on fait circuler le qi en boucle autour du corps, par les méridiens dumai et renmai.

**Yi** : l'intention, la concentration.

**Yin-yang** : deux principes opposés, interdépendants, complémentaires, qui fluctuent et se transforment réciproquement. L'externe est yang, l'interne est yin ; le dos est yang, le ventre est yin ; la gauche est yang, la droite est yin ; le haut est yang, le bas est yin. Le mouvement est yang, l'immobilité est yin, etc...

**Ying qi** : énergie nourricière ; circule en profondeur dans le corps, pour nourrir le sang.

**Yong Quan** : source jaillissante ; point situé sous la plante du pied, environ à 2/3 vers l'avant ; point de départ du méridien Rein ; une des portes d'échange d'énergie avec l'extérieur.

**Yuan qi** : énergie originelle ; antérieure à la naissance, stockée au foyer inférieur.

**Yu zhen** : l'oreiller de jade ; correspond à la zone de l'occiput.

# Poèmes et citations

## Chanson-poème du Zhi Neng Qi-gong

Ce poème est chanté par les pratiquants dans le but d'harmoniser l'énergie :

*Toucher le ciel,  
S'enraciner dans la terre,  
Le corps détendu,  
L'esprit calme.  
Respect à l'extérieur,  
Sérénité à l'intérieur.  
cœur limpide,  
Humble d'apparence.  
Libre de pensée  
Mon esprit s'envole dans l'azur,  
Et revient se poser sur moi.  
Agréable sensation de bien-être.*

## Poème et citations taoïste

### LE TAO EST L'ESPRIT ET L'ESPRIT EST LE TAO.

*Concentrer son esprit et le faire revenir à l'Un,  
c'est concentrer son esprit et le geler en contemplation ;  
c'est ce à quoi on pratique quand on débute. A partir de quoi on le réduit en cendre et on oublie l'UN.  
C'est oublier son esprit et abandonner la contemplation,  
c'est à quoi on s'exerce dans un second temps. (...)  
Alors le corps est comme bois mort et l'esprit comme ceindre éteinte,  
le connu et le connaissant sont oubliés tous les deux. (...)*

*On oublie l'Un et atteint l'UN véritable  
et qui n'est pas seulement l'UN mais toute chose ;  
c'est savoir que l'UN est la souche de la multiplicité  
et celle-ci le fonctionnement de l'UN. (...)  
Quant on atteint par merveille à cette source,  
il n'y a plus aucune différence entre l'esprit et le Tao ni entre le Tao et l'esprit,  
le Tao est l'esprit, et l'esprit est le Tao ;  
Le Tao et l'esprit n'ont plus qu'une seule et même nature.  
Se situant dans les existences (?),  
on ne s'attache pas aux existences et ne s'écarte pas de la non-existence ,  
Se situant dans l'inexistence (?),  
on ne s'attache pas à l'inexistence et ne s'écarte pas des existences.  
Poème de Sanlun Yuanzhi -*

"Je ne perçois plus avec les yeux mais appréhende avec mon esprit (?). Là où s'arrête la connaissance sensorielle, c'est le désir de l'esprit qui a libre cours."

Tchouang Zheu, philosophe taoïste.



"Il n'est rien qui ne s'arrange par la pratique du non-agir." Lao Tseu

"La rigidité et la dureté sont les compagnons de la mort.

La douceur et la délicatesse sont les compagnons de la vie." Lao Tseu

## Poèmes et citations bouddhistes

Le bonheur ne se trouve pas avec beaucoup d'effort et de volonté, mais réside là, tout près, dans la détente et l'abandon.

Ne t'inquiète pas, il n'y a rien à faire. Tout ce qui s'élève dans l'esprit n'a aucune importance, parce que n'a aucune réalité.

Ne t'y attache pas. Ne te juge pas. Laisse le jeu se faire tout seul, s'élever et retomber, sans rien changer, et tout s'évanouit, et recommence à nouveau, sans cesse.

Seule cette recherche du bonheur nous empêche de le voir.

C'est comme un arc-en-ciel que l'on poursuit sans jamais le rattraper. Parce qu'il n'existe pas, et a toujours été là, et t'accompagne à chaque instant.

Ne crois pas à la réalité des expériences bonnes ou mauvaises, elles sont comme des arcs-en-ciel.

À vouloir saisir l'insaisissable, on s'épuise en vain.

Dès lors qu'on relâche cette saisie, l'espace est là, ouvert, hospitalier, et confortable.

Alors profite-en. Tout est à toi, déjà. Ne cherche plus.

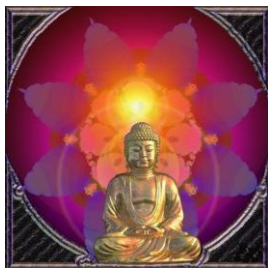
Ne vas pas chercher dans la jungle inextricable l'éléphant qui est tranquillement à la maison.

Rien à faire.

Rien à forcer.

Rien à vouloir.

Et tout se fait tout seul.



LAMA GUENDUNE, poème-méditation

Nul besoin de collines et de ruisseaux pour une méditation paisible  
Quand la conscience s'éteint le feu se rafraîchit de lui-même.

Quand une fleur s'épanouit, le monde entier se révèle.

"La patience est la plus grande des prières" (Bouddha)

"La réalisation réside dans la pratique" Bouddha

## Poèmes et citations confucianistes

Zizhang demande à Confucius qu'est ce que le ren :  
Confucius dit : " se rendre capable de pratiquer cinq choses sous le ciel, voilà le ren. Qu'elles sont-elles ? Déférence, grandeur d'âme, honnêteté, diligence et générosité... "

"Apprendre quelque chose pour pouvoir le vivre à tout moment,  
n'est ce pas là source de grand plaisir ?" Confucius

Si tu rencontres un homme de valeur, cherche à lui ressembler.  
Si tu rencontres un homme médiocre, cherche ses défauts en toi-même.

### L'instant présent

On demanda un jour à un maître qui savait méditer,  
comment il faisait pour être si recueilli, en dépit de toutes ses occupations.  
Il répondit:

Quand je me lève, je me lève.  
Quand je marche, je marche.  
Quand je suis assis, Je suis assis.  
Quand je mange, je mange.  
Quand je parle, je parle.

Les gens l'interrompirent en lui disant:  
"Nous faisons de même, mais que fais-tu de plus ?"

Quand je me lève, je me lève.  
Quand je marche, je marche.  
Quand je suis assis, je suis assis.  
Quand je mange, je mange.  
Quand je parle, je parle.

Les gens lui dirent encore une fois:  
"C'est ce que nous faisons aussi !"

Non, leur répondit-il.  
Quand vous êtes assis, vous vous levez déjà.  
Quand vous vous levez, vous courez déjà.  
Quand vous courez, vous êtes déjà au but...  
Présentement !

### Les trois portes

Un Roi avait pour fils unique un jeune Prince courageux, habile et intelligent. Pour parfaire son apprentissage de la Vie, il l'envoya auprès d'un Vieux Sage. "Eclaire-moi sur le Sentier de la Vie", demanda le Prince.

"Mes paroles s'évanouiront comme les traces de tes pas dans le sable, répondit le Sage. Cependant je veux bien te donner quelques indications. Sur ta route, tu trouveras trois portes. Lis les préceptes indiqués sur chacune d'entre elles. Un besoin irrésistible te poussera à les suivre. Ne cherche pas à t'en détourner, car tu serais condamné à revivre sans cesse ce que tu aurais fui. Je ne puis t'en dire plus. Tu dois éprouver tout cela dans ton coeur et dans ta chair. Va, maintenant. Suis cette route, droit devant toi."

Le Vieux Sage disparut et le Prince s'engagea sur le Chemin de la Vie. Il se trouva bientôt face à une grande porte sur laquelle on pouvait lire "CHANGE LE MONDE".

"C'était bien là mon intention, pensa le Prince, car si certaines choses me plaisent dans ce monde, d'autres ne me conviennent pas." Et il entama son premier combat. Son idéal, sa fougue et sa vigueur le poussèrent à se confronter au monde, à entreprendre, à conquérir, à modeler la réalité selon son désir. Il y trouva le plaisir et l'ivresse du conquérant, mais pas l'apaisement du cœur. Il réussit à changer certaines choses mais beaucoup d'autres lui résistèrent. Bien des années passèrent.

Un jour il rencontra le Vieux Sage qui lui demande : "Qu'as-tu appris sur le chemin ?" "J'ai appris, répondit le Prince, à discerner ce qui est en mon pouvoir et ce qui m'échappe, ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas". "C'est bien, dit le Vieil Homme. Utilise tes forces pour agir sur ce qui est en ton pouvoir. Oublie ce qui échappe à ton emprise." Et il disparut.

Peu après, le Prince se trouva face à une seconde porte. On pouvait y lire "CHANGE LES AUTRES" "C'était bien là mon intention, pensa-t-il. Les autres sont source de plaisir, de joie et de satisfaction mais aussi de douleur, d'amertume et de frustration." Et il s'insurgea contre tout ce qui pouvait le déranger ou lui déplaire chez ses semblables. Il chercha à infléchir leur caractère et à extirper leurs défauts. Ce fut là son deuxième combat. Bien des années passèrent.

Un jour, alors qu'il méditait sur l'utilité de ses tentatives de changer les autres, il croisa le Vieux Sage qui lui demanda : "Qu'as-tu appris sur le chemin ?" "J'ai appris, répondit le Prince, que les autres ne sont pas la cause ou la source de mes joies et de mes peines, de mes satisfactions et de mes déboires. Ils n'en sont que le révélateur ou l'occasion. C'est en moi que prennent racine toutes ces choses." "Tu as raison, dit le Sage. Par ce qu'ils réveillent en toi, les autres te révèlent à toi-même. Soit reconnaissant envers ceux qui font vibrer en toi joie et plaisir. Mais sois-le aussi envers ceux qui font naître en toi souffrance ou frustration, car à travers eux la Vie t'enseigne ce qui te reste à apprendre et le chemin que tu dois encore parcourir." Et le Vieil Homme disparut.

Peu après, le Prince arriva devant une porte où figuraient ces mots "CHANGE-TOJ TOJ-MEME". "Si je suis moi-même la cause de mes problèmes, c'est bien ce qui me reste à faire," se dit-il. Et il entama son troisième combat. Il chercha à infléchir son caractère, à combattre ses imperfections, à supprimer ses défauts, à changer tout ce qui ne lui plaisait pas en lui, tout ce qui ne correspondait pas à son idéal. Après bien des années de ce combat où il connut quelque succès mais aussi des échecs et des résistances, le Prince rencontra le Sage qui lui demanda : "Qu'as-tu appris sur le chemin ?" "J'ai appris, répondit le Prince, qu'il y a en nous des choses qu'on peut améliorer, d'autres qui nous résistent et qu'on n'arrive pas à briser."

"C'est bien" dit le Sage.

"Oui, poursuivit le Prince, mais je commence à être las de ma battre contre tout, contre tous, contre moi-même. Cela ne finira-t-il jamais ? Quand trouverai-je le repos ? J'ai envie de cesser le combat, de renoncer, de tout abandonner, de lâcher prise."

"C'est justement ton prochain apprentissage, dit le Vieux Sage. Mais avant d'aller plus loin, retourne-toi et contemple le chemin parcouru." Et il disparut.

Regardant en arrière, le Prince vit dans le lointain la 3ème porte et s'aperçut qu'elle portait sur sa face arrière une inscription qui disait "ACCEPTÉ-TOJ TOJ-MEME." Le Prince s'étonna de ne point avoir vu cette inscription lorsqu'il avait franchi la porte la première fois, dans l'autre sens. "Quand on combat on devient aveugle, se dit-il." Il vit aussi, gisant sur le sol, éparpillé autour de lui, tout ce qu'il avait rejeté et combattu en lui : ses défauts, ses ombres, ses peurs, ses limites, tous ses vieux démons. Il apprit alors à les reconnaître, à les accepter, à les aimer. Il apprit à s'aimer lui-même sans plus se comparer, se juger, se blâmer. Il rencontra le Vieux Sage qui lui demanda : "Qu'as-tu appris sur le chemin ?"

"J'ai appris, répondit le Prince, que détester ou refuser une partie de moi, c'est me condamner à ne jamais être en accord avec moi-même. J'ai appris à m'accepter moi-même, totalement, inconditionnellement."

"C'est bien, dit le Vieil Homme, c'est la première Sagesse. Maintenant tu peux repasser la troisième porte." A peine arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut au loin la face arrière de la seconde porte et y lut "ACCEPTÉ LES AUTRES".

Tout autour de lui il reconnut les personnes qu'il avait côtoyées dans sa vie ; celles qu'il avait aimées comme celles qu'il avait détestées. Celles qu'il avait soutenues et celles qu'il avait combattues. Mais à sa grande surprise, il était maintenant incapable de voir leurs imperfections, leurs défauts, ce qui autrefois l'avait tellement gêné et contre quoi il s'était battu.

Il rencontra à nouveau le Vieux Sage. "Qu'as-tu appris sur le chemin ?" demanda ce dernier. J'ai appris, répondit le Prince, qu'en étant en accord avec moi-même, je n'avais plus rien à reprocher aux autres, plus rien à craindre d'eux. J'ai appris à accepter et à aimer les autres totalement, inconditionnellement." "C'est bien" dit le Vieux Sage. C'est la seconde Sagesse. Tu peux franchir à nouveau la deuxième porte.

Arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut la face arrière de la première porte et y lut "ACCEPTÉ LE MONDE". Curieux, se dit-il, que je n'aie pas vu cette inscription la première fois. Il regarda autour de lui et reconnut ce monde qu'il avait cherché à conquérir, à transformer, à changer. Il fut frappé par l'éclat et la beauté de toute chose. Par leur perfection. C'était pourtant le même monde qu'autrefois. Était-ce le monde qui avait changé ou son regard ? Il croisa le Vieux Sage qui lui demanda. "Qu'as-tu appris sur le chemin ?"

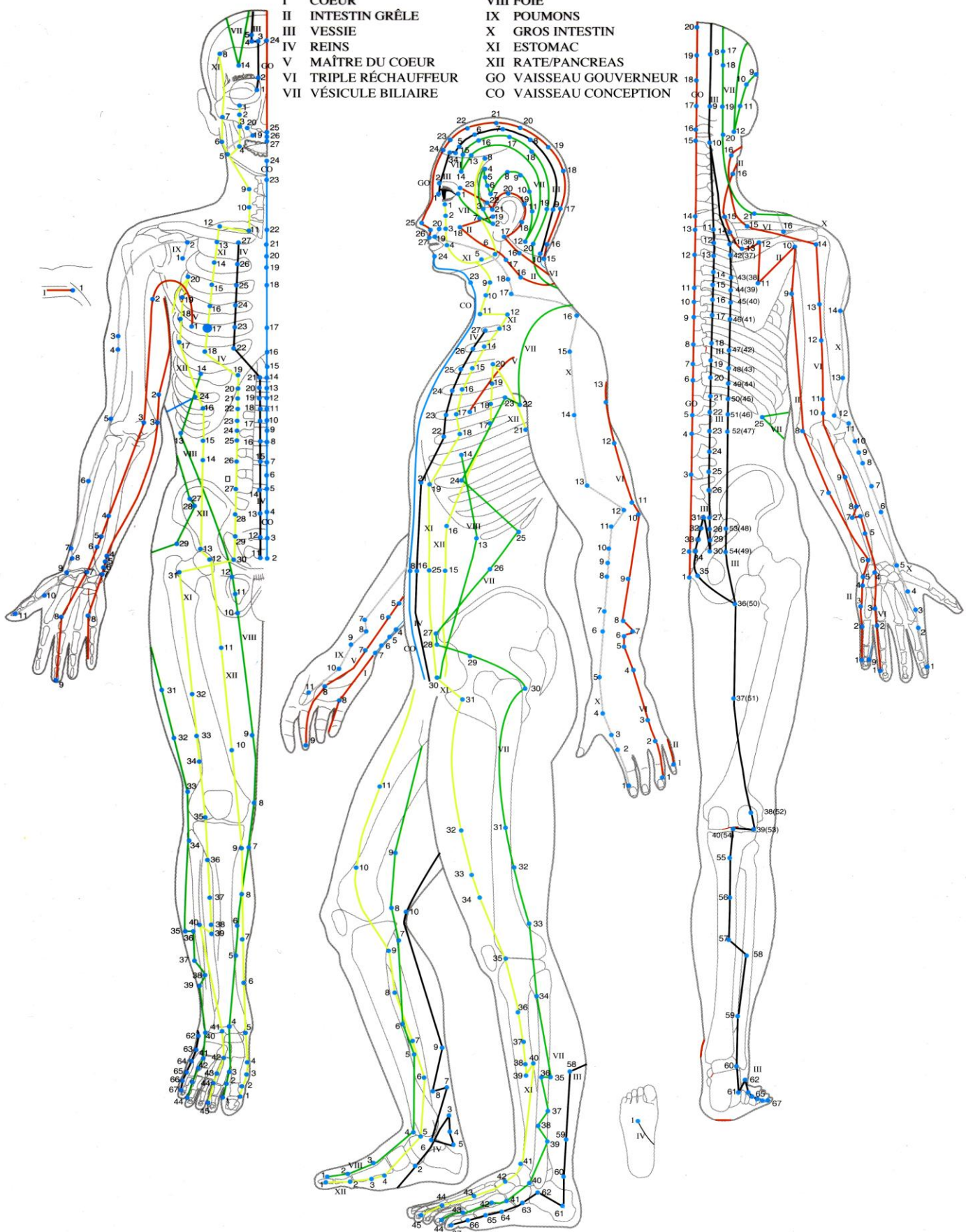
"J'ai appris, dit le Prince, que le monde est le miroir de mon âme. Que mon âme ne voit pas le monde, elle se voit dans le monde. Quand elle est enjouée, le monde lui semble gai. Quand elle est accablée, le monde lui semble triste. Le monde, lui, n'est ni triste ni gai. Il est là ; il existe ; c'est tout. Ce n'était pas le monde qui me troublait, mais l'idée que je m'en faisais. J'ai appris à accepter sans le juger, totalement, inconditionnellement."

C'est la troisième Sagesse, dit le Vieil Homme. Te voilà à présent en accord avec toi-même, avec les autres et avec le Monde." Un profond sentiment de paix, de sérénité, de plénitude envahit le Prince. Le Silence l'habita. "Tu es prêt, maintenant, à franchir le dernier Seuil, dit le Vieux Sage, celui du passage du silence de la plénitude à la Plénitude du Silence"

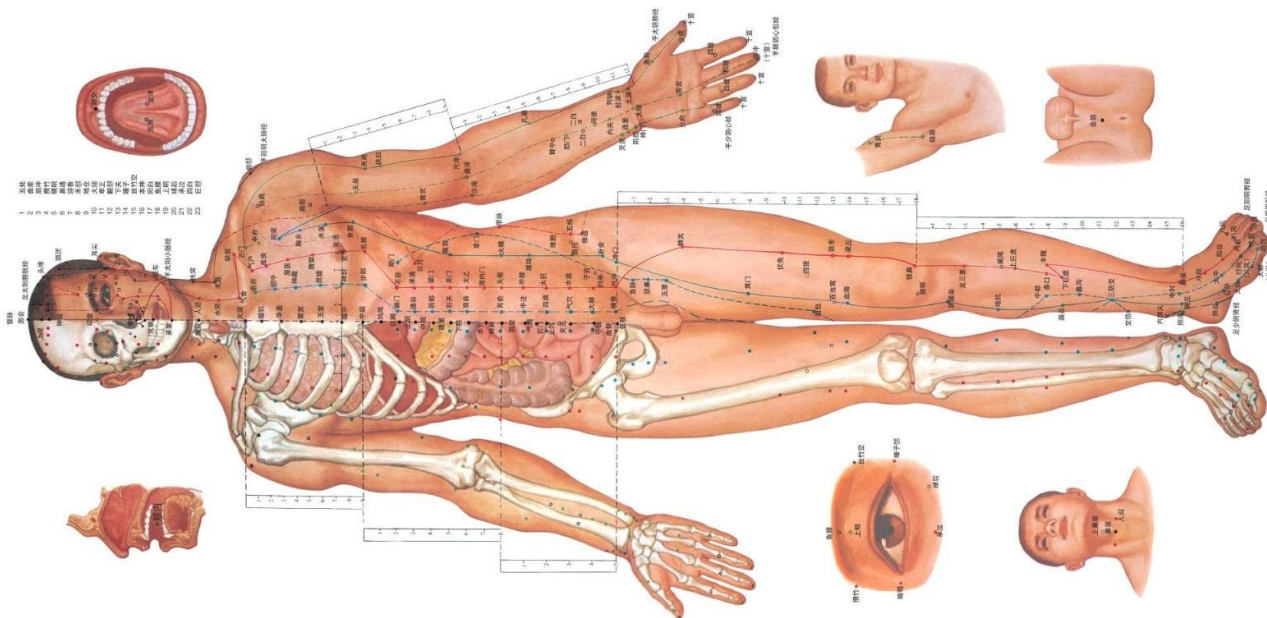
Et le Vieil Homme disparut.

# LES MÉRIDIENS

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| I COEUR               | VIII FOIE              |
| II INTESTIN GRÊLE     | IX POUMONS             |
| III VESSIE            | X GROS INTESTIN        |
| IV REINS              | XI ESTOMAC             |
| V MAÎTRE DU COEUR     | XII RATE/PANCREAS      |
| VI TRIPLE RÉCHAUFFEUR | GO VAISSEAU GOUVERNEUR |
| VII VÉSICULE BILIAIRE | CO VAISSEAU CONCEPTION |





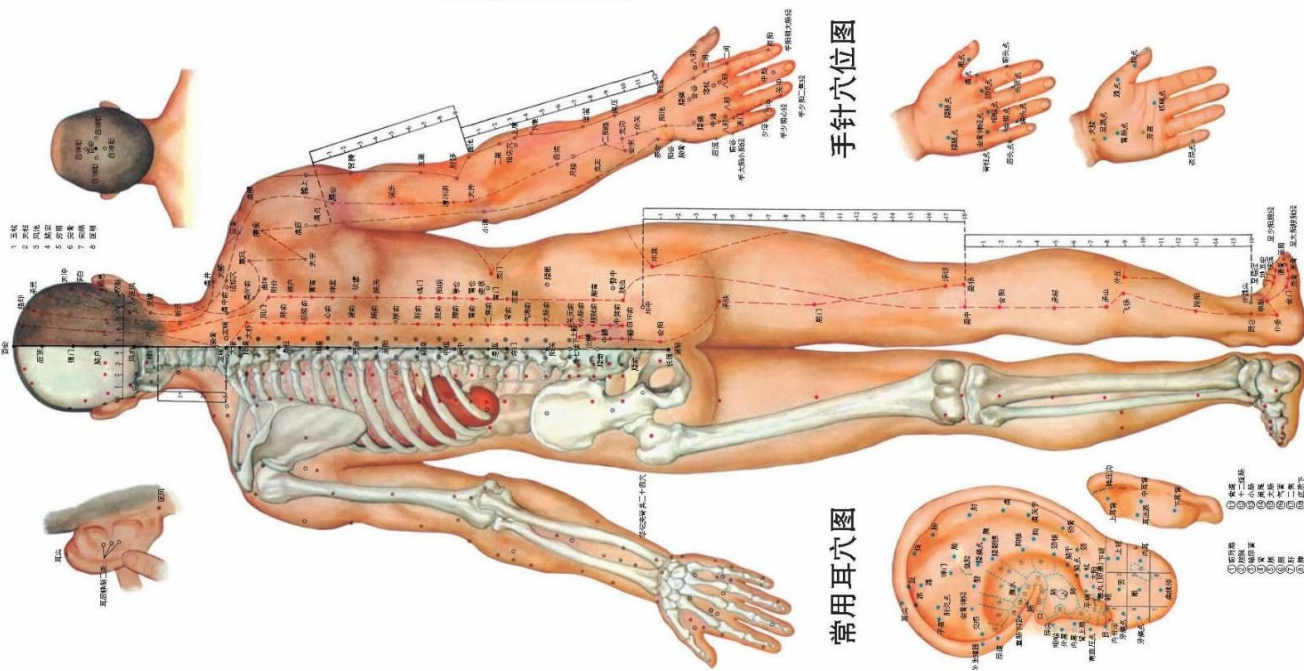


- 1 五脏
- 2 六腑
- 3 经脉
- 4 皮肉
- 5 筋脉
- 6 骨髓
- 7 脑髓
- 8 大肠
- 9 小肠
- 10 胃
- 11 脾
- 12 肺
- 13 肝
- 14 胆
- 15 心
- 16 肾
- 17 膀胱
- 18 三焦
- 19 胆
- 20 胃
- 21 脾
- 22 肺

- 1 手少阴心经
- 2 手厥阴心包经
- 3 手太阳小肠经
- 4 手阳明大肠经
- 5 手少阳三焦经
- 6 手太阴肺经
- 7 手阳明大肠经
- 8 手少阴心经
- 9 手厥阴心包经
- 10 手太阳小肠经
- 11 手阳明大肠经
- 12 手少阳三焦经
- 13 手太阴肺经
- 14 手阳明大肠经
- 15 手少阴心经
- 16 手厥阴心包经
- 17 手太阳小肠经
- 18 手阳明大肠经
- 19 手少阳三焦经
- 20 手太阴肺经
- 21 手阳明大肠经
- 22 手少阴心经

**图例**

—	手少阴心经
—	手厥阴心包经
—	手太阳小肠经
—	手阳明大肠经
—	手少阳三焦经
—	手太阴肺经
—	手阳明大肠经
—	手少阴心经

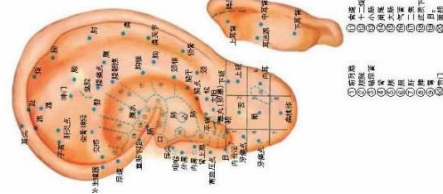


- 1 五脏
- 2 六腑
- 3 经脉
- 4 皮肉
- 5 筋脉
- 6 骨髓
- 7 脑髓
- 8 大肠

### 手针穴位图

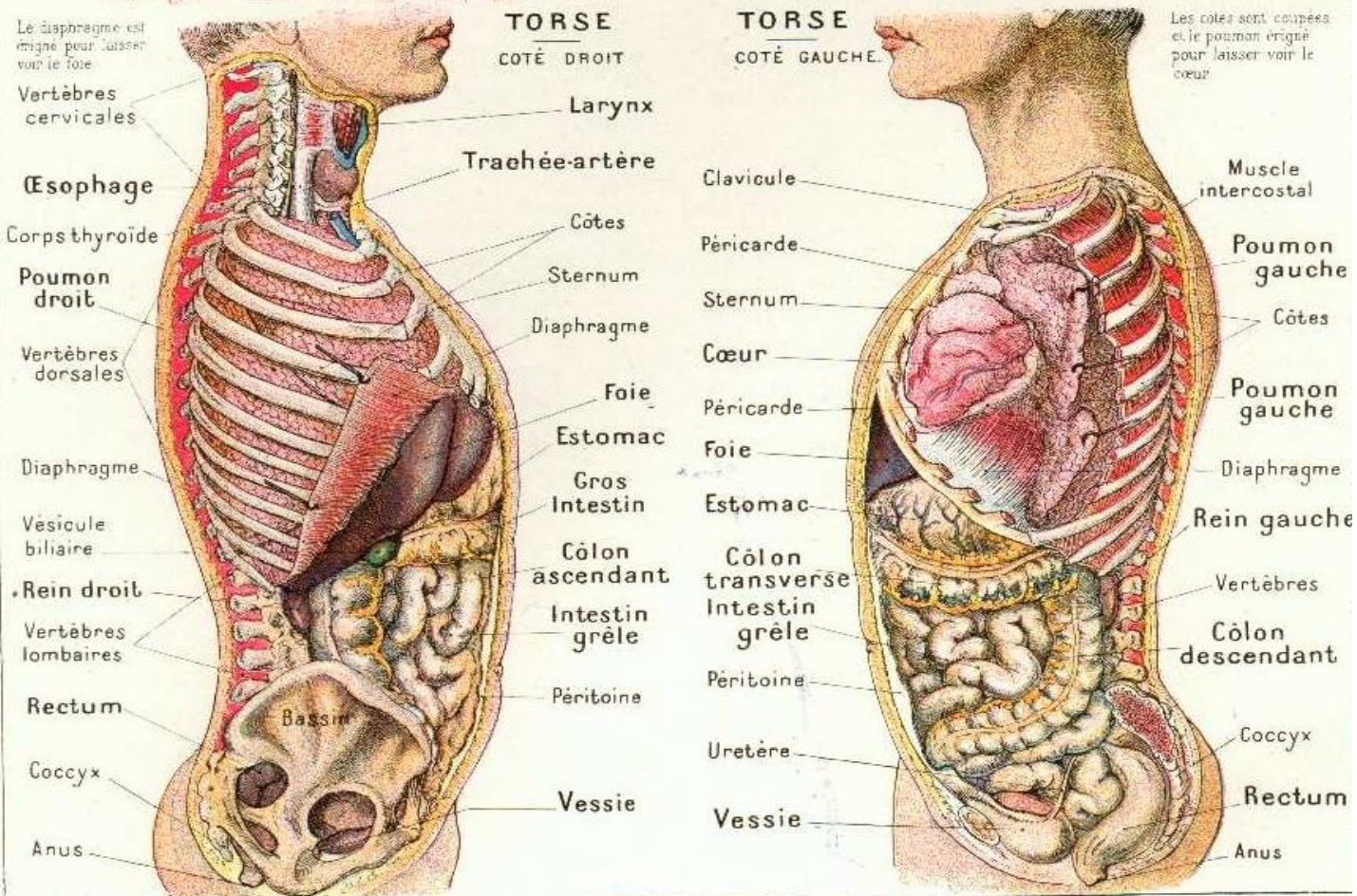
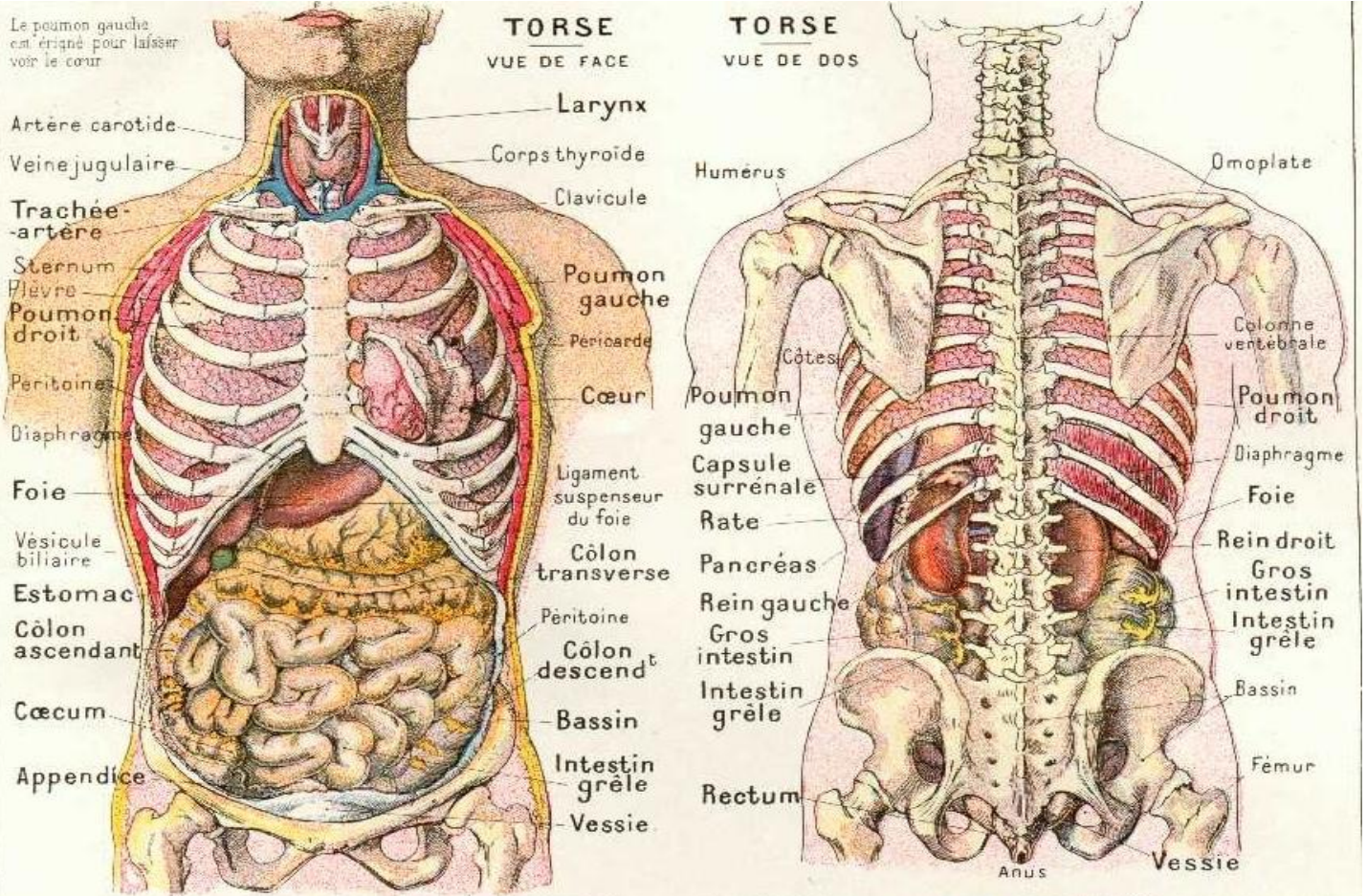


### 常用耳穴图



- ① 心肺
- ② 肝
- ③ 脾
- ④ 肾
- ⑤ 胆
- ⑥ 胃
- ⑦ 大肠
- ⑧ 小肠
- ⑨ 膀胱
- ⑩ 三焦
- ⑪ 子宫
- ⑫ 卵巢
- ⑬ 内分泌
- ⑭ 皮质下
- ⑮ 迷走神经
- ⑯ 额颞
- ⑰ 枕
- ⑱ 顶
- ⑲ 脊
- ⑳ 腰骶
- ㉑ 足
- ㉒ 手
- ㉓ 耳
- ㉔ 神门





Viscères de l'abdomen et du thorax.

M. DESSERTENNE.



# Ouvrages de référence

Il ne s'agit pas ici de proposer une bibliographie touffue de tous les ouvrages, mais de vous offrir les meilleurs ouvrages dans chaque domaine.

## Médecine traditionnelle chinoise

*ABC de la médecine chinoise, Christophe Labigne, Edition Grancher*

## Acupuncture

*Précis d'acupuncture traditionnelle les bases, Daniel Laurent, Guy Trédaniel éditeur*

## Localisation et effets des points d'acupuncture

*L'acupuncture pratiquée en Chine, 2 volumes, Philippe Sionneau, Guy Trédaniel éditeur*

## Diététique chinoise

*La diététique chinoise, Christophe Labigne, Editions du Dauphin*

## Tui Na

*Le massage chinois ou "la main de soie", Christophe Labigne, Editions du Dauphin*

## Qi gong général

*Qi Gong gymnastique chinoise de santé et de longévité, Yves Réquena, Guy Trédaniel éditeur*

## Qi Gong du vol de la grue

*Le Qi Gong chinois de l'envol de la grue, Zhao Jin-Xiang, Guy Trédaniel éditeur*

## Automassages

*Do in, Un automassage de détente, Jean-Louis Abrassart, Editions Ellébore*