

Le Nei Yang Gong

Qigong pour nourrir l'intérieur

Partie Statique

Exercices de méditation

D'après le livre de Madame Liu Ya Fei



1. Les bases de la méthode d'exercices pour la détente et le calme (la paix).

Bien qu'il s'agisse dans cette méthode de la régulation de la respiration et de l'imagination (traduit parfois par esprit mais en réalité il s'agit ici du pouvoir imaginatif de l'esprit), son but final est de réaliser par divers moyens un état de détente, de légèreté, d'harmonie durable de l'ensemble de l'organisme. L'exercice a pour but d'atteindre une régulation du corps et en même temps d'apaiser et de calmer le psychisme. Etant donné que la détente et le calme sont la base de cet exercice nous allons en premier lieu mettre toute notre attention sur le développement de ces deux fondements.

Sur base d'une longue expérience clinique, on a pu constater que chez beaucoup de patients qui n'avaient pas encore appris la méthode de rétention de la respiration mais qui exerçaient déjà la méthode d'exercices pour la détente et le calme, beaucoup de symptômes des maladies avaient diminué ou avaient même disparu. Ainsi les problèmes d'hypertension artérielle pouvaient être réduits et définitivement stabilisés. Des patients souffrant de maux de tête oppressants ou d'insomnie ont ressenti une amélioration. Dans notre époque moderne, qui impose souvent un rythme intensif et qui amène de nombreuses tensions, beaucoup d'effets secondaires comme la nervosité et la sensation d'oppression et de stress ainsi que certaines labilités psychiques peuvent être soignés ou régulés par l'exercice de cette méthode.

L'utilité de cette méthode de base pour atteindre la détente et le calme (la paix) est donc très grand et très vaste.

Avant d'exercer les méthodes spécifiques de rétention de la respiration du Nei Yang Gong on apprendra dans les premiers jours essentiellement la méthode de base pour atteindre la détente et le calme. Ainsi on stabilisera les humeurs, on apaisera les états d'âme, on détendra l'organisme, on fluidifiera les méridiens d'acupuncture et l'on établira ainsi une base solide pour l'apprentissage et la maîtrise des exercices suivants. Comme nous l'avons déjà expliqué, on peut parfaitement pratiquer la méthode de base pour atteindre la détente et le calme (la paix) afin de lutter contre certaines maladies.

Quand on veut atteindre le but de l'exercice, c'est-à-dire détendre le corps et apaiser son état d'humeur et son esprit on doit exercer la régulation de l'attitude corporelle (du corps), de la respiration et de la capacité imaginative (l'esprit).

2. Les trois régulations.

2.1. L'attitude corporelle (le corps).

2.1.1. La position couchée :

On est couché sur le dos sur un lit, la hauteur de l'oreiller sera proportionnée et pas trop élevée.

Les mains sont soit naturellement détendues de chaque côté du corps soit posées l'une sur l'autre à la hauteur du Zhongwan (RM 12). Les jambes sont allongées, les talons sont joints et on ouvre naturellement la pointe des pieds. On inspire et expire par le nez, soit les yeux sont légèrement fermés (on laisse tomber les paupières) soit légèrement (à peine) ouverts, l'esprit est concentré, (on n'est donc pas distrait).

2.1.2. La position assise de façon penchée (la position vautre) :

On est assis sur un sofa ou sur un lit, le dos et la nuque sont soutenus par un coussin. les mains sont soit posées de façon naturelle et détendue sur les accoudoirs, soit croisées et posées sur le Dantian. les jambes sont soit courbées naturellement, soit tendues. On inspire et expire par le nez, soit les yeux sont légèrement fermés (on laisse tomber les paupières) soit ils sont légèrement ouverts, l'esprit est concentré. (on n'est donc pas distrait).

2.1.3. La position debout : détendue et calme :

Les pieds sont ouverts de façon parallèle en maintenant une distance égale à celle de la largeur des épaules, les genoux sont légèrement fléchis, les hanches et le bassin sont détendus, on rentre légèrement le ventre et le fessier, les bras pendent naturellement

des deux cotés du corps, les bouts des doigts sont dirigés (pointent) vers le bas. les épaules sont détendues, les aisselles légèrement ouvertes, la tête légèrement tirée vers le haut, les bajoues (le menton) sont légèrement rentrées, le Baihui (DM 20) pointe vers le ciel. les yeux sont soit légèrement fermés (on laisse tomber les paupières) soit légèrement (à peine) ouverts. L'esprit est concentré (pas distrait). On inspire et expire par le nez. On peut également prendre la position d'un porteur de ballon. le choix de l'attitude que l'on adopte dépend de sa propre situation, de ses habitudes et de sa constitution : de toute manière elle doit être proportionnée (adaptée à la personne) et naturelle.

2.2. La respiration.

2.2.1. La respiration naturelle :

Les débutants adoptent la respiration naturelle pour pratiquer ce qui veut dire qu'on laisse libre cours à la respiration sans l'influencer. On ne doit pas essayer d'adopter une respiration forcée (il ne faut pas se focaliser sur un type de respiration) afin d'éviter un sentiment d'oppression. En exerçant de cette façon (naturelle) une respiration ventrale égale, lente, profonde et longue se développera naturellement.

2.2.2. La respiration ventrale naturelle :

On inspire en gonflant naturellement le bas-ventre vers l'avant et on expire en rentrant naturellement le ventre. On désigne ce mouvement de la respiration comme celui du « Qi qui traverse le Dantian ».

2.2.3. La respiration ventrale inversée :

En inspirant on bombe naturellement le torse lors de l'inspire et on rentre le ventre. En expirant on rentre le torse en gonflant le ventre. On désigne ce mouvement de la respiration comme celui du « Qi qui descend dans le Dantian ».

2.3. La capacité imaginative (l'imagination, la capacité d'imaginer).

2.3.1. On concentre son imagination (le ou les images imaginées) sur différents endroits :

Ce qui veut dire que l'on va transporter son imagination selon le ou les endroits du corps que l'on desire détendre ou apaiser

2.3.2. On concentre son imagination (le ou les images imaginée} sur un endroit déterminé :

Ce qui veut dire que l'on concentre son imagination au Dantian. Dans le Nei Yang Gong on désigne le point Qihai (RM6) comme point central du Dantian. le Dantian s'étend vers le haut jusqu'au point Shenque (le point d'or, le nombril RM 8) et vers le bas jusqu'au point Guanyuan (l'entrée de la vie RM 4). On le voit en connexion avec le Mingmen (Porte de la vie DM 4), de la taille d'un poing et résidant dans le bas-ventre. En gardant l'imagination à cet endroit, les mécanismes du Qi sont régulés, le Qi et le Sang sont harmonisés, le Qi originel (Yuanqi) est renforcé et les méridiens qui se rassemblent à cet endroit sont fluidifiés.

2.3.3. On concentre son imagination en concordance avec certains sons :

Il s'agit d'une combinaison de la respiration et de la prononciation du son « Song » avec l'image du calme (de la paix) « Jing »

3. La connexion entre les trois régulations : cinq méthodes concrètes d'exercices.

Quand on a pris conscience de la position particulière du corps à adopter pour l'exercice, quand on a pris conscience de la méthode de respiration, quand on a pris conscience du contenu de l'imagination posée, on doit encore adopter des méthodes concrètes d'exercice afin de relier naturellement ces trois régulations entre elles.

Il y a cinq méthodes différentes d'exercices pour réaliser cette connexion. On peut appliquer ces cinq méthodes d'exercice soit de façon découpée (en divisant le corps) soit sur l'entièreté du corps dans son ensemble.

Quand on applique ces méthodes de façon découpée on divise le corps en six parties :

- la tête et le cou.
- la poitrine et le dos.
- les hanches et le ventre.
- les bras.
- les jambes.
- les pieds.

Quand on applique ces méthodes d'exercice sur l'entièreté du corps on considère le corps comme une totalité et on exécute l'exercice en conséquence.

3.1. Détente et calme (paix) par la méthode dite de « rassembler et descendre » .

3.1.1. Description de la méthode :

«Rassembler et descendre » veut dire

- que l'on s'imagine dans sa pensée lors de l'inspire et la prononciation du son « Jing » (calme – la paix) que le Qi se rassemble (dans le calme et la paix) à l'endroit où l'on concentre son imagination
- et que l'on s'imagine dans sa pensée lors de l'expire et la prononciation du son «song » (détente) que le Qi se détend et descend du haut vers le bas jusqu'à la fin de la partie du corps sur laquelle on a concentré son imagination.
-

Ceci est répété trois à cinq fois pour chaque partie du corps de façon continue, ininterrompue.

3.1.2. Application de la méthode :

3.1.2.1. Application en concentrant son imagination sur différents points du corps.

On commence par exercer cette méthode de « rassembler et descendre » sur les six différentes parties du corps décrites ci-dessus en commençant par la tête et le cou et en finissant aux pieds. On désigne ce parcours des six parties du corps comme étant un cycle.

3.1.2.2. Application en concentrant son imagination sur un endroit déterminé

Ensuite on exerce cette méthode en concentrant son imagination sur un endroit déterminé c'est-à-dire en concentrant son imagination au Dantian et en la gardant à cet endroit pendant trois à cinq minutes.

On peut répéter le déroulement de cet exercice : en général on répète trois cycles par séance d'exercice.

3.1.2.3. Application de la méthode sur l'entièreté du corps

Une fois familiarisé avec cette méthode d'exercice de « rassembler et descendre » on peut l'appliquer sur le corps dans son entièreté ce qui veut dire:

- s'imaginer lors de l'inspire et de la prononclation du son « Jing » (calme - paix) que le Qi se rassemble et remplit le Dantian
- s'imaginer lors de l'expire et la prononciation du son « Song » (détente) que le Qi descend en pensée du haut du crane vers le bas jusqu'a la plante du pied.

On répète cet exercice de cette façon 18-24 ou 36 fois. Ensuite on rassemble l'imagination dans le Dantian et on l'y garde précieusement afin de cultiver et de renforcer le Qi originel (le Yuanqi) dans le Dantian.

3.2. Détente et calme (paix) par la méthode dite « d'ouvrir et descendre »

3.2.1 Description de la méthode :

« Ouvrir et descendre » veut dire :

- que l'on s'imagine dans sa pensée lors de l'inspire et la prononciation du son « Jing » (calme – la paix) que l'espace dans lequel on concentre son imagination se diffuse en pensée vers l'extérieur et s'ouvre.
- et que l'on s'imagine dans sa pensée lors de l'expire et la prononciation du son « song » (détente) que l'espace dans lequel on concentre son imagination descend en pensée calme et détendue du haut vers le bas.

3.2.2. Application de la méthode :

La méthode ainsi décrite est répétée trois à cinq fois pour chaque partie du corps de façon continue (ininterrompue).

Quand un cycle est terminé, on concentre l'imagination durant trois à cinq minutes dans le Dantian. On répète un cycle trois fois afin d'obtenir l'unité de la méthode.

Une fois qu'on est familiarisé avec cette méthode, on peut l'exercer sur l'entièreté du corps.

Lors de l'inspire en prononçant le son « Jing » (calme - paix) on étend et ouvre l'entièreté du corps vers l'extérieur. Lors de l'expire en prononçant en pensée (tout bas) le son « Song » (détente) et faire descendre la « détente » du haut du crane vers le bas en laissant descendre le Qi jusqu'à la plante de pieds.

De façon normale, on répète l'exercice 18, 24 ou 36 fois.

Ensuite on ramène le Qi vers son origine et on le garde précieusement dans le Dantian.

3.3. Détente et calme { paix) par la méthode dite de « monter et descendre »

3.3.1. Description de la méthode:

« Monter et descendre » veut dire :

- Lors de l'inspire en prononçant le son «Jing » (calme - paix) en imagine que le Qi monte du bas d'une partie du corps dans laquelle on a concentré son imagination vers le haut de cette partie.
- Lors de l'expire en prononçant en pensée (tout bas) le son « Song » on laisse descendre «la détente » du haut en bas en laissant descendre le Qi vers le bas.

3.3.2. Application de la méthode:

On répète l'exercice sans interruption trois à cinq fois et ensuite on passe à la deuxième partie du corps et ainsi de suite.

Quand on a achevé un cycle complet, on concentre l'imagination dans le Dantian.

On exécute les autres mouvements comme décrits ci-dessus pour les autres méthodes.

Une fois qu'on est familiarisé avec cette méthode, on peut faire l'exercice pour l'entièreté du corps :

- Lors de l'inspire en prononçant en pensée (tout bas) le son « Jing» (calme - paix) on se représente le Qi qui monte de la plante des pieds jusqu'au Tanzhong (RM 17) au niveau de la poitrine.
- Lors de l'expire en prononçant en pensée (tout bas) le son « Song » (détente) on fait descendre la « détente » depuis la région de la tête et de la nuque vers le bas en laissant descendre le Qi jusqu'à la plante des pieds.

On exécute les autres exercices comme décrits ci-dessus.

Les autres méthodes peuvent être décrites ensemble comme « les méthodes de détente et de paix verticale » étant donné que lors de l'expire, on pratique toujours l'exercice en descendant du haut vers le bas.

En pratiquant l'exercice on peut y adjoindre une pensée agréable: par exemple on peut se représenter lors de la détente et de la descente dans l'expire qu'une rosée douce ou qu'une eau de source rafraichissante traverse l'entièreté du corps depuis le sommet du crâne vers le bas en humidifiant le coeur et la rate, et en terminant sa course au Dantian. Par l'exercice répété de telles pensées positives, on peut développer des images automatiques positives (comme un réflexe positif) ce qui est très précieux pour le traitement des maladies et pour le processus de guérison du corps.

3.4. Détente et calme (paix) par la méthode dite de « rassembler et disperser » .

3.4.1. Description de la méthode :

« Rassembler et disperser » veut dire :

- Lors de l'inspire en prononçant en pensée (tout bas) le son « Jing » (calme - paix) on imagine en même temps que le Qi se rassemble à l'endroit dans lequel on a concentré son imagination.
- Lors de l'expire, en prononçant en pensée (tout bas) le son « Song » (détente) en même temps disperser dans toutes les directions le Qi depuis le centre de l'endroit dans lequel on a concentré son imagination.

On pratique l'exercice trois à cinq fois dans chacune des six parties du corps. Quand on a terminé un cycle, on concentre l'imagination durant trois à cinq minutes dans le Dantian. Trois cycles représentent un exercice complet. Quand on est suffisamment familiarisé avec cet exercice, on peut passer de la méthode en parcourant les parties du corps à la méthode pour l'entièreté du corps :

Lors de l'inspire en prononçant en pensée le son « Jing » (calme - paix) on s'imagine en même temps que le Qi limpide se concentre dans le Dantian au milieu du corps.

Lors de l'expire en prononçant en pensée le son « Song » (détente) on laisse le Qi se diffuser depuis le Dantian au centre du corps dans toutes les directions. On répète cette méthode 18-24 ou 36 fois. Ensuite, on rassemble l'imagination dans le Dantian afin de cultiver et de renforcer le Qi originel (le Yuanqi).

3.5. Détente et calme { paix) par la méthode dite d' « ouvrir et fermer » .

3.5.1. Description de la méthode:

« Ouvrir et fermer » veut dire :

- Lors de l'inspire en prononçant en pensée (tout bas) le son « Jing » (calme - paix) on imagine en même temps que le Qi s'ouvre vers l'extérieur à l'endroit dans lequel on a concentré son imagination comme un ballon que l'on gonfle et s'étend vers l'extérieur ou comme une jeune fleur qui vient à éclore.
- Lors de l'expire, en prononçant en pensée (tout bas) le son « Song » (détente) en même temps on imagine que le Qi se ferme vers l'intérieur à l'endroit dans lequel on a concentré son imagination comme un ballon qui se fripe en se dégonflant ou une fleur Qi se ferme. On fait l'exercice en parcourant les diverses parties du corps et ensuite on rassemble son imagination dans le Dantian. Ici aussi on considère que l'exercice est complet quand on exécute trois cycles.

Quand on est suffisamment familiarisé avec cet exercice, on peut passer de la méthode en parcourant les parties du corps à la méthode pour l'entièreté du corps :

- Lors de l'inspire en prononçant en pensée le son « Jing » (calme - paix) on s'imagine en même temps que le corps

entier se remplit d'un Qi limpide et rafraichissant et qu'il se repend et s'étend.

- En expirant lentement et en prononçant en pensée le son « Song » (détente) on détend l'entièreté du corps et on rassemble et concentre le véritable Qi originel (Yuanqi) dans le Dantian.

On répète cette méthode 18-24 ou 36 fois. Ensuite on garde cette image dans le Dantian afin de cultiver le vrai Qi originel dans le Dantian.

Ces deux dernières méthodes peuvent être désignés comme étant les méthodes de détente et de paix de façon horizontale, étant donné qu'en faisant l'exercice on imagine un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur et un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur.

Quand on pratique l'exercice sur l'entièreté du corps on peut s'imaginer que les pores et toutes les ouvertures du corps s'ouvrent afin d'intégrer et de rassembler le Qi clair et frais de la nature et d'expulser et d'expirer le Qi trouble et malade en dehors du corps. Dans un flux respiratoire mesuré la nature et l'homme s'unifient.

3.6. Conclusion.

En exécutant ces diverses méthodes d'exercice de détente et de calme et paix, tant de façon horizontale que verticale, tant en découpant l'exercice sur les six parties du corps qu'en l'exécutant sur l'entièreté du corps, on apprend à fluidifier tant par partie que sur tout le corps et tant horizontalement que verticalement les canaux du Qi, et en détendant ainsi l'une après l'autre toutes les parties du corps on finit par détendre le corps tout entier. L'humeur demeure durant tout l'exercice paisible et reposé. Cela aide à entraîner les facultés du corps afin d'atteindre en même temps la détente, la paix et l'harmonie de l'esprit ce qui nous donnera une bonne base pour pratiquer les exercices de la méthode dynamique.