

La vie du Qi Gong

2^e SYMPOSIUM INTERNATIONAL CULTUREL ET SCIENTIFIQUE DE QI GONG DE SANTÉ, organisé par la Fédération Internationale de Qi Gong de Santé de Chine (IHQF) et le Centre de Culture Chinoise Les Temps du Corps.

« Le rôle et la position du Qi Gong médical en complément de la médecine moderne »

Selon moi, tous les exercices de Qi Gong de santé ont pour but la santé et la guérison. Lorsqu'ils sont correctement effectués, les exercices de Qi Gong agissent comme de puissants remèdes qui soignent intérieurement et régularisent la force de l'énergie vitale qui circule dans les tissus de l'organisme.

Chaque exercice de Qi Gong agit spécifiquement sur les organes internes du corps et sur le système des organes ; il dissout et fluidifie naturellement les noeuds qui obstruent le Qi et le sang. Ainsi, il permet la dispersion des toxines internes qui sont parfois contenues dans les tissus et les cellules du corps.

Pour Jerry Alan JOHNSON, le Qi Gong médical est un parfait complément à la médecine occidentale. Dans la thérapie par le Qi Gong nous explique-t-il, il y a une relation très importante entre le corps et l'esprit. Dans le corps, chaque cellule est soumise à différents facteurs ; la lumière, la chaleur, les vibrations, l'électricité, l'énergie électro magnétique... ces cellules forment des tissus qui eux même forment des systèmes d'organes.

Lors d'un cancer, le corps est soumis à des facteurs externes et internes ; les facteurs internes sont constitués essentiellement des pensées et des sentiments, et les facteurs externes sont ceux que nous avons vus dans le paragraphe précédent, mais également les poisons, les polluants... et les deux effets se combinent. Dans un cancer, tout le corps est impliqué et il ne suffit pas d'enlever uniquement la tumeur qui est seulement la manifestation de cet imbroglio de facteurs.

En 1990, les patients devaient faire des mouvements en relation avec certains exercices précis ; mais ce dont on s'est aperçu, c'est qu'il fallait également changer notre système de croyances. Pour changer le corps, il faut changer notre vérité intérieure.

On va croire les fantasmes de notre pensée, les valeurs culturelles qui font partie de nos croyances ou de nos psychoses, les croyances religieuses qui servent à former les vérités intérieures, les vérités que l'on sent, les croyances et les peurs qui peuvent faire partie du milieu familial ou professionnel... Ces vérités internes, émotionnelles forment ce système de croyances et se manifestent dans le corps au travers des tissus et des organes. La pensée originelle et toutes les croyances qui gravitent autour de cette masse émotionnelle vont favoriser la stagnation du Qi et du sang et favoriser la tumeur.

Et le corps va créer des cellules basées sur ce système de croyances, et on se crée ses masques, ses personnalités, on va être bombardé d'images par notre entourage, et cela va affecter la santé... et la guérison.

Il nous a cité le cas d'une tumeur du sein qui en six semaines avait considérablement diminué.

Puis, il nous fit expérimenter en y associant les sons associés à des mouvements pour dissoudre, respectivement, les stagnations du Poumon et du Foie en insistant bien évidemment pour que l'on sente vibrer l'organe en question. Pour une personne malade, ces exercices doivent être faits sur

dix huit respirations consécutives, et cinq fois par jour, en insistant, bien évidemment sur la relation entre le corps et l'esprit.

Zhang Mingliang est le fondateur et directeur de l'Institut de recherche en médecine chinoise Huang Ting à Beijing.

« Le Qi Gong de santé, une voie privilégiée pour atteindre la sagesse »

Si nous considérons notre corps comme un arbre, ce doit être l'Arbre de vie, qui possède le plus de capacités et de potentiels, celui dont la structure est la plus complexe et la plus raffinée. Les découvertes sur les capacités du corps, et les mystères des mécanismes de la vie n'arrêtent pas de nous étonner. Les notions de « L'unité de l'homme et du ciel » et de la philosophie traditionnelle chinoise sont très proches de nous. Elles se manifestent à travers la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Qi Gong, les arts martiaux, la calligraphie... et tous les aspects de la vie quotidienne.

Le Qi Gong est la technique pour maîtriser le Qi. Quand nous atteignons un niveau de calme, à la croisée de la lucidité et du sommeil, nous commençons à sentir le Qi, nous pouvons le maîtriser. Nous pouvons ainsi maîtriser et contrôler notre corps et notre cœur pour obtenir la santé et la joie. Le Qi Gong est donc **un art pour contrôler et maîtriser le Qi. Entrer dans la voie de « l'unité de l'homme et du ciel ».**

Pour atteindre la voie de « l'unité de l'homme et du ciel », il faut que l'homme interagisse positivement avec le ciel. Mais il faut d'abord obtenir **l'unité du corps et du cœur.** « L'unité de l'homme et du ciel » n'est pas seulement une notion théorique et philosophique. Elle est plutôt un ensemble de méthodes et de techniques structurées, qu'on doit pratiquer sur le long terme.

« Qi Gong, un pont entre les approches occidentales et orientales dans le domaine de la santé »

Dans les approches scientifiques des cultures occidentales et orientales, il a été prouvé que les **mouvements du corps créent des modifications d'états du cerveau.** Ces changements sont accompagnés par une augmentation des fréquences Alpha et Thêta (qui caractérisent le rythme cérébral). La **pratique de la méditation** à long terme conduit à des changements anatomiques du cerveau. De même, la **pratique répétitive de mouvements de Qi Gong, dans le calme et sans contrainte, permet d'atteindre un état proche de celui de la méditation et conduit à ces mêmes changements.** La méditation, qui a pour racine latine medi (le milieu), prend le sens de regard sur soi et crée ainsi un lien avec la médecine chinoise car c'est bien à travers le regard sur soi, la compréhension de chaque être, qu'agit la médecine chinoise. Nous verrons à partir de ce constat, comment s'opèrent les changements anatomiques du cerveau à travers les pratiques du Qi Gong de Santé.

Le Qi Gong est une technique pour se connaître, se découvrir soi-même nous explique le professeur ZHANG Mingliang. A travers plusieurs idéogrammes, il nous explique la relation qui existe entre l'Homme, Grand, et le Ciel, entre le rond et le carré, les neuf orifices, les cinq sons liés aux cinq organes, pour conclure que l'homme est un univers condensé, et que l'univers est un corps sans limites ; tout cela induisant une unité indissociable entre le Ciel et l'Homme.

Qu'est-ce que le Un, sinon l'Origine, l'Homme Véritable qui a réalisé l'unité entre le Ciel et l'Homme ; le Un, ça veut dire le Tout.

Le Qi Gong de Santé est une maîtrise du Qi, et par ce fait, maîtriser notre vie, réguler notre vie.

Par une expérience simple qu'il nous demande de partager avec lui, le professeur ZHANG Mingliang nous fait comprendre les quatre mots clef qu'incluse le concept Dao Yin – Flexion – Extension – Tension – Relâchement – cette théorie étant utilisable dans toutes les méthodes, à condition de faire correctement les mouvements.

La circulation du sang dépend de la circulation du Qi, et le moteur du Qi c'est la respiration, d'où l'importance de la **respiration consciente.**

Il nous parle des six sons, associés à la respiration, mais aussi d'une mélodie des sons associés à chaque organe – expérience qu'il nous fit partager.

Sans s'être concertés au paravent, et ce dont ils en furent d'ailleurs tout les deux surpris, les sons associés au Foie et au Poumon lors de ces expérimentations avec Jerry Alan JOHNSON et ZHANG Mingliang furent très exactement les mêmes, bien que la démarche de Jerry Alan JOHNSON soit essentiellement Scientifique et que celle de ZHANG Mingliang soit de nature Traditionnelle.

Les pratiques taoïstes ; la lecture des sutras, le jeu, la méditation et les respirations, conservation de l'unité, pratique des boxes, médecine, Dao Yin et Tui Na, pratiques sexuelles. Le taoïsme, c'est essentiellement embrasser la simplicité, nourrir le vivre, c'est éviter ce qui peut être nocif à la santé.

Nourrir le vivre, c'est **éviter les excès** ; et beaucoup de maximes de bon sens ; en été, il ne faut pas boire d'eau trop froide, ne pas dormir dans un lit trop mou, si on parle trop ou que l'on rit trop, on va fatiguer le coeur, s'il n'y a plus de relations sexuelles, il va y avoir sécheresse et inondation ; quand il y a trop de relations sexuelles, ça détruit aussi ; quand on ne s'adapte pas au climat, c'est un déséquilibre du Yin et du Yang.

Dans la vie humaine, il faut construire la vitalité et préserver la santé par l'équilibre émotionnel.

Beaucoup de maladies viennent par l'alimentation, on mange trop et l'on n'arrive plus à digérer, et cela devient des toxines ; c'est un problème de la société moderne ; si on veut vivre longtemps, il faut manger modérément, la graisse peut stagner dans les intestins et produire la maladie. Souvent, il y a un esprit qui habite dans cette partie du corps, et on néglige ses avertissements.

Nei Dan, Alchimie Interne, Yang Sheng.

Toutes les **techniques taoïstes on pour but de renforcer l'énergie originelle** ; mais pour cela, il faut que tous les canaux énergétiques soient ouverts dans la fluidité ; et le Qi Gong permet à cette énergie de circuler.

L'alchimie Interne reconnaît plusieurs éléments importants qui sont explicités dans la médecine chinoise mais que l'on retrouve également dans le bouddhisme, seule l'appellation change; ceux-ci sont au nombre de quatre :

Les trois Méridiens principaux - Les sept Glandes - Les trois Dan Tian - Les trois barrières.

Les trois méridiens principaux : vaisseau Gouverneur (Du Mai, le plus important), vaisseau Conception (Ren Mai) et Chong Mai (ou canal central). Ils arrosent et nourrissent d'énergie vitale, la moëlle épinière et le cerveau, la moëlle osseuse, l'utérus ... d'une manière générale, les tissus nobles ou les glandes endocrines(page 39) « La gym des gens heureux » d'Yves Réquena.

Pour les taoïstes, tout le secret de la vie humaine réside dans le Sacrum. On appelle le coccyx « l'Os **de l'Immortel** ».

Les sept glandes :

1 – La glande Pinéale ou Palais de la pilule boueuse, ou Roue du sommet pour les bouddhistes.

2 – La glande Pituitaire qui gère les pensées, les émotions et la sagesse, qui est le siège du DanTian Supérieur, également nommé le Coeur Céleste ou troisième oeil.

3 – La glande Thyroïde qui gère tout le système du métabolisme, ou Roue de la gorge.

4 –Le Thymus qui correspond au Tan Tien Moyen, ou la Roue du Coeur, localisé au 17 vaisseau conception.

5 – Les glandes Surrénales qui correspondent au système endocrinien.

6 – Rate – Pancréas correspondant au système digestif, à la régulation de la glycémie, également nommée Roue du nombril ou Porte de la naissance. Il faut toujours bien protéger le nombril, c'est très important.

7 – Les glandes Sexuelles et l'appareil reproducteur également appelé la Roue du fond de la mer, ou la Porte Secrète, le Périnée. Le point Yin Qiao protège le périnée. Autrefois les taoïstes travaillaient cet endroit, c'est la racine de la vie.

Les trois Dan Tian – le mot Dan signifie pilule de longévité.

Les trois Barrières.

1 – Weilu – A la pointe du coccyx.

2 – Jiaji – Sur le dos au niveau de la pointe des omoplates.

3 – Yuzhen – A la base de l'occiput.

Les taoïstes cherchent à comprendre les secrets de la connaissance humaine.

Les méridiens ont été découverts par les anciens taoïstes grâce aux paysages internes.

La substance de l'énergie originelle, c'est aussi le Qi et le sang.

Le taoïsme est plus axé sur le corps, alors que le bouddhisme est basé sur l'esprit, mais que ce soit dans le bouddhisme ou dans le taoïsme, on doit rassembler et harmoniser le corps et l'âme.

Il y a trois barrières devant et trois barrières derrières, qui sont connectées par le canal central.

Les femmes sont Yin à l'extérieur, et Yang à l'intérieur, alors que les hommes, c'est l'inverse, ils sont Yang à l'extérieur et Yin à l'intérieur. Pour tout être humain, l'âge de seize ans c'est l'âge de l'apogée.

Le Qi de l'Alchimie Interne, on ne peut pas le nourrir pour le nourrir, il faut le nourrir avec le coeur ; il faut être en Paix et procéder dans la subtilité, et suivre le rythme des saisons pour que le Qi se transforme en Médecine...