

## **Les portes de Jade et les massages de longue vie**

L'entretien de la vitalité par le massage et l'action sur les points vitaux principaux du réseau énergétique humain est pratiqué par les taoïstes depuis la nuit des temps.

Le classique de l'empereur Jaune donnait le conseil suivant :

*« En cas d'obstruction des méridiens conduisant à la sensation d'engourdissement, le massage est indiqué »*

Pendant la dynastie des Song, l'automassage était déjà bien implanté dans la population et les taoïstes le considéraient comme une source immédiate de vitalité. Ils disaient en particulier que :

*« Le massage renforce le Qi et le sang, il enlève la fatigue, renforce la constitution, il stimule l'immunité naturelle et calme l'esprit »*

Il existe de nombreux types de massages taoïstes :

- ❖ La digitopuncture s'applique aux points spécifiques.
- ❖ Le massage général s'étend sur des zones plus larges.
- ❖ La réflexologie s'applique sur des zones spécifiques censées représenter un hologramme du corps.

Les points d'acupuncture constituent des sortes de clés magnétiques capables de réguler des fonctions souvent éloignées de leur localisation.

Du point de la tradition, les taoïstes considéraient certains points comme capables d'agir sur des ensembles énergétiques spécifiques, ils nommaient ces points puissants : *les portes de Jade*.

### **Massage « Neigong » des reins**

Les lombes sont la protection des reins, refuge du Jing, assurant la reproduction.

Les vertèbres lombaires constituent un grand carrefour des énergies du corps. Masser et taper cet endroit permet de tonifier le rein, d'accroître l'énergie et de drainer les méridiens.

Un texte taoïste d'exercices internes précise :

*« Frottez-vous les mains pour produire de la chaleur...*

*Inspirez par le nez le Qi frais que vous expirez ensuite lentement, toujours par le nez ; puis masser la région lombaire avec les mains réchauffées par frottement.*

*Ensuite, frottez-vous les mains et massez les reins à 90 fois avec chacune des deux mains.*

*Cet exercice renforce l'énergie Yang, guérit les douleurs lombaires et augmente la sécrétion urinaire »*

Les massages simples suivants sont les plus employés par les taoïstes.

#### **Massage du Champ de Cinabre**

Cette méthode consiste à masser le champ de cinabre ou Dantian, encore appelé champ de l'élixir par les taoïstes.

Le ventre abrite le Dantian où se réfugie l'énergie vitale secrète de l'homme et où est situé l'utérus de la femme. Cet espace tient un rôle important au niveau du stockage des énergies sexuelles. C'est pour cette raison que les anciens taoïstes appelaient cette méthode "le massage du Dantian" ou "le massage de la porte vitale".

Le massage de cette zone permet de tonifier l'énergie des reins, de fortifier la rate et l'estomac, de faciliter la circulation de l'énergie vitale dans les méridiens et de renforcer la digestion. Ce massage mobilise l'énergie de façon à la rendre disponible immédiatement :

- ❖ Presser les doigts ou la paume de la main sur le **centre du bas-ventre**, tourner ensuite la main en accentuant le mouvement circulaire ; la main doit toujours rester en contact direct avec la peau sans la tirer trop dans le mouvement.
- ❖ Le champ de cinabre doit être massé 36 fois.
- ❖ L'exercice dure quelques minutes, on l'interrompt lorsque l'intérieur du bas-ventre éprouve une légère sensation de chaleur.

Cette méthode, si on la pratique régulièrement, augmente l'énergie et corrige l'impuissance. Elle est sans aucun doute efficace, et parce qu'elle l'est, de nombreux médecins modernes ont tenté d'expliquer son efficacité en se référant à la médecine occidentale. D'après eux, ce massage stimule indirectement la prostate ou les ovaires ce qui active la production d'essence vitale (Jing). Cette méthode peut éventuellement améliorer la fertilité.

## **Massage de la plante des pieds d'où l'intérêt d'un massage asiatique du pied.**

Instruments de la plus grande utilité, les pieds sont aussi un indicateur de l'état de santé de tout le corps. C'est pourquoi les médecins chinois de tous les temps se sont particulièrement intéressés à eux et ont mis au point des méthodes efficaces pour fortifier la santé en les soignant. Le "massage de la plante du pied" est une de ces méthodes, la plus simple et la plus facile à pratiquer.

Le plus important point de massage de la plante du pied s'appelle le **Yongquan** (littéralement : source bouillonnante) ; il se trouve au centre du creux du pied, sur le méridien des reins.

Le méridien des reins, qui part du petit orteil, passe par le creux de la plante du pied, la cheville, la jambe, la colonne vertébrale, l'abdomen, le thorax, la gorge et atteint enfin la racine de la langue.

Le second point important de la plante du pied est le talon qui correspond aux organes sexuels. Le massage fréquent du point Yongquan débloque le méridien sur lequel il est situé, régularise l'énergie et active la circulation du sang, si bien que tout le corps se trouve revigoré par le flux de l'énergie vitale. Les reins fonctionnent mieux, les organes sexuels sont tonifiés, **le système d'immunité est renforcé**, et l'ensemble de l'organisme résiste davantage à l'usure.

Un thérapeute chinois bien connu : Zhen Zhi conseillait ce massage de pieds en détaillant la procédure :

*« Ce point se trouve sur le creux de la plante du pied. Il est l'entrée de l'humidité vitale.*

*Massez quotidiennement l'un après l'autre le point Yongquan de chaque pied avec le pouce d'une main, en tenant les orteils de l'autre main.*

*Au bout d'un moment, vous sentirez la chaleur se répandre sur toute la plante, remuez alors légèrement les orteils.*

*Prenez d'une main les orteils d'un pied et massez 36 fois sans arrêt le point Yongquan avec le pouce de l'autre main, en comptant assez exactement le nombre de fois que vous le faites.*

*Massez doucement jusqu'à ce que la plante du pied soit bien réchauffée. Vous pouvez aussi appuyer un peu plus fort le pouce sur le point Yongquan afin d'augmenter l'effet.*

*Si vous faites cet exercice régulièrement, vous ne manquerez pas d'en ressentir les effets bénéfiques pour votre santé en général.*

*On peut considérer que l'entraînement à la voie du Tao, par la pratique du Qi Gong, comporte trois grandes étapes :*

- Transformer l'**essence vitale en énergie vitale** consiste à augmenter le Qi (chi, énergie) Yang, en régulant la respiration et les souffles internes ou en concentrant l'énergie au Centre du ventre (Tantien - Champ de cinabre)
- Transformer l'**énergie vitale en conscience** est un processus de circulation de l'énergie grâce à la pensée, et renforcer la circulation du Qi dans le Champ de cinabre supérieur (Niwan) et dans le cerveau.
- Transformer la **conscience en vacuité** (Wuji) est une étape spirituelle qui correspond à l'absence de pensées conceptuelles et à l'éveil au sein du "vide parfait" ou vacuité.