

VENT PROPICE ET PLUIE OPPORTUNE

UNE CONCEPTION DU CORPS VENUE DE CHINE

Jean-Luc Saby – Enseignant en Arts Classiques Chinois

SABY

[Sélectionnez la date]

[Tapez le résumé du document ici. Il s'agit généralement d'une courte synthèse du document. Tapez le résumé du document ici. Il s'agit généralement d'une courte synthèse du document.]

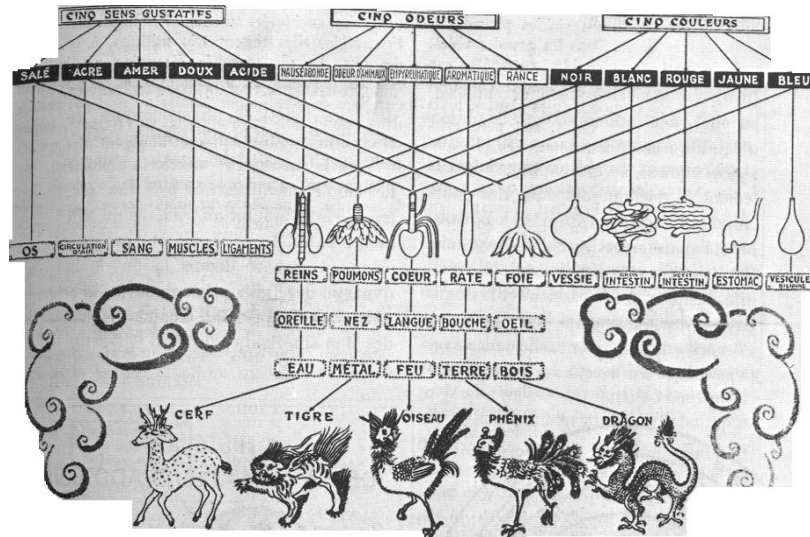


Schéma...

«*La Presse Médicale*» MASSON (1950)

UNE CONCEPTION DU CORPS VENUE DE CHINE

I- L'IMAGE DU CORPS

L'état des mentalités, les manières de vivre et de penser influencent l'image que l'on a de son propre corps et les pratiques qui s'y rapportent. En occident, le corps s'identifie à un ensemble d'éléments très externes qui privilégient plutôt ce qui est en haut(tête), que ce qui est en bas(pieds); plutôt ce qui est devant(ventre, thorax), que ce qui est derrière (dos); plutôt ce qui est à droite(droitier), que ce qui est à gauche (gaucher); plutôt ce qui est à l'extérieur(visible); que ce qui est à l'intérieur(invisible). Ainsi, par voie de conséquence, l'homme occidental ou la femme aura tendance à s'occuper de lui ou d'elle selon les critères qualifiant le « haut », le « grand », le « droit » et « l'extérieur », le visible: tout est focalisé sur la vision et le spectacle. Dès lors, la partie supérieure du corps: cerveau, coeur, poumons et les épaules... aura tendance à être en permanence sollicitée au détriment de la partie inférieure, reins, ventre, jambes qui manquent d'énergie. Pour répondre aux schémas de l'exhibition, notre corps se doit d'être malléable, silencieux, il ne faut pas qu'il nous dérange, surtout pas, mais qu'il nous obéisse. Le souci principal du gymnaste moderne, du "sportif", se rapporte principalement à concevoir une activité qui cultive la croissance dans le sens le plus large du terme qu'il s'agisse d'accroître la musculature ou bien d'augmenter le potentiel cardio-vasculaire afin de valoriser une apparence extérieure teintée à la fois de beauté et de performance. Parfois, ce monde des apparences n'hésite pas à faire appel aux artifices du dopage et de la chirurgie pour atteindre ses

objectifs. Reconnaissons tout de même que notre approche est un peu caricaturale et qu'elle ne montre qu'un aspect très général d'une réalité beaucoup plus complexe. L'occident a hérité d'une gymnastique issue d'un courant militaire qui a marqué des générations de pratiquants, même les gymnastiques contemporaines qui font l'économie d'effort physique trop violent, n'ont pas vraiment rompu avec la tradition d'une image du corps à la taille fine, au thorax proéminent et aux épaules hautes. Ces canons de l'esthétisme sont imprégnés dans l'inconscient collectif plus qu'on ne pourrait le penser. Loin de condamner le souci d'entretenir le corps, l'occident, qui ne cesse de s'éveiller à de nombreuses formes de pratique, révèle pourtant certains déséquilibres en usant d'une conception réductrice qui fausse l'image d'un corps vu dans sa totalité. La sagesse la plus élémentaire devrait mettre à jour un équilibre dans la conscience corporelle. A savoir que la partie droite du corps s'équilibre avec sa partie gauche; la tête qui s'élève au sommet n'exprime que la grandeur que lui transmet la base du corps; la face qui est la partie plus démonstrative de l'individu ne doit sa prestance que grâce à un soutien sans faille du dos. Enfin, si l'on a coutume de dire que "l'habit ne fait pas le moine", il conviendrait de préciser que l'extérieur est tout à fait le reflet de l'intérieur lorsque le bon moine enlève sa soutane.

Un ensemble de pratiques extrême-orientales occupe l'occident depuis plusieurs décennies et nous amène à concevoir une certaine image du corps qui tente de ne rien ignorer. Car le corps dépasse toujours la connaissance que l'on en a, tout ce qui s'y passe emprunte généralement les voies de l'inconscient. Les pratiques orientales s'ouvrent plus aisément vers cette inconnue du corps, cet inconscient de la pensée qui sont autant de pouvoirs et de puissances demeurant à la racine de chaque être. A travers ces pratiques aussi nombreuses que diverses¹ se développe un rapport plus étroit au corps, à la santé et à l'alimentation relayé par une conception de la pratique médicale. La médecine chinoise classique accompagne les pratiques gymniques du souffle (QI GONG) dont la gymnastique taoïste (DAO YIN), ainsi que diverses pratiques martiales (WU SHU); elle leur fournit un cadre de lecture corporelle (ce qui est un juste retour des choses car ces pratiques ont énormément influencé la pratique médicale) en initiant une conception particulière de l'image du corps qui se donne à voir autant par sa structure que par ses mouvements.

II- LA CONSCIENCE DU VIVANT

¹HS N°3 TAO YIN

La vision de notre corps ne peut être assimilée à la stricte étude anatomique constituée à partir d'un "écorché". Bien que chaque pièce peuvent être disséquée, celle-ci ne pourra jamais nous informer avec précision sur la réalité des liens anatomiques et fonctionnels entretenus avec la conscience. Les regrettables expérimentations médicales exécutées sur des suppliciés en occident comme en Chine auront permis d'étudier des fonctionnements spécifiques des organes et de l'organisme, sans toutefois pouvoir rendre compte des mécanismes de l'éveil d'une conscience corporelle. Il existe, heureusement, d'autres moyens d'investigation qui nous dévoilent la face cachée de notre vie physique.

Sur un corps vivant en pleine possession de ses moyens, tout doit être envisagé comme animé d'un mouvement bien qu'il soit infime dans certains cas. Les neurobiologistes savent que notre système nerveux dispose d'un réseau d'une efficacité sans borne, capable de capter tout mouvement en profondeur comme en périphérie du corps grâce à un ensemble de capteurs "proprioceptifs". Ces capteurs renseignent le cerveau sur l'étirement des muscles, sur les différentes pressions subies par les articulations, sur les postures des différents segments du corps...etc. L'ensemble de ces informations se fondent dans notre cerveau pour former des perceptions très spécifiques, lorsque notre attention se porte sur un mouvement particulier d'une partie du corps, ou en une perception globale afin que soient cohérentes des données diverses.

Lorsqu'elle parle du corps, la médecine chinoise classique ne fige pas l'anatomie en une connaissance cadavérique. Elle l'anime en ne considérant que l'aspect fonctionnel, la nourrit en reliant les organes aux tissus, la rend sensible en profondeur en liant les sens externes aux organes intérieurs.

III- L'EVEIL D'UNE CONSCIENCE PHYSIQUE "Gouverner" les postures

Personne n'ignore que le squelette est une charpente osseuse articulée. La diversité des os et des articulations commandent aux différents axes et trajectoires des postures et des mouvements. Par l'utilisation des différents groupes articulaires présents au niveau des bras, des jambes et de la colonne vertébrale, rien n'est plus facile que de sentir son corps prendre une position dans l'espace. Au niveau de l'oreille interne siègent les pouvoirs d'équilibration de chaque posture. L'oreille informe les os et articulations de l'équilibre de la posture et aide l'individu à élaborer son "schéma postural".

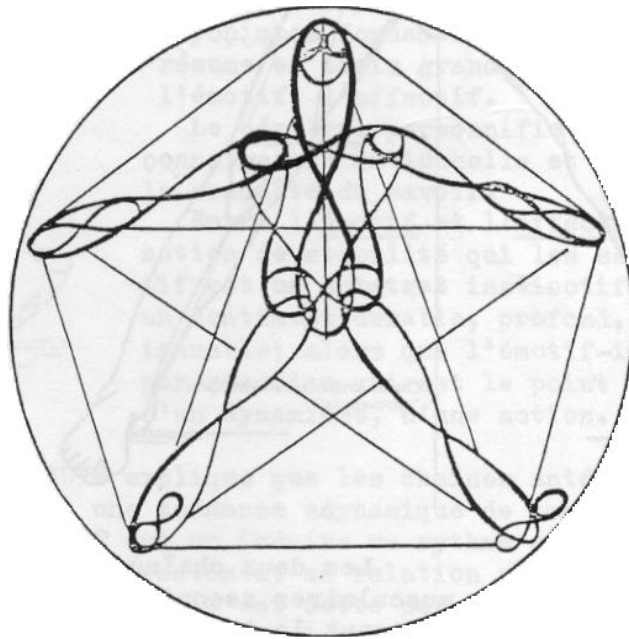
L'essentiel est de pouvoir renouveler l'ensemble des postures du corps tout au long de notre vie et pour cela, il faudra que nous portions une attention particulière aux éléments qui soutiennent notre squelette. La bonne formation et le bon fonctionnement des os dépendent de la bonne santé du rein. Cet organe "maître" organisateur d'une énergie profonde siégeant au coeur de la structure, est lié tout particulièrement à la formation, à la croissance et à l'entretien des os, articulations et moelles osseuses dont le cerveau. Le rein est la base du Yin et du Yang du corps en général, il stocke le principe vital (JING) reçu à la naissance et produit de l'alimentation. Il se lie naturellement avec son entraille, la vessie, qui stocke, transforme et évacue la fraction impure du rein. Au dehors, le rein s'ouvre aux oreilles et est lié intimement avec l'OUÏE.

La capacité de la charpente osseuse qui gouverne, par l'intermédiaire de l'ouïe et de l'oreille interne, tout positionnement du corps dépend directement de la santé du rein.

"Gouverner" les postures, c'est établir une liaison subtile entre les os et articulations, l'ouïe et l'énergie des reins et de la vessie.

"Gouverner" le mouvement

Moteurs du mouvement, les muscles se contractent et se relâchent sans cesse; les ligaments et tendons joignent entre elles toutes les pièces du squelette. Nous pouvons distinguer une chaîne articulaire du pubis à la tête, une chaîne articulaire des épaules aux doigts et une chaîne articulaire des hanches aux orteils solidarisées entre elles par des chaînes musculaires qui les unissent. Nous avons au total cinq chaînes articulaires reliées par cinq chaînes musculaires à la fois indépendantes et unies entre elles. "Le mouvement issu de la coordination des chaînes musculaires fait naître la forme". Cet ensemble assure une continuité, une maîtrise de chaque geste, un équilibre de chaque posture entre mobilité et stabilité.



(les chaînes musculaires selon STRUYF)

La vue informe les muscles du travail à accomplir en aidant l'individu à organiser son mouvement par l'appréciation des distances, des formes qui le relie à son environnement.

Il n'est point un secret pour la physiologie moderne de démontrer que l'énergie du muscle est au foie. Organe "maître" par excellence de la fonction contractile du tendon musculaire, le foie dispense l'énergie du mouvement tout au long des chaînes musculaires des plus profondes aux plus périphériques. La fonction du foie ne peut être séparée de la vésicule biliaire qui stocke une substance pure: la bile. La vésicule biliaire est classée parmi les entrailles curieuses² et est qualifiée de récepteur du principe vital (JING) du milieu du corps. D'après certaines données de la médecine chinoise classique, elle commanderait même la fonction hépatique du foie (au cours de la genèse embryonnaire, c'est à partir de l'intestin primitif que naissent les canaux biliaires et la vésicule d'où se prolongent ensuite les voies hépatiques). Au dehors, le foie s'ouvre aux yeux et est intimement lié avec la VUE. La santé du foie s'exprime dans la capacité qu'on les yeux de distinguer les couleurs.

²Les entrailles curieuses que l'on nomme également "réceptacles à l'extraordinaire pérennité" sont au nombre de six: le cerveau, les moelles, les os, les vaisseaux, la vésicule biliaire, la matrice. Celles-ci ont pour fonction d'emmagasiner sans éliminer. Les os, les moelles et les vaisseaux sont répartis dans la totalité du corps, le cerveau est en haut, la vésicule biliaire est au centre et la matrice au niveau de cavité pelvienne, champ de cinabre inférieur (XIA DAN TIAN).

"Gouverner" le mouvement, c'est établir une liaison subtile entre les tendons musculaires, la vue et l'énergie du foie et de la vésiculaire biliaire.

"Gouverner" les voies de circulation et de communication

"BOUM TA-BOUM TA", le sang va et vient dans les artères, veines et veinules... à chaque battement, à chaque respiration et chaque mouvement les liquides de l'organisme se meuvent dans le corps sans pouvoir se comprimer, les pressions ne cessent de varier selon un rythme pulsatoire et respiratoire. Nous savons tous que c'est le coeur qui gouverne le sang et le fait circuler dans les vaisseaux, mais ce concept doit être élargi lorsque l'on fait référence à la médecine chinoise classique. Véritablement, le coeur est maître de tous les réseaux de communication, qu'ils soient sanguins, lymphatiques, liquidiens, énergétiques ou nerveux. La communication du coeur s'ouvre au dehors au niveau de la parole, mais également au niveau du toucher qui exprime à fleur de peau le fruit du travail de tous les organes. **Le toucher met en communication constante l'intérieur par rapport à l'extérieur et informe le corps des variations thermiques et barométriques.**

Le coeur relie et coordonne tous les secteurs du corps, tous les organes et toutes les fonctions. Il commande la régulation thermique (thermorégulation) et la fonction "Maître du coeur" qui maîtrise tous les rythmes, tous les modes pulsatoires cardiaque, respiratoire et autres. Cette rythmique est responsable de la circulation des liquides organiques à l'intérieur YE (liquides céphalo-rachidien, interstitiel, lymphatiques, sanguins...) ou vers l'extérieur du corps JIN (la sueur, le mucus, les larmes, la salive...), de la progression dans le corps de l'énergie nourricière (RONG QI) par voie sanguine ou autre, de la diffusion de la chaleur et de l'énergie défensive (WEI QI). La liaison étroite de la fonction "Maître du coeur" avec la fonction "triple réchauffeur" permet une transformation et une distribution harmonieuse des différentes substances fluides et énergétiques. Le coeur commande la fonction du Triple Réchauffeur qui divise le corps en trois parties (supérieure, médiane et inférieure) pour subvenir à la régulation du métabolisme essentiellement des liquides organiques, car le triple réchauffeur est bien lié à la formation, la transformation, la circulation et l'excrétion des liquides organiques. Il a la responsabilité d'unifier toutes les parties du corps entre elles. Enfin, grâce à sa liaison avec l'intestin grêle qui nourrit le sang et transmet la chaleur, le coeur fait jaillir de son activité, tout au long de la vie, une énergie chaude et flamboyante.

"Gouverner" les voies de circulation et de communication, c'est établir une liaison subtile entre la pression (qui varie de façon

rythmique sous le contrôle de la fonction "maître du coeur") **des liquides corporels** (qui circulent partout sous le contrôle de la fonction "triple réchauffeur"), **le toucher et l'énergie du coeur et de l'intestin grêle.**

La conscience siège dans "SHEN"

En médecine chinoise classique, le coeur est le siège de la conscience "SHEN", il apparaît comme l'organe essentiel qui conduit l'éveil d'une conscience attachée à la vie physique. La bonne santé du coeur offre un abri de qualité à "Shen". Si le "Shen" est bien logé, l'esprit est calme et en paix, la conscience est claire et l'activité mentale aisée. Le "Shen" est spécifique à chaque individu, il est la synthèse des énergies de procréation du père, de la mère, du ciel et de la terre qui se rassemblent et fusionnent pour former une "force organisatrice, élaboratrice et transformatrice" indispensable à la cohésion du corps humain dans sa totalité. "Shen" est le chef d'orchestre de la symphonie corporelle dans son approche la plus vaste.

"Gouverner" la respiration

Ce sont les poumons qui maîtrisent toutes les fonctions de respiration du corps. Ils commandent la diffusion à l'extérieur mais aussi le rassemblement et le retrait des souffles vers l'intérieur et la profondeur du corps. Inhaler la partie pure des souffles et en exhaler la partie impure constitue la fonction primordiale des poumons. Ils sont impliqués dans la formation et dans le mouvement des souffles (QI) qu'ils soient issus de l'air (WAI QI) ou des aliments (GU QI), qu'ils soient issus du ciel (SHEN QI) ou de la terre (JING QI): tous les souffles se rattachent aux poumons. "Maître" des surfaces d'échanges, ils diffusent les souffles sur tous les tissus qui ont un rôle d'enveloppe séparatrice entre l'intérieur et l'extérieur. Les poumons s'ouvrent au nez qui fournit un passage à l'air respiré et à l'olfaction attachée à la reconnaissance des odeurs: émanations qui s'exhalent des saveurs. D'une façon générale, l'olfaction informe les poumons de la qualité de l'air.

La peau est le reflet au dehors de la vitalité interne des poumons. Cette vitalité émerge à la surface au niveau des points énergétiques (XUE), des canaux énergétiques (JING MAI) qui courent le long du corps. La peau est un espace où les souffles (QI) débordent et se propagent sur toute sa surface pour construire la résistance du corps aux attaques extérieures. La peau, c'est également un lieu important de respiration et de réception des énergies lumineuses. Cette faculté respiratoire relie l'enveloppe cutanée aux poumons. La fonction de respiration fait se fondre les souffles avec les liquides organiques comme "manteau et doublure", les souffles suivent la "voie des eaux" et se répandent dans tout le corps. Les poumons lient leurs

fonctions au gros intestin qui comme eux s'ouvrent à l'extérieur et expulsent, à travers les matières fécales, les souffles usés.

"Gouverner la respiration, c'est établir une liaison subtile entre la peau, l'odorat et l'énergie des poumons et le gros intestin.

"Gouverner" l'équilibre et les transformations

La rate, dont la fonction est associée au pancréas, pourvoit à l'équilibre des structures du corps car, elle a pour prolongement interne la chair. La chair est un tissu (conjonctif) que l'on a du mal à situer dans le corps tellement celle-ci est omniprésente. Sous la peau, il y a la chair, mais encore! La chair est là pour nous montrer que chaque partie de notre corps appartient à un tout. Elle recouvre et enveloppe avec densité toutes les structures anatomiques (organes, muscles, squelette, vaisseaux...). Dès que la moindre partie bouge, la chair que l'on nomme aussi fascias, solidarise le tout dans l'un et l'un dans le tout. Cet enveloppement quasi maternel est soutenu par la rate qui gouverne l'ensemble des fonctions nutritives. Servante dévouée du corps dans son entier, elle pourvoit aux besoins des quatre coins de l'espace corporel de tous les organes et tissus, elle apporte les saveurs et les substances qui nourrissent la vie. La rate gouverne la transformation car, elle est au sommet de la fonction digestive. Si celle-ci fonctionne bien, il y a suffisamment de souffle (QI), de sang (XUE) et de liquides organiques pour subvenir aux besoins du corps pour entretenir la forme corporelle. Les produits de l'alimentation recueillis dans l'estomac "mer des aliments et des fluides", sont séparés en fractions pures et impures sous l'influence de la rate. L'estomac indissociable de la portion duodénale en médecine chinoise, fonctionne en symbiose avec la rate qui ordonne à la transformation des aliments dès leur présence dans l'estomac.

La rate s'ouvre au dehors à la bouche dans le sens gustatif et le goût l'informe de la présence des saveurs alimentaires. La perception des saveurs est fondamentale à l'équilibre du corps. Les saveurs nourrissent la forme corporelle (XING), l'acide va au foie, l'amer au cœur, le doux à la rate, le piquant aux poumons et le salé aux reins.

La rate gouverne le "sens commun" de l'équilibre

L'équilibre s'extériorise dans le sens du goût, mais aussi dans la voix. La voix ne doit pas être assimilée à la parole. Bien que très proche, la voix a ceci de particulier qu'elle se manifeste dans le chant (chant de la parole). Un chant "inspiré", où il s'exprime ravissement et contentement au son d'une note ample et volumineuse, grande et harmonieuse, est le reflet d'un individu parfaitement équilibré.

Le sens du goût et des saveurs est essentiel à l'équilibre de l'individu. L'incompétence dans ce domaine donne vie à une insulte suprême en Chine: "crétin comme qui ne sait pas reconnaître les cinq

natures (wu bu ku feng)". La reconnaissance des saveurs relevant du simple bon sens, il apparaît clairement que celui qui ne possède pas cette capacité de base ne peut être qu'un déséquilibré. La gustation, c'est le mouvement de la langue qui active les différentes formes de salives au contact de la bouche et s'applique à la reconnaissance des "cinq natures".

La rate gouverne les transformations alchimiques

La rate gouverne les transformations au niveau du "champ de cinabre médian" ZHONG DAN TIAN. Considérée comme "l'entremetteuse" des souffles célestes SHEN QI et telluriques JING QI, elle opère la rencontre du tigre Yin et du dragon Yang. Alors que le dragon effectue la plongée dans les eaux, le tigre s'élève sur les flancs de la montagne. Ils se rencontrent à la "cour jaune" à proximité de la rate pour s'unir et engendrer par transformation l'élixir appelé "perle noire" d'où s'obtient la "grande médecine".

"Gouverner" l'équilibre et les transformations, c'est établir une liaison subtile entre la chair, l'équilibre (qui s'exprime dans la voix) et la fonction rate-estomac.

La souveraineté des organes (ZANG)

L'interaction des souffles du ciel SHEN QI (Principe Organisateur et lumière) et de la terre JING QI (Principe Vital et Réservoir de Saveurs) nouent les cinq organes. Les organes règnent sur le corps, ils sont les réceptacles (réservoir=ZANG) des forces organisatrices de la vie, se répandent dans les quatre membres, gouvernent la physiologie corporelle et s'ouvrent à l'extérieur dans les cinq sens élémentaires (vue, toucher, olfaction, ouïe, goût).

Les organes "constituent les lignes de force de l'ensemble du corps organisé autour d'eux en tant que totalité structurée;"..."ils sont le point de concentration, les noeuds auxquels se rattachent les autres parties du corps;"..."ils sont les points symboliques qui relient le microcosme et le macrocosme, l'homme à la nature"..."Ils sont l'essence de l'homme."(Méditation Taoïste- Isabelle Robinet- Dervy-Livres).

IV-DE LA THEORIE A LA PRATIQUE

Le geste est le verbe du langage corporel et ce langage à ses propres règles de grammaire qui seules permettent la construction d'un "phrasé gracile" renouvelé et renouvelable. Ces règles qui ont été structurées par la pratique des "Arts Classiques du Tao" sont utilisées pour tout ce qui touche au corps et à son environnement. Elles établissent des liaisons subtiles et sectorisent le corps en plusieurs parties tout en préservant son unité fonctionnelle.

Fort de nos connaissances, il devient possible d'établir de façon consciente des corrélations entre un mouvement et son action spécifique au niveau du corps.

Un exercice

A partir d'un exercice simple tiré du Dao Yin Qi Gong, nous allons pouvoir passer de la théorie à la pratique.

"Tenez-vous debout le plus naturellement possible, l'écart entre les pieds pas plus large que les épaules. Etendez les bras devant vous et laissez-les se balancer à la manière d'un pendule. Etendez les bras en inspirant par le nez, relâchez les bras en expirant par la bouche, réglez à la fois le rythme, l'amplitude et la durée de façon à ce que l'effort ne vous paraisse pas contraignant."

Dans un premier temps, la pratique régulière de ce simple exercice améliorera le tonus musculaire, la circulation des liquides dans le corps, relâchera les épaules et fortifiera le ventre. Respecter la forme, le mouvement, la respiration et les sensations afin que l'exercice imprègne progressivement le corps dans son entier.

Un son, une couleur

La pratique de l'exercice peut être accompagné d'un son et d'une couleur différentes selon l'intention de l'action sur une structure particulière en association avec l'organe qui la gouverne.

Un son: énergie et son sont indissociables, le son matérialise le potentiel énergétique physique localisé ou réparti dans tout le corps. La différenciation de cinq sons permet l'adaptation du son à un organe particulier:

- le son "HI" convient aux reins associés aux os et articulations
- le son "HU" convient au foie associé aux muscles et tendons
- le son "HA" convient au coeur associé aux liquides corporels
- le son "HE" convient aux poumons associés à la peau
- le son "HO" convient à la rate associée à la chair

Une couleur: les couleurs conviennent à la santé des organes (Nei Jing Su Wen Chapitre 10) en association avec leur tissu correspondant: le noir convient aux reins...; le vert convient au foie...; le rouge convient au coeur...; le blanc convient aux poumons...; le jaune convient à la rate...

Comment favoriser l'énergie des postures?

En tonifiant l'énergie des reins qui gouvernent la charpente osseuse et appartiennent au mouvement énergétique de "l'eau" qui se manifeste par l'enracinement.

Pendant l'exercice, serrez les poings lorsque les bras descendent, porter votre attention sur la mobilité des articulations du squelette et soyez à l'écoute des os. Accompagnez le mouvement de l'expression du son "HI"

vibrant au coeur de la moelle osseuse, sonnante comme une "pluie fine et glacée en hiver" et sentez se mettre en place la liaison subtile entre l'écoute profonde des os et articulations et la fonction reins-vessie. Dès lors, une image apparaîtra peut-être auréolée d'une couleur sombre et noire semblable aux "sources profondes et souterraines".

Comment favoriser l'énergie du mouvement?

En tonifiant l'énergie du foie qui gouverne le tonus musculaire et appartient au mouvement énergétique du "bois" qui se manifeste par l'élévation et la croissance.

Pendant l'exercice, relâchez les bras et les mains et les laissez se mouvoir avec souplesse, portez votre attention sur l'alternance de la contraction, lorsque les bras s'élèvent et du relâchement des tensions, lorsque les bras descendent. Accompagnez le mouvement de l'expression du son "HU" parcourant les chaînes musculaires, comme le souffle du "vent dans un bois de pin" et sentez se mettre en place une "liaison subtile entre la vision, les tendons musculaires et la fonction foie-vésicule biliaire. Dès lors, une image apparaîtra peut-être auréolée d'une couleur verte semblable à la "végétation d'une forêt au printemps".

Comment favoriser l'énergie de circulation et de communication?

En tonifiant l'énergie du coeur qui gouverne les "voies" de circulation et de communication et appartient au mouvement énergétique du "feu" qui se manifeste par la dispersion.

Pendant l'exercice, serrez les poings en montant les bras puis ouvrez les mains en haut, portez votre attention sur la pression liquidienne à l'intérieur du corps qui augmente lorsque les bras s'élèvent en inspiration et diminue lorsque les bras redescendent en expiration. Accompagnez le mouvement de l'expression du son "HA" rayonnant dans toutes les parties du corps et au delà, comme un "souffle de forge" et sentez se mettre en relation la sensation du toucher éveillé par la pression rythmée des fluides parcourant les trois foyers inférieur, médian et supérieur du corps orchestrée par la fonction coeur-intestin grêle. Dès lors, une image apparaîtra peut-être auréolée d'une couleur rouge semblable à un "brasier ardent et crépitant".

Comment favoriser l'énergie de la respiration?

En tonifiant l'énergie des poumons qui gouverne la respiration et le souffle (QI) et appartient au mouvement énergétique du "métal" qui se manifeste par le retrait et la séparation.

Pendant l'exercice, tranchez l'espace en montant et en descendant les bras, portez votre attention sur la surface du corps, le long du dos en montant les bras et le long de la face en descendant les bras. Accompagnez le mouvement de l'expression du son "Hé" tranchant et marquant la frontière nette entre l'intérieur et l'extérieur du corps, comme le "métal qui déchire la soie" et laissez progressivement se mettre en place une liaison subtile entre l'odorat qui s'informe de la qualité de l'air, la circulation du souffle sur la peau (qui participe elle aussi à la respiration) et la fonction poumons-gros intestin. Dès lors, une image apparaîtra peut-être auréolée d'une couleur blanche semblable à un "éclair soudain frappant très près".

Comment favoriser l'énergie de l'équilibre et des transformations?

En tonifiant l'énergie de la rate qui gouverne la chair, terme générique qui désigne les tissus de soutien du corps qui contribuent au maintien de l'équilibre et diffusent tous les produits transformés par la rate. La rate appartient au mouvement énergétique de la "terre" qui se manifeste par l'équilibre et la bonne répartition.

Pendant l'exercice, serrez légèrement les poings en montant et en descendant les bras, portez votre attention sur l'équilibre de la relation entre le centre et l'ensemble des autres parties du corps (haut-bas; droite-gauche; avant-arrière). Accompagnez le mouvement de l'expression du son "HO" remplissant comme une sphère la totalité du volume corporel, comme un "grondement de tonnerre dans le lointain" et établir une liaison subtile entre la voix qui se diffuse dans la chair et harmonise tout l'espace corporel et la fonction rate-estomac. Dès lors, une image apparaîtra peut-être auréolée d'une couleur jaune semblable à un "champ de blé mûr".

Bien évidemment, l'approche d'un tel exercice, qui au demeurant est fort simple, peut devenir extrêmement complexe. Suivant les conseils de Laozi, le Maître à penser du taoïsme, "les grandes oeuvres s'accomplissent par des menus actes" répétés dans le temps. Commencez par considérer la forme des gestes, puis la respiration et le son qui se collent aux mouvements. Ensuite, ce n'est qu'une question d'évolution des sensations que l'on doit apprendre à canaliser dans certaines parties du corps, car ce sont les sensations qui sont nos yeux à l'intérieur.

L'état de santé est rarement une affaire à court terme. C'est un bien gagné au fil des jours, de plus en plus durement d'ailleurs, car dès trente ans, bien qu'il ne soit pas encore temps de parler de vieillesse, le corps ne se laisse plus assouplir comme à vingt. C'est peut-être à l'âge adulte que le corps demande le plus d'effort pour prévenir des dysfonctionnements ou

des raideurs prématurées, mieux vaut donc prendre de l'avance sur le temps.

Bibliographie

"ZANG FU" Jérémy Ross - France-Médecin

"LES CINQ CHEMINS DU CLAIR ET DE L'OBSCUR" Dr J-M Eyssalet (Ed G Trédaniel)

"DIETETIQUE ENERGETIQUE ET MEDECINE CHINOISE" Dr J-M Eyssalet, Dr G Guillaume, Dr Mach-Cheu. (Ed. Dés Iris)

Fascicules de l'IFAM "Institut International de Formation à l'enseignement des Arts Martiaux Internes" BP 3002 - 49017 ANGERS Cedex

"TRAITE D'ENERGIE VITALE" Georges Charles - Ed. Encre.