

ASSOCIATION VENT PROPICE & PLUIE OPPORTUNE

YI JIN JING XI SUI JING

Principe de transformation par le nettoyage tendineux et purification de
la moelle quintessentielle

Jean-Luc Saby – Enseignement Arts Classiques Chinois

01/02/2014

YI JIN JING XI SUI JING

Principe de transformation par le nettoyage tendineux et purification de la moelle quintessentielle (traduit par Yves Kieffer)

L'héritage du YI JIN JING XI SUI JING

Cette méthode est parvenue jusqu'à nous par l'intermédiaire de l'école Hung Gar descendante de la tradition du Shaolin du sud (Georges Charles).

L'enracinement de cette pratique se trouve dans le bouddhisme chinois :

Le Bouddhisme du monastère de Shaolin fait apparaître, au moins jusqu'au VIIIème siècle (dynastie Tang), Vajrapani, comme la principale divinité protectrice du monastère (Shaolin Monastery Meir Shahr 2008). Vajrapani étant une émanation de la divinité Guan Yin (dans une forme courroucée « en flammes »), qui nourrit les êtres humains porteurs de « charmes » d'un potentiel décuplé (force de délivrance) incluant une grande force physique et l'attribution de vœux innombrables ...



Achala Vajrapani



GUAN YIN

Aujourd'hui on sait qu'il a existé plusieurs monastères de Shaolin (au moins cinq selon les dires de R.Habersetzer), tous n'ayant pas une vocation guerrière. S'agissant du plus ancien monastère Shaolin présent dans le Henan, dont la célébrité tient au passage d'un personnage légendaire : Bodhidharma (une version contestée par les historiens, mais il en faut plus pour déraciner une légende aussi tenace qui conte l'histoire de Bodhidharma au monastère de Shaolin). Douze années d'assises méditatives auront mis l'accent sur la nécessité première de restaurer en Chine l'authentique voie du Bouddhisme qui vise seulement (mais pas des moindres) à atteindre l'éveil NIRVANA.



Mais les pratiques qui en découlent, loin de l'inertie totale, montrent au contraire un partage entre une assise immobile et des pratiques de méditations actives particulières aidant à la purification du corps.

C'est dans cette deuxième catégorie que nous pouvons classer le **YI JIN JING XI SUI JING**

L'héritage du **YI JIN JING XI SUI JING**

Cette méthode est parvenue jusqu'à nous par l'intermédiaire de l'école Hung Gar descendante de la tradition du Shaolin du sud (Georges Charles).

Ce culte présent au sein du monastère Shaolin aura sans doute forgé l'état d'esprit légendaire des moines combattants de Shaolin.



Les préparations spécifiques structurent et enracinent les exercices de chaque série en agissant sur l'océan des formes XING HAI, l'océan des liquides JING HAI, l'océan des souffles QI HAI, l'océan des moelles NAO HAI

Principe de transformation par le nettoyage tendineux et purification de la moelle quintessentielle

À propos de cet exercice, Wang Zeming disait :

"Exécuter la première série est comme naviguer sur un lac.

Exécuter la deuxième série est comme naviguer sur une mer intérieure.

Exécuter la troisième série est comme naviguer sur l'océan boréal austral (témoignage de Georges Charles)



Wang Zeming

1909-2002

Au terme de l'exercice, la respiration devrait être profonde, semblable à la "respiration de la tortue".

Le Praticant devrait se trouver naturellement dans un état méditatif de type "Zhan zhuang chan", typique de la tradition bouddhiste chan.

Principe de transformation par le nettoyage tendineux et la purification de la moelle quintessentielle

1ère PARTIE (en 3 séries)

"Exécuter la première série est comme naviguer sur un lac

=> Tirer sur les rames...

La première série agit sur l'océan des formes (Os articulations/muscles tendons XING HAI) => dominante sur l'expression de l'exercice musculaire.

La première série nourrit la forme en agissant particulièrement sur l'élongation musculaire.

Contrairement à certains points de vue, la puissance et la résistance mécanique d'un muscle provient de sa capacité d'allongement, l'hypertrophie musculaire au contraire fragilise le muscle en raccourcissant ses fibres.



Le mouvement s'inspire de l'exercice dynamique du rameur naviguant sur un lac, entre traction et relâchement. Pour compléter cet exercice nous pouvons y associer une respiration particulière en inspirant par le nez et soufflant par la bouche. Ce type de respiration est en accord avec l'énergie printanière, de type Bois en lien avec l'activité des muscles et tendons favorisant le **nettoyage et le renforcement tendineux**.

2^{ème} PARTIE

Exécuter la deuxième série est comme naviguer sur une mer intérieure
=> Hisser les voiles...

La deuxième série agit sur l'océan des fluides (liquides/souffles QI HAI)=> dominante sur l'expression de la fluidité du souffle stimulée par la respiration. Lorsque l'on parle des fluides nous devons prendre en compte les influences gazeuses, mais aussi liquidiennes générées par l'acte respiratoire. Lorsqu'il s'agit de la respiration, il faut intégrer tout autant la répercussion mécanique principalement sur le diaphragme et ses structures associées que l'effet de l'air absorbé et rejeté par les organes respiratoires.



Le mouvement se trouve porté cette fois comme un voilier naviguant sur une mer intérieure, fendant les eaux par la force du vent respiratoire. La respiration qui prend ici toute son importance se fera en inspirant par la bouche et soufflant par le nez en accord avec l'énergie automnale, de type métal en lien avec l'activité dynamique du souffle QI. L'action dynamique à l'expiration sur les cornets nasales favorise le nettoyage des sinus, mais aussi stimule les flux liquidiens, poussés par l'action du diaphragme (ou des diaphragmes) et par une influence plus subtile sur l'activité ventriculaire du cerveau en direction du liquide céphalo rachidien...

3^{ème} PARTIE

Exécuter la troisième série est comme naviguer sur l'océan boréal austral

=> champ magnétique et vent solaire=>électromagnétisme...

La troisième série agit sur l'océan des SHEN (moelles NAO HAI/esprit SHEN HAI) => dominante sur l'expression de l'activité du système nerveux, du système nerveux central (cerveau et moelle épinière) et de l'influx nerveux SHEN JING en général.

La navigation à proximité des pôles (boréal ou austral) est le théâtre de variations importantes des champs magnétiques terrestres. Ces variations électromagnétiques influencent directement toutes activités électriques dont notre système nerveux. Le mouvement de cette 3^{ème} série doit produire une action sur l'océan des moelles situé au sein du cerveau et de la moelle épinière induisant **la purification de la moelle quintessentielle**. Cette stimulation induit aussi un enrichissement du sang en augmentant la production de globules rouges dans la moelle épinière.



La respiration inspirer par le nez et souffler par le nez en accord avec l'énergie du Feu accompagne l'exercice pour stimuler l'activité électrique du corps soutenue par la pulsation rythmique cardiaque produisant une sensation générale de clarté intérieure.



Une ultime série liée au réchauffement profond des surrénales peut être jointe à l'enchaînement. Lorsqu'il s'agit de chaleur corporelle ce sont les reins qui la produisent grâce à l'activité surrénalienne. Le geste effectué est une brasse profonde en direction des reins, la respiration est une inspiration par la bouche et une expiration par la bouche en accord avec l'énergie de l'eau (l'expiration et l'inspiration doivent être subtilisées jusqu'à ce que dans un effet optimal, le souffle ne fasse pas vaciller la flamme d'une bougie placée devant le nez et la bouche).

Une action finale fait jaillir le feu interne venant de la profondeur du dos en direction du cerveau, dans le but de purifier les moelles et de réaliser ce que les pratiques taoïstes nomment la réparation du cerveau.



HAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA.... FEU ARDANT

La purification par les techniques dites du Feu permettent un nettoyage et un régénération profonde de l'organisme.

En complément :

<http://www.tao-yin.com/wai-jia/bodhidharma.html>

http://www.tao-yin.com/tao-yin/bodhidharma%20yijinjing_xisuijing.htm

http://www.tao-yin.com/wai-jia/hung_gar_john_William_Squier.htm