

Chapitre 7. Interaction avec la triade formée par le Soleil, la Lune et la Terre

- Le Soleil
- La Lune
- La Terre
- Les changements cycliques de saison, mensuels et journaliers

Le Soleil

Le Soleil c'est l'incarnation de l'énergie yang. Une très grande quantité de branches du Qi gong utilisent ses flux pour remplir les centres énergétiques (les dan tian), pour nettoyer et débarrasser tout le corps et chaque cellule de l'énergie visqueuse, stagnante, qui a perdu ses propriétés vivifiantes. L'énergie solaire remplit le corps d'activité, de vigueur, de force, c'est pourquoi il est recommandé de prendre et d'accumuler l'énergie du matin, fraîche, épanouissante, et qui croît jusqu'à midi, mais non celle de l'après-midi, puisqu'elle apporte fatigue et lourdeur. En effet, à partir de midi, le soleil commence à décliner et ce niveau d'énergie yang de la journée qui diminue, est progressivement remplacé par le potentiel d'énergie de la nuit qui s'accroît.

Le Soleil est une source d'accumulation d'énergie très inconstante, sans rythme et souvent imprévisible. Chaque jour de l'année se distingue des autres par l'intensité avec lequel il accumule l'énergie, en fonction de l'augmentation ou de la réduction de la longueur du jour, de la hauteur du soleil au-dessus de l'horizon, et de l'état des enveloppes de la Terre. Il faut ajouter à cela, les pics d'activité solaire, les rejaillissements du vent solaire avec le jeu imprévisible des protubérances. Il devient donc clair que pendant l'accumulation de cette énergie, l'autocontrôle doit être aiguisé, et la prudence constamment présente. Dans le travail avec un partenaire aussi inconstant que le Soleil, il faut simultanément prendre, distribuer et équilibrer l'énergie.

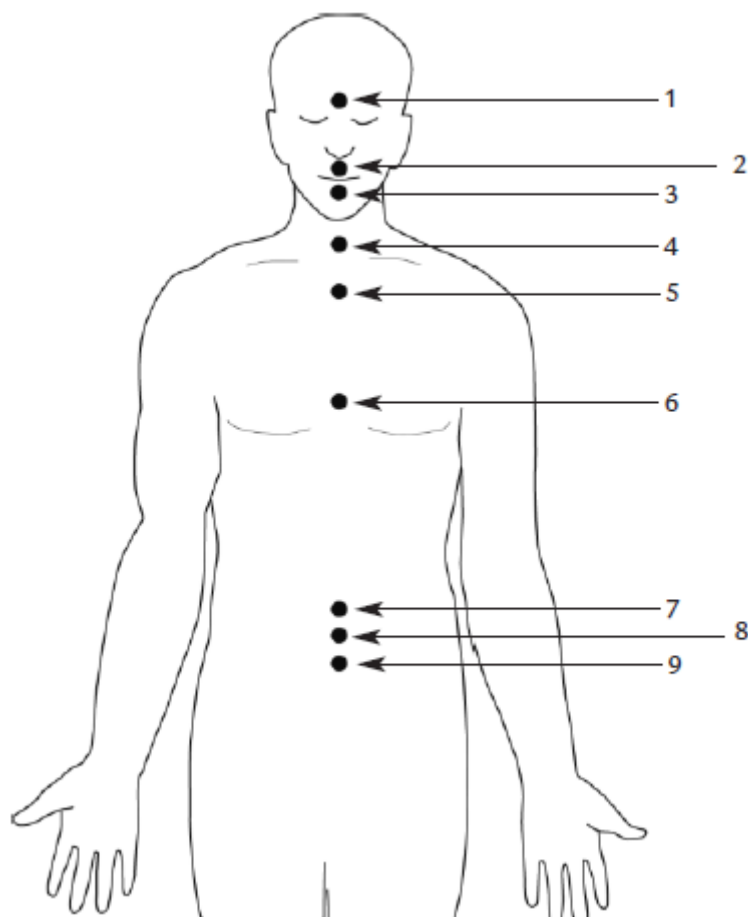


Schéma des points pour le travail proposé dans le chapitre 7

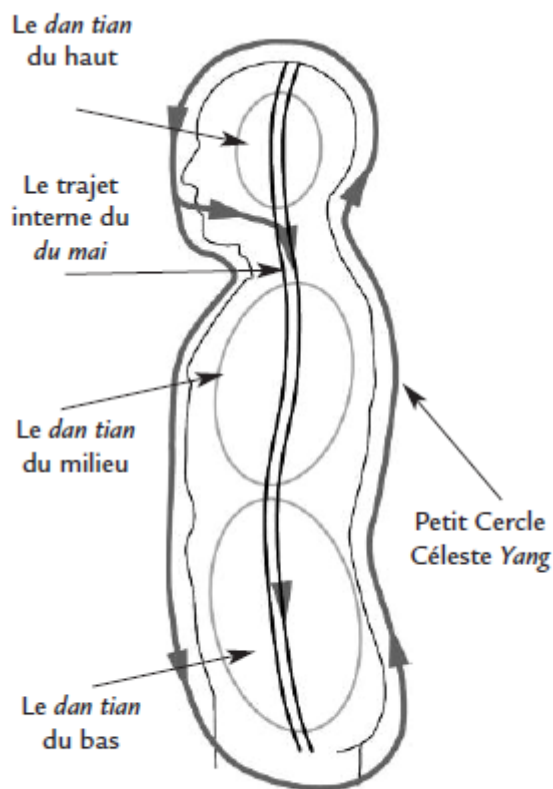
- 1-yin tang,
- 2-ren zhong (26Dm),
- 3-cheng jiang (24Rm),
- 4-tian tu (22Rm),
- 5-hua gai (20Rm),
- 6-dan zhong (17Rm),
- 7-shen que (8Rm),
- 8-qi hai (6Rm),
- 9-guan yuan (4Rm).

Voici une variante de travail possible: adopter une des positions de l'exercice préparatoire, le visage vers le Soleil ou dans la direction où il se trouve au moment donné. Calmer la conscience, porter l'attention sur la respiration, l'activation des trois dan tian, le canal rapide, les points yin tang, ren zhong, cheng jiang, dan zhong, et shen que, en transformant ces deux derniers points en point de départ d'axes perpendiculaires à la colonne vertébrale et liés au canal yang du mai.

Se concentrer sur le flux de chaleur, d'énergie, de lumière du Soleil qui ruisselle sur toute la surface du corps. Ressentir le plaisir et la joie de la rencontre avec cet astre. Puis commencer à aspirer les flux à l'intérieur du corps à travers les points activés, et les faire descendre dans le dan tian du milieu puis, dans le dan tian du bas tout particulièrement. Quand ce processus s'est suffisamment renforcé pour ne plus mobiliser la plus grande partie de la conscience, porter une partie de votre attention sur les yeux, que vous fermez, et à travers les paupières et les orbites aspirer l'énergie jusque dans le dan tian du milieu. Maintenir pendant un certain temps l'attention sur ce processus, et après vous être donné mentalement l'ordre de poursuivre ce travail, chercher les sensations dans tout le corps, tâcher de sentir chaque cellule individuellement, puis, s'étant dissous dans cette gigantesque multitude de centres énergétiques, sentir leur interaction avec le Soleil, et l'accumulation du potentiel yang en eux. Puis, pour finir, les percevoir comme des myriades de petits Soleils, très actifs, battant à l'unisson avec l'astre céleste, étincelants, propres. Garder un certain temps la jouissance d'une telle sensation, unir ces petits centres dans une totalité, dans ce corps de soleil qui pulse, et plonger de nouveau dans la contemplation intérieure de cet objet. Sentir constamment le lien entre le Soleil céleste et votre Soleil, mais aussi les torrents d'énergie du Soleil qui viennent par vagues nettoyant et chargeant d'activité tout votre corps.

L'étape suivante de la transformation de l'énergie est la localisation de l'énergie dans les dan tian, se traduisant par une absorption du potentiel énergétique des parties périphériques de l'organisme, par les noyaux des dan tian. La zone d'influence du dan tian du haut se limite à la tête et au cou; celle du dan tian du milieu à la partie supérieure du buste, jusqu'au diaphragme; et celle du dan tian du bas à la partie située sous le diaphragme. Après avoir concentré l'énergie dans les dan tian, sentir le degré de saturation de chacun d'eux, estimer leur capacité à retenir une charge d'énergie de cette puissance et, après avoir activé le canal rapide reliant les trois dan tian, faire descendre une grande partie de l'énergie dans le dan tian du bas, en faisant tourner son noyau pendant ce processus, dans le sens des aiguilles d'une montre (si on place le cadran sur le ventre).

Quand cette partie du travail est accomplie, activer le Petit Cercle Céleste Yang ainsi que la branche interne du canal du mai, qui aide l'énergie à circuler dans le canal rapide et distribue la puissance supplémentaire au segment du canal du mai qui passe à l'extérieur (ill. 7.1).



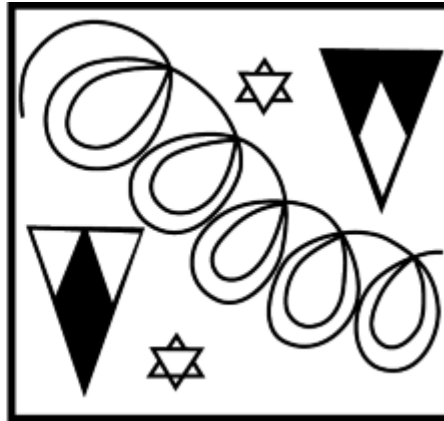
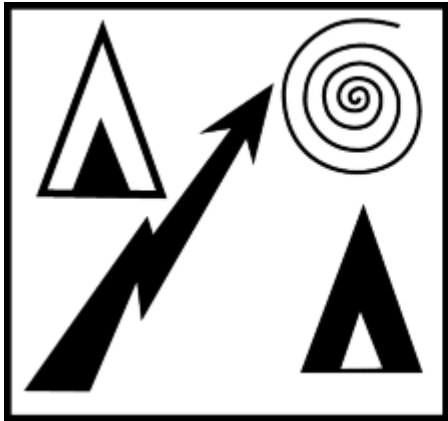
ill. 7.1 Petit Cercle Céleste Yang

On peut mettre fin à l'interaction avec le Soleil avec cela, et utiliser l'énergie acquise dans notre activité habituelle. Mais il faut absolument remercier le Soleil pour cette charge énergétique et se donner un ordre mentalement pour continuer la rotation du Petit Cercle Céleste.

À présent, revenons à notre conversation sur l'autocontrôle, sur les précautions à prendre par rapport à la constance de l'activité solaire. Faites d'abord une petite analyse de votre capacité à interagir avec le Soleil:

- a) préférez-vous la chaleur à la fraîcheur ?
- b) votre corps bronze-t-il rapidement?
- c) votre bronzage se maintient-il longtemps ?
- d) préférez-vous l'activité du matin à celle du soir?

- e) êtes-vous né entre mars et août ?
- f) avez-vous un tempérament sanguin, colérique (c'est-à-dire extraverti) ?
- g) aimez-vous communiquer avec les enfants ?
- h) lequel de ces dessins vous plaît le plus ? (A - oui, B - non).



Si vous avez au moins six réponses affirmatives, des relations permanentes avec le Soleil vous sont nécessaires, particulièrement pendant la période de l'hiver, époque de l'année où il est préférable de pratiquer le matin à l'intérieur, tourné dans la direction empruntée à ce moment-là par le Soleil et travailler avec lui avec la conscience.

Si vous avez entre trois et cinq réponses positives, les relations avec le Soleil ne vous sont pas contre-indiquées, mais ne sont pas obligatoires non plus. Si vous entrez en contact avec le Soleil, la prudence doit être un compagnon constant dans ce dialogue et il est souhaitable d'équilibrer l'accumulation d'énergie yang (du Soleil) avec de l'énergie yin (de la Terre ou de celle de la direction Nord).

Si vous avez répondu "oui" à seulement une ou deux questions, alors vous avez davantage besoin de l'énergie yin, et si vous travaillez avec l'énergie yang, utilisez plutôt l'énergie du Ciel, qui possède un spectre d'influence plus doux et plus universel que celui de l'énergie solaire.

À moins que vous ne soyez une personne qui aspire à changer son caractère, son tempérament, sa manière de penser, puisque l'énergie précise qui est présente dans le cocon de l'homme, influence tous les paramètres du corps physique et énergétique.

Il faut également prendre en considération le fait que le Soleil est la personnification du commencement masculin, son énergie est plus nécessaire aux hommes, qu'aux femmes

Voici maintenant quelques indications dans le travail d'autorégulation:

1. Si un des centres est sursaturé alors que les autres sont insuffisamment actifs, il se peut que la personne n'accorde probablement pas l'attention nécessaire à la distribution et à l'équilibre du potentiel des dan tian. Il lui faut alors activer le canal rapide et le Petit Cercle Céleste. Il est probable qu'en vertu de la spécificité du développement de ses centres, l'un d'eux tente d'assurer la fonction des deux autres. Ce déséquilibre se révélera pendant la pratique qui vise à intensifier chaque centre en particulier. Dans ce cas, il est en général prématuré de vouloir accumuler l'énergie du Soleil, et il faut contrôler le mode d'activation du dan tian leader, et si possible le forcer à distribuer l'énergie dans tout le corps, y compris dans les autres dan tian. Mais alors le travail d'accumulation doit être modifié: il faut exclure la désagrégation en cellules - soleils, et éventuellement compléter l'accumulation en prenant l'énergie à travers le point lao gong.
2. Il faut chercher à rencontrer le Soleil pendant qu'il se lève : c'est l'énergie la plus propre, elle n'est ni déformée, ni additionnée des couches atmosphériques de la Terre, c'est une énergie forte et douce en même temps, la plus utile pour l'organisme - mais uniquement pendant le lever du Soleil.
3. Le travail intensif avec l'énergie solaire assèche les tissus du corps physique, et contribue à un fort amaigrissement, puisque ces tissus, contiennent alors plus d'énergie et moins de sang.
4. Un intense travail d'interaction avec l'énergie solaire peut entraîner une tension émotionnelle, un emportement, une irritabilité ou toute autre manifestation psychique désagréable.

Pour celui qui l'observe depuis la Terre, la Lune est un Soleil de nuit qui change aussi constamment son aspect. Le cycle de ses changements est de 28,4 jours. Prenant cela en considération, les gens ont pu élaborer certaines méthodes d'autorégulation selon les influences d'intensité différente de la Lune sur le corps de l'homme. Dans le traité Su wen ("Les questions simples") il est dit: "La Lune

commence à naître, et Jing (l'énergie sexuelle) apparaît dans l'énergie du sang, la Lune est pleine - l'énergie est saturée ... La Lune décroît - les muscles se renforcent, les vaisseaux sanguins sont vides... La Nouvelle Lune est associée à la naissance de l'influence lunaire. Les premiers et deuxième quarts de la Lune voient la croissance et l'approfondissement de cette influence. La pleine Lune - c'est l'épanouissement de la maturité de l'influence lunaire. Les troisième et quatrième phases voient le déclin de cette influence jusqu'à son épuisement".

Les méthodes permettant de corriger l'énergie intérieure de l'homme avec l'aide de l'énergie de la Lune, sont variées. Pour les illustrer, nous nous limiterons à une interaction analogue au travail avec le Soleil. La raison de ce choix réside dans l'universalité de cette méthode, permettant d'être en contact avec différents objets sans presque rien changer, mais en prenant seulement en considération la spécificité de l'énergie de l'objet, et notre capacité à assimiler cet aspect de l'énergie et le degré de notre besoin de tel ou tel complément énergétique.

La Lune

La Lune personnifie le commencement féminin, elle a une influence plus forte sur le jeune organisme qui se forme, elle développe les possibilités créatrices occultes, réveille et intensifie le caractère rêveur, la féminité dans le caractère et provoque la sédation du corps physique. Sous son influence, il y a dans les tissus beaucoup d'énergie yin et moins de sang. On peut dire que l'énergie de la Lune est le Yang dans le Yin, il s'agit de structures énergétiques fines (subtiles) du commencement yin. Voici une variante de travail: adopter une des positions de l'exercice préparatoire face à la Lune, calmer la conscience, concentrer l'attention sur la respiration, sur l'activation des trois dan tian et des points cheng jiang, tian tu, hua gai, dan zhong, shen que, guan yuan. Transformer les points dan zhong, guanyuan et tian tu en début d'axes pénétrant le corps jusqu'au trajet interne du ren mai. Activer le segment du canal ren mai, du point cheng jiang dans la bouche jusqu'à la racine de la langue, puis faire descendre l'énergie en suivant le trajet interne du canal jusqu'au point de rencontre avec l'axe créé à partir du point tian tu, et faire sortir le courant de l'énergie à l'extérieur par cet axe avant de lever à nouveau l'activation vers le point cheng jiang. Faites tourner l'énergie dans cet anneau pour préparer la zone du centre énergétique de la thyroïde, entouré par l'anneau, à recevoir l'énergie de la Lune.

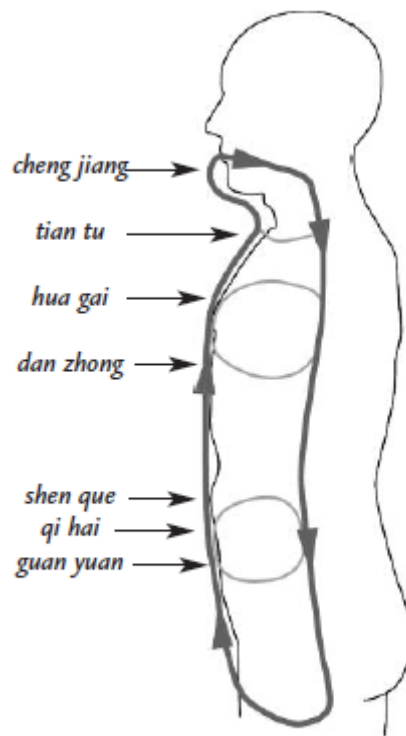
Après avoir activé le point hua gai, créer un axe qui part de ce point vers le trajet interne du canal ren mai, faire descendre la charge de l'énergie le long du canal ren mai jusqu'au point de rencontre avec l'axe du point dan zhong et faire sortir par cet axe le courant énergétique à l'extérieur, avant de le lever à nouveau vers le point hua gai. La rotation de cet anneau prépare la zone du centre énergétique du thymus et le conduit de la poitrine. Faire tourner de même un anneau du point shen que jusqu'au point guanyuan, en embrassant la zone des ganglions de la cavité abdominale et la zone yin du dan tian du bas.

Se concentrer sur le flux de lumière, d'énergie, de fraîcheur de la Lune qui ruisselle sur tout le corps. Sentir le plaisir de sa propreté, de sa fragilité, son aspect étincelant. Après avoir activé toute la surface du corps, baigner tout le corps dans l'énergie ruisselant de la Lune, puis sélectionner dans l'attention les zones autour desquelles tournent les anneaux, et écouter l'influence de la Lune sur elles. Progressivement apparaît la sensation que le flux ondule sur un rythme, allant et venant, un rythme qui se propage sur toutes les zones activées du corps.

Se détendre, écouter le fusionnement grandissant du rythme intérieur et extérieur. Laisser apparaître la sensation que ces zones gonflent et dégonflent, avec une amplitude de plus en plus grande. Quand ce processus s'est suffisamment renforcé au point qu'il ne nécessite plus la participation de la conscience, basculer une grande partie de l'attention sur les paumes qui sont tournées vers la Lune, et à travers le point lao gong, activer le processus d'aspiration de l'énergie lunaire dans les bras, et à travers eux dans la partie antérieure du corps. Se superposent alors dans la conscience, l'alimentation des trois zones embrassées par les anneaux et l'accumulation de l'énergie à travers les bras, avec en arrière-plan le nettoyage total de tout le corps par les courants de l'énergie lunaire.

Quand la légèreté, la propreté, l'activité, la saturation des zones entourées par les anneaux atteignent la concentration nécessaire, reporter la plus grande partie de l'attention sur l'activation du Petit Cercle Céleste Yin et sur celle de la branche interne du canal ren mai. Cela contribue à la distribution et à l'alignement du potentiel de l'énergie yin dans le corps et à sa concentration dans la moitié antérieure, ainsi qu'à la redistribution de la puissance supplémentaire vers la partie extérieure du canal ren mai (ill. 7.3).

Il faut ensuite absolument remercier la Lune pour la charge énergétique reçue, et se donner l'ordre mentalement de maintenir la rotation du Petit Cercle Céleste.



ill. 7.3

La Terre

La Terre c'est notre mère, tous ses composants énergétiques sont bénéfiques et sont importants pour l'homme, pour son corps physique et éthérique. Bien entendu, les différentes couches de la Terre émettent des flux d'énergie qui se distinguent les uns des autres. On peut les caractériser brièvement ainsi :

1. La couverture terrestre de 20-30 mètres de profondeur a une action douce, tonifiante, régénérante (particulièrement l'argile qui a des caractéristiques semblables à celles d'un tissu sain).
2. La croûte terrestre a un spectre d'influence diffus. Avec les caillots énergétiques qu'on aspire à partir d'une même zone de la croûte terrestre, il arrive souvent que leur énergie en vienne presque à se neutraliser mutuellement. Le travail avec la croûte terrestre demande de rester attentif à la possibilité de corriger les résultats pour qu'en fonction de sa structure, chacun des flux influence comme il le doit la zone préparée du corps.
3. Le manteau possède une composition puissante et homogène de flux. Les plus grandes variations ou écarts par rapport au courant général de l'énergie, dense et moelleux, sont caractéristiques des rifts, des bords des plaques tectoniques et des failles. Il vaut mieux ne pas accumuler une telle énergie, mais elle est utilisée dans certains cas de régulation, et particulièrement, dans les renforcements et les entraînements spécifiques, mais bien évidemment sous la surveillance d'un instructeur et en observant les règles de sécurité du travail.
4. Le magma a une action dure et un potentiel puissant. Son énergie a une grande importance dans le Qi gong martial, où l'on demande un dynamisme dans les gestes, une rigueur d'exécution dans l'acquisition d'un but, une combinaison de vitesse et de dureté. Elle donne au corps physique de la solidité, de la flexibilité, de la fluidité et la sensation d'une saturation par l'énergie. Dans toutes ces pratiques, elle interagit parfaitement avec l'énergie du Soleil et de certaines constellations.
5. Le noyau de la Terre (Lilith) n'a pas d'application pratique et, à notre avis, on peut l'utiliser comme zone pour étirer, normaliser l'énergie en cas d'excès, mais il existe en principe de nombreuses méthodes beaucoup plus simples pour corriger l'énergie intérieure.

Voici une des variantes de travail d'interaction avec l'énergie de la Terre: Se mettre debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, se détendre. Activer les plantes des pieds et les canaux des jambes, les bouts des doigts et les paumes, et préparer les centres et les canaux du corps à une interaction avec l'énergie yin.

Les bras relâchés le long du corps, tourner les paumes vers la Terre en fléchissant les poignets. Les bras se lèvent lentement sur les côtés jusqu'au niveau des épaules. Les paumes gardent le contact avec les flux de l'énergie terrestre.

À travers la voûte plantaire, commencer à aspirer l'énergie de la Terre et la faire monter par le côté intérieur des jambes jusqu'au dan tian du bas. À ce moment-là, on ne différencie pas encore l'aspect de l'énergie, c'est le processus d'accumulation de l'énergie proprement dit qui est important. Chercher à obtenir une intensité maximale dans cette inspiration de

l'énergie et faire tourner l'énergie du dan tian du bas sur un plan horizontal dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vue du haut), et former deux trombes dans les jambes qui aspirent l'énergie et qui s'unissent par la suite en une seule trombe, et dont la queue s'immerge dans la Terre. Puis baisser lentement les bras, en tournant progressivement les doigts vers l'avant, pour réunir les flux des paumes à l'action de la trombe, qui pénètre de plus en plus profondément dans la Terre. Quand les mains se sont approchées du côté extérieur des cuisses, elles commencent alors doucement à se lever en demi-cercle, pour aller à la rencontre l'une de l'autre devant le ventre. Les doigts se tournent peu à peu vers leur homonyme de l'autre main, mais les paumes restent toujours dirigées vers la Terre. Puis index et annulaires se touchent avec leur vis-à-vis, alors que les autres doigts évitent tout contact. La position des mains ressemble à une petite hutte au niveau du diaphragme. Le mouvement ascendant des mains pour lier les doigts aide à inspirer l'énergie de la Terre dans le dan tian du bas, et la liaison des doigts permet, après avoir activé les canaux yang II (GI) et X (TR), de focaliser l'énergie accumulée dans la cavité abdominale et de sentir la décontraction des mains, où les canaux II et X jouent le rôle de "poutres". Les autres zones se gorgent d'énergie de la Terre qui passe dans tout le corps. Au cours de cette accumulation d'énergie, analyser sa composition, votre capacité à l'assimiler et, si vous voulez accroître le niveau de profondeur de l'aspiration, les mains doivent alors, sans séparer les index et les annulaires, descendre très lentement et avec leur potentiel aider la queue de la trombe à plonger, à se planter à un niveau encore plus profond. Puis les mains descendent jusqu'au point qi hai, et ensuite, une fois séparées, commencent de chaque côté à l'extérieur des cuisses, un mouvement qui suit un arc incliné vers l'avant et le bas. Puis elles se lèvent de nouveau lentement à l'intérieur, en se rapprochant et en se liant au niveau du diaphragme.

On peut répéter ce cycle plusieurs fois en fonction de la vitesse de la pénétration de la queue de la trombe dans les profondeurs, ainsi qu'en fonction du besoin de telle ou telle autre énergie de la Terre.

Les changements cycliques de saison, mensuels et journaliers

En fonction de la saison, il y a dans la nature une redistribution constante des énergies yang et yin, et de leur rapport. La saturation extrême de l'énergie yang avec un minimum d'énergie yin au milieu de l'été, se reflète au niveau de la production d'énergie intérieure de l'homme avec le même accroissement, et nous force à utiliser plus de produits yin, à chercher du repos dans des lieux ombragés et frais, à boire plus d'eau et à rechercher la décontraction, c'est-à-dire à compenser le "surdosage" environnant de l'énergie yang par une aspiration intérieure à l'équilibre. Le calendrier chinois appelle cette période "la saison du solstice d'été".

L'extension maximale de l'énergie yin se produit pendant le solstice d'hiver: à cette époque, naît à l'intérieur de l'organisme, un besoin spontané pour la nourriture yang, les boissons chaudes, et les actions tonifiantes. Au niveau de l'organisme, il y a un accroissement de l'apathie et d'une fatigue témoignant du manque d'énergie yang, qu'il faut combler.

Entre les manifestations extrêmes de l'énergie yang et yin, sur cette période de six mois, il y a une diminution progressive du niveau du potentiel vieillissant et une augmentation du potentiel croissant. Selon le calendrier oriental, l'année commence avec l'arrivée du printemps, c'est-à-dire l'année naît avec le réveil dans l'organisme de n'importe quel être vivant, des mécanismes de régénération, des instincts de reproduction, de l'activation de tous les processus internes d'échange. De même que les jours rallongent et les nuits raccourcissent, on observe une croissance de l'énergie yang et une diminution de l'énergie yin. Pendant l'équinoxe vernal, quand le jour et la nuit sont égaux, on assiste aussi à un équilibre de l'énergie yang et de l'énergie yin dans l'organisme, si celui-ci est certes assez sain et si la régulation énergétique n'est pas déséquilibrée.

Le même équilibre est observé à l'équinoxe d'automne, mais, malgré cet équilibre, l'état de l'organisme est différent. En effet, cette énergie qui grandit, possède une grande influence sur les organismes vivants. Les gens qui ont un tempérament impulsif sanguin - colérique, chez qui la prédominance yang est simplement constante dans l'organisme, se sentent parfaitement bien notamment en automne, car en effet, leur dominante, leur croix - l'énergie yang - se calme. L'exemple de A. Pouchkine en est une belle illustration. Il possédait un tempérament volcanique, et pouvait notamment en automne jouir de la création, en sentant un équilibre moral. Et durant l'hiver, quand le pivot principal de sa vie - le commencement yang - était complètement éteint, il entra dans une période fatale, et péri à un moment où il était énergétiquement faible.

Les gens ayant un tempérament mélancolique - flegmatique, dont l'énergie yin est la base de leur activité vitale, reçoivent au printemps cette possibilité d'harmonie dans la relation sociale-créatrice. Chacun de nous, à partir de ces positions, peut analyser la distribution de l'énergie yang et de l'énergie yin et trouver la saison la plus optimum pour les sphères d'activité nécessitant l'état harmonieux de l'organisme. Il faut certes se rendre compte que pour mieux exécuter une quelconque activité, une combinaison d'énergies diverses est nécessaire. Par exemple, pour une activité sportive il faut une prédominance yang; pour une activité demandant de la tension psychologique, comme dans un travail de direction c'est l'énergie yang qui doit dominer. Pour un travail monotone ne demandant pas un grand effort musculaire, une suralimentation intensifiée d'énergie yin est nécessaire. Nous pouvons remarquer aussi que les gens qui possèdent une surcharge pondérale sont yin, alors que ceux dont le poids est insuffisant sont yang. Et, en conséquence, ceux qui veulent maigrir doivent chercher à maintenir une prédominance du commencement yang dans l'organisme, et ceux qui veulent prendre du poids doivent travailler avec l'énergie yin.

Dans le cycle mensuel étroitement lié au cycle annuel, l'énergie Li (l'énergie physique) et le Qi coopèrent. À la nouvelle Lune, c'est l'énergie Li qui prédomine, et à la pleine Lune c'est le Qi. Le cycle journalier est tout à fait évident: le jour, la lumière, c'est l'énergie yang, et la nuit, l'obscurité c'est l'énergie yin. Leur combinaison au cours de vingt-quatre heures varie et est prise en considération constamment et facilement par l'autorégulation. Le pic de l'énergie yang arrive à midi, celui de l'énergie yin à minuit.