

# Chapitre 10. Accumulation d'énergie dans les organes Zang et Fu

Pour mieux connaître les réserves internes des organes pleins (zang) et des organes vides (fu), on peut utiliser une technique d'accumulation de l'énergie dans ces organes. Avec cette technique, il est plus facile de parvenir à concentrer son attention sur chacun d'eux en particulier, et de sentir les sensations concrètes de l'énergie présente dans ces organes. En ajoutant de l'extérieur un flux d'énergie spécifique, l'organe, qui agit comme un petit centre énergétique mais aussi comme une totalité physiologique possédant des caractéristiques et des propriétés précises, a des réactions qui se manifestent plus clairement.

Il existe beaucoup d'exercices destinés à accomplir ce travail. Nous vous proposons un enchaînement de Qi gong, très efficace, que pratiquaient les moines taoïstes de l'école Zhen Pai avant d'entrer en méditation profonde.

Cet enchaînement se fait assis, dans la position du tailleur. Le buste et la tête sont décontractés et en position équilibrée. Concentrer tout d'abord l'attention sur les cinq organes zang : les poumons, le cœur, le foie, la rate et les reins. Ces organes fonctionnent en utilisant l'énergie qui leur est livrée par leurs adjoints, les organes fu et l'accumulent à l'intérieur d'eux-mêmes, et c'est pour cela que l'on commence le travail énergétique avec eux. Cela permet d'estimer leur activité, de les nettoyer en les débarrassant de l'énergie stagnante et de les préparer à recevoir de l'énergie fraîche, lorsque les organes vides fu s'exposeront aussi à cette révision et apporteront une vague d'énergie fraîche aux organes pleins, leurs maîtres.

Pour les organes zang, il faut accumuler de l'énergie yin, c'est-à-dire une énergie qui correspond à leur potentiel. Ouvrir les mains, les paumes vers le haut, en leur donnant une forme de bol et tourner ces bols vers la Terre. Puis tout en activant les extrémités des doigts et les points lao gong au centre de la paume, faire sortir une impulsion d'énergie des paumes et interagir avec l'énergie de la Terre, en cherchant à introduire cette impulsion dans les profondeurs de la Terre.

## **Pour les poumons.**

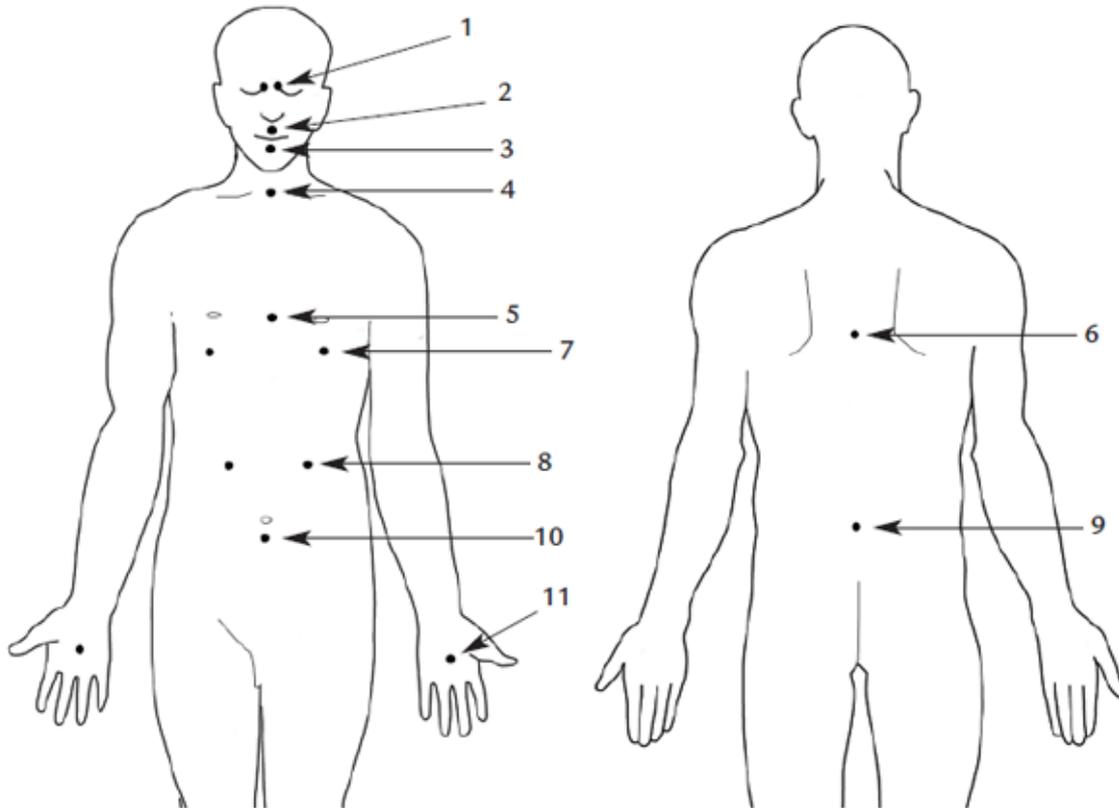
Les paumes toujours dirigées vers le sol, rapprocher (l'un de l'autre) les bols formés par les paumes jusqu'à ce que les pouces se touchent. Aspirer le flux de la Terre à travers les mains décontractées, les coudes, les épaules et le faire descendre jusqu'aux poumons, en les remplissant et en les lavant. Activer tout le tissu des poumons, des bronches et analyser le flux interne. Puis activer le point ling tai.

## **Pour le cœur.**

Séparer les pouces, et continuer à aspirer le flux d'énergie à l'intérieur des bras et de la poitrine, mais en le dirigeant vers la zone du cœur. En même temps, faire tourner un ballon d'énergie autour du cœur dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et activer le point dan zhong, en gorgeant d'énergie l'ensemble des tissus du cœur.

## **Pour le foie.**

Maintenir la main droite dans sa position (dirigée vers la Terre), et poser la paume de la main gauche sur le pli du coude droit. La paume droite aspire le Qi de la Terre, le transmet au bras, puis au niveau du coude cette énergie se divise en deux flux, envoyant une partie du Qi dans le bras gauche. Les deux bras poussent le Qi vers le foie, en le remplissant d'énergie, à partir de la partie supérieure gauche et en baissant progressivement le niveau du remplissage jusqu'au bord inférieur droit. Puis activer le point qi men.



*Schéma des points pour le travail proposé dans le chapitre 10*

1 - *jing ming* (1V), 2 et 3 - *points ambulances: ren zhong* (26Dm) et *cheng jiang* (24Rm),  
 4 - *tian tu* (22Rm), 5 - *dan zhong* (17Rm), 6 - *ling tai* (10Dm), 7 - *qi men* (14F),  
 8 - *fu ai* (16Rt), 9 - *ming men* (4Dm), 10 - *qi hai* (6Rm), 11 - *lao gong* (8MC)

#### **Pour la rate et le pancréas.**

Diriger le bol formé par la paume de la main gauche vers la Terre, et poser la main droite sur le pli du coude gauche. La paume gauche aspire le Qi de la Terre, puis dans la zone du coude l'énergie est divisée en deux flux. Le flux du bras droit descend dans le pancréas, et le flux du bras gauche pénètre dans la rate. Puis activer le point fu ai.

#### **Pour les reins.**

Les paumes, en contact avec la surface de la Terre, étirent le Qi dans chaque bras. Le faire descendre de chaque côté, vers les reins. Puis activer le point ming men.

Pendant le travail d'accumulation d'énergie yang qui va suivre, il faut réunir dans votre attention les organes formant une paire fu et zang, c'est-à-dire l'organe élaborant l'énergie, et l'organe l'accumulant. Les bols des paumes sont dirigés vers le haut, et l'attention concentrée sur l'accumulation de l'énergie du Cosmos.

#### **Pour le gros intestin et les poumons.**

Aspirer l'énergie du Cosmos à travers les bols des paumes tout en l'accumulant, et lever cette énergie à travers les bras dans le corps, vers la zone du creux des clavicules. De là, le Qi descend dans le gros intestin et le remplit. L'organe fu l'adapte pour l'organe zang et le fait parvenir aux poumons. Ici il s'agit de faire cette redistribution de l'énergie délibérément, en écoutant la réaction de cet organe à l'énergie yang adaptée. Puis commencer la rotation du Qi dans la zone des poumons, en la levant par les bords internes et en descendant par l'extérieur. Cela assure une meilleure alimentation, permet de mieux remplir le tissu des poumons, et le libère des scories.

#### **Pour l'intestin grêle et le cœur.**

Rapprocher les paumes l'une de l'autre (tournées vers le Ciel) et réunir les auriculaires. L'accumulation va se faire dans l'intestin grêle à partir de la zone des clavicules, vers laquelle on pousse l'énergie depuis les bras. Une fois assimilé et transformé par l'intestin grêle, renvoyer le Qi au cœur. Porter l'attention sur les réactions du cœur. Maintenant on peut faire tourner l'énergie dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (en se figurant le "cadran" sur la poitrine) pour en remplir l'organe.

#### **Pour la vésicule biliaire et le foie.**

Tourner le bol formé par la paume droite vers le haut, et poser le point lao gong de la paume gauche sur le coude droit. Cette position aide à

absorber l'énergie yang à travers la main droite. Remplir d'abord la vésicule biliaire, ensuite, comme dans le cas précédent, transmettre l'énergie au foie. Le foie se remplit, puis tout le potentiel énergétique accumulé commence à tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (le " cadran " sur le ventre).

#### **Pour l'estomac et la rate avec le pancréas.**

Tourner le bol formé par la paume gauche vers le haut, le point lao gong droit en contact avec le coude gauche, aidant ainsi à accumuler l'énergie à travers le bras gauche. Ce flux passe dans l'estomac, qui, agissant comme un petit centre énergétique, l'adapte avant de le transporter vers l'organe zang avec lequel il forme une paire, et qu'il remplit ensuite. Au fur et à mesure que l'énergie remplit la rate et le pancréas (l'organe zang), faire tourner l'énergie dans le sens des aiguilles d'une montre (le cadran placé sur le ventre).

#### **Pour la vessie et les reins.**

Poser par terre les bols formés par les paumes, (en posant le dos des mains sur le sol) et à travers le point lao gong, aspirer le Qi vers la vessie. Une fois la vessie remplie, les reins vont aspirer son Qi, et se remplir à leur tour. Puis créer un cercle, peu importe le sens, qui embrasse ces trois organes et dans lequel circule un flux d'énergie qui les unit.

Savoir maintenir la rotation de l'énergie des organes remplis pendant la durée de tout l'enchaînement, ajouter ces rotations progressivement à celles des organes qui tournent déjà, puis faire tourner l'énergie dans cette unité composée de tous les organes zang et fu, dans une rotation générale, aide à renforcer le système énergétique interne, à remplir l'organisme d'un stock puissant d'énergie et donne à chaque organe l'activité, la stabilité, la force et la jeunesse.

**Un autre enchaînement de Qi gong** marie une activation des organes zang avec une accumulation d'énergie en provenance des directions cardinales correspondantes. Ce Qi gong dynamique comprend des mouvements simples des bras, des déplacements du centre de gravité, des interactions énergétiques avec les points cardinaux et l'accumulation active d'énergie dans les organes.

### **1. Le corps est tourné vers le Nord.**

Porter l'attention sur l'influence qu'a le flux d'énergie du Nord sur le visage, la poitrine, le ventre. Activer les points jing ming (situés à côté des glandes lacrymales au coin de l'œil) et les laisser se remplir de ce flux. Les jambes sont écartées de 1,5 fois la largeur des épaules, les genoux sont légèrement fléchis. Le poids du corps se répartit équitablement sur les deux jambes. Les bras sont décontractés et pendent le long du corps. Activer les bouts des doigts et la zone des paumes. Puis concentrer une partie de l'attention sur les reins et les préparer ainsi à accumuler l'énergie du Nord. Lever les bras devant soi un peu plus haut que la ligne de l'horizon, les paumes dirigées vers l'avant. Lentement transférer votre centre de gravité sur une jambe. Avec le bras " homologue " (correspondant) à la jambe " vide " aspirer l'énergie du Nord vers la surface latérale des reins, tandis que le deuxième bras, correspondant à la jambe sur laquelle repose le poids du corps, va vers l'avant. En même temps tourner le corps de 45 degrés en direction de la jambe " vide ".

Puis reporter le poids du corps sur l'autre jambe, le mouvement est exécuté avec intensité, et le corps se tourne à 45 degrés de l'autre côté. Les mains apportent chacune à leur tour la charge énergétique du Nord vers la zone lombaire, d'où cette charge pénètre dans le rein.

L'exercice se répète, pas moins de 18 fois avec chaque main.

### **2. Le corps se tourne face au Sud.**

Se disposer à la sensation de l'énergie du Sud, activer le point dan zhong (au centre de la poitrine) et aspirer l'énergie par ce point.

La position de départ est la même que dans l'exercice précédent. L'attention est concentrée sur le cœur. Former des "poings vides" avec les mains (les doigts sont repliés, la pulpe touchant la paume, mais sans aucune tension), et les lever vers la zone du thorax. Transférer le poids du corps sur une jambe, pousser devant soi (vers l'avant) le bras correspondant à la jambe pleine, et alors que le coude se déplie, desserrer la main pour former " la gueule du tigre " (le pouce est dirigé vers l'avant, tous les doigts sont un peu pliés au niveau de la première phalange, la paume est tendue afin d'aspirer l'énergie). Faire revenir le poids du corps sur les deux jambes, et attirer l'énergie vers la poitrine à travers la paume ouverte, puis, dans la phase finale du mouvement, serrer la main et reformer un " poing vide ". Sans arrêter le mouvement, déplacer le centre de gravité sur l'autre jambe, et avec le bras correspondant à cette jambe, répéter le même mouvement en attirant l'énergie vers le centre.

Répéter l'exercice au moins 18 fois avec chaque bras.

### **3. Le corps se tourne vers l'Ouest.**

Porter l'attention sur l'énergie de l'Ouest, activer le point tian tu (dans la cavité jugulaire).

La position de départ ne change pas. Concentrer l'attention sur les poumons. Plier les auriculaires, les annulaires et les majeurs, de façon à ce qu'ils touchent le creux de la paume, tandis que les index et les pouces sont redressés et sont écartés au maximum l'un de l'autre. Placer les mains devant la zone du point qi hai, les paumes retournées vers l'avant, les index vers le sol. Reporter le poids du corps sur une jambe et, en même temps, déplier les deux bras vers l'avant au niveau du dan tian du bas. Puis retourner les mains selon l'axe formé par les pouces, en levant les index vers le haut et en les rapprochant l'un de l'autre à la distance d'un cun. Tout en ramenant le poids du corps à la position neutre, les mains se rapprochent du dan tian du bas. Reporter ensuite le centre de gravité sur l'autre jambe et les mains, en se retournant avec les index en bas, se séparent au niveau du point dan zhong, c'est-à-dire au niveau du dan tian du milieu. Puis retourner de nouveau les mains autour des axes formés par les pouces et rapprocher les index. Quand on ramène le poids du corps dans la position neutre, les mains se rapprochent du dan tian du milieu, pour donner le Qi aux poumons. Déplacer de nouveau le poids du corps sur une jambe en ramenant les mains en avant au niveau de la bouche, puis tourner les mains vers le point ambulance (chengjiang) lorsque le poids du corps revient à la position neutre. Puis sans bouger le buste, en gardant la position des doigts, les paumes pivotent vers le point ambulance (cheng jiang) en interagissant énergétiquement avec la mâchoire inférieure, avant de s'écarter sur les côtés jusqu'au niveau des pavillons des oreilles. Après cela, les mains descendent, les paumes toujours dirigées vers le corps jusqu'au dan tian du bas et près des hanches, elles se retournent, les paumes en avant et les index en bas.

Répétez l'exercice au moins 9 fois.

### **4. Le corps se tourne vers l'Est.**

Effectuer toutes les étapes préliminaires, et activer le foie et la rate.

Replier tous les doigts vers les paumes (au niveau de la 1<sup>ère</sup> phalange), pour former " les pattes de léopard ", et lever les mains au niveau des épaules, en dirigeant les paumes vers l'Est les " doigts " vers le haut. Passer la paume gauche en " patte de léopard " le long de la surface intérieure du bras droit depuis la paume jusqu'à l'aisselle et puis descendre le long du flanc jusqu'au foie. Réunir l'énergie du foie avec la main gauche, et transférer le poids du corps sur la jambe gauche. Puis incliner le corps sur le côté droit pour presser le foie avec le diaphragme, tout en ramenant la main droite au niveau du foie (les deux paumes sont maintenant tournées vers le corps). Se redresser, et étirer l'énergie du foie avec les mains, tout en reportant le poids du corps sur les deux jambes. Répéter le même mouvement de l'autre côté, en étirant cette fois l'énergie de la rate.

Répéter l'ensemble au moins 9 fois.

Décontracter ensuite les doigts, amener la paume droite au niveau du foie, et la paume gauche au niveau de la rate. Comme pour " battre l'écume", agir sur le foie et la rate avec des petits mouvements vibratoires de bas en haut, remplir les organes avec les flux de l'énergie de l'Est jusqu'à l'obtention d'une sensation de plénitude des organes. Faire tourner ces deux centres énergétiques : la rate dans le sens des aiguilles d'une montre, et le foie dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, comme si le " cadran " était placé sur le ventre.

Pour terminer ce travail, effectuer trois fois la douche énergétique Yin dans chacune des directions en remplissant l'organe correspondant.