

# Chapitre 13/1. Le Qi gong vibratoire des douze organes. Partie préliminaire

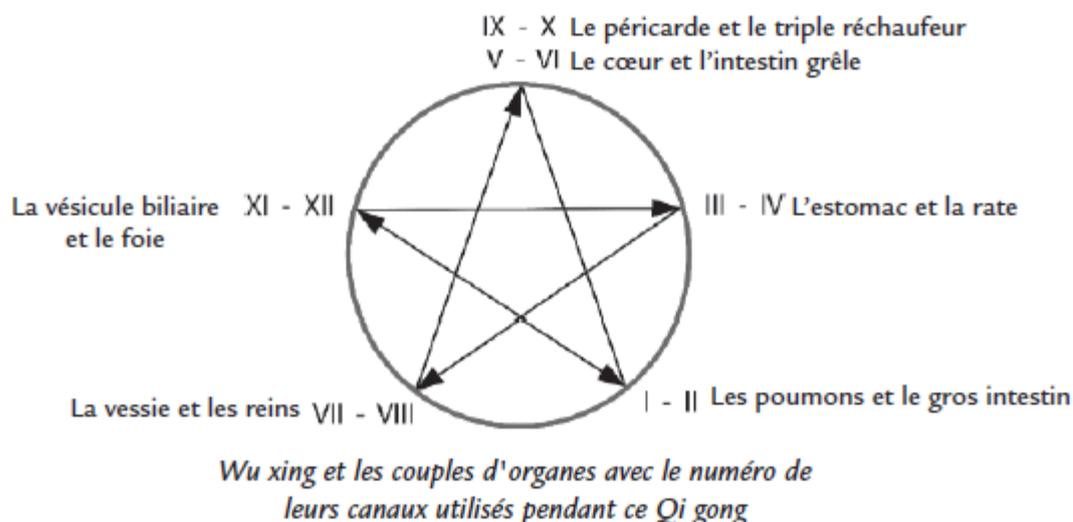
Le Qi gong vibratoire des douze organes comporte une partie préliminaire et trois parties liées entre elles : la première synthétique, la deuxième statique, la troisième dynamique.

Ce Qi gong utilise la liaison des organes avec les canaux énergétiques qui leur correspondent, la liaison des canaux entre eux, l'appartenance des organes au groupe yang ou yin, et en conséquence leur besoin et grand intérêt pour l'énergie yang ou yin.

Il utilise diverses combinaisons de canaux par paires. Soit un canal yin et un canal yang, soit deux canaux yin ou deux canaux yang. Il faut chercher à maîtriser progressivement ces combinaisons, pour parvenir à un automatisme qui permettra de libérer l'attention pour agir, analyser l'état des organes et des canaux, la qualité de l'énergie entrant dans n'importe quel canal ou organe.

La première partie de ce Qi gong se sert des vibrations sonores pour stimuler le travail des organes et les liaisons qu'ils ont entre eux. L'ordre du travail est déterminé par le système wu xing, autrement dit par les cinq éléments primordiaux et par l'appartenance de l'organe concerné à l'un de

ces éléments. Il est possible d'appréhender ce système plus en détail en consultant la plupart des ouvrages consacrés au Zhen ju - thérapie (c'est à dire à l'acupuncture).



## PARTIE PRÉLIMINAIRE

Debout, décontracté, les pieds écartés à la largeur des épaules. La concentration de l'attention se porte sur la sensation de poids qui s'écoule progressivement à travers toutes les parties du corps, depuis le sommet du crâne jusqu'aux extrémités des orteils. Activer les bouts des doigts et des orteils, c'est-à-dire les zones correspondant au début et à la fin des douze canaux généraux.

a) Concentrer l'attention sur l'activité du cœur et des vaisseaux sanguins et d'abord à travers la sensation de la pulsation sanguine dans le bout des doigts. La pulsation provoque l'élargissement des tissus dans la pulpe des doigts. Puis étendre progressivement la concentration de l'attention sur la pulsation sanguine à toutes les parties des bras et des jambes, afin de transformer dans l'attention, les bras et les jambes en un seul objet pulsant. Puis, tout en restant à l'écoute de cette pulsation, y joindre la sensation des pulsations dans la zone du cœur en l'étendant à toute la cage thoracique. Ensuite, à travers le diaphragme qui pulse, descendre le battement dans la cavité abdominale, et, après l'avoir répandu, intensifier le processus jusqu'à l'homogénéisation du pouls dans tout le corps. Vient s'y ajouter maintenant la pulsation du cou et de la tête.

Après s'être concentré pour remplir de sang les vaisseaux de l'ensemble du corps, se percevoir un certain temps comme un cœur unique inspirant et expulsant le sang. Puis s'étant concentré sur la zone si shen cong et la zone du point hui yin, zones " émergentes " du canal rapide, se mettre à pomper les flux yang et yin avec le corps, comme s'il était un cœur, en inspirant et en expulsant l'énergie. Même si cela varie d'un individu à l'autre, en général, la transformation progressive du corps en une pulsation unique, nécessite peu de temps ; pomper ensuite l'énergie pendant 64 pulsations.

b) Déplacer l'attention vers l'activité de la rate et du pancréas, et se concentrer sur l'estomac, l'œsophage et la cavité buccale, en se représentant l'ensemble comme deux cavités réunies par un tuyau. Activer les points ambulance (cheng jiang et ren zhong), les mâchoires et la langue, le palais supérieur et inférieur ; recueillir la salive en stimulant le travail des glandes par des mouvements de rotation de la langue. Avaler la salive et suivre son trajet le long de l'œsophage jusqu'à l'estomac. Au moment de son entrée dans l'estomac au niveau du sphincter supérieur, prendre dans l'attention la triade estomac - rate - pancréas et partager la charge énergétique entre ces trois zones. Puis

porter à nouveau l'attention sur la bouche, recueillir la salive et après l'avoir divisée en deux portions, l'avalier par deux mouvements de déglutition successifs ; enfin, envoyer de nouveau la charge énergétique dans la triade. Percevoir les deux caillots énergétiques, en les distribuant de la même manière que précédemment. Il est possible pendant ce processus d'analyser le travail des organes, de ressentir leur état. Répéter cette cérémonie jusqu'à huit gorgées de salive successives.

c) Se concentrer sur les poumons et la respiration abdominale, sentir le passage de l'air à travers le pharynx, la trachée, les bronches, en abaissant le diaphragme et en poussant le ventre vers l'avant. Activer la coupole de la cavité nasale, le larynx, les bronches et la coupole des poumons. La représentation figurée de cette cérémonie est proche de la précédente, puis- qu'ici aussi les deux cavités sont réunies par un tuyau. L'activation préliminaire a pour essence de transmettre vers la cage thoracique le potentiel énergétique concentré dans la cavité du nez, et de le répartir entre les poumons et le diaphragme. Lorsque ce système est bien activé, on peut passer à la partie principale de la cérémonie.

L'accent se déplace de l'inspiration vers l'expiration, de l'accumulation de l'énergie vers sa distribution et vers le renforcement du tissu conducteur d'énergie.

Après avoir inspiré, retenir sa respiration. Concentrer l'attention sur la cavité abdominale et le diaphragme. Contracter rapidement les muscles abdominaux : le diaphragme se tend et se relève. L'air concentré ainsi que la charge énergétique frappent la coupole des poumons, roulent à travers les bronches, la trachée et les fosses nasales, frappent la coupole de la cavité du nez. Puis doucement, tranquillement expirer par le nez. Répéter toute la cérémonie : inspiration, apnée, frappe, expiration, en rajoutant à chaque fois une frappe supplémentaire avec la contraction des muscles du ventre. Au total, effectuer jusqu'à huit frappes sur un seul temps d'apnée.

d) Déplacer l'attention sur les reins, les activer en prenant conscience de leur volume, densité et poids. Puis se mordre légèrement le bout de la langue, et se concentrer sur le passage de cette impulsion vers les reins. Répartir l'impulsion énergétique entre les deux reins, comparer et analyser les deux reins. Répéter cette procédure plusieurs fois, pour parvenir à bien différencier les sensations des différents tissus rénaux, enveloppe, cortex, tissu médullaire et vaisseaux urinaires.

Il est maintenant possible d'accomplir la partie principale de la cérémonie. Déplacer le poids du corps sur une jambe, et lever le talon de l'autre pied. Puis, en reportant le poids du corps vers ce pied levé, poser activement le talon sur le sol. La vibration de cette frappe est absorbée par la région pelvienne et les reins. Et c'est au tour de l'autre talon de se lever. Puis le poids du corps se reporte sur cette jambe en frappant le talon sur le sol, et les vibrations montent dans les reins... Accomplir pas moins de huit déplacements d'une jambe sur l'autre.

e) Se concentrer sur le foie et la vésicule biliaire, en activant d'abord la coupole du foie. Puis descendre l'activation dans la vésicule biliaire avant de la faire sortir à travers la partie gauche du foie vers le centre du corps en suivant le canal cholédoque. Parallèlement à cette activation, une sensation de chaleur apparaît, elle s'intensifie progressivement jusqu'à devenir très forte et elle se répand à travers tout le corps, néanmoins le noyau de l'activation est constamment maintenu dans la région du foie. Le corps tout entier devient comme un rondin de bois sec, au centre duquel brûle un feu très chaud. Des langues de feu embrassent tout le corps, brûlent les saletés, les maladies. Basculer ensuite l'attention successivement sur toutes les zones du corps où il y a quelques problèmes. Au terme de ce travail, la colonne vertébrale est réchauffée à son tour.

La deuxième étape de la partie préliminaire s'accomplit assis en tailleur (ou dans la position du lotus). Les bras décontractés reposent sur les genoux.

On fait correspondre les vibrations d'une syllabe déterminée à chaque paire d'organes, vibrations que l'on dirige vers l'emplacement de l'organe. Concentrer l'attention sur la paire d'organes intestin grêle - cœur. Sur l'expiration, prononcer une longue syllabe NA, en dirigeant la vibration sur les deux organes. Déplacer l'attention sur la paire d'organes suivante: estomac et rate/pancréas. Prononcer la syllabe LOU, en forçant les tissus de ces organes à vibrer. Puis faire de même avec le gros intestin et les poumons, et la syllabe GE (gé) ; ensuite avec la vessie et les reins et la syllabe SY; la vésicule biliaire et le foie et la syllabe FO; le péricarde et la zone entre les reins et la syllabe MI.

Émettre toutes les vibrations des cordes vocales à une hauteur sonore confortable, le plus important étant la position du larynx par rapport à la colonne vertébrale et la combinaison des vibrations dans les chambres acoustiques principales du corps, afin que toutes les combinaisons viennent se focaliser sur l'organe concerné. Il convient ici de ne pas se presser, il faut consacrer suffisamment de temps pour rechercher et mémoriser la position nécessaire du cou, de la tête et du corps. Puis se disposer à la nécessité de percevoir chaque organe de manière imagée en se le représentant comme les racines d'un arbuste qui aurait pour branches le canal qui lui correspond, avec son trajet interne et externe ; les fleurs sur les branches seraient les points qui réagissent à l'atmosphère environnante, pouvant s'ouvrir ou se fermer, et attirer à elles l'attention. C'est à cela que servent les schémas simplifiés des canaux sur lesquels on peut s'appuyer, jusqu'à ce que la connaissance des canaux devienne simple, naturelle et soit intégrée au niveau de la mémoire long terme (ill. 13.1-12).