

氣
風

Calligraphie Martin Kolifraih

Le souffle du vent

Le souffle du vent est une série de Qi Gong qui, à elle seule est un système complet composé de cinq parties.

La série complète du « souffle du vent », tout en étant une série méditative, dans la recherche du calme et du lâcher prise, est un Qi Gong énergétique qui permet d'explorer toutes les facettes de cette discipline.

Cette série comprend 5 parties :

- Le Wu Ji
- Les cinq trésors
- La fortification de l'énergie par les massages
- Les massages par percussions
- L'harmonisation des énergies ou Qi FENG DA GONG

Ce document veut être un aide mémoire de la série des « cinq trésors ». Par mon expérience, je désire apporter un supplément d'informations concernant les apports et bénéfices que l'on peut tirer de sa pratique.

« Les cinq trésors » ou WU Bao

Cet ensemble de cinq exercices permet d'étirer à la fois les muscles, les tendons et les méridiens.

En ce qui concerne la répétition des exercices : les mouvements sont répétés par multiples de 3, chiffre de la résolution. Le chiffre 3 correspond à l'union de l'homme au ciel et à la terre et traditionnellement à une meilleure tonification de l'énergie.

"Ouverture des méridiens" ou ZIN ZHENG

Mouvement :

Les pieds parallèles, écartés entre la largeur des épaules et du bassin.

Les bras le long du corps.

Les bras parallèles montent à l'avant du corps jusqu'au sommet de la tête puis s'ouvrent latéralement et redescendent jusqu'à revenir à la position du départ.

Porter l'attention sur les extrémités des mains et des orteils.

Les bras restent circulaires.

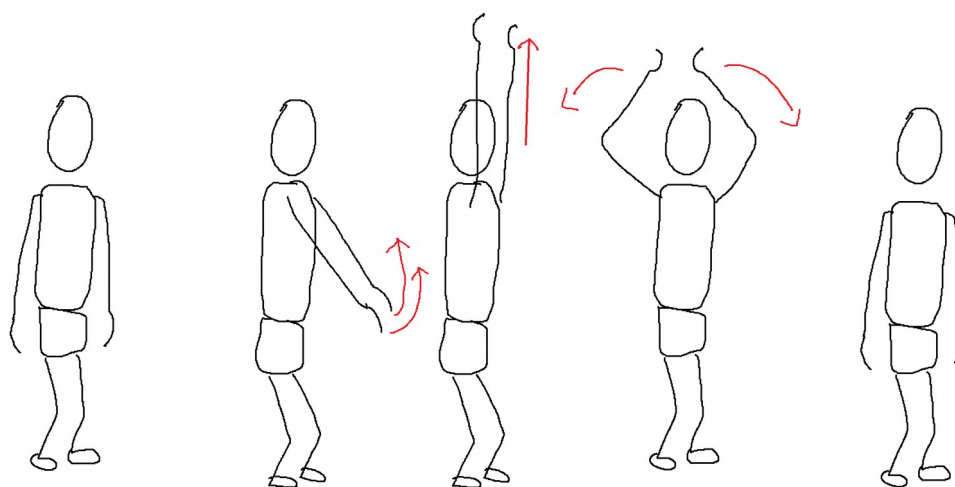
Le mouvement doit rester fluide et lent.

Respiration :

Garder une respiration libre et naturelle

Inspirer sur la montée des bras

Expirer sur la descente des bras



Vue de face

Vue de profil

Vue de face

Explication :

Cet exercice, comme son nom l'indique, va permettre d'activer en douceur la circulation de l'énergie dans le corps. Les canaux énergétiques vont s'ouvrir avec le mouvement, apportant une fluidité dans la circulation de l'énergie qui se traduira aussi par une augmentation de la circulation sanguine. La respiration coordonnée aux mouvements amplifiera le résultat. Ce premier exercice participera activement à l'échauffement du corps.

"Ouverture des poumons" ou KAI KUO FEI FU

Mouvement :

Le corps dans la posture du « Ciel et Homme sont Un »

Relâcher les tensions dans les épaules.

Le pouce droit vient marquer 3 fois au niveau du sternum.

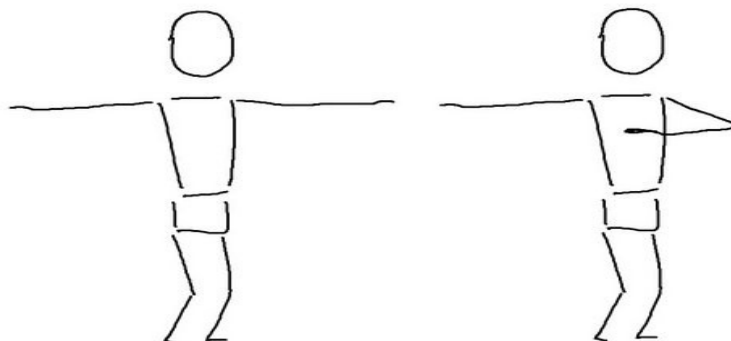
Répéter le mouvement 6 fois à droite puis à gauche



Zhang Mingliang

Respiration :

La respiration est libre et naturelle.



Explication :

Dans cet exercice, l'attention est portée sur le pouce où se trouve la fin du méridien Poumon. C'est à partir du point Shanzhong ou 17 VC, sur le sternum, à l'aplomb entre les 2 mamelons, que l'énergie se répartit dans les méridiens. Il a une action sur les maladies respiratoires, l'anxiété. Il permet d'équilibrer l'énergie et le sang dans la poitrine. C'est un point important pour les femmes, le point secret identifié par les Taoïstes comme source du sang et du Qi dans le corps¹.

"Harmonisation du souffle ou harmoniser l'eau et le feu" ou TIAO CHI

Mouvement :

Écarter les pieds 1 fois 1/2 la largeur des épaules.

Le dos de la main gauche est posé sur la région lombaire.

Le regard sur la main droite dessine un grand cercle de l'arrière du corps vers l'avant.

La main vient balayer entre les jambes.

Tourner la main, paume vers le ciel et se redresser.

Fléchir les genoux et éloigner le bras du corps.

Ramener le bras à la hauteur de la poitrine, épaule basse, tourner la paume de la main vers l'extérieur.

Le bras droit prend la place de la main gauche.

Refaire le mouvement avec le bras gauche.

Dans ce mouvement, le bassin va pivoter sur les têtes fémorales. Le dos reste droit. Quand le bras est en arrière, faire une extension des doigts de la main pendant que le bras fait une rotation externe et dessine un cercle de l'arrière vers l'avant.

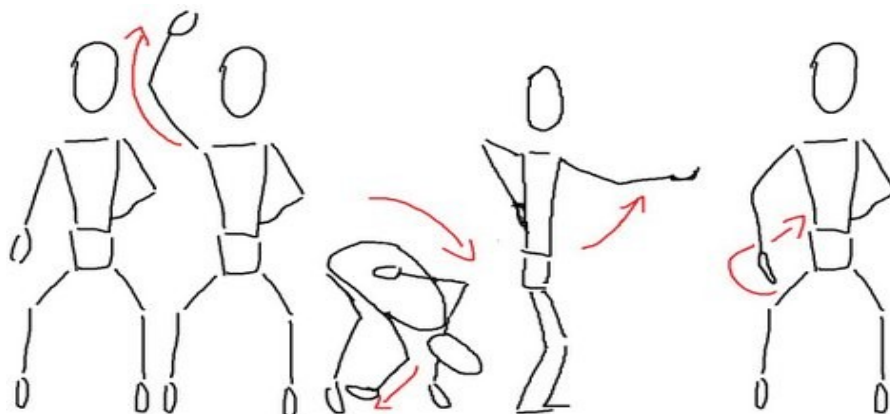
Faire le mouvement 3 ou 6 fois

¹ Pour les hommes, le point secret Taoïste est le point Hui Yin, 1VC, qui leur permet d'accumuler du Qi

Respiration :

Expirer quand le bras dessine le cercle vers l'avant

Inspirer en se redressant



Explication :

Une main est posée sur Ming Men (4 DM), en lien avec l'élément Eau, l'autre en mouvement . Quand le bras remonte par l'arrière du corps, il participe à l'étirement de toute la partie arrière du corps, là où se trouve le méridien Vessie.

L'attention est portée à la fois sur Ming Men et sur l'extrémité des doigts de la main en mouvement. Là se trouvent les méridiens en lien avec le Feu (Cœur, Intestin Grêle, Maître du Cœur, Triple Réchauffeur).

Ming Men : porte de la vie et du destin (4 VG ou 4 Du Mai) est un point d'acupuncture qui chauffe le méridien rein et le comble.

La pratique du Qi Gong va permettre d'équilibrer l'énergie du Feu et de l'Eau. L'eau des Reins peut rafraîchir et apaiser le feu du Cœur mais elle ne doit jamais l'éteindre complètement. Quand le feu du Cœur est trop vif les émotions, le mental et l'esprit sont trop excités, effervescents, dispersés et confus. Quand le corps, le mental et l'esprit sont calmes et apaisés, la volonté et l'intention sont fortes.

La fonction principale des reins est de stocker et de gérer :

- L'essence Jing, d'aspect Yin, qui représente la vitalité
- L'énergie ancestrale ou Yuang Qi, d'aspect Yang, qui concerne l'aspect fonctionnel.

Ce souffle originel, Jing, composé de deux parties imbriquées, se partage entre quintessence Yin et puissance Yang :

- Le Jing Inné ou ancestral qui provient de nos parents est notre constitution de base
- Le Jing Acquis est, lui, le produit de la transformation des aliments et des liquides que nous consommons

Ainsi plus le Jing Acquis est puissant plus il soutiendra le Jing Inné.

« La disparité entre la longévité des uns et une fin précoce des autres tient aux différences d'abondance du Qi ancestral »²

L'image de la bougie allumée qui brûle permet d'illustrer cette réflexion.

Au départ de notre vie nous recevons de nos parents une bougie allumée (Jing Inné). Tant qu'elle brûle, nous sommes vivants. Cette bougie possède une quantité de cire, notre carburant (le Jing) et une flamme (le Yuang Qi). L'énergie acquise (Le Jing Acquis) quotidiennement permettra de ne pas consommer directement la cire de la bougie. Quand la réserve de cire s'épuise la flamme finit par s'éteindre



², « Véritable chronique de la médecine » de YU TUAN, 1515, fascicule 1 « question sur la médecine » YIXUE ZHENGZHAUN
http://www.gera.fr/Downloads/Formation_Medicale/ORGANES-ET-FONCTIONS-EN-MTC/MING-MEN/franzini-22218.pdf

"La petite circulation céleste" ou GONG GU XIAO ZHOU TIAN

Mouvement :

Les bras parallèles montent devant le corps jusqu'au visage, les bras sont circulaires.

Plier les coudes, les paumes pressent vers la terre, par le devant du corps.

Au niveau du bassin, fléchir le tronc.

Les mains descendent jusqu'aux pieds, puis s'éloignent du corps.

Relâcher les poignets.

Déverrouiller, fléchir légèrement les genoux pour se redresser.

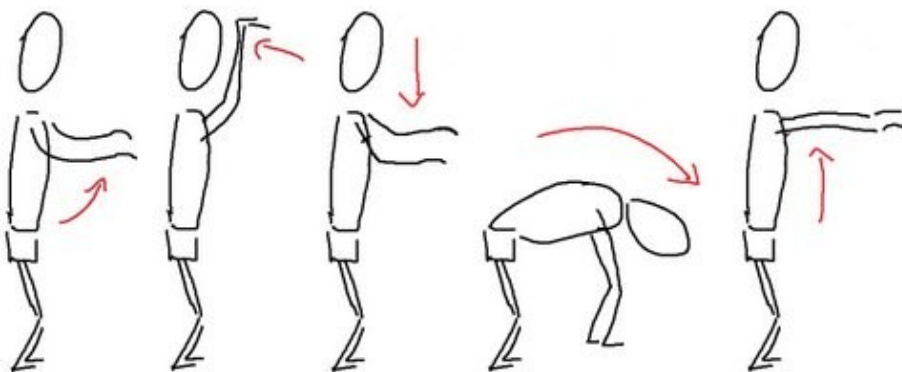
Les bras dessinent un cercle de l'avant vers l'arrière.

Faire le mouvement 6 fois

Respiration :

Inspirer en montant les bras

Expirer en descendant les bras



Explication :

Dans ce mouvement, on active en boucle la circulation entre Du Mai et Ren Mai. L'intention est portée sur le sens de circulation de l'énergie. La respiration et le mouvement renforcent l'énergie protectrice du corps (Wei Qi) ainsi que la circulation de l'énergie dans tous les méridiens.

Le Vaisseau Gouverneur (Du Mai), Mer de l'énergie Yang, gère l'énergie Yang du corps.
Le Vaisseau Conception (Ren Mai), Mer de l'énergie Yin, gère l'énergie Yin du corps.

Ce mouvement prépare au suivant.

"Cultiver le chi" ou LIANG CHI

Mouvement :

Enchaîner à la suite du dernier mouvement, quand les bras montent au-dessus de la tête.

Les bras s'ouvrent latéralement.

Descendre en posture du cavalier, Ma Bu.

Les bras viennent se croiser au niveau de la poitrine, les mains sont dos à dos.

Puis pousser sur les jambes, monter les bras vers le ciel.

Faire le mouvement 6 fois

Respiration :

Expirer en ouvrant les bras

Inspirer en croisant les bras

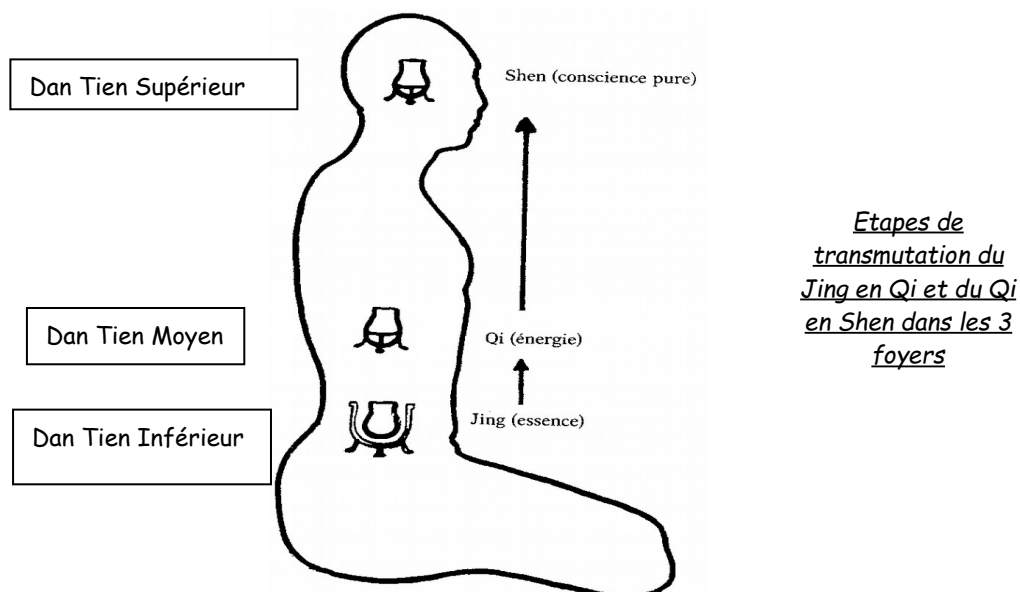
Rétention après l'inspire en se redressant

Explication :

Cet exercice appelé aussi Fan Tong (Retour à l'enfance), va renforcer le Dan Tien Inférieur, situé à l'intérieur de l'abdomen, 3 doigts sous le nombril, au centre d'une pyramide que font le point Qihai (6RM), Ming Men (4DM) et le point Huyin (1RM) au niveau du périnée.

Il existe **3 Dan Tien** qui sont tous des lieux de transformation de l'énergie :

1. **Le Dan Tien Inférieur** ou « champ du cinabre » est un point de concentration important dans la pratique du Qi Gong. Là est collecté, fortifié le Jing pour le transformer en Qi.
2. **Le Dan Tien Moyen** est situé au niveau du plexus solaire. Il est le lien où l'énergie de l'air et des aliments est produite et stockée.
3. **Le Dan Tien Supérieur** est situé au niveau du front. C'est là que se trouve le Qi qui alimente le cerveau et l'esprit.



Le Jing est l'énergie la plus subtile, la plus pure du corps. Une partie est innée, héritée du père et de la mère, l'autre partie est acquise par la nourriture et la respiration. Cette énergie Jing est emmagasinée dans les reins au niveau de Ming Men. Mais dans la pratique du Qi gong, elle est collectée dans le Dan Tien inférieur car le Jing va participer à la transformation du Qi en Shen.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, la vie repose sur 3 concepts essentiels, les 3 trésors : **Jing, Qi, Shen.**

Le **Jing** en tant qu'essence, énergie au niveau organique, va donner le **Qi**, l'énergie, le souffle, l'énergie vitale qui en se raffinant se transformera en énergie spirituelle, le **Shen**, conscience organisatrice, énergie psychique ou mentale. Ensuite arrive ou peut arriver le **Xu**, la voie, la vacuité, un état méditatif élevé.

返

Fǎn : entrer, revenir

童

Tóng : enfance

返老还童 fǎn lǎo huán tóng, rendre la jeunesse à un vieillard / rajeunir³

[DVD Qi Gong "Le souffle du vent" par Song Arun](#)



³<http://www.chine-nouvelle.com>