

育真補元功

YU ZHEN BU YUAN GONG

Nourrir l'énergie vitale et tonifier l'énergie originelle

QIGONG du mouvement EAU (Reins-Vessie)

D'après l'enseignement du professeur

Zhang Guangde 張廣德

transmis par Mark Atkinson

(Texte de Claudy Jeanmougin)

II

1^{re} Série

三環套月

SAN HUAN TAO YUE

Trois cercles de lune se succèdent

1 - Inspirer en contractant l'anوس et le périnée ; déplacer le poids du corps sur pied droit, fléchir le genou droit en décollant le talon gauche. Dans le même temps, rotation externe des bras puis, en regardant vers la gauche, faire un large pas à gauche (légèrement supérieur à une largeur d'épaule). Équilibrer le poids du corps sur les pieds en tendant les genoux. Dans le même temps, pendant la rotation interne des bras, dégager les mains latéralement puis effectuer une rotation externe de façon à amener les paumes vers l'avant. Les bras font un angle de 45° avec le tronc.

2 - Expirer en relâchant l'anوس et le périnée. Descendre le centre de gravité en pliant les genoux. Dans le même temps, amener les mains devant le ventre de telle sorte que les bras forment un cercle et les mains sont face au ventre à la hauteur du nombril. Maintenir cette posture 30 secondes soit en regardant devant, soit en fermant les yeux.

3 - Inspirer en contractant l'anوس et le périnée ; déplacer le poids du corps sur le pied droit en pliant le genou droit. Dans le même temps, tout en effectuant une rotation interne des bras, pousser les mains latéralement de manière à orienter les paumes vers l'extérieur. Le regard est orienté vers la droite.

4 - Expirer en relâchant l'anوس et le périnée. Dans le même temps, effectuer une rotation externe des bras pour orienter les paumes vers l'avant. Ensuite, ramener le pied gauche près du droit. Les genoux sont pliés. Pendant ce temps, amener les mains devant le ventre, plier légèrement les poignets en conservant les mains à hauteur du nombril. Le regard est dirigé vers les mains.

5 - Inspirer en contractant l'anوس et le périnée ; tendre les genoux. Dans le même temps, amener les mains vers le ventre pour recueillir l'énergie au *Qihai* 氣海 (6 VC), regard vers l'avant. Puis de là, même déplacement que 1 mais vers la droite. Déplacer le poids du corps sur pied gauche, fléchir le genou gauche en décollant le talon droit. Dans le même temps, rotation externe des bras puis, en regardant vers la droite, faire un large pas à droite (légèrement supérieur à une largeur d'épaule). Équilibrer le poids du corps sur les pieds en tendant les genoux. Dans le même temps, pendant la rotation interne des bras, dégager les mains latéralement puis effectuer une rotation externe de façon à amener les paumes vers l'avant. Les bras font un angle de 45° avec le tronc.

6 - Expirer en relâchant l'anوس et le périnée. Descendre le centre de gravité en pliant les genoux. Dans le même temps, amener les mains devant le ventre de telle sorte que les bras forment un cercle et les mains sont face au ventre à la hauteur du nombril. Maintenir cette posture 30 secondes soit en regardant devant, soit en fermant les yeux.

7 - Inspirer en contractant l'anوس et le périnée ; déplacer le poids du corps sur le pied gauche en pliant le genou gauche. Dans le même temps, tout en effectuant une rotation interne des bras, pousser les mains latéralement de manière à orienter les paumes vers l'extérieur. Le regard est orienté vers la gauche.

8 - Expirer en relâchant l'anus et le périnée. Dans le même temps, effectuer une rotation externe des bras pour orienter les paumes vers l'avant. Ensuite, ramener le pied droit près du gauche. Les genoux sont pliés. Pendant ce temps, amener les mains devant le ventre, plier légèrement les poignets en conservant les mains à hauteur du nombril. Le regard est dirigé vers les mains.

9 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée ; tendre les genoux. Dans le même temps, amener les mains vers le ventre pour recueillir l'énergie au *Qihai* 氣海 (6 VC), regard vers l'avant. Garder les jambes immobiles. Dans le même temps, pendant la rotation interne des bras, dégager les mains latéralement puis effectuer une rotation externe de façon à amener les paumes vers l'avant. Les bras font un angle de 45° avec le tronc. Le regard est vers l'avant.

7 - Expirer en relâchant l'anus et le périnée. Descendre le centre de gravité en pliant les genoux. Dans le même temps, amener les mains devant le ventre de telle sorte que les bras forment un cercle et les mains sont face au ventre à la hauteur du nombril. Maintenir cette posture 30 secondes soit en regardant devant, soit en fermant les yeux.

Remarque. La respiration est calme et la concentration est au niveau du Dantian 丹田, le chambre de cinabre inférieur.

2° Série

敞開心扉

CHANG KAI XIN FEI

Ouvrir la porte du cœur

Dans la continuité du mouvement précédent :

1 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée ; tendre les jambes et relever les orteils. Dans le même temps, avec une rotation externe des bras, les lever au niveau de la poitrine. Le regard est vers l'avant.

2 - Expirer en relâchant l'anus et le périnée. Garder les jambes tendues, les orteils s'accrochent au sol. Tout en effectuant une rotation interne des bras, faire passer les mains devant le visage puis tendre les bras latéralement en conservant les poignets à la même hauteur que les épaules. Les paumes sont orientées sur les côtés avec les poignets cassés. Maintenir la posture une trentaine de seconde en régulant la respiration.

Remarque. Les points de concentrations sont les laogong lorsque les bras sont écartés.

3° Série

閉月羞花

BI YUE XIU HUA

La lune intimidée par une belle fleur

1 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée ; tendre les jambes et relever les orteils. Dans le même temps rapprocher les mains devant la poitrine en gardant une distance de 30 cm entre elles. Les doigts sont orientés vers le haut et les points *Laogong* 勞宮 se font face. Le regard est sur les mains.

2 - Expirer en relâchant l'anus et le périnée. Plier les genoux, les orteils s'accrochent au sol. Dans le même temps, en maintenant les poignets pliés, pousser les mains vers l'avant. Les coudes sont encore légèrement fléchis et les poignets sont à la même hauteur que les épaules. Maintenir la posture environ 30 secondes.

Remarque. Le point de concentration est au Dantian.

4^e Série

夫子拜童

FU ZI BAI TONG

Confucius prend conseil auprès d'un enfant

1 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée ; tendre les jambes et relever les orteils. Dans le même temps, tendre les mains vers l'avant, paumes vers le bas. Le regard est orienté sur les mains.

Expirer en accrochant les orteils au sol. Plier la taille pour poser les mains sur la zone de *Heding* 鶴頂 (Point hors méridien numéro 31 situé sur la cuisse, juste au dessus de la rotule). Relever légèrement la tête et maintenir la posture environ 15 secondes.

2 - Régulariser la respiration. Déplacer les mains sur l'avant des jambes à hauteur des mollets. Les pouces suivent l'arête du fémur. Relever légèrement la tête et maintenir la posture environ 15 secondes.

3 - Continuer à régulariser la respiration. Continuer à déplacer les mains sur l'avant des jambes en massant avec le pouce le bord de l'arête du fémur jusque sur le dos des pieds. Puis, décrire un cercle avec les mains en contournant les côtés externes des pieds afin de poser la pointe des majeurs sur le point *Taixi* 太溪 (3R) et les pouces sur *Qiuxu* 丘墟 (40Vb). Effectuer une pression sur ces points. Relever légèrement la tête et maintenir la posture environ 15 secondes.

4 - Relâcher la pressions sur les points *Taixi* et *Qiuxu*. Ramener les mains sur le dos des pieds et prendre le chemin inverse pour remonter le long des jambes et s'arrêter au même endroit qu'en 2. Relever légèrement la tête et maintenir la posture environ 15 secondes.

5 - Continuer à remonter pour poser les points *Laogong* (milieu des paumes) sur *Heding* (sur la cuisse juste au-dessus de la rotule). Relever légèrement la tête et maintenir la posture environ 15 secondes.

Remarque. Il faut faire l'exercice en fonction de ses possibilités du moment. Si on ne peut pas atteindre les points *Taixi* (3Rn) et *Qiuxu* (40 Vb), il ne faut surtout pas forcer, ni plier les genoux. Il suffit de s'arrêter le long de la jambe et d'exercer la pression sur le rebord du tibia avec le pouce (trajet du méridien des reins) et sur l'arrière de la jambe avec la pulpe des doigts (trajet du méridien de la vessie).

Petite histoire à propos de Confucius (Kong Fuzi 孔夫子).

Confucius était suivi par de nombreux disciples qu'il emmenait en visite dans le pays. Pour ses déplacements, il utilisait un véhicule. Un jour, sur son trajet, il fut stoppé par une petite ville construite en terre au beau milieu de la route, près de laquelle se tenait l'enfant auteur de l'ouvrage. Confucius demanda à l'enfant de le laisser passer avec son véhicule. L'enfant refusa en disant que depuis les temps les plus anciens les véhicules contournaient la ville et ne la traversaient pas. Confucius donna raison à l'enfant tout en indiquant qu'il devait aussi passer et qu'il fallait trouver une solution. L'un des élèves des Confucius s'approcha de l'enfant et lui dit : « Sais-tu que tu as affaire à Maître Kong ? ».

L'enfant s'adressa à Confucius : « Vous êtes connus pour être un grand sage avec des connaissances immenses. Je vais vous poser deux questions et si vous y répondez correctement, je vous céderai le passage. Combien de poils avez-vous dans un sourcil ? est ma première question. La deuxième est : combien d'étoiles y a-t-il dans le ciel ? ».

Confucius ne sut pas répondre à ces questions et se dit : « Bien que grand professeur, je suis incapable de répondre à cet enfant ». Puis il se mit en position de salutation pen-

dant un moment avant de dire à l'enfant : « Comme je ne peux pas répondre à tes questions, alors tu deviens mon professeur ».

L'enfant, étonné de l'attitude polie et respectueuse de Confucius, dit alors : « Bien, puisque je suis votre professeur, alors je vous laisse le passage ».

Confucius représente la culture chinoise dans les temps anciens. Bien que savant, il ne sait pas tout, puisque même devant un petit enfant il a failli. C'est pourquoi l'étude est interminable, il faut continuellement apprendre.

5° Série

仙鶴揉膝

XIAN HE ROU XI

La Grue se masse les genoux

1 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée. Plier complètement les genoux en venant s'asseoir sur les talons. Pendant ce temps, les mains, en appui sur la cuisse au-dessus de la rotule de manière à mettre *Laogong* en contact avec *Heding*, effectuent un massage de ces points. Pendant la descente, les pointes des doigts se font face et les coudes sont pliés. Regarder vers l'avant.

2 - Expirer en relâchant l'anus et le périnée. Tendre progressivement et lentement les genoux tout en massant les points *Heding* avec les points *Laogong*. Regarder en bas.

Faire 3 - 5 - 7 comme 1.

Faire 4 - 6 - 8 comme 2.

Faire deux fois de 1 à 8.

À la fin du 8° mouvement, relever le tronc, laisser tomber les bras le long du corps.

Remarque. La grue est symbole de longévité dans la culture chinoise. Se masser les genoux les rendra aussi solide que ceux de la grue. Il faut bien se concentrer sur *Heding* (31HM)

6° Série

吐故納新

TU GU NA XIN

Rejeter le vieux, avaler le nouveau

1 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée ; déplacer le poids du corps sur pied droit, fléchir le genou droit en décollant le talon gauche. Dans le même temps, rotation externe des bras en orientant les paumes vers l'avant. Regarder vers l'avant. Faire un large pas à gauche (légèrement supérieur à une largeur d'épaule). Équilibrer le poids du corps sur les pieds en tendant les genoux. Tendre les bras vers l'arrière, ouvrir la poitrine, arquer les reins en levant les bras vers l'arrière jusqu'à la verticale, paumes vers l'avant ; relever la tête et regarder vers le haut.

2 - Expirer en relâchant l'anus et le périnée. Garder les jambes tendues. Dans le même temps, avec une rotation interne des bras, faire passer les mains devant le corps puis sur les côtés, bras le long du corps. Regarder devant.

3 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée. Ouvrir la poitrine, arquer les reins en levant les bras vers l'arrière jusqu'à la verticale, paumes vers l'avant ; relever la tête et regarder vers le haut.

Faire 4 et 6 comme 2.

Faire 5 comme 3.

7 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée. Ouvrir la poitrine, arquer les reins. Dans le même temps, rotation externe des bras en orientant les paumes vers l'avant, amener les main vers l'arrière puis le haut en levant les bras jusqu'à la verticale, paumes vers l'avant ; Relever la tête et regarder vers le haut. Déplacer le poids du corps sur le pied droit en pliant le genou droit. Faire descendre les mains vers l'avant jusqu'au niveau des épaules, paumes vers le bas. Le regard est vers les mains.

8 - Expirer en relâchant l'anus et le périnée. Ramener le pied gauche près du droit et tendre progressivement les genoux. Dans le même temps, laisser tomber les bras le long du corps. Regarder vers l'avant. Refaire la même série en se déplaçant vers la droite.

Remarque. *Tuna* 吐納 est une technique taoïste qui consiste à «cracher» (*tu* = vomir) l'impur pendant l'expiration et à «avalé» (*na* = recevoir, accepter) le pur pendant l'inspiration. *Tu gu na xin* 吐故納新 est une technique taoïste de longue vie.

Il faut se concentrer sur le point *Mingmen* (4VG)

7^e Série

壽 擗 三 松

SHOU DAO SAN SONG

La longévité encore plus forte que trois pins

1 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée. Déplacer le poids du corps sur le pied droit, plier le genou droit en levant le talon gauche. Dans le même temps, avec une rotation interne des bras, pousser les mains légèrement sur le côté, paumes vers le bas et pointes des doigts se faisant face. Regarder vers la gauche. Effectuer un large pas à gauche (légèrement plus grand que la largeur des épaules), équilibrer le poids du corps sur les deux pieds et tendre les genoux. Tout en effectuant une rotation interne des bras séparer les mains de chaque côté pour amener les bras à l'horizontal, paumes vers l'arrière et vers le haut. Puis, effectuer une rotation externe des bras pour amener les paumes vers le haut. Regarder la main gauche.

2 - Expirer en relâchant l'anus et le périnée. Garder les jambes tendues. Plier les coudes : décrire un cercle de la main gauche et la poser sur la taille, à hauteur du nombril, pouce vers l'arrière ; dans le même temps, placer *Laogong* de la main droite sur l'oreille droite, bien recouvrir l'oreille, les doigts vers l'arrière.

3 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée. Garder les jambes tendues. Pousse de la main droite l'oreille de façon à incliner le tronc à gauche le plus loing possible. Regarder devant.

4 - Expirer en relâchant l'anus et le périnée. Déplacer le poids du corps sur le pied droit, plier le genou droit. Dans le même temps, tendre le bras droit et le baisser latéralement jusqu'au niveau des épaules, paumes vers le bas. Ramener le pied gauche près du droit. Tendre progressivement les genoux en laissant tomber les bras le long du corps. Regarder devant.

Faire 5, 6, 7 et 8 comme la série précédente, mais en se déplaçant à droite.

Répéter l'ensemble des deux séries.

Remarque. Se concentrer sur *Mingmen*. La flexion latérale se fait au niveau des lombaires. Il faut pousser *Baihui* vers le haut lors de l'inclinaison latérale.

8° Série

掌托天門

ZHANG TU TIAN MEN

Soutenir la porte céleste avec la main

1 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée. Garder les pieds joints, tendre les jambes. Avec une rotation externe, tendre les bras vers l'avant, paumes vers le haut, au même niveau que les épaules. Regarder les mains. Puis, en gardant les jambes tendues, relever les orteils. Dans le même temps, écarter les bras latéralement, paumes vers le haut et regard qui suit la main gauche.

2 - Expirer en relâchant l'anus et le périnée. Plier les genoux, les orteils s'accrochent au sol. Tout en maintenant les paumes vers le haut, effectuer une rotation des coudes pour amener les mains de chaque côté de la tête, au dessus des épaules, pointes des doigts vers l'arrière. Laisser tomber les coudes, regarder vers l'avant.

3 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée. Relever les orteils et tendre progressivement les genoux. Dans le même temps, pousser les mains vers le haut en tendant les bras, paumes vers le haut et pointes des doigts vers l'arrière.. Relever la tête et regarder vers le haut.

4 - Expirer en relâchant l'anus et le périnée. Les orteils s'accrochent au sol, garder les pieds joints et les jambes tendues. Dans le même temps, descendre progressivement les mains devant le corps jusqu'à ce que les bras tombent de chaque côté du corps.. Regarder devant.

Faire 5, 6, 7 et 8 comme 1, 2, 3 et 4 mais en regardant la main droite.
Répéter une fois la série complète.

Remarque. Se concentrer sur *Laogong*.

9° Série

開簾瞻月

KAI LIAN ZHAN YUE

Ouvrir le rideau, regarder la lune

1 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée. Déplacer le poids du corps sur le pied droit, plier le genou droit en levant le talon gauche. Dans le même temps, avec une rotation interne des bras, plier les poignets pour orienter les doigts vers l'intérieur. Regarder vers la gauche. Dans la continuité, déplacer le pied gauche à gauche d'une distance légèrement supérieur à une largeur d'épaules. Centrer le poids du corps sur les pieds, puis tendre les genoux. Pendant ce temps, avec une rotation interne des bras, pousser les mains vers les côtés ; puis, une rotation externe des bras amène les paumes vers l'avant. Les bras font un angle de 45° avec le tronc.

En expirant, relâcher l'anus et le périnée. Garder les genoux tendus. Pendant ce temps, poser *Laogong* droit sur le *Dantian* et *Laogong* gauche sur *Yunmen* 雲門 (2P) droit. Regard vers l'avant.

2 - Inspirer en contractant l'anus et le périnée. Garder les jambes tendus. Dans le même temps, relever légèrement le coude gauche, regarder vers l'avant.

En expirant, relâcher l'anus et le périnée. Garder les genoux tendus. Pendant ce temps, laisser tomber le coude gauche tout en imprimant une pression sur le *Dantian* et sur le point *Yunmen* avec les mains (les mains restent fixes). Regarder vers la gauche.

3 - Inspirer en contractant l'anūs et le périnée. Garder les jambes tendues. Dans le même temps, ouvrir la poitrine, relever la tête. La main droite vient devant la gauche, puis la gauche pousse la droite vers le haut, paumes vers le haut. Les bras forment un cercle, le regard est sur les mains.

4 - Expirer en relâchant l'anūs et le périnée. Déplacer le poids du corps sur le pied droit, plier le genou droit. Dans le même temps, avec une rotation interne des bras, faire descendre les mains de chaque côté du corps et les descendre, paumes vers le bas, regard vers l'avant. Dans la continuité du geste, ramener le pied gauche contre le droit ; puis, tendre progressivement les genoux. Enfin laisser tomber les bras le long du corps.

Faire 5, 6, 7 et 8 comme 1, 2, 3 et 4 mais en se déplaçant à droite.
Répéter une fois la même série.

Remarque. De nombreuses poésies font référence à la lune pour apporter la paix.

