

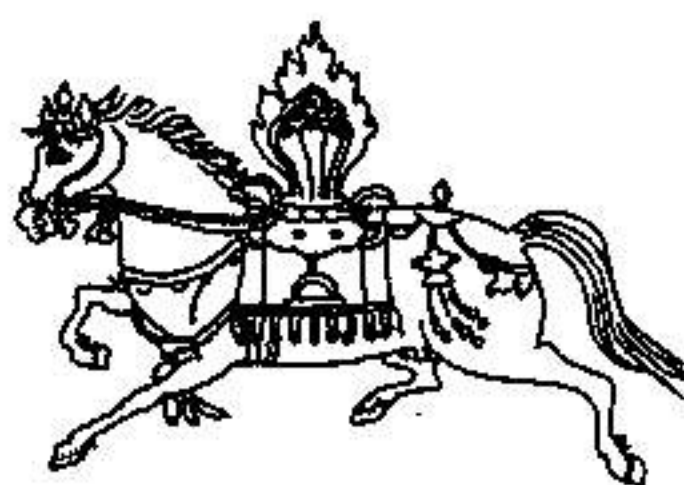
Ching Lung Martial Arts Association



Pa Kua Chang Chi Kung

NIVEAU 1

Dr JERRY ALAN JOHNSON



EDITIONS CHARIOT D'OR

Avertissement important

L'auteur et l'éditeur du présent ouvrage ne sont en aucun cas responsables de tout dommage pouvant se produire suite à la pratique des instructions contenues dans ce livre. Les activités qui y sont décrites, physiques ou autres, peuvent s'avérer trop fatigantes ou dangereuses pour certains individus, et le lecteur devrait consulter un docteur en médecine avant de s'y engager. L'auteur et l'éditeur ne préconisent pas, ni n'approuvent une auto-médication par des personnes profanes en la matière, pas plus qu'ils ne peuvent être tenus pour responsables des traitements donnés sur la base des informations contenues dans ce livre. Les personnes non informées et non qualifiées intéressées par les traitements exposés dans cet ouvrage devront consulter un praticien professionnel qualifié en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Pour toutes questions à l'auteur merci de faire parvenir vos courriers en Anglais directement à l'auteur où aux EDITIONS CHARIOT D'OR qui feront suivre.

©1988 by Jerry Alan Johnson

©1998 EDITIONS CHARIOT D'OR B.P. 16 38330 SAINT ISMIER FRANCE pour l'édition française

ISBN : 2-911806-04-2

Table des matières

Niveau 1

	Page
Introduction au Niveau 1	1
Introduction au Ch'i Kung	2
Construire une base	4
La Relaxation	4
L'Esprit, l'Imagination, L'Intention (volonté)	5
L'Esprit	5
L'Intention	5
L'Imagination	6
La Structure	8
Croissance Mentale, Physique et Spirituelle	13
Choses à Eviter dans la Pratique du Ch'i Kung	15
Erreurs Fréquentes dans la Pratique du Ch'i Kung	17
Préparation à la Pratique du Ch'i Kung	18
Comme Conclusion de la Pratique du Ch'i Kung	19
Elaborer un Programme d'Entraînement pour le Niveau 1	21
La Respiration Ch'i Kung	22
La Respiration Naturelle	22
Le Battement et le Tambourinement du C'hi	26
La Respiration Circulaire	28
La Méditation Debout et Assise	32
La Respiration Inversée	33
L'Exercice Kwan Kung de Caresse de la Barbe	34
La Respiration Petit Paradis	35
Routine d'Entraînement au Célibat de 100 Jours	39
Exercice de Relaxation	42
Mesurer votre Capacité à Vous Relaxer	44
Se Relaxer 24 heures sur 24	45
Les Bases de l'Enracinement	46
La Structure Osseuse	47
Ouvrir et Fermer la Colonne Vertébrale	50
L'Exercice du Dragon Jouant avec une Perle	53
Exercice de Mesure de votre Enracinement	55
L'Enfermement	56
Les Liens entre les Os	58
L'Entraînement de la Chemise de Fer	59
Première Etape – Enfermer	60
Faire Fusionner les Cinq Portes	61

Disperser le Ch'i	65
Enfermer les Côtés	67
La Tortue et le Bison d'Eau	67
Le Phoenix	69
Projeter l'Energie	72
Exercice de Projection/Ecoute	75
Les Formules à Base de Plantes	76
La Moxibustion	78
La Nourriture et l'Alimentation	79
Résumé du Niveau 1	92
Appendice	
Vaisseau Gouverneur	93
Vaisseau Conception	94

Introduction au niveau 1

Le Niveau 1 du cours par correspondance Pa Kua Ch'i Kung a pour but de vous faire connaître le Pa Kua Ch'i Kung tel qu'il est enseigné par Sifu Jerry Alan Johnson. Il existe beaucoup d'excellents livres et cours disponibles concernant l'entraînement Ch'i Kung, mais le point central de ces livres et cours est la santé. Rien de ce qui est disponible ne vous enseignera l'entraînement Ch'i Kung dans une optique de combat. L'Ecole Pa Kua Chang de l'Association des Arts Martiaux Ching Lung est une école de combat. Les étudiants inscrits à cette école apprennent le Ch'i Kung pour la santé et le combat. Les étudiants qui s'intéressent surtout à l'apprentissage des exercices de santé et de réduction du stress sont sensés s'inscrire au cours de Tai Ch'i Chuan de l'Ecole. Sifu Johnson est réputé à travers le pays pour sa capacité au combat, et ce cours est le résultat de 20 ans d'expérience en tant que combattant Pa Kua Chang.

Les aspects fondamentaux présentés dans la première leçon formeront la base du reste du cours. Sans cette base, vous ne progresserez pas. Il est d'une importance cruciale que vous ne vous précipitiez pas à travers ce niveau, prenez votre temps et soyez patient. Assurez-vous que vous sentez bien le ch'i dans chaque exercice avant de passer à la suite ou vous perdrez votre temps. Votre compréhension ne viendra qu'avec l'expérience. Dès que vous avez l'impression que vous comprenez un exercice, travaillez à approfondir votre expérience, et à approfondir ainsi votre compréhension. On dit que "Tout progrès vers la vérité de cet exercice (Ch'i Kung) est très délicat." De nos jours les gens ont tendance à devenir très frustrés quand ils n'obtiennent pas rapidement des résultats. L'impatience et la frustration ne vont que vous faire souffrir. Faites des exercices tous les jours et ne vous pressez pas, restez calme et relaxé et de cette façon vous arriverez à des résultats favorables. Si un étudiant ne progresse pas, c'est souvent parce qu'il retient une tension dans son corps et un doute et une frustration dans son esprit. Les débutants qui prennent des cours privés ou en groupe avec Sifu Johnson passeront généralement entre 6 mois et 1 an dans ce niveau d'entraînement. Un étudiant mettra de 5 à 10 ans pour digérer toute la matière contenue dans ce cours.

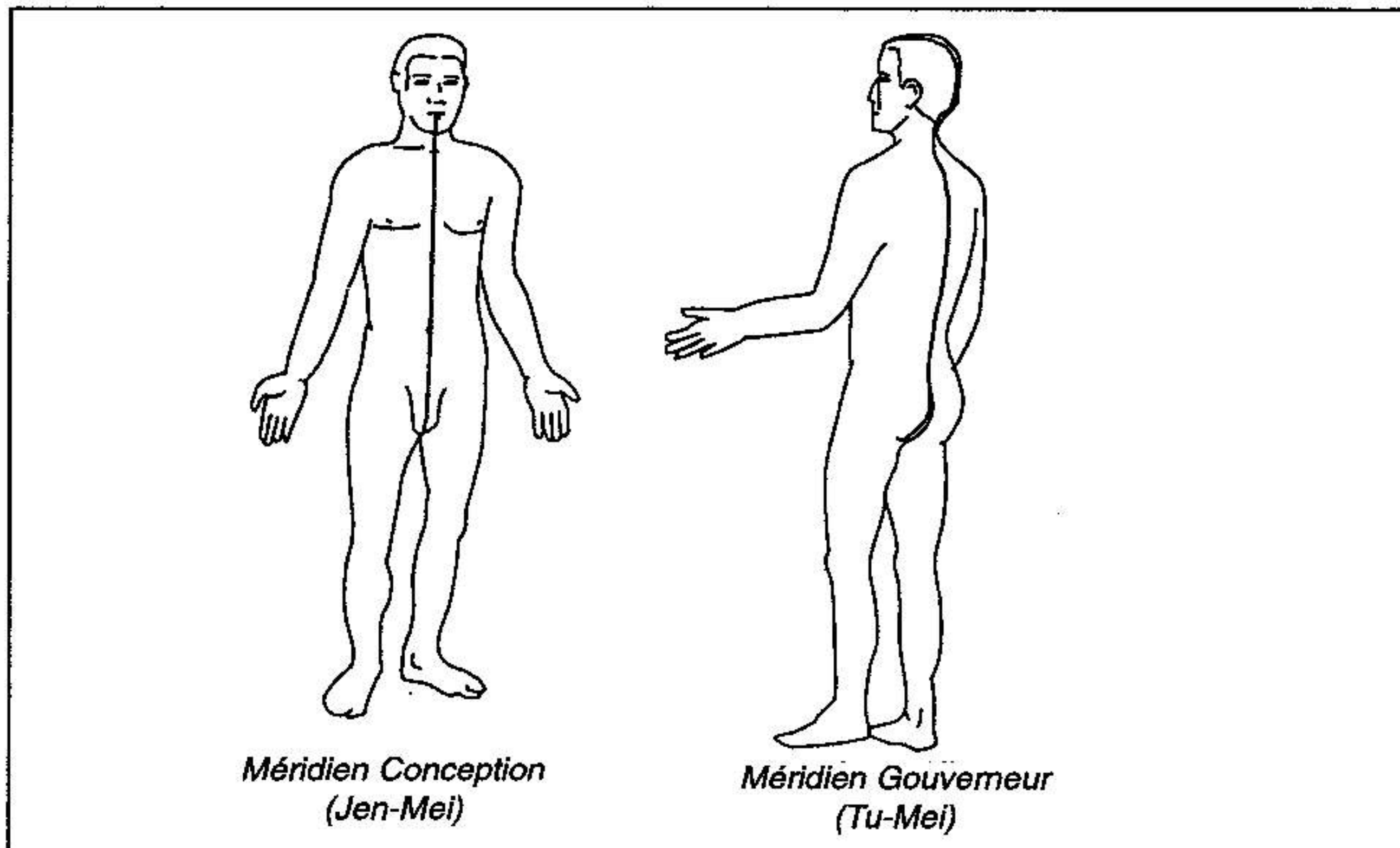
Nous avons essayé de vous présenter ce sujet dans une langue et d'une façon telle qu'il sera facile à comprendre pour un débutant sans connaissance préalable des systèmes, théorie, ou philosophie martiale chinoise. La théorie et la philosophie chinoise sont très importantes. Le I-Ching, la théorie Yin-Yang, la Théorie des Cinq Eléments, l'Astrologie Chinoise, la Médecine Chinoise, et d'autres pratiques taoïstes forment toute la base de la théorie et de la philosophie Pa Kua Chang et Ch'i Kung. Ces sujets seront traités dans des niveaux supérieurs de ce cours. Nous sommes convaincus qu'il vous sera plus facile de comprendre la théorie et la philosophie si vous acquérez d'abord un peu d'expérience pratique, et ce grâce aux méthodes du Niveau 1. Cependant, ce cours n'est pas destiné à l'érudit ou à l'artiste Wushu, il est destiné au combattant, et par conséquent les sujets ci-dessus ne seront mis en application que dans ce contexte.

Selon la tradition, le professeur en dit peu, il prouva, dit quelques mots bien choisis et laisse le reste du travail à l'élève. C'est le travail de l'élève de saisir toutes les subtilités du mouvement et de méditer sur le dialogue pour découvrir le vrai sens des choses. Nous avons découvert que les étudiants occidentaux avaient des difficultés à utiliser cette méthode. Les Occidentaux sont habitués à des explications longues et méticuleuses, et à la possibilité de poser beaucoup de questions et de discuter. Nous avons essayé d'expliquer de façon détaillée et d'anticiper les questions, en nous basant sur notre propre expérience. Toutefois, la lecture de cet ouvrage ne fera que vous ouvrir un chemin vers la compréhension, et vous devrez donc travailler à comprendre par l'expérience. Vous devrez être ouvert aux subtilités de votre propre

corps.

Si vous êtes un étudiant intermédiaire ou avancé de Ch'i Kung, lisez ce livre et faites les exercices qui vous semblent nouveaux. Vous pourrez ainsi ajouter ces exercices à votre expérience pratique actuelle. Des exercices ultérieurs seront basés sur les exercices présentés dans cet ouvrage. Faites les exercices pendant au moins 1 mois, puis commandez le niveau 2. Rappelez-vous alors que seuls les résultats du Niveau débutant sont décrits dans ce niveau, les niveaux plus importants de ce cours donneront des résultats plus avancés et accessibles pour ces mêmes exercices.

Une dernière chose – beaucoup de pratiquants Kung Fu interne qui se mettent à cet art pour acquérir de l'habileté et du pouvoir au combat ne tiennent pas compte des exercices de construction de la santé, qui sont à mettre en parallèle avec l'entraînement au combat. Ces individus finiront par présenter une forme de maladie physique, mentale ou émotionnelle. Nous



avons essayé dans ce cours de vous présenter un programme complet. Une grande partie des exercices de construction de la santé vous paraîtront peut-être sans intérêt, mais ils vous garderont en bonne santé à long terme. Ne passez pas sur ces exercices de construction de la santé, aussi insignifiants qu'ils puissent paraître.

Bonne chance pour l'entraînement et surtout tenez-nous au courant de votre progression ; les questions sont les bienvenues, alors n'hésitez pas à nous écrire.

Introduction au Ch'i Kung

Le Ch'i Kung (ou Qi Gong) est un art qui se pratique en Chine depuis des milliers d'années et qui a pour but précis de développer et de contrôler l'énergie intrinsèque du corps (le Ch'i). Cette énergie intrinsèque ou "ch'i", est difficile à définir par des mots, il faut qu'elle soit ressentie pour pouvoir être comprise. Une définition très large serait que le ch'i est l'énergie, la force naturelle dont l'univers est rempli. Il y a beaucoup de sortes de ch'i, tels que le Ch'i Paradisiaque, le Ch'i Terrien, et le Ch'i Humain. Chaque sorte de ch'i est influencée par les autres. Des dérivés du Ch'i Humain sont l'Energie Electromagnétique, les Rayons Infrarouges et l'Electricité Statique dans le corps ou émise par le corps. Le corps est un bon conducteur d'électricité, vous avez tous déjà fait l'expérience de frotter vos pieds sur un tapis et ensuite de donner une "décharge" à quelqu'un en le touchant. La friction produite par le frottement des pieds sur le tapis libère une charge qui est stockée sur votre corps jusqu'à ce que vous touchiez un autre conducteur (du métal, une autre personne, etc.) et libériez la charge. Cela prouve que votre corps peut stocker, faire circuler, et décharger des électrons. A chaque fois que des électrons bougent (à travers un fil, une antenne, votre corps, etc.), de l'énergie électromagnétique est émise. Vous apprendrez à contrôler et à utiliser cette énergie électromagnétique pour la décharger et la projeter. De plus, à chaque fois que les électrons bougent, de l'énergie se produit sous forme de chaleur, et la chaleur produit une radiation infrarouge ou thermique. Rassembler, stocker, et faire circuler le ch'i augmente la capacité du corps à rassembler, stocker et faire circuler une charge électrique.

Vous abordez la vie avec un "ch'i prénatal" qui vous vient de votre mère. Tout au long de votre vie vous accumulerez le ch'i de la nourriture et de l'air ; ceci a pour nom "ch'i postnatal". Grâce à l'entraînement ch'i vous apprendrez à cultiver et à réguler le flux de ch'i dans votre corps.

Il existe différentes sortes et différents styles d'entraînement Ch'i Kung, la plupart d'entre eux impliquant une forme de respiration, de contrôle spirituel, de vibration sonore, de relaxation musculaire, de massage et de mouvements ayant pour but de développer et contrôler le ch'i. Le mot Kung se traduit par le temps et l'effort dépensé pour devenir instruit, ou compétent. Le Ch'i Kung définit tout entraînement ou étude traitant du ch'i et nécessitant beaucoup de temps et d'effort. Le Ch'i Kung prend sa source dans l'Inde et la Chine antiques. La Kundalini et le Yoga Hatha sont des exemples du Ch'i Kung indien. Nous recommandons aux étudiants qui désirent en savoir plus sur l'histoire et les origines de l'entraînement Ch'i Kung de consulter sur ce sujet un parmi la douzaine de livres disponible. Comme nous l'avons déjà

dit, ce cours se concentre sur l'application de l'art martial.

Le Ch'i Kung est bénéfique pour votre santé parce que les mouvements et méditations qui lui sont liés, combinés avec la respiration, la relaxation des muscles, et le contrôle spirituel facilitent "l'ouverture" des connecteurs majeurs des organes internes du corps. Ces connecteurs majeurs sont appelés les canaux. Même si les canaux sont souvent situés à côté d'artères ou de nerfs principaux, ils ne transportent pas d'influx nerveux ou de sang, mais sont seulement les routes principales de circulation ch'i. Il y a douze canaux principaux et deux vaisseaux majeurs (un gouverneur et un conception), appelés eux aussi canaux. (Voir Appendice)

Les Chinois croient que la maladie ou la douleur est le résultat d'un blocage du Ch'i au niveau d'un ou plusieurs points le long des canaux. (Cette théorie est à la base de l'Acupuncture. Les canaux ont pour nom méridiens et les points le long des canaux sont les points d'acupuncture. Nous aborderons l'acupuncture plus tard dans ce cours). La pratique quotidienne du Ch'i Kung aide à conserver un flux régulier de Ch'i, à ouvrir les canaux, et ainsi à réduire les possibilités de blocage.

Une grande partie de la théorie, de la philosophie et la plupart des concepts du Pa Kua Chang Ch'i Kung vous semblera difficile à comprendre au début. La compréhension viendra avec l'expérience et la pratique. Beaucoup d'adeptes occidentaux se frustreront car ils ont l'impression de ne pas apprendre assez vite. Rappelez-vous que vous n'apprendrez pas ce système du jour au lendemain ; soyez patient.

Il existe trois niveaux d'entraînement Ch'i Kung, d'un point de vue physique. Le Niveau Un concerne la "Régulation du Système Endocrinien" (il était traditionnellement appelé "Changer le Sperme en Ch'i"). C'est le niveau sur lequel vous allez travailler pendant assez longtemps. Les deux autres niveaux s'intitulent "Changer le Ch'i en Jing (Pouvoir)" et "Changer le Jing en Shen (Esprit)", et sont des niveaux avancés qui ne peuvent être atteints qu'après des années de travail quotidien. Il existe quatre niveaux spirituels d'entraînement, nommément : (1) Le Transport d'énergie émotionnelle pour construire le Ch'i, (2) Le Transport du Chien vers le Shen (Esprit), (3) Le Transport du Shen vers le Vide (Wu Ch'i), et (4) Le Transport du Vide vers le Tao. Ces niveaux seront abordés en détail dans la leçon 4 de ce cours.

Construire une Base

Avant de débiter l'étude des exercices de base, nous allons vous présenter les concepts fondamentaux du travail intérieur. Pour obtenir une base solide pour le travail intérieur il est essentiel que vous compreniez en profondeur les concepts fondamentaux. Ces concepts sont la relaxation, la structure (alignement du corps), et l'usage de l'esprit (esprit, imagination, intention). Ces concepts ne peuvent pas être trop appuyés. Une explication sommaire de chacun d'eux vous est donnée ci-dessous et nous les approfondirons tout au long du cours. Vous passerez ensuite le reste de votre vie à atteindre des niveaux plus profonds de compréhension.

La relaxation

La relaxation est peut-être l'aspect le plus important de l'entraînement intérieur. Si votre corps, votre respiration, et votre esprit ne sont pas détendus, vos canaux ch'i ne seront pas ouverts. Vous n'aurez jamais fini d'apprendre la relaxation. Tandis que vous progresserez dans l'art vous atteindrez des niveaux de plus en plus profonds de relaxation. On raconte que, pendant la pratique du Pa Kua Chang, vous devez vous détendre, puis continuer à vous détendre au maximum, puis vous détendre encore plus. Il y a trois étapes fondamentales de relaxation :

- 1) La relaxation physique
- 2) La relaxation des muscles et tendons
- 3) La relaxation des organes internes et de la moelle osseuse

On peut atteindre des niveaux plus profonds de relaxation à travers une bonne structure, un contrôle de l'esprit, et de la pratique, d'une façon telle que tous les concepts fondamentaux du travail intérieur sont liés entre eux.

L'Esprit, l'Imagination, et l'Intention (volonté)

Les termes " esprit ", " imagination ", et " intention " seront fréquemment utilisés dans ce cours. Il est donc important que vous en compreniez le sens lorsqu'ils sont appliqués au travail interne. La terminologie présentée ici n'est pas nécessairement une référence, mais nous avons pu voir que la façon dont ces termes sont utilisés ci-dessous aide les étudiants à mieux comprendre l'usage de l'esprit dans le travail intérieur. L'usage de l'esprit sera abordé d'une façon très détaillée tout au long du cours.

L'esprit

Quand nous utiliserons le terme " esprit " nous ferons référence à votre esprit émotionnel. L'esprit émotionnel est celui qui emmagasine et restitue les faits, contrôle l'état physique du corps, et expose les émotions. C'est la voix active à l'intérieur de votre tête, vos pensées, ou ce que vous appelez peut-être votre esprit conscient. Puisque cet " esprit " est en contact avec l'état physique de votre corps et système nerveux, il sera très actif durant les premières étapes de tout nouveau processus, et ensuite jouera un rôle moins actif au fur et à mesure que le processus deviendra normal. Par exemple, quand vous avez appris à conduire à conduire une voiture pour la première fois, vous aviez besoin de penser activement au processus de mettre la clé dans le contact, débrayer, tourner la clé, utiliser la jauge d'essence à un niveau suffisant, passer une vitesse, etc. Après être passé par ce processus pendant des années, vous ne pensez plus à chaque étape, vous " démarrez la voiture ", tout simplement. C'est la même chose pour tout processus que vous faites régulièrement. Votre esprit dirige le processus jusqu'à ce que celui-ci devienne une seconde nature (une habitude, inconsciente). Après cela, le processus ne concerne plus votre " esprit " mais votre " intention ".

L'Intention (volonté)

Vous traverserez le même processus mental durant votre apprentissage Ch'i Kung, toutefois, votre niveau de concentration aura besoin d'être beaucoup plus important. Quand vous

apprenez à faire démarrer une voiture, il y a de grandes chances pour que votre esprit ne se soit pas concentré sur chaque étape. Etant donné que votre esprit fonctionne beaucoup plus vite que votre corps bouge, votre esprit a proposé les actions et est ensuite passé à autre chose. Votre esprit s'inquiétait sûrement car vous ne mettiez pas la clé correctement dans la serrure ou pensait déjà à l'étape suivante. Quand vous apprenez le Ch'i Kung votre esprit doit être complètement recentré. Vous devez apaiser l'esprit et vous débarrasser de toute pensée extérieure. L'esprit doit être focalisé sur le mouvement du ch'i. Puis, ce processus devenu familier, tout comme le fait de démarrer une voiture, votre esprit ne sera plus sollicité, vous ordonnerez simplement à votre " intention " de faire fonctionner l'énergie et cela se produira. Cela vous prendra beaucoup de temps. Quand vous atteindrez ce stade vous serez dans un état de " non-esprit ". C'est un état avancé et l'atteindre est peut-être l'aspect le plus difficile de l'entraînement intérieur.

Il est difficile d'apaiser complètement l'esprit parce que, non seulement votre esprit essaie de diriger vos mouvements corporels, mais il analyse aussi chaque étape du processus et vous garde constamment au courant de vos progrès avec une succession éternelle d'éloges et/ou de critiques. Au moment où vous faites taire ces affirmations, votre esprit s'égare, vous rappelant les événements des jours derniers et ce que vous aller préparer pour le dîner, etc.

Vous pouvez commencer à dominer ces problèmes par différentes méthodes. La première est de faire vos exercices de façon répétée jusqu'à ce qu'ils soient une seconde nature pour vous et qu'ils soient inscrits dans votre subconscient. De cette manière votre esprit peut se reposer et ne pas s'inquiéter de ce que votre corps fait. Votre corps et votre esprit doivent se détendre. Cela se produira seulement quand vous serez à tel point habitué à vos exercices que vous aurez la certitude que ce que vous faites est bien. Vous devez vous exercer et avoir une attitude très analytique au cours des premières étapes, pendant que vous apprenez l'exercice, détendez-vous et oubliez ce que votre corps est en train de faire. Si vous avez pratiqué les exercices fondamentaux d'une façon répétée, les choses se mettront en place naturellement. Quand vous faites votre travail de forme, quand vous poussez les mains, quand vous croisez les bras, vous devez faire le vide dans votre esprit et ne pas vous préoccuper de votre performance ; laissez faire les choses. Vous devez développer une attitude de " laisser-faire " pour pouvoir vous détendre. Ne soyez pas trop dur avec vous-même. C'est particulièrement difficile lorsque son ego commence à montrer le bout de son nez.

La plupart des débutants deviennent très frustrés parce qu'on leur donne beaucoup de matière à penser et qu'ensuite on leur dit de ne pas réfléchir. Ceci peut sembler contradictoire et déroutant. Malgré tout, vous pouvez y arriver en séparant votre esprit et votre volonté. C'est un concept difficile à saisir pour la plupart, mais il peut être réalisé et vous travaillerez énormément avec dans les niveaux ultérieurs de l'entraînement Ch'i Kung. Il est seulement mentionné ici dans le but de vous présenter le concept. Cependant, vous pouvez commencer à vous préparer pour cet entraînement. Dès que vous êtes habitués et à l'aise avec un exercice, focalisez votre intention sur l'action que vous voulez accomplir, et placez ensuite votre esprit sur le tan tien inférieur (le tan tien est un centre d'énergie situé dans le bas de l'abdomen, à six centimètres du nombril), puis commencez. Par exemple, avant de travailler sur un exercice, formez-vous une image claire et précise de ce qu'il va être, puis détendez-vous, sombrez, lâchez votre esprit dans le tan tien inférieur et commencez. Le vrai combat sera d'empêcher que votre esprit analyse chaque mouvement. Comme toute chose, cela nécessite de la pratique et de la relaxation. Plus vous travaillerez avec, mieux vous vous débrouillerez et vous sentirez préparé pour de plus hauts niveaux d'entraînement, pour lesquels ceci devient très important.

L'imagination

Votre " imagination " est le véhicule qui servira à amener votre esprit là où il veut aller. Une grande partie des résultats qui sont décrits dans ce cours et qui viennent du travail intérieur Pa Kua Chang vous sembleront plutôt incroyables, jusqu'à ce que vous les ayez vécus. Jusqu'à ce que vous ressentiez les résultats décrits, votre esprit aura du mal à reconnaître qu'ils sont possibles. Afin de piéger votre esprit sceptique et de lui faire voir que ces résultats sont possibles, vous aurez besoin d'une imagination active.

Plus votre imagination sera active et convaincante, plus vite vous progresserez. Une grande partie des résultats présentés pour chaque exercice se manifestera toute seule quand l'exercice sera effectué correctement et que l'esprit sera concentré. Vous ne sentirez peut-être pas les effets parce que vous ne serez pas en accord avec ce sentiment, ce sera quelque chose que vous n'aurez jamais ressenti auparavant et qui vous sera par conséquent inhabituel. Vous devez chasser votre esprit de doute et vous servir de votre imagination pour mettre votre esprit en accord avec ce qui se passe. Une fois que vous sentirez réellement le résultat, alors vous pourrez travailler à l'accentuer et à approfondir votre expérience.

Cela peut être comparé à l'acte de rentrer dans une pièce au cours d'une soirée : les gens parlent et bougent autour de vous et votre esprit est occupé à observer les visages et à écouter les diverses conversations. Puis vous remarquez une horloge comtoise dans un coin, vous voyez le balancier bouger de droite à gauche et de gauche à droite, et vous essayez d'entendre le tic tac. Avec les autres bruits et l'agitation dans la pièce vous devez vous concentrer sur le son, vous la représenter intérieurement, et chasser de votre esprit les autres bruits de la pièce. Une fois avoir fait cela vous pouvez entendre l'horloge. Quand vous commencerez les exercices Ch'i Kung il y aura beaucoup de bruit dans votre tête et différents signaux provenant de tout votre corps. Pour vous 'connecter' au mouvement d'énergie produit par l'exercice vous devrez utiliser votre imagination, enlever les doutes, vous détendre, calmer votre esprit, et sentir ce qui se passe.

Il y a une différence entre sentir et ressentir. N'essayez pas de ressentir activement des résultats, cela nécessite trop de pensées. Vous devez effacer toute pensée, calmer votre esprit, et deviner d'une façon passive ce qu'il arrive à votre corps. A plusieurs reprises vous sentirez l'énergie circuler et vous la perdrez quand votre esprit s'interposera et constatera qu'il est là ou essaiera d'analyser la sensation. Votre esprit doit rester calme et détendu, et bouger avec l'énergie pour la guider ; s'il est actif il fera trop de bruit et vous ne pourrez pas sentir ce qui se passe dans votre corps. N'analysez pas. On dit que " **L'imagination mène l'esprit et l'esprit mène le ch'i.** "

Pour illustrer l'utilisation de l'imagination, faites cet exercice simple.

- 1) Asseyez-vous un moment, puis relevez-vous. Faites bien attention à la façon dont votre corps se sent quand vous vous relevez. Faites-le maintenant avant de passer à l'étape suivante.
- 2) Asseyez-vous de nouveau et relevez-vous, mais cette fois imaginez que vous êtes puissant. Relevez-vous plein de pouvoir. Faites attention à la façon dont vous vous sentez au moment où vous vous relevez. Faites-le maintenant avant de continuer à lire. Vous êtes-vous senti différent de la première fois ?
- 3) A présent asseyez-vous et relevez-vous de nouveau, mais cette fois avant de vous relever imaginez qu'il y a un vaste océan d'énergie sous le sol. Tandis que vous commencez à vous relever, imaginez que vous pouvez pomper cette énergie d'en dessous du sol jusqu'à la plante de vos pieds et qu'elle remplit votre corps d'énergie et de pouvoir. Imaginez aussi, tandis que vous vous relevez, que vous pompez toute l'énergie et tout le pouvoir de la

pièce dans votre corps, à travers toutes les pores de la peau. Sentez cette énergie énorme emplir votre corps au moment où vous vous relevez. Sentez-vous quelque chose de différent des fois précédentes ?

A chaque fois vous ne faites que vous asseoir et vous relever, c'est votre imagination qui procure les différentes sensations.

La structure

A la base, la structure est seulement la structure osseuse et les liens entre les os. Des muscles détendus et un corps bien aligné facilitent le flux optimal du ch'i et constituent la base pour accéder à l'enracinement (l'enracinement sera défini plus tard). Dans cette section nous décrirons méticuleusement la bonne structure à avoir pour la position de méditation debout (la position du cheval), et vous ferez appel à cette position pour chacun des exercices basiques de respiration (d'autres positions seront détaillées plus loin). La page X contient des diagrammes de structure osseuse ; reportez-vous à ces illustrations si vous n'êtes pas familier avec certains des termes utilisés ici. Nous traiterons avec plus de détails de la structure dans ce niveau, dans la section sur la racine, puis nous parlerons de la structure telle qu'elle est utilisée dans le passage au niveau 2. Une bonne position et une bonne structure sont essentielles à votre entraînement Ch'i Kung et Pa Kua Chang, et sans eux vous ne progresserez pas. C'est pourquoi beaucoup d'écoles chinoises feront se tenir les étudiants débutants simplement debout et effectuer certaines positions pendant plusieurs mois. Une bonne structure commence par la relaxation, tous les tissus doivent être totalement souples. Vous devez ensuite vous aligner sur la gravité. Vous n'accéderez à l'alignement sur la gravité que par la relaxation. Si vos tissus sont détendus vous pouvez librement aligner votre corps sur ce que vous désirez. Avant tout vous devez aligner le corps de façon à ce que chaque partie inférieure supporte les parties supérieures.

Une bonne position pour la méditation s'acquiert de la façon suivante :

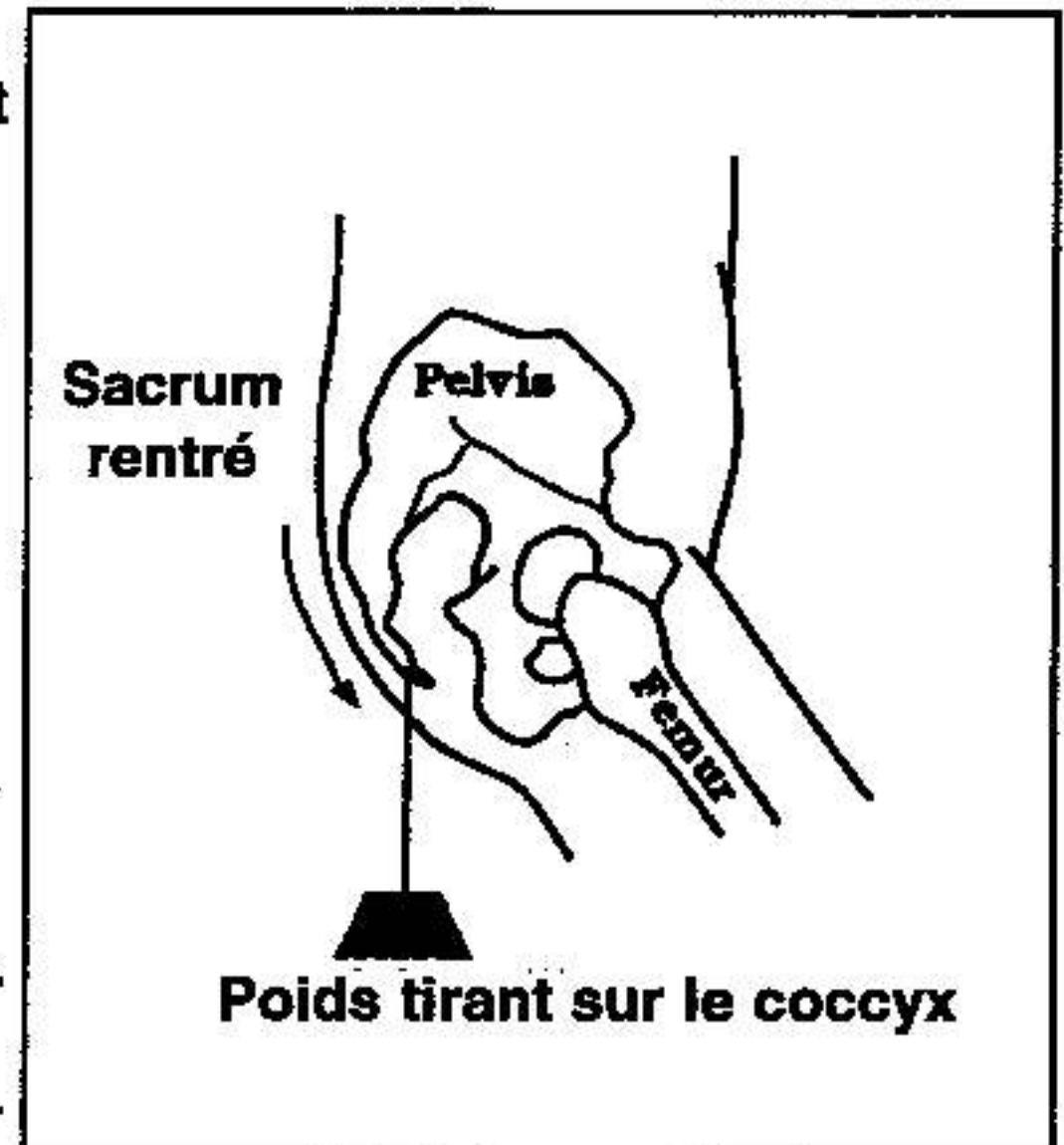
Les pieds : Vos pieds doivent être légèrement plus écartés que la largeur de vos épaules, alignés, et doivent pointer directement en face de vous. Vous devez sentir la majorité de votre poids sur le centre de vos talons. Le centre de votre corps descend, ou appuie, sur le centre du pied. La colonne vertébrale appuie alors sur le talon, et l'os pubien appuie sur les demi-pointes. Si cela est effectué correctement, la plupart du poids et de la pression sera ressentie sur la partie du pied qu'est le centre du talon. Porter votre poids sur les talons générera un mouvement libre d'énergie à partir des talons, puis vers les jambes, et enfin vers la colonne vertébrale. Ce mouvement d'énergie deviendra important plus tard dans votre entraînement, quand vous commencerez à prendre de l'énergie à la terre.

Les genoux : Vos genoux doivent être légèrement pliés (comme si vous étiez assis sur un tabouret de bar avec vos pieds touchant le sol) et tournés dans la même direction que vos pieds. Les rotules sont directement au-dessus des orteils, ne les laissez pas partir davantage vers l'avant. Ne laissez pas vos genoux se tourner vers l'intérieur (si cela vous pose un problème imaginez que vous tenez une grande balle entre vos genoux). Faites comme si vous vouliez tourner vos genoux vers l'extérieur, mais que vous ne pouviez pas les bouger. Servez-vous de votre esprit, pas de vos muscles. Beaucoup d'étudiants débutants ont des problèmes de genoux parce qu'ils étendent trop leurs genoux trop en avant (en avant des orteils) ou parce qu'ils laissent leurs genoux tourner vers les côtés (ne pointant ainsi pas dans la même direction que les orteils). Si vous sentez une pression sur les côtés ou la partie avant du

genou, vérifiez votre position. Le genou qui n'est pas dans la même direction que les orteils est le plus souvent le résultat d'une articulation contractée des hanches.

Les fesses : Les fesses doivent être légèrement ramenées sous le corps pour faciliter la contraction de la colonne vertébrale et pour forcer le ch'i à rester dans le tan tien inférieur. Faites cela en vous imaginant qu'un poids pend au bout du coccyx, et que lorsqu'il tire, il ramène le sacrum sous le corps.

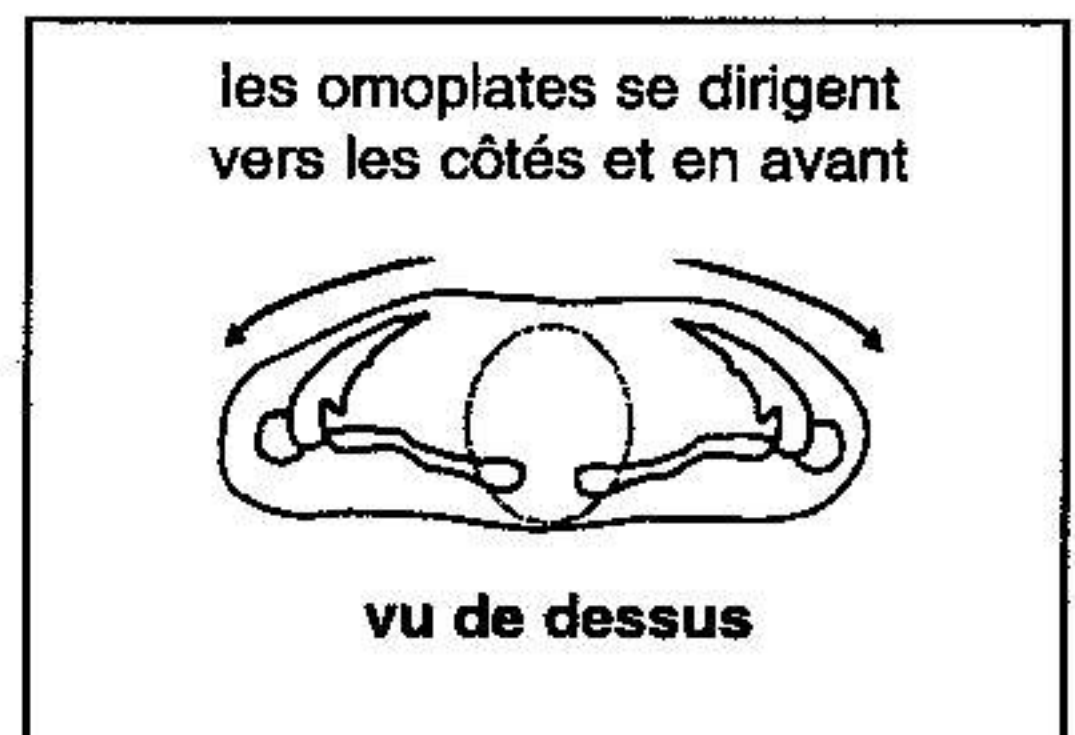
Le sphincter anal : Le sphincter anal doit être serré et tourné vers le haut. Le mot " serré " signifie que le muscle, en se raidissant, remonte. Tandis qu'il monte, imaginez-le se tordre comme un bouchon en liège. Ce geste réduira l'ouverture reliant les entrées inférieures des méridiens conception et gouverneur. La contraction du sphincter anal est très subtile. Ce muscle vous semblera peut-être difficile à contrôler au début, et ce parce que vous n'avez pas l'habitude de le contrôler. Pensez à tenir votre sphincter serré en utilisant la même force que quand vous fermez les paupières. Avec la pratique, mettre votre sphincter en place vous semblera aussi naturel et aisé que de fermer les yeux. En fait, au fur et à mesure que vous vous accoutumerez au contrôle de ce muscle vous vous rendrez compte que le matin il se tourne dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, et le soir dans l'autre sens. Même quand le sphincter anal est serré, assurez-vous que le périnée reste détendu.



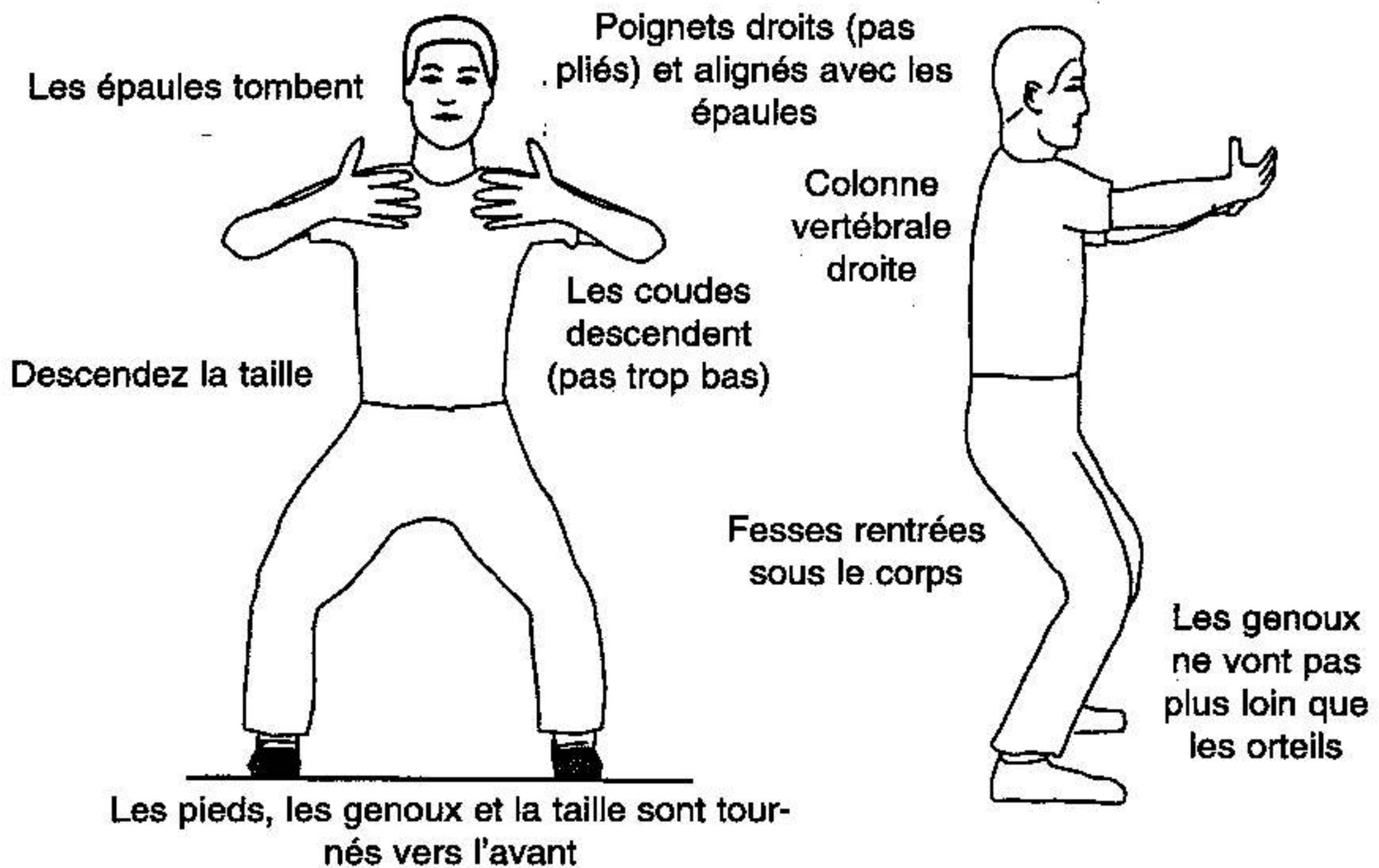
La taille : La taille et les hanches sont tournés vers l'avant (comme les pieds et les genoux). La taille est le point central du corps, elle doit descendre et se détendre. Tandis que les fesses glissent vers le dessous et que la taille descend, de petites poches devraient se former à l'intérieur, là où pelvis rencontre le fémur. Le pelvis est l'endroit que beaucoup de gens gardent serré et immobile. Cet endroit doit être relâché.

La colonne vertébrale : La colonne vertébrale doit être droite, verticale, et détendue pour permettre un meilleur mouvement du ch'i. Imaginez qu'un poids pend de votre coccyx et qu'un fil tire à partir du haut de votre tête. Sentez l'allongement de la colonne à chaque fois que vous inspirez et expirez. Vous devriez vous sentir bien, ne tendez pas votre corps d'une façon non naturelle. Ne contractez pas le bas de l'abdomen pour tendre le bas du dos. L'abdomen doit rester détendu et le ventre décontracté. Essayez de sentir la colonne appuyer sur les talons.

Vous tenir contre un mur vous aidera peut-être à mieux tendre votre colonne vertébrale. Tenez-vous droit avec vos pieds à environ trente centimètres du mur. Posez votre dos contre le mur, bras le long du corps, et aplatissez votre colonne de sorte que tout votre dos soit en contact. Gardez cette idée à l'esprit puis éloignez-vous du mur et essayez de maintenir cette position.



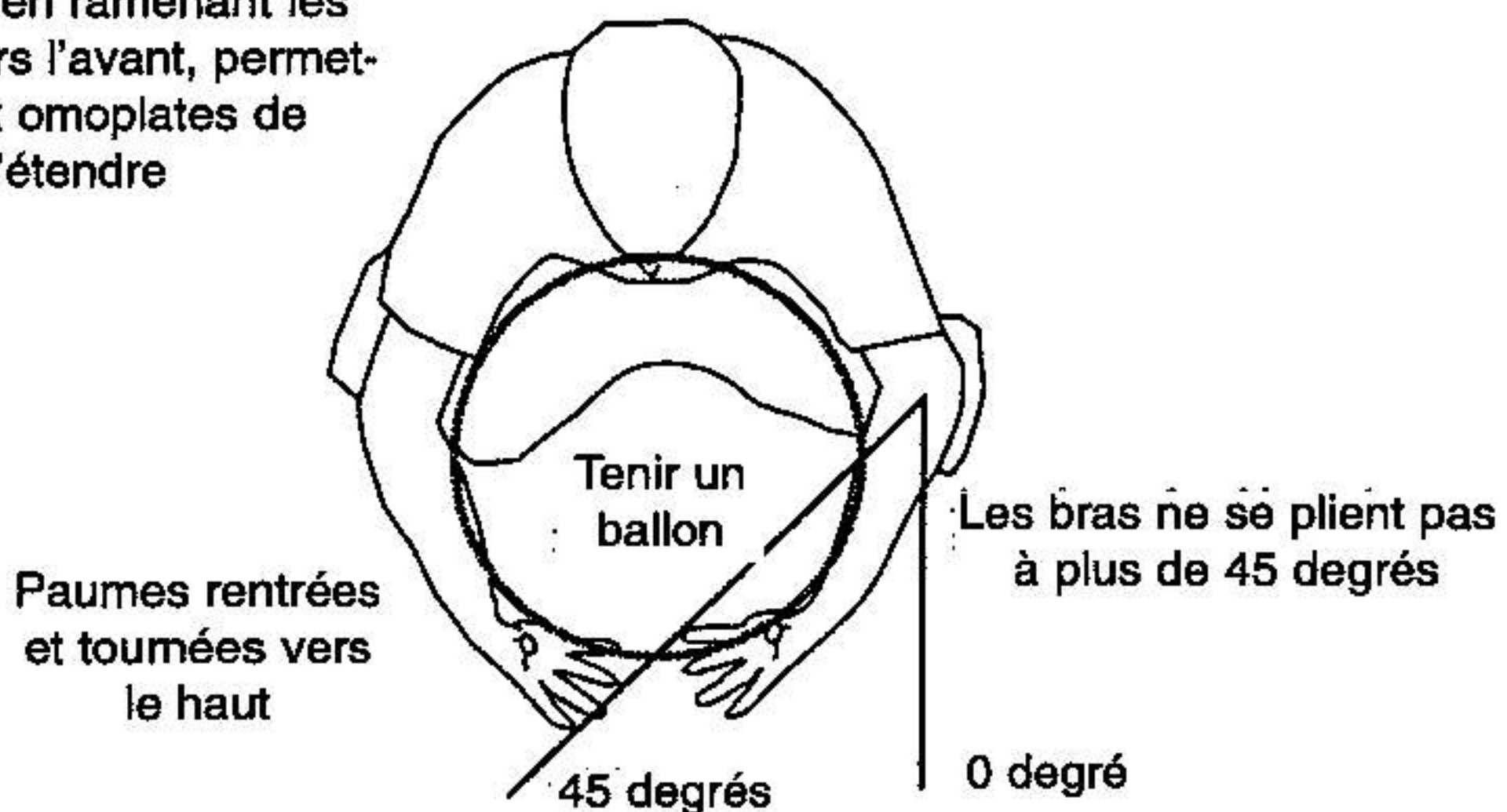
La posture de méditation debout



La poitrine et le dos : La poitrine ne doit pas être gonflée, mais doit être détendue et vers l'intérieur pour que l'air circule librement et que le ch'i descende dans le tan tien inférieur. Tandis que vous libérez la poitrine, remplissez le ventre. Le dos doit être ouvert et étendu. Le fait de détendre les omoplates, de les laisser descendre vers leur point le plus bas, permettra à la poitrine de s'abaisser. Le fait d'arrondir les omoplates (en les poussant vers les côtés et vers l'avant) permettra d'ouvrir et d'étendre le dos.

Méditation debout (vue de dessus)

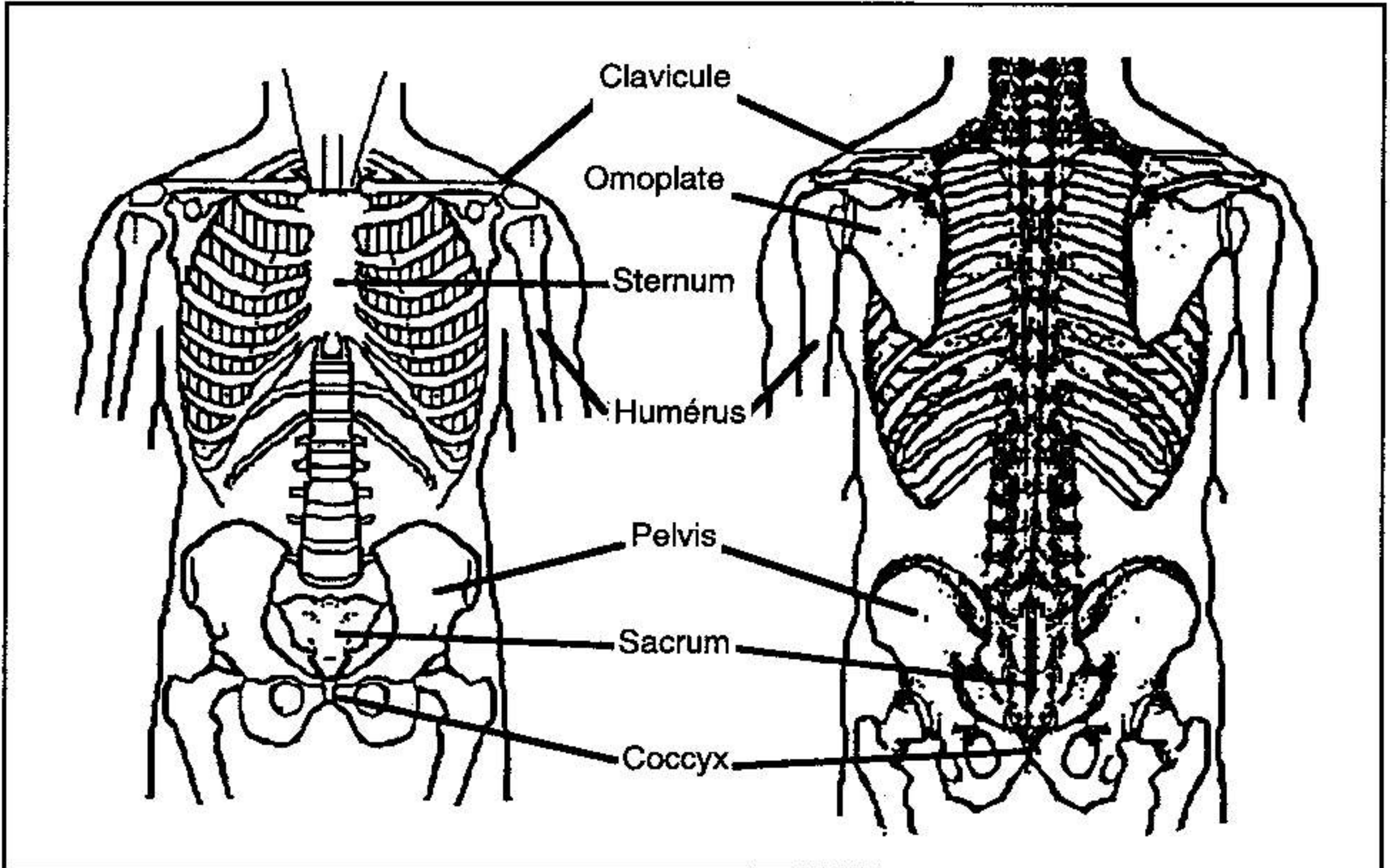
Dos rond en ramenant les épaules vers l'avant, permettant aux omoplates de s'étendre



Les épaules : Les épaules doivent se détendre et pouvoir tomber et balancer vers l'avant. Si

les épaules remontent, le ch'i ne descendra pas. Ceci permettra aussi à la poitrine de se vider plus facilement, au dos de s'étendre et de s'ouvrir, et au ch'i de circuler dans les bras. Essayez de sentir les bras joindre les omoplates tandis que les clavicules descendent. Les épaules doivent rester très relâchées et libres.

Les bras : Les bras doivent former un cercle vers l'avant, comme lorsqu'on tient un grand ballon ou un tonneau. La façon dont vous pliez vos bras est extrêmement importante. Ne pliez



pas vos bras à plus de 45 degrés vers l'intérieur. Vos bras et l'énergie sont comme l'eau dans un tuyau d'arrosage, si vous penchez trop ce dernier, une grande partie de l'eau ne coulera plus.

Les coudes : Les coudes doivent descendre et se tenir plus bas que les mains. Ne laissez pas les coudes descendre au point de perdre l'effet "tenir un ballon". Penchez les coudes comme indiqué précédemment mais faites en sorte de vouloir les raidir. Ceci permettra de faire basculer les épaules vers l'avant et d'ouvrir le dos. Si les coudes ne sont pas penchés, il n'y aura pas de circulation d'énergie.

Les poignets : Les poignets doivent être alignés avec les épaules. Les épaules sont droites de façon à ce que le majeur forme une ligne avec l'avant-bras. Ne pliez pas les poignets. Les poignets sont détendus mais pas mous.

Les mains : Les deux mains sont légèrement tournées vers le haut et poussent vers l'avant de sorte que les paumes soient tournées vers l'intérieur et vers l'extérieur. Il est important que les mains ne se touchent pas, ce qui aurait pour conséquence une situation nommée "couper brusque" qui disperserait le ch'i. Les mains sont arquées (comme lorsqu'on touche une balle de basket-ball) et les doigts sont écartés et détendus.

La tête (Pai-Hui, yeux, langue, menton) : Le Pai-Hui (crâne) doit être tenu comme s'il était suspendu à un fil (mais il serait préférable d'imaginer la tête en train de tirer vers le haut comme si elle essayait de lever un poids, au lieu d'être elle-même tirée par le haut). L'esprit, non la force, tient la tête droite. Les anciens disent que " La tête est tenue en l'air non par la force, mais comme si elle avait été mise là par un pouvoir dirigeant ". Les yeux, ouverts ou fermés, ne fixent rien, ils " regardent vers l'infini ". La langue doit être placée contre le palais. Ce geste lie les portes supérieures du méridien conception et du méridien gouverneur. Les lèvres se touchent un peu, mais les dents ne doivent pas être en contact. Le menton doit être légèrement rentré, ce qui provoque l'étirement du haut de la colonne vertébrale. Le nez est aligné avec le nombril.

Au début la posture vous semblera maladroite et vous aurez peut-être du mal à vous détendre. Nous utilisons des termes tels que tirer, appuyer, et pousser dans la description de la posture ; n'essayez pas d'utiliser vos muscles pour effectuer les actes de tirer, d'appuyer et de pousser, vos muscles doivent se détendre. Servez-vous de votre esprit et pas de vos muscles pour obtenir des résultats.

Quand vous êtes dans cette posture, détendez-vous et essayez d'aligner votre corps. Sentez chaque partie du corps supporter directement la partie supérieure. Vous pouvez le faire en alignant correctement la structure osseuse comme indiqué plus haut. Une fois que vous y serez arrivé, imaginez que chaque molécule de votre corps qui n'est pas os, commence lentement à se détacher de la structure osseuse, et que tout ce qu'il reste est un squelette.

Vous ne réussirez à maintenir cette posture que 4 ou 5 minutes au début et vos cuisses commenceront à vous brûler. Cela s'appelle " le feu dans les jambes ", il ne faut pas arrêter la posture pour vous abandonner à cette douleur. Quand vos jambes commenceront à fatiguer, votre corps essaiera de compenser en déplaçant le poids vers le bas du dos, votre dos se courbera et votre colonne ne sera pas droite. Soyez-en conscient, cela arrivera sans que vous puissiez le ressentir et le contrôler. Vous devez accepter la douleur tant que vous pouvez la supporter, et continuer à maintenir une bonne position. Si la douleur est telle que votre posture doit être arrêtée, reposez-vous puis recommencez. Vos jambes finiront par se fortifier et vous pourrez alors vous détendre et maintenir la posture pendant très longtemps. Vous vous rendrez compte que dès que vous ressentirez une douleur, votre esprit voudra se fixer sur elle et vous aurez du mal à vous concentrer sur votre exercice. Pour progresser rapidement et construire vos muscles vous devez accepter la douleur, faire amis avec elle, ne luttez pas et ne laissez pas votre esprit se fixer sur elle.

Vous surveillerez constamment votre posture et votre structure quand vous pratiquerez le Pa Kua Chang. Au début la meilleure méthode sera de vous regarder dans un miroir ou de demander à un ami de contrôler votre alignement. Plus tard, quand vous serez habitué à l'idée d'une posture correcte, vous pourrez vous corriger de vous-même. Encore plus tard, quand vous serez sensible à la circulation d'énergie dans le corps, vous pourrez savoir quand votre alignement sera mauvais parce que vous ressentirez une baisse de la circulation d'énergie.

La croissance physique mentale et spirituelle

Afin de rester en forme et bien équilibré, votre développement mental, physique et spirituel doit recevoir une attention équitable et chaque domaine doit progresser à la même vitesse. Si vous développer n'importe lequel de ces aspects sans les autres vous en serez déséquilibré et risquerez de devenir mentalement, émotionnellement ou physiquement malade. Vous devez vous efforcer d'atteindre un équilibre entre les pensées, le corps et l'esprit. Le travail corporel concerne la forme, le combat, et les exercices Ch'i Kung. Le travail mental concerne l'étude, la pratique, et la contemplation. Le travail spirituel concerne une pratique ayant pour but d'atténuer et de limiter notre ego et de former une relation, une unité, avec le Divin, l'Absolu, le Tao, Dieu, Jésus Christ, Bouddha, la Conscience Supérieure, les Anges, les Maîtres de l'Univers, et tout ce qui existe dans votre système de croyance. (A partir de maintenant, par convenance, nous utiliserons le terme de " Dieu ".)

Les origines taoïstes du Ch'i Kung sont liées au maintien de la santé et de la pureté du corps afin d'atteindre la forme ultime de l'union méditative et l' " immortalité ". Les Taoïstes se rendirent compte qu'une fois que les pensées et l'esprit avaient débuté leur transformation, ils devaient ensuite travailler avec le corps. La transformation du corps ne signifie pas seulement un contrôle parfait de celui-ci, mais aussi un changement total des cellules qui constituent la partie la plus matérielle du corps ; à moins que le corps ne change au niveau des cellules, nous sommes toujours soumis à la règle de la désintégration et de la mort. Les cellules ne peuvent être changées que lorsqu'il y a fusion complète avec Dieu. Ceci se produira seulement quand l'esprit, l'esprit capable de douter, l'esprit qui refuse de croire, l'esprit sujet au concept universel de la maladie et de la mort, sera éduqué, changé et même transformé. Comme vous le voyez, l'un ne marchera pas sans l'autre, le corps, la pensée et l'esprit doivent subir des transformations aux mêmes niveaux.

Nous ne disons pas que votre objectif doit être l' " immortalité ", nous avons voulu prouver que les principes fondamentaux desquels la discipline a jailli étaient ancrés dans la quête d'un éveil spirituel. Aujourd'hui beaucoup d'adeptes ont perdu de vue les aspects spirituels de cet entraînement et s'entraînent dans des buts égoïstes et égocentriques.

Quand vous débutez dans une discipline comme le Ch'i Kung, il n'est pas suffisant d'avoir " foi " ou de " croire " en Dieu, vous devez activement rechercher une relation. Vous devez entreprendre une promenade spirituelle qui vous mènera à une unité d'être avec votre Dieu. Son importance ne saurait être exagérée et vous guidera à travers chaque niveau d'entraînement. Nous justifierons en détail le besoin d'un développement spirituel dans les niveaux 4 et 9 de ce cours, quand votre entraînement dépendra fortement de la construction du shen (l'esprit). A ce moment-là seulement fournirons-nous une explication du point de vue du développement basique du ch'i.

Quand vous commencez à construire une énergie sexuelle, l'énergie qui monte n'est

pas purifiée. (Vous ne commencerez à travailler vraiment avec l'énergie sexuelle qu'au niveau 3 de ce cours, mais vous bâtissez une énergie sexuelle quand vous effectuez l'exercice " Fusion des Cinq Portes " dans la section Chemise de Fer dans ce niveau ; il sera donc approprié d'aborder ce point à ce moment-là.) Vous devez nourrir l'énergie à travers les cinq portes (Chang-Chiang, Ming Men, Chi-Chung, Ta-Chui, et Yu-Chen) et finir par l'amener au Pai-Hui. La situation de ces points est décrite dans la section Chemise de Fer de ce niveau. A chaque fois que vous travaillez avec ch'i, vous ne pouvez pas le forcer, il doit être attiré et nourri avec douceur. Forcer le ch'i vous rendra toujours malade. Dès que l'énergie atteint le Pai-Hui elle provoque le début d'une transformation alchimique qui purifie l'énergie. Cette purification ne se produira que si vous êtes recherchez activement une relation ou une promenade spirituelle avec Dieu. Ce processus spirituel vous permet d'accéder au " centre supérieur " de votre corps. Si l'énergie est purifiée vous la sentirez descendre du point Pai-Hui comme du " Nectar Doré " et tout le corps s'ouvrira comme une fleur pour recevoir cette énergie. Son goût est très sucré, tout comme le miel.

Si vous n'êtes pas impliqué dans une promenade spirituelle (méditation spirituelle quotidienne, prière, etc.) les centres supérieurs d'énergie ne seront pas éveillés et l'énergie ne sera pas purifiée. Le corps ayant bâti des mécanismes d'auto-protection, il fermera les centres d'énergie frontaux (centraux) le long du méridien conception et d'autres portes méridiennes afin d'empêcher le corps d'absorber l'énergie non purifiée. Le problème, c'est que l'esprit peut dominer les mécanismes d'auto-protection du corps. Si vous essayez durement et longuement d'ouvrir avec la pensée les canaux et les portes, vous parviendrez à faire passer le ch'i. Si l'énergie n'est pas purifiée et que vous la faites passer par les portes et canaux, vous faites passer de l'énergie polluée (qui a été contaminée par l'ego au lieu d'être purifiée par Dieu) à travers les centres d'énergie supérieurs et, avec le temps, vous serez frappé par la maladie. Beaucoup de Maîtres Kung Fu ont été atteints par l'hypertension, le diabète, une pression sanguine élevée et d'autres maladies dues à ce passage forcé d'énergie non purifiée à travers le système.

Les centres d'énergie frontaux sont situés à proximité des glandes du système endocrinien. Faire passer de l'énergie non purifiée à travers les centres d'énergie frontaux endommagera d'abord la glande thyroïde, puis le plexus solaire, puis le pancréas (ce qui provoquera une pression dans les portes centrales, et un réchauffement et une enflure de la gorge). La rate et le pancréas sont responsables de la séparation du ch'i non purifié et du ch'i pur et du transport du ch'i non purifié (déchets) vers les intestins pour l'éliminer. S'il y a trop de ch'i non purifié dans le système, la rate et le pancréas ne peuvent effectuer leurs fonctions propres parce qu'ils sont surchargés par de l'énergie polluée et ils ne marchent plus. Tandis que le ch'i recule, dû au blocage, il y a trop de chaleur dans le sang. Cette chaleur excessive endommage alors l'énergie dans la rate et le pancréas. A cause de cela l'élève acquiert souvent un intestin gras, du diabète, une forte pression sanguine, ou de l'hypertension.

Afin d'éviter ces problèmes, assurez-vous qu'une partie de vos habitudes quotidiennes est dévouée à une forme d'entraînement de la croissance spirituelle. Ceci peut prendre autant de formes différentes qu'il y a de religions et de chemins spirituels, à vous de choisir. Récitez une courte prière ou effectuez une méditation spirituelle brève avant de commencer votre entraînement Ch'i Kung quotidien. Faites attention à ne jamais forcer votre ch'i, nourrissez-le doucement d'une façon constante, soyez détendu et doux. Cela est particulièrement vrai quand vous effectuez les exercices de la Chemise de Fer. Beaucoup d'adeptes ont reçu un entraînement de la Chemise de Fer venant de traditions bouddhistes (Shaolin), c'est un style plus difficile d'entraînement. L'approche taoïste, interne, est beaucoup plus détendue et douce. Vous vous détendrez et laisserez *doucement* l'air emplir et remplir le corps, sans forcer la respiration. Ne soyez pas pressé de progresser. Rendez-vous compte que cultiver le ch'i est

comme une poule qui fait éclore son œuf. L'œuf semble être le même tous les jours, la poule le pond, le couve, et un beau jour quand la vie à l'intérieur est prête à jaillir, le poussin apparaît.

Choses à éviter pendant la pratique du Ch'i Kung

En acupuncture les chemins d'énergie sont divisés en dix-huit méridiens, parmi lesquels douze forment un circuit continu pour le ch'i dans le corps. Deux canaux majeurs importants pour le développement du ch'i sont le jen mei (méridien conception ou fonctionnel), qui se situe le long du centre avant du corps, et le tu mei (méridien gouverneur) qui suit la colonne vertébrale. Alors que l'imagination dirige le ch'i dans son voyage le long du jen mei et du tu mei, l'esprit doit suivre la circulation du ch'i.

Avec le temps le ch'i s'infiltrera dans le corps, changeant ainsi les os et les tendons. Cette étape est connue comme la " Cloche Dorée " parce que le corps émettra une lueur dorée. Avant de commencer le Ch'i Kung, on doit apprendre les six choses à éviter et la préparation à la méditation. Tenez compte de ces principes afin de préserver le ch'i et de ne pas perdre son pouvoir.

1) TROP DE SEXE

Pour vous entraîner correctement et garder le ch'i dans le tan tien, vous devez faire attention à votre sperme. Trop d'orgasme va affaiblir un homme, drainant la moelle de yang ch'i, laissant ses os stériles au ch'i et sujets aux blessures. Une façon d'éviter cela est d'apprendre l'art taoïste du Kung Fu Séminal. Cet art est décrit en détail dans le niveau 3 de ce cours.

2) TROP DE SOMMEIL

Trop de repos va endommager le ch'i. Quand vous êtes éveillé l'énergie yang domine, mais quand vous vous couchez, vous devenez yin. Si vous dormez trop longtemps vous allez accumuler trop de yin et devenir gros et paresseux, et votre capacité de réflexion en deviendra éparpillée. Les affections provoquées par des méthodes de sommeil incorrectes ou inadéquates incluent l'insomnie, les émissions nocturnes, les cauchemars, le mal de cou, la fatigue matinale, les crampes et l'engourdissement des jambes et des pieds. De mauvaises habitudes de sommeil contribuent à provoquer des douleurs corporelles et psychologiques. Le sommeil doit être confortable, reposant et renouvelant. En préservant l'énergie, le sommeil peut être utilisé comme une partie du processus de méditation.

En été et en automne allez vous coucher tôt et levez-vous tôt. En hiver allez vous coucher tôt et levez-vous tard. Au printemps allez vous coucher quand le soleil se couche et levez-vous tôt.

Ne méditez pas quand vous êtes fatigué.

3) LES DROGUES

Les drogues déforment et, dans certains cas, détruisent le ch'i. Les drogues dures se logeront dans le cerveau et la colonne vertébrale, obstruant, altérant et détruisant complètement le ch'i yang (positif). Il est important que le corps ait son équilibre harmonique entre les énergies négatives (yin) et positives (yang). On sait depuis longtemps que la drogue populaire marijuana détruit le yang ch'i et laisse la personne avec une surabondance de yin ch'i. Une fois de plus, l'objectif est la santé à travers l'exercice et les herbes sont utilisées pour améliorer, et non détruire, les mécanismes fonctionnels du corps. Ne fumez pas de

cigarettes, cela gênerait une respiration profonde. Ne buvez pas beaucoup d'alcool, cela affecterait négativement le système nerveux.

4) LA COLERE

La colère va endommager votre foie. La fonction principale du foie est de filtrer le sang. Si le foie est endommagé, le sang ne s'épanouira pas et les muscles et tendons perdront leur pouvoir. Si la fonction de stockage du sang est altérée, une hémorragie peut se déclencher. C'est pourquoi il est important de ne pas vous battre quand vous êtes en colère. La colère restreint la concentration, détruit la spontanéité. Ne méditez pas quand vous êtes inquiet ou en colère. Plus tard, dans le Niveau 3, vous apprendrez à transformer la colère, ainsi que d'autres émotions, en énergie ch'i.

5) SOULEVER DES POIDS

Tout exercice ayant pour but de bâtir le corps en provoquant une tension dans les muscles va entraver la circulation du ch'i. Les méridiens doivent être ouverts pour que le ch'i circule librement. La tension agit comme un bloc et vous privera de votre vrai pouvoir de frappe. En soulevant des poids, on bâtit ses muscles, mais on perd l'élasticité des tendons, qui est très importante dans la frappe intérieure. De plus, soulever des poids développera seulement une force musculaire linéaire, c'est-à-dire une force uniquement dans la direction où vous tirez ou poussez les poids. Si vous attachez de l'importance au tonus des muscles et à la force, escalader des arbres ou des rochers fera travailler vos muscles d'une façon optimale.

Des exercices tels que le " Changement des Muscles et Tendons " font appel à la tension et au relâchement musculaire, mais le poids n'est pas pris en compte. La tension utilisée dans ces exercices limite volontairement la circulation du ch'i d'une façon temporaire, de telle sorte que quand les muscles sont détendus la circulation du ch'i augmente pendant un certain temps. Cet effet est comparable au geste de tordre un tuyau d'arrosage, puis de le remettre en place. L'eau s'écoule rapidement après que le tuyau a été remis en place à cause de la pression qui y a été accumulée. La pression ch'i accumulée lorsque les muscles sont tendus sert à ouvrir les canaux après libération de la tension. Vous vous servirez de cette méthode quand vous ferez sortir le ch'i des paumes de la main durant vos exercices Chemise de Fer.

6) LA MEDITATION IRRÉGULIERE

Les Taoïstes divisent leur temps de pratique en quatre périodes. A 6:00 du matin il y a moins de yin et plus de yang. A midi le yang est prédominant. A 6:00 du soir il y a moins de yang et plus de yin. A minuit le yin est prédominant. Le meilleur moment pour faire des exercices est à 6:00 du matin. Pratiquez régulièrement, 15 à 20 minutes par jour, et tenez-vous-y. Rappelez-vous que si vous manquez un jour de pratique, vous serez en retard de dix jours d'entraînement.

7) FORCER LE CH'I ET SURCHAUFFER LE SANG

Deux points détaillés dans cette leçon recueillent le ch'i dans le tan tien inférieur et descendent dans les jambes pour obtenir la racine. Cependant, vous ne pouvez pas les considérer comme le seul centre de votre entraînement et vous ne devrez jamais essayer de provoquer l'événement. A chaque fois que vous travaillez avec le ch'i, vous devez rester détendu et nourrir doucement le ch'i, l'attirant lentement vers l'ensemble du corps. Si le point central de votre entraînement en Ch'i Kung est de recueillir et d'emmagasiner votre ch'i dans le tan tien inférieur et de le faire descendre dans les jambes, et que votre focali-

sation sur cela est trop intense, votre ch'i ne sera pas aidé.

En forçant le ch'i dans le tan tien inférieur, vous allez produire trop de chaleur. La friction causée lorsque vous faites passer le ch'i par des canaux qui n'ont pas été ouverts naturellement entraînera une chaleur excessive dans la rate. Une chaleur excessive dans la rate endommagera cette dernière et entraînera une chaleur excessive du sang. Une chaleur excessive du sang provoquera une montée du cholestérol qui brûle dans les artères ; les artères recueillent alors une plaque. Quand le foie stocke le sang et que le sang est trop chaud il surchauffera et commencera à sécher le yin dans les reins. Une fois que le yin rénal aura séché, les reins ne pourront pas retenir leur énergie yang. Quand l'énergie yang des reins devient trop forte, une crise a des chances d'arriver.

Pour empêcher que le sang surchauffe vous devez rester détendu et attirer doucement le mouvement du ch'i. Si vous retenez quelque tension musculaire que ce soit dans votre corps, la circulation du ch'i deviendra limitée, et la friction provoquée par le passage du ch'i à travers la tension musculaire produira une chaleur excessive. Deux exercices dans cette leçon qui vous aideront à rester en bonne santé sont l'exercice de " Répartition du Ch'i " abordé dans la section Chemise de Fer et l'exercice " Dragon Jouant Avec une Perle " qui est abordé dans la section Enracinements. Faites ces exercices tous les jours après vos méditations pour vous assurer que le ch'i est re-dispersé à travers le corps. Les Leçons Deux et Trois vous donneront accès à beaucoup plus d'exercices de construction de la santé.

- 8) Marcher trop longtemps endommage les tendons, être assis trop longtemps endommage les muscles, être debout trop longtemps va endommager les os, être allongé trop longtemps endommage le ch'i et fixer quelque chose trop longtemps va endommager le sang. Faites tout cela avec modération et efforcez-vous d'atteindre un certain équilibre.

Erreurs Fréquentes dans la Pratique Ch'i Kung

1. La première erreur fréquente est de retenir son souffle et de ne pas se détendre assez pour respirer normalement. Retenir son souffle entraînera une pression dans la poitrine, une congestion, de mauvais gaz, des poumons trop dilatés, et d'autres symptômes qui mènent à un corps sans harmonie et à un déplacement de la plupart des organes internes vers des endroits incorrects. Quand vous effectuez les exercices de respiration, restez détendus, n'essayez pas de tendre ou de vous servir de votre force musculaire.
2. La deuxième erreur est d'utiliser sa force musculaire plutôt que sa force intérieure. Si la force musculaire est utilisée, le sang à l'intérieur des artères et des veines ne pourra pas circuler librement à travers le corps. Les nerfs ne fonctionneront ni correctement ni aisément. Le ch'i yin (ou énergie négative) va monter et le cœur va être rempli du mauvais ch'i. Quand cette stagnation se produit, elle va provoquer une maladie. Si cette maladie est bénigne, alors les muscles ou la peau vont trembler et vibrer. Si la maladie est grave elle va vous faire mal et peut-être même faire s'accumuler une forme de poison, ayant pour conséquence des abcès et autres maux.
3. La troisième erreur fréquente est d'avoir une cage thoracique anormalement gonflée avec un estomac anormalement rentré. Ceci va entraîner de mauvais gaz, et le ch'i va monter

sans retourner au tan tien inférieur. Les deux pieds ne seront pas enracinés, ce qui fera remonter le poids et le centre de gravité du corps, détruisant l'harmonie des quatre membres.

4. Quand vous commencez la respiration circulaire, vous devez tâcher de tirer l'énergie du haut du crâne jusqu'au tan tien pendant l'expiration. L'énergie a tendance naturellement à se diriger vers la tête à la fois dans le canal conception et dans le canal gouverneur. Si vous ne vous servez pas de votre imagination pour faire descendre l'énergie dans le méridien conception quand vous expirez, l'énergie restera dans votre tête. Ceci s'appelle " disposition en couches " et elle vous rendra étourdi et faible. La procédure dont on se sert pour se débarrasser de l'effet de couches est décrit dans la section sur la respiration circulaire.
5. Beaucoup de gens, lorsqu'ils pratiquent le Ch'i Kung, critiquent trop leur performance. Nous voulons tous faire bien et sentir que nous sommes en train d'accomplir quelque chose ; toutefois, si vous essayez trop dur et devenez trop critique, vous allez provoquer le stress et l'anxiété dont vous essayez de vous débarrasser. La partie la plus importante de l'entraînement Ch'i Kung est d'apprendre à se détendre. Vous ne pourrez pas vous détendre tant que vous analyserez chacun de vos mouvements.
6. Le dernier obstacle est beaucoup plus subtil que les autres parce qu'il concerne vos émotions. Quiconque pratique le Ch'i Kung le traverse à un moment ou à un autre, certains au cours des premières étapes et d'autres plus tard, mais peu se rendent compte de ce qu'il se passe.

Les exercices Ch'i Kung sont différents de la plupart des " exercices " que vous étudierez en ce qu'ils auront sur vous un effet considérable mentalement, émotionnellement, et physiquement. Par la pratique du Ch'i Kung vous ressentirez une progression dans chacun de ces domaines. La plupart des individus arrivent facilement à supporter le changement mental et le changement physique, mais beaucoup ont des difficultés avec les changements émotionnels.

Quand vous naissez, vos canaux ch'i sont dégagés et la vie est formidable. Au fur et à mesure que vous vieillissez et que les frustrations et anxiétés de la vie quotidienne commencent à vous affecter émotionnellement, la majeure partie des sentiments entourant les émotions est emmagasinée dans vos canaux (ainsi que dans vos muscles et vos organes). Votre esprit se sert de ses mécanismes de refus et de défense pour se débarrasser de votre peur, de votre colère et de vos frustrations, et ces émotions sont alors emmagasinées dans votre corps à travers la tension musculaire.

Quand vous pratiquez le Ch'i Kung , que vous relaxez votre esprit et votre corps et que vous transportez le ch'i par les canaux, ces émotions emmagasinées refont surface. Les gens vivent cette expérience de différentes manières. Certains fondent en larmes, d'autres ressentent un profond sentiment de dépression, d'autres ressentent les effets quelques heures après avoir terminé les exercices, et d'autres encore ressentent la remise en surface de ces émotions en rêve.

Certaines personnes vivent mal cette remise en surface d'émotions et abandonnent l'entraînement. Si vous laissez cela vous arriver, ces émotions emmagasinées vont continuer à vous hanter. Ne vous démoralisez pas, rappelez-vous que c'est un processus basé sur la progression, travaillez à cela.

Eviter ces erreurs vous aidera à progresser correctement à travers cet art.

La préparation à la Méditation Ch'i Kung

Le secret du développement du ch'i réside dans la pratique de la méditation et le secret d'une méditation réussie réside dans la régularité. Elle doit être effectuée deux fois par jour pendant au moins 20 minutes afin de maintenir une amélioration constante. Ce n'est pas un processus qui peut être hâté.

La méditation (debout ou assise) doit être effectuée dans une pièce calme, partiellement obscurcie, ni trop chaude ni trop froide. Idéalement vous devriez pratiquer en extérieur, les pieds en contact avec la terre, mais les conditions météorologiques ne le permettent pas toujours. Le bruit et autres distractions doivent être évités. La ventilation doit être appropriée pour avoir de l'air frais. Les vêtements doivent être confortables et relativement amples, surtout au niveau de la taille, le coton restant le tissu le plus adéquat. Les hommes doivent porter des vêtements permettant aux testicules de pendre librement. Ne portez pas de lunettes ni de bijoux. Ne mangez pas une heure avant ni une heure après.

Avant de commencer la respiration régulée, claquez doucement des dents 49 fois. Ceci va fortifier les gencives et le système d'enracinement et va détendre et stimuler les muscles des mâchoires. Ensuite, faites un cercle avec votre langue le long de l'intérieur des gencives, d'abord de gauche à droite le long de la mâchoire puis de droite à gauche le long du palais. Faites-le 18 fois dans chaque direction. Cet exercice s'appelle le " dragon rouge éclaboussant avec de l'eau ". Votre bouche doit être pleine de salive. Bougez la salive en avant et en arrière dans votre bouche 36 fois. La salive est appelée " Jus de Jade ". Partagez la salive en trois portions et avalez chacune d'elles. Elle va alors entrer dans le canal du méridien conception et atteindre le tan tien inférieur, où elle va se transformer en ch'i. Préparez le corps en le faisant se relaxer complètement.

La plupart des exercices et des méditations proposés dans ce cours sont très engagés et demandent beaucoup de travail mental. Il est difficile de lire la description de l'exercice ou l'illustration de la méditation et ensuite d'effectuer cet exercice ou cette méditation. Sans aucun doute vous finirez par oublier une partie de ce que vous lisez. Nous vous conseillons fortement, avant d'effectuer l'exercice ou la méditation, d'en lire les instructions plusieurs fois pour en comprendre les aspects essentiels, puis de vous faire une cassette audio que vous écouterez pendant la pratique de l'exercice. Sur la cassette, parlez tranquillement de l'exercice ou de la méditation afin de détendre votre esprit, puis suivez simplement les instructions. Servez-vous de la cassette jusqu'à ce que vous soyez habitué à l'exercice et que vous n'en ayez plus besoin.

La Fin de la Pratique Ch'i Kung

A la fin de votre exercice Ch'i Kung, concentrez-vous sur le tan tien inférieur et rassemblez votre énergie sur ce point. Restez debout ou assis pendant quelques minutes et donnez à votre corps l'occasion de se reposer doucement. Si vous terminez la séance d'une façon abrupte, sans ramener le ch'i dans le tan tien inférieur ni laisser au corps le temps de se calmer, vous allez peut-être faire se réfugier le ch'i dans votre tête. Si cela se produit vous allez vous sentir très étourdi tandis que l'énergie montera vers votre tête, et ceci aura pour consé-

quence une accumulation de pression. Ce n'est pas un sentiment agréable et il doit être évité. De plus, ne vous douches pas tout de suite après la pratique Ch'i Kung. L'eau est conductrice et va affecter le ch'i que vous aurez accumulé durant la séance ; Attendez de 15 à 20 minutes après la séance pour vous doucher.

Une dernière chose, parfois vous aurez peut-être du mal à vous endormir le soir si vous avez produit beaucoup de ch'i pendant la journée et si votre corps n'est pas accoutumé à la charge d'énergie. Plus d'énergie circule dans le corps que d'habitude et vous avez envie de la ralentir et de la faire sortir de votre tête. Si vous avez ce sentiment, allongez-vous sur un lit et concentrez-vous sur votre tan tien inférieur. Puis faites bouger l'énergie en vous servant de votre imagination pour l'amener dans vos pieds sur face avant de vos jambes, puis vers le haut vers le tan tien inférieur sur la face arrière de vos jambes. Guidez doucement et lentement l'énergie , relaxez l'esprit et concentrez-vous sur le chemin du tan tien inférieur jusqu'aux pieds puis vers le haut. Laissez votre esprit descendre dans les jambes et emprunter le chemin. Quand votre esprit descendra, l'énergie quittera votre tête et vous vous endormirez. Vous pouvez même amener toute la concentration dans les pieds, ne faisant circuler l'énergie que dans les orteils (c'est un excellent moyen de réchauffer des pieds froids !). Arrêtez toute pensée futile en vous concentrant sur vos pieds.

Elaborer un Programme d'Entraînement pour le Niveau 1

Une progression rapide en entraînement Ch'i Kung n'arrivera qu'à l'aide d'un programme quotidien d'entraînement. Vous devez travailler tous les jours pendant au moins vingt minutes au début de l'entraînement et vous allongerez ce temps au fur et à mesure de votre progression. Vingt minutes deux fois par jour est encore mieux (pour un total de 40 minutes). Plus vous pratiquerez souvent, plus vite vous progresserez.

Vous devriez traverser le Niveau 1 en cinq étapes successives. Quand vous commencerez le programme détaillé dans ce cours, votre entraînement quotidien devrait comporter les éléments suivants :

1. L'Exercice de Relaxation
2. La Respiration Naturelle
3. La Méditation Debout

Dès que vous vous sentirez à l'aise avec ces exercices et que vous ressentirez le ch'i comme nous vous l'avons décrit, la deuxième étape doit être comme suit :

1. Tous les Exercices de la première étape
2. Les exercices de Battement et de Tambourinement du Ch'i
3. Les exercices d'Enracinement

Encore plus tard, dès que vous vous sentirez à l'aise avec ces exercices, pour la troisième étape, ajoutez l'exercice de respiration circulaire.

Si vous allez progresser à travers les deux premières étapes rapidement, la troisième prendra un peu plus de temps parce que les méridiens conception et gouverneur sont assez longs à ouvrir. Quand vous pouvez ressentir la circulation du ch'i décrite dans l'exercice de respiration circulaire (et que vous avez travaillé avec pour approfondir votre expérience), commencez la quatrième étape de la façon suivante :

1. Tous les exercices des étapes précédentes
2. La Respiration Inversée
3. L'Exercice Kwan Kung de Caresse de la Barbe
4. L'Entraînement de la Chemise de Fer
5. Le Dragon Jouant avec une Perle

Cette étape aussi vous prendra un certain temps. L'exercice de respiration inversée vous paraîtra maladroit au début. Vous aurez besoin d'un fort flux de ch'i dans les méridiens conception et gouverneur et d'une grande conscience de votre enracinement avant de passer à la suite. Pensez à prendre votre temps et à approfondir votre connaissance de chaque exercice avant d'avancer. Soyez honnête avec vous-même.

Quand vous sentez que vous êtes prêt à aborder l'étape suivante d'entraînement, commencez la cinquième étape en ajoutant l'exercice respiratoire du petit paradis et l'exercice de projection d'énergie à votre séance. Travaillez ainsi jusqu'à ce que vous sentiez le ch'i et l'énergie résultant de chacun de ces nouveaux exercices. Seulement à ce moment-là pourrez-

vous commencer le Niveau 2.

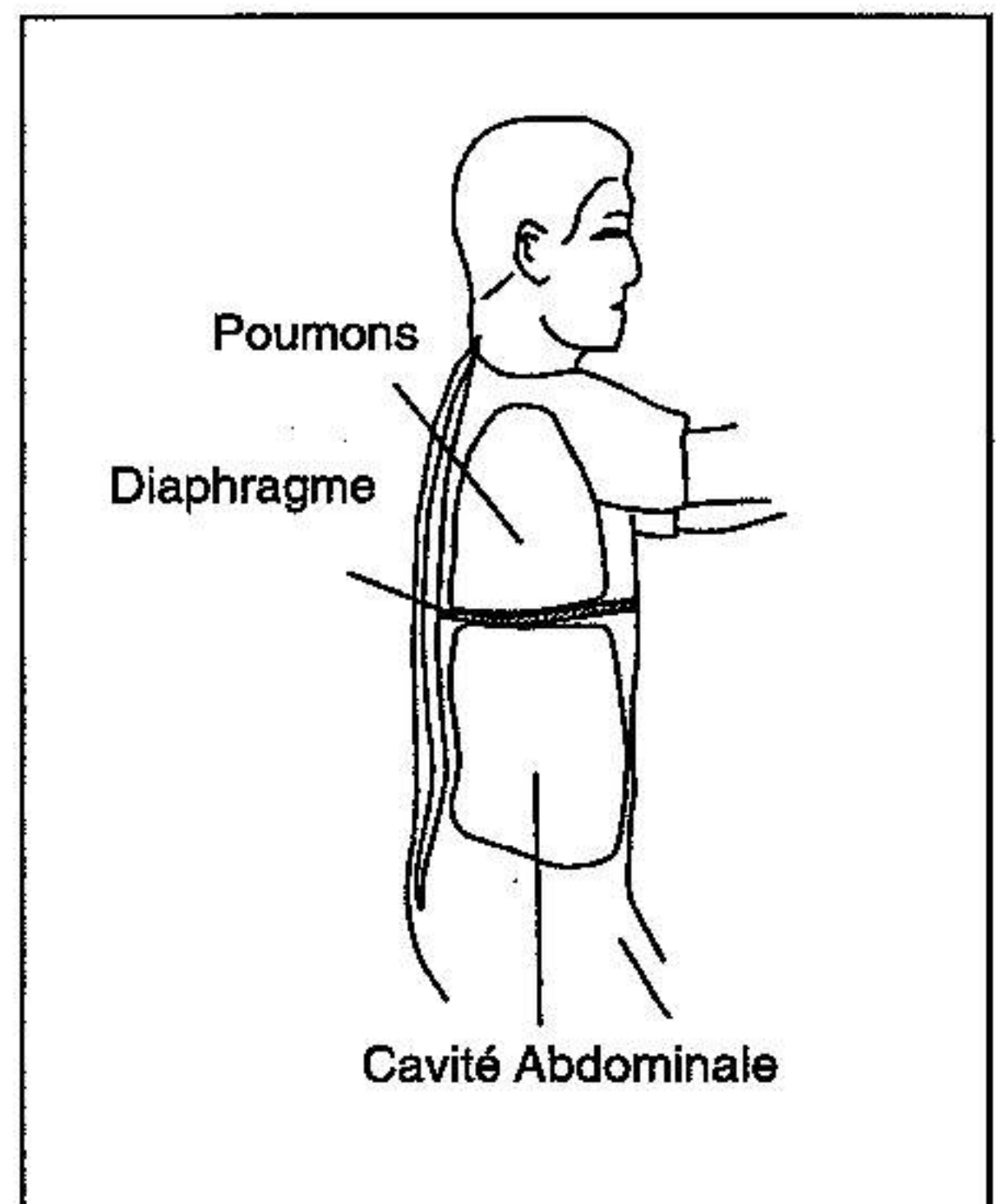
Si vous n'avez pas beaucoup de temps pour vous entraîner, vous n'avez pas besoin d'allonger le temps de votre séance d'entraînement à chaque fois que vous rajoutez un exercice. Quand vous ajoutez de nouveaux exercices, réduisez le temps que vous allouez aux exercices familiers et accordez la majeure partie du temps aux nouveaux. Quand vous atteindrez la cinquième étape de ce niveau, pour pouvoir espérer une rapide progression vous devrez pratiquer au minimum une fois par jour, de 40 minutes à une heure. Ne vous découragez pas si vous n'y arrivez pas, un temps quelconque d'entraînement est toujours mieux qu'aucun.

La Respiration Ch'i Kung

Dans le niveau 1 nous vous présenterons les six exercices ou méthodes Ch'i Kung de base. Nous vous présenterons la méthode de Respiration Naturelle, l'exercice de Battement et de Tambourinement du Ch'i, l'exercice de Respiration Circulaire, la méthode de Respiration Inversée, La Caresse de la Barbe Kwan Kung, et l'exercice de respiration Petit Paradis. Ces méthodes et exercices formeront la base de votre capacité à ressentir la circulation du ch'i dans votre corps et contrôler et augmenter son mouvement. Quand vous aurez fini le niveau 1 vous aurez normalement le pouvoir de concentrer votre ch'i dans le tan tien inférieur, de transporter le ch'i dans les méridiens gouverneurs et conceptions, et d'étendre le mouvement aux bras et aux jambes. Assurez-vous que vous sentez le ch'i durant chaque exercice avant de continuer ou vous perdrez votre temps. Si à un moment quelconque vous sentez de façon répétée un problème physique dû à ces exercices, arrêtez-vous. Ne continuez pas jusqu'à ce que vous nous ayez contacté et décrit la nature du problème.

La Respiration Naturelle

Si vous n'avez jamais eu affaire à un type d'entraînement Ch'i Kung, Yoga, ou autres disciplines méditatives travaillant avec la respiration, vous n'utilisez sûrement pas la totalité de la capacité de vos poumons. La plupart des individus qui n'ont pas fait d'entraînement dans ces domaines vont emmener des souffles peu profonds dans la poitrine. Quand vous naissez vous respirez "naturellement", c'est-à-dire que vous étirez et contractez le bas de l'abdomen pendant l'inspiration et l'expiration parce que vous utilisez instinctivement le diaphragme d'une façon détendue. Un diaphragme détendu va

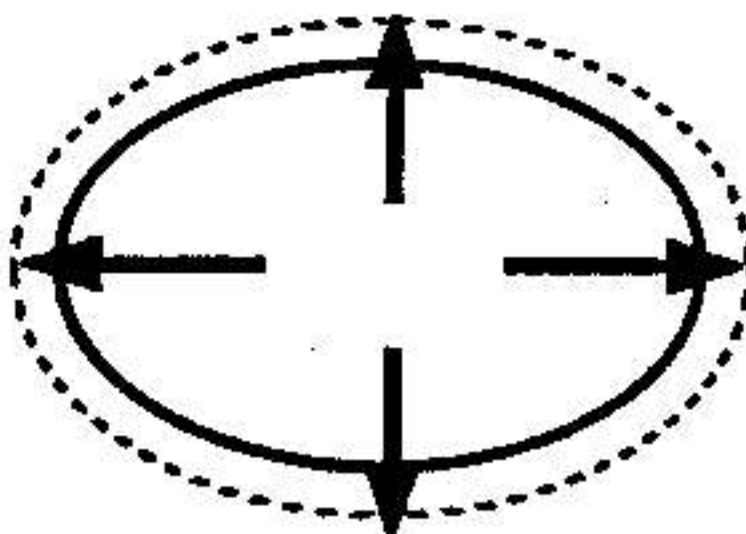


s'étendre vers le bas durant l'inspiration, appuyant doucement sur les organes internes, et entraînant l'extension de l'abdomen. Pendant l'expiration le diaphragme remonte et les organes internes retournent à leur position originale, et l'abdomen se contracte. Ceci permet une respiration pleine et masse doucement les organes internes. Au fur et à mesure que vous avancez dans la vie, les épreuves et les tourments de la vie et de votre existence quotidienne amène de la tension dans le corps, tension que la plupart des gens vont garder aux alentours de la poitrine, ce qui fait que le diaphragme se rétrécit. Avec un diaphragme serré vos poumons ne peuvent pas se remplir à leur pleine capacité. Dans cette section, nous vous présenterons la méthode de Respiration Naturelle pour réapprendre à respirer "naturellement".

Pour débiter la Respiration Naturelle (parfois appelée la Respiration Bouddhiste), mettez-vous en posture de méditation debout précédemment décrite. Le corps doit être complètement détendu, Concentrez-vous sur le tan tien inférieur (situé dans le bas de l'abdomen). Mettez bien la langue contre le palais et serrez le sphincter anal, votre bouche est légèrement fermée, les lèvres se touchent un peu, les dents ne se touchent pas. Inspirez par le nez et contrôlez votre souffle, rendez-le long, lent, continu, et si calme que vous êtes incapable d'entendre votre propre inspiration et expiration. L'inspiration et l'expiration durent aussi longtemps. Votre respiration doit être détendue et vous sembler naturelle. Assurez-vous que vous respirez profondément, remplissant vos poumons presque totalement mais ne forcez pas votre respiration. Ceci vous aidera à stimuler et faire travailler vos organes internes. Même si la respiration doit être longue, lente et stable, ne la forcez à pas l'être. Travaillez à l'intérieur de vos limites naturelles et physiques. Restez calme et ne forcez jamais la respiration.

Etendez le bas de l'abdomen avec l'inspiration, ne gonflez pas la poitrine. Si la poitrine se gonfle pendant que vous appliquez ces méthodes de respiration profonde, elle va affecter la zone inférieure abdominale. Quand cette zone se contracte, elle affecte le cœur, obstruant la circulation du sang. C'est une raison qui fait que la respiration profonde s'effectue à travers le tan tien inférieur. Le diaphragme s'abaisse avec l'inspiration. Ne forcez pas sur l'expansion de l'abdomen, laissez-le se détendre et s'agrandir avec le souffle. Pour vous aider à détendre le bas de l'abdomen, pensez à étendre et à contracter le diaphragme, car si vous le faites le bas de l'abdomen va naturellement s'étendre et se contracter. Vous devez apprendre à relâcher et à contrôler le diaphragme.

Guidez doucement le souffle à partir du jin mei (méridien conception) vers le tan tien inférieur, qui s'étend tandis que l'air est inspiré. L'inspiration doit vous sembler naturelle et aisée. Avec l'expiration, faites lentement descendre le tan tien et faites monter le jen mei et faites-le sortir par le nez. Remarquez que nous n'avons pas utilisé le mot contracter, nous avons choisi le verbe descendre pour une bonne raison. Le mot "contracter" implique que les muscles sont concernés. Nous ne voulons pas que vous vous serviez de votre force musculai-



Section carrefour de l'abdomen

re quand vous respirez. Encore une fois, détendez-vous ; la descente de l'abdomen est une descente douce, ne la forcez pas. Répétez ce processus plusieurs fois, toujours en faisant

attention de ne pas forcer la respiration.

L'expansion du bas de l'abdomen doit se faire dans toutes les directions, pas seulement au niveau de l'abdomen (voir illustration). Il vous semblera peut-être difficile de l'étendre vers votre dos et vers les côtés si vous n'y êtes pas habitué. Vous pouvez vous entraîner en face d'un miroir, ou mettre la main dans le dos ou sur le côté et respirer à cet endroit jusqu'à ce que vous vous fassiez une idée. Après un peu de pratique vous serez capable d'étendre vers l'avant, l'arrière, et les côtés du bas de l'abdomen, régulièrement et d'une façon fluide. Les exercices de conditionnement exposés plus loin dans ce niveau vous aideront aussi à ce propos.

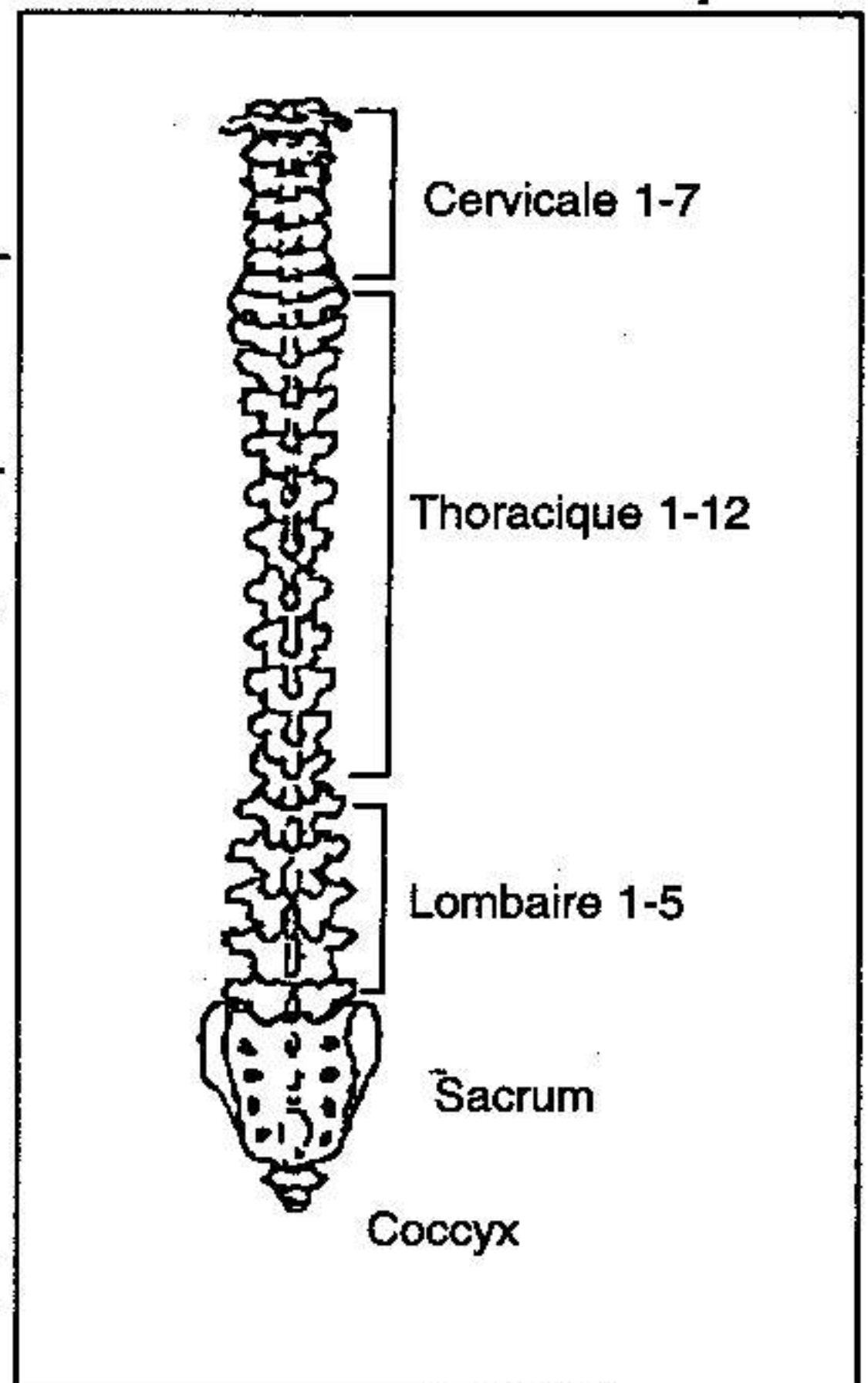
Une bonne façon de pratiquer vos exercices de respiration naturelle est d'imaginer qu'il y a un tube allant de l'arrière de vos conduits nasaux à un ballon dans votre tan tien inférieur. Quand vous inspirez par le nez, voyez l'air descendre du tube et remplir le ballon. Avec l'expiration, le ballon éclate et l'air est expulsé vers le haut et en dehors du tube.

Un dernier point : cet exercice a pour but de faciliter l'élargissement du diaphragme et de recueillir le ch'i dans le tan tien inférieur. Une inspiration et une expiration profondes dans le bas de l'abdomen servent de transport à cela. Pourtant, quand vous recommencerez votre respiration normale de tous les jours, la respiration devra remplir simultanément et régulièrement l'avant et l'arrière du bas de l'abdomen et du haut de l'abdomen. C'est la seule façon de respirer à pleine capacité. Si vous avez déjà vu un bébé respirer vous aurez remarqué que tout le corps s'étend en même temps que l'inspiration. Beaucoup de gens, après avoir appris la méthode de respiration abdominale, ne respirent plus que dans le bas de l'abdomen dans la vie de tous les jours. Quand cela se produit, la région de la poitrine et les muscles intercostaux (avants et arrières) deviennent limités. Les exercices de conditionnement vont vous aider à ouvrir toutes ces zones.

Il est important de garder l'esprit, la respiration, et l'énergie sexuelle concentrés dans le tan tien inférieur. L'esprit mène le ch'i et le ch'i doit se rassembler dans le tan tien inférieur, c'est le centre de la circulation ch'i à travers le corps. L'énergie sexuelle est amenée dans le tan tien inférieur pendant l'expiration/concentration en remontant les testicules ou ovaires (utilisez votre esprit).

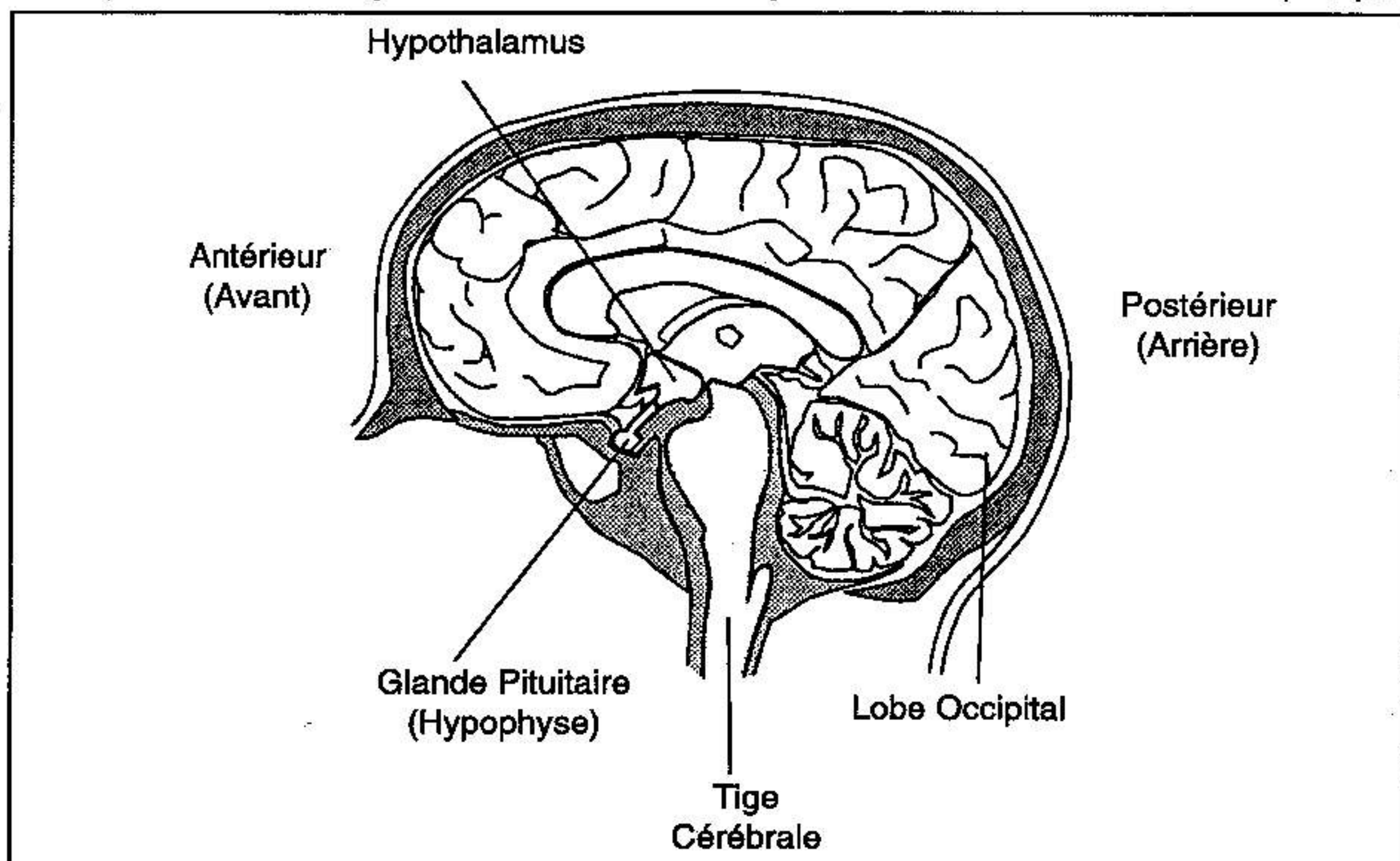
Physiquement, la méthode de respiration naturelle va augmenter la sécrétion de salive, calmer le système nerveux et réguler la circulation sanguine vers les organes intérieurs du bas. En étendant et en contractant le bas de l'abdomen, et en rassemblant le ch'i dans cette zone, vous allez stimuler les nerfs coccygés, sympathiques et parasympathiques et ainsi commencer à générer une circulation constante dans la colonne vertébrale. Les nerfs coccygés sont les nerfs les plus bas de la colonne, les nerfs sympathiques proviennent des régions thoraciques et lombaires de la colonne, et les nerfs parasympathiques proviennent du début du cerveau et du sacrum.

Le cortex surrénal et la moelle surrénale (situés au-dessus des reins) sont activés par les nerfs sympathiques et la pression vers le bas du diaphragme pendant la profonde inspiration. L'activation des glandes surrénales, et l'énergie remontant la colonne vertébrale, contri-



buent à stimuler le lobe occipital et le Troisième Ventricule du cerveau (Chambre de Cristal). (Le canal central de la moelle vertébrale mène directement au Troisième Ventricule du cerveau.)

La glande hypothalamus forme le seuil et une partie des murs latéraux du troisième ventricule, et la glande pituitaire (hypophyse) est reliée à l'hypothalamus (voir illustration sur la page suivante). Ils constituent un lien essentiel entre le système nerveux et le système endocrinien. Le canal central de la moelle épinière mène directement les deux systèmes de contrôle majeurs du corps au troisième ventricule du cerveau –l'hypothalamus reçoit des influx sensoriels des viscères et agit comme l'intermédiaire principal entre le système nerveux et le système endocrinien. L'hypophyse et l'hypothalamus sont étroitement liés et influencent tous deux fortement l'activité des glandes endocrines (pinéale, thyroïde, parathyroïdes, thymus, surrénale, , pancréas, ovaires, et testicules). Entre autres, la stimulation de cette zone agit comme un agent curatif naturel pour le corps. Ce phénomène forme le fondement de votre première étape en Ch'i Kung, connue sous le nom de régulation du système endocrinien ou transformation du sperme en ch'i. Toutes les méditations du niveau 1 et du niveau 2 ont pour but de faciliter ce phénomène. Les glandes endocrines et le système immunitaire sont détaillés plus pro-

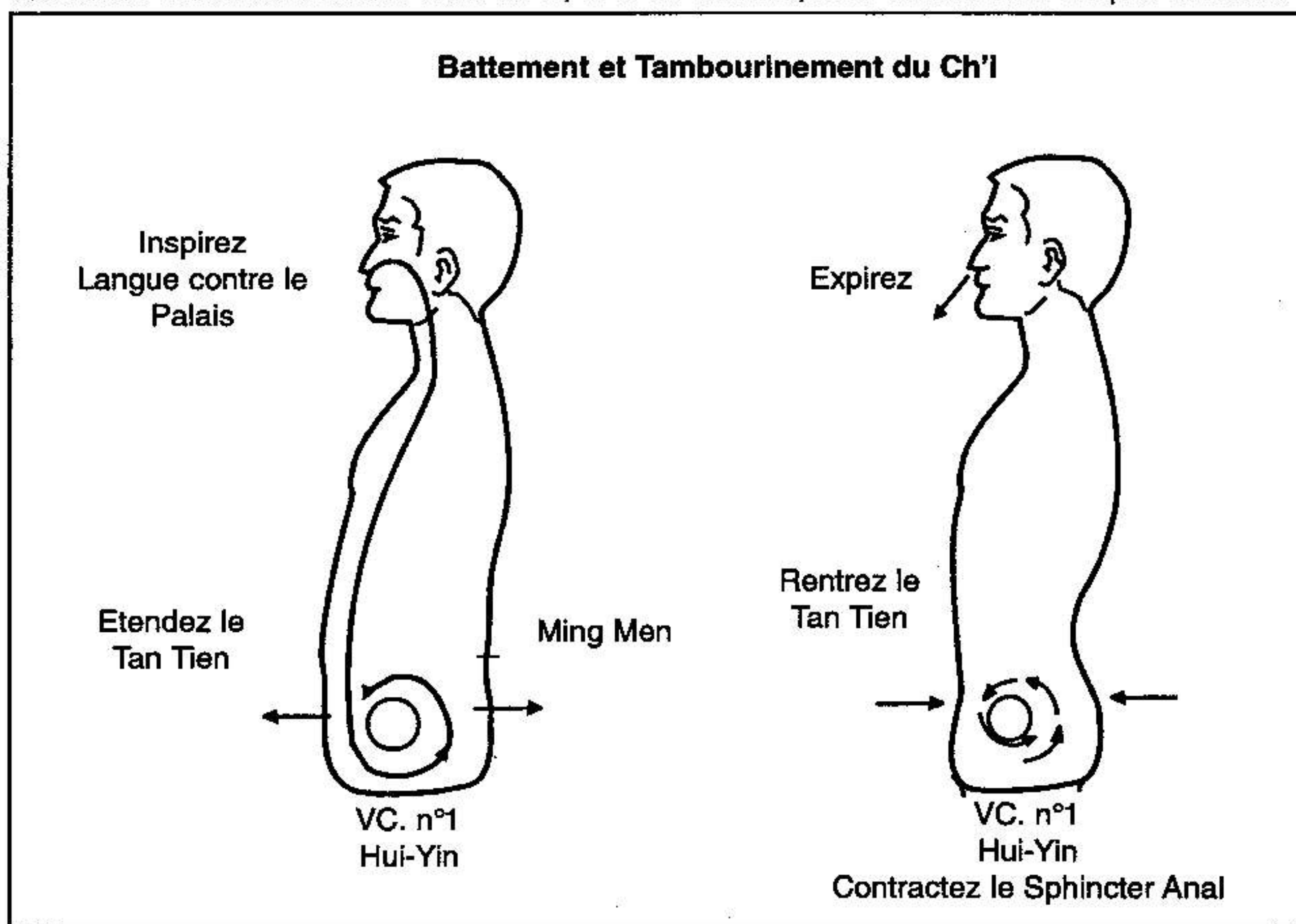


fondement dans le niveau 3 de ce cours.

Parfois, pour accéder à la glande pituitaire vous devez d'abord franchir une " barrière de douleur ". C'est ce " Feu dans les Jambes " dont nous vous avons parlé précédemment. Tout comme un coureur doit franchir une barrière de douleur pour reprendre des forces, vous devez franchir la barrière de douleur du " Feu dans les Jambes " pour progresser rapidement. Ceci est dû au fait que le troisième ventricule est aussi le centre du phénomène 'esprit dominant le corps'. Quand le cortex cérébral interprète de fortes émotions, il envoie souvent des influx le

long d'appareils reliant le cortex à l'hypothalamus. L'hypothalamus dirige alors des influx par le biais du système nerveux autonome, et relâche aussi des substances chimiques stimulant la glande pituitaire. Cela peut avoir pour conséquence des transformations variées dans les activités du corps. Une fois franchie la barrière de douleur vous pourrez vous détendre et votre esprit et corps vont lentement s'habituer aux exigences de votre imagination. C'est seulement après avoir atteint ce stade que vous pourrez vous attaquer aux niveaux supérieurs d'entraînement Ch'i Kung. Accueillez la douleur comme si c'était votre frère et elle avancera à vos côtés, combattez-la et elle gagnera toujours !

Malgré tous les avantages à gagner au cours de ce premier stade de Ch'i Kung, l'objectif principal est de développer une sensibilité aux rythmes du corps et une harmonie de l'esprit. L'air emplit les poumons, mais la concentration sur le tan tien inférieur puise des ions dans les poumons, rassemblant ainsi le ch'i à cet endroit. En continuant à respirer, sans forcer volontairement sur le diaphragme, une sensation de réunion peut être éprouvée dans le bas de l'abdomen, autour du centre de gravité du corps. N'essayez pas de provoquer la sensation, laissez-la arriver naturellement. Après une pratique réussie de la respiration naturelle vous devriez sentir le bas de la région abdominale commencer à se réchauffer. Cette chaleur est le résultat du rassemblement de ch'i dans le tan tien inférieur. A chaque fois que le ch'i se rassemblera ou circulera à un endroit du corps, vous ressentirez cette chaleur. Ne confondez pas cette chaleur avec le ch'i lui-même, la chaleur n'est qu'un produit dérivé de la circulation ou de la concentration de ch'i. On peut comparer cela à la circulation d'électricité dans un fil électrique. Quand les électrons circulent dans un fil, le fil va chauffer, mais la chaleur n'est pas l'électricité,



té, elle n'est qu'un résultat de la circulation d'électrons.

Le Battement et le Tambourinement du Ch'i

Quand vous sentez que le tan tien inférieur se réchauffe, servez-vous de l'image suivante pour favoriser le rassemblement de ch'i dans le tan tien. Lorsque que vous inspirez, étendez le tan tien inférieur, en exerçant assez de pression pour former un ballon rond d'énergie dans le bas de l'abdomen. Le tan tien va alors automatiquement revenir en arrière vers le coccyx, puis vers le haut en direction du Ming-Men (Porte de la Vie). Le Ming-Men est situé entre la deuxième et la troisième vertèbres lombaires. Pour détecter ce point, mettez votre doigt sur le point le plus haut de l'articulation de la hanche, et bougez votre doigt en une ligne droite (parallèle au sol) vers la colonne vertébrale. Vous serez alors juste en dessous de la quatrième vertèbre lombaire, remontez de deux crans et vous serez à l'endroit correct (voir illustration).

Il se peut que vous ne ressentiez pas exactement cette rotation au début, servez-vous de votre imagination pour vous aider à prendre contact avec cette sensation. Faites-vous une image dans votre esprit du ballon d'énergie dans le tan tien inférieur. Vous pouvez utiliser l'image du ballon que nous avons développée dans la méthode de respiration naturelle. Servez-vous de votre esprit pour faire tourner la boule ou le ballon d'énergie, n'utilisez aucune contraction physique pour essayer de provoquer la rotation.

Il est important de serrer et de tenir légèrement le sphincter anal afin de stimuler le hui-yin et de retenir l'énergie dans le tan tien inférieur. Après l'inspiration, sentez monter la pression au ming-men, expirez et faites redescendre le ch'i dans le tan tien inférieur. Ceci favorisera la rotation de la boule. Après plusieurs semaines vous allez commencer à sentir que le tan tien inférieur commence à tourner. Au fur et à mesure de votre progression, le tan tien inférieur entamera un tour complet du ch'i tandis que les muscles du sphincter anal seront discrètement et doucement soulevés avec chaque expiration. Le sphincter anal est toujours tenu fermé, mais le fait de le soulever durant l'expiration permet la sensation de rotation dans le tan tien inférieur.

On ne peut trop insister sur l'importance de la relaxation. Les muscles de l'abdomen doivent rester détendus. N'essayez pas de forcer l'expansion et la descente de l'abdomen, laissez tout cela se produire naturellement avec l'inspiration et l'expiration. Votre capacité à rassembler le ch'i dans le tan tien inférieur est la base sur laquelle tout votre entraînement ultérieur Ch'i Kung sera construit. Puisque c'est l'esprit qui mène le ch'i, votre capacité à rassembler du ch'i dans le tan tien inférieur sera une conséquence directe de votre efficacité à garder et retenir le ch'i dans le tan tien inférieur. Durant cet exercice toute votre concentration mentale doit être portée sur le tan tien inférieur tournant avec le souffle, et si vous ne le sentez pas au début, imaginez. Après plusieurs semaines vous devriez sentir la chaleur qui commence lentement à remonter la colonne vertébrale. Ne forcez pas la rotation, laissez-la se produire naturellement.

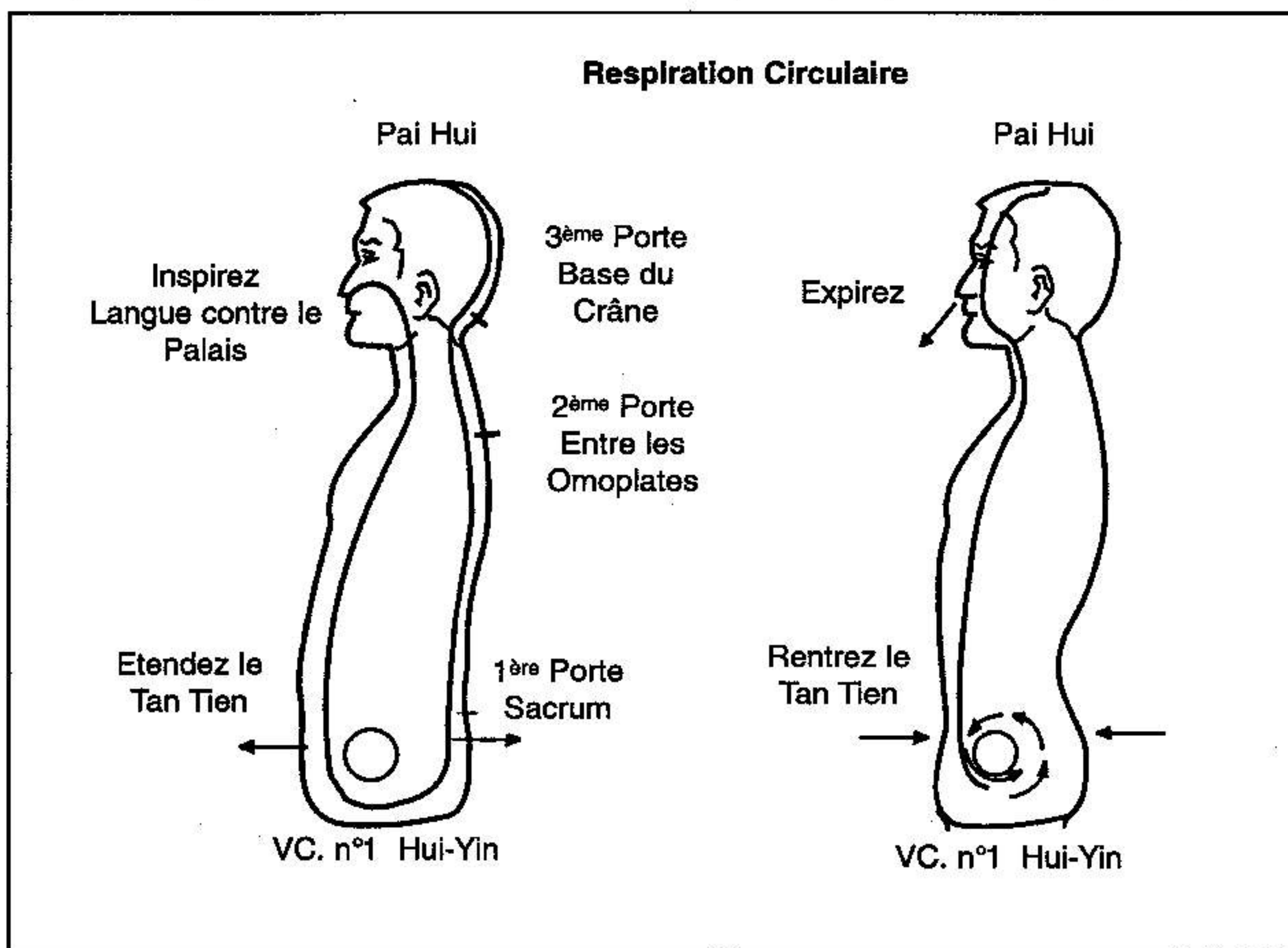
Quand le ch'i commencera à se rassembler dans le tan tien inférieur il se pourra que vous ressentiez des vibrations en même temps que la chaleur. Ces vibrations sont le résultat de l'accumulation de ch'i. Plus tard, lorsque vous commencerez des exercices plus avancés, d'autres parties de votre corps vibreront. Ne vous inquiétez pas, c'est normal. Il se peut même que tout votre corps se mette à trembler. Si cela se produit, continuez à vous détendre et concentrez-vous sur votre exercice. Il est important de ne pas devenir tendu quand vous sentez cette vibration ou ce tremblement.

Certains étudiants ressentiront une douleur au ming-mei ou aux reins, ceci est dû à la pression provoquée par le ch'i, il n'y a là rien d'inquiétant. Travaillez à détendre ces parties du corps et la douleur devrait s'en aller. Mettre du " Baume de Tigre " sur le ming-men contribuera à le détendre. Si la douleur ne disparaît pas après quelques jours, faites-nous le savoir.

La Respiration Circulaire

Une fois que la sensation de chaleur commence à remonter la colonne vertébrale vous devrez guider ce sentiment de ch'i le long du tu mei (méridien gouverneur) en suivant la colonne vertébrale, en destination du pai-hui (carrefour des cents) au centre du crâne tandis que vous inspirez. Tandis que vous expirez, imaginez le ch'i en train de descendre du pai-hui le long du front où il se divise au niveau des joues, entre dans le palais et se rejoint au bout de la langue. A partir de là il descend le long du jen mei et finit dans le tan tien inférieur.

Pour aider à faire monter le ch'i le long du méridien gouverneur à l'inspiration vous pouvez utiliser les méthodes de pompe sacrée et crânienne. Ces méthodes sont des " trucs " qui permettront au ch'i de traverser les 1^{ère} et 3^{ème} portes de la colonne. Quand vous commencez à inspirer et à étendre le bas de l'abdomen, descendez légèrement le coccyx et faites rouler le sacrum vers le dessous. Ceci va aider à " pomper " le ch'i vers la colonne vertébrale. Servez-vous de votre esprit pour guider le ch'i le long de la colonne. Quand le ch'i arrive à la base du crâne, faites légèrement basculer votre tête en avant pour " pomper " le ch'i jusqu'au pai-hui.



Faites ces mouvements très doucement. Plus tard, quand vous sentirez le ch'i circuler avec force, laissez tomber ces méthodes et essayez de n'utiliser que votre esprit pour mettre le ch'i en mouvement.

L'imagination est le mot-clé du début de cet exercice. Afin de faire bouger le ch'i vous devez vous servir de votre imagination. Vous devez imaginer que cela se produit grâce à la totalité des images que votre cerveau peut produire. Visualisez le ch'i en lumière, ou en chaleur, couleur, ou tout ce qui peut marcher avec vous. Faites des essais avec plusieurs images et visualisations et voyez ce qui marche le mieux. Quand vous faites des exercices Ch'i Kung rappelez-vous bien : **VOTRE IMAGINATION MENE L'ESPRIT, L'ESPRIT MENE LE CH'I.**

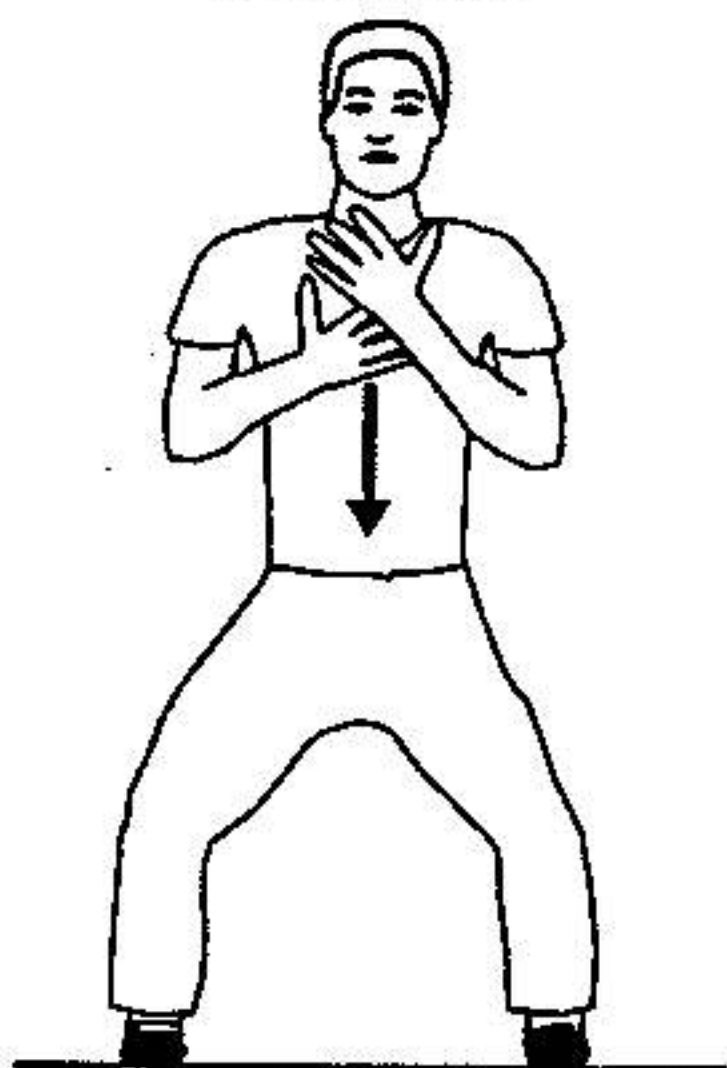
Remarque : Quand vous commencez la respiration circulaire, vous devez vous efforcer de faire monter l'énergie du haut du crâne jusqu'au tan tien inférieur pendant l'expiration (en mettant votre esprit dans le tan tien inférieur). L'énergie a une tendance naturelle à remonter vers la tête en empruntant à la fois le canal conception et le canal gouverneur. Si vous n'utilisez pas votre imagination pour faire descendre l'énergie par le méridien conception pendant l'expiration, l'énergie va rester dans votre tête. Ceci s'appelle "disposition en couches" et vous rendra étourdi et faible. Si cette sensation se produit, vous devrez faire descendre l'énergie vers le tan tien inférieur. Si vous ne faites pas descendre l'énergie vous allez commencer à ressentir une pression intense être produite dans votre tête.

Pour faire descendre l'énergie dans le but d'éviter la disposition en couches :

Si vous commencez à sentir de l'énergie se construire dans votre tête, ne vous réjouissez ou ne vous tendez pas, cela ne ferait qu'aggraver les choses. Vous devez placer votre esprit dans le tan tien inférieur, et respirez lentement et profondément. Mettez une main sur la poitrine, juste en dessous du cou et descendez la main vers le tan tien inférieur pendant l'expiration. Tandis que cette main se dirige vers le bas, mettez l'autre main au-dessus et commencez à la faire glisser vers le tan tien inférieur. Tandis que cette main descend mettez la première main au-dessus et faites la glisser de la même façon. Faites 'sauter' les mains de cette façon tandis que vous les faites descendre à l'expiration. Assurez-vous que votre concentration est sur le tan tien inférieur et non sur votre tête, restez calme. Continuez jusqu'à ce que la pression quitte votre tête.

Si cette méthode ne marche pas, prenez votre petit doigt (peu importe la main) et appuyez-le fermement sur votre lèvre supérieure, au centre, juste en dessous du nez (VG-26). Gardez la concentration dans le tan tien inférieur. Le fait d'appuyer sur ce point va contribuer à vous calmer et vous serez plus détendu. Continuez à appuyer à cet endroit plusieurs minutes, puis revenez aux mains en les faisant descendre le long de l'avant du corps selon la méthode expliquée plus haut.

Pour soulager les symptômes de la 'disposition en couches'



Faites descendre l'énergie du Méridien Conception

L'objectif de la respiration circulaire est de relier le jen mei et le tu mei, reliant ainsi en tous points les deux vaisseaux majeurs du corps par l'ouverture des trois portes de la colonne vertébrale (1^{ère} porte – sacrum, 2^{ème} porte – entre les omoplates, 3^{ème} porte – base du crâne). La langue est enroulée et placée contre le haut de la bouche, le sphincter anal est serré, ce qui joint l'énergie des canaux gouverneur et conception. Le serrement du sphincter anal va aussi maintenir le ch'i (phénomène analogue à un ballon auquel on essaierait de faire un nœud pour empêcher l'air de s'échapper).

Le fait de joindre les méridiens gouverneur et conception établit la base sur laquelle l'énergie ch'i peut circuler à travers les autres méridiens d'énergie. Ne soyez pas pressé, ceci vous prendra du temps à réussir. Les étudiants reconnaissent la circulation d'énergie à travers les méridiens gouverneur et conception pour la première fois de différentes façons. Certains ressentiront d'abord une sensation de chaleur remonter la colonne vertébrale, d'autres ressentiront une sensation de picotements sur le haut de la tête, d'autres encore sentiront le flot d'énergie tomber de leur poitrine dans le tan tien inférieur. L'essentiel est d'écouter, de vous faire une idée de la sensation et enfin de l'accroître jusqu'à ce que vous sentiez la circulation se faire dans tout le circuit.

Une autre 'ruse' dont vous pouvez vous servir si vous avez du mal à sentir le ch'i remonter la colonne vertébrale est d'utiliser un baume analgésique sous forme de crème tel que le " Baume de Tigre " et d'en mettre un point sur le Ming-Men et le Shen-Tao (entre les omoplates). Demandez à un partenaire de se mettre une touche de baume sur le pouce et de l'appliquer en massant sur le point et en remontant vers le point suivant (poussez du Shen-Tao au Yu-Chen à la base du crâne). Une touche de baume sur chaque point avec ce geste remontant vers le point suivant vous aidera à faire circuler le ch'i le long de la colonne. Cela fonctionne parce que le baume amène de la chaleur vers le point et que la chaleur détend les muscles. Grâce à cette relaxation le ch'i peut pénétrer plus profondément dans les tissus et ainsi bouger sans obstacle. Vous devez travailler à maintenir ce niveau de relaxation sans utiliser le baume. Gardez présent à l'esprit qu'une fois que vous pourrez ressentir le ch'i vous devrez oublier toutes les 'ruses' et continuer à faire bouger votre ch'i uniquement avec votre esprit.

La capacité à faire bouger le ch'i en n'utilisant que l'esprit est d'une importance extrême. Nous ferons contracter et bouger vos muscles et utiliser les 'ruses' mentionnées précédemment afin de vous aider à provoquer le mouvement d'énergie dans votre corps, mais ne vous en servez pas comme d'une béquille. Plus tôt vous vous débarrasserez des ruses, mieux ce sera. Une imagination active est l'instrument qui vous servira à faire connaître l'énergie à l'esprit. Avec une bonne image, vous pouvez rapidement connaître le mouvement ch'i. Nous vous donnerons sur la page suivante plusieurs images qui ont tendance à bien fonctionner. Si ces images ne fonctionnent pas pour vous, utilisez autre chose, votre imagination ne doit pas avoir de limites.

Après avoir ouvert les méridiens gouverneur et conception et que vous pouvez ressentir la circulation d'énergie à travers ce circuit, et que vous pratiquez cette méthode de respiration depuis un bon moment (nous évitons d'être précis parce que la durée varie selon les individus), vous constaterez des changements dans votre corps. Votre physiologie et votre système nerveux sont en train d'évoluer. Vous enlevez les toxines de votre système et vous réveillez les centres d'énergie qui étaient endormis. Votre ch'i prénatal, emmagasiné dans votre cerveau et dans la moelle épinière va s'unir avec le système nerveux central et le cerveau. Votre champ de conscience s'ouvrira et il se peut que vous remarquiez beaucoup de changements

émotionnels dans votre corps. Ces changements émotionnels sont ceux mentionnés dans la section " Erreurs Fréquentes dans la Pratique du Ch'i Kung ". Si vous subissez ces changements, relisez toute cette section et recherchez l'appui d'un bon ami.

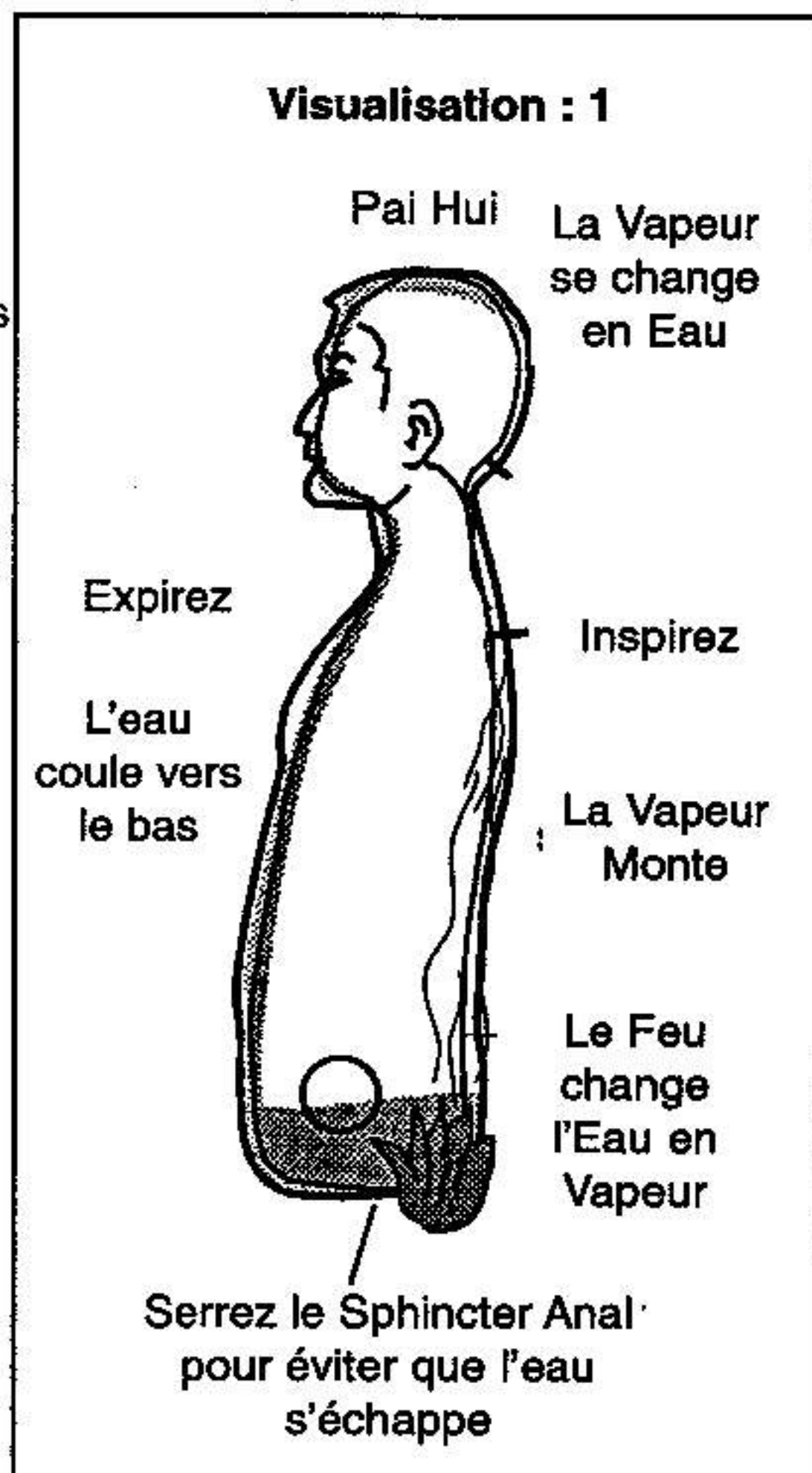
Les méridiens gouverneur et conception font partie des huit méridiens supplémentaires du corps. Les huit méridiens supplémentaires servent à équilibrer l'énergie entre les méridiens organiques (les 12 méridiens et les 8 canaux supplémentaires sont détaillés dans le niveau 2). L'ouverture du chemin de respiration circulaire et la circulation d'énergie par les méridiens conception et gouverneur affectent positivement tout le corps. Vous allez voir que vous n'attraperez pas beaucoup de rhumes en hiver et que vous ne serez dérangé par aucun des maux hivernaux tels que les pieds froids et une mauvaise circulation sanguine.

Si vous n'êtes toujours pas impliqué dans une promenade spirituelle avec Dieu à ce stade, vous devez vraiment y songer. Vous avez besoin de purifier l'énergie que vous faites circuler à travers votre système pour éviter les maladies.

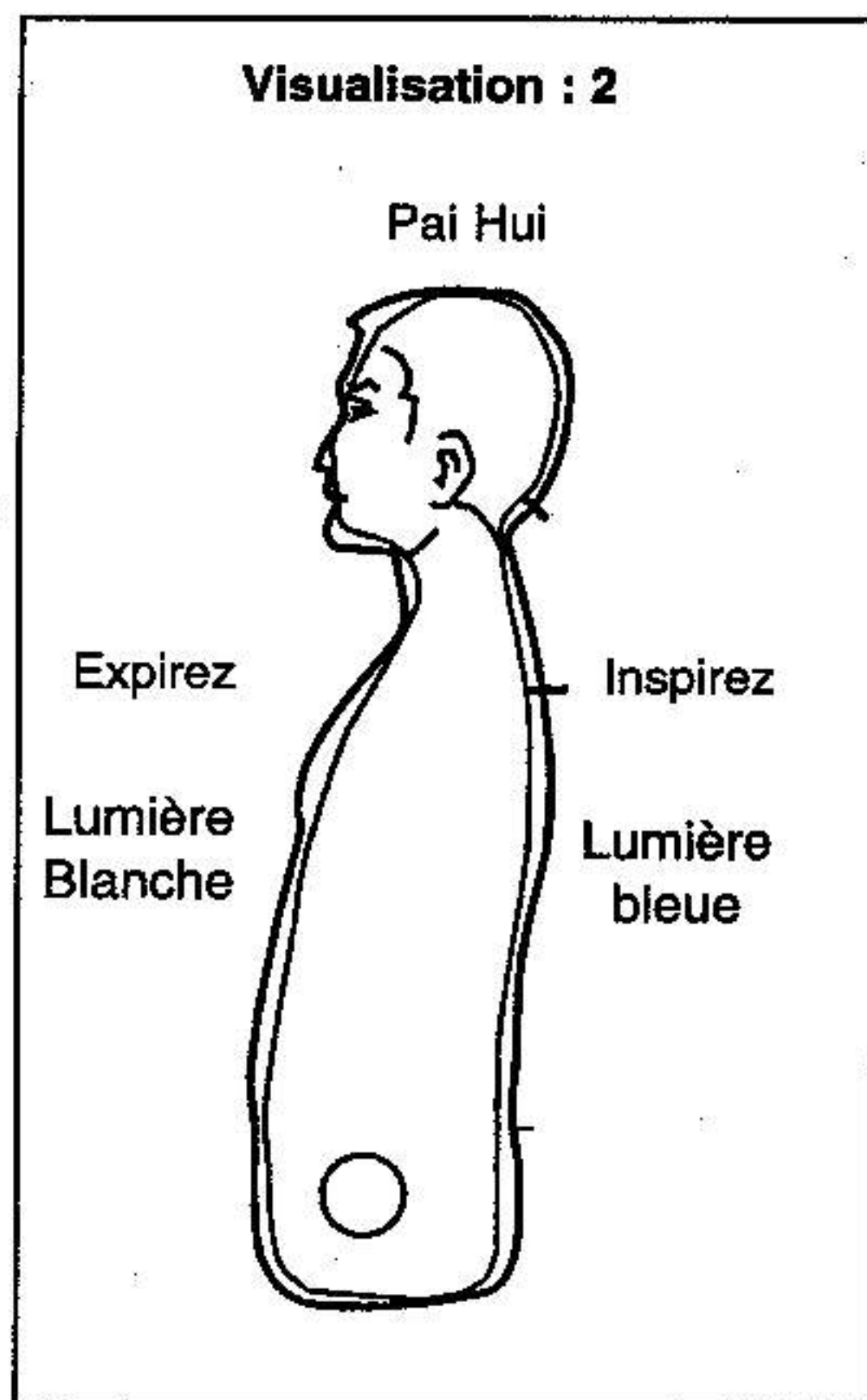
Visualisations utilisées dans la Respiration Circulaire

Il y a deux images classiques dont on se sert dans la pratique des exercices de respiration circulaire.

La première est d'imaginer qu'un feu brûle dans votre coccyx, ou que votre coccyx est comme un fer à marquer brûlant et que votre pelvis est un chaudron qui retient l'eau (quand vous pensez à la quantité d'eau que vous reprenez réellement dans vos organes abdominaux inférieurs, vous n'êtes pas si loin de la réalité). Le feu dans le coccyx chauffe l'eau qui se transforme en vapeur. La vapeur remonte le vaisseau gouverneur et atteint le Pai-Hui où il s'accumule et se condense de nouveau en eau. L'eau descend le long du vaisseau conception et retourne au chaudron. Faites une syncope avec les images à l'inspiration et l'expiration. C'est un processus sans fin ; le feu, la vapeur, l'eau, le feu, la vapeur, l'eau. Voir illustration.



La deuxième image utilisée n'est pas très élaborée, mais elle est très utile. Quand vous inspirez et que vous faites monter le ch'i le long du vaisseau gouverneur, imaginez une lumière bleue remontant avec le ch'i. Quand vous expirez et que vous guidez le ch'i le long du vaisseau conception du haut vers le tan tien inférieur, imaginez une lumière blanche descendant avec le ch'i. Voir illustration.



La Méditation Debout et Assise

Ces exercices sont des méditations calmes à faire dans une position debout ou assise. Elles servent à calmer le système nerveux, recentrer l'esprit, et absorber le ch'i. On dit que " Le calme et le vide dans cet exercice séparent l'individu des choses mortelles. " Essayez de maintenir calmement ce grand vide et de vous fondre dans ce qui vous entoure. " Remplissez le ciel et la terre à l'intérieur ainsi qu'à l'extérieur. " Peu importe le temps que vous pratiquerez, vous ne couperez jamais à cet exercice. Quand vous méditez appliquez les méthodes de respiration naturelle et circulaire.

La Méditation Debout

A ce niveau, la méditation debout se fera dans la posture décrite précédemment. D'autres postures seront utilisées à l'occasion d'exercices qui seront décrits plus tard. Le but de la méditation debout est d'établir un enracinement et de l'endurance et de pratiquer l'état de 'non-esprit'. Les deux pieds s'enfoncent dans le sol comme si ce dernier était devenu vide ou dans un état de néant, de façon à vous rendre inconscient de votre mouvement ou de votre immobilité. Quand nous parlons d'immobilité, c'est votre poitrine qui se conforme à l'état de pur vide, alors qu'à la fois l'esprit (les pensées) et l'intention (la volonté) deviennent le Ch'i-I ou énergie une.

Les deux yeux sont fermés et " regardent vers l'infini ". Même si la poitrine est emplie de pur vide, le tan tien inférieur est la racine de tout le vide, et est capable de produire du ch'i.

Quand des pensées vous viennent à l'esprit (ce qu'elles vont certainement faire), n'essayez pas de les chasser, vous en deviendriez frustré. Laissez les pensées défiler devant vous comme si vous regardiez couler un ruisseau. Laissez-les entrer et ressortir, ne fixez votre esprit sur aucune d'entre elles, laissez-les seulement passer. A la fin, avec la pratique, le ruisseau se ralentira. Le ruisseau abondant et rapide ralentira pour laisser apparaître de petites

vagues, et finalement les petites vagues deviendront une eau calme. La respiration est naturelle. L'esprit, la respiration, et l'énergie sexuelle sont concentrés dans le tan tien inférieur.

La Méditation Assise

Il y a plusieurs raisons de méditer dans la posture assise. La méditation assise, dans notre cas, sera principalement utilisée pour tenter de réduire la circulation de ch'i dans les jambes, rendant ainsi plus facile la retenue du ch'i dans le tan tien inférieur et dans le haut du corps. Vous pouvez aussi vous asseoir tranquillement avant de commencer la pratique pour calmer votre esprit. Pour tous les autres buts méditatifs, nous considérons que la posture debout est une meilleure méthode, et la méditation mobile encore meilleure. Parce que nous présentons ce cours en particulier sur l'introduction au combat et à la mise en pratique Pa Kua, la méditation debout est plus avantageuse que l'assise parce qu'elle aide à développer l'enracinement et à former une endurance dans les jambes. Si vos jambes sont faibles au début et si vous désirez prolonger vos exercices au-delà de ce que vos jambes peuvent supporter en position debout, continuez vos exercices dans une posture assise. Cependant, l'endurance dans les jambes est extrêmement importante et vous devrez travailler à les rendre plus fortes, et la meilleure façon de le faire est de tenir la posture de méditation debout.

Il y a beaucoup de postures de méditation assise et les énumérer toutes ne ferait que vous troubler. Vous pouvez croiser les jambes, en position du lotus complet ou du demi-lotus, à genoux, au bord d'une chaise dure et droite, etc. Faites ce qui est le plus confortable. Tous les principes de base (colonne droite, langue contre le palais, etc.) décrits pour la posture de méditation debout sont applicables ici. Quelle que soit la posture que vous choisirez, assurez-vous que vos genoux sont plus proches du sol que votre taille.

La Respiration Inversée

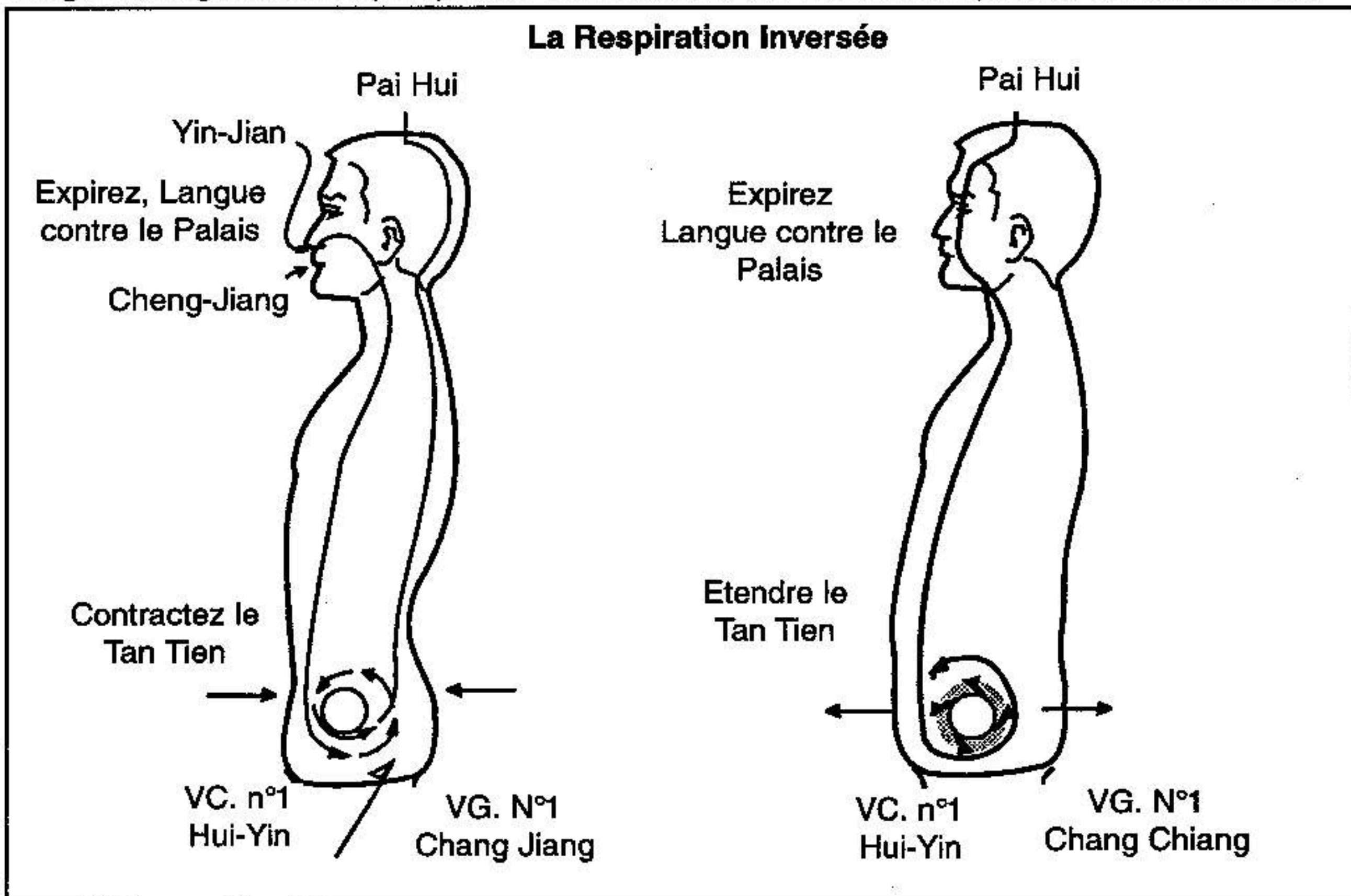
Les méthodes de respiration naturelle et de respiration circulaire ont été conçues pour vous aider à construire l'énergie dans votre tan tien inférieur puis à la faire bouger le long de vos méridiens conception et gouverneur. La respiration inversée (parfois appelée respiration taoïste) est une méthode légèrement plus efficace de faire bouger l'énergie le long des méridiens conception et gouverneur et sera utilisée dans des stades ultérieurs pour faire bouger l'énergie à travers tout le corps.

Pour effectuer la respiration inversée, inspirez par le nez, cette fois en contractant le tan tien inférieur au lieu de l'étendre. Ne confondez pas cela et la respiration par la poitrine. Vous avez besoin de respirer par le tan tien inférieur pendant qu'il se contracte. Le ch'i est toujours attiré vers le tan tien inférieur, puis le long de la colonne vers le Pai Hui (sommet du crâne). La partie la plus importante de ce geste est de continuer à faire tourner le muscle du sphincter anal vers le haut tout en relaxant le bas du torse et des fesses. Ceci relie le Hui-Yin (méridien conception n°1) au Chang-Chiang (méridien gouverneur n°1) et complète le circuit inférieur. En mettant le bout de la langue contre le haut du palais, le circuit supérieur a déjà été bouclé, reliant ainsi le Chen-Jiang (méridien conception n°24) au Yin-Jian (méridien conception n°28) et se servant de la langue comme d'un pont. Pendant l'expiration, tirez l'énergie du Pai-Hui en la faisant descendre vers le tan tien inférieur, mais cette fois étirez le tan tien inférieur. Rappelez-vous ne pas forcer cet étirement, détendez-vous et laissez le souffle s'étendre naturellement au bas de l'abdomen. Assurez-vous que vous respirez profondément, remplissant vos poumons presque complètement.

C'est une méthode très efficace parce que le ch'i est tiré vers le tan tien inférieur pendant que le tan tien inférieur se contracte ; ainsi le ch'i est comprimé à la base de la colonne.

Quand le ch'i est mis à la base de la colonne, et que le sphincter anal est serré, le ch'i remontera aisément le méridien gouverneur vers le Pai-Hui.

Cette technique sera maladroite au début mais deviendra plus facile avec la pratique. L'essentiel est de se détendre et de ne pas forcer l'expansion ou la contraction. Faites plus bouger l'énergie avec l'esprit qu'avec les muscles. A ce stade, la respiration inversée devrait



être effectuée dans la posture de méditation debout ou durant l'exercice Kwan Kung de Caresse de la Barbe.

L'Exercice Kwan Kung de Caresse de la Barbe

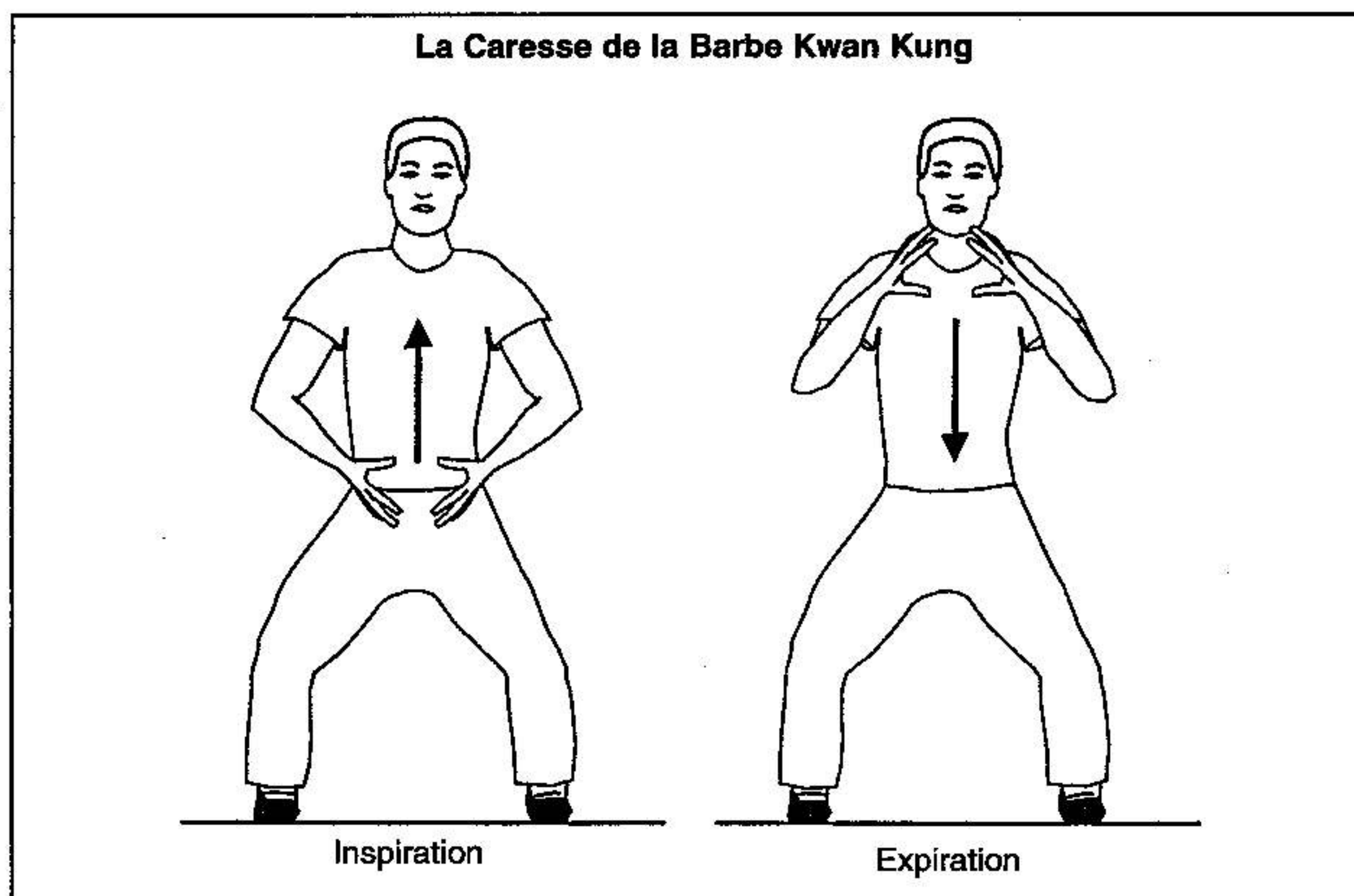
Cet exercice a pour but de favoriser la circulation du ch'i pendant l'utilisation de la méthode de respiration inversée. Débutez dans la posture de méditation debout, mais positionnez vos bras de façon à ce qu'ils pendent comme si vous teniez un ballon (de la taille d'un ballon de football) devant votre tan tien inférieur, les doigts pointant vers le bas (voir l'illustration sur la page suivante). Pendant que vous inspirez, contractez le tan tien inférieur et remontez le sphincter anal. Les deux mains remontent vers les côtés de la tête, les coudes restent stationnaires. Les mains sont progressivement tournées tandis qu'elles sont levées, et ainsi les doigts pointent vers le haut quand les mains sont sur les côtés du visage.

Pendant l'expiration, étirez le tan tien inférieur (gardez le muscle anal serré). Les deux mains font un mouvement comme si vous caressiez une longue barbe et finissent devant le tan tien inférieur dans leur position originale. Le mouvement vers le haut des mains correspond au mouvement vers le haut du ch'i et leur mouvement vers le bas correspond au mouvement vers le bas du ch'i. Rappelez-vous, ne laissez pas vos mains se toucher.

Examinez Sérieusement Vos Progrès

Avant d'aborder l'exercice suivant il est de la plus grande importance d'avoir une forte conscience du mouvement du ch'i dans les exercices que nous vous avons présenté jusqu'à présent. Si vous essayez de continuer maintenant, sans une forte conscience de la circulation du ch'i dans ces exercices, vous vous mentirez à vous-même. L'exercice suivant est plus avancé et vous préparera aux niveaux supérieurs de l'entraînement Ch'i Kung, mais sans la base construite grâce aux exercices précédents, vous ne progresserez pas. Alors, soyez honnête avec vous-même, si vous ne sentez pas une forte circulation de ch'i, n'allez pas plus loin jusqu'à que ce soit le cas.

Il est aussi important que vos genoux soient positionnés correctement (c'est-à-dire que vous ayez une bonne structure). Dans le prochain exercice vous allez faire descendre de l'énergie dans les genoux, et si les genoux ne sont pas bien alignés, il va se produire le même



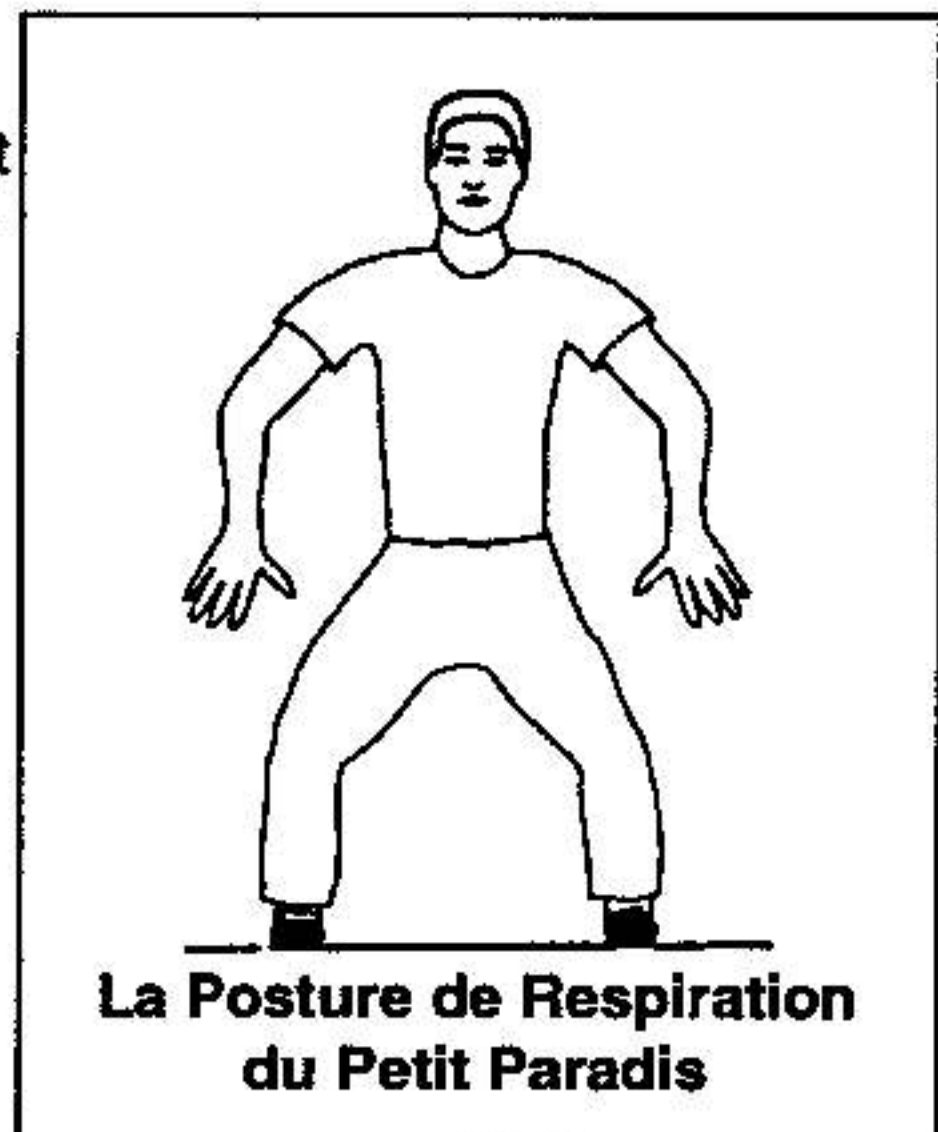
phénomène qu'un nœud dans un arrosoir. Quand l'énergie tombe et frappe le nœud elle peut alors endommager les ligaments et les tendons du genou.

La Respiration du Petit Paradis

Il y a trois étapes vers la respiration du petit paradis. Chaque étape puise dans la méthode de respiration inversée. Le but n'est pas seulement de développer le ch'i, mais aussi

de se servir du ch'i pour fortifier le système nerveux central et l'équilibre du métabolisme. Cette méthode est aussi utilisée pour élargir le champ du mouvement circulaire du ch'i, de la partie supérieure du corps jusqu'à la plante des pieds. L'utilisation du ch'i en Pa Kua Chang repose sur une circulation continue et illimitée à travers le corps. Par ces exercices nous construisons une base pour que cette circulation devienne naturelle et toujours présente.

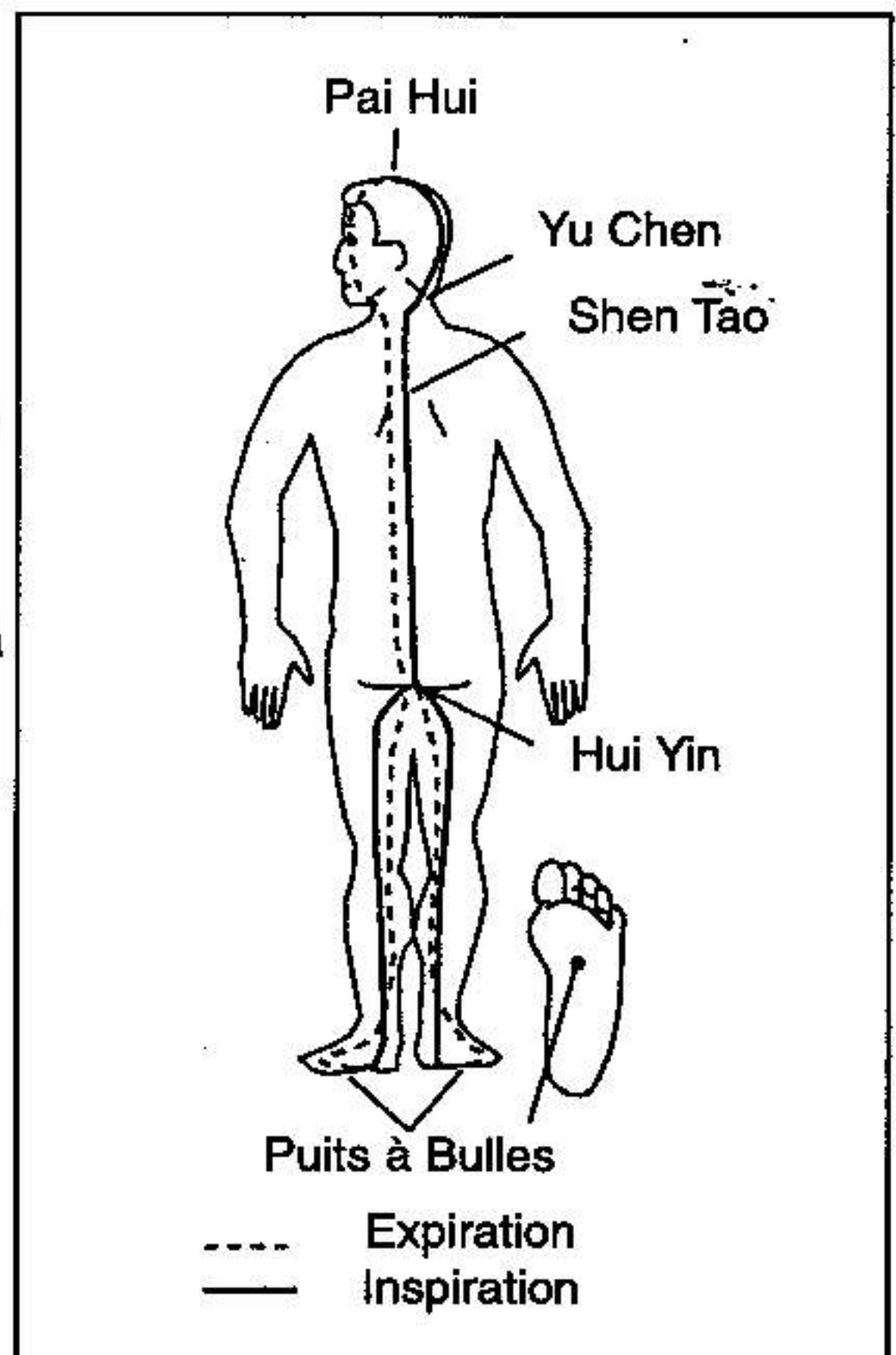
La posture debout change un peu dans cet exercice. Le seul changement est que les bras sont désormais tenus à vos côtés mais légèrement éloignés du corps, comme si vous teniez un œuf sous chaque bras. Les paumes sont tournées dans la même direction que le dos. Les coudes sont légèrement pliés, les épaules tombent. Le fait de faire descendre les épaules va faire venir le ch'i dans les bras.



Première Etape

Dans la première étape, pendant que vous expirez, étirez le tan tien inférieur et attirez le ch'i du pai-hui au tan tien, puis vers le bas vers le hui-yin, où il se divise, descend le long des deux jambes, en passant les genoux et en traversant les gros orteils vers le centre de la plante des pieds, ce qui s'appelle " puits à bulles " ou " source de bulles " ou méridien rénal n°1. Inspirez en contractant le tan tien inférieur et tirez le ch'i vers le haut à partir du puits à bulles, à travers les cuisses en direction du sphincter anal. A partir du sphincter anal le ch'i monte le long de la moelle épinière, passant trois portes situées au sacrum, entre les omoplates, et à la base du crâne, pour finir au pai-hui. Dans la première étape, vous vous servez de la première porte du sacrum.

Comme indiqué précédemment le tan tien inférieur est le centre de la circulation ch'i. Quand vous débutez la pratique Ch'i Kung, vous placez votre esprit dans le tan tien inférieur pour que le ch'i puisse se rassembler à cet endroit et vous le faites circuler à travers le corps au cours de la pratique des divers exercices. Le tan tien inférieur est la source du ch'i parce que c'est là qu'il a été rassemblé par l'esprit, et l'esprit reste à cet endroit. Cependant, au fur et à mesure que vous progressez dans cet exercice et dès que vous pouvez établir un solide enracinement (cette pratique est décrite dans la section intitulée " Aspects Fondamentaux de l'Enracinement "). Vous aurez besoin d'apprendre à recueillir une partie du " ch'i de la terre " en attirant de l'énergie de la terre dans votre corps, puis en direction du tan tien inférieur.



Pour pouvoir faire cela vous devez tout d'abord vous imaginer qu'en dessous du sol sur lequel vous vous tenez il existe un océan infini d'énergie. Imaginez que dans votre source de bulles (rein n°1) vous avez des valves qui peuvent être ouvertes et fermées grâce à votre imagination. Par ces valves vous allez laisser respirer votre source de bulles en rythme avec votre propre respiration.

Inspiration : Tandis que vous inspirez, ouvrez les valves et sentez la puissance de ce vaste océan d'énergie sans limites pénétrer dans vos pieds, remonter vos jambes, puis parcourir le chemin décrit plus haut.

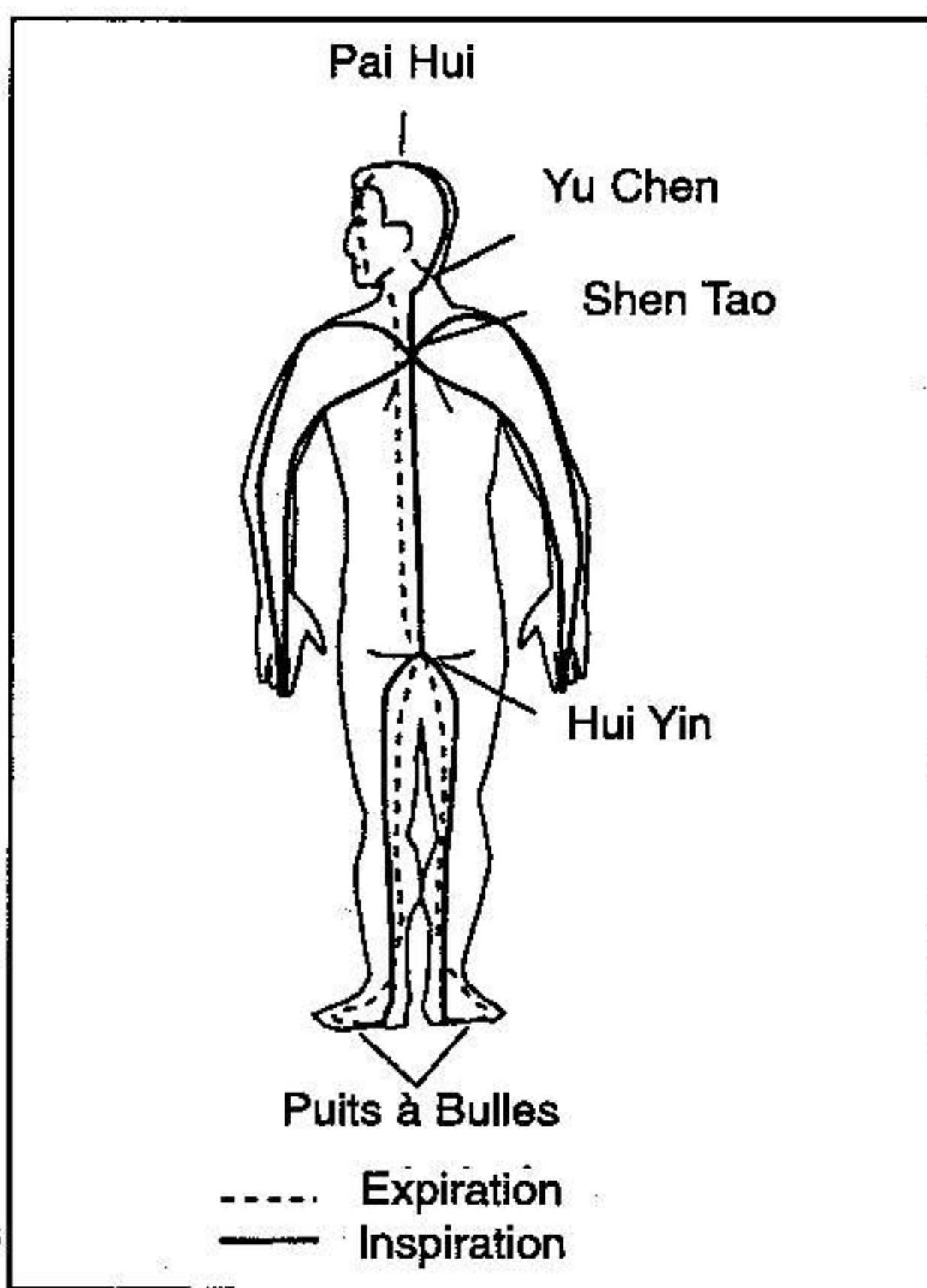
Expiration : Quand l'énergie atteint le sommet de la tête, expirez et faites passer l'énergie par le chemin décrit plus haut, puis rentrer dans la terre.

Avant de tenter cette variante vous devez vous assurer que vous avez un très fort enracinement.

Deuxième Etape

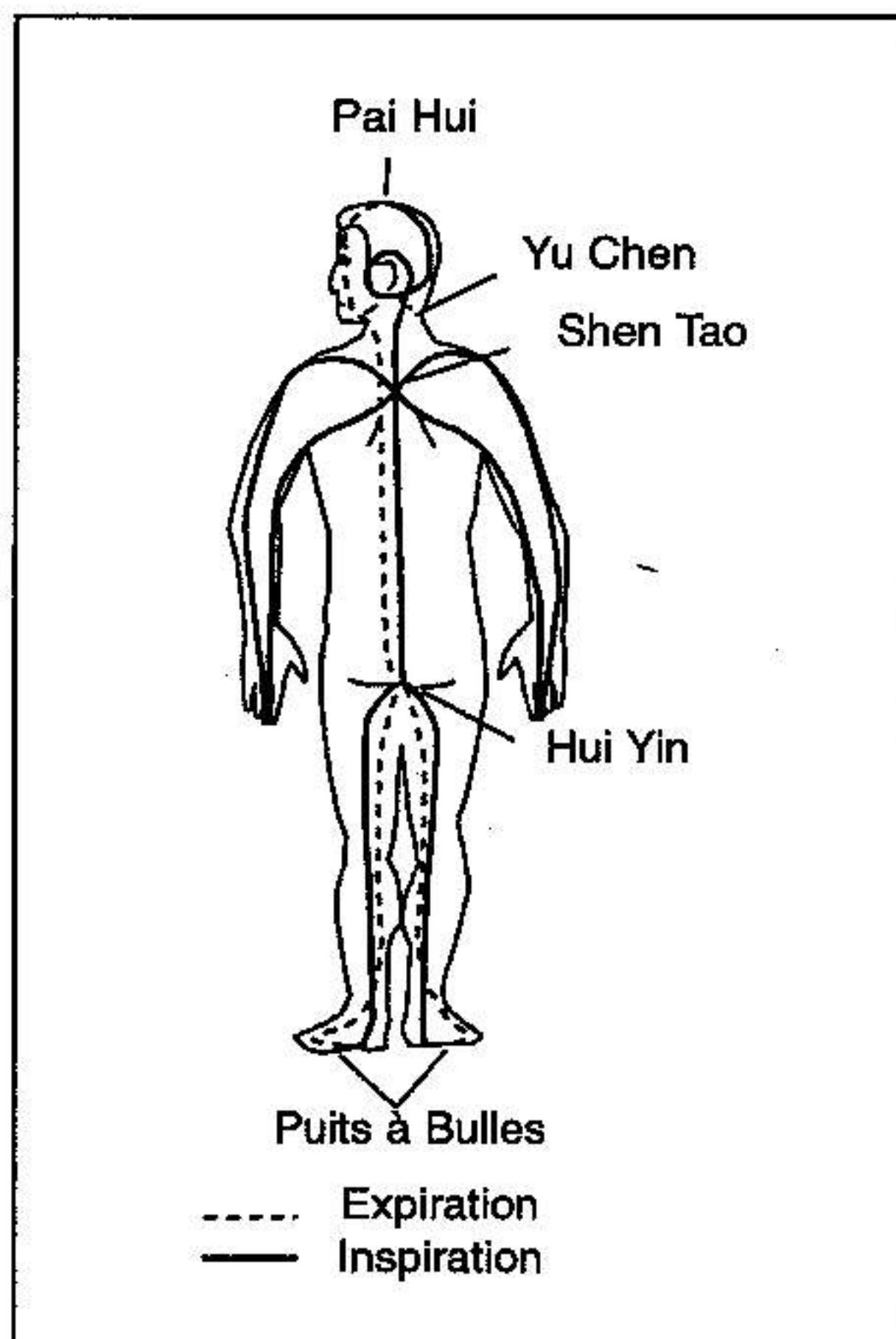
La deuxième étape est semblable à la première, sauf que vous allez maintenant commencer à utiliser la seconde porte entre les omoplates en parallèle avec la première porte du sacrum. A l'inspiration, quand le ch'i aura atteint le shen-tao, ou " chemin spirituel " situé en dessous de l'excroissance de la cinquième vertèbre thoracique, il se séparera, se ramifiant dans les épaules, les coudes, et arrivant enfin au bout des majeurs. Cela donnera une sensation de montée vers les épaules et de descente sur le haut des bras. Du milieu des majeurs il sera reconduit au shen-tao et le long de la colonne vers le pai-hui. Vous ressentirez comme si le ch'i s'échappait de l'intérieur des bras et traversait les aisselles. Tout ceci se fait durant l'inspiration, donc votre imagination devra faire avancer l'énergie plus rapidement que dans la première étape, où l'énergie allait directement du hui-yin au pai-hui. Dès que vous aurez un peu d'expérience avec la deuxième étape, vos mains seront très chaudes et commenceront à vous picoter ou à bourdonner.

Le ch'i avec lequel vous travaillez ici et dans les exercices précédents est le wei ch'i, ou ch'i de surface, qui circule juste en dessous de la peau. Plus tard vous apprendrez des exercices qui vous aideront à prendre contact avec le nei ch'i, ou ch'i central, qu'on associe aux organes et aux os.



Troisième étape

La troisième et dernière étape de la respiration petit paradis est semblable à la deuxième, mais cette fois vous utiliserez le *yu chen* ou "porte occipitale". Dès que le *ch'i* a circulé autour des bras et a atteint la colonne, tirez-le par l'occiput. Quand il aura atteint le niveau des deux oreilles, il se divisera, fera le tour des oreilles et se rejoindra pour ne faire qu'un au *pai-hui*. Expiration se fait toujours en bas, au puits à bulles. Encore une fois, puisque le *ch'i* emprunte un chemin plus long, vous devrez accélérer votre imagination à l'inspiration pour faire circuler le *ch'i* à travers le chemin entier, sans changer le système de respiration. Voir illustration.



La Vision d' "Auras"

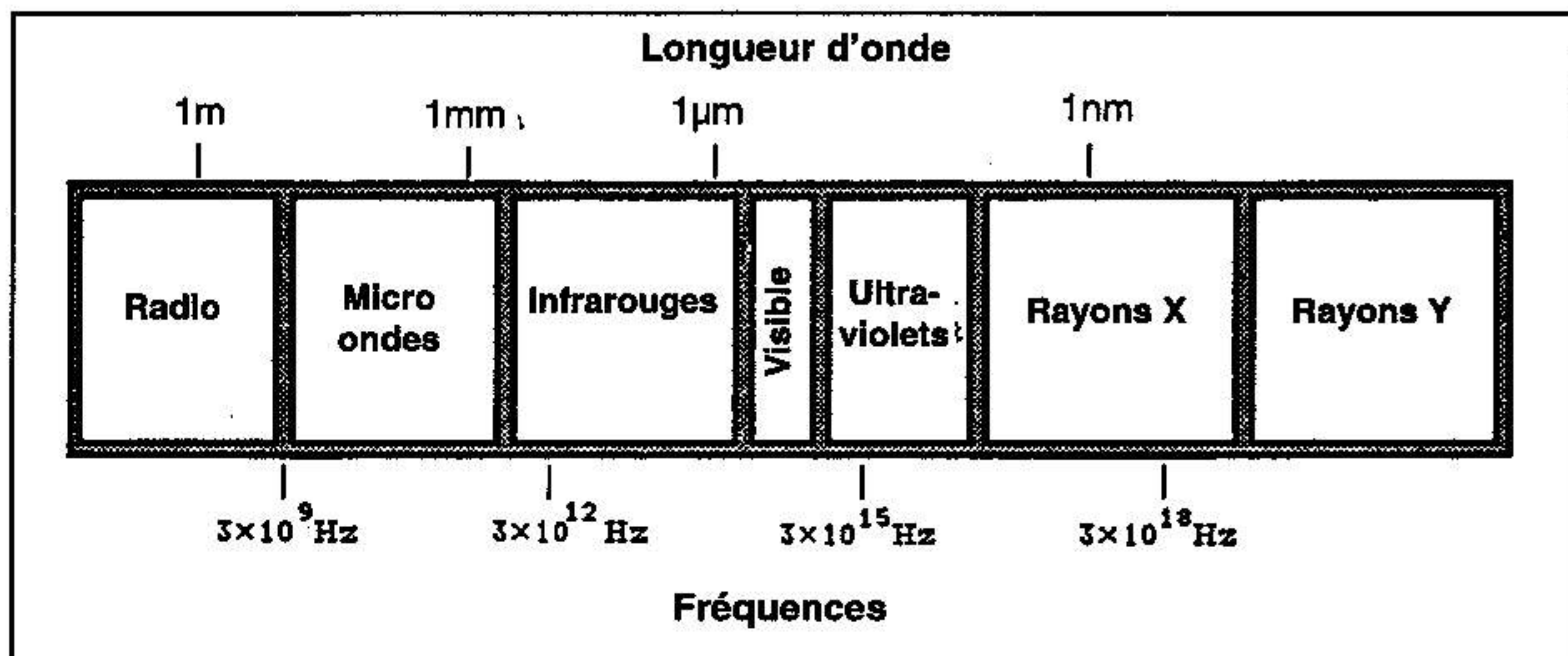
Il existe un phénomène qui se produira après la pratique de l'entraînement *Ch'i Kung* et que nous allons aborder tout de suite ; ainsi, s'il se produit, vous n'en serez pas surpris. Nous voulons parler de la capacité à voir des couleurs ou une "aura" autour du corps. Cette capacité ne s'acquiert pas seulement par l'entraînement *Ch'i Kung*, certaines personnes naissent avec la capacité à voir ces couleurs. Cependant, la stimulation du lobe occipital dans le cerveau pendant l'entraînement *Ch'i Kung* vous aidera à développer cette capacité.

Au début il se peut que vous voyiez seulement une sorte de vapeur s'échappant de votre corps au cours de la séance. Plus tard vous verrez peut-être des couleurs, il se peut aussi que vous ne voyiez qu'une couleur ou des bandes de couleurs. Nous voulons vous le signaler car de nombreux étudiants, s'ils ne sont pas conscients de ce qu'il se passe, prennent peur et pensent que quelque chose ne va pas. Ne vous inquiétez pas si cela se produit, c'est un phénomène naturel qui signifie seulement que vous avez atteint un niveau supérieur d'entraînement.

C'est un phénomène facile à comprendre si vous regardez les spectres de fréquences

indiqués ci-dessous. Ce que vous voyez est la radiation infrarouge émise par le corps. Comme vous pouvez le voir sur le diagramme le spectre infrarouge est juste en dessous du spectre visible. Les gens qui peuvent voir ces couleurs sont capables d'élargir le champ des fréquences qui sont visibles à l'œil nu. C'est la stimulation du lobe occipital qui permet ceci. Les objectifs infrarouges pour les fusils et les caméras à thermographie sont des instruments permettant de "voir" ces couleurs et ces formes.

Plus tard dans ce cours nous parlerons de la signification des différentes couleurs et la façon d'utiliser cette capacité pendant le combat. Si vous apercevez quelques-unes de ces couleurs au cours d'une séance, restez calme, mais si vous les recherchez votre esprit va



s'activer et vous ne serez pas détendu, vous ne les verrez pas.

La Routine d'Entraînement au Célibat de 100 Jours

La routine d'entraînement au célibat de 100 jours est une discipline routinière stricte qui sert à ouvrir les méridiens gouverneur et conception et à transformer le ching en ch'i. Le ching est souvent considéré comme un synonyme du sperme, mais en fait il est constitué de toutes les hormones du système endocrinien. Ceci sera expliqué avec plus de détails dans le niveau 3. Avant de commencer cette routine lisez bien la section intitulée "Croissance Mentale, Physique et Spirituelle".

La routine d'entraînement du Célibat de 100 jours constitue la façon la plus efficace d'ouvrir ces méridiens et d'augmenter votre circulation de ch'i. Cependant, à cause de la possibilité d'effets secondaires dangereux si les instructions ne sont pas suivies à la lettre, nous ne recommandons de tenter l'expérience qu'aux étudiants qui sont sûrs de pouvoir maintenir cette discipline pendant les 100 jours entiers. Les instructions sont les suivantes :

- 1) **L'alimentation** : Durant la période de 100 jours votre alimentation doit se composer surtout de légumes, de poisson et de poulet, d'avoine, de son, de céréales, de lait, de fromage et

de fruits. Mangez des produits de saison. Ne mangez pas de viande rouge, de porc, de crabe, de crustacés, ou d'agneau. Ne buvez pas d'alcool et ne consommez pas de drogue.

2) La méditation : Durant la période de 100 jours vous devez méditer au moins deux fois par jour pendant une demi-heure. Il y a deux sortes de méditation que vous devez effectuer. L'une se fait debout, et est centrée sur la respiration et la circulation d'énergie. Se concentrer sur les méthodes de respiration circulaire et inversée. L'objectif est de joindre le méridien conception et le méridien gouverneur. La Caresse de la Barbe Kwan Kung est le meilleur exercice à utiliser. Cette méditation est à faire le matin pendant au moins une demi-heure.

La méditation suivante, appelée " Méditation du Célibat de 100 jours ", est un exercice assis de visualisation. Cette méditation doit être effectuée le soir. Il y a trois étapes dans cette méditation :

Première Etape – Les 30 Premiers Jours

La méditation des vingt premiers jours a pour but de vous montrer vos trois tan tiens et de construire une force spirituelle (tan tien supérieur), émotionnelle (tan tien moyen), et corporelle (tan tien inférieur). Cette méditation se fait dans une position assise pour que l'énergie soit isolée dans le torse et que vous puissiez construire une sensibilité dans cette zone.

Commencez par visualiser une lumière blanche éclatante au niveau du tan tien supérieur (le tan tien supérieur se situe à environ 1 cm et demi au-dessus du centre des sourcils), maintenez cette visualisation pendant 9 souffles en vous servant de la méthode de respiration naturelle. Puis servez-vous de votre méthode de respiration circulaire pour faire circuler la lumière blanche à travers les canaux conception et gouverneur pendant 18 souffles.

Maintenant visualisez une lumière bleue éclatante dans le tan tien moyen (le tan tien moyen est situé au niveau du cœur, derrière le sternum), maintenez cette visualisation pendant 9 souffles en vous servant de la méthode de respiration naturelle. Puis servez-vous de votre méthode de respiration circulaire pour faire circuler la lumière bleue dans les canaux conception et gouverneur pendant 18 souffles.

Maintenant visualisez une lumière rouge dans le tan tien inférieur, maintenez cette visualisation pendant 9 souffles en vous servant de la méthode de respiration naturelle. Puis servez-vous de votre méthode de respiration circulaire pour faire circuler la lumière rouge à travers les canaux conception et gouverneur pendant 18 souffles.

Après avoir suivi la procédure exposée plus haut pendant 30 jours vous aurez sûrement une conscience suffisante de vos trois tan tiens et vous pourrez alors aborder la deuxième étape.

Deuxième Etape – Les 70 Jours Suivants

Cette étape fait appel à votre méthode de " battement et de tambourinement du ch'i ". La seule différence est que pendant que vous inspirez, vous n'allez pas seulement aspirer le souffle par votre ouverture nasale, mais imaginer aussi que vous inspirez de l'air par votre pénis et votre anus. Cette méthode sert à stimuler les nerfs coccygéo-sacrés inférieurs et à favoriser la " vapeur dans le chaudron inférieur " (tan tien inférieur). Le souffle des narines rencontre le souffle du pénis et de l'anus et ils circulent dans le tan tien inférieur comme dans la méthode de " battement et de tambourinement du ch'i ". Faites les exercices de respiration, tout en battant et tambourinant le ch'i pendant 15 minutes.

Durant les 15 prochaines minutes de méditation asseyez-vous tranquillement pendant que vous appliquez la méthode de respiration naturelle. Ce temps doit être consacré à la prière et la communion avec Dieu.

- 3) **Les Plantes** : Utilisez le Baume de Tigre sur les points de la colonne comme indiqué plus avant. Prenez la Respiration du Dragon deux fois par jour pendant une demi-heure avant la méditation.
- 4) **Le Sexe** : Vous ne devez pas avoir de rapports sexuels pendant 100 jours. Vous devez contenir l'énergie sexuelle du feu yang. Faites remonter l'énergie sexuelle le long de la colonne et descendre vers le tan tien. Quand des pulsions sexuelles se manifestent, faites de la respiration circulaire en vous concentrant à tirer l'énergie des testicules vers la colonne vertébrale. Si vous avez une érection sans désir faites immédiatement votre respiration circulaire de la façon indiquée plus haut. Ceci va faire rentrer l'énergie à sa source dans le cœur (le cœur est le siège des émotions) au lieu de descendre dans les testicules. Au bout de 36 souffles, le pénis va se rétracter et l'énergie sera rassemblée. Des méthodes particulières servant à faciliter ce processus seront exposées dans le niveau 3 de cette section, dans la partie concernant le kung fu séminal. Retenir le sperme et faire circuler l'énergie sexuelle est l'aspect essentiel de cette routine.

Avertissement : Le troisième mois de cette discipline d'entraînement est extrêmement dangereux. Au cours des deux premiers mois vous allez forger une quantité prodigieuse d'énergie sexuelle. Si vous en venez à avoir un orgasme au cours du troisième mois, le ch'i sera emprisonné dans la boîte crânienne. Ceci est très douloureux et a dans certains cas rendu des personnes folles. Vous ressentirez une pression intense dans la tête, comme si elle implosait. Le seul soulagement possible sera de consulter un acupuncteur. Ne vous impliquez pas dans cette routine si vous ne pensez pas pouvoir maîtriser votre éjaculation pendant les 100 jours complets.

La Transformation Emotionnelle : Cette routine est très puissante en ce qu'elle va nettoyer les toxines en profondeur et ouvrir les méridiens et amener une circulation énorme d'énergie dans le corps. Quand votre système est exposé de cette façon, beaucoup d'émotions refoulées qui ont été gardées dans votre corps sont relâchées et remontent à la surface. Pour beaucoup c'est dévastant. Vous allez devoir faire face à des émotions que vous avez refoulées tout au long de votre vie et ceci sera très difficile. Vous avez besoin d'être conscient de ce qui se passe pour pouvoir affronter cette transition émotionnelle. C'est une des raisons pour lesquelles votre marche spirituelle est si importante. Une relation avec Dieu vous aidera à faire face à cette période difficile, vous ne pourrez pas vous sortir de là tout seul. Parler avec des amis vous aidera aussi à traverser les changements émotionnels. Prenez conscience que c'est un phénomène normal que tout le monde doit traverser, c'est inévitable. Vous devrez aussi faire face à des changements émotionnels semblables dans des niveaux ultérieurs d'entraînement, ces changements sont détaillés dans le niveau 4.

Après la période de 100 jours : Après les 100 jours de routine exposés plus haut, vous allez constater une très forte circulation d'énergie dans le méridien conception et le méridien gouverneur. Vous devrez alors effectuer l'exercice de respiration petit paradis tous les jours pendant plusieurs jours, en tâchant de faire descendre l'énergie dans les pieds. Après cela vous pourrez revenir à une activité sexuelle, mais cependant, comme indiqué précédemment, n'en faites pas trop, vous devez encore prendre soin de votre sperme. La section concernant le kung fu séminal dans le niveau 3, aborde ce sujet en détail.

Exercice de Relaxation

L'exercice de relaxation se fait dans une posture de méditation assise modifiée. Au lieu de tenir vos bras ouverts devant vous (comme tenir un tonneau), les bras sont ici mis sur les côtés mais légèrement éloignés du corps, comme si vous teniez un œuf sous chaque bras. Les paumes sont tournées du même côté que votre dos. Les coudes sont légèrement pliés, les épaules tombent. Cet exercice peut être fait avant vos exercices et méditations Ch'i Kung pour aider à détendre votre corps et votre esprit. C'est aussi un exercice excellent à faire avant de débiter votre forme de Pa Kua Chang.

L'objectif de cet exercice de relaxation est de faire toucher chaque partie de votre corps par l'esprit et de lui proposer de se détendre. Pour faire bouger l'énergie le corps doit être totalement détendu. Les images décrites plus bas sur la lumière brillant dans toutes les directions à partir des articulations et du cou sont importantes parce qu'elles contribuent à vous donner une image de ces zones. L'autre image utilisée ici n'est pas forcément la seule solution, si vous trouvez quelque chose qui marche mieux pour vous, n'hésitez pas à l'utiliser. Quelle que soit la méthode, le résultat final est d'être totalement détendu, enfoncé dans la terre et conscient de votre corps. Abordez chaque étape du processus de relaxation lentement au début, vous devriez en réalité sentir ce que vous imaginez. Après avoir pratiqué cette technique longtemps, vous serez capable d'accélérer le processus de relaxation et faire l'exercice de relaxation rapidement. Malgré tout, au début vous devez prendre votre temps pour que votre imagination s'habitue à toucher à tout votre corps. Détendez-vous jusqu'à ce que vous pensiez être totalement détendu, puis détendez-vous encore.

Le Bout des Doigts : Commencez l'exercice de relaxation en plaçant toute votre attention sur le bout des doigts. Imaginez que le bout de vos doigts touche une flaque de liquide chaud de la consistance de l'huile. Le liquide commence à réchauffer le bout de vos doigts. Avec votre imagination, tirez ce liquide dans le bout des doigts et faites-le monter dans vos doigts centimètre par centimètre. Sentez vos doigts se réchauffer tandis que le liquide aborde son ascension à travers chaque articulation. Cette chaleur est relaxante, elle chasse toute votre tension. Quand la chaleur atteint votre rangée principale d'articulations une lumière éclatante est émise de chaque articulation et brille dans toutes les directions. Maintenant faites monter le liquide à travers les paumes, sentez vos paumes devenir très chaudes, devant, derrière, à l'intérieur et à l'extérieur. En utilisant votre imagination continuez à tirer l'énergie vers le haut.

Les Poignets : Quand la chaleur atteint vos poignets, plus de lumière, plus brillante que la lumière de l'articulation de vos doigts, est illuminée et brille dans toutes les directions. Le liquide rend vos mains lourdes et elles sont détendues et chaudes.

Les Coudes : Ce liquide chaud et épais continue sa route, remontant l'intérieur du bras, centimètre par centimètre, jusqu'à ce qu'il atteigne le coude, et encore une fois, de la lumière, plus brillante que la lumière aux poignets, brille dans toutes les directions. Vos bras, des coudes vers le bas, sont détendus, très chauds, et lourds.

Les Epaules : Le liquide continue à remonter le bras, vous êtes toujours conscient de la chaleur qui circule du bout de vos doigts jusqu'à votre coude. Quand le liquide atteint les épaules encore plus de lumière brille dans toutes les directions, plus lumineuse que les autres lumières (toutes les lumières brillent toujours).

Le Centre du Dos : A ce stade la chaleur liquide circule dans une bande de dix centimètres

de large traversant votre dos à partir de chaque épaule et se rejoignant au centre de votre dos. Vous pouvez maintenant sentir de la chaleur et de l'énergie remonter du bout des doigts d'une main le long du bras vers l'épaule, traverser le dos en direction de l'autre épaule et descendre l'autre bras vers le bout des doigts de l'autre main. Des lumières jaillissent des articulations dans toutes les directions. Vous pouvez sentir la connexion dans votre dos comme si les bras formaient un grand et chaud fer à cheval.

Le Sommet de la Tête : Maintenant imaginez que le liquide remonte du centre du dos vers le centre du cou, en direction du sommet de la tête. Tandis qu'il monte, sentez que la chaleur détend tous les muscles. Quand le liquide atteint le sommet de la tête imaginez qu'il remplit un saladier de cristal posé au sommet de la tête. Le saladier se remplit lentement de liquide, au moment où le saladier est plein, il disparaît et le liquide chaud tombe en cascade le long de votre visage, et derrière et sur les côtés de votre tête. Vous le sentez couler lentement sur votre front, vos yeux, tempes, votre nez, vos joues, vos oreilles, le derrière de la tête, la bouche, le long de la langue, mâchoire, menton, apaisant et relaxant chaque muscle qu'il passe. Vous sentez chaque centimètre de peau et la plus petite cellule de votre tête.

Le Cou : Tandis que le liquide atteint votre cou un faisceau très brillant de lumière illumine dans toutes les directions. Vous sentez une quantité prodigieuse de chaleur jaillir de votre cou, vers l'intérieur et vers l'extérieur. Tandis que le liquide commence à descendre de votre cou, le faisceau lumineux s'élargit progressivement et descend avec lui. Concentrez-vous à sentir chaque organe et chaque muscle de votre corps se réchauffer et se détendre en même temps que le mouvement descendant du liquide et de la lumière. Le liquide ne tombe pas plus rapidement que vous sentez le corps se réchauffer.

La Taille : Quand le liquide arrive à la taille tout le haut du corps doit être chaud, détendu et très lourd. Le faisceau lumineux s'étend de votre cou à votre taille et davantage de lumière jaillit de vos hanches, brillant dans toutes les directions. Vous sentez votre poids s'enfoncer de plus en plus profondément dans la terre. Le liquide continue à descendre le long de vos cuisses, les réchauffant à l'intérieur et à l'extérieur, le faisceau lumineux continuant à s'élargir.

Les Genoux : Quand le liquide atteint vos genoux davantage de lumière jaillit de chaque genou dans toutes les directions. Le liquide continue à tomber en cascade le long de vos jambes, réchauffant et relaxant vos tibias et mollets.

Les Chevilles : Quand la chaleur atteint vos chevilles davantage de lumière brille dans toutes les directions, tout votre corps est détendu et lourd. Le liquide remplit alors vos pieds avec une quantité énorme de chaleur, en commençant par les **Orteils**, desquels la lumière jaillit, puis la **Source Bouillonnante (Rein n°1)** et les **Talons**. Vous avez touché chaque partie de votre corps grâce à votre imagination et chaque partie de votre corps est chaude et détendue. Tout votre corps est illuminé par la lumière qui brille de toutes vos articulations et par le faisceau qui s'étend désormais de votre cou à vos pieds. Vous pouvez maintenant commencer votre méditation, respiration, ou pratique de forme.

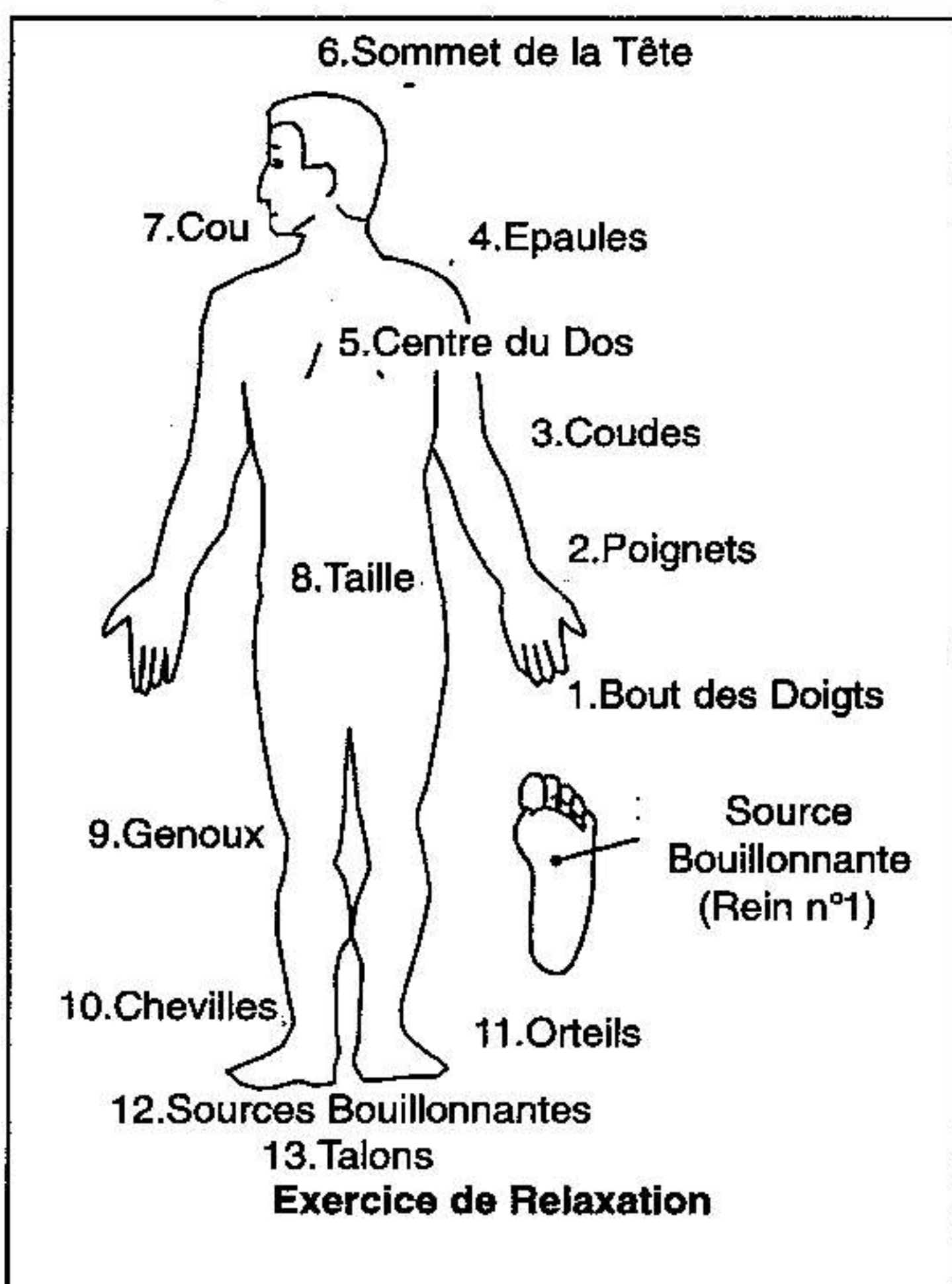
Testez votre capacité à vous Relaxer

Une fois que vous sentez pouvoir vous relaxer il se peut que vous ayez envie de tester votre capacité. Trouvez-vous un partenaire, n'importe qui, et pas nécessairement impliqué dans la pratique Ch'i Kung. Tenez vos mains sur les côtés et relaxez l'ensemble de votre corps. Demandez à votre partenaire de prendre un de vos bras et de le soulever de façon à ce qu'il soit parallèle au sol, puis de le laisser tomber. Votre bras doit être comme un poids mort, sans contractions musculaires. Demandez à votre partenaire si il/elle a eu un quelconque sentiment de vous avoir vu l'aider à lever votre bras. Si ç'a été le cas, vous

avez besoin de vous détendre davantage. Il vous semble peut-être plus difficile de vous détendre quand quelqu'un vous touche que quand vous êtes tout seul. A plusieurs reprises, vous allez vous sentir détendu, mais à la minute où quelqu'un d'autre va vous toucher, vous allez vous tendre. C'est particulièrement le cas chez les étudiants qui apprennent à se battre au moyen de styles internes.

Dès que vous pourrez vous sentir détendu quand votre partenaire vous prendra le bras et le lâchera, il pourra alors vous prendre le bras et le faire tourner avec votre corps. Laissez votre partenaire le plier, le faire rebondir, lui faire faire le tour de votre corps, etc. Vous vous concentrez à être détendu et à perdre le contrôle de votre bras et de tout votre corps.

Dans l'entraînement du niveau 2, après avoir travaillé avec l'enracinement et le déplacement de l'enracinement, nous vous présenterons beaucoup d'autres exercices qui vous aideront à vous détendre pendant que vous déplacerez et maintiendrez votre enracinement.



Se Détendre 24 Heures sur 24

La relaxation est d'une importance vitale en tous points dans le Pa Kua Chang. Vous devez vous détendre durant la mise en forme, la pratique Ch'i Kung, la poussée des mains, et le combat de forme libre. Vous ne pourrez être efficace dans aucun de ces aspects de l'art si vous ne savez pas vous détendre, et dans le cas de la pratique Ch'i Kung, vous pourrez provoquer des effets contraires si vous ne vous détendez pas. Pour vous détendre vous devez rendre souples tous vos tissus. L'esprit doit diriger tout cela et vous devez sentir le corps se relâcher et s'ouvrir. C'est cet abandon du corps qui permet à l'énergie de circuler librement. Si vous reprenez une tension à un quelconque endroit de votre corps, vos canaux ch'i seront restreints et ceci va provoquer des bouchons et une stagnation du ch'i. Quand le ch'i stagne, vous tombez malade. Le bouchon et l'obstruction du ch'i à l'intérieur (dans les organes) peuvent être particulièrement nocifs. Nous avons inséré des exercices dans le cours (tirer de l'énergie dans le tan tien inférieur pour éviter la disposition en couches, la dispersion du ch'i, et la moxabustion, par exemple) pour éviter la stagnation du ch'i.

Avec la tension, il n'y a pas que le ch'i qui stagne. Beaucoup de tension est la conséquence de trop d'émotion. C'est pourquoi vous pouvez "stocker" ces émotions dans vos muscles et quand vous apprendrez à détendre ou à ré-aligner les muscles, les émotions pourront être relâchées. Les techniques occidentales de Rolfing, la technique Alexander, et la Morphoanalyse, fonctionnent toutes avec le ré-alignement structurel et le relâchement de tensions corporelles et d'émotions emmagasinées.

Il est difficile d'apprendre à se relaxer. Vous devez vous concentrer à prendre contact avec chaque partie de votre corps et le faire se détendre, et vous pouvez le faire 24 heures sur 24. Vous devriez essayer d'être en contact et à l'écoute de votre corps à tout moment de la journée. Ne soignez pas seulement votre relaxation quand vous vous entraînez. Vous devez surveiller le corps pour voir où il garde la tension tout au long de la journée. Vos épaules sont-elles tendues quand vous conduisez ? Retenez-vous de la tension dans votre cou quand vous êtes en train de lire ? Comment votre corps réagit-il quand vous êtes coincé dans un embouteillage, quand votre patron vous parle, quand quelqu'un vous crie après ? Très certainement vous reprenez de la tension dans votre corps dans toutes ces situations. Ecoutez votre corps, localisez la tension et faites-la partir.

Que vous le croyiez ou non, les gens gardent même de la tension dans leur corps quand ils dorment. Vous pouvez faire de la méditation de relaxation allongé sur votre lit le soir, avant de vous endormir, et suggérer à chaque muscle de rester détendu tout au long de la nuit. Parlez à votre corps, cela vous semblera étrange, mais le corps finira par vous écouter.

Une méthode excellente dont vous pouvez vous servir pour relâcher la tension et distribuer régulièrement le ch'i dans le corps est le massage. Que ce soit un massage fait par vous-même ou par quelqu'un d'autre, les effets bénéfiques du massage régulier sont nombreux. Le massage va aider à équilibrer le ch'i et le sang dans le corps, et relâcher la tension musculaire. De nombreux Maîtres en arts martiaux avaient des assistants qui les massaient tous les jours.

Le massage taoïste vous sera présenté dans le niveau 2.

Points Centraux de chaque Leçon

Maintenant nous allons vous présenter les concepts qui formeront toute la substance de ce cours. Ce cours est élaboré de façon à ce que chaque niveau se concentre sur un point particulier, dans le champ du combat de forme libre Ch'i Kung. Ces points sont les suivants :

- Niveau 1 – Enracinement stationnaire
- Niveau 2 – Se déplacer avec l'enracinement
- Niveau 3 – Augmenter l'enracinement et projeter l'énergie
- Niveau 4 – La perception
- Niveau 5 – La vibration
- Niveau 6 – Le déchargement
- Niveaux 7 à 10 – Tout rassembler

Vous aurez une introduction à tous ces concepts avec ce niveau parce qu'ils s'imbriquent pour former un système complet. Pour pouvoir comprendre un aspect, vous devez avoir compris ou au moins être conscient des autres. Par conséquent, nous vous présenterons, et vous pratiquerez, chacun de ces concepts en commençant par ce niveau de sorte que, lorsque vous arriverez au niveau qui se concentre sur un concept donné, vous aurez déjà formé une base pour la compréhension.

Les Fondements de l'Enracinement

Enraciner votre corps physique est le processus d'augmentation de votre attraction gravitationnelle et magnétique vers la terre. L'enracinement s'effectue par la relaxation, une bonne structure, l'emballage et, le plus important, avec les images spirituelles.

Dans le niveau 1 nous aborderons l'enracinement stationnaire en vous montrant la structure à avoir, les images de l'esprit, les liens osseux, l'ouverture et la fermeture de la colonne, et l'emballage. Dans le niveau 2 nous parlerons de l'enracinement avec le ch'i (augmenter l'attraction magnétique vers la terre), se déplacer tout en préservant l'enracinement, et l'extension de l'enracinement.

L'obtention d'un solide enracinement est fondamentale en combat Pa Kua Chang. Connu sous le nom de " Chan Chuang " ou " Prendre Pied ", un solide enracinement vous servira de base solide pour les applications martiales en vous permettant d'absorber et de neutraliser les attaques de vos adversaires. Un enracinement solide joint à la Chemise de Fer vous permettra de prendre des coups et de l'énergie déchargée à votre adversaire et d'enfermer cette énergie dans la terre, protégeant ainsi vos organes internes. Si vous n'êtes pas enraciné, votre Chemise de Fer ne servira à rien. Ce phénomène est décrit dans la section suivante sur l'entraînement de la Chemise de Fer.

Plus tard vous apprendrez à vous servir de l'énergie de la terre quand vous déchargerez et projetterez le ch'i, Votre enracinement comblera le vide entre votre corps et la terre, de telle sorte que les deux énergies feront fusion. Ce point sera abordé en détail quand nous vous présenterons l' " emballage " plus tard dans ce niveau et l' " enracinement avec le ch'i " dans le niveau 2.

Afin de commencer à apprendre comment vous enraciner vous devez vous détendre et vous abandonner à la gravité. Vous devez considérer votre corps comme une masse verticale

inerte. Imaginez-vous, non comme un être se tenant sur la terre, mais comme tombant dans la terre. Abandonnez-vous à la gravité en relâchant toute tension musculaire. Vous vous alignerez correctement, relierez votre structure osseuse et permettrez à vos muscles, organes, et tissus graisseux de se reposer sur vos os. Un bon alignement osseux gardera votre corps dans une position debout.

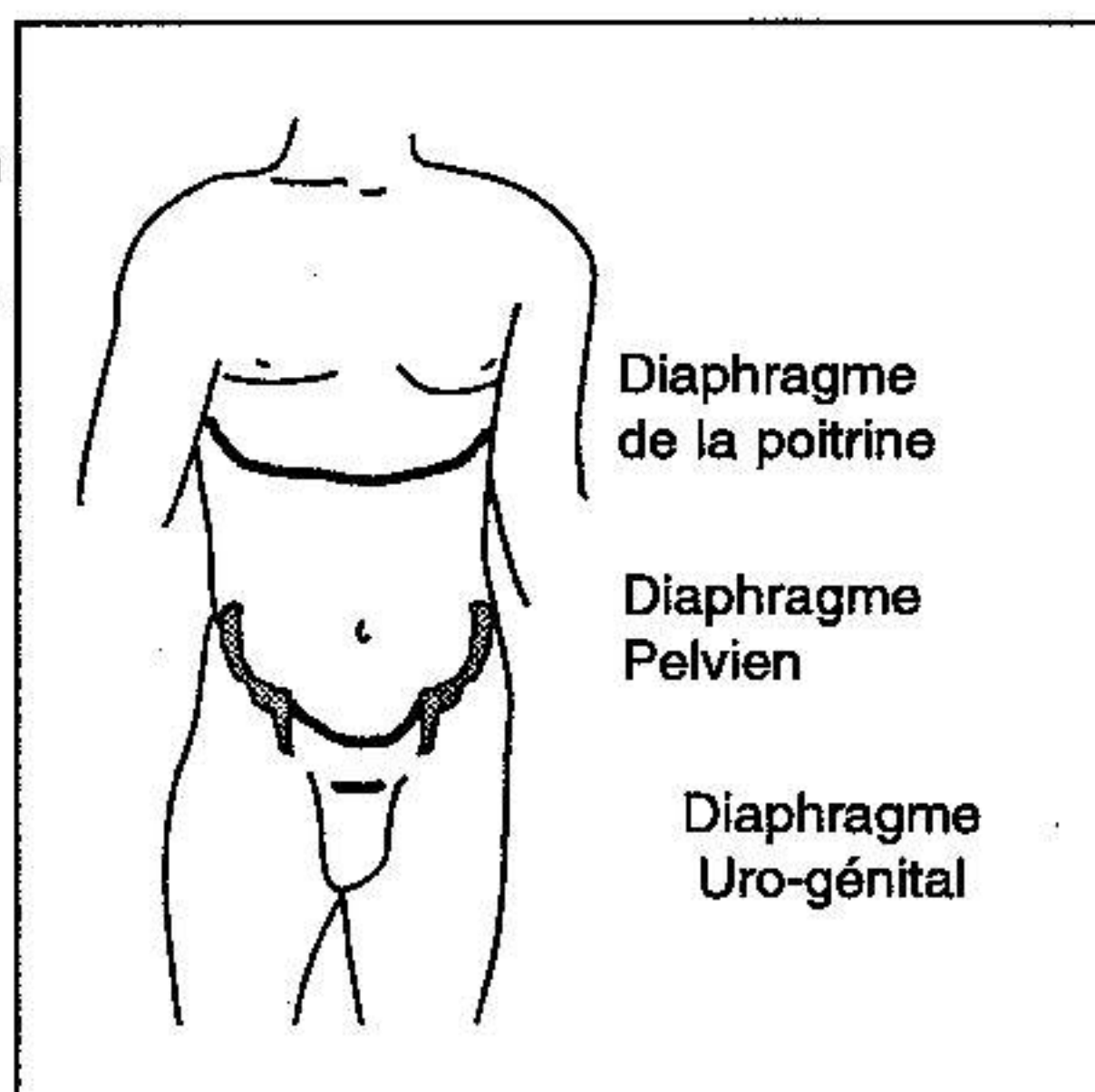
Niveau 1 Exercice d'Enracinement – Structure Osseuse

Cet exercice est conçu comme une introduction de niveau débutant à l'enracinement. Faites cet exercice comme un prélude à votre pratique de la méditation et de la respiration. L'obtention d'un solide enracinement va largement augmenter votre circulation de ch'i. Après avoir beaucoup pratiqué cet exercice vous pourrez obtenir un enracinement bien stationnaire à volonté. Vos capacités d'enracinement seront améliorées plus tard avec l'entraînement de la Chemise de Fer exposé dans ce niveau, les niveaux 2 et 3, les exercices d'enracinement de Niveau 2, l'entraînement d'Enroulement de la Soie décrit dans les niveaux 2 et 3, et l'Exercice du Sommeil du Dragon dans le Niveau 3.

Mettez-vous dans la position de méditation debout qui vous a été précédemment décrite (les bras qui tiennent un tonneau).

- 1) Détendez tous vos muscles. Pour ce faire, servez-vous de l'exercice de relaxation des muscles décrit plus haut. Vous devez travailler à relâcher la tension retenue dans votre corps. Il est important que vous appreniez à détendre tous les muscles, y compris les muscles faciaux, les muscles internes, les muscles externes et surtout vos trois diaphragmes.

Il y a trois diaphragmes dans votre corps. Vous avez le diaphragme dans la poitrine, un diaphragme pelvien et un diaphragme urogénital (voir illustration). Afin d'accroître votre enracinement vous devez apprendre à détendre les trois diaphragmes. Vous devez détendre le diaphragme de la poitrine pour pouvoir détendre les deux autres, alors travaillez sur cela d'abord. En utilisant vos méthodes de respiration naturelle et inversée, vous devriez avoir une idée de la façon de contrôler et de relaxer le diaphragme de la poitrine. Concentrez-vous à prendre contact avec lui mentalement et en le relaxant. Donnez un contrôle mental à ce diaphragme de se laisser tomber, puis essayez de ressentir cette chute.



La plupart de vos organes internes sont portés par le diaphragme pelvien. Quand vous apprenez à détendre le diaphragme de votre poitrine, vous devez alors tâcher de relaxer votre diaphragme pelvien pour permettre une expansion plus grande de la région abdominale, de telle sorte que vos organes internes vont descendre et que votre enracinement va être agrandi. Il est difficile d'apprendre à détendre ce diaphragme. Quand vous arriverez à détendre ce diaphragme, vous pourrez poser votre main sur le bas de l'abdomen et sentir les organes internes descendre tandis que le diaphragme est détendu. Il sera très impor-

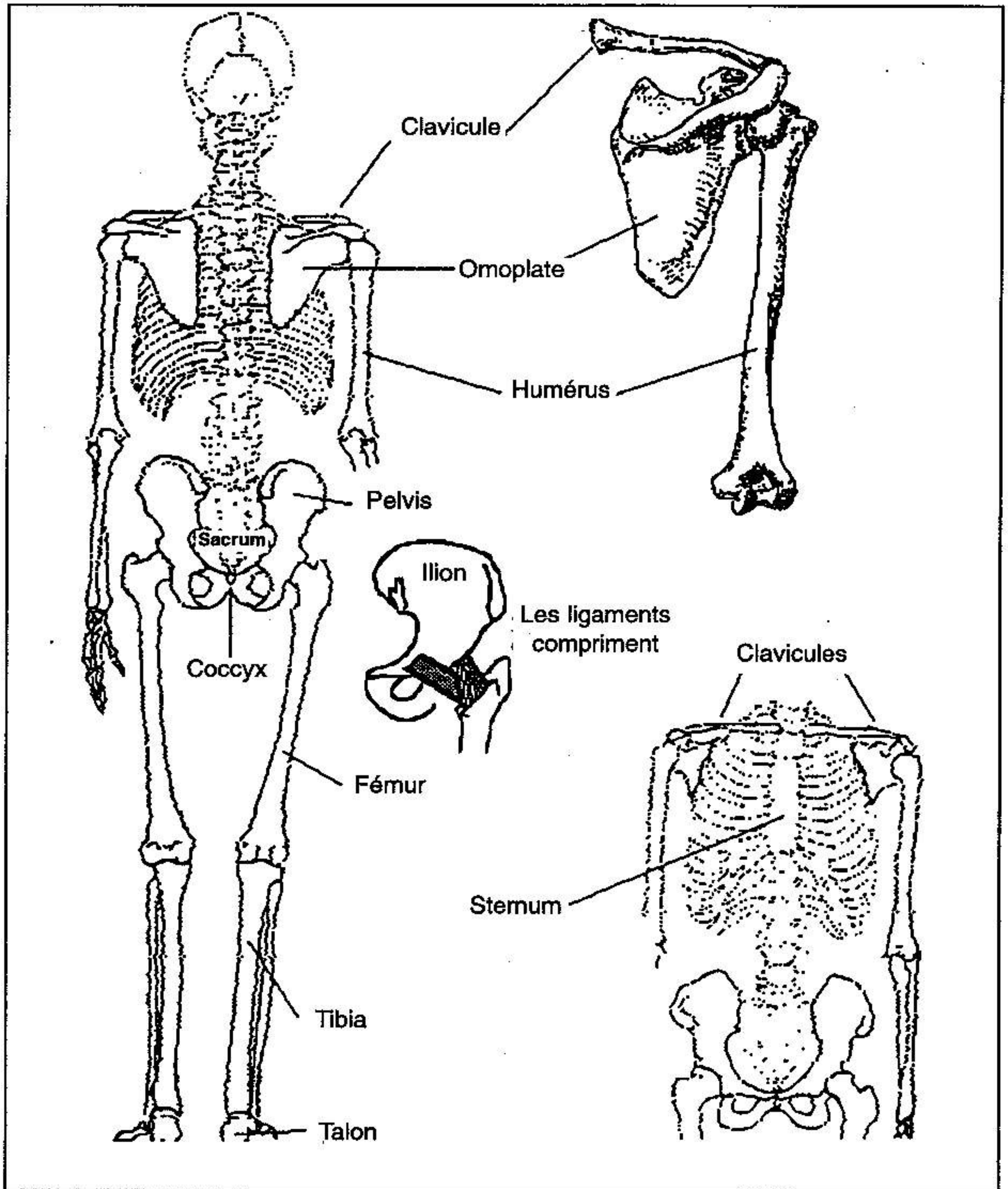
tant dans les niveaux supérieurs d'entraînement que vous ayez un contrôle mental de ce diaphragme parce que vous allez apprendre à respirer avec. Vous pouvez mesurer votre capacité à contrôler votre diaphragme pelvien comme suit :

- A. Détendez complètement le bas de votre abdomen.
- B. Prenez vos doigts et appuyez-les sur le bas de l'abdomen, juste au-dessus de la symphyse pubienne (vers l'endroit où vos poils pubiens commencent).
- C. Essayez de respirer assez profondément pour pouvoir écarter vos doigts.

Ceci nécessitera pas mal de pratique, mais n'y pensez même pas avant d'avoir suffisamment relâché le diaphragme de la poitrine. L'étirement de l'aîne et de la région pubienne vous aidera aussi à détendre ce diaphragme.

Le contrôle du diaphragme uro-génital est aussi très important dans l'entraînement Ch'i Kung, mais c'est une méthode avancée et très difficile à accomplir. Le diaphragme uro-génital est comme le cuir car il est très dur à détendre. Des méthodes avancées, telles que faire pendre des poids au bout des testicules, sont utilisées pour étirer et détendre ce diaphragme. Nous ne vous conseillons pas de faire pendre quoi que ce soit de vos testicules. Nous vous apprendrons à contrôler et à détendre ce diaphragme avec des méthodes plus sûres plus loin dans ce cours. Dans les niveaux plus avancés de ce cours vous apprendrez à vous servir de ce diaphragme.

- 2) Empilez vos os. Maintenant que vos muscles sont détendus, concentrez-vous sur vos os, imaginez que vous n'êtes qu'un squelette. Vous allez à présent empiler vos os, comme vous empilez la vaisselle. Pensez à vous détendre et à ne pas faire appel à vos muscles.
- A. Commencez par vous concentrer sur vos épaules et imaginez qu'elles appuient vers le bas et l'intérieur, mais ne les faites pas bouger. Vous devriez sentir vos épaules s'alourdir et appuyer vers le bas. Maintenant, gardez les épaules pliées, mais pensez que vous voulez les redresser. Ceci est sensé arrondir votre dos. En vous servant de cette image vous devriez sentir les choses suivantes :
 - 1. Vos clavicules vont tirer vers le bas, comme des leviers, appuyant vers la fin pour comprimer (tout comme un ressort) les ligaments situés entre la clavicule, l'omoplate et l'humérus (voir l'illustration, page suivante).
 - 2. En tirant les clavicules vers le bas, vous comprimez le sternum, vous videz la poitrine, qui à son tour ouvre le dos (le sternum est appelé " la porte du dos ") et tire vers la cage thoracique.
 - 3. Les omoplates se déplacent vers les côtés et vers l'avant. Ceci va loger les omoplates dans les bras et faire joindre par le fascia les omoplates à la colonne vertébrale.
- B. Vous devriez sentir la colonne appuyer sur le pelvis. Assurez-vous de bien garder la colonne droite. Ne vous servez pas de vos muscles, rappelez-vous que vous n'êtes qu'un squelette.
- C. Sentez le coccyx tirer vers le bas et enrôler votre sacrum à l'intérieur et en dessous de votre corps. Ceci tire la colonne vers le bas et vous fait sentir que le pelvis se plie (comme les ilions à droite et gauche avancent). Tout cela est très subtil, ne laissez pas les genoux avancer (souvenez-vous de l'image de la balle de plage).
- D. Sentez vos ilions (droit et gauche) appuyer sur vos fémurs et imaginez les ligaments capsulaires se comprimer comme un ressort (voir les illustrations, page suivante).
- E. Sentez vos fémurs appuyer à travers les articulations des genoux sur les tibias.
- F. Contractez vos genoux avec votre mental, mais dans la réalité ne les bougez pas. Vous devriez sentir les fémurs se bloquer dans le pelvis.



G. Sentez les deux tibias appuyer directement sur les talons.

H. Sentez les talons appuyer sur la terre.

I. Pliez légèrement les arcs des pieds pour former un effet de ventouse.

3) Ne faites qu'un avec la terre. Maintenant imaginez qu'un poids de 500 kilos est suspendu à

vosre coccyx et rentre dans la terre. Il se peut que vous vous mettiez à sentir beaucoup de pression sur vos talons et que vos cuisses brûlent à ce moment-là. Ne laissez pas votre alignement en être compromis, vous devez rester dans la bonne posture. Vous devez surmonter ces influx sensoriels et focaliser votre attention au plus profond de la terre.

Imaginez que vous sombrez doucement dans des sables mouvants qui aspirent vos pieds dans le sol. Le poids de 500 kilos vous attirent de plus en plus profondément dans la terre. Mettez votre pensée dans le poids tandis qu'il descend profondément. Il faut que plus que des tissus détendus vous fassent sombrer dans la terre. Centrez toute votre attention, votre énergie, et conscience d'être dans le tan tien inférieur, faites le tomber à vos pieds, puis au plus profond de la terre. Continuez à vous relaxer et à sombrer. L'empilement et le reliage des os, la relaxation des muscles, et l'extension de l'enracinement par des images mentales sont des concepts très importants dans tous les aspects du Pa Kua Chang. Faites cet exercice tous les jours jusqu'à ce qu'il soit pour vous une seconde nature.

Soyez conscients que l'aspiration et l'enracinement des pieds dans la terre ne sont pas uniquement des processus mentaux ou physiques, ils mettent aussi en jeu vos émotions. Quand votre mental est aspiré dans la terre et que vous vous détendez, un sentiment d'abandon, ou " sentiment d'aspiration " est souvent ressenti. Cette sensation est bien souvent angoissante.

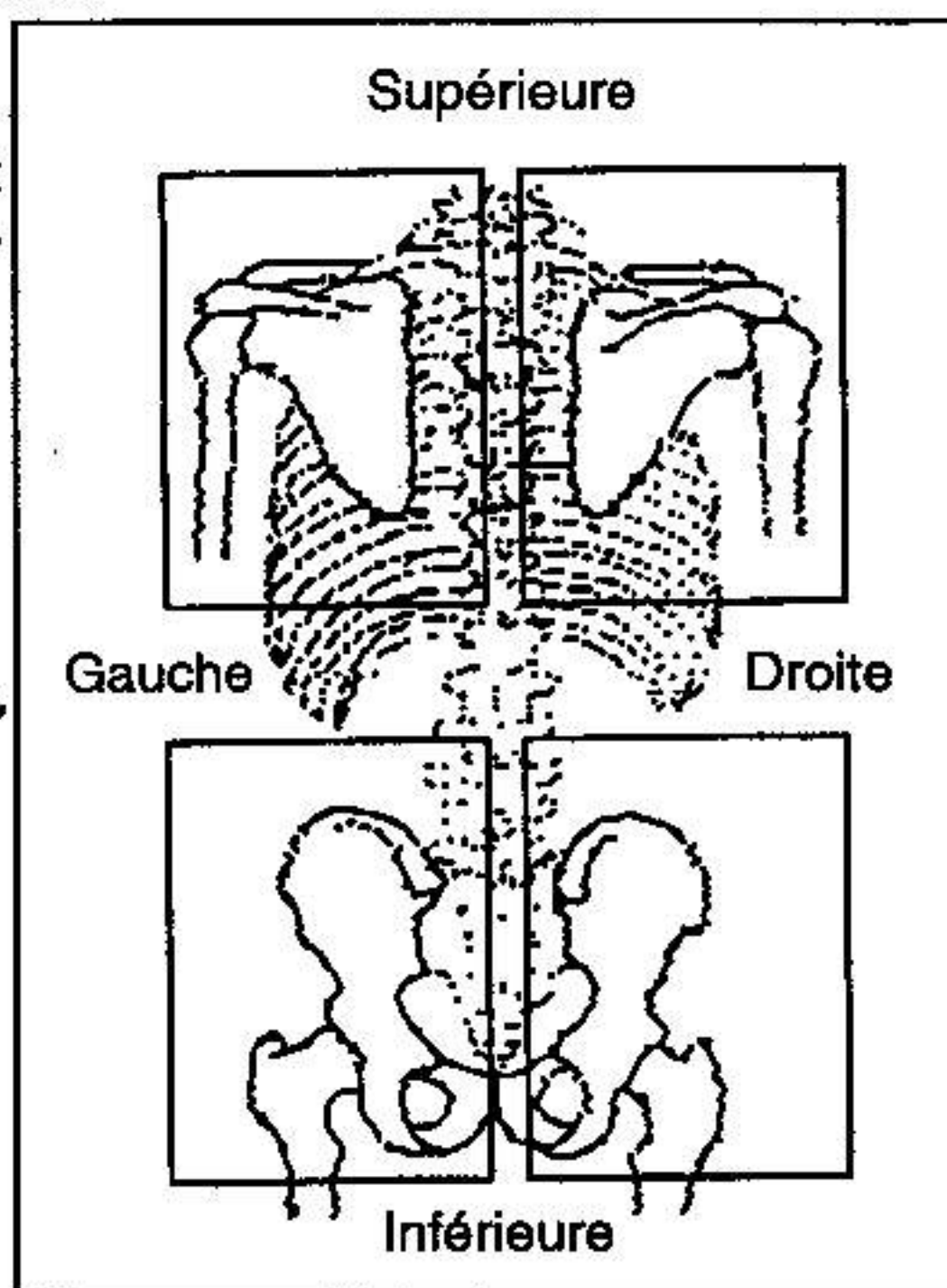
La pensée active et ses mécanismes de défense sont les moyens de protection de l'ego contre les peurs refoulées et l'anxiété. Quand le mental et le corps sont détendus ces émotions vont refaire surface. Efforcez-vous d'affronter et de surmonter ces émotions déstabilisantes. Quand vous aurez réussi à faire la paix avec ces sentiments, vous pourrez vous détendre complètement et vous laisser aspirer.

L'ouverture et la Fermeture de la Colonne Vertébrale

Apprendre à " ouvrir et fermer la colonne vertébrale " est un aspect fondamental du déplacement avec l'enracinement, de la neutralisation d'un adversaire, et du déchargement d'énergie. Nous allons à présent vous présenter ces concepts et vous donner un exercice de base à effectuer. Vous devrez travailler à développer plus profondément votre capacité à ouvrir et à fermer la colonne vertébrale au cours de l'entraînement du niveau 2.

Pour ouvrir et fermer efficacement la colonne, les cavités de vos hanches, la région de l'aîne, et votre taille doivent être très échauffées. Le pelvis et la taille sont des endroits que la plupart des gens serrent et gardent immobiles. Les muscles à l'intérieur et autour du pelvis sont larges et difficiles à détendre sauf si vous prenez contact avec eux. Il existe de nombreuses techniques d'étirement dont vous pouvez vous servir pour y arriver.

A ce stade du cours la posture dont vous vous êtes servi vous fait être dans une position " à double-poids ". Cela signifie que votre poids est réparti équitablement dans les deux jambes. Dans la vraie application du combat Pa Kua Chang, Vous serez rarement (sinon jamais) à double-poids. Vous serez toujours enraciné dans une jambe ou l'autre et vous ferez en permanence basculer votre poids (et enracine-



ment) d'une jambe à l'autre. Si le poids se trouvait dans les deux jambes, vous devriez d'abord le faire basculer sur une jambe pour pouvoir bouger. En ayant une jambe de libre vous pouvez immédiatement ajuster vos pas, ou votre taille ou vos jambes, sans mouvement préliminaire. Puisque vous ferez basculer votre enracinement, vous aurez besoin de savoir comment ouvrir et fermer votre colonne vertébrale.

Pour vous expliquer comment ouvrir et fermer la colonne, nous divisons d'abord le corps en quatre quadrants comme sur l'illustration. Nous y ferons référence simplement en termes de colonne supérieure, inférieure, gauche et droite (c'est-à-dire en haut à droite, en bas à gauche...). Vous pouvez ouvrir et fermer chacun de ces quadrants ou chacune de leurs combinaisons. Par exemple, le supérieur droit et l'inférieur gauche peuvent être ouverts, et le supérieur gauche et l'inférieur droit fermés.

Pour ouvrir toute la colonne (supérieure, inférieure, droite, et gauche), les quatre quadrants sont dans la même position que la posture de méditation debout. En d'autres termes, quand vous êtes dans la posture de méditation debout, les quatre quadrants sont ouverts.

Vous fermez la colonne en un des quatre quadrants en tirant, en pivotant, et en appuyant. Pour vous le prouver nous allons vous montrer comment étape par étape, ce qui vous mènera à un exercice appelé " Le Dragon Jouant avec une Perle ". Tout d'abord vous allez apprendre à fermer le supérieur droit et l'inférieur gauche, en gardant le supérieur gauche et l'inférieur gauche ouverts.

Faites-le de la façon suivante : (voir illustrations photographiques sur la page suivante)

- 1) Mettez-vous en posture de méditation debout. (photo 1)
- 2) Pour fermer la partie inférieure de la colonne, faites tourner votre taille vers la droite, se pliant au niveau des hanches et en spirale vers le bas. Le pli de la hanche est très important. Imaginez que vous appuyez sur le genou droit vers l'extérieur, mais en réalité ne la bougez pas. Vos genoux doivent rester en place, ne les laissez pas tourner en même temps que la taille (l'image de la balle de plage vous aidera). Ne faites pas bouger votre taille d'une façon latérale de telle sorte que votre hanche soit saillante. La taille pivote puis redescend. Ne laissez pas les genoux dépasser la longueur des orteils et gardez bien les fesses rentrées. Ne courbez pas le haut du torse, gardez votre colonne droite. Si votre posture est correcte, quand vous pivotez et descendez, vous devez pouvoir pivoter jusqu'à ce que vous atteigniez un point-limite. Nous appellerons ce phénomène " atteindre le mur ". Vous devez sentir tout votre poids appuyer sur votre talon droit. (photo 2)
- 3) Vos bras doivent être dans la même position " tenir un ballon ". Pour fermer la partie supérieure droite de la colonne, tournez légèrement le coude droit vers l'intérieur et la paume droite légèrement vers le haut tandis que vous tendez l'index de la main droite. Maintenez le poignet droit. Levez la main droite de quelques centimètres et faites pivoter le haut du torse vers la droite d'environ 10 degrés. Vous devriez commencer à sentir tomber vos épaules. Appuyez les épaules vers la bas et sentez l'omoplate appuyer sur la colonne. Les côtes s'abaissent et se ferment pour boucher la colonne. (photo 3)

Beaucoup d'étudiants peuvent s'enraciner tout en restant stationnaires, mais dès qu'ils se mettent à bouger, leur racine remonte, ce qui s'appelle " le flottement ". Afin d'éviter le flottement vous devez d'abord apprendre à faire basculer correctement votre racine d'une jambe vers l'autre. Nous tâcherons surtout ici de faire basculer la racine dans une position stationnaire, et dans le niveau 2 vous apprendrez à faire un pas. Nous nous entraînerons à faire basculer la racine au cours de l'exercice " Le Dragon Jouant avec une Perle ".

Fermeture de la Colonne du Côté Droit



Photo 1 – Posture de
Méditation Debout



Photo 2 – Fermeture de l'Inférieur Droit



Photo 3 – Fermeture du Supérieur Droit

L'Exercice du Dragon Jouant avec une Perle

L'exercice du " Dragon Jouant avec une Perle " est très simple et va vous aider à prendre contact avec votre 'mur'. Tomber et " frapper le mur " sont essentiels au maintien de votre racine pendant que vous bougez. Quand vous vous entraînez à bouger à travers votre forme vous devez vous sentir comme dans un état permanent de chute. Votre attention doit être portée sur la relaxation et l'aspiration dans la terre. Cette relaxation et cette aspiration seront votre principale motivation pour bouger. Vous y arriverez en faisant tomber une jambe dans la terre, en frappant le mur, et en laissant la compression et le relâchement qui s'en suit vous faire rebondir, ce qui vous fera tomber l'autre jambe. C'est votre pelvis et votre attention envers votre pelvis qui permet que la force transférée entraîne cette action de pivotement du corps ou de guide du corps, d'une façon ou d'une autre. Rappelez-vous que nous avons mentionné que quand vous appuyez votre pelvis sur votre fémur, les ligaments entre les deux sont comprimés comme un ressort. Cette compression et le relâchement qui s'en suit font partie des choses, avec l'enroulement et le déroulement de la soie et le bon usage de votre muscle 'psoas' qui vous aide à bouger sans effort à travers votre forme. Il est impératif que vous mainteniez votre attention sur les pieds, les jambes et la taille, et que vous laissiez la force de gravité les manipuler pour vous donner une motivation pour le mouvement. Cet aspect sera détaillé au cours du niveau 2, dans lequel nous focaliserons notre attention sur la façon de bouger avec la racine.

Pour effectuer cet exercice, débutez en posture de méditation debout, mais au lieu de tenir vos paumes vers le haut et l'intérieur, mettez-les l'une en face de l'autre comme si vous teniez un ballon dans vos mains, devant votre corps. Maintenant pivotez et tombez dans la hanche gauche, fermant ainsi la colonne du côté droit, supérieur et inférieur (voir photo 1). Les

Le Dragon Jouant avec une Perle



Photo 1

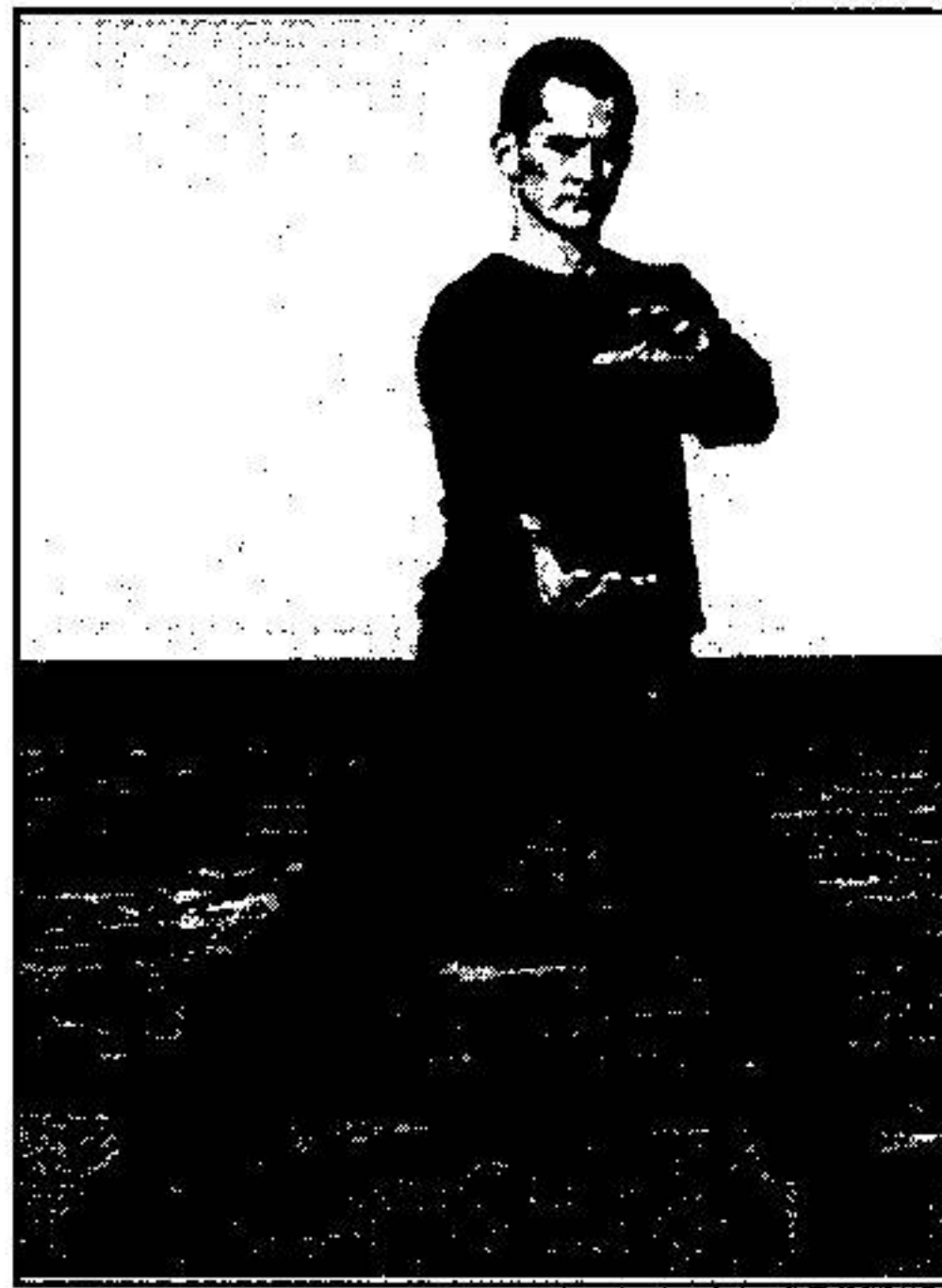


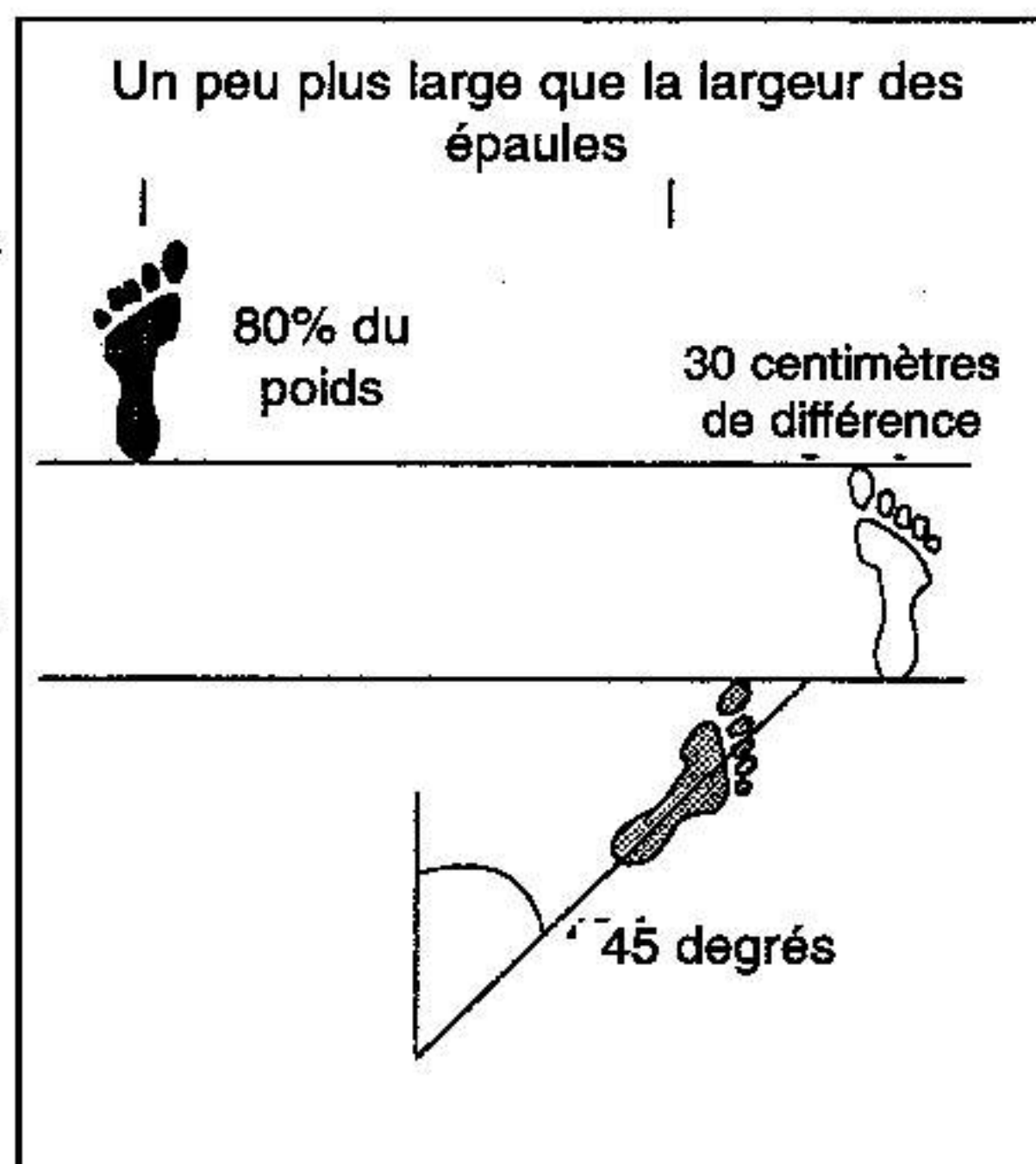
Photo 2

mains tournent tout en continuant à tenir le ballon, la main droite sur le dessus, la main gauche sur le dessous. Maintenant refaites pivoter la taille vers l'avant et reprenez votre position originale. Faites pivoter la taille vers la gauche et faites la même chose du côté gauche (photo 2).

Continuez à faire tourner la taille, pivotant et tombant de chaque côté, ouvrant et fermant la colonne. Assurez-vous que tout le corps fonctionne de concert. Tout le corps est à l'unisson, comme une pièce unique, avec pour centre le pelvis. Gardez le pelvis et le regard alignés, en d'autres termes regardez dans la même direction que le mouvement de la taille pour que le corps bouge d'un seul bloc. Il n'est pas suffisant de bouger les bras en même temps que la taille ; les bras doivent être mis en mouvement par la taille. Assurez-vous de ne pas faire du tout bouger les genoux. Maintenez tous les principes sur la posture et les liens que nous vous avons déjà décrits. Ne "rebondissez" pas, votre tête doit rester au même niveau, ne pas se lever ni se baisser. Regardez-vous dans un miroir et écoutez votre corps. Assurez-vous que vos épaules sont détendues. Vous pouvez aussi faire cet exercice dans une position courbée.

Pour vous mettre en position courbée, à partir de la position de méditation debout (travaillez avec les jambes uniquement), laissant un pied en place, faites un pas avec l'autre pied et placez-le de telle sorte que votre talon soit à environ 30 cm (la longueur de votre pied) en avant de vos orteils. Maintenant, gardant le talon à cet endroit, faites tourner l'autre pied de 45 degrés. Pivotez et laissez tomber la hanche qui est en avant. La colonne est droite, les fesses sont rentrées, le genou ne dépasse pas le milieu du pied qui est en avant. Les genoux des deux jambes sont dans la même direction que les orteils. Le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser la partie centrale du pied qui est en avant. En d'autres termes, le tibia doit être perpendiculaire au sol. Si vous vous rendez compte que votre genou dépasse ce point, vérifiez de nouveau votre alignement. Assurez-vous que vos fesses sont bien rentrées et que vous avez basculé dans la hanche de la hanche en avant. La colonne doit être droite et le sommet de la tête doit tirer vers le haut. Quand votre posture et votre alignement seront corrects, votre genou ne pourra pas dépasser le milieu du pied. Il est important de toujours garder les genoux les genoux dans la même direction que les orteils, à chaque fois que vous bougez. 80% de votre corps doit être sur la jambe avant. Voir illustration.

Effectuez l'exercice du " Dragon Jouant avec une Perle " en position courbée avec le pied droit en avant, puis basculez et faites-le avec le pied gauche devant. La pratique de cet exercice va vous aider à répartir le ch'i à travers le corps et à vous maintenir en forme. Restez bien détendu !!!



L'exercice de mesure de votre Enracinement

Tenez-vous dans la position courbée et basculez votre poids vers la jambe arrière (80%), fermant ainsi la colonne de ce côté (c'est-à-dire que si vous revenez à la jambe droite vous allez fermer la partie inférieure gauche de la colonne). Levez la main opposée et suivez les instructions décrites plus haut pour fermer la partie supérieure de la colonne de ce côté-là. Demandez à un de vos partenaires d'appuyer sur votre avant-bras avec les deux mains

L'Exercice de Mesure de votre Enracinement



Photo 1 – Le Poids sur la Jambe Arrière



Photo 2 – Le Poids sur la Jambe Avant

comme indiqué sur la photographie 1 sur la page suivante. Faites lui appuyer légèrement, puis augmenter progressivement la pression. Vous devriez sentir l'humérus se loger dans l'omoplate, qui se loge dans la colonne, qui se loge dans le pelvis, qui se loge dans le fémur, qui appuie directement sur le talon. Vous devez tenir votre main plus haut que le coude, appuyer votre épaule vers le bas, et rester plié dans la hanche.

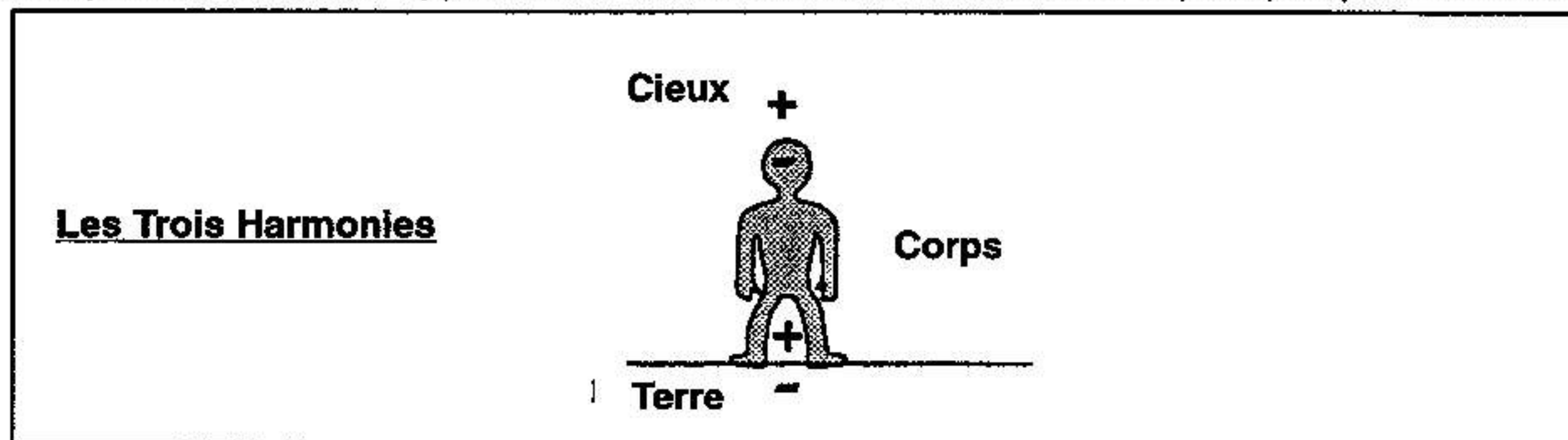
Ne vous appuyez pas sur votre partenaire, vous devez tomber vers le bas et maintenir une position droite. Votre partenaire doit sentir comme s'il enfonçait un bâton dans le sol, il doit pouvoir sentir votre talon s'enfoncer dans la terre. Pour savoir si vous vous appuyez sur lui ou non, demandez à votre partenaire d'appuyer, en augmentant progressivement la pression, puis de relâcher sa force brusquement, sans que vous en soyez prévenu. Si vous restez parfaitement immobile quand il vous lâche le bras, c'est que vous avez un bon enracinement. Si vous basculez vers l'avant quand il lâche, c'est que vous aviez un appui et vous avez donc besoin de plus d'entraînement. Votre partenaire doit pouvoir vous tirer aussi bien que vous pousser et vous devriez maintenir l'enracinement et l'équilibre.

Tentez cet exercice dans différentes postures et à différents angles. La Photo 2 vous montre cet exercice dans la position courbée avec le poids en avant. Dès que les étudiants de l'Association des Arts Martiaux Ching Lung auront appris à s'enraciner et à bouger avec la structure et la racine, si leur enracinement est bon, ils pourront garder cet équilibre et ne rien perdre de la partie.

L'enfermement (ou déplacement d'énergie)

L'emballage est diriger, condenser, et enfermer le ch'i pour remplir les poches des couches du fascia au visage, accentuant ainsi votre densité et créant une membrane protectrice, vous permettant de prendre des coups physiques sur le corps et d'augmenter votre enracinement. L'emballage ne doit impliquer aucune force musculaire ni pression. Quand les couches du fascia seront pleines d'énergie le corps ne sera pas dur mais restera doux et souple comme la chambre à air gonflée d'un pneu. Remplir les couches du fascia pour former une membrane protectrice sera abordé dans la prochaine section sur l'entraînement de la Chemise de Fer.

Pour augmenter votre enracinement par l'emballage, la cavité thoracique est remplie comme un tonneau, puis renversée. Ceci va augmenter votre densité et ainsi augmenter votre attraction gravitationnelle vers la terre. Votre attraction magnétique vers la terre sera aussi augmentée en lâchant de l'énergie chargée positivement dans la partie inférieure du corps. Ceci accentue l'attraction magnétique à la terre, chargée négativement. De plus, en libérant cette énergie pour charger positivement la partie inférieure du corps, la partie supérieure du corps se charge négativement et peut alors attirer les cieux, chargés positivement. Les cieux, le corps et la terre sont appelées les trois harmonies. La théorie et la pratique qui unissent les

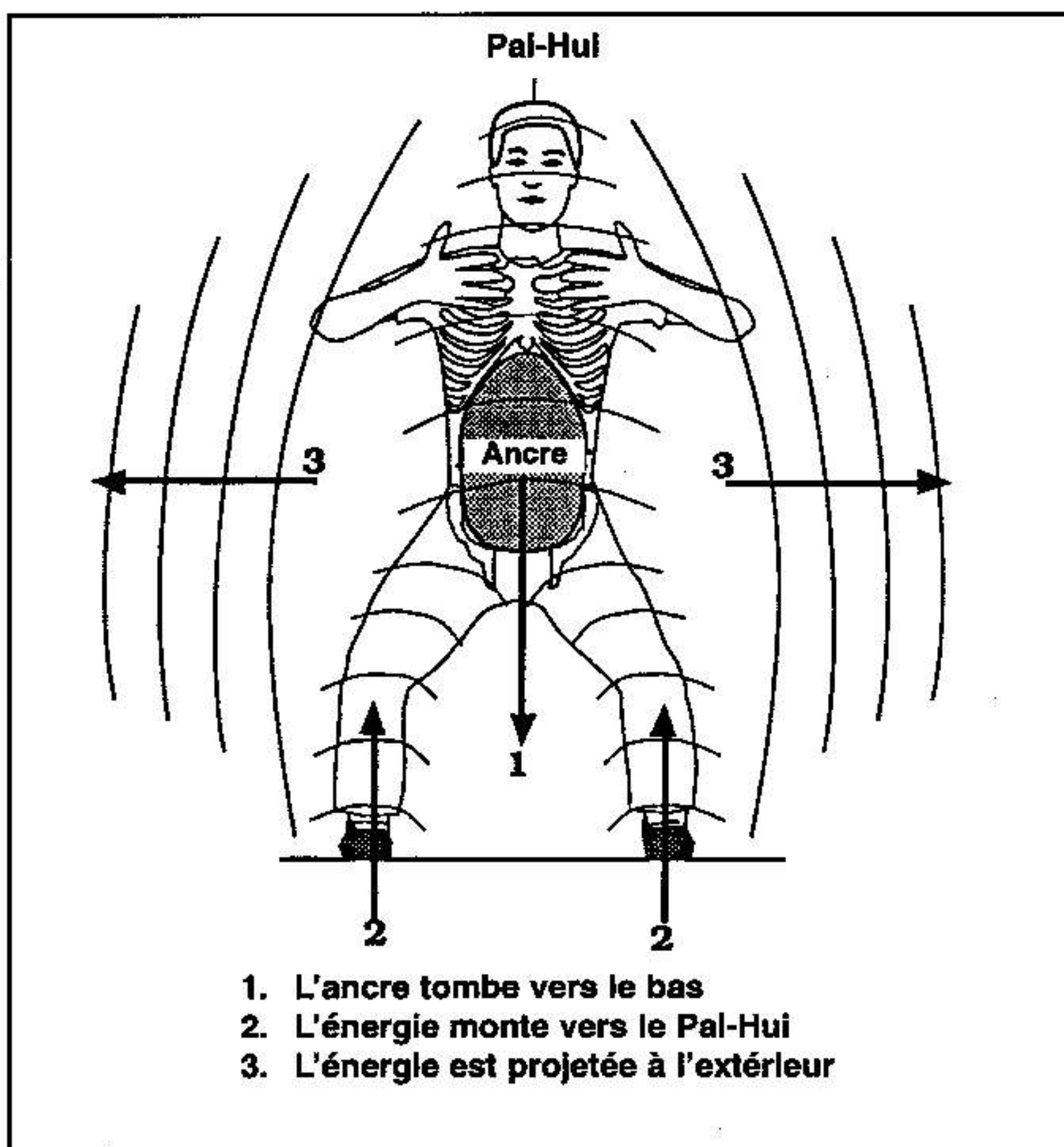


trois harmonies seront abordées plus tard dans le cours.

Le fait de libérer le " tonneau ", ou de jeter l' " ancre ", comme nous l'appellerons désormais, est aussi quand vous commencez à projeter et à décharger l'énergie. Vous le comprendrez mieux quand vous le vivrez, et vous commencerez à vous entraîner pour développer cette capacité quand vous débuterez votre Entraînement Chemise de Fer dans la section suivante. Nous pouvons vous présenter le concept maintenant en vous fournissant une analogie simple.

Imaginez que vous prenez un bâton, que vous le tenez perpendiculaire à une surface dure et que vous frappez le bout du bâton sur la surface en question. Une onde de choc va remonter le bâton et atteindre le sommet, le bâton va vibrer et la vibration se propagera du bâton à l'air environnant. Le fait de faire tomber votre corps et votre énergie dans la terre vont avoir un effet semblable (voir l'illustration sur la page suivante). Ceci vous sera détaillé quand nous vous présenterons la projection et le déchargement d'énergie.

Vous apprendrez des exercices d'emballage dans la prochaine section concernant l'Entraînement de la Chemise de Fer. Effectuer ces exercices va approfondir énormément votre compréhension. Après avoir appris l'emballage vous pourrez ajouter l'exercice à l'exerci-



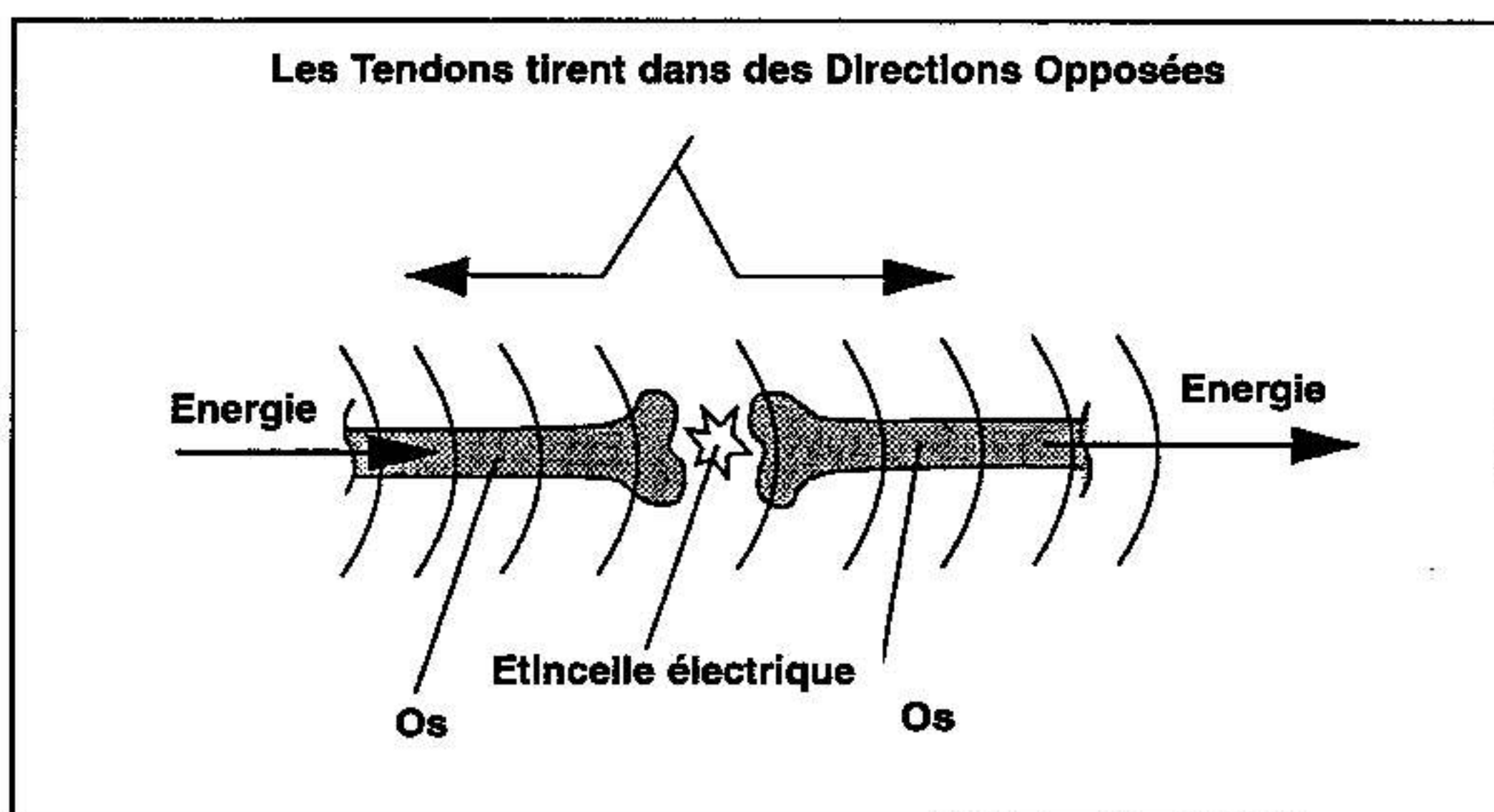
ce d'enracinement précédemment abordé.

Le Lien entre les Os

Par un bon alignement des os, vos os vont être liés. Vous devriez savoir maintenant que le secret du lien entre les os se trouve à l'intérieur des coudes et des genoux. A tous moments les genoux appuient vers le bas et vers l'intérieur (sans que vous les fassiez réellement bouger). Tandis que les coudes poussent vers l'intérieur, se crée un enracinement solide. Les genoux remplissent la même fonction que les coudes. Tandis que les genoux poussent vers l'extérieur (sans bouger réellement), la colonne se ferme, absorbant l'énergie et lui permettant ainsi de s'enraciner dans les jambes. Vous avez pu voir à quel point la structure osseuse et le lien peuvent améliorer votre enracinement, à présent nous allons vous présenter la théorie qui réside dans le lien des os, dans le contexte du déchargement d'énergie. Nous vous la présentons dès maintenant parce que vous commencerez à travailler avec dans la prochaine section (Entraînement de la Chemise de Fer).

Apprendre à décharger l'énergie est un processus long et complexe qui vous prendra beaucoup d'années d'entraînement à accomplir efficacement. Nous vous présentons les concepts de base dans ce niveau et intégrons l'entraînement à la pratique de la Chemise de Fer pour que vous puissiez dès à présent vous construire des bases sur lesquelles travailler.

Après avoir lié vos os, vous allez étirer vos tendons afin de segmenter les os au niveau des articulations. Par la segmentation des os et le mouvement d'énergie, vous allez provoquer une réaction en chaîne d'électricité qu'on appelle " construction de ponts ". Au fur et à mesure que les os se séparent et que les tendons tirent les uns sur les autres, l'étirement des tendons fait que l'énergie ch'i, qui circule par la moelle osseuse, saute d'un os à l'autre. Ceci provoque une " étincelle " d'énergie qui va sauter par-dessus l'écart entre deux os. Cette étincelle va provoquer une vibration dans l'os. C'est de cette vibration que nous nous servons lorsque nous frappons, et on peut distinguer deux sortes de ces énergies libérées. L'une d'elle s'appelle 'énergie longue' et sert à jeter et à chasser l'adversaire. La deuxième a pour nom 'énergie courte' et sert à briser les os et les organes internes. Le concept qui consiste à segmenter les os et à produire une vibration sera abordé en profondeur au cours du niveau 5. L'enfermement



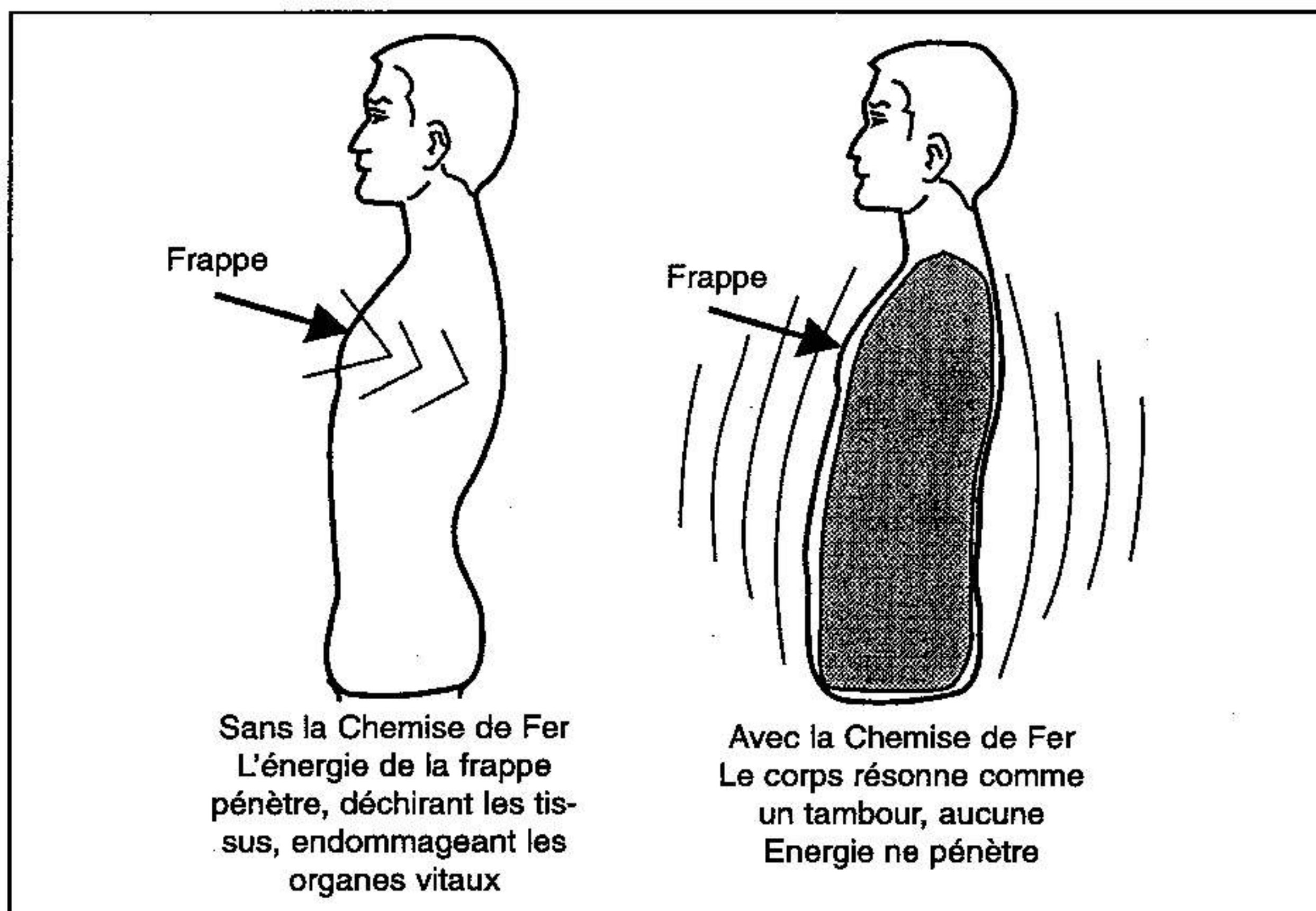
du ch'i

dans la moelle épinière sera un des sujets des niveaux 7 et 8.

Entraînement de la Chemise de Fer

La Chemise de Fer (ou Gilet de Fer, ou Gaine de Fer) s'enseigne et s'effectue en trois étapes distinctes.

1. La première étape est l'emballage. L'emballage, tel qu'il a été décrit auparavant, est un procédé qui consiste à fusionner les couches de fascias de votre corps, en les emplissant de ch'i et d'oxygène, afin de faire du corps une seule membrane solide. Ceci va faire résonner votre corps comme un tambour lorsque vous allez recevoir un coup. On peut comparer cela à taper sur une chambre à air de pneu complètement gonflée. Sans cette membrane protectrice, la frappe de votre adversaire va pénétrer votre corps et endommager vos organes internes. Avec la Chemise de Fer votre corps va résonner et vous pourrez "enterer" l'énergie de votre adversaire dans le sol, ou la lui renvoyer. Voir illustrations. Dans le futur, vous apprendrez à prendre l'énergie de vos adversaires et à vous en servir contre lui.



Vous commencerez à travailler sur la première étape de la Chemise de Fer dans ce niveau du cours.

2. La deuxième étape de la Chemise de Fer est la vibration. Après des années d'entraînement à l'emballage, vos couches de fascias vont de remplir de plus et d'une plus pure énergie et de moins d'oxygène. Tandis que les poches du fascia se chargeront d'énergie positive et négative, les deux énergies tentant d'occuper le même espace vont nécessaire-

ment produire une vibration. Nous vous donnerons plus tard des exercices qui contribueront au développement de cette capacité.

3. La troisième étape de l'entraînement de la Chemise de Fer est la Couverture de la Cloche Dorée. A ce niveau l'intérieur de la Chemise de Fer est rempli d'une énergie pure et vos tissus deviennent très doux et relaxés. A ce niveau vos muscles et vos tissus seront doux et gonflés et vos os seront comme l'acier. Ceci est plus connu sous le nom d' " acier enroulé de coton ". Tout ceci sera abordé en détail plus tard dans ce cours.

Etape Un – Enfermement

Dans ce niveau nous vous présenterons quatre exercices d'emballage. Chacun d'eux est basé sur le précédent, et nous vous conseillons donc de les effectuer dans l'ordre indiqué. Le premier " fusionnera les cinq portes " de la colonne, ce qui fera de votre colonne un bloc unique et solide en emballant les zones de la colonne appelées les cinq portes (description plus bas). Le second exercice enfermera la zone qui va des cuisses au côté de la tête. Le troisième fusionnera la colonne et les côtés en remplissant tout le dos. Le dernier remplira le bas de l'abdomen, le haut de l'abdomen, le cou et complétera ainsi la Chemise de Fer. Vous travaillerez à enfermer ces zones séparément, vous pourrez remplir et enfermer tout le corps en même temps. Dans tous ces exercices d'emballage il vous sera utile qu'un partenaire appuie légèrement sur l'endroit que vous enfermerez.

Remarque : Quand vous emballez ne forcez jamais l'air à l'intérieur de la zone que vous remplissez, laissez cette zone se remplir doucement d'air. Les exercices d'emballage ont pour premier but d'ouvrir et d'étendre vos couches de fascias en remplissant d'oxygène différentes parties du corps et, par la relaxation, de permettre à l'air de se répandre. Les couches de fascia sont lentement étirées et détendues, ce qui permet le flux de ch'i dans ces zones. Ne contractez pas les muscles ou vous détruirez le but de cet exercice.

La Fusion des Cinq Portes

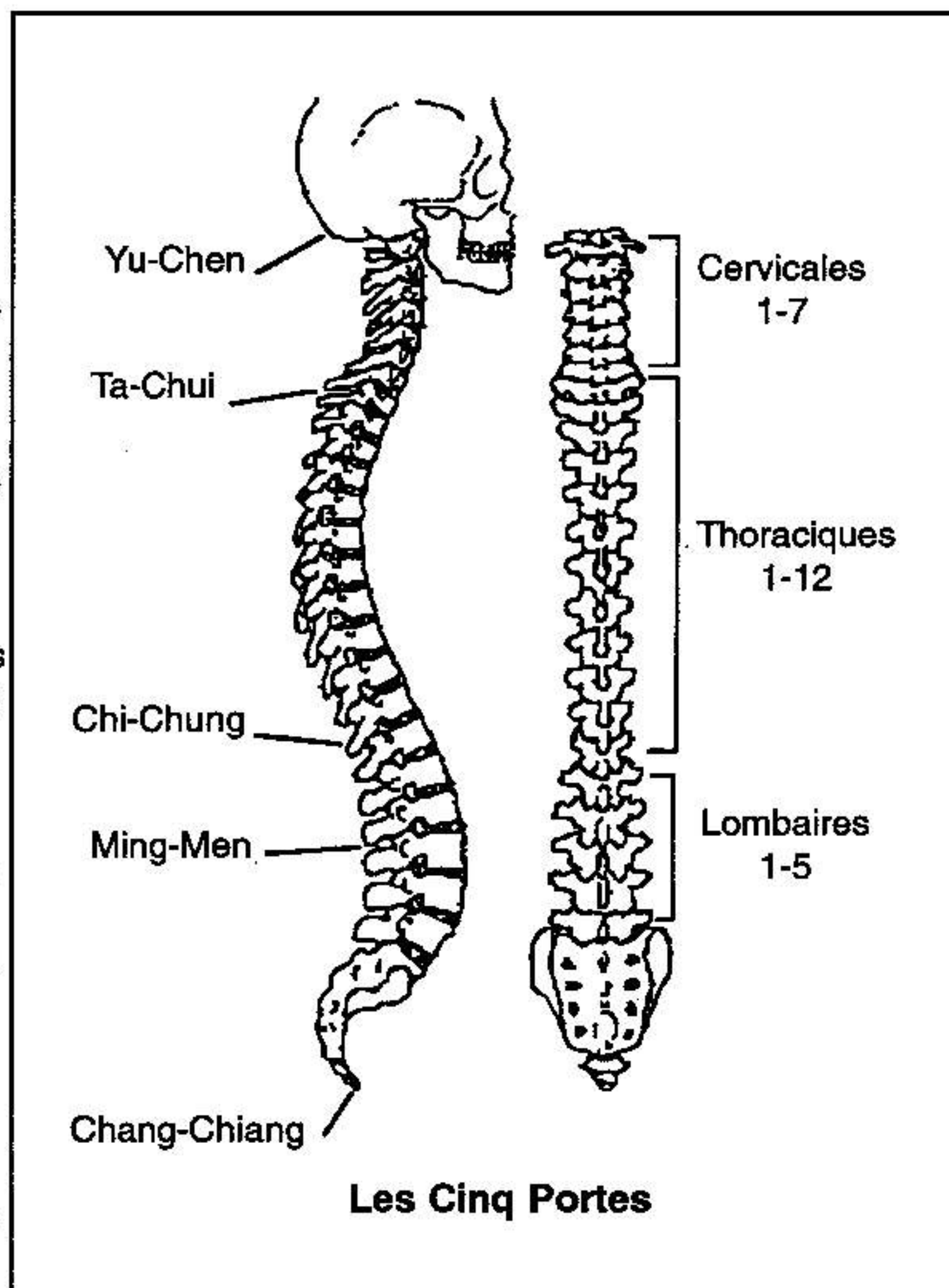
Le premier exercice d'emballage est connu sous le nom de " Fusion des Cinq Portes ". Votre colonne vertébrale est composée de cinq segments distincts. Par l'emballage, vous devez arriver à fusionner ces segments et à en faire une seule solide structure spinale. Sans cela, quand vous recevrez un coup votre colonne se fragmentera et vous pourrez facilement faire sortir le dos, relâcher votre structure et perdre votre enracinement. Si vous apprenez à fusionner les portes correctement, votre colonne ne se fragmentera pas quand vous recevrez un coup, l'énergie pourra voyager vers le bas de la colonne et dans la terre, en traversant votre structure. La fusion des cinq portes est la base pour construire le reste de votre Chemise de Fer. Les cinq portes sont les suivantes (voir illustration) :

1. (GV-1) Le Chang Chiang (ou Point de Force) – Ce point se trouve à l'extrémité du coccyx. Ce point est très important car le surplus du flux de ch'i chaud rentre dans ce point pour stimuler le système nerveux central. C'est aussi le point où le sperme est changé en ch'i et que l'énergie est ressentie.

Remarque : Vous devriez constater des poches le long des cuisses, là où le fémur rencontre le pelvis.

2. (GV-4) Le Ming-Men (ou Porte de Vie) – Ce point se situe entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire. C'est l'endroit où l'énergie rénale est concentrée.

3. (GV-6) Le Chi-Chung (ou Milieu de la Colonne) – Ce point se situe en dessous de l'excroissance vertébrale de la 11^{ème} vertèbre thoracique. C'est là que la glande adrénaie est activée, ce qui stimule à son tour le pancréas.



4. (GV-14) Le Ta-Chui (ou Grand Marteau) – Ce point est situé à la 7^{ème} vertèbre cervicale. La concentration sur ce point mènera à une libération psychique et physique d'énergie.
5. (UB-9) Le Yu-Chen (ou Oreiller de jade) – Ce point se situe sur les faces latérales du bord supérieur de la protubérance occipitale. C'est le point du cervelet et il contrôle les fonctions diverses associées au système nerveux autonome.

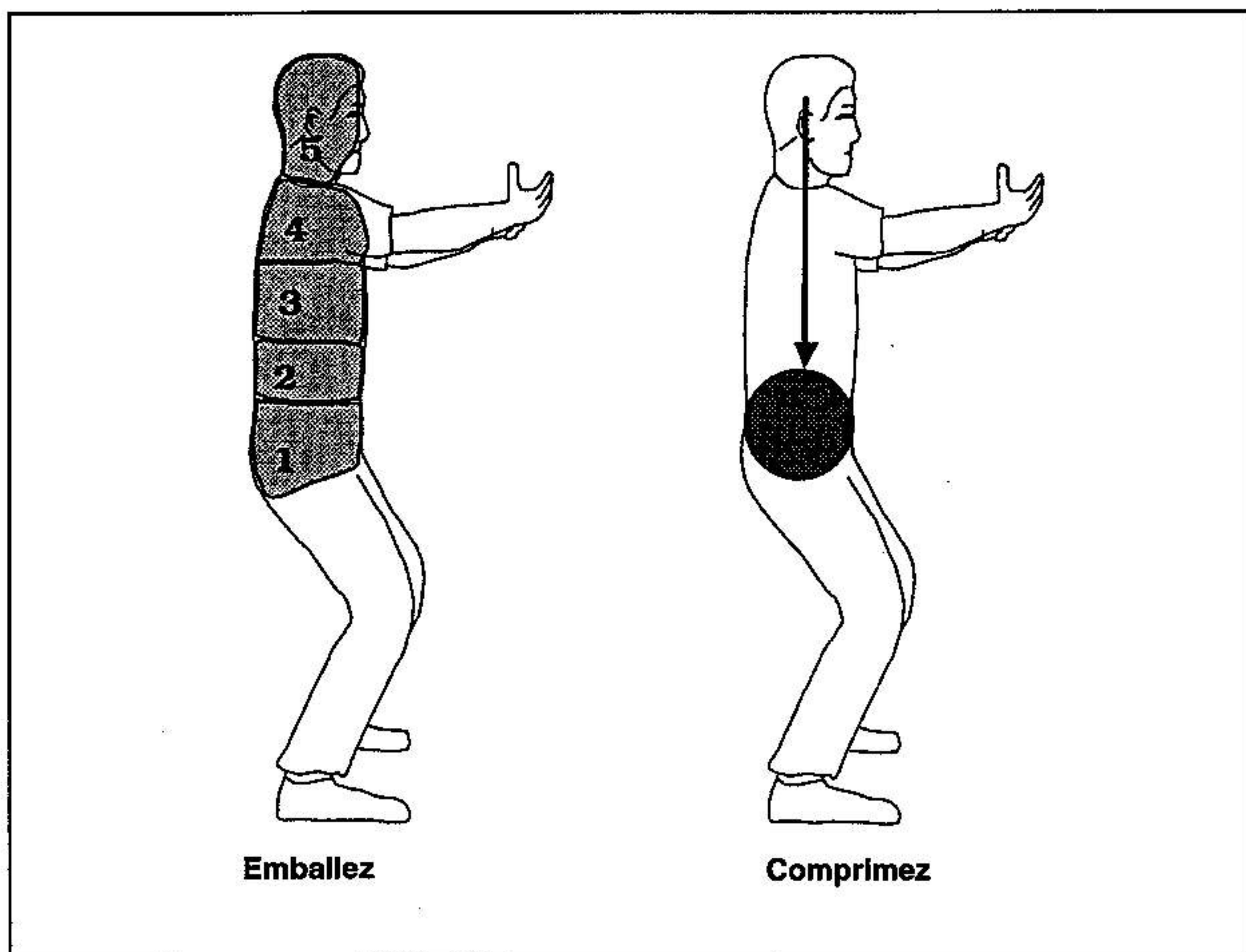
L'Exercice de Fuslon des Cinq Portes

Pour fusionner les cinq portes vous devez d'abord vous mettre en posture de méditation debout. Assurez-vous, comme toujours, que la colonne est droite et que vous êtes détendu. Tandis que vous effectuez cet exercice, demandez à un(e) partenaire de poser son doigt sur chaque point (pour vous aider à vous concentrer sur cet endroit) et en même temps inspirez et concentrez-vous sur le point.

1. Respirez brièvement (à 40% de la capacité des poumons) en guidant le souffle vers le point Chang-Chiang. Tandis que vous inspirez, faites remonter simultanément les testicules

et le pénis à l'intérieur du corps. Le pénis est le marteau et le coccyx est la cloche. Inspirez et poussez sur le coccyx tout en rentrant le pénis et les testicules pour " Faire Sonner la Cloche ". Ceci va amener de l'énergie dans le coccyx. Les femmes ramènent le muscle PC (Pubo-coccygéal) vers le coccyx et serrent le sphincter anal. La concentration porte sur le Chang-Chiang, mais vous devez enfermer toute la zone inférieure (zone 1) comme indiqué sur l'illustration ci-dessous. Pour enfermer une zone, remplissez-la doucement d'air à l'inspiration (les muscles doivent rester doux pour que la zone puisse s'étendre) et imaginez que l'air se change en une substance semblable à une gelée épaisse.

2. Inspirez 15% de plus d'air et concentrez-vous sur le point Ming-Men. Ceci va amener l'énergie au Ming-Men. Une fois de plus, emballez toute la zone concernée (zone 2) comme sur l'illustration.
3. Inspirez 15% de plus d'air et concentrez-vous sur le point Chi-Chung. Ceci va amener de l'énergie au Chi-Chung. Emballez la zone 3. Avant de faire monter davantage le ch'i, il vous faut d'abord vous concentrer sur le Chu-Kung (Plexus Solaire). Rentrez le plexus solaire afin de vider la poitrine. Faites tomber et courbez les épaules pour faire passer le ch'i vers son prochain emplacement.
4. Inspirez 15% de plus d'air et concentrez-vous sur le point Ta-Chui. Ceci va amener de l'énergie au Ta-Chui. Emballez la zone 4.
5. Inspirez 15% de plus d'air et concentrez-vous sur le point Yu-Chen. Ceci va amener de

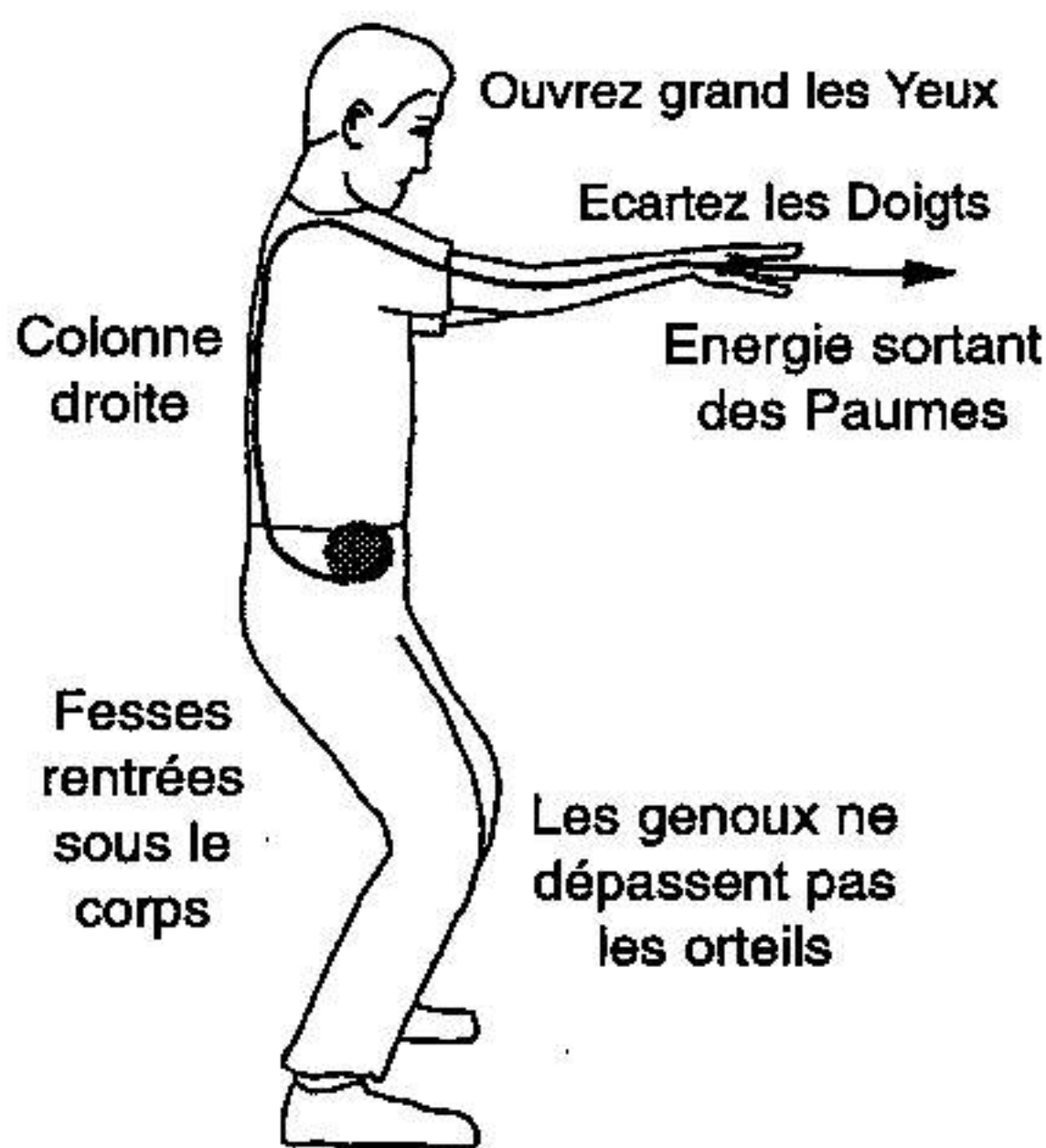


l'énergie au Yu-Chen. Emballez la zone 5.

6. Maintenant vous êtes complètement emballé. Vous avez emballé les cinq zones indiquées

sur l'illustration. Faites descendre le mental et le ch'i dans le tan tien et condensez l'énergie dans un ballon. Imaginez que les cinq zones que vous avez emballées sont de grosses bulles remplies de gelée et que vous les rassemblez et les fusionnez en une masse solide et dense dans le tan tien inférieur. Le rassemblement et la fusion ne nécessitent aucune force musculaire, servez-vous de votre imagination. Au fur et à mesure que vous vous détendez et que vous mettez votre mental dans le tan tien inférieur, les cinq bulles tombent et fusionnent dans le bas de l'abdomen (faisant tomber le centre). C'est le même phénomène qu'une compression hydraulique, qui rebondit et est expulsée des bras (tel que décrit plus bas). Assurez-vous que vous avez un bon enracinement (en mettant en application tous les principes détaillés plus haut).

7. **Expulser l'énergie des bras** – Tout en continuant à retenir votre respiration, étendez vos bras droits devant vous, gardez les coudes tombant et pressant vers le bas, puis tirez-les vers l'avant pour arrondir vos épaules. Ecartez et pliez légèrement les doigts (comme quand vous tenez une balle de basket-ball), le petit doigt et le pouce écartés au maximum. Vos poignets restent droits. Rentrez le sternum pour vider la poitrine. Rentrez le menton



Projeter l'Energie par les Paumes

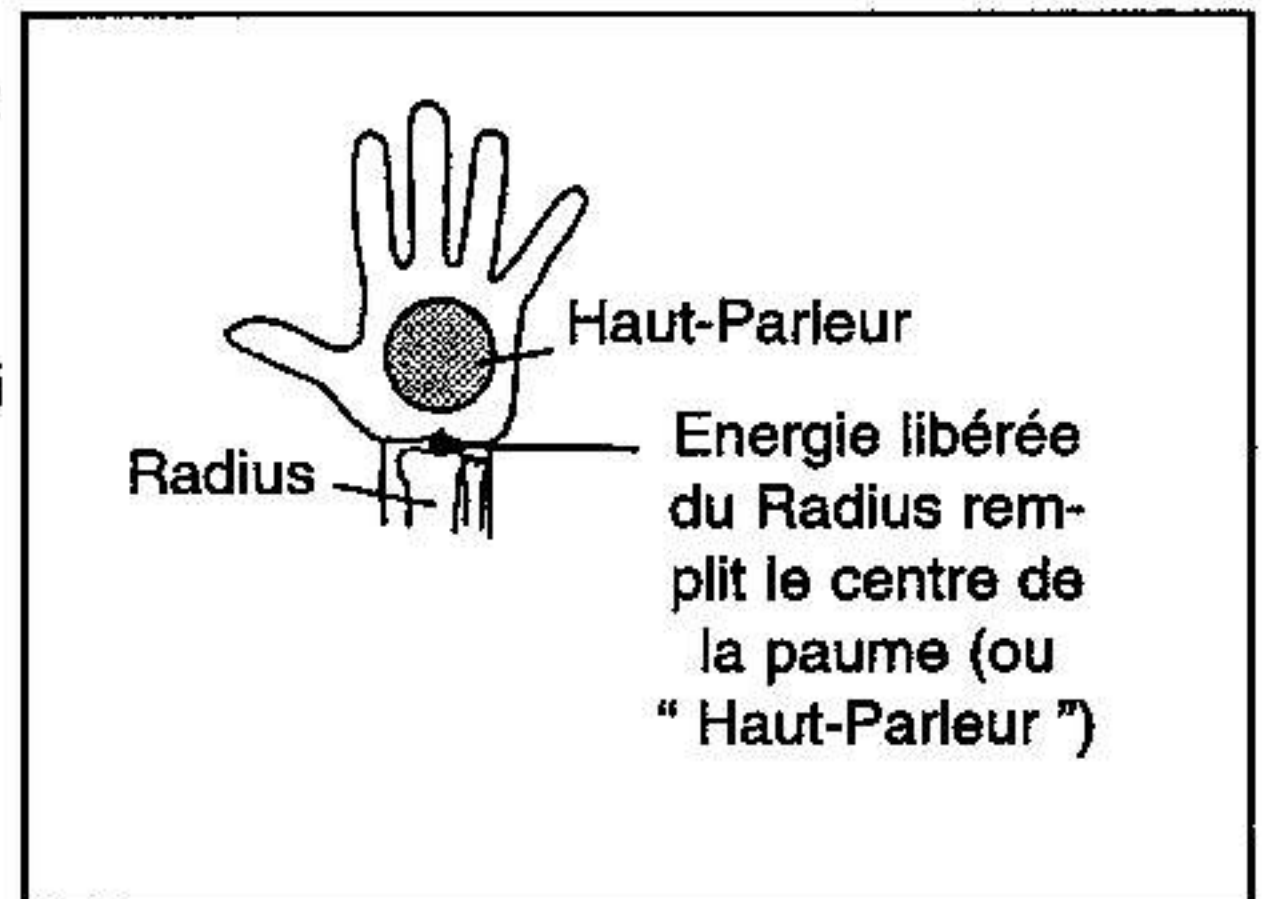
autant que possible. Assurez-vous de garder la colonne bien droite. Voir photo.

8. Concentrez-vous sur le puits du centre de la paume de la main. Expirez lentement, rentrez le menton, ouvrez grand les yeux, et faites monter l'énergie le long de la colonne, autour des épaules, le long des bras, dans les mains, et en dehors des paumes. Répéter les étapes 1-8 cinq fois.

En séparant les épaules, en tendant les bras, et en écartant et étirant les doigts vous

tirez sur les tendons pour segmenter les os et produire cet effet de pont dont nous avons déjà parlé. Rappelez-vous, faites toujours descendre les coudes plus bas que les paumes. Au début focalisez-vous sur le petit doigt et l'annulaire de chaque main, et dès que vous sentez la vibration se diriger de la colonne vers ces doigts, mettez-vous à travailler avec les autres doigts de la main, y compris le pouce. Gardez toujours les doigts légèrement courbés et le pouce et petit doigt bien écartés quand vous segmentez la main.

Le centre de la paume de votre main est connu sous le nom de "haut-parleur". Tout comme un haut-parleur acoustique vibre pour émettre des ondes acoustiques dans l'air environnant, vos paumes vont émettre l'énergie ch'i déchargée de votre corps. L'énergie/vibration circule le long des os de la main et est alors libérée du bout du radius de façon à remplir le centre de la main ou "haut-parleur". Pour ouvrir le haut-parleur et remplir la paume au maximum vous devez maintenir le majeur aligné avec l'avant-bras, et bien écarter le pouce et le petit doigt.



" Faire ressortir les Yeux " : Les Maîtres Taoïstes ont un proverbe –" L'Esprit (ou Shen) quitte les yeux. " Cette citation décrit l'une des techniques les plus secrètes dans le changement des tendons. Si elle est appliquée correctement, cette technique doublera le pouvoir que vous recevrez des tendons. Tout ce qu'il y a à faire est d'ouvrir grand les yeux au moment où le ch'i atteint les doigts. Ceci étire les tendons de la tête aux orteils.

Rentrer le menton va " faire un noeud à l'arrosoir ", empêchant ainsi à l'énergie de monter vers la tête. Si lors de la pratique de cet exercice vous ressentez une chaleur à la tête, c'est que soit vous n'avez pas assez rentré votre menton, soit que vous, vous ne vous concentriez pas assez sur vos paumes. Rentrer le menton provoque aussi le même effet que de serrer le sphincter anal en ce qui concerne les tendons supérieurs, il les tire comme un arc.

Après avoir travaillé avec cet exercice assez longtemps pour ressentir les vibrations dans les doigts, placez votre concentration à plusieurs dizaines de centimètres devant vos bras, puis placez votre concentration sur une distance infinie (ceci a pour nom " Tirer sur la Lune "). Dans cet exercice vous travaillez avec la " longue énergie ". Après plusieurs mois de pratique quotidienne de cet exercice, essayez de mettre votre esprit mental dans la terre et placez votre intention sur la projection d'énergie par les mains.

Effectuez l'exercice de " Fusion des Cinq Portes " pendant plusieurs semaines avant de débiter la nouvelle série d'exercices d'emballage. Souvenez-vous : même si vous vous concentrez sur la colonne et sur les cinq portes, c'est tout le corps que vous emballez. Répandez toujours le ch'i (tel que décrit plus bas) après avoir fait les exercices d'emballage.

Pour empêcher la pression sanguine d'augmenter pendant les exercices de la Chemise de Fer il est important que vous restiez calme et que vous envoyiez votre mental dans les pieds après l'emballage et le rassemblement. Ceci empêchera votre ch'i de monter dans votre tête et visage. De plus, si vous souriez, la tension sur les côtés de vos nerfs crâniens va se relâcher. L'aspect primordial doit être la relaxation.

La Dispersion du Ch'i

Il est très important, quand vous travaillez sur les exercices d'emballage, de disperser le ch'i et de le faire revenir dans les méridiens conceptuel et gouvernant après avoir fini l'exercice. Etant donné que vous condensez l'énergie, lorsque vous emballez vous pouvez surcharger le foie d'un ch'i excessif. Ceci se produit car plusieurs points-clés d'acupuncture pour le foie se situent près des côtes. Tandis que vous emballez, les points sont touchés et l'énergie va se diriger vers le foie. L'emballage affecte aussi les reins, et un excès d'énergie rénale affecte aussi le foie. Si l'excès de ch'i reste dans le foie, ceci peut produire des effets contraires. Une surcharge du foie va affecter la vue, provoquer des étourdissements, et vous rendre sujet à des éclats de colère émotionnels. Pour disperser le ch'i faites les trois exercices suivants :

1. Mettez-vous dans la posture de méditation debout, tenez vos bras tendus sur les côtés (voir photo 1 sur la page suivante). Tournez la taille des deux côtés en laissant vos bras pendre sur les côtés d'une manière pendulaire comme indiqué sur les photographies 2 et 3. Faites-le pendant plusieurs minutes.
2. Tenez-vous avec les pieds écartés comme la largeur des épaules, bras détendus à vos côtés. Mettez-vous sur la pointe des pieds, puis relâchez votre corps, faisant claquer vos talons sur le sol. Sentez l'onde de choc due aux talons frappant le sol remonter vos jambes. Faites onduler la colonne comme vous sentez cette onde arriver au coccyx pour contribuer à faciliter son mouvement le long de la colonne, vers la tête. Laissez-la circuler vers le sommet de la tête. Faites cela pendant plusieurs minutes.
3. Tenez-vous avec les pieds écartés de la largeur des épaules et bras détendus à vos côtés. Cet exercice est analogue à un chien qui se secoue pour enlever l'eau de son poil quand il est mouillé. Le chien va commencer par se secouer la tête et petit à petit va faire descendre la secousse de la tête à la queue. Vous commencerez par secouer vos mains, ce qui se fait en les gardant détendues à vos côtés et en les laissant s'agiter la main en haut et en bas par rapport au poignet. Laissez l'agitation des mains s'étendre aux bras, ce qui à son tour secoue et agite les épaules, puis le torse et enfin les jambes. Faites cela 10 à 20 fois.

Le ch'i est désormais dispersé dans le corps. Faites votre respiration circulaire pour le ramener dans les méridiens gouvernant et conceptuel.

Exercice 1 de Dispersion du Ch'i



Photo 1



Photo 2

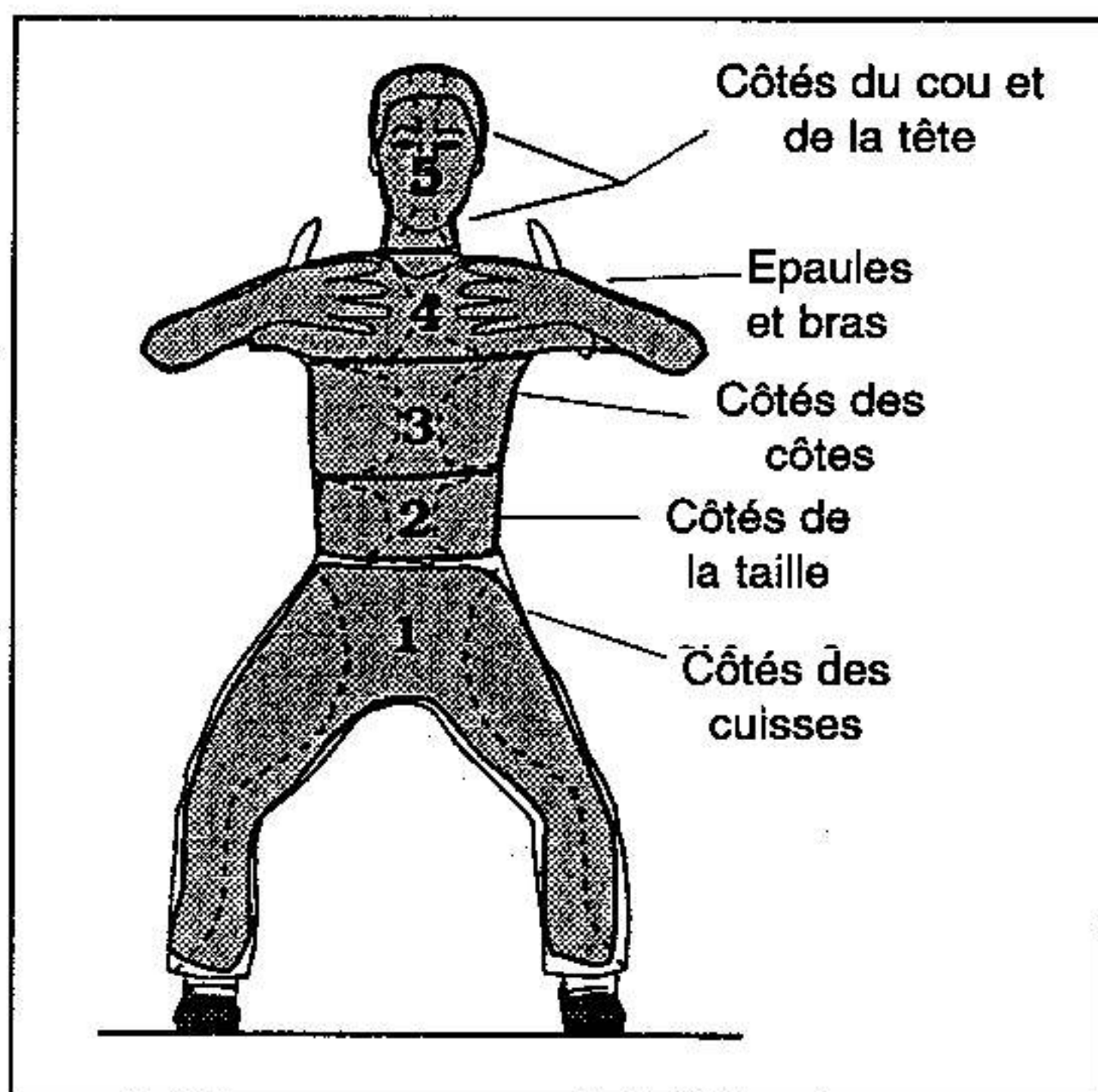


Photo 3

Enfermer les Côtés

Après avoir travaillé sur l'exercice de " Fusion des Cinq Portes " pendant plusieurs semaines, ajoutez à votre séance l'exercice d' " emballage des côtés ". Pour vous aider à " ressentir " l'emballage, demandez à un ami d'appuyer sur ces points et (tandis que vous inspirez) essayez de repousser leur poing au moment où ils appuient. Mettez-vous dans la posture de méditation debout.

1. Inspirez 20% de la capacité de vos poumons et emballez cette quantité dans vos cuisses et jambes (zone 1). Vous devriez sentir vos cuisses devenir lourdes et s'étendre. Rappelez-vous l'image de la gelée.
2. Inspirez 20% de plus, cette fois en emballant l'air dans votre taille (zone 2).



3. Inspirez 20% de plus, emballant dans les côtes (zone 3).
4. Inspirez 20% de plus, emballant dans les épaules et les bras (zone 4).
5. Inspirez 20% de plus, emballant le cou et la tête (zone 5).

Après avoir emballé ces cinq points, suivez les étapes 6 à 8 de l'exercice de " Fusion des Cinq Portes ". Faites cet exercice 5 fois. Gardez bien le sphincter anal serré.

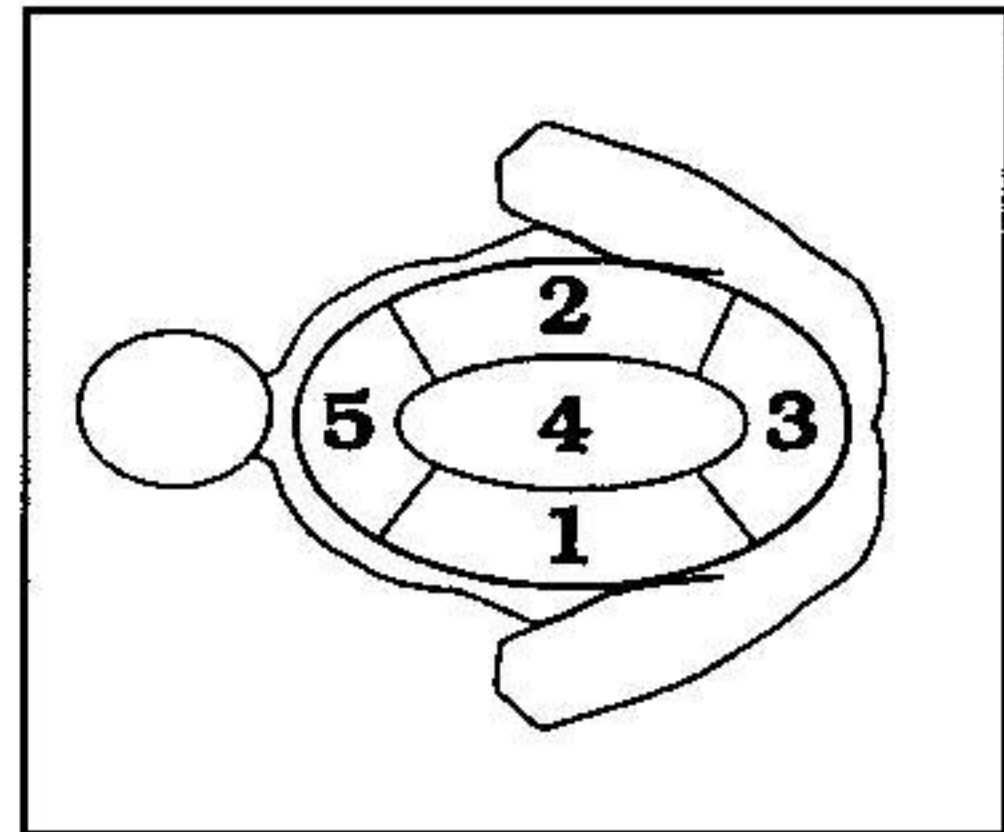
Travaillez sur les exercices de " Fusion des Cinq Portes " et d' " Emballage des Côtés " pendant une semaine ou deux, puis ajoutez les deux autres exercices d'emballage (" Tortue et Bison d'Eau " et " Phénix ") comme indiqué ci-dessous.

Tortue et Bison d'Eau

Maintenant vous allez enfermer le dos.

1. Mettez-vous dans la posture de méditation debout.
2. Faites tomber les épaules pour que vos avant-bras soient perpendiculaires au sol, vos paumes en face de vous.
3. Maintenant faites des poings doux, inspirez, arrondissez le dos, et remontez vos testicules (ou ovaires).
4. Pliez la taille et accroupissez-vous, expirant à la descente, de telle sorte que vos coudes soient à l'intérieur de vos genoux et poussant vers l'extérieur (voir photo 1 sur la page suivante). Votre dos doit être droit, vos avant-bras parallèles au sol. Cette posture s'appelle la tortue.
5. Inspirez successivement 20% de la capacité de vos poumons, inspirez et emballez dans

Tortue et Bison d'Eau



- les 5 zones du dos indiquées sur l'illustration de la page suivante.
6. Quand vous serez complètement emballé, faites tomber le mental et le ch'i dans le tan tien inférieur et condensez le ch'i pour en faire un ballon.
 7. Maintenant tendez vos poings vigoureusement (rapidement et brusquement) en face de vous (voir photo 2), jetant simultanément le ch'i dans votre poing avec votre mental, vos poings devraient être très doux. Ce jet brusque sert à développer votre énergie " courte ". Dans les exercices précédents vous avez progressivement étendu le ch'i en dehors de vos paumes avec une courte expiration, mais ici vous devez être explosif. Imaginez que le ch'i explose en un éclatement rapide. Expulsez un bref souffle d'air en un son " Ha ", restant emballé, pendant que vous jetez les bras en avant. Ceci vous apprendra à frapper en restant emballé. Après l'explosion en avant avec les bras, commencez à expirer lentement avec le son " Haaaaaaaa ".
 8. Tandis que vous expirez, pointez vos bras directement vers le sol, faisant reposer le poids de votre corps sur les deux articulations avant de chaque doigt (voir photo 3).
 9. Pliez les genoux et recommencez l'exercice.
 10. Recommencez. Faites cet exercice 5 fois.

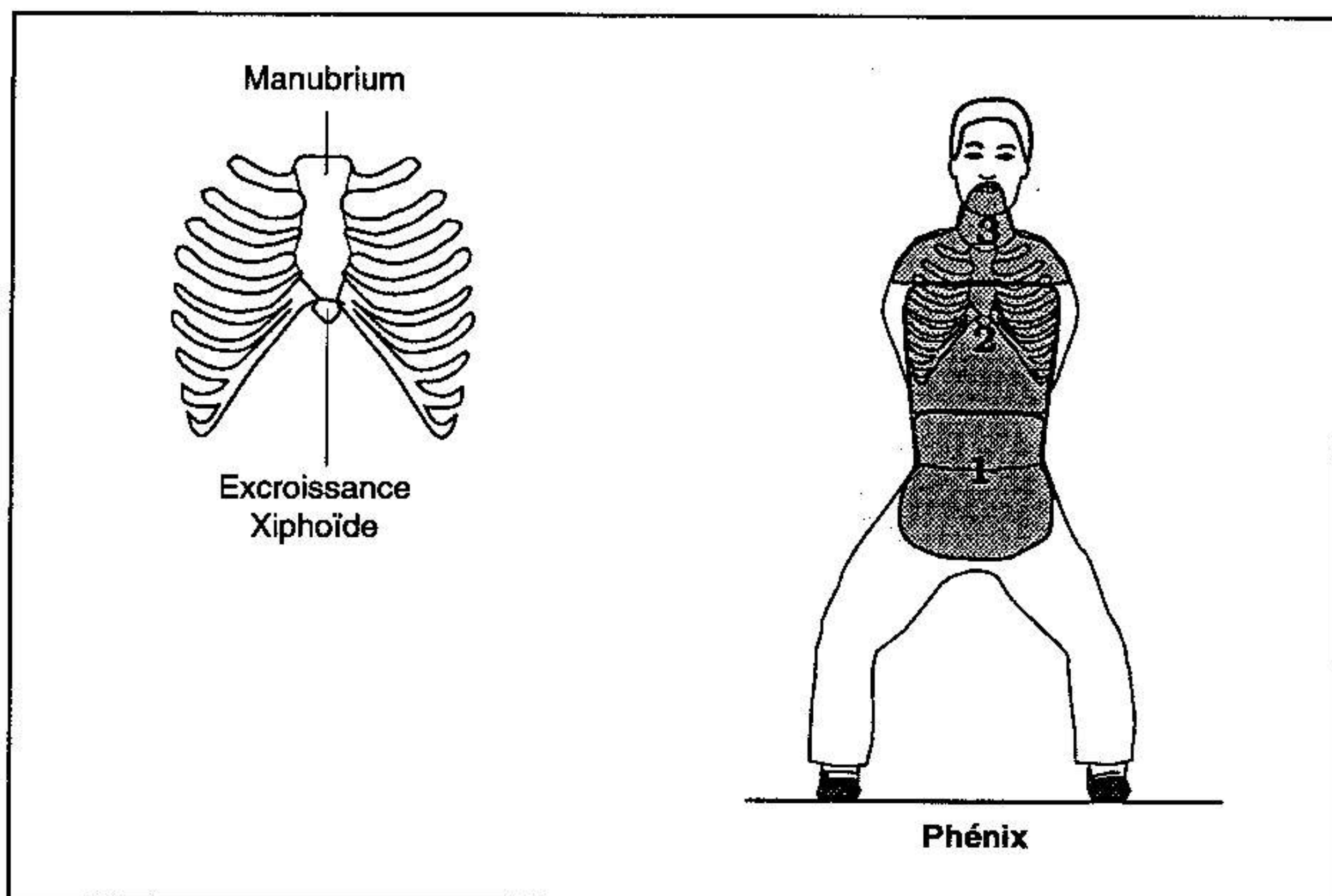
Phénix

Maintenant vous allez enfermer le haut de l'abdomen, le bas de l'abdomen, et le cou.

1. Mettez-vous dans la posture de méditation debout.
2. Etendez les bras droits devant vous, les doigts pointant vers l'extérieur.
3. Rejoignez le bout de tous les doigts dans chaque main la pulpe du pouce et les quatre autres doigts doivent se toucher, ce qui s'appelle " Flèche de Grue " et mettez les mains en coupe, en les courbant aux poignets, pour que les bouts de doigt vous fassent face.
4. Amenez le bout de vos doigts directement sous les aisselles tout en inspirant et en emballant vos côtés.
5. Expirez et relâchez tout le souffle tandis que vous amenez les mains à vos côtés et vers le bas du dos de telle sorte qu'ils finissent avec le bout de vos doigts tournés vers le dos et des deux côtés de la colonne dans le bas du dos, mais les mains ne se touchent pas. Ne touchez pas réellement votre dos. Ceci devrait étendre votre poitrine faire rouler vos épaules vers le bas et l'arrière (voir photo 1 sur la page suivante).
6. Inspirez 40% de la capacité des poumons dans le bas de l'abdomen, environ huit centimètres en dessous du nombril. Demandez à un partenaire d'appuyer sur le bas de votre abdomen (emballez la zone 1). Tandis que vous inspirez essayez de repousser sa main au moment où vous remplissez le bas de l'abdomen.
7. Inspirez 40% à la base du sternum (excroissance xiphoïde), emballez la zone 2. Ceci est illustré sur la photo 1 (page suivante) en demandant à un partenaire d'appuyer sur le point tandis que vous l'emballez.
8. Inspirez les 20% restants dans le cou, juste au-dessus du manubrium du sternum, emballez la zone 3. Demandez à votre partenaire presser deux doigts juste au-dessus du manubrium. Quand vous serez complètement emballé, faites descendre le mental et le ch'i dans le tan tien inférieur et condensez le ch'i pour en faire un ballon.
9. Expirez lentement et relâchez simultanément le bout des doigts, écartez les doigts, surtout entre l'index et le pouce, et poussez les bras (grâce à la tension isométrique) vers le bas (voir photo 2) et vers la position juste en face de vous (voir photo 3). Tandis que les

épaules sont ramenées, arrondissez-les et pressez-les vers le bas, guidez l'énergie le long de la colonne, autour du sommet des épaules, et en dehors des mains tandis que vous vous étendez vers l'avant.

10. Recommencez. Faites cet exercice 5 fois.



Phénix



Photo 1



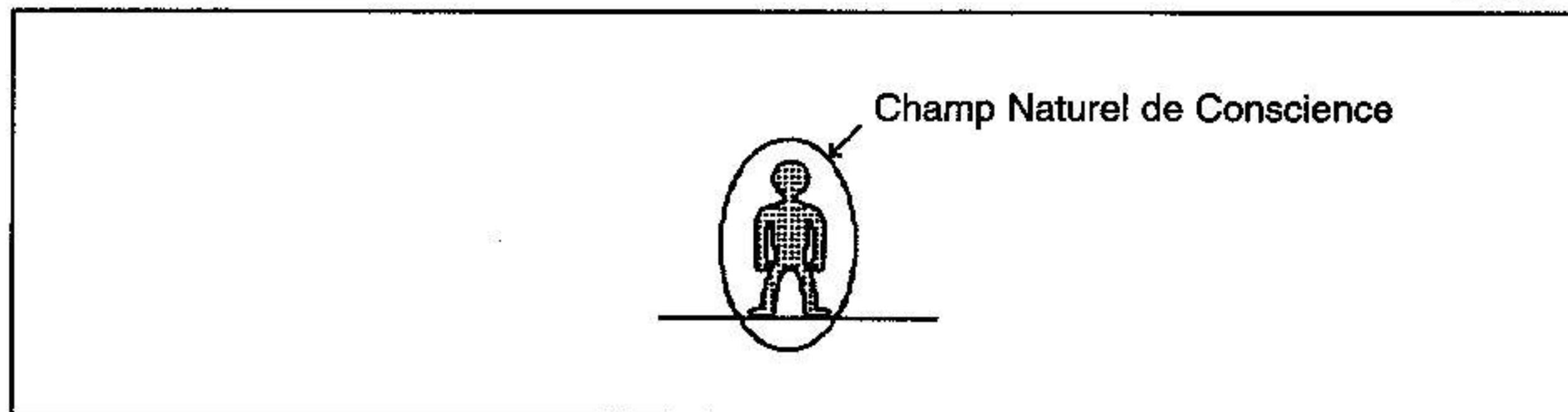
Photo 2



Photo 3

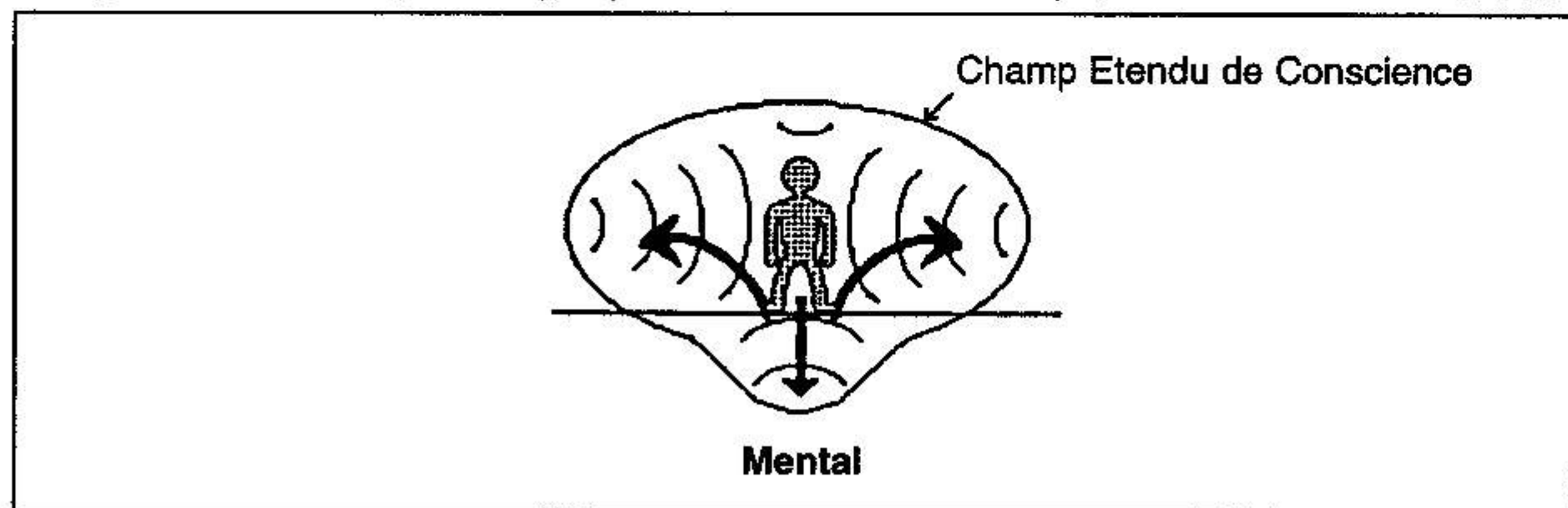
La projection d'énergie

Tout le monde a un champ inhérent de conscience autour du corps. En Combat Pa Kua il est très important que vous soyez capable d'augmenter ce champ de conscience, et de la projeter vers l'extérieur, de façon à développer une bonne faculté d'écoute. Augmenter le champ de conscience, ou créer une "bulle d'énergie", est détaillé dans le niveau 3. La projection du champ de conscience vers l'extérieur est examinée dans le niveau 4. Ici nous allons



seulement vous présenter les aspects essentiels.

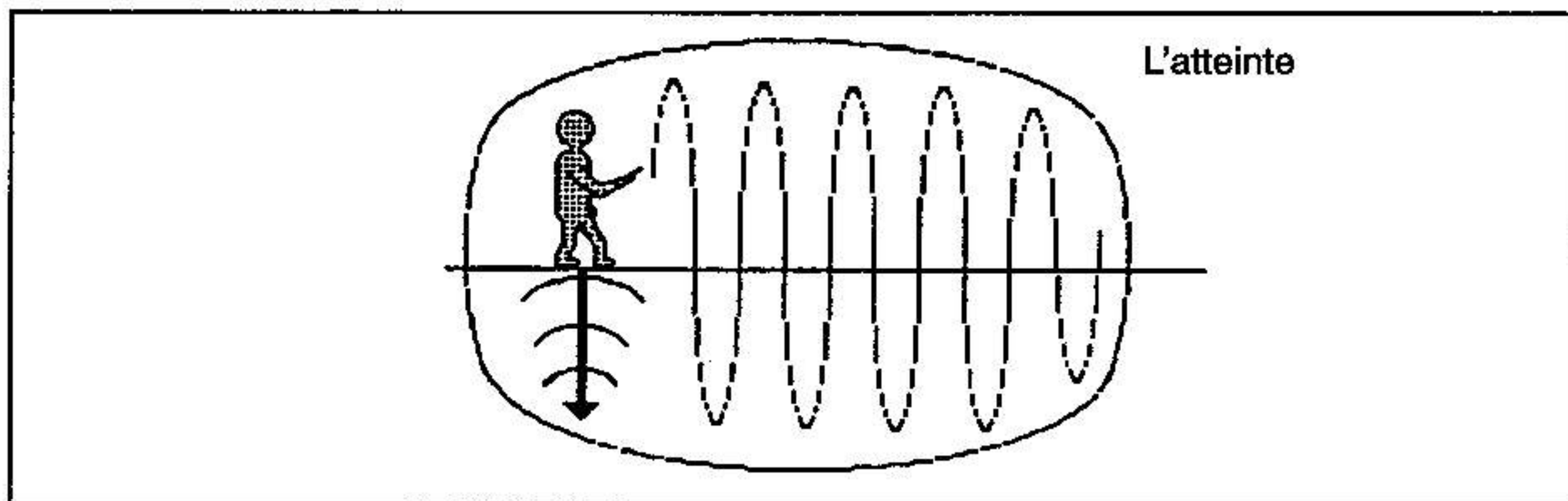
Pour augmenter votre champ de conscience (subconscient) vous devrez enraciner et faire descendre votre esprit et votre énergie profondément dans la terre. Tandis que vous vous enfoncez dans la terre, l'énergie va monter, remplir, et étendre, votre champ de conscience. Ceci est semblable à l'analogie que nous vous avons donnée au cours de l'examen de l'emballage, quand le bâton était frappé dans le sol et que l'énergie vibrait vers le haut. Pour étendre davantage votre champ de conscience servez-vous de votre imagination pour pousser l'énergie vers ce qui vous entoure au moment où vous la sentez monter. Plus vous vous enfoncez dans la terre, plus l'énergie va monter. Votre mental est dans la terre, votre imagination s'étend. Dans le niveau 3 vous allez apprendre à augmenter votre champ de conscience en augmentant le champ d'énergie qui se trouve autour du corps, mais à ce stade-ci concen-



trez-vous plutôt sur l'enracinement.

Dès que vous arriverez à étendre votre champ de conscience, vous pourrez vous mettre à projeter cette énergie partout où vous "voudrez" qu'elle aille. Quand vous serez opposé à un seul adversaire, vous voudrez projeter l'énergie en direction de cet adversaire. Ceci a pour nom l'atteinte. Quand vous atteignez, vous projetez votre champ de conscience en direction de votre adversaire. Vos paumes sont vos meilleures armes pour projeter et écouter l'énergie, surtout si vous pratiquez l'entraînement des paumes (enseigné dans les niveaux 8 et

9). Vos paumes deviennent comme des antennes, recueillant et émettant des ondes d'énergie



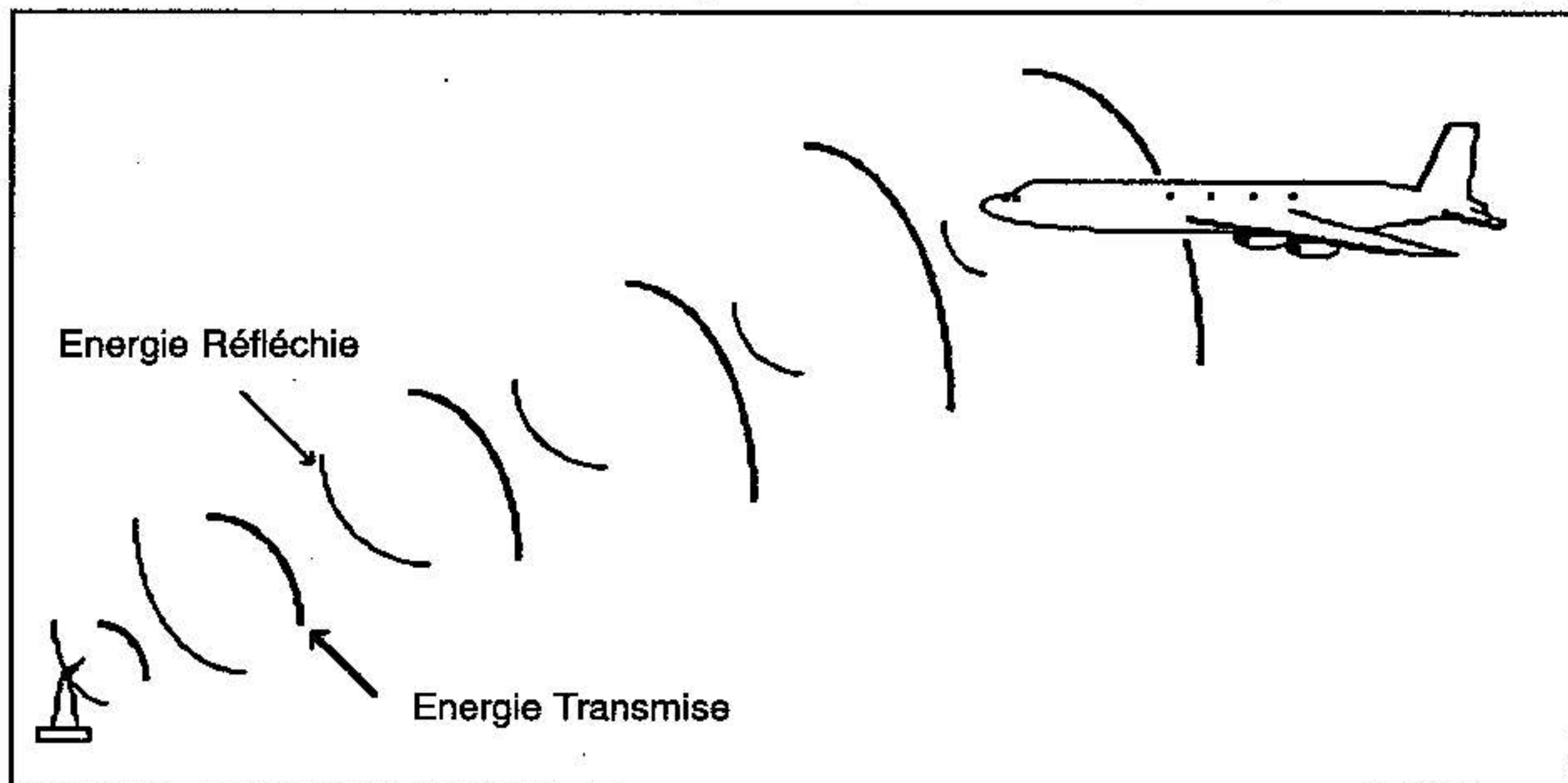
se propageant. Cependant, vous projetez et écoutez avec tout votre corps.

La réception des signaux transportés par des ondes se propageant n'a rien de nouveau pour vous, vous le faites constamment. Vos oreilles reçoivent des ondes acoustiques qui se propagent devant elles et vos yeux reçoivent des ondes qui se propagent à partir d'une petite partie du spectre électromagnétique (voir page 24). Ce sont des sens qui vous permettent de percevoir des événements qui se déroulent à une certaine distance de votre corps physique.

D'une façon similaire vous pouvez vous entraîner à percevoir et à devenir sensible à l'énergie émise par le corps de quelqu'un d'autre, et vous pouvez vous entraîner à projeter votre propre énergie (l'atteinte) et à percevoir sa réflexion sur d'autres objets et d'autres gens.

Vous pouvez entraîner vos paumes (et votre corps) à servir d'antenne radar. Une antenne radar envoie une impulsion d'énergie et reçoit en retour une impulsion qui se reflète de l'objet que le radar essaie de détecter.

Le radar fonctionne parce qu'une onde radio transmise rencontre un objet, elle est ré-émise par l'objet vers l'antenne radar pour indiquer la présence de l'objet qui se reflète. En mesurant le laps de temps qui s'écoule entre la transmission de l'impulsion et le retour de l'écho, la distance par rapport à l'objet qui se reflète peut être déterminée parce que la vitesse de l'onde est sensée être constante. Ainsi, en multipliant la vitesse par le laps total de temps,



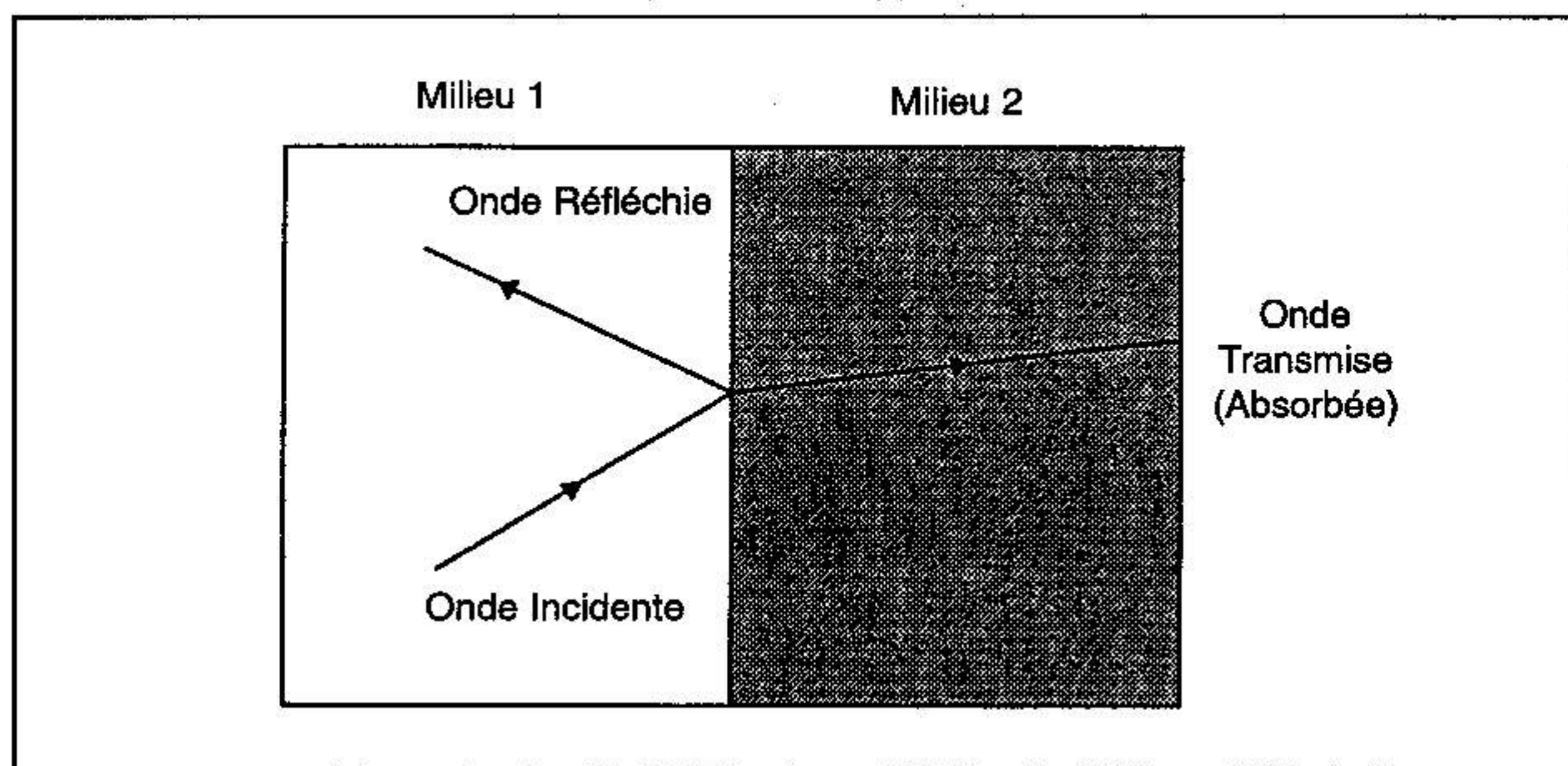
la distance parcourue est trouvée.

Quand le signal émis par un point stationnaire est reçu au radar sa fréquence est semblable à la fréquence transmise. Quand le point bouge, l'onde réfléchie est soumise à une plus haute fréquence. Dans le monde de l'électronique tous ces calculs sont effectués avec un ensemble de circuits électroniques. Cependant, avec beaucoup de pratique, vous pouvez apprendre à votre corps à capter ses mêmes subtilités. Vous pouvez percevoir à quelle distance se trouve un adversaire, s'il se déplace, où il se déplace, à quelle vitesse il se déplace, etc.

Quand vous projetez de l'énergie en direction de votre adversaire, l'énergie est réfléchie par le corps de votre adversaire ou par son champ d'énergie, puis elle vous est renvoyée. Vous pouvez vous entraîner à devenir plus sensible aux impulsions d'énergie qui vous sont renvoyées et à l'énergie que votre adversaire dirige vers vous. Cette analogie avec le radar vous donne une idée de la façon dont la distance, l'allure et le mouvement peuvent être détectés. Malgré tout, vous ne vous limiterez pas à détecter seulement des informations concernant la distance, l'allure et le mouvement.

A chaque fois que l'énergie électromagnétique rencontre un objet, une partie de cette énergie est absorbée par l'objet et une partie est réfléchie par lui. La quantité d'énergie absorbée et la quantité réfléchie sont un indicateur du type d'objet (basé sur sa perméabilité, sa permittivité et sa conductibilité), la fréquence, et l'angle (angle d'incidence) auxquels l'énergie rencontre l'objet.

L'énergie déchargée par le corps humain est constituée principalement de chaleur, d'énergie électromagnétique, et de vibrations. La chaleur est une conséquence de la présence et du mouvement du ch'i. Beaucoup de gens croient à tort que la chaleur, c'est le ch'i. La chaleur est seulement un indicateur du flux de ch'i, tout comme la chaleur sur un fil électrique est un indicateur de la circulation d'électrons. Le pratiquant débutant va seulement décharger (projeter) la chaleur et une quantité restreinte d'énergie électromagnétique jusqu'à ce qu'il ait eu affaire à un entraînement en vibration (I-Chuan) et appris à condenser le ch'i dans ses os.



Vous recevrez cet enseignement en détail au cours des niveaux 5 à 8 de ce cours.

Milieu et Angle : L'angle avec lequel l'énergie rencontre un objet (milieu) et les propriétés de l'objet vont déterminer la force de l'énergie que vous sentez se réfléchir sur un objet.

Selon le milieu et l'angle d'incidence, la majorité de l'énergie peut être absorbée par l'objet, et dans ce cas vous ressentirez un signal faible de réflexion (étant donné que vous projetez de l'énergie en plus d'une vibration ce signal vous paraîtra relativement froid). On peut comparer cela à toucher du métal plus froid que votre main. Votre main se refroidit et le métal se réchauffe car le métal absorbe la chaleur de votre main. Vous faites exactement la même chose, à l'exception près, qu'ici vous ne touchez pas physiquement l'objet. Vous le touchez avec votre mental et votre énergie. D'autres milieux qui sont de bons réflecteurs vous renverront une grande partie de l'énergie que vous émettrez (la sensation sera plus chaude et plus forte).

L'énergie réfléchie à partir de divers objets et d'objets à divers endroits par rapport à vous, vous semblera différente quand vous deviendrez assez sensible pour reconnaître la différence. Vous commencerez à être conscient de reflets chauds et froids, faibles et forts.

Exercices de Projection/Ecoute

Plusieurs exercices ont été élaborés pour vous aider à développer vos facultés de projection et d'écoute. Le premier a pour objectif de vous habituer à projeter votre énergie et à sentir l'énergie réfléchie.

Pour cet exercice tenez-vous simplement en face d'un objet quelconque (commencez par un mur, un canapé, une grande chaise, etc.) dans la posture de méditation debout, bras sur les côtés, paumes tournées vers l'objet. Il est entendu que vous avez une bonne structure et un bon enracinement. Commencez par étendre votre champ de conscience et tendez vers cet objet. Touchez l'objet avec votre mental et entourez-le de votre champ de conscience. Commencez à lever vos bras et ressentez l'objet dans sa totalité à travers votre énergie réfléchie. Sentez les changements dans l'énergie réfléchie tandis que vos paumes passent devant les différentes formes et textures de l'objet. Levez lentement les bras puis descendez-les en face de l'objet, vos paumes toujours tournées vers l'objet.

Débutez l'exercice en vous tenant relativement près de l'objet. Dès que vous sentirez bien cet objet reculez et étendez davantage votre champ de conscience, sentez l'objet de cette distance. Continuez à reculer progressivement jusqu'à ce que vous perdiez contact avec l'objet, puis rapprochez-vous. Travaillez souvent avec cet exercice, il est même sûrement mieux de le faire directement après vos exercices et méditations Ch'i Kung puisque vous aurez alors une forte énergie.

Nous vous donnerons beaucoup d'autres exercices de projection et d'écoute à l'avenir, cette section n'est qu'une courte introduction à cet aspect fascinant de l'art.

Préparations à Base de Plantes

Etant donné qu'un des objectifs premiers de la pratique Pa Kua Chang Ch'i Kung est la santé, les plantes sont une partie extrêmement importante de l'enseignement. Les plantes peuvent être des instruments contribuant à préserver un équilibre physiologique du métabolisme et à restaurer l'équilibre énergétique du corps. Les plantes peuvent aussi favoriser la méditation, tonifier les organes internes, enrichir le sang, augmenter la circulation de ch'i, et aider à rester en bonne santé. La méditation est un élixir intérieur, car elle active l'énergie déjà présente dans le corps. Les plantes peuvent servir d'élixir extérieur, fournissant une matière sup-

plémentaire dans le même but. En Pa Kua Chang nous nous servons de la méditation pour accentuer l'équilibre de ch'i et de sang dans le corps. Les plantes qui complètent cet équilibre yin-yang d'énergie et de sang dans le corps ont pour nom Pu Fa.

Ici, dans le niveau 1, nous nous attacherons aux mélanges à base de plantes toniques dont vous pourrez vous servir pour tonifier le sang et pour stimuler et augmenter le flux de ch'i. Dans le niveau 2 nous nous attacherons aux plantes utilisées en secourisme et en traumatologie.

Les mélanges à base de plantes utilisées dans le niveau 1 sont disponibles dans le commerce, n'importe quel magasin de Plantes Chinoises en aura. Le seul que vous ne pourrez probablement pas trouver est le Souffle de Dragon. Vous pouvez le faire vous-même ou le commander (ainsi que tous les autres mélanges énumérés et disponibles dans le commerce) en écrivant à l'adresse suivante (ils vendent exactement le même mélange que celui décrit plus bas pour le Souffle de Dragon sous forme de poudre) :

Herbal Effect
616 Lighthouse Ave.
Monterey, CA 93940
(408)375-6313

Ecrivez et demandez la liste des prix pour les Plantes Chinoises énumérées dans le cours par correspondance de Sifu Johnson.

1. Le Souffle de Dragon

Ce remède à base de plantes est utilisé pour tonifier le système nerveux, stimuler le cerveau et le système respiratoire, et modifier sa perception psychique. Vous devez le prendre avant de croiser les bras (combat) ou avant la méditation Ch'i Kung. Mélanger les plantes suivantes dans un bol non-métallique, et mettez la mixture dans des capsules Oox. Stockez-les dans un récipient hermétique, loin de la lumière. Les plantes se préserveront pendant un an. Ne prenez pas plus de trois capsules par jour parce qu'ils ont un effet important sur les organes principaux.

Plantes :

Golden seal	1 oz.	Ma Huang	1oz.
Fo Ti Tieng	2 oz.	Comfrey	1 1/2 oz.
Gota Kola	1 1/2 oz.	Cayenne	1 oz.
Guarana	1oz.		
Sibérien Ginseng	2 oz.		

2. Le Shou Wu Ch'ih

Le Shou Wu Chi'h est un alcool à base de plantes toniques qui est utilisé pour "réguler" le ch'i et "réguler" le sang. Les ingrédients actifs sont le Ho Shou Wu (*Polygonum Multiflorum*), le Tang Kuei, et la Rehmannia (le Ho Shou Wu étant l'ingrédient principal). Le Shou Wu Chih est un remontant dont on se sert plus précisément pour fortifier les fonctions des reins et du foie, en contribuant à "nettoyer" les reins et le foie.

Le foie est l'organe responsable de l'apport de nutrition dans les tendons et les ligaments. Le rein est responsable de la formation des os et commande le squelette. Ainsi, le Shou Wu

Chih va fortifier les tendons, les ligaments et les os. Il va aussi calmer le système nerveux et sert à augmenter le sperme chez les hommes.

Pris 2 à 3 fois par jour dans une tasse d'eau tiède ou chaude (l'eau tiède contribue à élever le taux métabolique du corps), le Shou Xu Chih va construire le sang et la vitalité. Il est judicieux de le prendre juste avant d'aller vous coucher car il aidera ainsi à approfondir votre sommeil.

3. Le Tan Kwe Gin

Le Tan Kwe Gin, comme le Shou Wu Chih, est une plante tonique qui est utilisée pour "réguler" le ch'i et "réguler" le sang. C'est l'un des remontants sanguins les plus populaires en Orient et est surtout pris par les femmes pour réguler leurs menstruations. Si vous prenez le Tan Kwe Gin dans le but de réguler vos menstruations, ne le faites pas durant la période de vos règles. Arrêtez de le prendre environ 3 jours avant les menstruations et reprenez-le 3 jours après les règles. Au cours de vos règles mangez des pêches. L'ingrédient principal est le Tang Kuei (*Radi Angelicae Sinensis*) et il contient des petites portions d'*Astragalus*, *Paenonia*, *Licorice*, *Codonopsis*, *Poria*, et *Lingusticum*.

Les étudiants intéressés par un apprentissage approfondi des plantes toniques devraient se référer à l'ouvrage "Chinese Tonic Herbs" (Les Herbes Toniques Chinoises) de Ron Teeguarden, Edition Japan, Inc., Tokyo, Japon, 1984. Ce livre est disponible dans de nombreux magasins d'alimentation saine à base de plantes.

Etant donné que de nombreux étudiants contractent des problèmes aux genoux lorsqu'ils débutent l'entraînement interne (ces problèmes sont dus à un mauvais alignement), nous vous expliquons ici un mélange disponible dans le commerce, le Zheng Gu Shui, qui aide à soulager la douleur.

Zheng Gu Shui (Penetrating bone medicine)

Ingrédients Actifs : Menthol, Cinnamon, Camphor

Usage : Le Zeng Gu Shui est utilisé pour le soulagement des maux, douleurs et enflures des articulations (chevilles, coudes, genoux, etc.)

Application : Nettoyez la zone avec un tissu mouillé avant d'appliquer le Zeng Gu Shui. Pour un meilleur résultat imbitez plusieurs boules de cotons de Zheng Gu Shui et appliquez les cotons sur la zone à traiter. Enroulez la zone de scellofrais pour tenir les boules de cotons en place. Posez une lampe chaude ou une bouillotte sur la zone. Pour des résultats plus doux imbitez simplement des boules de coton avec du Zheng Gu Shui et frottez sur la zone à traiter.

Précautions d'emploi : Si vous utilisez du scellofrais avec la méthode de la bouillotte, votre peau va devenir très chaude et brûlera probablement. Surveillez la température, et si vous la sentez devenir trop chaude, enlevez immédiatement la bouillotte. Ne laissez jamais le Zeng Gu Shui sur la peau pendant plus d'une heure sur la partie supérieure du corps et plus d'une heure et demi sur la partie inférieure du corps. Ne le faites jamais sur une peau irritée.

La Moxibustion

La moxibustion est une forme de thérapie utilisée par les acupuncteurs pour assimiler le flux de ch'i et de sang dans le corps. Ce traitement est principalement utilisé pour toutes les sortes de douleur réagissant positivement à la chaleur ou à la douleur. Elle contribue aussi à augmenter la production de cellules sanguines rouges et blanches dans le corps. La moxibustion aide à assécher une humidité excessive dans le corps et est donc utilisée pour soulager tout type d'enflure due à une accumulation de fluide (sauf si la zone est encore rouge et chaude). Sa nature est purement Yang et peut par conséquent restaurer un Yang affaibli.

La thérapie implique de faire brûler une herbe (*Artemisia Vulgaris Sinensis*) appelée "Moxa" par les Japonais et est souvent emballée dans un long cigare comme un rouleau ou "bâton". L'herbe brûle très chaud, régulièrement, et lentement. L'herbe se consumant est placée à entre 2,5 cm et 4 cm du point d'acupuncture sur le corps jusqu'à ce que la zone devienne très chaude. Le moxa ne doit pas être utilisé sur le visage ou la partie supérieure de la poitrine. Ensuite l'herbe est enlevée pendant environ 10 secondes puis posée de nouveau pendant 10 secondes ; ce cycle continue pendant 3 à 5 minutes. En Chine on appelle cette thérapie Jiu Fa.

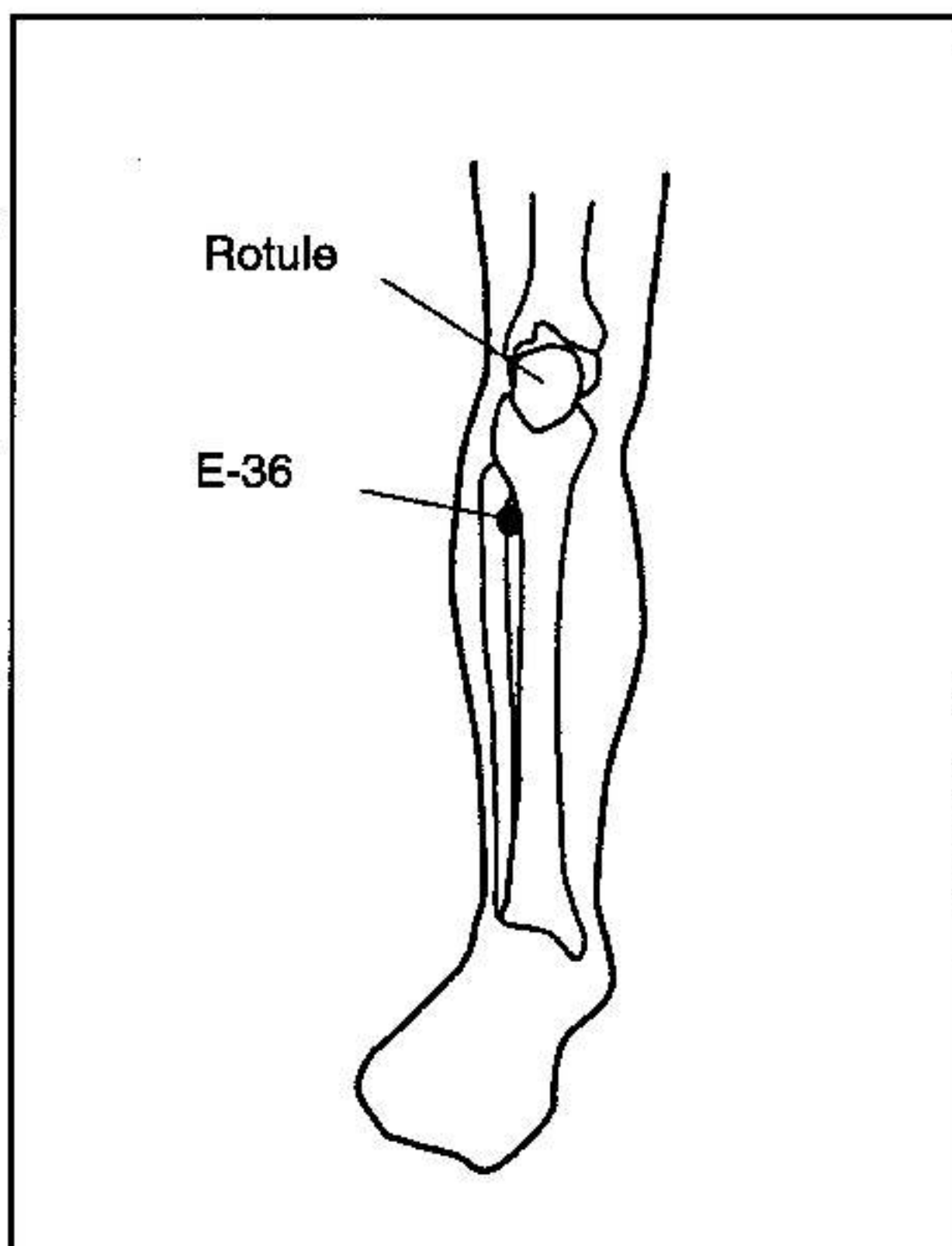
Les traitements par la moxibustion sont sans danger pour un pratiquant qui débute et nous allons par conséquent vous indiquer plusieurs points du corps que vous pouvez "moxer" pour stimuler le flux de ch'i et améliorer sa santé globale.

Le premier point est Estomac-36. Ce point se situe à la largeur de quatre doigts plus bas que la rotule et à une largeur de doigt vers l'extérieur (vers la droite sur la jambe droite).

Pour localiser ce point, rassemblez tous les doigts de votre main, puis placez le côté de l'index sous la rotule. Placez l'index de votre autre main directement sur la crête du tibia, directement sous le côté de votre petit doigt. Maintenant mesurez une largeur d'index vers l'extérieur de ce point (voir illustration). Vous êtes maintenant à Estomac-36 (E-36). Ne tâchez pas d'être trop exact parce que le moxa va chauffer une zone d'environ 2,5 cm de diamètre.

Placez le bâton brûlant de Moxa à environ 2,5 cm du point sur une jambe (n'approchez pas trop de la peau, ceci pourrait faire peler la peau) et attendez qu'elle devienne très chaude. Cela ne prendra normalement pas trop de temps. Quand elle est chaude, éloignez-la et faites la même chose à Estomac-36 de l'autre jambe. Changez de jambe de cette façon durant 10 minutes. Enlevez fréquemment les cendres. La cendre va isoler la source de chaleur et diminuer par là même la quantité de chaleur qui arrive à votre corps.

En faisant ce traitement sur E-36 tous les jours, vous allez fortement augmenter le flux de ch'i et améliorer votre condition physique globale. La stimulation du point Estomac-36 a un effet très tonifiant sur l'ensemble des organes. Elle va favoriser la production d'ACTH, fortifier le système immunitaire et le cortex surrénal, et améliorer la fonction digestive en rendant les organes d'assimilation plus efficaces. La stimulation de ce point est tellement efficace pour améliorer la santé qu'au Japon il existe un groupe de plus de 200 000 personnes âgées qui a



formé une société, et la seule chose qu'ils aient en commun est qu'ils font tous le traitement par la Moxabustion tous les jours sur le point E-36.

Il y a deux autres points que vous pouvez traiter avec le Moxa pour améliorer votre santé et stimuler le flux de ch'i. Ce sont le Vaisseau Conceptuel-4 et le Vaisseau Gouverneur-4 (Ming-Men).

Le Vaisseau Conceptuel-4 (VC-4) se situe à la largeur de quatre doigts en dessous du nombril. La stimulation de ce point va tonifier le Rein Yang qui, pour sa part, est responsable de la génération de ch'i.

Le point Ming-Men vous a été décrit auparavant (voir la section sur le Battement et le Tambourinement du Ch'i). L'emplacement de ce point fait qu'il vous est difficile de Moxer vous-même. Traiter ce point tonifie le Yang du corps.

La Nourriture et l'Alimentation

Une bonne alimentation est extrêmement importante au maintien d'une bonne santé. La nourriture est une des sources principales du ch'i, par conséquent votre alimentation peut influencer directement votre capacité à générer du ch'i dans le corps. De plus, votre capacité à digérer efficacement la nourriture que vous mangez joue un grand rôle dans l'efficacité avec laquelle votre corps exploite les substances que vous lui donnez.

Méthodes d'Alimentation

La façon dont vous allez procéder pour décider ce que vous allez manger à un repas particulier varie.

- 1) Parfois vous mangez avec les yeux. Vous regardez dans le réfrigérateur, à l'épicerie, devant un snack, dans une publicité TV ou de magazine, ou dans un restaurant et vous voyez quelque chose qui a l'air bon et vous le mangez.
- 2) Parfois vous mangez avec vos oreilles. Vous entendez quelqu'un parler d'un aliment particulier et vous avez envie d'en manger.
- 3) Parfois vous mangez avec votre nez. Vous sentez quelque chose de bon et vous le mangez parce que l'odeur est bonne.
- 4) Parfois vous mangez avec votre langue. Vous goûtez quelque chose de bon ou vous vous souvenez d'un goût particulier et vous mangez de cet aliment particulier.
- 5) Parfois vous allez manger d'une façon contraire à vos habitudes. Vous mangerez des bretzels avec de la bière, et vous prenez toujours de la bière pendant les matchs de football, ou vous mangez toujours du pop-corn au cinéma.
- 6) Parfois vous allez manger quelque chose de pratique ou de facile à faire quand vous êtes pressé, ou lorsque vous n'avez pas envie de préparer à manger.

Même si ces méthodes qui visent à décider quoi et quand manger sont normales chez beaucoup de gens, vous devez travailler à vous forger une approche plus instinctive pour l'alimentation, en étant à l'écoute de votre corps. Chacune des méthodes ci-dessus ne s'appuie que sur des aspects soit mentaux, soit émotionnels, soit physiques de votre corps. Vous devez rassembler les trois aspects et atteindre un équilibre. Si vous écoutez votre corps, il va vous dire ce que vous avez besoin de manger et quand vous devez en manger ; ceci est très difficile à effectuer, mais vous pouvez y arriver.

Il existe une vieille histoire qui raconte que deux prêtres Taoïstes avaient étudié ensemble dans le même temple lorsqu'ils étaient de jeunes hommes. Des années plus tard ils se rencontrèrent sur une route et chacun demanda à l'autre quelles autres facultés ils avaient maîtrisé. Le premier s'avança vers un grand arbre d'un mètre de diamètre, et commença à doucement caresser l'arbre comme on taperait dans le dos d'un ami. L'arbre entier se mit à trembler et le sol à bouger sous l'arbre. L'autre prêtre dit : "Tu as développé beaucoup de pouvoir intérieur, mais j'ai acquis une plus grande faculté. Je mange quand j'ai faim, et je bois quand j'ai soif."

Pour pouvoir développer cette capacité vous devez manger simplement. Votre corps ne pourra pas vous dire ce dont il a besoin si tout ce que vous mangez est déguisé sous des bonbons, additifs, conservateurs, sauces, et assaisonnements. Si vous mangez des aliments simples et complets, sans déguisements, votre corps peut prendre conscience de ce que chaque aliment vous apporte, puis vous faire savoir à quel moment vous avez besoin de cet aliment. Vous devez entraîner votre corps à devenir plus sensible et à l'écoute.

Guide

A travers leur expérience, les Taoïstes ont développé un guide de base pour «bien manger». Si vous suivez ce guide, vous commencerez à entraîner votre corps à reconnaître quel sont les aliments dont il a besoin. Les types de goûts et d'aliments sont partagés en cinq catégories qui correspondent aux saisons de l'année, aux éléments, et aux organes :

Élément :

Feu	Métal	Bois	Terre	Eau
-----	-------	------	-------	-----

Saison :

Été	Automne	Printemps	Fin de l'été	Hiver
-----	---------	-----------	--------------	-------

Organe :

Cœur	Poumons	Foie	Rate/Pancréas	Reins
------	---------	------	---------------	-------

Entraille :

Intestin Grêle	Gros Intestin	Vésicule Biliaire	Estomac	Vessie
-------------------	------------------	----------------------	---------	--------

Organe Superficiel :

Vaisseaux Sanguins	Peau	Nerfs	Muscles	Os
-----------------------	------	-------	---------	----

Point de Libération (Organe Sensoriel) :

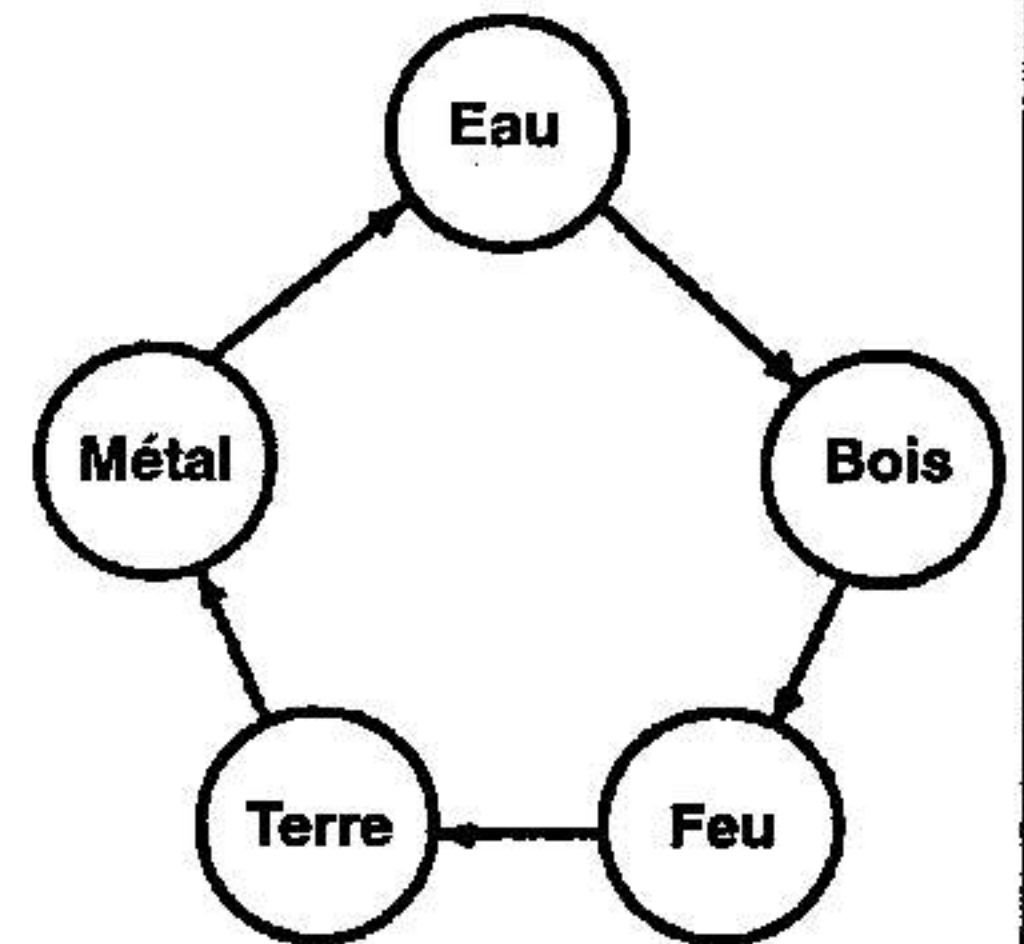
Langue	Nez	Yeux	Bouche	Oreilles
--------	-----	------	--------	----------

Goût :

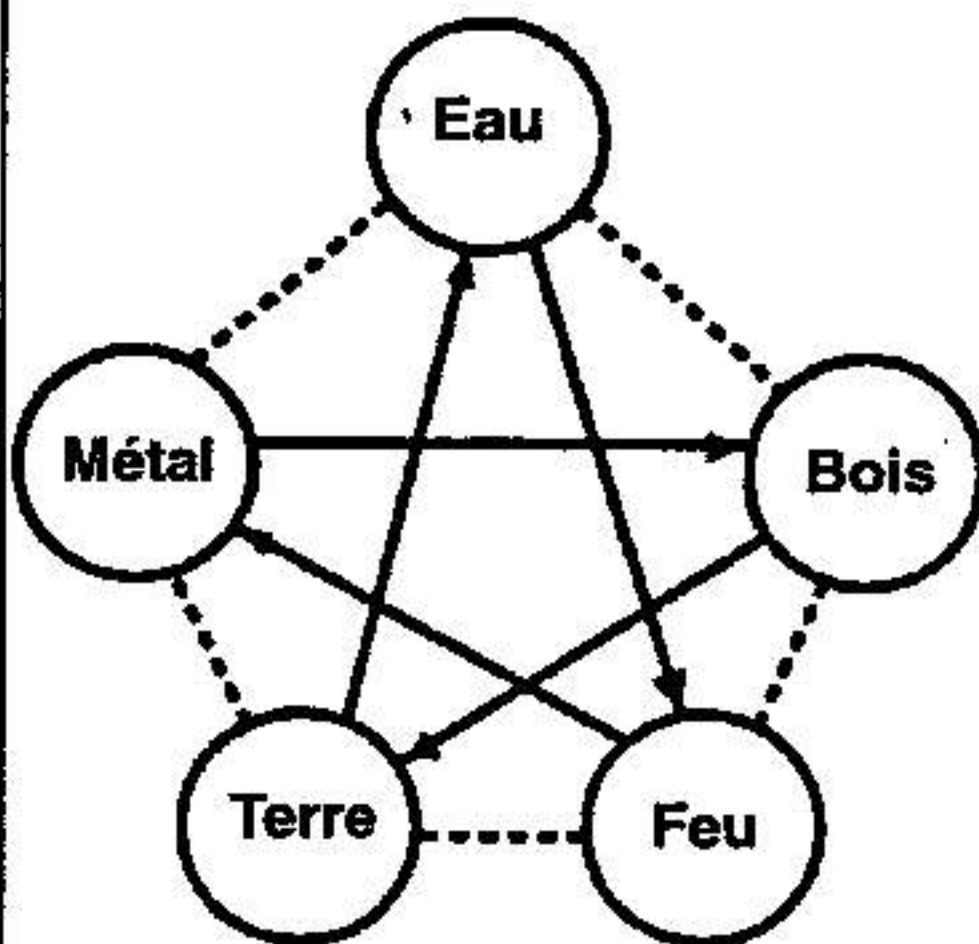
Amer	Fort	Aigre	Sucré	Salé
------	------	-------	-------	------

Pour atteindre un équilibre vous devez équilibrer la nourriture et l'énergie. Par exemple, si votre foie (bois) est faible vous devez manger des aliments acides, mais des aliments salés (eau) aideront aussi. Ceci repose sur la théorie des Cinq Éléments. Cette théorie provient de deux cycles – le cycle générateur et le cycle destructeur.

**Dans le cycle
générateur :**
 L'Eau génère le Bois
 Le Bois génère le Feu
 Le Feu génère la Terre
 La Terre génère le Métal
 Le Métal génère l'Eau



Cycle Générateur (Créateur)



Cycle Destructeur

Dans le cycle destructeur :
 L'Eau détruit ou contrôle le Feu
 Le Feu détruit ou contrôle le Métal
 Le Métal détruit ou contrôle le Bois
 Le Bois détruit ou contrôle la Terre
 La Terre détruit ou contrôle l'Eau

Ci-dessous se trouve une liste partielle des goûts alimentaires :

Aliments Sucrés :

amandes	haricots	Pois noirs
betteraves	son	noix du Brésil
chou	gâteaux	bonbons
fruits en conserve	carottes	céréales
noix de coco	maïs	crème

concombre fruit séché aubergine
lait de poule miel crème glacée
jus d'orange mélasse lait
malt porridge cacahuètes non-décortiquées
pois noix de pécan pudding
citrouille riz sorbets
pois des neiges sodas sorgho
courge pâtes graines de tournesol
patates douces

Aliments Aigres :

pains babeurre légumes verts
poissons d'eau douce jus de fruits fruits crus
foie mayonnaise viandes rouges
cornichons vinaigrette salami
saucisse crème aigre graines
tomates dinde vinaigre
levure pêche blé

Aliments Amers :

Artichauts pousses de bambou melon amer
bok choy brocoli chou-fleur
moutarde chinoise cacao
café cœur de légumes verts
champignons graines de moutarde navets

Aliments Salés :

boeuf préparé tamarin sauce soja
os conserves fromage
œufs poisson d'eau de mer aliments congelés
jambon/porc rognons margarine
crustacés dates aliments ayant subi un traitement

Aliments Forts :

moutarde chili gingembre
ail poivre rhubarbe
oignons persil curry
vanille liqueur cannelle
échalote ciboulette châtaigne

La prise des aliments peut être déterminée par votre état d'énergie comme suit :

Etat :

Brûlant (Yang)	Chaud	Tiède	Froid	Glacé (Yin)
----------------	-------	-------	-------	-------------

Elément :

Feu	Métal	Bois	Terre	Eau
-----	-------	------	-------	-----

Goût :

Très fort	Sucré ou Aigre	Fade	Salé	Amer
-----------	-------------------	------	------	------

Type de Cuisine :

Frit, rôti	A la poêle	Sauté	En soupe	A la vapeur
------------	------------	-------	----------	-------------

Par exemple, si votre énergie est glacée (vous tombez malade), vous devez manger des aliments chauds.

Ci-dessous se trouve une liste de types d'aliments et quelques exemples.

Aliments Chauds :

bœuf beurre tous les bonbons
 poulet poivron rouge café
 chocolat poisson frit agneau
 litchi nouilles frites noix rôties
 oignon échalote sucre blanc
 fromage de soja frit tous alcools vin rouge
 miel bacon patate douce

Aliments Chauds :

la plupart des organes sucre brun œuf
 soupe au poulet fromage lait
 ail jambon gingembre
 poivron vert pomme de terre citrouille
 riz complet thé au jasmin fromage de soja fumé
 radis rouge fruits (aigres) fruits séchés

Aliments Neutres :

banane haricots la plupart des céréales
carottes sauce soja fromage de soja séché
pain farine nouilles
riz blanc

Aliments Froids :

pastèque soupe de nouilles cidre
poisson orge la plupart des légumes
tous les sodas crème glacée tomate
viande sombre palourde épinards
sel lotus pommes

Aliments Glacés :

germes de soja radis blancs crevettes
lait de soja thé vert champignons séchés
cresson crabe céleri

La Nourriture Ch'i

Il y a certains aliments et façons de préparer la nourriture qui aura un grand effet sur la production de ch'i dans votre corps. La nourriture ch'i est souvent plus difficile à digérer. Manger les aliments ch'i va vous calmer et vous détendre, vous rendre sensible et puissant et augmenter votre vitalité. Vous devrez manger des aliments ch'i pendant un an ou deux, avant d'arriver à accumuler plus de ch'i. Les aliments ch'i comprennent :

orveau viande biologique méduse
champignon noir dinde
coquille Saint-Jacques palourde huître
crabe carpe (fumée) grenouille
canard requin anguille
serpent à sonnette tortue asperge
pousse de bambou œufs de poisson aubergine
mangue ail crevette
moutarde légumes verts homard algues
navets citrouille

Différentes manières de préparer et de stocker de la nourriture ont des effets sur la quantité de ch'i. La liste suivante donne quelques exemples :

- + Plus la nourriture est synthétique - moins il y a de ch'i
- + Nourriture en boîte – il y a très peu de ch'i
- + Nourriture congelée – il y a moins de ch'i
- + Plus la plante est primitive – plus il y a de ch'i
- + Plus la nourriture est coupée en petits morceaux – moins il y a de ch'i
- + Plus la recette est compliquée – moins il y a de ch'i
- + Il y a plus de ch'i dans la racine d'une plante qu'en son sommet
- + Plus la nourriture a poussé loin de votre environnement – moins il y a de ch'i

Manger des Aliments de Saison et de votre Environnement

Il est fascinant de voir comme Dieu, dans son infinie sagesse, a permis à la nature d'apporter les remèdes spécifiques aux maladies spécifiques dans une même région.

Il existe des plantes qui poussent seulement dans les terrains montagneux et qui ne peuvent pas pousser près des océans ou dans les zones de forte humidité. Il existe aussi des maladies qui sont prédominantes dans ces régions montagneuses et qui peuvent être facilement guéries grâce à ces plantes spécifiques.

Beaucoup de gens sont fascinés par le fait que Sifu Johnson est un herboriste, ainsi qu'un acupuncteur, même s'il est reconnu que ces deux arts vont de paire. Vous, en tant qu'artiste martial, devez avoir une certaine connaissance dans la guérison. Le Kung Fu est un art guérisseur. Vous apprenez l'autodéfense parce qu'elle vous apporte une endurance mentale et physique. De plus, il n'est pas sain d'être "tabassé" ; C'est mauvais pour vous physiquement et mentalement. En sachant cela, nous nous défendons contre de nombreuses choses, dont une est la maladie. Il est important de s'efforcer à garder votre corps en harmonie avec la nature. On peut y arriver en ne mangeant plus que des fruits, des légumes ou autres aliments qui sont de saison. Un maître Pa Kua m'a dit que la raison principale qui fait que les gens sont malades est parce qu'ils ne mangent pas en harmonie avec ce que Dieu leur a pourvu.

Quand un fruit n'est plus de saison, un autre le remplace. Ce fruit aura un effet sur l'équilibre énergétique du corps différent du précédent. Les fruits en légumes en conserve nous donnent l'avantage de manger des fruits qui ne sont pas de saison, mais ils font aussi en sorte de détruire l'harmonie du corps. Efforcez-vous de manger des aliments de la région dans laquelle vous vivez ; ceci aidera votre corps à s'ajuster aux changements climatiques et saisonniers.

Les 12 mois de l'année sont divisés en différents types d'alimentation et vous aideront à vous ajuster aux changements de votre corps. Il vous faudra entre 30 et 45 jours pour vous ajuster entièrement à cette nouvelle alimentation.

Mangez des aliments forts au printemps, aigres en été, amers en automne, et salés en hiver. Ceci vous apportera cet équilibre interne qu'on trouve dans les cinq principaux organes yin. Les aliments mentionnés ci-dessous ne doivent pas être les seuls aliments que vous consommerez durant cette période, mais sont sensés compléter votre alimentation quotidienne. Si vous mangez tout le temps la même chose, vous allez accumuler des toxines de cet ali-

ment et y devenir un peu allergique. Le meilleur moyen d'éviter cela est de goûter plusieurs aliments différents et de voir comment votre corps réagit. Mangez varié et équilibré, c'est la clé d'une alimentation réussie.

Manger selon les Saisons

Nous avons inscrit ci-dessous la marche à suivre pour vous assurer une santé optimale à cours des différentes saisons de l'année. N'oubliez pas que ce sont seulement des conseils, et que la meilleure chose à faire est d'écouter votre corps et d'essayer d'atteindre un équilibre.

En parallèle avec chaque saison de l'année il existe :

- 1) Un élément (les cinq éléments étant le Bois, l'Eau, le Feu, la Terre, et le Métal)
- 2) Des organes vulnérables ainsi qu'un "point de sortie" associé. Le point de sortie est l'endroit du corps le plus touché par les organes vulnérables.
- 3) Des goûts qui vont fortifier et affaiblir l'énergie de l'organe vulnérable.
- 4) Une plante curative qui va fortifier les organes vulnérables.
- 5) Le moment de la journée où le flux d'énergie dans les méridiens change.

Voici une liste des cinq saisons et de leurs effets majeurs sur l'énergie corporelle :

1. LA SAISON DES VENTS : L'ELEMENT DU PRINTEMPS (BOIS)

Le foie, la vésicule biliaire et les tendons sont les plus vulnérables à ce moment-là. Les yeux sont le point de sortie. Le flux dans les méridiens change de positif à négatif entre 11 heures du soir et 3 heures du matin. La plante curative est la Polygonum Bistorta. Le goût positif est Aigre. Le climat (selon la région) se situe entre 16° et 21°C. Le facteur pathogène yang se trouve dans la partie du corps qui réveille le ch'i défensif, provoquant un déséquilibre dans l'ouverture et la fermeture des pores à la surface du corps. Le vent pathogène a tendance à changer constamment, causant un mouvement ou une rigidité anormale dans le tronc et les membres.

2. LA SAISON DES CHALEURS : L'ELEMENT DE L'ETE (FEU)

Le cœur, l'intestin grêle, et les vaisseaux sanguins sont les plus vulnérables à cette période. La langue est le point de sortie. Le flux dans les méridiens change de négatif à positif entre 11 heures du matin et 3 heures de l'après-midi. La plante curative est la Salvia Multiorrhiza. Le goût positif est Amer, le goût négatif est Sucré. Le climat dépasse les 32°C. Le facteur pathogène yang va consommer le ch'i et il se pourra que le yin affecte le mental, car le ch'i sera tiré vers le haut et commencera à se disperser.

3. LA SAISON HUMIDE : L'ELEMENT DE FIN D'ETE (TERRE)

La rate, l'estomac et les muscles sont alors les plus vulnérables. La bouche est le point

de sortie. Le flux de méridien. Le flux des méridiens change de positif à négatif entre 7 et 11 heures du matin. La plante curative est la Panax Quinquifolium. Le goût positif est Sucré, le goût négatif est Amer. Le climat se situe entre 24° et 32°C. l'arrivée d'air humide aura un effet sur les organes urinaires, causant ainsi la stagnation du ch'i.

4. LA SAISON DE LA SECHERESSE : L'ELEMENT DE FIN D'AUTOMNE

Les poumons et la peau sont les plus vulnérables à cette période. Le nez est le point de sortie. Le flux des méridiens change de négatif à positif entre 3 heures et 7 heures du matin. La plante curative est l'Adenophora. Le goût positif est Fort, le goût négatif est Aigre. Le climat est compris entre 16° et 21°C. La sécheresse pathogénique consomme le ch'i yin des Poumons.

5. LA SAISON FROIDE : L'ELEMENT D'HIVER (EAU)

Les reins, la vésicule, et les os sont les plus vulnérables à ce moment-là. Les oreilles sont le point de sortie ? Le flux des méridiens change de positive à négatif entre 3 et 7 heures de l'après-midi. La plante curative est la Scrophularia. Le goût positif est Amer, le goût négatif est salé. Le climat se situe au-dessus de 16°C. Le facteur pathogénique yin va consommer le ch'i yang. Le froid pathogénique provoquera la contraction des canaux et des collatéraux, retardant ainsi la circulation de ch'i et de sang.

LES 12 MOIS DE L'ANNEE

1. JANVIER

Janvier est associé aux reins, et l'on considère que l'on peut facilement tomber malade, parce que le ch'i des poumons est faible. Réduisez votre consommation d'aliments aigres et salés et mangez des aliments chauds. Cela aidera vos reins et poumons. Habillez-vous chaudement, surtout aux alentours du torse et des jambes.

ALIMENTS

Haricots, noix et fruits séchés

MINERAUX

Phosphore, brome, et magnésium

2. FEVRIER

En février le ch'i des reins est encore faible, mais le rôle du foie s'accroît. Mangez moins d'aliments aigres et plus d'aliments très chauds, et votre foie s'en trouvera tonifié et vos reins aidés.

ALIMENTS
Fruits de mer, feuilles de légumes
verts, et menthe

MINERAUX
Fer, cuivre, potassium

3. MARS

En mars le ch'i rénal est complètement absent et le ch'i du cœur devient actif et plus fort dans le ch'i. Le foie est constitué de sept lobes, trois sur la gauche et quatre sur la droite.

Les parties les plus profondes contrôlent les tendons tandis que les éléments extérieurs fonctionnent avec les ongles des doigts et des orteils. Sa "Porte Ouverte" est les yeux. Le foie stocke des choses dans la vésicule biliaire, donc manger des aliments trop amers pourrait l'endommager, même si l'aigreur est le goût associé à cet organe. Ne mangez pas trop de choses sucrées et mangez plus d'aliments très chauds. Ceci va augmenter le ch'i dans le sperme ou les ovaires.

Le printemps est la saison de la croissance. Le foie est fort, mais la rate est faible. A cette période il est judicieux de manger plus de nourriture pas trop sucrée et de réduire la consommation de choses aigres. Si vous buvez trop d'alcool le foie va surchauffer, l'endommageant et vous rendant facilement en colère. Mettez-vous au lit tard et levez-vous tôt.

ALIMENTS	MINERAUX
Cresson, germes de blé et ciboulette	Iode, soufre, et fluor

4. AVRIL

En avril le foie est faible et malade, vous devriez par conséquent manger plus d'aliments aigres et réduire les aliments amers afin de tonifier les reins, aider le foie et enrichir le ch'i dans l'estomac. Avril est connu comme le mois du poison. Ne mangez de nourriture très épicée et n'ayez pas trop de rapports sexuels. Durant ce mois, essayez de manger plus de légumes.

ALIMENTS	MINERAUX
Amandes, menthe poivrée et épices	Iode, silicium, et fluor

5. MAI

En mai il n'y a pas de ch'i dans le foie, mais le ch'i dans le cœur est à son sommet. Vous devriez manger moins d'aliments aigres et plus d'aliments amers pour aider le foie et tonifier les reins de façon à ce qu'ils puissent stocker plus d'énergie du sperme et des ovaires. Au cours des trois mois d'été, couchez-vous tôt pour vous lever tôt. Evitez de manger des choses très froides, parce qu'elles vont répandre le ch'i. Ne buvez pas trop, parce que les poumons sont faibles et que le cœur est brûlant. Mangez plus d'aliments sucrés et aigres et réduisez les aliments amers. L'élément feu, le cœur, est l'organe de l'été. Sa porte est la langue, et l'endroit où il emmagasine le ch'i est l'intestin grêle.

ALIMENTS	MINERAUX
Graines de carvi, fromage, fruits de mer, raisins secs, dates, pêches, et abricots	cobalt, silicium, et cuivre

6. JUIN

En juin le foie est très faible et la rate est forte. L'énergie yin reste ancrée dans le corps, tandis que la chaleur de l'été pénètre à l'intérieur. La rate contrôle l'imagination et la plupart des organes internes. Les lèvres sont sa porte et elles stockent le ch'i dans l'estomac. Le corps dépend de la rate pour grandir. Quand elle est en bonne santé, le corps l'est aussi. Mangez des aliments chauds. Les aliments aigres peuvent blesser la rate et devraient être évités. Couchez-vous tôt et levez-vous tôt.

ALIMENTS

Bœuf, poulet, dinde, poisson,
agrumes, tomates et chou cru

MINERAUX

Potassium, sodium, et chlore

7. JUILLET

En juillet le ch'i du cœur et du foie est déprimé, mais le ch'i des poumons atteint des sommets. Mangez davantage d'aliments salés et réduisez les aliments amers. Ceci fortifie les tendons et enrichit la rate et l'estomac. Réduisez la quantité d'aliments amers et augmentez légèrement la quantité d'aliments aigres pour aider le foie. Les poumons contrôlent la peau et les cheveux. Sa porte ouverte est le nez, et il stocke son ch'i dans le gros intestin.

ALIMENTS

Œufs, foie, safran, avoine,
cerises, tous les fruits avec un noyau

MINERAUX

Calcium, iode, et chlore

8. AOÛT

En août le ch'i dans le cœur est faible et les poumons contrôlent. Réduisez votre consommation d'aliments amers de 50 pour cent et mangez plus d'aliments sucrés. Ceci va vous aider à enrichir le sang, les tendons, le foie, la rate, le cœur, l'estomac et va contribuer au bon fonctionnement des reins.

ALIMENTS

Ail, fromage, sucre, carottes,
fruits séchés, et viande maigre
(pas de porc)

MINERAUX

Soufre, zinc, et oligo-éléments

9. SEPTEMBRE

En septembre le ch'i des poumons est plus fort et le ch'i du foie est faible. L'énergie du cœur et des poumons est forte en septembre, donc réduisez la consommation d'aliments chauds ou amers pour enrichir le ch'i rénal.

ALIMENTS

Pêches, cerises, pois, et
légumes jaunes

MINERAUX

Soufre, zinc, cobalt

10. OCTOBRE

En octobre le ch'i dans les poumons est faible, et le ch'i rénal devient de plus en plus fort.

ALIMENTS

Viande, œufs, lait frais, fruits séchés,
Et légumes jaunes (en petite quantité)

MINERAUX

magnésium, zinc, cuivre

11. NOVEMBRE

En novembre le ch'i des poumons est à son maximum, alors que le ch'i du cœur est faible. Mangez plus d'aliments amers et moins d'aigres afin de contribuer à nettoyer les poumons et l'estomac. La saison froide est considérée comme le début de " l'Ouverture et la Fermeture du Ch'i ". Couchez-vous tôt et levez-vous tard.

ALIMENTS

Asperges, figues, caroube, sauge,
chou-fleur, navets, dinde, poulet,
et gibier sauvage

MINERAUX

Phosphore, calcium, et manganèse

12. DECEMBRE

En décembre le ch'i des reins est fort, mais le ch'i du cœur est faible. Réduisez les aliments salés et mangez plus de choses amères. Ceci va aider votre cœur et vos poumons, et va nettoyer à fond le ch'i des reins. Les deux reins forment le ming-men et contrôlent les os. Sa porte est les oreilles et il stocke le ch'i dans la vessie. Manger trop d'aliments sucrés va blesser les reins.

ALIMENTS

Poisson (morue et flétan), maïs, céréales entières, viandes maigres,
pommes de terre cuites, pois et
haricots

MINERAUX

Phosphore, fer, et sodium

Remarque : La marche à suivre énumérée ci-dessus en ce qui concerne l'alimentation par saison doit être utilisée simplement en tant que conseils libres, ce ne sont pas des règles strictes. Un Taoïste qui suit le cycle des saisons suivra aussi un cycle quotidien, hebdomadaire, et annuel. Faire la liste des règles pour chacun de ces cycles dépasse le but de ce cours. Nous avons voulu vous donner le cycle saisonnier comme un ensemble de conseils libres à suivre. Essayez de rester à l'intérieur des indications générales si vous le souhaitez, mais gardez toujours un équilibre dans votre alimentation et écoutez votre corps.

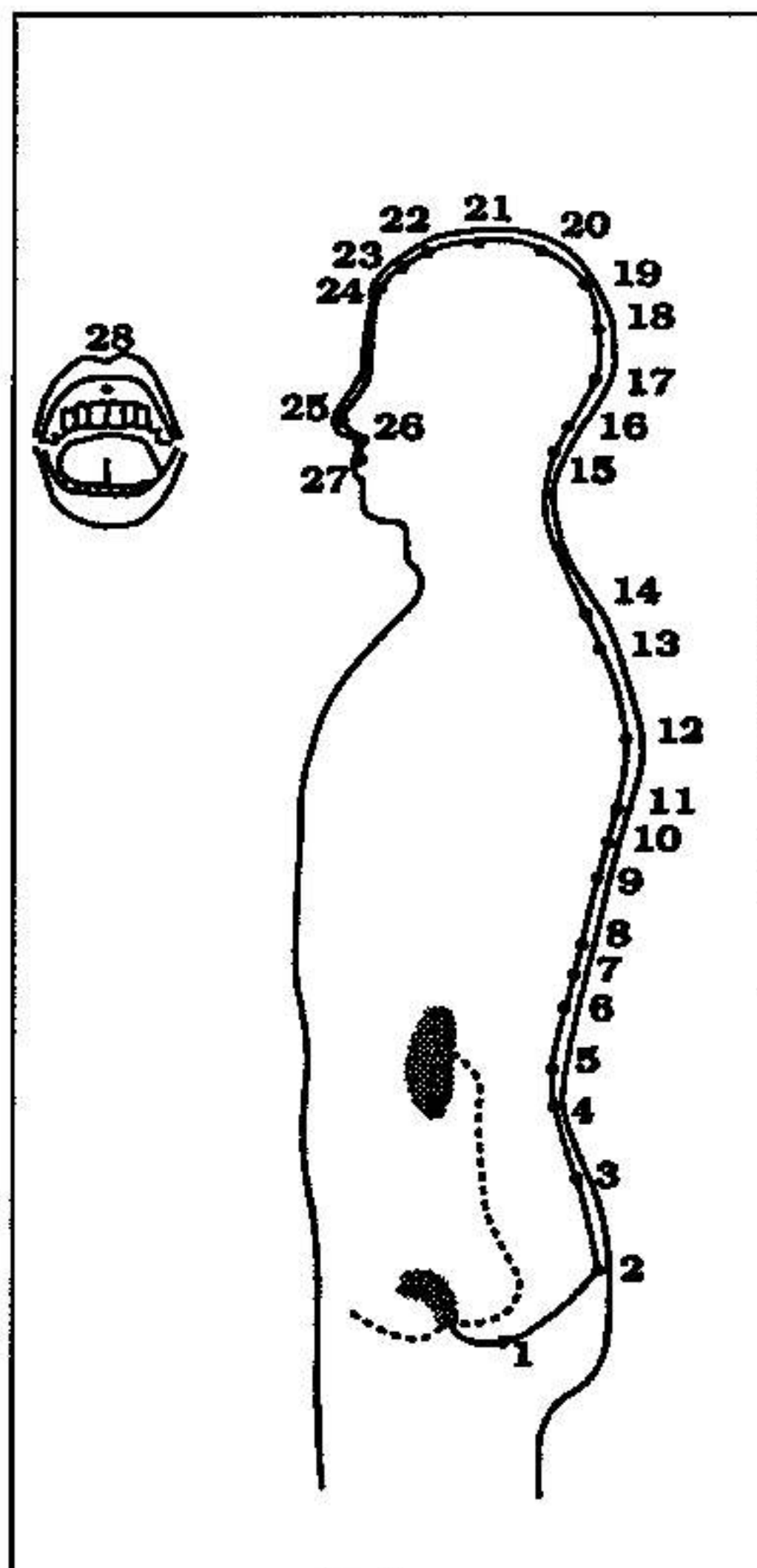
La digestion

Une bonne digestion joue un grand rôle dans l'efficacité avec laquelle votre corps va

assimiler la nourriture que vous mangez. La plupart des gens ne se rendent pas compte que la digestion commence avant même de mettre les aliments dans la bouche. L'odeur et la vue des aliments que vous allez avaler va activer la production de salive dans la bouche. C'est la première étape de la digestion, votre salive contient des enzymes qui se chargent de décomposer les féculents. Quand vous mettez la nourriture dans votre bouche, vous devez la mâcher soigneusement, permettant ainsi à la salive de faire son travail et formant une plus petite surface pour les particules qui vont entrer dans l'estomac ; de cette façon les acides de l'estomac peuvent briser la nourriture plus efficacement. Ne vous pressez pas de finir un repas, prenez votre temps et soyez calme et détendu quand vous mangez. Une fois que vous avez fini de manger, donner à votre estomac le temps de digérer complètement le repas avant d'ajouter de la nourriture à votre système.

Commencer une Nouvelle Alimentation

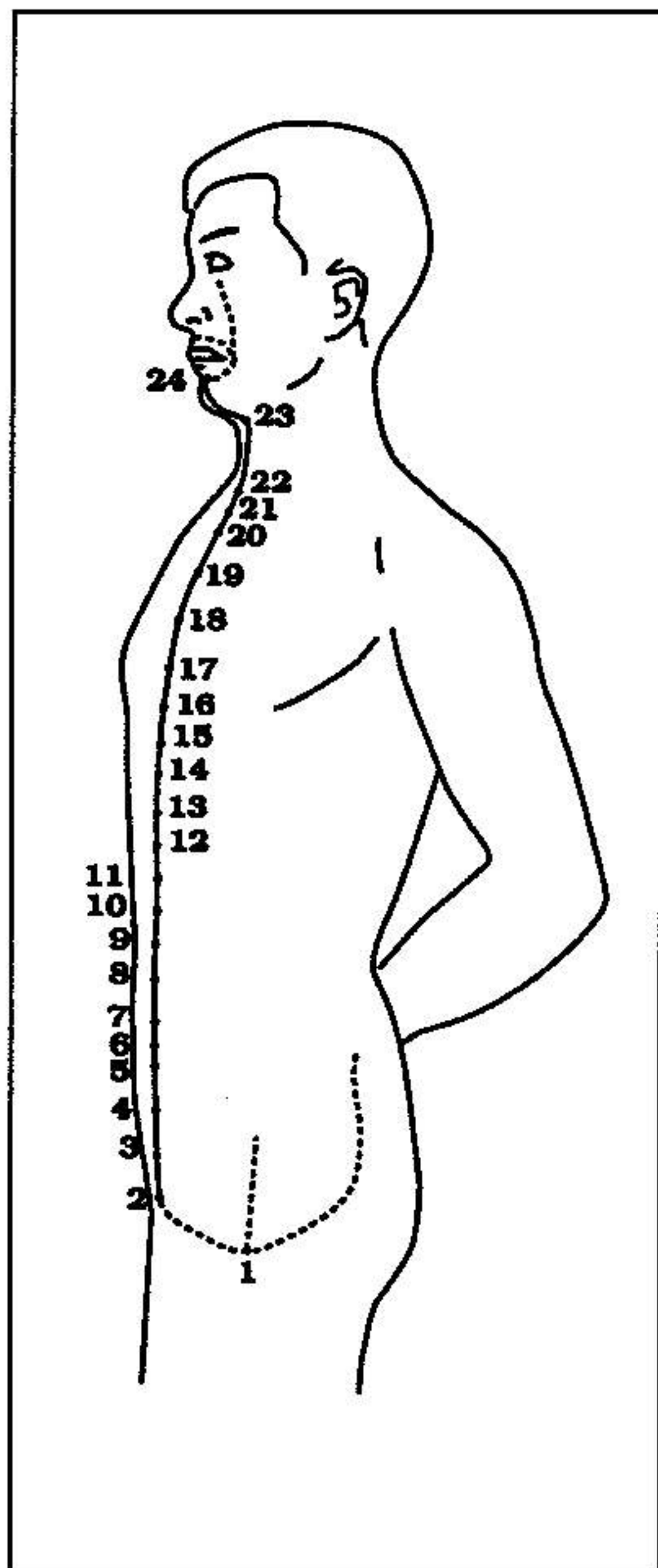
Si vous n'êtes pas habitué aux méthodes alimentaires décrites ci-dessus, la marche à suivre fournie dans cette section vous semblera peut-être difficile à suivre. N'ayez pas peur d'être trop dirigé dans vos habitudes alimentaires. La meilleure façon de commencer une nouvelle alimentation est d'arrêter de consommer toute nourriture avec additifs ou conservateurs, ainsi que la nourriture ayant subi un traitement. Essayez de manger des aliments complets dont c'est la saison à chaque fois que vous le pouvez. Essayez d'atteindre un équilibre à chaque repas. Ne vous dépêchez pas de manger, mâchez votre nourriture soigneusement. Digérez un aliment avant d'en commencer un autre, essayez de ne pas grignoter entre les repas. Essayez d'arrêter de manger d'une façon contraire à vos habitudes, ne mangez que lorsque vous avez faim et une fois la faim rassasiée, arrêtez de manger. "Mangez pour vivre, ne vivez pas pour manger". Plus important, mettez-vous à l'écoute de votre corps, il vous dira ce dont vous avez besoin.



Tu-Mei (Vaisseau Gouverneur)

- VG-1 Chang Chiang (Force Longue)**
- VG-2 Yao Shu (Correspondance entre les Côtes)**
- VG-3 Yang Kuan (Bord Yang des Côtes)**
- VG-4 Ling Men (Porte de la Vie)**
- VG-5 Hsuan Shu (Pivot Suspendu)**
- VG-6 Chi Chung (Milieu de la Colonne)**
- VG-7 Chung Shu (Pivot Central)**
- VG-8 Chin So (Muscle Contracté)**
- VG-9 Chih Yang (Yang Extrême)**
- VG-10 Ling Tai (Tour Surnaturelle)**
- VG-11 Shen Tao (Chemin de l'Esprit)**
- VG-12 Shen Chu (Pilier du Corps)**
- VG-13 Tao Tao (Chemin du Four)**
- VG-14 Ta Chui (Grand Marteau)**
- VG-15 Ya Men (Porte de la Mutité)**
- VG-16 Feng Fu (Palais du Vent)**
- VG-17 Nao Hu (Porte du Cerveau)**
- VG-18 Chiang Chien (Diviseur de Force)**
- VG-19 Hou Ting (Sommet Postérieur)**
- VG-20 Pai Hui (Carrefour des Cent)**
- VG-21 Chien Ting (Sommet Antérieur)**
- VG-22 Hsin Hui (Carrefour du Crâne)**
- VG-23 Shang Hsing (Etoile Supérieure)**
- VG-24 Shen Ting (Couloir de l'Esprit)**
- VG-25 Su Liao (Os Simple)**
- VG-26 Jen Chung (Milieu de l'Homme)**
- VG-27 Tiu Tan (Echange Correct)**

Jen Mei (Vaisseau Conceptuel)



- VC-1 Hui Yin (Carrefour du Yin)
- VC-2 Chu Ku (Os Cult)
- VC-3 Chung Chi (Plus Grand Milieu)
- VC-4 Kuan Yuan (Bord d'Origine)
- VC-5 Shih Men (Porte de Pierre)
- VC-6 Chi Hai (Mer de Chi)
- VC-7 Abdomen Yin Chiao (Croisement de Yin)
- VC-8 Shen Chueh (Déficiency de l'Esprit)
- VC-9 Shui Fen (Division de l'Eau)
- VC-10 Hsia Wan (Conduit Inférieur)
- VC-11 Chien Li (Mile Etabli)
- VC-12 Chung Wan (Conduit Central)
- VC-13 Shang Wan (Conduit Supérieur)
- VC-14 Chu Chueh (Grande Déficiency)
- VC-15 Chiu Wei (Queue de Colombe)
- VC-16 Chung Ting (Couloir Central)
- VC-17 Shang Chung (Intérieur du Sein)
- VC-18 Yu Tang (Cour de Jade)
- VC-19 Chest-Tzu Kung (Palais Pourpre)
- VC-20 Hua Kai (Couverture de Fleurs)
- VC-21 Hsuan Ch'i (Perle de Jade)
- VC-22 Tien Tu (Paradis Fuyant)
- VC-23 Lien Chuan (Ressort de l'Angle)
- VC-24 Cheng Chiang (Réception de Fluide)