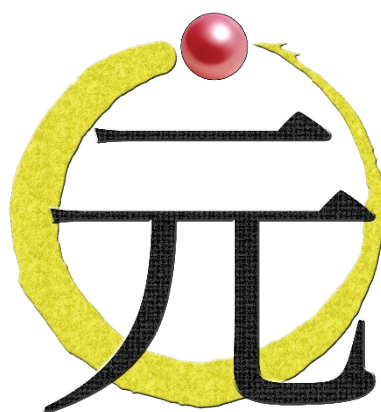




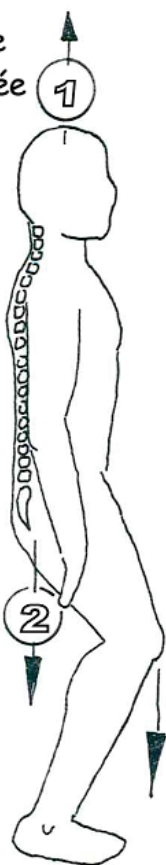
Mémento pour la pratique correcte du Qi Gong



Dr Romain GOURMAND – Collège S.F.E.R.E.

Positionnement correct

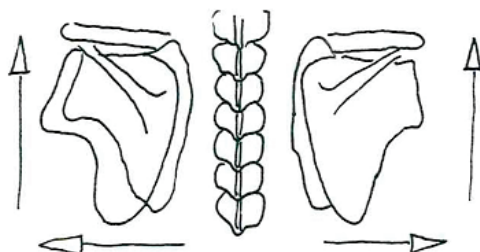
Sentez la tête
comme soulevée
par une corde



Sentez le
sacrum
Tirer vers
le bas

Pliez les
genoux

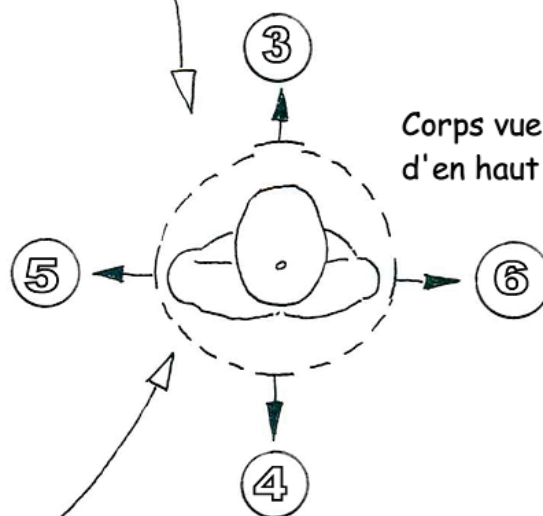
Espacement des pieds
1 fois la largeur des épaules

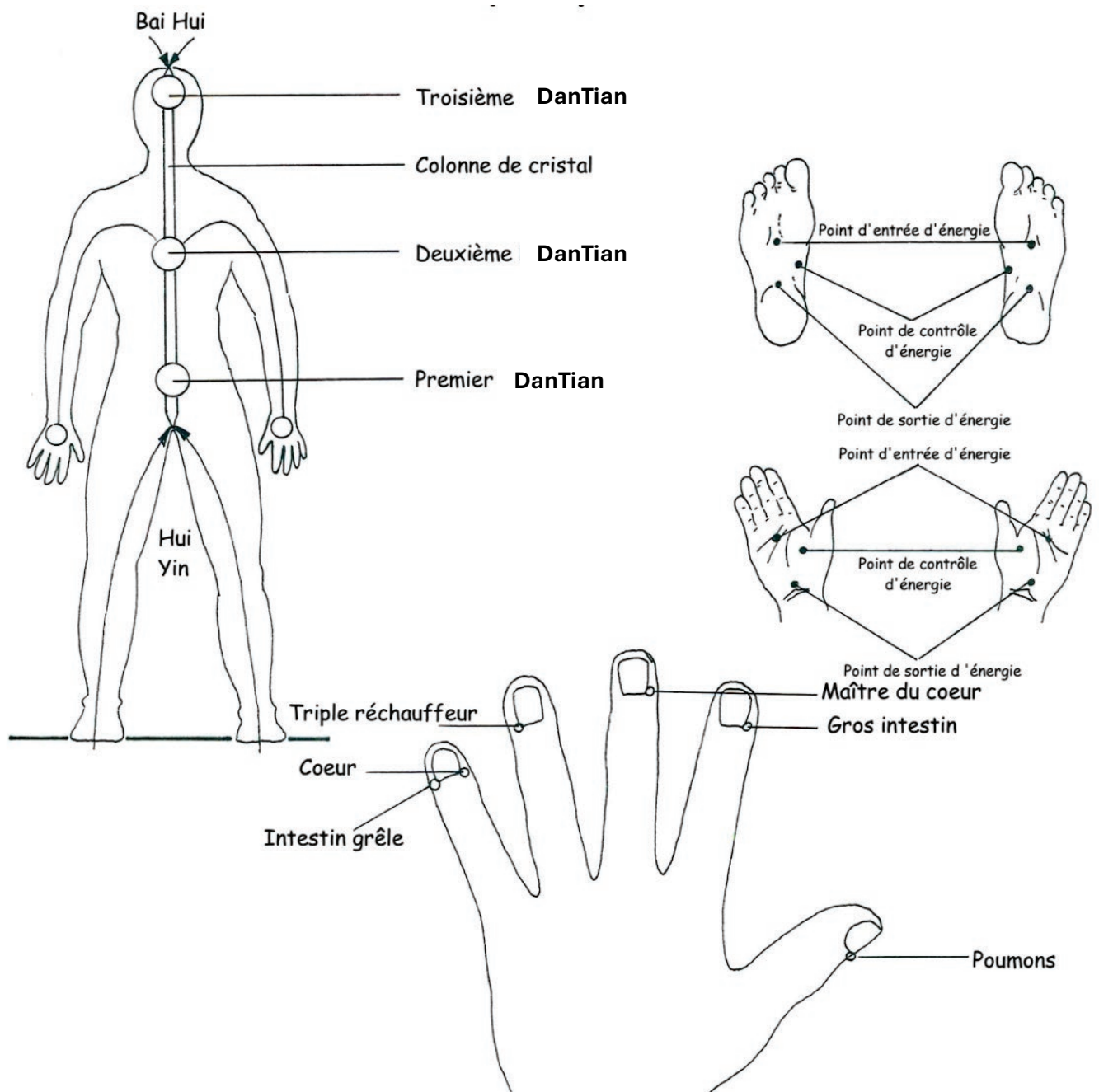


Arrondir les omoplates

POSITIONNEMENT DU CORPS

ALIGNER LE CORPS DANS LES SIX DIRECTIONS







Tirez légèrement les yeux vers le troisième Dantian en louchant (sans forcer) en fermant les paupières

Tirez le coin des lèvres vers le haut (faire le sourire intérieur)



Alignez le nez avec le deuxième Dantian

Alignez les cervicales :
Rentrez le menton vers l'intérieur et tirez le sommet du crâne vers le ciel



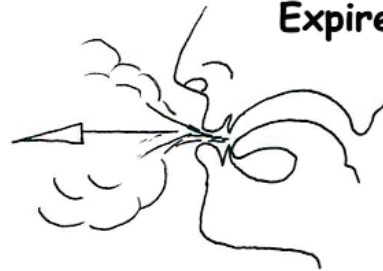
Bases de la respiration

Inspire



La langue est collée
derrière les dents, en
haut du palais

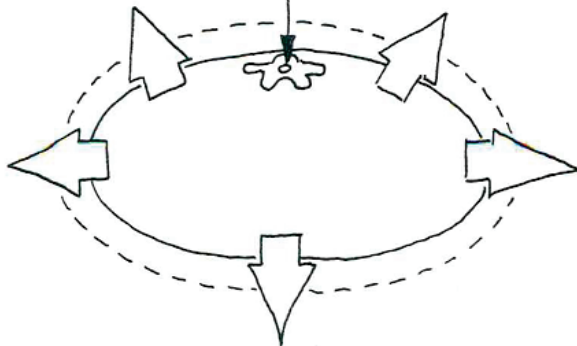
Expire



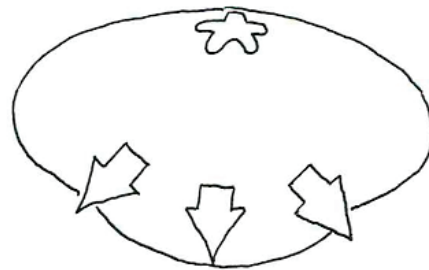
La langue est collée
derrière les dents en bas

Colonne vertébrale

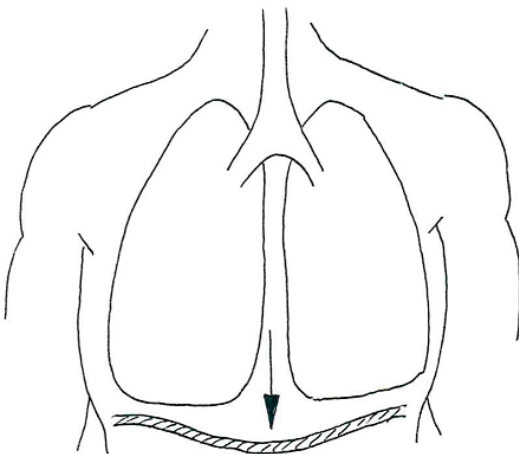
Vue en coupe du torse



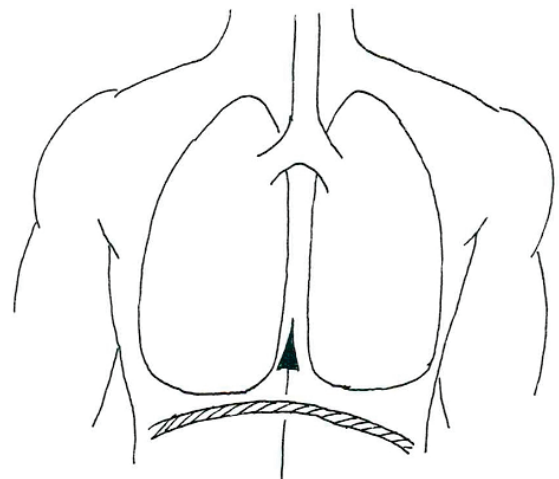
**INSPIRATION
CORRECTE**



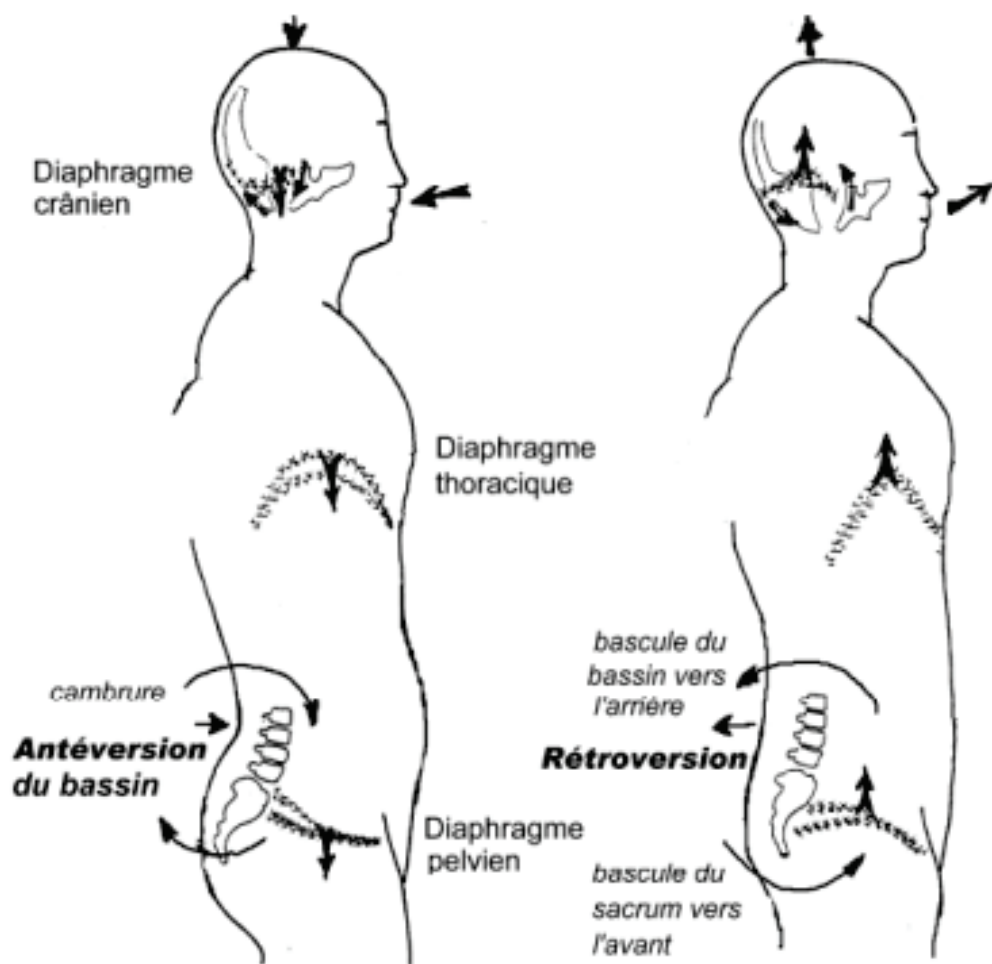
**INSPIRATION
INCORRECTE**



Diaphragme abaissé,
capacité pulmonaire augmentée

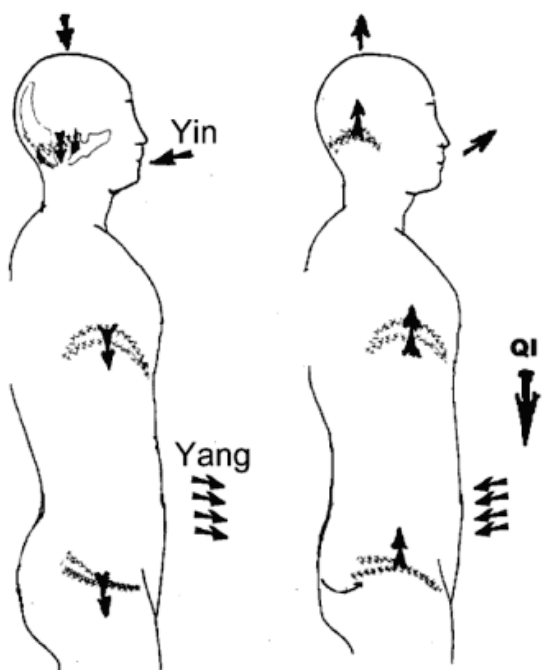


Diaphragme relevé,
capacité pulmonaire réduite

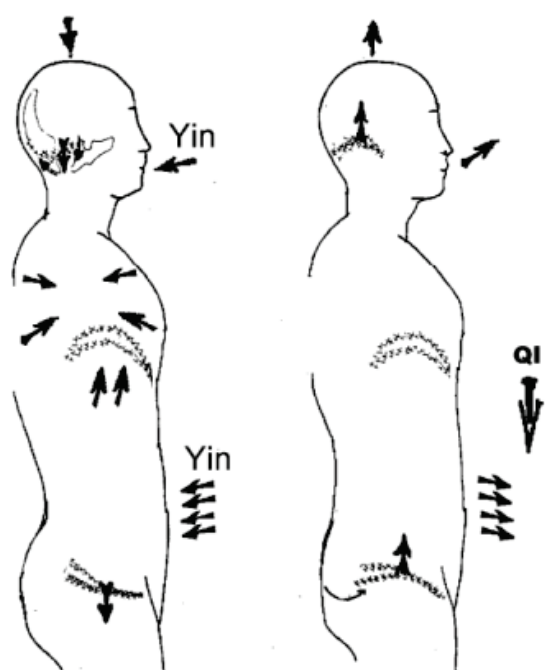


TU Inspire = extension

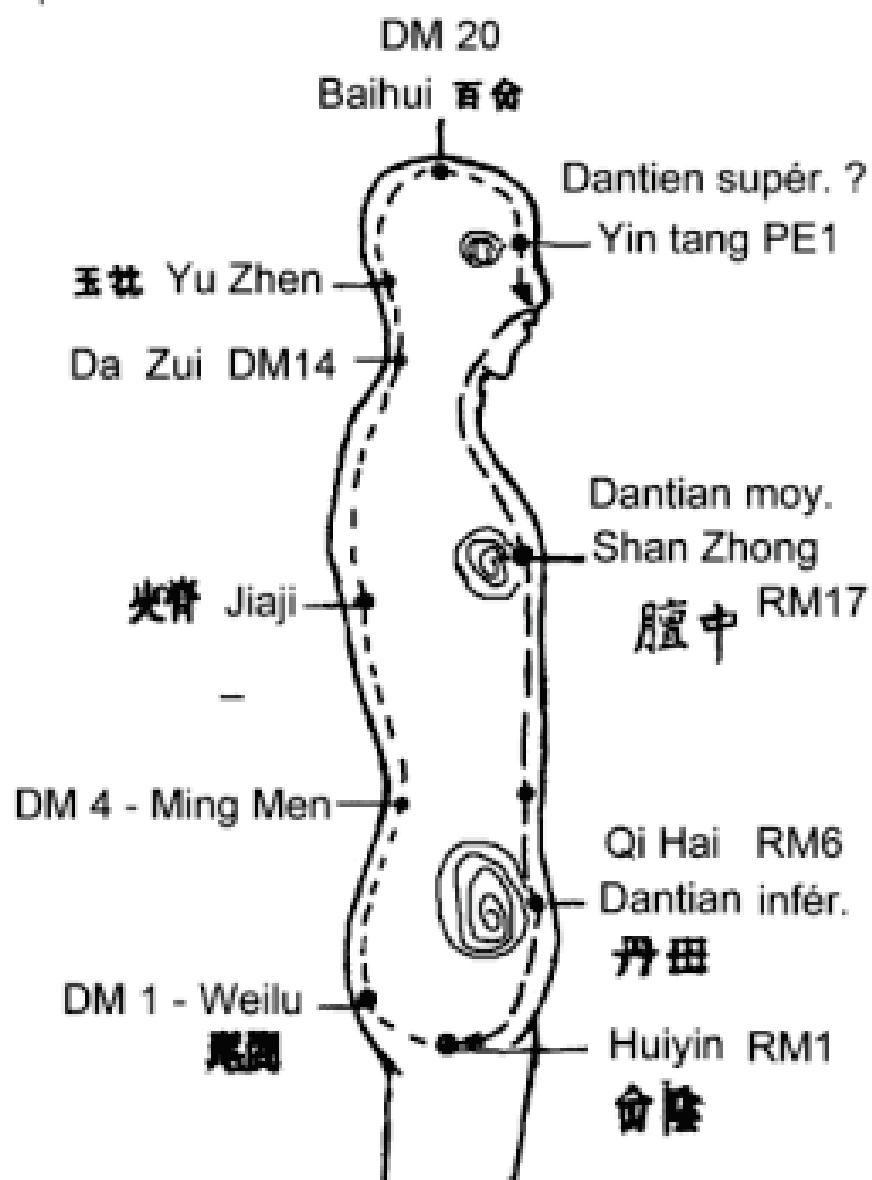
NA EXPIRE = flexion



Respiration abdominale bouddhiste



Respiration inverse taoïste



Respiration de la Petite Circulation Céleste

Les Trois Trésors – Sān Bǎo 三寶

Jīng 精 – Qì 氣 – Shén 神

Les **Trois Trésors** représentent les trois trésors fondamentaux de la vie humaine et de la pratique énergétique. Ils sont à la fois **matière, souffle et esprit**, les trois expressions d'une même essence du Dào 道. Leur raffinement progressif constitue le cœur de l'alchimie interne et du Qìgōng.

1. Jīng 精 – l'Essence

- **Nature** : substance vitale d'origine céleste et terrestre, héritée à la naissance et nourrie par la respiration, l'alimentation et le repos.
- **Localisation** : stockée dans les **Reins (Shèn 腎)**, elle fonde la vitalité du corps.
- **Fonction** : soutient la croissance, la reproduction, la régénération des tissus, la stabilité du corps.
- **Dans la pratique** : le Qìgōng purifie et concentre le Jīng pour le transformer en Qì.
→ C'est la **racine du corps**, la base de toute longévité.

2. Qì 氣 – le Souffle

- **Nature** : énergie subtile, invisible mais perceptible, à la fois mouvement et transformation.
- **Localisation** : circule dans les **méridiens (Jīngluò 經絡)** et se concentre dans les **trois Dāntián 三丹田**.
- **Fonction** : relie l'Essence et l'Esprit, anime les organes, soutient la pensée, le mouvement et la chaleur vitale.
- **Dans la pratique** : par la respiration, la posture et la conscience, le Qì est raffiné et clarifié.
→ Il devient **Souffle conscient**, lien vivant entre Terre et Ciel.

3. Shén 神 – l'Esprit

- **Nature** : conscience lumineuse, manifestation la plus pure du Dào dans l'être humain.
- **Localisation** : réside dans le **Cœur (Xīn 心)** et se reflète dans les yeux.
- **Fonction** : gouverne la pensée, l'intention, la clarté et l'unité intérieure.
- **Dans la pratique** : lorsque le Qì est abondant et paisible, le Shén se stabilise et s'illumine.
→ C'est la **lumière de la conscience**, source de sagesse et de paix intérieure.

Transformation alchimique

Le Qìgōng vise la **transmutation des Trois Trésors** :

Raffiner le Jīng pour engendrer le Qì

Raffiner le Qì pour nourrir le Shén

Raffiner le Shén pour retourner au Dào (liǎn shén hái xū 煉神還虛)

Ainsi, le pratiquant passe du corporel au spirituel, de la densité à la transparence, jusqu'à retrouver la simplicité originelle du **Wújí 無極**, le vide plein du Dào.

Différence entre les Trois Trésors (Jīng Qì Shén 精氣神) et les Trois Niveaux de la Vie Humaine (Xíng Qì Shén 形氣神)

1. Les Trois Trésors – Sān Bǎo 三寶 : Jīng 精, Qì 氣, Shén 神

→ Dimension énergétique et alchimique

Les *Trois Trésors* sont les **trois essences vitales** de la vie intérieure.

Ils représentent le **processus de transformation** de la matière en énergie, puis en conscience :

- **Jīng 精 – l'Essence**
Substrat matériel et vital de l'être, stocké dans les Reins.
Source de la croissance, de la reproduction et de la longévité.
→ *Ce qui fonde la vie.*
- **Qì 氣 – le Souffle**
Force dynamique et vibrante qui anime la matière et relie corps et esprit.
→ *Ce qui fait vivre.*
- **Shén 神 – l'Esprit**
Lumière consciente et intelligence directrice.
→ *Ce qui éclaire la vie.*

Alchimie interne : Raffiner le Jīng pour produire le Qì, raffiner le Qì pour nourrir le Shén, raffiner le Shén pour retourner au Vide (Xū 虛) et au Dào 道.

2. Les Trois Niveaux de la Vie Humaine – Xíng Qì Shén 形氣神

→ Dimension physiologique et existentielle

Cette triade décrit la **constitution intégrale de l'être humain** dans son rapport au Ciel et à la Terre. Elle met en lumière la structure de l'homme vivant, de la forme dense à la conscience subtile.

- **Xíng 形 – la Forme**
Le corps physique, les os, la chair, les organes.
C'est la manifestation visible de la vie, la *forme condensée du Qì*.
→ *Support matériel de l'existence.*
- **Qì 氣 – le Souffle vital**
Circulant à travers la forme, il l'anime et la relie à l'environnement.
→ *Mouvement énergétique entre Ciel et Terre.*
- **Shén 神 – l'Esprit**
Présence consciente qui habite la forme et dirige le Qì.
→ *Dimension spirituelle de la forme incarnée.*

Dans cette perspective, la **Forme (Xíng)** est le vase, le **Qì** en est la substance en mouvement, et le **Shén** en est la lumière qui anime et ordonne.

3. Synthèse comparative

Aspect	Jīng Qì Shén 精氣神	Xíng Qì Shén 形氣神
Domaine	Alchimie interne, transformation énergétique	Anatomie énergétique et existence incarnée
Niveau	Essences subtiles	Structures du vivant
Orientation	Du dense vers le subtil (raffinement)	De l'extérieur vers l'intérieur (unification)
Finalité	Transmutation vers le Dào	Harmonie entre corps, souffle et esprit
Mouvement	Raffinement : 精 → 氣 → 神	Coordination : 形 ↔ 氣 ↔ 神
Image	Le creuset alchimique	Le corps comme temple du Souffle

4. En résumé

- **Jīng Qì Shén 精氣神** décrit **le processus de transformation** énergétique au sein de l'être.
→ C'est la *voie de la transmutation*.
- **Xíng Qì Shén 形氣神** décrit **la structure vivante** qui soutient cette transformation.
→ C'est la *voie de l'unité fonctionnelle*.

L'un parle du **travail interne (Nèigōng 內功)**, l'autre de la **structure corporelle (Tígōng 體功)**.

Quand le Xíng est stable, le Qì circule librement ; quand le Qì est harmonieux, le Shén s'unit au Dào.

形為氣之體，氣為形之用。

La Forme est le corps du Souffle, le Souffle est la fonction de la Forme.

Les Trois Champs de Cinabre – Sān Dāntián 三丹田

Xià Dāntián 下丹田 – Zhōng Dāntián 中丹田 – Shàng Dāntián 上丹田

Les **Trois Dāntián 丹田**, littéralement « champs de cinabre », sont les **trois centres énergétiques fondamentaux** de la pratique interne.

Ils correspondent aux **Trois Trésors (Sān Bǎo 三寶)** :

→ *Jīng* 精 (Essence), *Qì* 氣 (Souffle) et *Shén* 神 (Esprit).

Chacun d'eux est un espace de **raffinement, de transformation et d'unification** du souffle vital.

1. Xià Dāntián 下丹田 – Champ inférieur du Cinabre

- **Localisation** : à environ deux travers de doigt sous le nombril, dans le bas-ventre.
- **Élément associé** : Terre (Tǔ 土) – Racine et stabilité.
- **Fonction** : centre du *Jīng* 精, réservoir de l'énergie vitale et siège de la volonté intérieure (Zhì 志).
- **Rôle en Qìgōng** :
 - C'est le **centre d'ancrage** du corps, là où s'accumule et se condense le Qì.
 - Toutes les pratiques visent à **chauffer, nourrir et densifier** ce champ, pour stabiliser le souffle et affermir la vie intérieure.
 - Il correspond au **Foyer Inférieur (Xià Jiāo 下焦)**, lieu de transformation du Jīng en Qì.

2. Zhōng Dāntián 中丹田 – Champ médian du Cinabre

- **Localisation** : au centre de la poitrine, au niveau du point **Shānzhōng 膻中 (17RM)**.
- **Élément associé** : Feu (Huǒ 火) – Rayonnement et transformation.
- **Fonction** : centre du *Qì* 氣, de la respiration et de l'émotion.
- **Rôle en Qìgōng** :
 - C'est le **cœur énergétique**, là où le souffle vital devient **souffle conscient**, nourri par la respiration et l'intention (Yì 意).
 - Il relie le Ciel et la Terre dans l'être humain.
 - Il correspond au **Foyer Moyen (Zhōng Jiāo 中焦)**, lieu de transformation du Qì en Shén.

3. Shàng Dāntián 上丹田 – Champ supérieur du Cinabre

- **Localisation** : dans la tête, derrière le point **Yīntáng 印堂**, au centre du cerveau, zone du **Niwán 泥丸 (Pilule de Boue)**.
- **Élément associé** : Ciel (Tiān 天) – Lumière et pureté.
- **Fonction** : centre du *Shén* 神, de la conscience et de la clarté spirituelle.
- **Rôle en Qìgōng** :
 - C'est le **Palais de la Lumière**, siège de la vision intérieure et de la méditation.
 - Lorsque le Qì y monte, il se raffine en Shén, qui peut alors s'unir au Vide.
 - Il correspond au **Foyer Supérieur (Shàng Jiāo 上焦)**, lieu de transformation du Shén en Vide (Xū 虛).

Synthèse énergétique

- **Xià Dāntián 下丹田** : *stabiliser* le corps, *accumuler* le Jīng.
- **Zhōng Dāntián 中丹田** : *ouvrir* le cœur, *raffiner* le Qì.
- **Shàng Dāntián 上丹田** : *éclairer* l'esprit, *subtiliser* le Shén.

Les trois Dāntián forment un **axe vertical de transmutation** :

Jīng se condense et monte vers le Cœur,
Qì se transforme et s'élève vers la Conscience,
Shén s'épure et retourne au Dào.

Cette **circulation ascendante et descendante** réalise la véritable **Unité des Trois Champs (Sān Dāntián Hé Yī 三丹田合一)** — fondement du *Nei Gong 内功* et de l'équilibre entre **Ciel, Homme et Terre (Tiān Rén Dì 天 人 地)**.

Principes et conseils par quelques maîtres de TAI JI QUAN

Conseils essentiels pour la pratique du Qìgōng 氣功

Dès le moindre mouvement, le corps entier doit être **léger et agile**, et toutes ses parties **parfaitement reliées**. Il convient de **stimuler le souffle (Qì 氣)**, de **concentrer la puissance spirituelle (Shén 神)**, de veiller à ce que les mouvements ne présentent **aucune rupture**, ni creux ni bosse, et qu'ils s'enchaînent **sans discontinuité**. L'énergie **prend racine dans les pieds (zú 足)**, se **développe dans les jambes (tuǐ 腿)**, est **commandée par la taille (yāo 腰)** et se **manifeste dans les doigts (zhǐ 指)**.

Des pieds aux jambes, puis à la taille, il faut une **unité parfaite** ; ainsi, dans l'avance comme dans le recul, on peut saisir le moment juste et obtenir une position avantageuse. Si cette unité se perd, le corps se disloque — un défaut provenant toujours d'une rupture entre les jambes et la taille.

Ce principe s'applique **quelle que soit la direction**. Tout cela est **affaire d'intention (Yì 意)**, non de forme extérieure. Le haut ne va pas sans le bas, ni la gauche sans la droite, ni l'avant sans l'arrière. Si l'intention est d'aller vers le haut, il faut **placer la pensée vers le bas** ; comme lorsqu'on veut arracher une plante, si l'on y ajoute l'idée de torsion, la racine se rompra d'elle-même.

Il convient de **distinguer clairement le vide (xū 虛)** et la **plénitude (shí 實)** : chaque partie du corps correspond à l'un ou à l'autre, et tout doit rester **relié articulation par articulation**, sans la moindre discontinuité.

La **taille (yāo 腰)** et la **colonne vertébrale (jǐ zhù 脊柱)** sont les **premiers maîtres**.

La **gorge (hóu 喉)** est le **deuxième maître**.

La **Terre (dì 地)** et l'**Esprit (shén 神)** forment le **troisième maître**.

Le **champ de cinabre (dāntián 丹田)** est le **premier aide**.

Les **paumes et les doigts (zhǎng zhǐ 掌指)** sont le **deuxième aide**.

Les **pieds et les orteils (zú zhǐ 足趾)** constituent le **troisième aide**.

Ni son ni forme : l'être s'oublie lui-même.

Tout le corps devient **transparent** — intérieur et extérieur ne font qu'un.

La réaction aux choses est **spontanée**, suivant les mouvements du **cœur-esprit (xīn shén 心神)**.

La montagne de l'Ouest est semblable à une pierre musicale suspendue : vaste est la mer, vide est le ciel.

Le **tigre rugit**, le **singe crie** — cela évoque le **raffinement de l'essence Yin (liàn jīng lián yīn 煉精煉陰)**.

La source est pure, le fleuve paisible : l'**esprit semble mort, mais l'énergie spirituelle (shénqì 神氣) demeure vivante**.

Retourner le fleuve et renverser la mer (nì hé fǎn hǎi 逆河反海) désigne la **circulation du souffle originel (yuánqì 元氣)** dans les deux canaux de contrôle et de fonction (Dū Mài 督脈 et Rèn Mài 任脈), depuis le coccyx jusqu'au sommet de la tête, puis redescendant à l'avant du corps jusqu'au centre sexuel.

Cinq principes essentiels du Qigōng 氣功

1. Vider la nuque et maintenir l'énergie au sinciput (xū jǐng dǐng qì 虛頸頂氣)

Maintenir l'énergie au sommet de la tête (bǎo dǐng 保頂), c'est garder la tête et le cou droits, comme

suspendus par le sommet (xū lǐng dǐng jìn 虛領頂勁). Celui qui peut maintenir le Qì au sinciput commence à exécuter les mouvements avec justesse : **le souffle spirituel (shénqì 神氣)** se relie au sommet de la tête. Il faut éviter la force musculaire, qui raidit le cou et entrave la circulation du Sang et du Souffle.

Pour **vider la nuque**, on chasse les pensées ordinaires, de sorte que le **souffle pur (qīng qì 清氣)** monte et que le **souffle impur (zhuó qì 濁氣)** descende. Ainsi, la force vitale se met en mouvement d'elle-même : **le corps, léger et centré, demeure stable** comme un cavalier solidement assis.

2. Rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos (hán xiōng bá bèi 含胸拔背)

Rentrer légèrement la poitrine consiste à la **retenir sans tension**.

Une fois la poitrine rentrée, les **épaules (jiān 肩)** peuvent s'abaisser et les bras s'allonger librement.

Si la poitrine est bombée, le souffle se bloque et la partie supérieure du corps devient lourde tandis que les pieds perdent leur ancrage.

En étirant le dos, la **colonne vertébrale** se relâche, comme **tirée par le sommet**.

Les épaules se détendent, les coudes tombent naturellement : les **poumons (fèi 肺)** se libèrent et la respiration devient fluide. Le **souffle adhère au dos**, pénètre la colonne et s'y accumule ; c'est de là que jaillit la véritable force, non des bras.

3. Relâcher les épaules et laisser tomber les coudes (chén jiān zhuì zhǒu 沈肩墜肘)

Dans la pratique du Qigōng, il faut **utiliser l'intention (yì 意)**, non la force.

Les épaules doivent être détendues, les coudes suspendus vers le bas.

Ainsi, le Qì peut **circuler librement jusqu'aux mains** et s'y manifester.

Si les coudes sont horizontaux et les épaules levées, les bras deviennent lourds, rigides et perdent la vivacité nécessaire à l'émission du souffle.

4. Concentrer le souffle dans le champ de cinabre (shǒu dāntián 守丹田)

Concentrer le **souffle du Ciel antérieur (xiān tiān zhī qì 先天之氣)** dans le **champ de cinabre (dāntián 丹田)** suppose un relâchement total de la **taille (yāo 腰)** et de l'**abdomen (fù 腹)**.

Lorsque ceux-ci se détendent, **le corps entier s'assouplit**, articulation par articulation.

Le **souffle et le sang (qì xuè 氣血)** circulent sans entrave ; les pieds trouvent leur ancrage, la taille devient l'essieu du mouvement.

« Le Qì prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandé par la taille ».

Ainsi, les mouvements tournants sont agiles et unifiés.

Si la taille se contracte, le mouvement se fige et l'énergie ne peut être émise.

5. Maintenir le coccyx dans l'axe (wěi lǚ zhōng zhèng 尾閭中正)

Dans chaque mouvement, qui doit être **centré et naturel**, il faut maintenir le **coccyx (wěi lǚ 尾閭)** dans l'axe. C'est là le **principe fondamental du Qigōng** :

lorsque le coccyx est aligné, le **canal du Dū Mài 督脈** s'ouvre, la **force interne (nèilì 內力)** circule, et le corps tout entier devient un axe de souffle vivant.

Les directions des mains, de la taille, des jambes et de la tête doivent s'harmoniser autour de ce centre ; alors la direction des forces converge vers le **centre de gravité (zhōng xīn 中心)**, et l'énergie s'émet avec puissance et justesse.

L'Eau céleste

L'Eau céleste (Tiān Shuǐ 天水) et le pouvoir de la salive

La salive possède des **pouvoirs importants**, que les anciens **daoïstes 道士** connaissaient intimement. Il suffit d'observer le **réflexe naturel des animaux** : le léchage des blessures ou le toilettage des félins illustre déjà le **pouvoir réparateur et purificateur** de la salive. Chez l'être humain, les traditions spirituelles l'ont aussi reconnue : dans l'Évangile, il est dit que **le Christ guérissait les malades** en appliquant sa propre salive sur leurs infirmités — symbole d'un **souffle vital transformateur**.

Les maîtres daoïstes avaient coutume de **cracher légèrement dans leurs mains** avant de les frotter l'une contre l'autre, puis de **massager le visage et les méridiens**.

Ce geste visait à **activer le Qi 氣**, éveiller la conscience corporelle et relier le corps à la **substance vitale interne**, le **Jīng 精**.

Cette habitude, autrefois quotidienne, est aujourd'hui tombée en désuétude, remplacée par des formes plus hygiéniques, mais le **principe énergétique** demeure inchangé.

La double nature de la salive (Tuò 唾)

La physiologie daoïste distingue deux types de salive :

l'une, **claire et fluide**, issue de la rate et de l'estomac ;

l'autre, **épaisse et dense**, sécrétée par les **Reins (Shèn 腎)** et chargée de **Jīng 精**, l'essence vitale de l'être.

Cette **salive épaisse (huá 滑)** est la **porteuse du pouvoir intérieur**.

Les anciens disaient : « Cracher trop souvent, c'est perdre de son essence (shī jīng 失精) ».

C'est pourquoi les pratiquants de Qìgōng évitaient de cracher inutilement, préservant ainsi leur vitalité.

Inversement, cracher à terre ou au visage de quelqu'un symbolise une **intention destructrice** :

cracher pour **insulter** revient à disperser son Qi vers le bas,

et cracher pour **jeter un sort** signifie employer ce pouvoir de manière négative.

Ainsi, le **sens énergétique du geste** dépend toujours de l'intention (Yì 意) qui le sous-tend.

Le Jīng 精 et l'alchimie du baiser

Le **Jīng 精 contenu dans la salive**, essence Yīn ou Yáng selon le sexe, se **transmet dans le baiser amoureux**, surtout au moment de l'émission du souffle, c'est-à-dire durant l'union sexuelle et l'orgasme.

C'est un **échange d'essences vitales**, un mode raffiné de communication énergétique entre deux êtres.

La pratique de l'Eau céleste (Tiān Shuǐ 天水)

Dans la pratique daoïste appelée **Eau céleste**, la **salive épaisse (huá 滑)** est utilisée pour **ensemencer le champ de cinabre (Dāntián 丹田)**. Elle sert à **créer le germe (zǐ 種)** de la masse de **Jīng 精** que l'on extrait des Reins pour la **raffiner et la nourrir** grâce à l'essence de l'air absorbée par la respiration. La **langue (shé 舌)** est appelée **le bourgeon du Cœur (xīn zhī yá 心之芽)**, et elle est reliée à cet organe. Son symbole est le **dragon (lóng 龍)** ; c'est pourquoi l'Eau céleste est aussi nommée « **le dragon qui remue la mer** » (**lóng dòng hǎi 龍動海**), image du mouvement du souffle intérieur éveillant les eaux profondes du corps.

Technique de l'Eau céleste

1. **Tourner la langue autour des gencives et des dents** : 9 fois dans un sens, puis 9 fois dans l'autre.
2. **Faire tourner la langue à l'intérieur des dents** : 9 fois dans un sens, puis 9 fois dans l'autre (soit 36 tours au total).
3. **Faire saliver** en mobilisant la langue comme pour préparer un crachat.
4. **Garder toute la salive dans la bouche**, la diviser en **trois parties égales**, puis **avalier lentement chacune** en se concentrant sur la **descente vers le Dāntián 丹田**, où s'accumule le Qì 氣.
5. **Visualiser une lumière** descendant avec la salive, symbolisant la descente de la clarté vitale.

Utilisation

Les exercices de respiration du **Qìgōng 氣功** doivent toujours **commencer par la pratique de l'Eau céleste**, afin de **développer le Dāntián** et de **purifier le corps interne**.

Le matin à jeun, cette pratique **nettoie les flegmes (tán 痰)** et **purifie le tube digestif**.

Avant de commencer, il est conseillé de **rincer la bouche avec de l'eau salée** :

le **sel (yán 鹽)** correspond à la **saveur du Rein** et à l'**élément Eau (shuǐ 水)**,

ce qui stimule leur activité et favorise la sécrétion de la salive épaisse, porteuse de Jīng.

Remarques sur la pratique

Au début de la pratique de l'Eau céleste, notamment à jeun, on peut ressentir **quelques nausées**, dues à la stimulation des **zones réflexes des gencives**, surtout si elles sont fragiles.

Ce phénomène disparaît rapidement.

Il arrive également que la salive devienne temporairement **plus épaisse et collante**, ce qui se remarque dans la conversation ; ceci est un **signe de purification et de transformation** :

au fil du temps, la salive s'éclaircit, le goût devient doux, et la **clarté du souffle (qīng qì 清氣)** s'établit dans tout le corps.

Posture de base : Wújí 無極

Le **Wújí 無極** est la **posture fondamentale** de toute pratique de **Qìgōng 氣功**.

Elle symbolise le **vide originel**, l'état d'équilibre absolu avant la manifestation du mouvement (*Tàijí 太極*). C'est une position à la fois **statique et vivante**, où le corps, le souffle et l'esprit se rassemblent en un axe unique.

Description :

Pieds (zú 足) : écartés à la largeur des épaules, parallèles, les orteils légèrement orientés vers l'avant. Le poids est uniformément réparti sur les trois points d'appui de chaque pied (talon, base du gros orteil, base du petit orteil).

Genoux (xī 膝) : légèrement fléchis, ni tendus ni effondrés, souples et vivants.

Bassin (yāo 腰) : relâché, basculé très légèrement vers l'avant pour que le coccyx (wěilǚ 尾閭) soit **dans l'axe vertical**.

Cette position permet au **Dū Mài 督脈** (vaisseau Gouverneur) de s'ouvrir.

Dos (bèi 背) : droit mais sans raideur, comme suspendu par le sommet de la tête.

Tête (tóu 頭) : tirée vers le haut par un fil invisible — c'est le principe du **xū lǐng dǐng jìn 虛領頂勁**, « suspendre le sommet du crâne ».

Menton (xiàbā 下巴) : légèrement rentré pour allonger la nuque.

Épaules (jiān 肩) : détendues et relâchées, sans tension.

Bras (bì 臂) : tombants naturellement le long du corps, légèrement décollés du tronc, coudes ouverts vers l'extérieur.

Mains (shǒu 手) : les doigts légèrement écartés et courbés, comme si l'on tenait une sphère invisible d'énergie.

Regard (mù 目) : posé au loin, calme et détaché, sans fixer.

Respiration (hūxī 呼吸) : lente, profonde, silencieuse, reliée au **Dāntián 丹田**.

Sens intérieur :

Le pratiquant ressent une **stabilité enracinée** (ancrage terrestre) et une **légèreté suspendue** (connexion céleste).

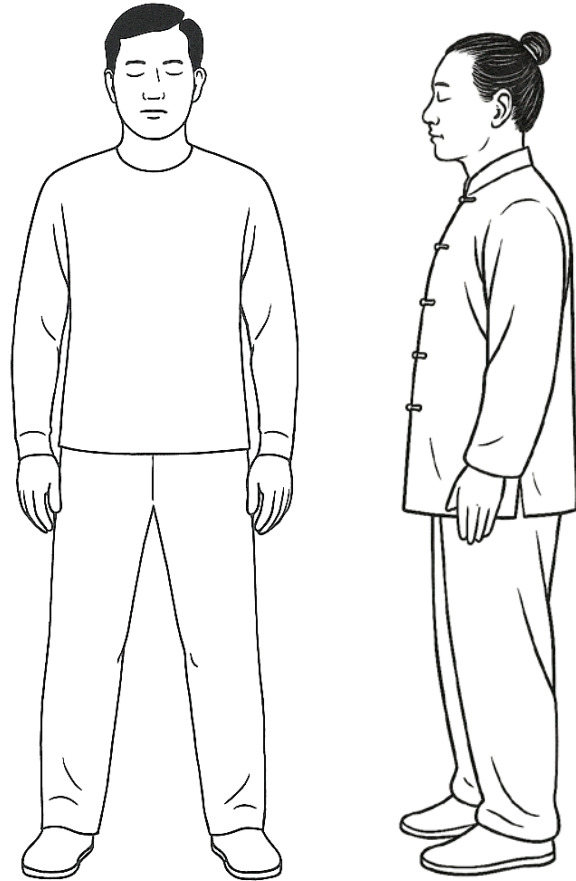
Le **Qì 氣** s'apaise et s'unit au **Shén 神**, préparant le corps à toute forme de mouvement.

C'est dans cet état d'unité que **le vide devient mouvement**, et que le **Tàijí 太極** naît du **Wújí 無極**.

Position de base: Wújí 無極

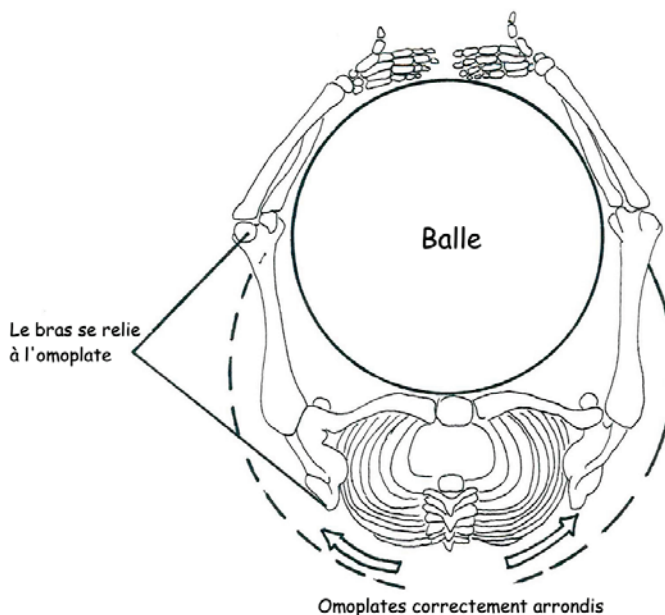
- Les pieds écartés à la largeur des épaules
- Les genoux légèrement fléchis
- Les bras détendus, les épaules relâchées, la poitrine un peu concave

Le Wújí est la posture de départ du Qí Góng.



Extension : de la posture Wújí 無極 à la posture de l'Arbre (Zhàn Zhuāng 站樁)

En position **Wújí 無極**, une fois le corps aligné et le souffle apaisé, **élever légèrement les bras** pour adopter la **posture de l'Arbre**. Les **paumes des mains se font face** à hauteur du **Dāntián inférieur (下丹田)**, comme si l'on tenait une sphère lumineuse d'énergie. Les **bras forment un cercle naturel**, sans tension ; les **épaules (jiān 肩)** sont **relâchées**, et l'on garde **un espace sous les aisselles** pour **ne pas comprimer le méridien du Cœur (Xīn Jīng 心經)**. Le regard demeure calme, la respiration fluide ; tout le corps s'unit dans un **état d'enracinement vivant**, où la Terre soutient, le Ciel suspend, et le Souffle circule librement entre les deux.



Pendant tout l'exercice, il faut imaginer que l'on tient un ballon pour arrondir les bras.
Toutes les articulations sont relâchées.
Alignez le corps dans les 6 directions et respirer lentement.
Fermez les yeux pendant tout l'exercice afin de ressentir l'alignement du corps.

Posture de base : Mǎ Bù 馬步 – La Posture du Cavalier

La posture du cavalier, ou *pas du cheval*, **Mǎ Bù 馬步**, est l'une des positions fondamentales des arts énergétiques et martiaux.

Apparemment simple, elle révèle toute sa profondeur lorsqu'on en respecte l'alignement, la stabilité et le souffle.

Structure corporelle

Écartez les pieds un peu plus que la largeur des hanches, de sorte qu'ils soient **parallèles** et solidement ancrés au sol.

Les **genoux sont fléchis** à angle ouvert, alignés dans l'axe des pieds : ni rentrés, ni poussés vers l'extérieur. Le **dos reste droit**, le **bassin légèrement basculé** vers l'avant pour allonger la colonne, et la **tête suspendue** vers le Ciel, comme tirée par un fil invisible (*xū lǐng dǐng jìn* 虛領頂勁).

Le **poids du corps** est réparti équitablement : 50 % sur chaque jambe.

Il faut veiller à ne pas descendre au-delà de ses capacités : mieux vaut une **posture juste et stable** qu'une descente excessive qui désaxe le corps.

Si les jambes manquent de force, on a tendance à compenser en inclinant le buste vers l'avant ou en abaissant la tête — ce qui rompt l'axe vertical et disperse le Qi 氣.

Les **épaules** restent détendues, les **omoplates arrondies**, la **poitrine relâchée**, et le **regard calme**.

Le corps forme ainsi un **arc vivant**, enraciné dans la Terre et soutenu par le Ciel.

Sens symbolique et énergétique

Le terme *Mǎ Bù* signifie littéralement « le pas du cheval ».

Il évoque la **stabilité du cavalier** : chaque jambe représente un appui de la monture — les antérieurs et les postérieurs —, illustrant l'équilibre entre **mouvement et immobilité**.

C'est une posture **d'ancrage et de centrage**, où l'on apprend à **unir la Terre (Yīn 陰)** et le **Ciel (Yáng 陽)** à travers la verticalité de la colonne.

Énergétiquement, elle favorise la circulation dans les **méridiens des membres inférieurs**, en particulier ceux du **Rein (Shèn 腎)**, de la **Rate (Pí 脾)**, du **Foie (Gān 肝)** et de la **Vésicule biliaire (Dǎn 膽)**.

Elle **nourrit le Yin**, **tonifie les Reins**, **harmonise l'Estomac**, **renforce la Rate**, et **fait circuler le Qi** du Foie.

La flexion des genoux active également les **points Yuán 原**, situés autour des chevilles, en lien avec le **Yuán Qi 元氣** — l'énergie originelle stockée dans les Reins.

Le contact ferme des pieds avec le sol stimule les **points Jīng 井** aux extrémités des orteils et surtout **Yǒngquán 湧泉 (1R)** sous la plante des pieds, ouvrant la voie de l'ancrage et de la respiration terrestre.

Cette posture agit donc comme un **pont entre Eau et Feu (Shuǐ 火)**, harmonisant les énergies descendantes et ascendantes dans le corps.

C'est pourquoi on la retrouve dans de nombreux Qìgōng, notamment dans la **huitième pièce de brocart (Bādùànjīn 八段錦)** : *Tirer à l'arc pour viser l'aigle (Shè Diāo 射雕*)*, où elle stabilise le bassin et canalise la puissance du tir.

Usage dans la pratique

Dans le style **Yáng Guīdìng 楊桂定**, la posture du cavalier est peu employée dans les enchaînements à mains nues, mais elle apparaît davantage à **l'épée (Jiàn 劍)** ou à **l'éventail (Shàn 扇)**, où elle sert de base stable pour les transitions et les attaques.

En dehors des formes, c'est un **excellent exercice de renforcement** : il développe la force des jambes, la concentration du Dāntián 丹田 et la stabilité du centre.

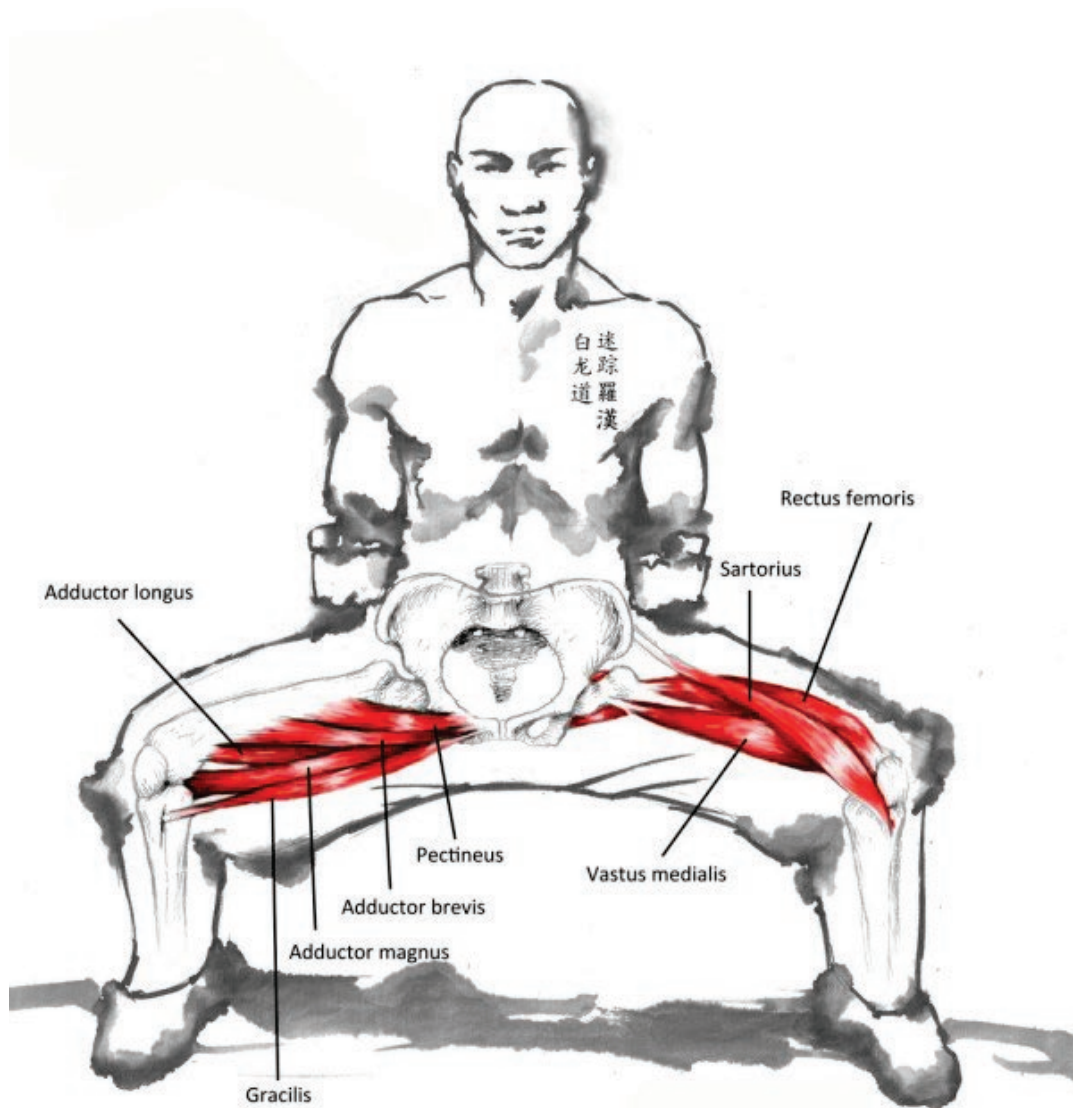
Sa pratique régulière **forge la volonté (Zhì 志)**, **purifie le souffle (Qì)** et **apaise le mental (Xīn 心)** — trois vertus essentielles du Qìgōng.

En résumé

Mǎ Bù 馬步 – La Posture du Cavalier

- Structure : ancrage, verticalité, alignement.
- Énergie : renforce les Reins, nourrit le Yin, harmonise Eau et Feu.
- Esprit : stabilité, patience et persévérance.

C'est une posture de **force tranquille**, où le corps s'enracine, le souffle s'équilibre, et l'esprit devient immobile — comme un cavalier dont la monture est le Souffle lui-même.



Exercice de base : Zhàn Zhuāng 站樁 – La Posture de l'Arbre

Description générale

Zhàn 站 signifie « se tenir debout », et **Zhuāng 樁** désigne un « pieu » ou « poteau ».

Cette posture immobile, apparemment simple, est pourtant l'une des plus **profondes et fondamentales** du **Qìgōng 氣功**.

Elle développe la stabilité, la détente et la conscience du Qì.

Elle constitue à la fois une **méditation debout**, un **exercice d'alignement énergétique** et une **pratique de renforcement interne (Nèigōng 內功)**.

Structure corporelle

- **Pieds (Zú 足)** : écartés à la largeur des épaules ou légèrement plus. Les orteils dirigés vers l'avant, bien ancrés au sol, répartissant le poids sur trois points : talon, base du gros orteil, base du petit orteil.
- **Genoux (Xī 膝)** : légèrement fléchis, ouverts selon l'axe des pieds, ni rentrés ni poussés vers l'extérieur.
- **Bassin (Yāo 腰)** : relâché, basculé légèrement vers l'avant pour aligner le coccyx (Wěilǚ 尾閭) dans la verticale.
- **Dos (Bèi 背)** : droit mais vivant, comme suspendu par le sommet de la tête (*xū líng dǐng jìn 虛領頂勁*).
- **Tête (Tóu 頭)** : menton rentré, nuque allongée, regard calme et lointain.
- **Épaules et bras (Jiān 肩 / Bì 臂)** : relâchés, bras formant un cercle naturel devant le **Dāntián inférieur (下丹田)**, paumes se faisant face, coudes tombants, un espace sous les aisselles pour libérer le méridien du Cœur.
- **Respiration (Hūxī 呼吸)** : lente, silencieuse et naturelle, descendant dans le bas-ventre.

Alignement énergétique

La posture unit les **Six Directions (Liù Fāng 六方)** :

- le sommet de la tête se relie au **Ciel (Tiān 天)**,
- les pieds s'enracinent dans la **Terre (Dì 地)**,
- les épaules s'ouvrent vers la gauche et la droite,
- le sternum et le dos s'équilibrent vers l'avant et l'arrière.

Ainsi, l'axe central devient **canal de circulation du Qì**, reliant le **Du Mài 督脈** (vaisseau Gouverneur) et le **Ren Mài 任脈** (vaisseau Conception).

« De l'immobilité naît le mouvement véritable. »

Dynamique interne

- **Détente profonde – Sōng 鬆** :

Le relâchement progressif des muscles et des tendons ouvre les articulations.

La gravité fait descendre le Qì vers le Dāntián, stabilisant l'énergie du corps.

- **Circulation du Qì – Qì Xíng 氣行 :**

Quand la posture est juste, on perçoit chaleur, picotements ou vibrations internes.
Le Qì s'éveille d'abord dans les jambes, puis s'étend au tronc et aux bras.

- **Unité du corps et de l'esprit – Shēn Yì Hé 一身意合 :**

Le mental se calme, l'attention s'intériorise.
Le corps devient stable comme une montagne, le souffle fluide comme l'eau.

« Le corps est immobile, mais le Qì circule comme un torrent sous la glace. »

Effets énergétiques et thérapeutiques

- Fortifie les jambes, les tendons et les muscles profonds.
- Active les méridiens des **membres inférieurs** (Rein, Rate, Foie, Vésicule biliaire).
- Tonifie le **Yuán Qì 元氣** (énergie originelle) en stimulant les points **Yǒngquán 湧泉 (1R)**.
- Favorise l'ouverture du **Dāntián inférieur**, centre de gravité et réservoir du Qì.
- Calme le **Shén 神**, recentre la conscience dans le corps.
- Améliore la posture, la respiration et l'équilibre nerveux.

Avec le temps, la posture développe une **force interne tranquille (Nèilì 內力)** et une **présence lumineuse (Míng 明)**.

Conseils de pratique

- Commencer par 3 à 5 minutes, puis prolonger graduellement jusqu'à 20–30 minutes.
- Ne pas chercher la performance, mais la justesse du relâchement.
- Si des tremblements apparaissent, les accueillir sans résistance : le Qì se réorganise.
- Après la pratique, secouer doucement les bras et les jambes, puis marcher lentement pour harmoniser la circulation.

« Rester debout sans bouger, c'est revenir au rythme du Ciel et de la Terre. »

Synthèse

Aspect	Description
Forme (Xíng 形)	Corps stable, posture équilibrée, verticalité naturelle
Souffle (Qì 氣)	Circulation interne fluide, ancrage et expansion
Esprit (Shén 神)	Présence calme, conscience claire, unité intérieure

Zhàn Zhuāng 站樁 est la racine de toutes les postures debout.

Elle enseigne le **non-agir dans l'immobilité**, où le corps devient montagne, le souffle rivière, et l'esprit miroir.

Points-clés de ZHÀN ZHUĀNG 站樁 – Se tenir debout comme un arbre

1. Tête et regard

- **Bái Huì** (百會, sommet du crâne) est **suspendu vers le haut**, comme tiré par un fil.
→ Aligne la colonne vertébrale et ouvre le Du Mài 督脈.
- **Le menton est légèrement rentré**, la **pointe de la langue touche le palais supérieur** juste derrière les incisives.
→ Établit la connexion entre le Ren Mài 任脈 et le Du Mài 督脈 (petite circulation céleste).
- **Le regard est doux et orienté vers l'horizon.**
→ Calme l'esprit et stabilise la vision intérieure.

2. Épaules, bras et poitrine

- **Les épaules et la poitrine sont relâchées, les coudes descendent naturellement** vers le bas.
→ Libère le méridien du Cœur (Xin Jing 心經) et évite les tensions dans le haut du corps.
- **Les doigts sont étendus doucement, les majeurs se faisant face.**
→ Établit un circuit énergétique entre les mains et le Dāntián 丹田.

3. Colonne et respiration

- **La colonne vertébrale s'étire dans les deux directions** : vers le haut et vers le bas.
→ Favorise la circulation verticale du Qì 氣 et l'alignement structurel.
- **Le souffle est lent, profond et régulier**, concentré dans la région abdominale.
→ Stabilise le Dāntián inférieur et harmonise le Qì intérieur.

4. Bassin et hanches

- **Le bassin est légèrement rétroversé.**
→ Redresse la colonne lombaire, relâche les hanches et permet au Qì de descendre.

5. Périnée et enracinement

- **Le point Huì Yīn 會陰** (entre l'anus et les organes génitaux) **s'enfonce vers le bas.**
→ Ferme la base du tronc et stabilise l'énergie du Rein (Shèn 腎).
- **Le poids est centré et s'enfonce dans les points Yǒngquán 湧泉 (1R)** sous la plante des pieds.
→ Active l'ancrage et la montée du Qì terrestre.

6. Jambes et pieds

- **Les genoux sont légèrement pliés**, alignés au-dessus des pieds.
→ Soutient la stabilité et la souplesse du bassin.
- **Les pieds sont parallèles**, espacés à la largeur des épaules.
→ Offre une base stable et ouverte pour l'enracinement.

Principe général : « *Tous les muscles sont détendus.* »

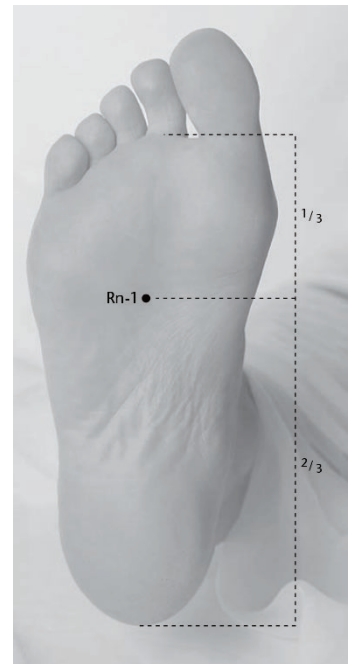
→ La détente (Sōng 鬆) est la clé : le relâchement sans effondrement.

L'énergie circule librement lorsque le corps est aligné, enraciné et suspendu à la fois.

Points d'acupuncture important pour le QI GONG

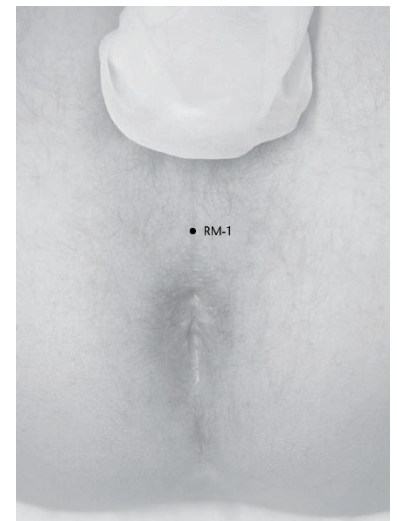
1R – Yǒngquán 湧泉 (« Source jaillissante »)

- **Localisation** : sur la plante du pied, dans la dépression qui se forme quand les orteils sont légèrement fléchis.
- **Fonction** : point *Jīng* du méridien des Reins (Shèn Jīng 腎經). Il fait remonter le Qì, nourrit le Cœur et rafraîchit le Feu.
- **En Qìgōng** : racine du corps, point d'ancrage du Yīn. Il **connecte à la Terre**, favorise la descente du Qì vers le bas et stabilise le champ énergétique.
→ C'est le « point racine » du pratiquant.



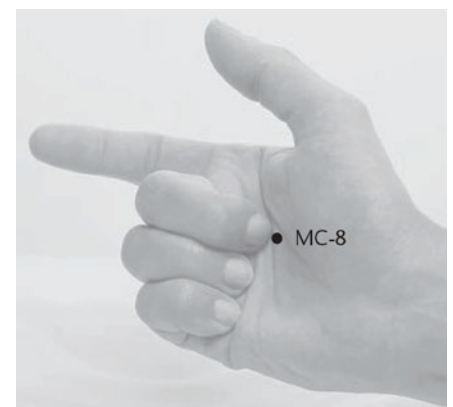
1RM – Huìyīn 會陰 (« Réunion du Yīn »)

- **Localisation** : entre l'anus et les organes génitaux.
- **Fonction** : point de croisement des méridiens **Ren Mai 任脈**, **Du Mai 督脈**, et **Chōng Mai 衝脈**.
- **En Qìgōng** : centre fondamental de la **fermeture énergétique inférieure**. Il sert de **verrou (dì guān 地關)** permettant de maintenir le Qì dans le Dāntián inférieur.
→ Dans la Petite Circulation (Xiǎo Zhōu Tiān 小周天), il relie la montée du Qì dans le Du Mai à la descente dans le Ren Mai.



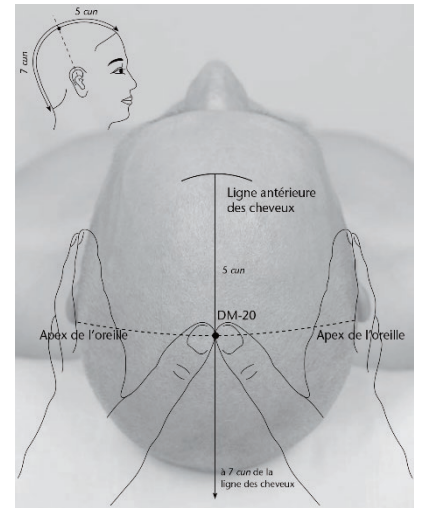
8MC – Láogōng 勞宮 (« Palais du labeur »)

- **Localisation** : au centre de la paume, entre le 2e et le 3e métacarpien.
- **Fonction** : point *Yīng* du méridien du Maître du Cœur (Xīn Bāo Jīng 心包經). Il clarifie le Cœur et rafraîchit le Feu interne.
- **En Qìgōng** : point d'émission et de perception du Qì. Il permet de **projeter l'énergie (fā qì 發氣)** ou de **recevoir** celle de l'environnement.
→ Active la communication énergétique entre le Cœur et les mains, entre intention et manifestation.



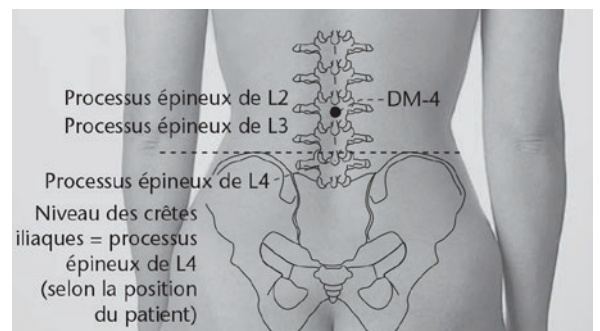
20DM – Bǎihuì 百會 (« Cent Réunions »)

- **Localisation** : au sommet du crâne, sur la ligne médiane.
- **Fonction** : point de réunion de tous les méridiens Yáng. Il élève le Yáng pur, calme l'esprit, tonifie le cerveau.
- **En Qìgōng** : c'est la **porte du Ciel (tiān guān 天關)**.
→ Connecte le pratiquant à l'énergie céleste, permet de « suspendre le sommet du crâne » (*xū lǐng dǐng jìn 虛領頂勁*).
Sert aussi de point de sortie du Qì dans la Petite Circulation.



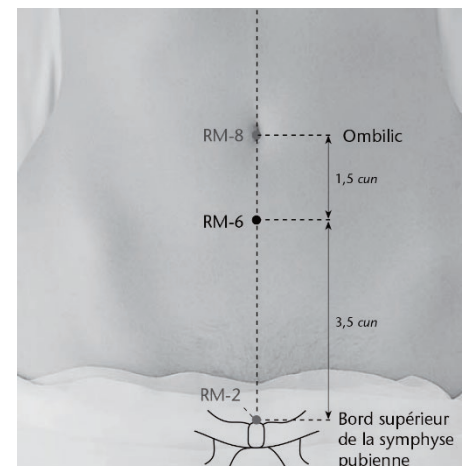
4DM – Mìngmén 命門 (« Porte de la vie »)

- **Localisation** : sur la ligne médiane du dos, entre les 2e et 3e vertèbres lombaires.
- **Fonction** : régule le Feu de la Vie (Mìnghuǒ 命火) et soutient le Yáng des Reins.
- **En Qìgōng** : **centre énergétique du Foyer Inférieur (Xià Jiāo 下焦)**.
→ C'est le **soleil intérieur**, la flamme vitale qui alimente la transformation du Jīng en Qì.



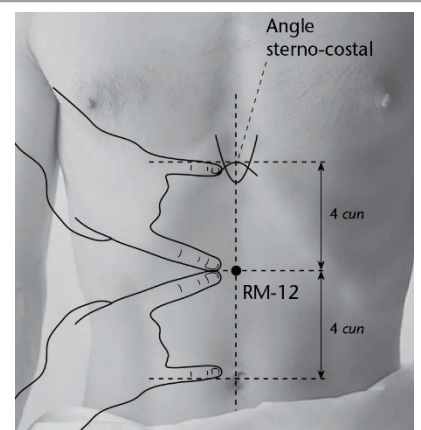
6RM – Qìhǎi 氣海 (« Mer du Souffle »)

- **Localisation** : sur la ligne médiane antérieure, à deux travers de doigt sous le nombril.
- **Fonction** : tonifie le Qì et le Yáng, renforce la vitalité, régule les énergies du bas ventre.
- **En Qìgōng** : **centre de condensation du Qì vital**.
→ C'est le **Dāntián inférieur (Xià Dāntián 下丹田)**, réservoir et centre de gravité énergétique du corps.



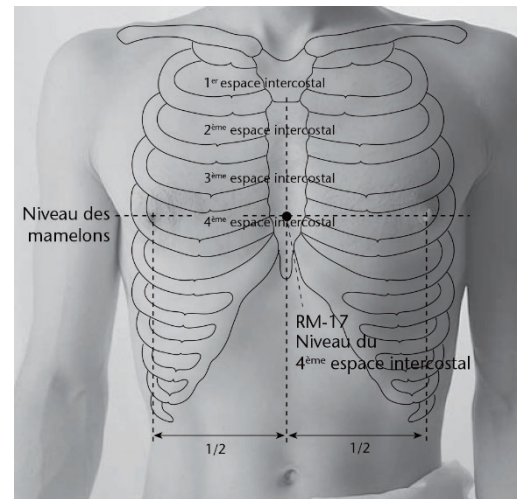
12RM – Zhōngwǎn 中脘 (« Centre de l'estomac »)

- **Localisation** : sur la ligne médiane, à mi-distance entre le sternum et le nombril.
- **Fonction** : point de réunion des méridiens Yáng du Foyer moyen ; régule l'Estomac et la Rate.
- **En Qìgōng** : **centre du Dāntián médian (Zhōng Dāntián 中丹田)**, associé à la transformation du Qì en Shén.
→ Il harmonise le Souffle et les émotions, soutient la digestion énergétique.



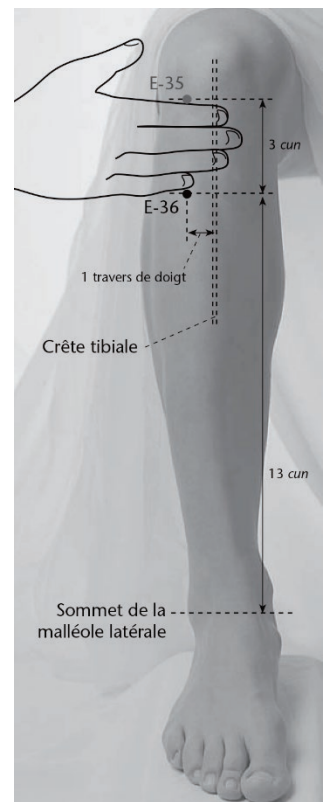
17RM – Shānzhōng 膻中 (« Centre de la poitrine »)

- **Localisation** : au centre du thorax, entre les mamelons.
- **Fonction** : point de réunion du Qì, il régule la respiration et ouvre le Cœur.
- **En Qìgōng** : centre du Dāntián supérieur (Shàng Dāntián 上丹田) dans sa dimension émotionnelle.
→ C'est le Palais du Souffle (Qì Zhī Gōng 氣之宮), lieu où l'énergie devient compassion et intention consciente.



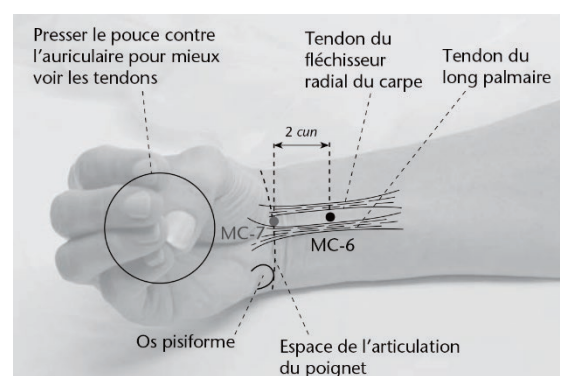
36E – Zúsānlǐ 足三里 (« Trois lieues du pied »)

- **Localisation** : sous la rotule, à 3 cun sous le genou, à un travers de doigt du bord du tibia.
- **Fonction** : tonifie le Qì, fortifie la Rate et l'Estomac, soutient l'immunité.
- **En Qìgōng** : point d'ancrage terrestre, il relie la force du sol à la vitalité interne.
→ Stimuler ce point renforce la stabilité et prolonge la vie.
« On ne laisse jamais Zúsānlǐ tranquille. »



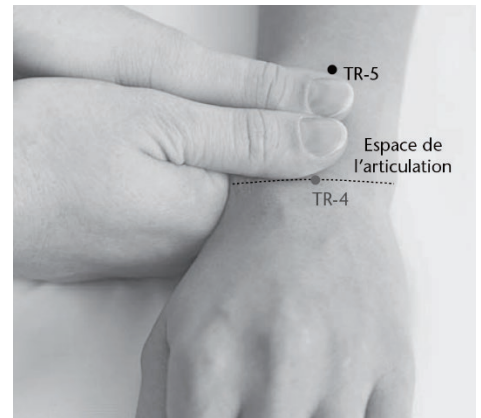
6MC – Nèiguān 內關 (« Barrière interne »)

- **Localisation** : sur la face interne de l'avant-bras, à 2 cun au-dessus du poignet, entre les tendons.
- **Fonction** : calme le Cœur, harmonise la respiration, relie l'interne et l'externe.
- **En Qìgōng** : point de connexion entre le Cœur (Xīn 心) et le Dāntián (丹田), essentiel pour réguler les émotions et maintenir l'unité intérieure.
→ Il ouvre la « barrière interne », permettant à la conscience (Shén 神) de s'unir au Souffle (Qì 氣).



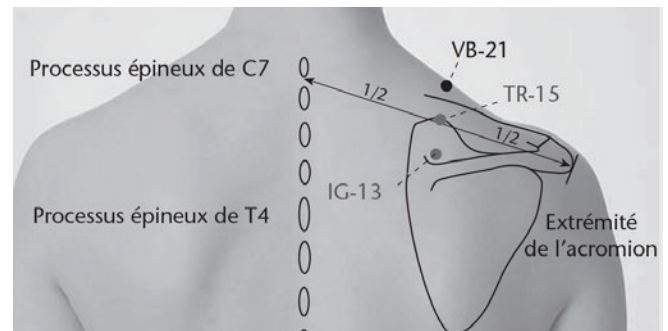
5TR – Wàiguān 外關 (« Barrière externe »)

- **Localisation** : sur la face externe de l'avant-bras, au même niveau que Nèiguān, entre radius et cubitus.
- **Fonction** : libère le Biao (surface), active le méridien Shaoyang, harmonise l'interne et l'externe.
- **En Qìgōng** : point d'équilibre entre **intérieurisation et ouverture**.
→ Il protège des énergies extérieures tout en favorisant la communication énergétique entre le corps et l'environnement.



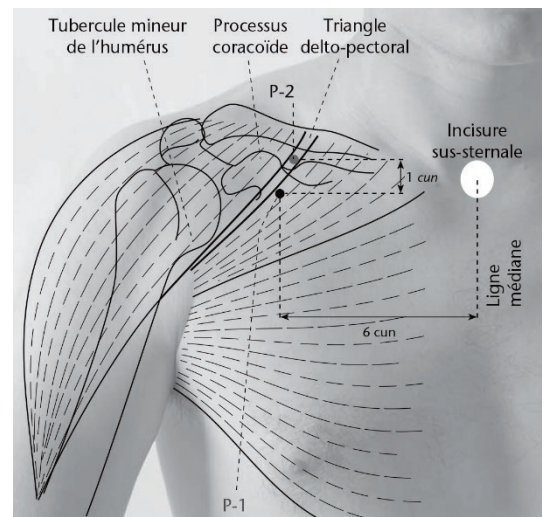
21VB – Jiānjǐng 肩井 (« Puits de l'épaule »)

- **Localisation** : à mi-distance entre la 7^e vertèbre cervicale (Dazhui, 14DM) et l'extrémité de l'acromion.
- **Fonction** : point du méridien de la Vésicule Biliaire (Gǎndǎo Jīng 膽經). Il **détend la nuque et les épaules**, fait circuler le Qì et le Sang, dissipe les stagnations.
- **En Qìgōng** : point de **dégagement du haut du corps** ; il **ouvre le passage entre la tête et le tronc**, libère la montée du Qì vers le Bǎihuì (20DM).
→ Lors de la respiration consciente, il permet au Souffle de **monter sans tension** et favorise la **libération des charges émotionnelles** logées dans les épaules.
→ C'est aussi un point-clé pour relier les bras (Yáng) à l'axe central.



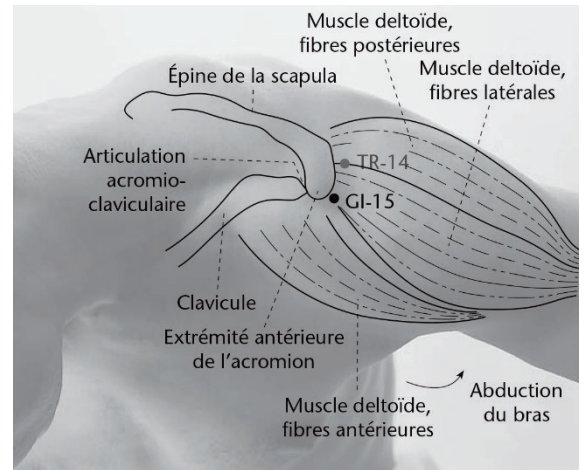
2P – Yúnmén 雲門 (« Porte des Nuées »)

- **Localisation** : dans la dépression sous la clavicule, à 6 cun du milieu du sternum, juste au-dessus du 1P (Zhōngfǔ 中府).
- **Fonction** : point du méridien du Poumon (Fèi Jīng 肺經). Il **ouvre la poitrine**, favorise la descente du Qì, calme la toux et régule la respiration.
- **En Qìgōng** : point d'**entrée du Souffle Céleste (Tiān Qì 天氣)**.
→ Il **relie la respiration au Cœur** et ouvre le champ thoracique, permettant de **ressentir la légèreté du Yáng**.
→ Dans les postures statiques ou les exercices d'ouverture (comme *Kai He Gong* 開合功), il aide à **faire circuler le Qì entre le Ciel et la Terre** à travers la respiration.



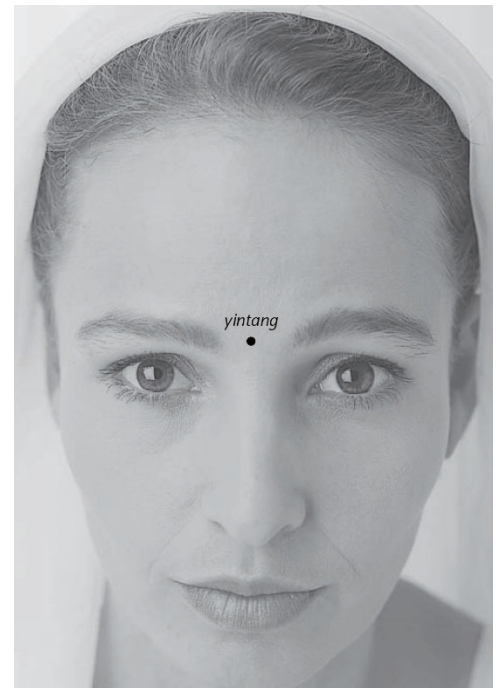
15GI – Jiānyú 肩髃 (« Vallon de l'épaule »)

- **Localisation** : en avant et au-dessous de l'acromion, dans la dépression formée quand le bras est levé.
- **Fonction** : point du méridien du Gros Intestin (Dàcháng Jīng 大腸經). Il **débloquent les articulations de l'épaule**, active la circulation du Qì et du Sang, dissipe le Vent et l'Humidité.
- **En Qìgōng** : point de **libération du mouvement des bras**.
→ Il **ouvre la voie du Yáng Míng 陽明**, soutenant l'émission du Qì à travers les mains (8MC Láo gōng 勞宮).
→ Il favorise la **fluidité du geste**, l'harmonie entre l'intention (Yì 意) et l'action physique.



Point hors méridien : Yīntáng 印堂 (« Hall du Sceau »)

- **Localisation** : situé entre les deux sourcils, à la racine du nez, sur la ligne médiane du front.
- **Fonction** : point extraordinaire (*bùdìng xué* 不定穴), en dehors des douze méridiens classiques.
Il **apaise l'esprit (Ān Shén 安神)**, **calme la douleur** et **ouvre les orifices supérieurs**.
Traditionnellement, il est employé pour traiter l'agitation mentale, l'insomnie, les maux de tête, ou encore les troubles émotionnels liés au Cœur.
- **En Qìgōng** :
Ce point correspond au **champ de cinabre supérieur (Shàng Dāntián 上丹田)**, le **Palais du Ciel (Tiāngōng 天宮)**, siège du **Shén 神** et de la **clarté de conscience**.
→ Il **unit l'Intention (Yì 意)** et la **Vision Intérieure (Nèishì 內視)**.
→ Lors de la méditation, on y concentre souvent une **lumière blanche ou dorée**, pour stabiliser le mental et éveiller la lucidité.
→ Dans les pratiques internes, Yīntáng est aussi la **porte avant du cerveau**, en correspondance avec le **Niwán 泥丸 (Pilule de Boue)** à l'arrière du crâne.
- **Symbolisme** :
Son nom, « *Hall du Sceau* », évoque le **sceau de la conscience pure**, lieu où le souffle et la pensée se fondent en silence.
Il est souvent appelé « **Troisième Œil** », mais dans la tradition daoïste il s'agit moins d'un œil mystique que d'un **centre d'unification entre cœur et esprit**.



Hygiène de vie selon la tradition daoïste

Journée type dans la voie du Dào (en heure solaire)

- **Pratique du Qìgōng (氣功)** : de 5h à 7h, au moment où l'énergie du **Ciel (Tiān 天)** et celle de la **Terre (Dì 地)** se rencontrent dans la clarté du matin.
C'est l'heure du **lever du Yáng 陽**, lorsque le souffle pur monte et que les méridiens s'ouvrent.
- **Heure des soins (11h-13h)** : période du **Cœur (Xīn 心)**, idéale pour harmoniser le Sang (Xuè 血) et le Souffle (Qì 氣).
- **Arts martiaux (17h-19h)** : l'énergie Yáng commence à décliner ; la pratique à cette heure **transforme la force externe (Wài Gōng 外功)** en **force interne (Nèi Gōng 內功)**.
- **Méditation (23h-1h)** : période du **Foie (Gān 肝)** et de la **reconstitution du Sang**, moment où le **Shén 神** retourne au **Dāntián 丹田**.
C'est aussi l'heure propice à la **méditation silencieuse (Jìng Zuò 靜坐)**.

Le sommeil selon les daoïstes

Pour les maîtres de la tradition, le **sommeil profond excessif** est un **ennemi de la vigilance intérieure**.

Le sage **Chén Tuán 陳搏**, appelé respectueusement **Xi Yí 先生** (« Maître de l'Ouest »), vécut à la charnière des **Cinq Dynasties (五代)** et de la **dynastie Sòng 宋**.

On disait qu'il ne dormait jamais vraiment, mais entraînait dans un **état de repos méditatif** où la conscience demeurait claire.

Il enseignait des **formes de Qìgōng assises ou allongées**, permettant de se régénérer sans s'abandonner à l'inconscience du sommeil.

Avant la pratique du Qìgōng

Avant toute séance, il est conseillé d'**éviter les rapports sexuels pendant 24 heures**, surtout pour les hommes.

Le Qìgōng transforme le **Jīng 精 (Essence)** en **Qì 氣 (Souffle)**, puis le **Qì** en **Shén 神 (Esprit)**, avant que le **Shén** ne rejoigne le **Dào 道**.

Or, l'éjaculation dissipe le Jīng et vide le réservoir vital des Reins (Shèn 腎).

En Chine, on parle de la « **méthode des cent jours** » (**bǎi rì gōng 百日功**) — ou des **trois lunaisons** — durant laquelle on observe **abstinence sexuelle**, **absence d'alcool** (qui dilate les vaisseaux et disperse le Qì), et **suppression de la viande**, qui alourdit et engendre des toxines.

Cette période permet de **régénérer le Jīng**.

Un vieux proverbe daoïste dit :

« Il vaut mieux dormir seul que prendre cent toniques. »

Union des souffles Yin et Yang

Pour les daoïstes, la **Terre (Yīn 陰)** doit rencontrer le **Ciel (Yáng 陽)**, et l'acte sexuel est perçu comme une **voie d'union sacrée**.

Le sexe de l'homme **cherche le Dāntián 丹田** de la femme pour absorber son Yīn, tandis que la femme reçoit le Yáng de l'homme.

L'union n'est pas simple plaisir charnel : c'est une **alchimie énergétique**, une communion des essences vitales.

Au XVII^e siècle, le médecin et sage **Lǐ Tóngxuánzǐ 李通玄子** décrit neuf styles d'union symboliques, alliant poésie et respiration, permettant d'**harmoniser le Qì entre les partenaires**.

Ces métaphores ne décrivent pas des prouesses physiques, mais la **danse énergétique du Yīn et du Yáng**, où chaque mouvement, lent ou rapide, profond ou léger, suit la même respiration cosmique.

Préparation énergétique masculine

1. Inspiration descendante

Inspirez profondément par le nez jusqu'à la gorge, puis avalez doucement cette bulle d'air en la faisant descendre jusqu'à l'estomac.

Visualisez-la comme une **sphère de Qì 氣**, que vous poussez ensuite jusqu'au bassin et au pénis, afin d'y **stimuler l'énergie vitale Yáng**.

2. Pression du point du périnée (Huìyīn 會陰, 1RM)

Avec les trois doigts médians de la main gauche, pressez légèrement le point creux entre l'anus et le scrotum.

Ce geste **retient l'énergie interne** et favorise la montée du Qì le long du **Dū Mài 督脈**.

3. Auto-massage énergétique

Par des **étirements doux, circulaires et rythmés**, on fait circuler le souffle jusque dans l'extrémité du sexe, symbole du **pôle créateur du corps**.

Ce travail n'a rien d'érotique : il vise à **préparer la voie du Souffle**, à **raffiner le Jīng 精** pour qu'il nourrisse le Dāntián.

Le grand médecin **Sūn Sīmǎo 孫思邈** (581-682), auteur du *Qianjinfang 千金方*, vécut jusqu'à cent un ans. Il enseignait à ses disciples à **préserver leur semence**, ne laissant échapper le sperme qu'à de rares occasions, selon l'âge :

- à 20 ans, une fois tous les 4 jours ;
- à 30 ans, une fois tous les 8 jours ;
- à 40 ans, une fois tous les 10 jours ;
- à 50 ans, une fois tous les 20 jours ;
- à 60 ans, plus du tout.

Conserver l'énergie sexuelle, disait-il, c'est **nourrir la vie (Yǎngshēng 養生)** et **prolonger la lumière de l'esprit**.

Les anciens textes ajoutent :

*« Une union sans perte de semence fortifie le corps.
Deux fois, la vue et l'ouïe deviennent claires.
Trois fois, toutes les maladies disparaissent.
Quatre fois, la paix du cœur s'installe.
Cinq fois, le Sang et le Cœur s'harmonisent.
Six fois, les Reins deviennent puissants.
Sept fois, les jambes gagnent en vigueur.
Huit fois, le corps s'assouplit.
Neuf fois, la longévité est atteinte.
Dix fois, l'immortalité s'accomplit. »*

Recommandations pour la pratique du Qìgōng

- **Éviter toute excitation excessive** avant la pratique.
- **Ne pas se dévêtir** pendant l'exercice : lorsque les méridiens s'ouvrent, les **énergies perverses (Xié Qì 邪氣)**, notamment le **Vent (Fēng 風)**, peuvent pénétrer en profondeur.
- **Choisir un climat tempéré** : ni trop chaud, ni trop froid, ni venté.
- **Pratiquer à l'abri des regards** : la gestuelle du Qìgōng peut susciter des réactions instinctives ou de peur chez ceux qui n'en comprennent pas la nature.
- **Ne pas boire ni manger immédiatement avant ou après.**
Si besoin, boire tiède, jamais froid, car le froid éteint le **Feu du Foyer inférieur (Xià Jiāo 下焦)**.
- **Ne pas parler** durant la pratique : la parole disperse l'intention (Yì 意) et empêche l'unité du corps et du souffle.
- **Éviter le froid aux extrémités** en position assise ou allongée : se couvrir légèrement pour que le Qì circule sans entrave.
- **Pratiquer le Qìgōng l'estomac légèrement rempli**, mais jamais plein.

Après la pratique

Ne bois pas immédiatement après l'exercice. Si tu dois le faire, choisis une **boisson chaude ou tiède**, afin de maintenir le **Feu interne (Huǒ 火)**.

Évite de manger tout de suite : la digestion détournerait l'énergie du Dāntián.

Préserve le **calme mental (Jìng 靜)** acquis pendant la pratique ; marche lentement, laisse ton esprit demeurer clair et stable.

Ne pratique pas lorsque tu es malade, agité ou submergé par une émotion.

Si tu entres dans la pratique avec un cœur troublé, ton souffle se mêle à l'énergie de cette émotion et devient confus.

Le Qìgōng sert à **réguler les émotions**, non à les amplifier.

Avant de commencer, prends toujours un moment dans la **posture Wújí 無極**, pour sentir ton axe.

Si tu perçois agitation, flottement ou dispersion, c'est que le moment n'est pas favorable :

la voie du Qìgōng commence toujours par l'écoute intérieure (Tīng 聽).

Les Quatre Stades de la Pratique – Sì Jié 四階

Certaines écoles de **Qigōng 氣功** décrivent une progression naturelle en **quatre étapes essentielles**. Elles ne constituent pas des barrières, mais des **degrés d'approfondissement** dans la compréhension et la maîtrise du Qì. Voici un exemple de progression

1. Entrer dans la Voie – Rù Mén 入門

Cette première phase est celle de la **préparation du corps et du mental**.

Le pratiquant apprend à se tenir correctement, à **respirer naturellement** et à **calmer le cœur (Xīn 心)**.

L'objectif est de **régulariser le souffle (Tiáo Qì 調氣)** et d'**apaiser l'esprit (Ān Shén 安神)** pour établir une base stable à la pratique intérieure.

« Le cœur doit être droit avant que le Qì ne soit juste. »

À ce stade, il s'agit de **corriger les mauvaises habitudes** physiques et mentales, d'épurer la conduite, et de cultiver la **patience (Rěn 忍)** et la **constance (Héng 恆)** — vertus indispensables à tout véritable progrès.

2. Raffiner le Qì – Liàn Qì 煉氣

Lorsque le corps et l'esprit deviennent calmes, le Qì commence à **circuler librement**.

Le pratiquant apprend à **ressentir le Qì**, à le **guider (Yǐ Qì Yīn Qì 以氣引氣)** et à le **nourrir (Yǎng Qì 養氣)**.

La respiration devient **fine, longue et régulière**, le **Dāntián 丹田** se remplit, et la chaleur interne se déploie. C'est le moment où le **souffle naturel et le souffle conscient** s'unissent pour former un flux harmonieux et continu.

« Quand le Qì est harmonieux, les cent maladies disparaissent. »

Ce stade marque la transformation du Qì brut en **Qì raffiné**, première étape du processus alchimique.

3. Union du Qì et du Shén – Qì Shén Hé Yī 氣神合一

À ce niveau, l'**intention (Yì 意)**, le **Qì 氣** et le **Shén 神** ne font plus qu'un.

La respiration devient subtile, parfois imperceptible.

Le pratiquant entre dans un **état de clarté et de calme profond**, où toute action est spontanée et juste. Le Qì suit naturellement l'intention sans effort, le corps devient léger, et la lumière de l'esprit rayonne librement.

« Quand le Qì se calme, le Shén s'illumine. »

C'est le stade de la **cohérence totale entre énergie, conscience et mouvement**, où la pratique devient méditation vivante.

4. Retour au Vide – Fǎn Xū 返虛

C'est l'étape ultime : celle de la **libération naturelle**.

Il n'y a plus de séparation entre **soi et le monde**.

Le corps, le souffle et l'esprit s'unissent dans la **grande vacuité (Tàixū 太虛)**.

L'être agit **sans agir (Wú Wéi 無為)**, demeure **sans demeurer**, respire **sans respirer**.

Tout revient à la simplicité originelle :

« Le Qì retourne au néant, le Shén rejoint le Dào. »

À ce stade, **pratique et non-pratique ne font plus qu'un**.

Le Qì circule librement, le Shén réside en paix, et **l'Homme et le Ciel (Tiān Rén Hé Yī 天人合一)** sont unis dans le souffle du Dào.

Sources par ordre alphabétique :

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| • Thierry ALIBERT | • André JOUBIER |
| • Lokmane BENAICHA | • Ludovic LOPES |
| • Régis BLIN | • Antoine MESSIALE |
| • Christophe S.J. CADENE | • Didier MENE |
| • Philippe DANG VAN SUNG | • Fatah MOKRANI |
| • Frédérique DEGAILLE | • Valentin PHILIPPON |
| • Steven DEMENGE | • Yves REQUENA |
| • Catherine DESPEUX | • Gilles RUOCCO |
| • Gérard EDDE | • Jean-Jacques SAGOT |
| • Claudia FOCKS | • Sara SERIEYE |
| • Romain GOURMAND | • Mélissa SUREAU |
| • Liu HE | • Kim TAWM |
| • Chieu Duong HUYNH | • Louis WAN DER HEYOTEN |
| • Dominique JAQUEMAY | • Ke WEN |
| • Jerry Alan JONHSON | • Joséphine ZÖLLER |