

LES TROIS TRESORS

QI : l'Energie

notion de transformation biologique – catalyseur – active le métabolisme et stimule les fonctions du corps

Energie innée (parents) et Energie acquise (nourriture, air, environnement) –
« l'Energie de l'être humain provient de l'Energie du Ciel et de l'Energie de la Terre »

l'Energie dans le corps doit toujours être en mouvement et circuler harmonieusement – la stagnation du Qi engendre de nombreux problèmes de santé – l'un des buts essentiels du QiGong est de faciliter la circulation du Qi

le Qi circule dans les 14 méridiens principaux, qui sont verticaux et relient Ciel et Terre

les 4 directions du Qi : monter, descendre, entrer, sortir

JING : l'Essence

quintessence, quelque chose de pur, raffiné, précieux - notre capital santé

Essence innée : transmise par les parents – détermine notre constitution de base, notre vitalité, santé, longévité – logée dans les reins et dans les 8 méridiens extraordinaires – difficilement renouvelable

Essence acquise : provient de l'alimentation, respiration et hygiène de vie (QiGong !) – permet d'économiser, voire de reconstituer le Jing inné

l'Essence : base de notre constitution – nourrit le Ming Men, feu physiologique - donne la chaleur nécessaire à tous les processus corporels (métabolisme) – produit le moëlle osseuse, moëlle épinière, cerveau – est le fondement du corps et la racine de l'esprit (Shen)

SHEN : l'Esprit, la conscience

ensemble des fonctions mentales et psychologiques, émotionnelles et spirituelles

inclut la mémoire, la pensée, la conscience, la présence, l'intelligence, la connaissance de soi, la sagesse, les perceptions, les sentiments

« le regard est la fenêtre qui permet d'observer le Shen »

se manifeste par le désir de vivre, la volonté, les projets de vie

le Shen loge dans le cœur

on ne peut se connaître qu'au travers du Shen, seul le Shen peut reconnaître les émotions – le Shen nous permet notre conscience de nous-même – il est ce qui nous guide fondamentalement dans nos actions – il fait la synthèse entre ce que nous sommes et ce que nous recevons (éducation, expériences de vie,...)

Qi, Jing et Shen :

si le Jing et le Qi sont forts, le Shen est vif, équilibré, la personne a un bon mental

si le Jing et le Qi sont épuisés, le Shen souffre et s'obscurcit, menant à la dépression, l'angoisse, la tristesse

image de la voiture

le Qi est produit et utilisé sans cesse, en fonction des apports et des besoins, au quotidien

le Jing suit des cycles plus longs : naissance, croissance, puberté, reproduction, vieillissement, longévité.

Il ne peut y avoir trop des Trois Trésors, il ne peut qu'en manquer :

si manque de Qi : fatigue, mauvaise digestion, essoufflement,...

si manque de Jing : retard de développement, maladies, vieillissement précoce,...

si manque de Shen : dépression, ne trouve pas de sens à sa vie, ...

LES TROIS DAN TIAN

Dan Tian = centre d'Energie, Mer du Qi,...

principaux réservoirs d'énergie où s'accumule et se conserve la quintessence de notre énergie – permettent les fonctions vitales du corps et de l'esprit

Dan Tian Inférieur :

celui auquel on se réfère en général – *réservoir de l'énergie originelle* Yuan Qi (catalyseur du métabolisme) relié à l'Essence innée

boule d'énergie, entre le nombril et Ming Men – point associé : *Qi Hai (VC 6)*

rôle : nourrit les organes et assure les fonctions du corps – source de vie, de force vitale, d'énergie sexuelle

son appauvrissement amène à un vieillissement précoce, le corps perd sa force

un des buts principaux du Qi Gong est le renforcement de l'énergie du Dan Tian inférieur

Dan Tian Moyen :

réservoir de l'énergie ancestrale – au centre de la poitrine, relié au point

Tan Zhong (VC 17)

Rôle : anime les rythmes de la poitrine (cœur et poumons) – distribution de l'énergie dans tout le corps, communication, rythme

Il reçoit l'énergie du Dan Tian inférieur ainsi que les énergies pures issues de la digestion et de la respiration et distribue ces énergies pour être utilisées par tout le corps

En pratique de Qi Gong, pour une bonne circulation et distribution de cette énergie vers le corps, garder la poitrine et le thorax ouverts ! et relâché en même temps.

Dan Tian Supérieur :

derrière l'espace situé entre les sourcils, relié au point ***Yin Tang*** (l'œil céleste, le 3^{ème} œil)

rôle : permet l'ouverture de la conscience, la transformation de l'être par la pratique – associé à l'esprit (Shen) et à la conscience

4 POINTS D'ACUPUNCTURE ESSENTIELS

POUR LE GI GONG

VG 20 : Bai Hui – les 100 Réunions – situé au sommet du crâne, à l'intersection de la ligne médiane et de la ligne reliant l'apex des oreilles - point le plus haut du corps : « Porte Céleste », point le plus relié au Ciel

point essentiel pour le Qi Gong car c'est le point par excellence pour recevoir l'énergie céleste

c'est par ce point que l'on retrouve l'axe vertical du corps « être suspendu au ciel par Bai Hui »

régule le Yang du corps : fait descendre le Yang en excès dans le haut, fait monter le Yang affaibli vers le haut – « point ascenseur »

calme l'Esprit, élève le Yang, éteint le vent – paralysies, perte de mémoire, tremblement de la tête, vertiges, prolapsus anal ou utérus, hypertension, hémorroïdes, insomnie, agitation, état de choc

VC 1 : Hui Yin – Réunion du Yin – au périnée, entre l'anus et les parties sexuelles, point le plus bas du corps (torse) : « Porte Terrestre »

extrémité inférieure de l'axe vertical qui relie VG 20 et VC 1, canal central qui relie le haut et le bas, permet à l'énergie Yang du haut et à l'énergie Yin du bas de circuler et de s'équilibrer

tonifie l'énergie originelle Yuan Qi, tonifie les reins et le système immunitaire – draine l'humidité-chaueur, calme l'Esprit – démangeaisons ou douleurs locales, problèmes urinaires, troubles mentaux, ravive de la noyade

capacité de faire circuler l'énergie et le sang, utilisé en Qi Gong pour activer la petite circulation céleste

pratiquer régulièrement le soulèvement du périnée pour stimuler Hui Yin favorise la montée du Yang

MC 8 : Lao Gong – Palais du Travail – au centre de la paume de main, entre les 2^{ème} et 3^{ème} métatarses, au bout du majeur quand le poing est légèrement fermé

porte de passage énergétique, expression/émission du Qi, ou absorption/réception du Qi - la sensation du Qi peut y apparaître assez facilement – point utilisé dans les soins énergétiques

les mains sont les lieux où les méridiens Yin et Yang se croisent, toujours les garder détendues et légèrement ouvertes pendant la pratique pour que l'énergie puisse circuler jusqu'au bout des doigts et par le Lao Gong

apaise le cœur/Esprit, draine la chaleur excessive – troubles mentaux, hystérie, douleur cardiaque, transpiration des paumes, mycoses des mains/pieds, ...)

Rn 1 : Yong Quan – Source Jaillissante – sous la plante du pied, à l’union entre le tiers antérieur et les 2/3 postérieurs, dans le creux central

capte directement l’énergie de la Terre – prise de Terre – absorption de l’énergie Yin de la Terre

expression (évacuation) de l’énergie perverse (fatigue, stress, émotions)

pendant la pratique, bien garder le contact entre le point et le sol, pour s’enraciner - ex, pratique de l’arbre, où le haut du corps correspond aux branches légères et souples en contact avec l’air, et où les jambes et les pieds correspondent aux racines qui doivent assurer le contact avec la Terre, la stabilité, l’ancrage au sol

ce point disperse les excès du haut, fait descendre le Qi, nourrit le Yin et calme puissamment l’esprit - insomnie, vertiges, anxiété, hypertension, maladie mentale

Massez les points avant la pratique du Qi Gong !