

Le Nei Yang Gong

Qigong pour nourrir l'intérieur

Partie dynamique

Première partie

D'après le livre de Madame Liu Ya Fei



Madame Liu Ya Fei

1. Méthode pour transformer les tendons et les articulations et pour guider le Qi. (Yi Jin Xing Qi Fa)

Le terme « Yi » signifie: atteindre un nouvel équilibre par la transformation et le mouvement.

Le terme « Jin » signifie de manière générale les « tendons, muscles et articulations » qui se rapportent à la faculté de se mouvoir donc au mouvement.

Le terme « Xing Qi » : signifie: par la méthode faire circuler le qi afin d'atteindre le but, faire circuler le Qi (énergie) et le Xue (le sang).

Réguler le corps

On constate qu'en pratiquant les exercices pour la colonne vertébrale (tirer, tourner, étirer, se pencher) et en coordonnant les mouvements adéquats toutes les parties du corps: les épaules, les coudes, les poignets, les hanches, le bassin, les genoux et les chevilles sont reliés entre elles. Les exercices sont durs et doux en même temps et leur but est d'assouplir les articulations, d'ouvrir les points d'acupuncture, et d'activer la circulation par les méridiens.

Réguler la respiration

On emploie la respiration du ventre en combinaison avec la rétention de la respiration: on exerce la rétention de la respiration en employant la respiration ventrale. Il y a deux formes d'exercices :

En premier lieu la respiration douce: « Inspirer -Expirer - Rétention » aussi appelée la méthode d'humidification du Yin.

En second lieu la respiration dure: « Inspirer -Rétention - Expirer » aussi appelée la méthode renforçant le Yang.

Dans l'usage clinique les méthodes de rétention de la respiration sont aussi désignées comme méthode asymétriques. Leur fonction est la suivante : Afin de contrer l'asymétrie du Yin et du Yang dans le corps on emploie tantôt la méthode d'humidification du Yin tantôt la méthode de

fortification du Yang afin d'atteindre un nouvel équilibre entre le Yin et le Yang dans le corps.

Réguler l'esprit

Il est indispensable de faire les exercices dans un état d'humeur serein et tranquille. Toutes les émotions négatives comme les soucis, les préoccupations, les souffrances et les chagrins doivent être laissés de côté car ces émotions négatives perturbent les fonctions du corps. On les remplacera par l'imagination et les pensées positives.

Pour toutes les méthodes on tiendra compte du fait que quand les mouvements sont exécutés vers la gauche ou vers la droite : les mouvements des bras débutent toujours vers la droite et les mouvements des jambes commencent toujours par la jambe gauche. En pratiquant on essaie d'arriver à un parfait équilibre entre la force, le Qi (l'énergie) et les représentations: ni les représentations, ni la force ne peuvent être grossières ou pesantes.

A partir du moment où l'on ressent des sensations d'énergie (Qi), le corps suivra l'imagination, l'imagination suivra le Qi et le Qi le corps, à tel point que le corps, le qi et l'esprit seront réunis. Dans toutes les méthodes on peut à côté de la respiration naturelle employer les méthodes de rétention de la respiration. Les débutants doivent toujours commencer par la respiration naturelle. Aussi longtemps qu'on n'a pas mémorisé les mouvements on ne peut pas s'obliger à employer les méthodes de rétention de la respiration.

On fera tout particulièrement attention à la chose suivante: la rétention de la respiration ne peut jamais être oppressante. On doit absolument éviter d'éveiller un sentiment d'oppression.

On peut ou bien varier quelques respirations naturelles et une rétention de la respiration ou bien accélérer les mouvements lors de la rétention de la respiration. Pendant les exercices on appliquera tout ceci pas à pas et de façon exacte.

La respiration douce: méthode pour humidifier le Yin « Inspirer - Expirer - Rétention»

1. Laisser monter ce qui est limpide et laisser descendre ce qui est trouble « Sheng Qing Jiang Zhuo »
2. Observer le ciel étoilé en se couchant « Wo Wang Xing Chen »
3. Le Qi dessine un arc en ciel « Qi Guan Chang Hong »
4. Faire glisser (pousser) le bateau contre le courant « Ni Shui Tui Zhou »
5. Le dragon géant plonge dans la mer « Ju Long Ru Hai »
6. Se mouvoir à l'intérieur du cosmos « Nei Yun Qian Kun »

Position Préparatoire :

Etre détendu et calme, les pieds parallèles: ouverts et séparés par une distance d'un poing, on laisse pendre les bras de façon naturelle le long du corps, on rentre légèrement le ventre et les fesses, on reprend légèrement la poitrine, on positionne naturellement le dos, on rentre légèrement les bajoues, on dirige le Baihui (Du20) vers le ciel. Le regard est devant soi, les yeux sont légèrement ouverts (les paupières sont reposées), l'esprit ne se met pas à rêver. L'état d'âme est calme et silencieux, on conserve le pouvoir d'imagination dans le Dantian et un léger sourire se dessine sur le visage.



1. Laisser monter ce qui est limpide et laisser descendre ce qui est trouble « Sheng Qing Jiang Zhuo »

Description du mouvement :

Montez les paumes des mains vers le haut en inspirant, élevez lentement les bras des deux côtés jusqu'à la hauteur des épaules, en même temps levez légèrement la tête, ouvrez la poitrine et tendez la colonne vertébrale. On a l'impression d'embrasser le soleil et la lune ainsi que toute la nature.

Elever les mains vers le haut et rentrez les paumes vers l'intérieur. Quand vos bras sont élevés vers le haut, rentrez le menton, le Baihui (20DM) pointe vers le ciel, les bouts des doigts des deux mains se regardent, les Laogong (8MC) fixent de part et d'autre le Baihui, la colonne vertébrale est étirée et tendue.



Dans l'expire, détendez les épaules, laissez pendre les coudes, détendez les poignets, laissez descendre lentement les mains devant le corps jusqu'à la hauteur du Tiantu (22RM), levez le talon gauche et tenez-vous sur la pointe du pied.

Continuez à laisser descendre les mains jusqu'à la hauteur du pubis, les bouts des doigts se regardent, descendez la gueule du tigre des deux mains jusqu'à l'aîne, poussez avec les paumes, les poignets sont assis. En même temps vous fléchissez les genoux en légère génuflexion, 60% de force

dans la jambe pleine et 40% de force dans la jambe vide, afin de stimuler les points d'acupuncture autour du pied tel que les points Yinbai (1Rt) Dadun (1F) et Yongquan (1R). Quand vous laissez descendre les mains essayez de vous imaginer que l'eau claire d'une source et la rosée douce descendent depuis votre crane à travers tous le corps imprégnant le coeur et la rate et humidifiant le Dantian. En arrivant à la fin de l'exercice retenir brièvement la respiration.

Quand des personnes souffrant d'hypertension exécutent ce mouvement elles peuvent s'imaginer que l'eau claire d'une source et la rosée douce descendent depuis votre crane jusqu'à la plante des pieds. Ce faisant, vous éliminez le Qi trouble. Les pieds demeurent immobiles comme les racines d'un pin ou d'un cyprès.

Faites l'exercice alternativement à gauche et à droite et répétez ce mouvement six fois.



2. Observer le ciel étoilé en se couchant « Wo Wang Xing Chen »

Description du mouvement :

En continuation la base du mouvement précédent la main droite devenu main Yang (tournée vers le haut) et la main gauche devenu main Yin (tournée vers le bas) se trouvent devant le bas-ventre, le regard est droit devant, on abandonne les pensées confuses.

Inspirer, balancer les bras vers l'avant et vers l'arrière: la main Yang est levée vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules, la main yin est poussée vers l'arrière le plus loin possible.



Les épaules sont détendues, on laisse pendre les coudes, on tend les bras et on se représente pouvoir capter le Qi limpide à l'horizon. En se laissant guider par le petit doigt, fermer simultanément les poings et exercer une pression sur les points Zhongchong (9MC) et Guanchong (1TR) des Laogong (8MC).

Expirer et poser simultanément les bras sur les points Ermen (21 TR) et Mingmen (4DM). La main droite transformée en poing on la place devant l'oreille droite en pliant le coude et on pousse le métacarpe de la troisième phalange sur le Tinggong (19IG), le métacarpe de la deuxième phalange sur le Tinghui (2VB), le métacarpe de la quatrième phalange sur l'emplacement du Ermen (21TR). La grande ouverture du poing est orientée vers l'intérieur, le coeur du poing vers l'extérieur.

La main gauche transformée en poing est déposée à la hauteur des hanches en pliant le coude de manière telle que le Laogong (8MC) extérieur est placé sur le Mingmen (4DM). Simultanément on avance le pied gauche d'un pas, en appuyant le talon sur le sol tout en levant la pointe du pied et en collant les deux genoux l'un à l'autre. Par ces mouvements, la détente des hanches, la descente du bassin, et la rotation de la colonne vertébrale vers la gauche les points Yinlingquan (9Rt) et Xuehai (10Rt) sont massés et stimulés. En principe les deux épaules sont tournées à 90° vers la gauche. Le haut du corps est penché vers l'avant. Par la rotation on ressent une tension dans la colonne vertébrale. 60% du poids du corps repose sur la jambe pleine, 40% sur la jambe vide. Le regard est tourné vers l'arrière gauche et vers le haut, l'esprit est rassemblé, le Qi descend au Dantian. On retient brièvement la respiration.



Durant l'exercice on imagine que la lumière brillante des étoiles du ciel semblable à de l'eau argentée ainsi que la lumière du clair de lune brillent à travers tout le corps. On est d'humeur joyeuse, comme si l'on se baignait dans les rayons du soleil et de la lune, comme si l'on captait l'essence du soleil et de la lune, du ciel et de la terre afin de renforcer l'essence de son propre corps. Ensuite on étend les bras vers l'avant et vers l'arrière, la main droite est la main Yin, la main gauche est la main Yang. On retire la jambe gauche et on balance les bras alternativement vers l'avant et vers l'arrière.

Terminer l'exercice du côté gauche, prendre la position correspondante du corps et des mouvements du côté droit et faire l'exercice du côté droit.

Faire les exercices gauche et droit six fois alternativement.

Conseils :

Quand on pose les bras sur les points Ermen (21TR) et Mingmen (4DM) on effectue une torsion de la colonne vertébrale, avec le centre de la tête comme axe de rotation: l'imagination, le Qi et la Force doivent être réunis.

Quand on fait un pas en avant et que l'on étire sa jambe, on évitera de compresser les cuisses et de pousser les fesses.

Pour la méthode correcte on détend les hanches et l'on descend le bassin, on rentre légèrement le ventre en descendant les fesses afin que le Qi descende dans le bassin ou en arrive à rejoindre la plante des pieds.

3. Le Qi dessine un arc en ciel

« Qi Guan Chang Hong »

Description du mouvement :

Sur base du mouvement précédent la main gauche devient la main Yang et la main droite la main Yin. On étend les mains devant la poitrine et le ventre, le corps descend dans une demi-généflexion, les genoux sont collés l'un à l'autre, le regard est droit devant, l'esprit est calme et paisible.

Inspirer, tourner la main droite vers l'extérieur, en commençant par la partie droite du corps, en partant en haut à droite, dessiner un grand arc (sur le ciel), en même temps la colonne vertébrale effectue une rotation en huit mouvements, et les jambes exécutent un mouvement coordonné avec la rotation de la colonne vertébrale.



Quand la main droite vient en bas à droite, on tourne la paume vers le bas la main gauche devient maintenant la main Yin, les deux Laogon (8MC) se regardent sur la grande distance.



Tourner le corps vers l'avant. Entre les mains on a l'impression de tenir une grande boule de Taiji. En expirant la main droite devient la main Yang et s'élève devant le corps vers le haut, la racine de la main se trouve à la hauteur du Tiantu (22RM) ; La main gauche devient la main Yin et est poussée vers le bas jusqu'au Qugu (2RM), la main Yang s'élève et la main Yin s'abaisse. Les doigts des deux mains sont dirigés vers l'avant, les coudes sont fermés vers l'intérieur, en même temps les jambes se redressent lentement et la colonne vertébrale effectue une inclinaison vers l'avant et vers l'arrière. Une fois debout, on retient légèrement le souffle. Ensuite on dessine avec la main gauche du côté gauche du corps un

grand arc, et les mouvements du corps et de la colonne vertébrale sont répétés mais maintenant dans le sens opposé. De cette façon alternez la gauche et la droite six fois.

Conseils :

-Quand on dessine les grands arcs des deux côtés du corps on veillera à ce que l'arc soit dessiné le long du corps et non en oblique devant le corps. La méthode exacte est la suivante: i La rotation de la colonne vertébrale doit être suffisamment importante, l'étirement de la poitrine doit être suffisamment large, et l'extension des bras doit être totale. Les épaules, les coudes, les poignets, les hanches, le bassin, les genoux et les articulations doivent être en coordination exacte avec le mouvement de la colonne vertébrale: on effectue un mouvement tournant en huit formes de façon égale. Cela signifie littéralement: « si une partie du corps bouge, toutes les parties du corps l'accompagnent dans le mouvement ».

4. Faire glisser (pousser) le bateau contre le courant « Ni Shui Tui Zhou »

Description du mouvement :

Les pieds sont parallèles , ouverts sur une largeur dépassant un peu la largeur des épaules -en principe la distance entre les pieds équivaut à trois longueurs de pied -les mains pendent de chaque côté du corps de façon naturelle, le menton et les bajoues sont légèrement rentrés, le regard est droit devant. Les épaules sont détendues, le dos est droit, le ventre et les fesses sont rentrés. Inspirer, les paumes des mains regardent vers le haut, la distance entre l'extérieur des deux petits doigts équivaut à une largeur d'épaule. Elevez lentement les mains devant le corps vers le haut comme si on élevait la lune éclairée (ou le soleil rouge de l'aurore) dans le ciel. Par ce mouvement le corps se penche vers l'arrière.



Transformer les paumes des mains en commençant par le petit doigt en crochets et les laisser descendre de part et d'autre de la tête jusqu'aux épaules; Toucher le point Jian Jing (21 YB) avec la pointe des crochets de la main et expirer en même temps en imaginant que les rayons du soleil et de la lune pénètrent à travers tout le corps.

Dans l'inspire suivant, tendre les épaules vers l'extérieur, guidé par la rotation des pointes des coudes, afin d'ouvrir le Tanzhong au niveau de la poitrine tout en stimulant la région du Jiaji sur le Dumai au niveau du dos. Tournez les poignets, afin de stimuler les points yangxi (5 GI) Yangchi (4 TF) et Yanggu (5 IG) des trois méridiens yang de la main. Guider le bout des crochets de la main vers l'intérieur sous les aisselles, se pencher en même temps vers l'avant et détendre les cervicales.



Ouvrir les crochets de la main, faire glisser les paumes des mains le long des reins vers le bas, se pencher en même temps vers l'avant et détendre les dorsales. Laisser descendre les paumes vers le bas jusqu'au bassin, se pencher en même temps vers l'avant et détendre les lombaires.

Lors de l'expire, glisser (pousser) les paumes du bassin vers l'avant, les paumes sont droit devant, les poignets sont « assis ». En même temps, en commençant par les lombaires, redresser l'un après l'autre les dorsales et les cervicales. En même temps que les bras poussent (glissent) vers l'avant les jambes se plient en position de cavalier (dans la position cavalier normale le fémur et le tibia sont dans un angle de 90°). Les orteils sont ancrés dans le sol, les Yongquan pendent en l'air. On est ancré dans le sol comme un arbre enraciné. Au moment de prendre la position de cavalier retenir brièvement le souffle. Répéter l'exercice de cette façon quatre à huit fois.

Conseils :

Quand la colonne vertébrale effectue un grand mouvement de rotation vers l'avant et vers l'arrière on veillera à courber progressivement cervicales, dorsales et lombaires les unes après les autres, en pratiquant le mouvement de façon continue et dans une totale harmonie. Les mouvements sont en même temps durs et doux : dans la douceur se cache la dureté et dans la dureté se meut la douceur.

Au moment de pousser (glisser) les bras on veillera à ne pas les tendre complètement ni à les courber complètement, les bras doivent avoir un certain degré de courbure. En tenant les paumes droit devant et les poignets assis on stimule les points d'acupuncture qui entourent les poignets et plus particulièrement les points Shenmen (7C) Daling (7MC) et Taiyuan (9P) des trois méridiens Yin de la main. Les racines de la main sont à la hauteur des épaules, les gueules de tigre sont écartées l'une de l'autre à une distance équivalant à la largeur du coude (une coudée) : on prend une position comme si l'on voulait pousser (faire glisser) un bateau. Dans cet exercice on emploie le terme « contre le courant » au lieu du terme « avec le courant », ce qui veut dire naviguer contre le vent, fendre les vagues et obtenir partout des résultats.

5. Le dragon géant plonge dans la mer « Ju Long Ru Hai »

Description du mouvement :

Rassembler les pensées paisibles et joyeuses en partant du mouvement précédent. Dans l'inspire lever lentement les mains devant la partie droite du corps dans un angle de 45° (la main droite est la main Yang, la main gauche la main Yin).

Quand les bras arrivent en haut à droite, la colonne vertébrale et le corps sont étirés et compressé vers le haut et vers le bas; ensuite la main gauche Yin est tournée vers l'extérieur et devient la main Yang, la main droite reste la main Yang avec la paume tortillée et le poignet assis.



Expirer, guider les mains devant et au-dessus dans une courbe depuis la tête le long de la partie gauche du corps et en même temps tourner le corps vers la gauche.

Les épaules tournent dans un angle de 90°, le poids du corps se déplace sur la jambe gauche, les mains descendent des deux côtés jusqu'à la hauteur du bassin, les paumes des mains poussent vers le bas, les poignets sont assis.

Dans l'inspire, tourner le corps vers l'avant en employant les hanches comme pivot et détendre les poignets. Dans l'expire détendre les hanches, pivoter le bassin, se baisser et plier le genou: la jambe gauche est pliée, et la jambe droite est tendue dans la position de celui qui s'apprête à faire un pas,

les deux mains sont des mains Yin et sont tendues de façon égale en avant en bas vers la droite.

Quand la position de se précipiter vers l'avant, de s'accroupir et plonger dans la mer est prise, on retient brièvement la respiration.



De manière fluide on se lève sur ses jambes, le poids est au milieu du corps, la main gauche devient la main Yin, la main droite reste la main Yin: vous vous levez dans un angle de 45° depuis la partie gauche du corps, vous étirez la colonne vertébrale et vos flancs et vous vous redressez. Les mouvements suivants sont identiques à ceux décrits ici mais dans le sens contraire. De cette façon alterner la gauche et la droite de quatre et huit fois.

Conseils :

Les mouvements doivent être exécutés de façon large, libre et continue, chaque série de mouvements doit être achevée.

Lors de l'exécution des mouvements de rotation de la colonne vertébrale, de rotation et de détente des hanches, de rotation du bassin et d'accroupissement on veillera à réunir l'imagination le Qi et la Force. Le dur et la douceur existent ensemble et forment un tout harmonieux. C'est comme si un dragon géant remuait la mer et les rivières afin de plonger jusqu'au fond de la mer pour y séjourner.

Les débutants et les personnes plus âgées qui sont réduites dans leur mobilité peuvent effectuer ce mouvement dans la forme haute.

6. Se mouvoir à l'intérieur du cosmos « Nei Yun Qian Kun »

Description du mouvement :

En continuation du mouvement précédent, ramener la jambe gauche, ouvrir les pieds de façon parallèle, la distance entre les pieds équivaut à la distance entre les épaules, les bras pendent des deux côtés le long du corps de façon détendue et naturelle vers le bas. Le menton (les bajoues) est légèrement rentré, la tête et la nuque sont droites, le regard est droit devant et les paupières sont légèrement tombées. Les pensées sont au repos et votre humeur est paisible et joyeuse.

Inspirer, tourner les poignets vers l'extérieur sous la direction du petit doigt, et bouger les doigts l'un après l'autre comme si on ramassait quelque chose avec ses doigts, en même temps plier les coudes et déplacer les mains depuis le bassin jusqu'aux aisselles.



Expirer, tourner les mains vers l'extérieur sous la direction du pouce et en faire des mains Yang. Les gueules de tigre des deux mains montent à la hauteur des oreilles en étant éloignés les unes des autres d'une distance équivalente à la largeur des épaules.

Dans l'inspire suivant pousser les paumes vers le haut jusqu'à la hauteur du Baihui, ensuite étirer les doigts vers le haut sous la direction du doigt du milieu.



Dans l'expire suivant, laisser descendre lentement les mains devant le corps sous la direction des poignets et en les maintenant à une distance équivalente à la largeur des épaules. Quand les bras sont descendus à la hauteur des épaules, fléchir les genoux et s'accroupir, laisser descendre les mains à la hauteur du bassin, les paumes poussent vers le bas, les poignets sont assis, les bouts des doigts pointent vers l'avant.

En même temps s'accroupir en position de cavalier. Dans cette position retenir brièvement la respiration .

Répéter l'exercice quatre à huit fois.

Conseils :

Cet exercice renforce la circulation du Qi et du sang le long des méridiens Renmai et Durnal.

Toutefois le cercle des Qi le long des méridiens Renmai et Dumai ne peut être créé par des petits exercices comme qui dirait en une nuit. Cela demande beaucoup plus de patience.

En premier lieu il convient de maîtriser les mouvements de Daoyin des bras d'une telle façon que ceux-ci peuvent être exécutés de façon automatique.

Ensuite on veillera à réaliser petit à petit les Daoyin intérieurs, par lesquels la circulation du Qi le long du Renmai et du Dumai peut être obtenue.

Pour les Daoyin extérieurs il faut très bien maîtriser les six parties de la méthode: s'élever, tourner vers l'extérieur, monter en haut, s'étirer, descendre et retenir.

Quand on lève les bras le corps tout entier exécute un mouvement en spirale; quand on descend les bras la colonne vertébrale exécute un mouvement de rotation vers l'avant et vers l'arrière. En retenant la respiration c'est comme si l'on était assis sur un tabouret invisible. Rentrer légèrement le ventre et les fesses, la colonne vertébrale est dans l'axe, rentrer légèrement la poitrine, tendre le dos, détendre les épaules, les aisselles sont creuses, le menton (les bajoues) est légèrement rentré, le baihui est tourné vers le ciel; la forme ressemble à une cloche.

