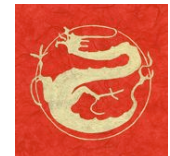


Qigong de la porte du Dragon



Gérard Edde

EBook Dragon Céleste



Qigong de la Porte du Dragon

L'ancien chamanisme chinois considère le dragon comme un animal apportant le bonheur. Il est synonyme de transformation, d'évolution favorable. Il met en contact le Ciel et la Terre, il peut aussi pénétrer les montagnes et les rochers.

Le travail énergétique du Qigong consiste avant tout à dégager les stagnations qui empêchent notre énergie physique, émotionnelle et psychique. Ces blocages nous empêchent, ultimement, d'accéder à la réalité profonde des choses. Ce Qigong taoïste et chamanique est un facteur d'éveil au sens large.

L'école de la Porte du Dragon a pour fondateur Qiu Chuji l'un des « sept sages » de la tradition taoïste qui allait essaimer de Beijing (Temple des nuages blancs) à Nanjing et aux monts Wudang, du Nord au sud de la Chine. Cette école acquit sa renommée par sa pratique assidue de l'alchimie interne et du Neigong, ancêtre du Qigong interne.

Créer une substance qui renforce la force vitale humaine, rassembler le fluide planétaire (Jing) de la Terre (Sui Gan Lao Jing) était une méthode alchimique utilisée par de nombreuses écoles taoïstes et bouddhistes de la Chine ancienne. La « Porte du Dragon » ouvrait le chemin vers la source de l'eau d'immortalité, symbole de la vie éternelle. Les endroits qui étaient censés contenir cette force (sources sacrées etc...) faisaient l'objet de pèlerinages spirituels.



Le Qigong de la Porte du Dragon se présente comme un exercice de retour à cette source naturelle. Il propose trois objectifs, mais l'on peut se satisfaire du premier :

Prévenir les maladies autant que faire se peut, soigner notre mal-être. Cela concerne les troubles de santé, qui se profilent depuis notre naissance, dus à nos erreurs d'hygiène de vie et à nos comportements face à nos émotions conflictuelles, sources de nombreux troubles selon les plus anciens textes de thérapie taoïste.

Le Qigong de la Porte du Dragon permettrait aussi, aux dires des anciens taoïstes, de diminuer l'influence des maladies générées par notre destinée ! Celles qui viennent d'avant la naissance (symboliquement : le ciel antérieur) et par le *ming* (le destin ou le karma).

Il y a deux grands types de désordres que l'on va retrouver dans les manuels du *Nei Jing* : les causes qui sont dues à nous-mêmes, à nos erreurs hygiéniques, mentales et émotionnelles, et les erreurs qui viennent de nos ascendants : pères, mères, six ou sept générations en arrière.

C'est la première étape du Qigong du Dragon qui a pour but d'essayer de lutter contre les désordres énergétiques et les maladies qui en découlent.

« Lorsque le corps est immobile, l'essence Jing se transforme en énergie qui s'élève alors en ouvrant le coccyx et ouvrant le premier passage. »
Enseignements de la pure clarté du joyau spirituel (Ling Pao Ming).

Ce Qigong ancien permettrait aussi en second lieu d'ouvrir pleinement notre communication avec l'univers, le Tao, l'environnement au sens large et ésotérique. À ouvrir nos canaux secrets de communication directe avec l'univers : les huit vaisseaux extraordinaires cités par les traités d'acupuncture anciens.

C'est cet aspect particulier qui retiendra toute l'attention du chaman taoïste, la Porte du Dragon constitue l'apprentissage de la perception subtile des énergies de l'environnement.

Ce Qigong ancien d'inspiration taoïste est répertorié dans le *Dao Zang*, recueil de méthodes pour « atteindre la longue vie ». On le date de la dynastie des Song. Il s'appuie sur une alternance entre la concentration sur les « portes de Jade » (certains points d'acupuncture) et l'état d'oubli de soi (*wuji*). Selon Lao Zi, cette alternance permet de développer le *qi* et la vitalité intrinsèque.

Enfin sa troisième visée est purement spirituelle, le Qigong de la Porte du Dragon apporterait la quiétude et la paix intérieure propice au développement spirituel spontané : le *wuwei* des taoïstes.

Ce Qigong est idéal pour commencer à ressentir concrètement le *qi*. Il apaise le stress, développe l'énergie, stimule l'intelligence et l'intuition.

Son action énergétique principale, du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise, est de renforcer l'énergie des reins, impliquant une recherche de vitalité à long terme. Du point de vue de la tradition, son but est de prolonger la durée de la vie (longévité) et de préserver des maladies.

Particulièrement agréable à pratiquer, ce Qigong convient à tous. Il suffit de s'accorder chaque jour quelques instants, de trouver un endroit tranquille. On peut le pratiquer à l'extérieur, à condition d'être à l'abri du vent, de la pluie, du plein soleil et du froid.

La tradition taoïste attribue à cet exercice pratiqué à long terme les vertus suivantes :

- renforcement de la constitution et de la vitalité ;
- régulation de l'appétit ;

- meilleure résistance aux maladies ;
- meilleur fonctionnement des organes internes ;
- sensation de bien-être et de relaxation au cours de la journée ;
- développement de perceptions subtiles du *qi* ;
- amélioration de l'intelligence et de la faculté de concentration;
- accroissement de la longévité.

Cet exercice salutaire convient à tous, mais il existe cependant quelques restrictions : la Porte du Dragon ne convient pas à des personnes ayant des troubles psychiques importants, car la position statique, trop longue pour elles, ne leur permet pas d'accéder au calme mental.

Les adolescents et enfants risquent aussi d'être trop dispersés pendant l'exercice, ce qui gommerait ses effets bénéfiques.

Le dragon en action : pratique du Qigong de la Porte du Dragon

Écarter les pieds d'une largeur de bassin et laisser les genoux naturels : ni tendus ni volontairement fléchis. Le poids du corps repose au centre des pieds, ces derniers sont bien détendus.

L'une des caractéristiques de ce Qigong est la recherche d'une position naturelle, sans recherche esthétique ni martiale.

La tête est suspendue à un fil invisible et la langue est connectée au palais supérieur, juste à la racine des dents.

Les aisselles sont légèrement ouvertes, pour laisser l'énergie circuler entre les bras.

La respiration va et vient spontanément, sans l'aide de la volonté.

Les yeux sont simplement ouverts, et on regarde droit devant soi, sans se concentrer sur un point précis.

On prend alors la position de base de la Porte du Dragon : les mains s'élèvent droit devant soi à la hauteur des seins, et les coudes se plient naturellement. On doit garder les aisselles un peu ouvertes et poser les mains à plat comme sur une table (voir dessin).

Cette position peut nous sembler assez arbitraire, cependant elle s'appuie sur une logique énergétique subtile.

On doit alors se concentrer sous la paume des mains, et imaginer que l'on maintient deux grandes balles en contact avec le sol.

Ces deux sphères fictives ont une circonférence qui va des mains jusqu'au sol.

Pour bien capter la sensation particulière sous les mains, on imagine que le sol est semblable à un bassin contenant de l'eau et que les sphères sont maintenues juste à la surface de l'eau, sans s'enfoncer dans celle-ci.

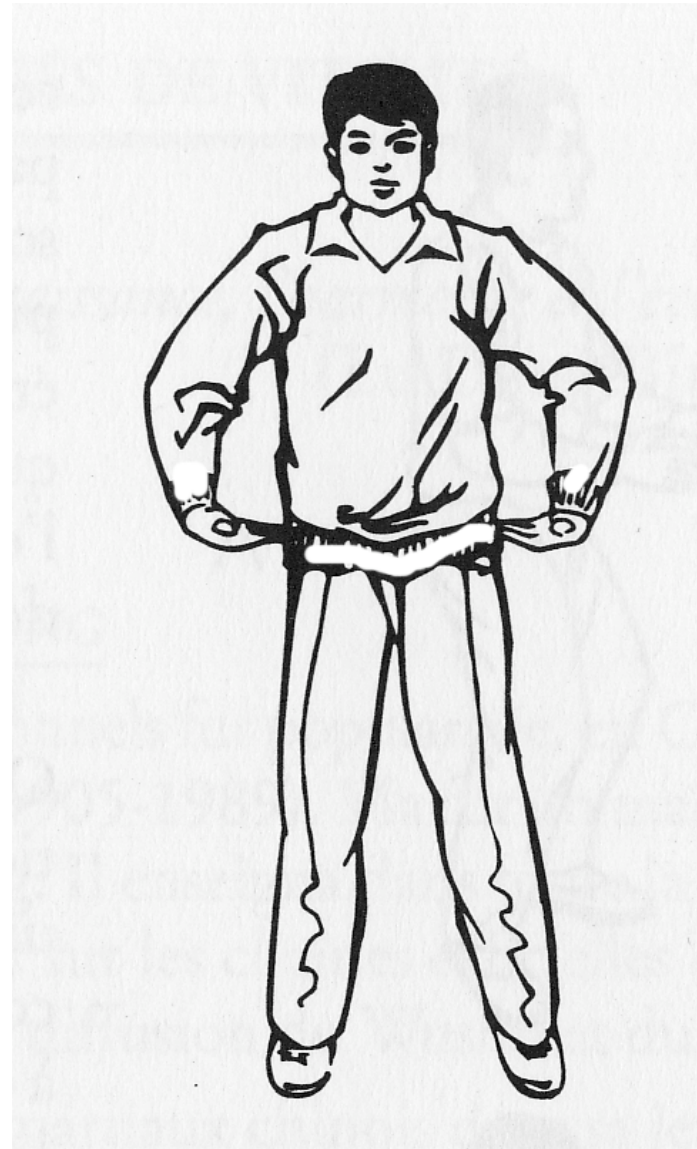


Mains sur les reins

Au bout de quelques secondes, une sensation apparaîtra certainement sous les mains ; c'est alors que l'on ouvrira les bras en tournant les paumes vers l'arrière pour venir les placer contre les deux reins, le dos des mains contre ceux-ci, sans appuyer avec force.

On va alors se concentrer sur la chaleur que dégagent les mains et absorber celle-ci dans les reins. Le processus ne prendra que quelques dizaines de secondes.

Dès que l'on ressent cette chaleur, on retourne alors les paumes vers le ciel et on glisse celles-ci sous les aisselles, restant au niveau des reins.

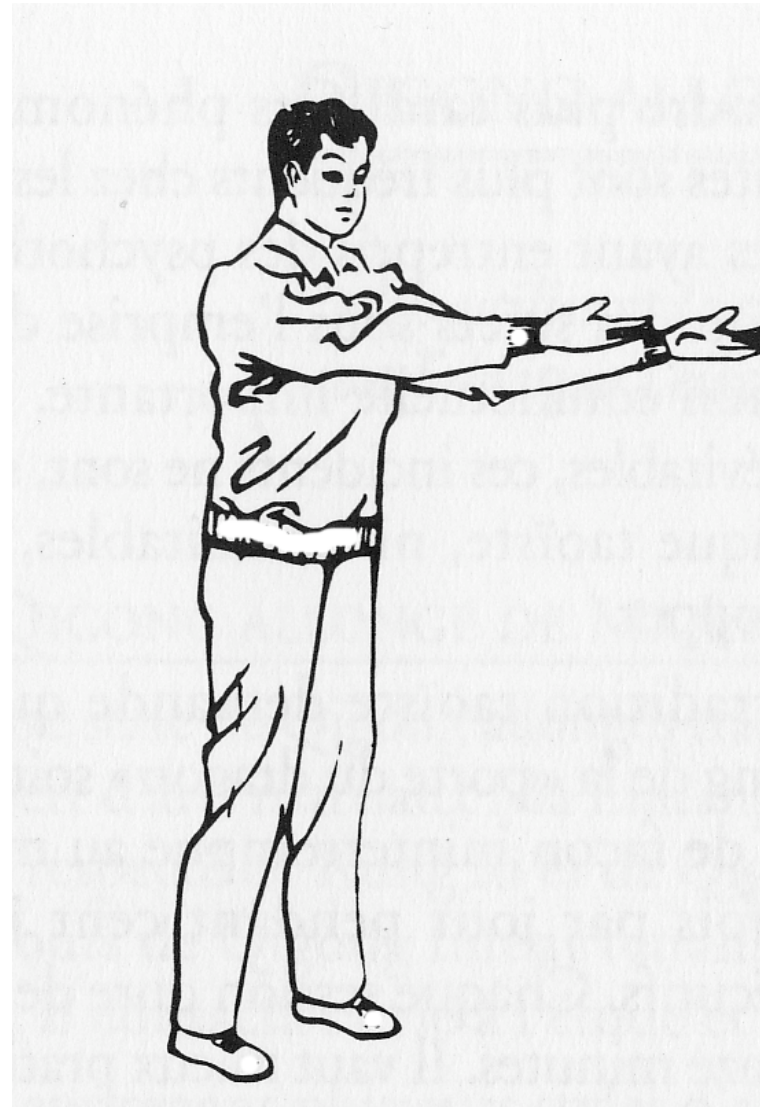


Paumes vers le ciel

Ce dernier mouvement ressemble à celui d'un oiseau qui « lisse ses ailes ». Puis les mains viennent lentement au même niveau que dans la posture de base, c'est-à-dire devant la poitrine. Mais cette fois les paumes sont vers le ciel.

On va donc se concentrer une nouvelle fois sur la paume des mains qui absorbe le qi du ciel. On a parfois la sensation que de nombreuses petites aiguilles chatouillent la main. Insistons sur le fait qu'aucune concentration vers l'intérieur du corps n'a été exécutée.

On reste alors quelques instants à apprécier la sensation qu'une certaine vitalité pénètre dans les mains, sans se préoccuper du trajet qu'elle va emprunter dans le corps.



Tourner les paumes vers le ciel

Posture principale

Nous en venons maintenant à la partie principale de la Porte du Dragon : la position statique que l'on va devoir maintenir de cinq à quinze minutes.

Les mains se retournent alors lentement vers le sol et l'on se retrouve maintenant dans la même position qu'au départ : avant-bras à la hauteur des seins, aisselles ouvertes, paumes détendues.

Cette fois, cependant, un changement important va se produire : les yeux vont se fermer et l'on va abandonner toute concentration sur les paumes.

En fait on va cesser de se concentrer sur quoi que ce soit : ni la posture, ni le souffle naturel, ni les mains...

On va rentrer dans l'état que les taoïstes nomment « tout oublier ». Il ne faut, néanmoins, ni laisser l'esprit à la rêverie, ni aux pensées mondaines, mais plutôt rechercher une conscience paisible, éveillée, claire et libre de toute pensée.

La difficulté de cet état d'oubli sera, certes, mise en évidence par l'abondance de pensées parasites que l'on devra traiter sans animosité ni irritabilité.

Ces pensées fugaces ne gêneront en rien la sensation de profonde détente et de vitalité qui se dégagera de ce Qigong simple, mais puissant.

Jour après jour, les pensées parasites seront de moins en moins nombreuses et la sensation d'énergie de plus en plus forte. La circulation du *qi* sera libérée dans tous les méridiens internes et externes.

Parfois, un léger tremblement ou une petite secousse apparaîtra, expression d'énergies en transformation. Ces manifestations inévitables ne devraient pas être recherchées, elles ne sont que l'expression d'énergies morbides qui se dégagent. En particulier, si ces manifestations se produisent violemment, il faut immédiatement ouvrir les yeux et arrêter l'exercice pour le reprendre plus tard.

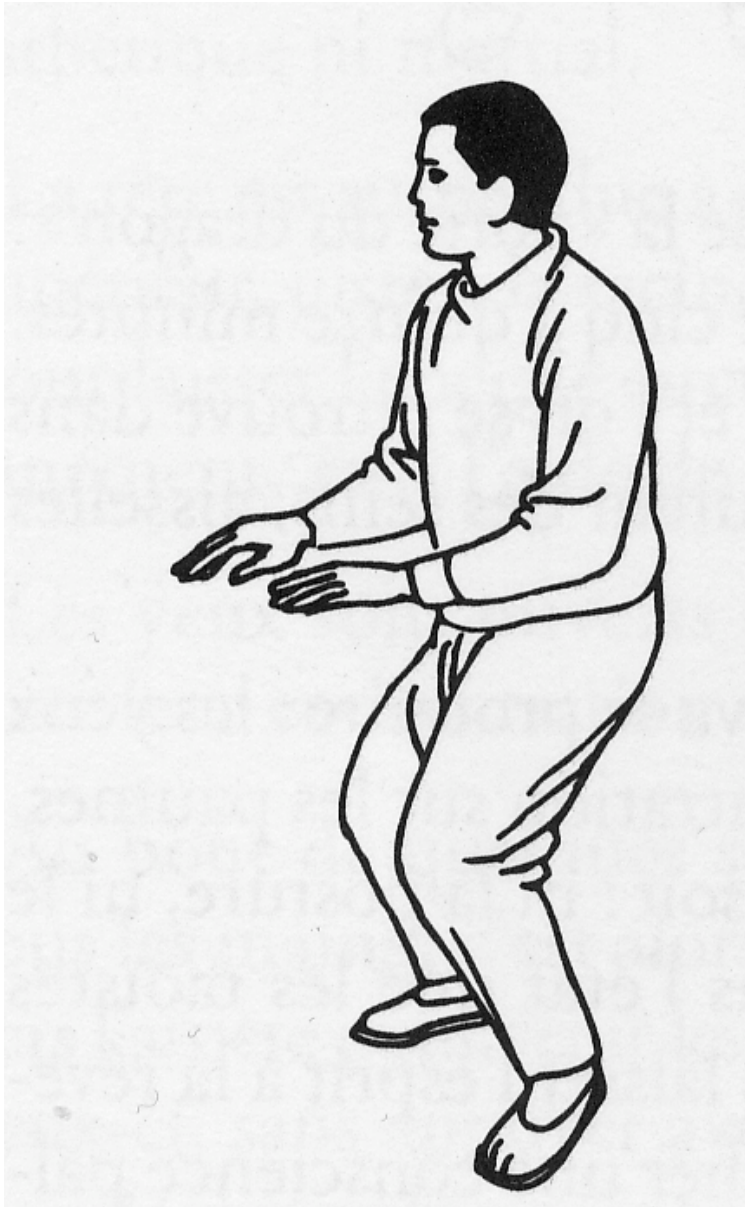
Ces phénomènes parasites sont plus fréquents chez les personnes ayant entrepris des psychothérapies ou des sujets sous l'emprise d'une émotion conflictuelle importante.

Bien qu'inévitables, ces incidents ne sont, selon le point de vue taoïste, ni souhaitables ni à développer.

La tradition taoïste demande que ce Qigong de la Porte du Dragon soit pratiqué de façon ininterrompue au moins une fois par jour pendant cent jours consécutifs.

Chaque session dure de cinq à quinze minutes. Il vaut mieux pratiquer seulement cinq minutes l'esprit tranquille que de se forcer à pratiquer quinze minutes avec l'esprit ailleurs. Tout est question de mesure et, de toute façon, « on ne fait pas pousser l'herbe entrant dessus ».

Posture principale de la Porte du Dragon



Bibliographie

Le silence du Dragon de Gérard Edde Editions Chariot d'Or

Le chamane taoïste de Gérard Edde Editions Chariot d'Or

La médecine du Tao de Gérard Edde Editions Budo

Cristallopuncture de Gérard Edde Editions Dangles

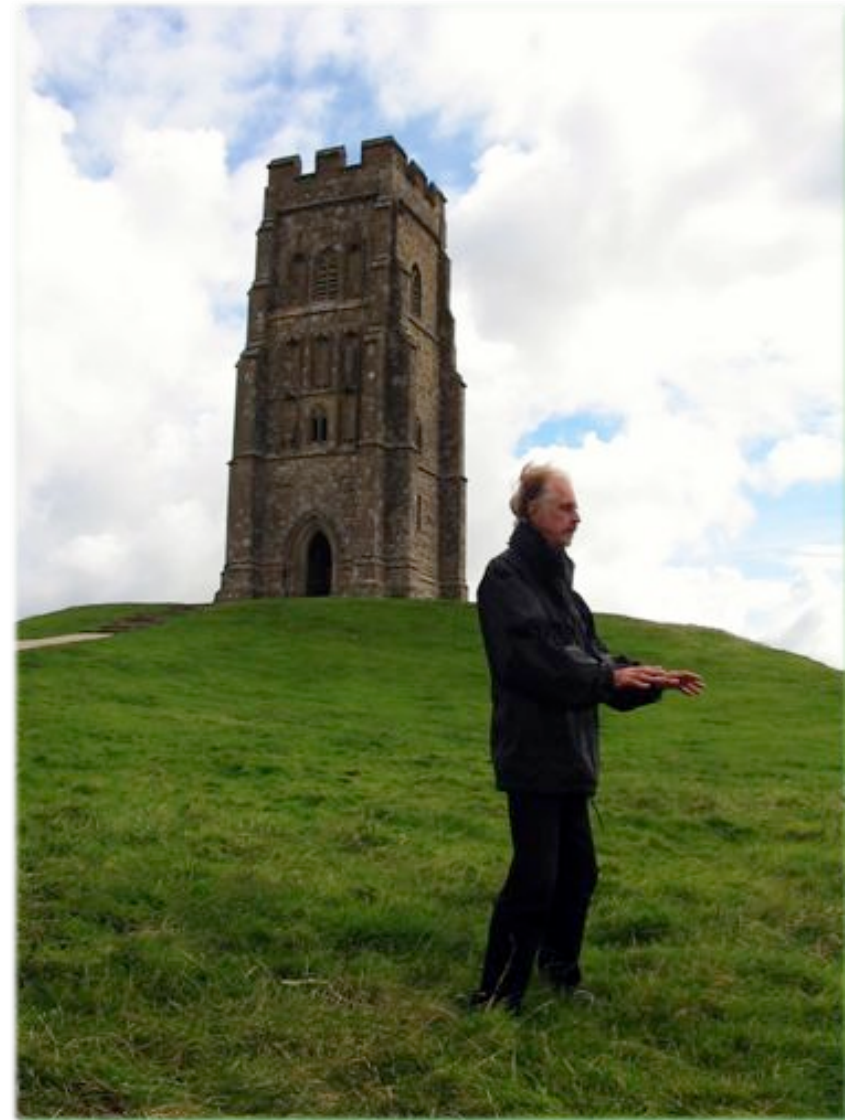
Précis de Médecine Chinoise d'Eric Marié Editions Dangles

Les ouvrages sur le taoïsme d'Isabelle Robinet

Les traductions du Yijing de Thomas Cleary

Ceci est un Ebook Dragon Céleste

Tous droits réservés 2008



Pratique de la Porte du Dragon à Glastonbury Tor