
Le Tao au quotidien

"Observez les règles de la nature en toute chose, sans frustration, sans paresse et sans arrogance." Les dix livres de Dongyuan

Dès la rédaction du Dao De Jing de Lao Zi, et surtout de la “bible” des acupuncteurs, le Nei Jing (722 avant J.-C.), les grandes lignes sur la façon de prolonger la vie sont déjà clairement conseillées :

- ❖ Nourritures adéquates pour le corps, le psychisme et les émotions
- ❖ Adaptation aux rythmes journaliers, saisonniers et climatiques

Nous retrouvons ici de grandes idées qui seront reprises par les thérapeutes modernes : éviter les stress, conserver sa bonne humeur, respecter les grands rythmes biologiques (biorythmes).

Dans le premier chapitre du Nei Jing, l'Empereur Jaune Huang Di, s'adressant au "professeur céleste", lui demande :

“ J'ai entendu dire que les peuples des anciens temps arrivaient à vivre jusqu'à cent vingt ans sans présenter de signes de faiblesse dans leurs mouvements, alors que de nos jours les gens se sentent fatigués avant d'avoir atteint soixante ans. Cela est-il dû aux changements de l'environnement naturel ou aux fautes de l'homme ? “

Qibo lui répondit

“Les anciens, connaissant la juste façon de vivre, avaient suivi le modèle du Yin et du Yang, qui est celui du ciel et de la terre, et ils restaient en harmonie avec les symboles numériques qui sont les grands principes de la vie humaine ; ils mangeaient et buvaient modérément, vivaient leur vie quotidienne sans excès ni abus. Moyennant quoi, leur esprit et leur corps restaient en parfaite harmonie l'un avec l'autre ; ils pouvaient dépasser la durée moyenne de vie et mouraient à plus de cent vingt ans.

Les hommes d'aujourd'hui sont cependant très différents. Ils s'empoisonnent eux-mêmes, remplaçant une vie normale par une vie d'abus, ayant des rapports sexuels alors qu'ils sont ivres. Ils épuisent leur énergie pure par la satisfaction de leurs désirs, perdant leur énergie véritable par des consommations vaines et prolongées. Ils ne réussissent pas à retenir suffisamment d'énergie et à garder un entrain constant, se précipitant sur les satisfactions agréables à leur cœur, au lieu de découvrir le vrai bonheur intérieur, vivant leur quotidien de manière désordonnée. Pour toutes ces raisons, ils ne peuvent durer que la moitié de leur durée de vie. “

Les méthodes taoïstes de longévité, nommées Yang Sheng - nourrir la vie - par les anciens taoïstes incluent l'hygiène de vie quotidienne, celle de l'esprit et des émotions et l'adaptation aux cycles biologiques et climatiques de la nature.

Dans la Chine actuelle, et dans de nombreux hôpitaux de médecine traditionnelle, ces méthodes sont maintenant enseignées sur les mêmes bases et dans les mêmes termes que par le passé. De plus, ces méthodes bénéficient de preuves cliniques officielles et abondantes qui confirment leur efficacité ; en particulier dans les domaines suivants : diététique chinoise, herboristerie, massage traditionnel, gymnastique chinoise et exercices respiratoires.

Les méthodes de longévité se classent en techniques utilisant les forces internes“ de l'homme ou les énergies “externes“ de la nature. Les méthodes dites “internes “ sont celles qui utilisent les ressources psychophysiologiques de l'être humain. De telle façon que celui-ci produise sa propre énergie curative, ou pour parler l'ancien langage, son propre “ élixir de longue vie “. Ces anciennes méthodes peuvent être comparées à certaines écoles modernes de guérison officielles ou alternatives : autosuggestion, sophrologie, psychanalyse, massage sensitif ...Mais elles sont cela et autre chose... que nous essaierons de définir.

Ces méthodes “internes “ utilisent certains exercices de respiration, de relaxation, de visualisation et de méditation (au sens asiatique du terme).

Les méthodes surnommées “ externes “ mettent en œuvre certaines formes de massages, de manipulations et utilisent largement les recettes de la diététique et la phytothérapie millénaires.

Le développement de ces pratiques pour “ nourrir la vie” et retarder l'ultime échéance a toujours été associé aux taoïstes et à leur culte de l'immortalité.

Dao Yin : l'exercice de santé

Le principe ancien du Daoyin taoïste consiste à améliorer la circulation du Qi dans le réseau des canaux d'énergie, les méridiens (Jing Luo) selon l'adage ancien :

“L'eau courante n'est jamais corrompue, comme la charnière d'une porte n'est jamais attaquée par les vers”

Annales de Lü

Ouvrir la circulation microcosmique

La petite circulation est une méthode essentielle pour développer la vitalité à l'aide d'exercices psychophysiologiques consistant à combiner la méditation taoïste, la respiration abdominale et la puissance de l'esprit (visualisation et imagerie mentale).

On travaille ici directement sur les trois trésors : le Jing, le Qi. Dès le sixième siècle avant J.C, une tablette de jade précise la direction de la circulation de l'énergie pendant la méditation de la petite circulation :

"Quand on inspire, l'énergie descend. Quand l'énergie descend, on devient calme et l'énergie devient forte. Puis elle commence à germer, puis à pousser vers l'arrière et à monter le long du dos vers le sommet de la tête d'où elle redescend..."

La légende attribue cet exercice traditionnel à Lao Zi lui-même. L'histoire décrit un ermite taoïste qui avait pratiqué la petite circulation plus de cent mille fois, et qui l'utilisait, pour se mettre en résonance complète avec les énergies de l'univers. Ce circuit de l'énergie n'est pas

sans rappeler d'autres pratiques méditatives orientales, en particulier celle du Tantra Yoga de l'Inde.



Figure 1 La circulation microcosmique

Sous la dynastie des Tang, la pratique de la méditation rejoignait les pratiques sexuelles de l'harmonie du Yin et du Yang ; on parlait alors de communication entre les énergies du cœur et des organes sexuels. Ces méthodes devaient apporter une augmentation du Jing, c'est-à-dire de l'énergie intrinsèque.

La Dame Pure du traité de la chambre jaune dit :

"Si un homme peut pratiquer la petite circulation pendant trois ans, son Dantian sera si puissant qu'il pourra obtenir une force physique extraordinaire. "

Il est dit dans les textes classiques que cet exercice est facile à comprendre, mais difficile à réaliser. En voici une version taoïste simple et naturelle :

- ❖ Inspiration : on inspire par le nez (sans provoquer de bruit avec le souffle) en contractant légèrement le périnée vers le haut et on conduit le Qi, avec vigilance, sur le trajet suivant : abdomen, périnée, sacrum, vertèbres lombaires, dorsales, cervicales, puis au sommet du crâne. Tout ce trajet est effectué sur une seule inspiration et doit suivre le rythme respiratoire naturel. En bref, le souffle ne doit pas être forcé ni prolongé artificiellement. Durant toute l'inspiration, le ventre est légèrement rentré.
- ❖ Expiration : on expire ensuite par le nez, en visualisant le Qi descendre sur le devant du corps en suivant le méridien frontal : le sommet du crâne, le front, les deux côtés externes des yeux, la pointe de la langue, la gorge et le devant du thorax jusqu'au Dantian. De là, le Qi redescend vers le périnée. Pendant toute l'expiration, le ventre est doucement poussé en avant.

" Le yin et le yang en haut et en bas montent et descendent sans cesse, le liquide vital (le jing) circule en cercle, le palais de pourpre et le dragon limpide (le yin) communiquent avec le tigre blanc (le yang), le palais mystérieux (la glande pinéale) et l'axe de la terre (le Dantian) s'unissent à la lumière du ciel (le Qi purifié) ".

Pendant tout l'exercice la respiration doit être lente, douce, précise, régulière. On répète ce cycle de dix à vingt et une respirations.

Les taoïstes disent qu'avec cette seule méthode et de la persévérance, on peut atteindre la Longue Vie et l'éveil spirituel.

L'une des plus grandes difficultés dans cette méditation active consiste à franchir ce que les Anciens appelaient les " trois passages ", qui symbolisent les trois grandes difficultés de l'évolution humaine :

« Les trois passes sont les trois points de liaison des trois trésors : l'essence vitale, l'énergie vitale et la conscience éveillée...Lorsque ces trois trésors sont unis, sans excitation ou déséquilibre on nomme cela : l'élixir d'or. »

Lingbao - le Joyau Spirituel

Quelques conseils des sages taoïstes sont cependant utiles. Ce sont des principes de bon sens qui empêcheront ce que les anciens appellées "les déviations et les erreurs". En voici une courte énumération.

- Ne jamais forcer le souffle, la posture ou la concentration.
- Adopter une attitude détendue et ouverte.
- Persévérer. Cent jours d'exercice est un bon point de départ.

- Si une pratique semble apporter plus d'ennui que de bienfait, la stopper et en essayer une autre.
- Etre patient, *on ne fait pas pousser l'herbe en tirant dessus.*

On peut considérer que l'entraînement à la voie du Tao comporte trois grandes étapes :

- Transformer l'essence vitale en énergie vitale consiste à augmenter le Qi Yang, en régulant la respiration et les souffles internes ou en concentrant l'énergie au Centre du ventre (Tantien - Champ de cinabre)
- Transformer l'énergie vitale en conscience est un processus de circulation de l'énergie grâce à la pensée, et renforcer la circulation du Qi dans le Champ de cinabre supérieur (Niwan) et dans le cerveau.
- Transformer la conscience en vacuité (Wuji) est une étape spirituelle qui correspond à l'absence de pensées conceptuelles et à l'éveil au sein du "vide parfait" ou vacuité.

Les portes de Jade et les massages de longue vie

« Le massage renforce le Qi et le sang, il enlève la fatigue, renforce la constitution, il stimule l'immunité naturelle et calme l'esprit »

L'entretien de la vitalité par le massage et l'action sur les points vitaux principaux du réseau énergétique humain est pratiqué par les taoïstes depuis la nuit des temps.

Le classique de l'empereur Jaune donnait le conseil suivant :

« En cas d'obstruction des méridiens conduisant à la sensation d'engourdissement, le massage est indiqué »

Pendant la dynastie des Song, l'automassage était déjà bien implanté dans la population et les taoïstes le considéraient comme une source immédiate de vitalité. Ils disaient en particulier que :

« Le massage renforce le Qi et le sang, il enlève la fatigue, renforce la constitution, il stimule l'immunité naturelle et calme l'esprit »

Il existe de nombreux types de massages taoïstes :

- ❖ La digitopuncture s'applique aux points spécifiques.
- ❖ Le massage général s'étend sur des zones plus larges.
- ❖ La réflexologie s'applique sur des zones spécifiques censées représenter un hologramme du corps.

Les points d'acupuncture constituent des sortes de clés magnétiques capables de réguler des fonctions souvent éloignées de leur localisation.

Du point de la tradition, les taoïstes considéraient certains points comme capables d'agir sur des ensembles énergétiques spécifiques, ils nommaient ces points puissants : *les portes de Jade*..

Massage « Neigong » des reins

Les lombes sont la protection des reins, refuge du Jing, assurant la reproduction.

Les vertèbres lombaires constituent un grand carrefour des énergies du corps. Masser et taper cet endroit permet de tonifier le rein, d'accroître l'énergie et de drainer les méridiens.

Un texte taoïste d'exercices internes précise :

« Frottez-vous les mains pour produire de la chaleur...

Inspirez par le nez le Qi frais que vous expirez ensuite lentement, toujours par le nez ; puis masser la région lombaire avec les mains réchauffées par frottement.

Ensuite, frottez-vous les mains et massez les reins à 90 fois avec chacune des deux mains.

Cet exercice renforce l'énergie Yang, guérit les douleurs lombaires et augmente la sécrétion urinaire »

Les massages simples suivants sont les plus employés par les taoïstes.

Massage du Champ de Cinabre

Cette méthode consiste à masser le champ de cinabre ou Dantian, encore appelé champ de l'élixir par les taoïstes.

Le ventre abrite le Dantian où se réfugie l'énergie vitale secrète de l'homme et où est situé l'utérus de la femme. Cet espace tient un rôle important au niveau du stockage des énergies sexuelles. C'est pour cette raison que les anciens taoïstes appelaient cette méthode "le massage du Dantian" ou "le massage de la porte vitale".

Le massage de cette zone permet de tonifier l'énergie des reins, de fortifier la rate et l'estomac, de faciliter la circulation de l'énergie vitale dans les méridiens et de renforcer la digestion. Ce massage mobilise l'énergie de façon à la rendre disponible immédiatement :

- ❖ Presser les doigts ou la paume de la main sur le centre du bas-ventre, tourner ensuite la main en accentuant le mouvement circulaire ; la main doit toujours rester en contact direct avec la peau sans la tirer trop dans le mouvement.
- ❖ Le champ de cinabre doit être massé 36 fois.
- ❖ L'exercice dure quelques minutes, on l'interrompt lorsque l'intérieur du bas-ventre éprouve une légère sensation de chaleur.

Cette méthode, si on la pratique régulièrement, augmente l'énergie et corrige l'impuissance. Elle est sans aucun doute efficace, et parce qu'elle l'est, de nombreux médecins modernes ont tenté d'expliquer son efficacité en se référant à la médecine occidentale. D'après eux, ce massage stimule indirectement la prostate ou les ovaires ce qui active la production d'essence vitale (Jing). Cette méthode peut éventuellement améliorer la fertilité.

Massage de la plante des pieds

Instruments de la plus grande utilité, les pieds sont aussi un indicateur de l'état de santé de tout le corps. C'est pourquoi les médecins chinois de tous les temps se sont particulièrement intéressés à eux et ont mis au point des méthodes efficaces pour fortifier la santé en les soignant. Le "massage de la plante du pied" est une de ces méthodes, la plus simple et la plus facile à pratiquer.

Le plus important point de massage de la plante du pied s'appelle le Yongquan (littéralement : source bouillonnante) ; il se trouve au centre du creux du pied, sur le méridien des reins.

Le méridien des reins, qui part du petit orteil, passe par le creux de la plante du pied, la cheville, la jambe, la colonne vertébrale, l'abdomen, le thorax, la gorge et atteint enfin la racine de la langue.

Le second point important de la plante du pied est le talon qui correspond aux organes sexuels

Le massage fréquent du point Yongquan débloque le méridien sur lequel il est situé, régularise l'énergie et active la circulation du sang, si bien que tout le corps se trouve revigoré par le flux de l'énergie vitale. Les reins fonctionnent mieux, les organes sexuels sont tonifiés, le système d'immunité est renforcé, et l'ensemble de l'organisme résiste davantage à l'usure.

Un thérapeute chinois bien connu : Zhen Zhi conseillait ce massage de pieds en détaillant la procédure :

« Ce point se trouve sur le creux de la plante du pied. Il est l'entrée de l'humidité vitale. Massez quotidiennement l'un après l'autre le point Yongquan de chaque pied avec le pouce d'une main, en tenant les orteils de l'autre main.

Au bout d'un moment, vous sentirez la chaleur se répandre sur toute la plante, remuez alors légèrement les orteils.

Prenez d'une main les orteils d'un pied et massez 36 fois sans arrêt le point Yongquan avec le pouce de l'autre main, en comptant assez exactement le nombre de fois que vous le faites.

Massez doucement jusqu'à ce que la plante du pied soit bien réchauffée. Vous pouvez aussi appuyer un peu plus fort le pouce sur le point Yongquan afin d'augmenter l'effet.

Si vous faites cet exercice régulièrement, vous ne manquerez pas d'en ressentir les effets bénéfiques pour votre santé en général et dans le domaine de la sexualité en particulier.

Voler avec le dragon

"Lorsque l'esprit est comme un miroir, il reflète toute chose...Lorsque la concentration ne recherche pas la perspicacité, celle-ci apparaît spontanément comme une pure vision."

Le Joyau Spirituel (Lingbao) de l'Ouverture Mystérieuse

Cette méditation traditionnelle taoïste reflète la profondeur de la voie du Tao. Pratiquée debout, elle allie le travail sur l'énergie (5qigong) avec le développement de l'esprit et de la quiétude.

Cette forme de méditation statique est souvent pratiquée actuellement par de nombreuses écoles d'art martiaux internes (Taiji Quan, Hsing Yi Quan), mais il manque souvent l'essentiel : l'alternance entre concentration et contemplation.

La méditation est effectuée pendant trois mois à raison de deux sessions quotidiennes de 10 minutes minimum. L'exercice est exécuté face à l'Est :

- ❖ Espacez vos jambes de la largeur de vos épaules en vérifiant que vos pieds sont parallèles.
- ❖ Placez vos paumes face au point Zhangzhong (entre les deux seins) en les éloignant de votre corps de deux ou trois longueurs de main et en les espaçant l'une de l'autre d'une longueur de main. Vos doigts ne sont pas resserrés, mais légèrement écartés comme si un bout de coton colmatait chaque espace. Ne les raidissez pas et gardez le centre de vos paumes bien ouvert et détendu.
- ❖ Placez vos coudes en les gardant relaxés vers le sol selon un angle de 45° par rapport au corps. Ainsi, vos aisselles restent ouvertes et vos épaules se relaxent.



Figure 2 Visualiser le dragon

- ❖ Votre respiration est naturelle, effectuée par le nez.
- ❖ Des douleurs peuvent apparaître dans la posture, notamment au niveau des épaules : ne vous y opposez pas avec "violence". Avec attention, imaginez-les se dissoudre sous l'effet de votre respiration et éveillez-vous à la sensation d'espace et de force qui en découle.
- ❖ Avec légèreté, porter l'attention sur le centre abdominal (Xia Dantian) afin d'observer le cours naturel votre respiration.

- ❖ Une fois bien détendu dans la posture, visualisez devant vous un dragon. Le choix de la couleur et du style de ce dragon imaginaire est purement spontané mais servira pour les trois mois de pratique.
- ❖ Tel un artiste devant sa peinture , nuancez de façon subtile votre visualisation. Après plusieurs jours, les couleurs se préciseront et vous obtiendrez un aspect final qui reviendra automatiquement à chaque session.
- ❖ Pendant la pratique, il est probable qu'une vague de pensées envahisse votre esprit et gêne votre visualisation. Dans ce cas, concentrez-vous avec légèreté sur le centre abdominal et le souffle jusqu'à ce que le calme mental apparaisse. Puis reprenez votre méditation et reformez l'image du dragon.
- ❖ L'obstacle de la douleur (en particulier au niveau des épaules) peut également apparaître et vous contraindre à baisser les bras. Ne sortez pas précipitamment de l'exercice mais détendez-vous, allongé sur le sol, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le ciel.
- ❖ Graduellement le souffle s'apaise et le corps s'emplit d'espace. Alors, reprenez votre pratique et levez vous.
- ❖ Terminez la méditation en baissant très lentement les bras et en prenant conscience des variations énergétiques qui se précisent (picotements et chaleur dans les mains, la colonne vertébrale, la tête...).
- ❖ Afin d'équilibrer l'énergie, balancez le poids de votre corps de droite à gauche à l'aide d'un mouvement spontané. La respiration est naturelle, le rythme est semi-hypnotique.
- ❖ Massez en cercle votre abdomen et éventuellement les zones tendues et douloureuses.

On pratique cette visualisation régulièrement, chaque jour de cinq à quinze minutes. Comme dans tout travail traditionnel, il est conseillé de pratiquer pendant cent jours sans en manquer aucun.

Le dragon visualisé peut évoluer dans les airs ou dans l'eau. Sa couleur et sa forme sont laissés à votre imagination, lorsque vous avez « attrapé » un dragon, gardez le plusieurs semaines afin d'affermir et approfondir votre visualisation. On pourrait nommer le nommer : le dragon chasse pensée !

En Chine , le Dragon symbolise l'éveil et la vivacité de l'énergie.

Différents signes agréables et désagréables pourront se manifester :

- Une meilleure digestion et un appétit régulier.
- De la chaleur dans les bras, les jambes et éventuellement le visage.
- Une impression de vitalité et parfois de la fatigue.
- Parfois de la nausée après la pratique.

Ces signes sont en général provisoire et montrent l'activité de l'énergie essentielle, le Zheng Qi qui essaye de balayer les stagnations et les blocages du corps d'énergie.

En bref, il s'agit d'une sorte d'activation de nos facultés latentes d'auto guérison. Si ces signes d'élimination étaient par trop virulents, il faudrait stopper l'exercice ou vérifier s'il est effectué correctement.

Les apports de cette visualisation énergétique

Avec la persistance de la pratique, différents signes positifs vont se manifester qui ne correspondent plus à des éliminations mais plutôt à de réels gains énergétiques :

- Détente de l'esprit
- Façonnement du caractère et de la coordination musculaire
- Régulation de l'appétit,
- Amélioration du métabolisme (assimilation des nutriments, élimination des toxines)
- Amélioration de la circulation sanguine
- Amélioration de la capacité respiratoire
- Meilleur sommeil

On peut considérer que ce travail énergétique est bénéfique dans nombre de troubles énergétiques et en particulier dans les cas suivants :

- Blocages énergétiques, quel que soit la localisation,
- Fièvre vespérale du convalescent.
- Résistance à la maladie (l'immunité naturelle)
- Toute maladie chronique

On doit éviter de pratiquer la visualisation du dragon dans les cas suivants :

- Fièvres aiguës,
- Maladies fébriles,
- Adolescents de moins de 16 ans.

Pendant la méditation proprement dite, diverses sensations inhabituelles mais normales pourront faire leur apparition :

- Prise de conscience de la circulation du Qi
- Prise de conscience des faiblesses cachées
- Découverte de circuits énergétiques nouveaux ;

- Ouverture spontanée de la petite circulation (voir plus haut)
- Apparition d'un phosphène bleuté au niveau de l'espace inter sourcilier
- Ouverture des méridiens extraordinaires
- Impression de quitter son corps (union de Qi et du Shen)

Gérard Edde

Quelques ouvrages de Gérard Edde

Manuel pratique de digiponcture Editions Dangles

Ginseng – manuel pratique Editions Chariot d'or

Le chemin du Tao Editions La Table Ronde

www.dragonceleste.com

www.dragonceleste.fr