

Inscriptions sur parure en jade de la circulation du Qi

1ère trace théorique sur le "Qi Gong"

Par Lokmane Benaicha



Le terme Qi Gong existait très peu dans l'histoire de la Chine, sa première utilisation est notée dans un texte de la dynastie des Jin orientaux 东晋: le 《Ling Jian Zi》 《灵剑子》 de Xu Sun 许逊 (239 à 374) (père fondateur de l'école daoïste Jing Ming et un des 4 maîtres célestes du Daoïsme) mais avec un sens différent de celui d'aujourd'hui.

C'est vers 1950 que Liu GuiZhen 刘贵珍 utilisa le terme Qi Gong, il le nota dans son livre 《Pratique thérapeutique du Qi Gong》 《气功疗法实践》 lançant le concept Qi Gong avec le sens que l'on connaît aujourd'hui.

Dans l'histoire de la Chine, il y a eu plusieurs noms du Qi Gong, le plus connu est Dao Yin mais il y a aussi Tu Na, Xing Qi, Shi Qi, etc.

Il y a cependant, un travail qui dépasse le cadre de la santé, beaucoup plus spirituel et ésotérique avec le Zhu You (chamanisme chinois), l'alchimie interne daoïste et le Bouddhisme Chan

Si le 《Huang Di Nei Jing》 , le 《Dao De Jing》 et le 《Zhuang Zi》 et bien d'autres textes traitent du Qi, travail du Cœur (esprit) et des concepts proches du Qi Gong, voici la 1ère trace théorique du Qi Gong:



《Inscriptions sur parure en jade de la circulation du Qi》 de la dynastie Zhou à dernière période des Royaumes Combattants 战国ZhànGuó (475 à 221 avant J.C.) autour de l'an 380 avant J.C.

Une parure de jade datant environ un peu plus de 2300 ans, récupérée en 1953 dans le folklore chinois par le musée de Tian Jin où elle est toujours entreposée actuellement. Elle a fait du bruit grâce à la traduction en chinois moderne de Guo MoRuo de 1973 dans son ouvrage

《Nu li zhishidai 《奴隶制时代》》.

Il est à noter que le jade était une pierre précieuse portée par les aristocrates de la Chine ancienne.

《行气玉佩铭》：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上；地几春在下。顺则生；逆则死。”

Voici une première traduction caractère par caractère mais trop brute pour être bien compréhensible:

"La circulation du Qi, profonde et s'accumule, s'accumule et se déploie, se déploie et descend, descend et se calme, calme et se concentre fermement, se concentre fermement et germe, germe et grandit, grandit et recule, recule et Ciel.

Le mécanisme du Ciel pile vers le haut, le mécanisme de la Terre pile vers le bas.

Suit le cours normal c'est la naissance, va au sens contraire c'est la mort."

Voici une deuxième traduction française sur la base de la traduction en chinois moderne de Guo MoRuo de 1973, traduction beaucoup plus compréhensible car elle lie l'inspiration et l'expiration par le ventre et le Dan Tian, mais une interprétation pour certains:

"La circulation du Qi, lors de l'inspiration profonde il y a accumulation, quand il y a accumulation il y a déploiement, quand il y a déploiement il y a descente, quand il y a descente il y a calme, quand il y a calme il y a concentration avec fermeté, ensuite il y a expiration, quand il y a concentration avec fermeté il y a germination, quand il y a germination il y a croissance, quand il y a croissance il y a le chemin inverse de la respiration profonde et c'est le retour, retour au maximum.

Le mécanisme du Ciel va bouger vers le haut, le mécanisme de la Terre va bouger vers le bas. Suivant le cours normal de ce mouvement c'est la naissance, allant au sens contraire de ce mouvement c'est la mort.

En liant, de l'expiration avec le Qi qui part du bas-ventre et longe le Du Mai vaisseau gouverneur pour monter au sommet de la tête, puis de l'inspiration avec le Qi qui part de la tête descend le long du Ren Mai vaisseau conception pour aller au ventre, certains y voient la circulation céleste de l'alchimie interne daoïste.

S'il y a clairement des ressemblances, il y a surtout des différences. Le système de l'alchimie interne daoïste Nei Dan étant arrivé des siècles après l'alchimie daoïste Lu DongBin 吕洞宾 (796 à 1016 après J.C.).

Il faut voir dans cette pièce de jade une pratique énergétique d'une école particulière, antérieure à l'alchimie interne daoïste Nei Dan.

Cependant, sur la base de la traduction de Guo MoRuo, il y a eu d'autres commentaires explicatifs comme celui de PangHeMing 庞鹤鸣, spécialiste du ZhiNengZhi Gong. La technique (de circulation de Qi) que décrit l'《Inscription sur parure en jade de la circulation du Qi》 :

L'intention est concentrée dans le foyer moyen au niveau du point d'acupuncture Zhong Wan 12 VC.

Le foyer moyen est le lieu de naissance et diffusion du Qi et du sang, à travers le mouvement d'une fine, profonde et longue respiration, on peut stimuler la fonction du foyer moyen, si le Qi et le sang naissent et se diffusent il y aura nécessairement abondance, le foyer moyen va alors créer une sensation de chaud, ce qui explique que le Qi véritable est déjà chaud et abondant dans le foyer moyen, c'est la base de la pratique du Qi Gong pour le Qi et le sang.

Ensuite, le mouvement de la respiration devient de plus en plus profond, la sensation de chaud descend aussi progressivement, jusqu'à s'étendre au foyer inférieur.

Le foyer inférieur est le lieu de production du Qi véritable, il ne fait pas seulement que de donner il harmonise aussi le mouvement du Qi véritable, de plus, le Qi véritable a une fonction de concentration (profond, accumulation, déploiement, descente).

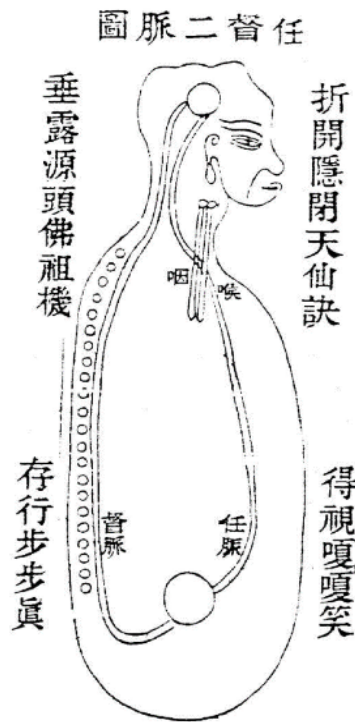
A ce moment, l'intention se concentre au Dan Tian, au point d'acupuncture Qi Hai 6 VC. Ce point est "la racine des 5 organes et 6 viscères, la racine des 12 canaux (méridiens), la porte de la respiration (Nan Jing) ».

Le Shen (esprit) se calme et ainsi le Jing (essence) ne bascule pas et se concentre fermement, le Jing (essence) se concentre fermement et se transforme en Qi véritable pour se remplir, ainsi il y a une sensation de chaleur dans le bas ventre qui forme progressivement une masse chaude de Qi, la masse de Qi grandit de jour en jour, la pression interne fait qu'elle croît (descente, calme, solidification, germination, croissance).

La masse de Qi grandit jusqu'au point où elle descend naturellement de long du Ren Mai vaisseau conception 任脉, Chong Mai le vaisseau jaillissant 冲脉 ouvre la porte du stock de Yin Qiao 阴跷: le point Hui Yin 1 VC (entre l'anus et les organes génitaux), ensuite le retour se fait par l'arrière circulant sur le Du Mai vaisseau gouverneur 督脉, traversant et ouvrant les 3 passes, montant jusqu'au cerveau (croit et retour, retour et Ciel, la tête est appelée le Ciel dans la culture traditionnelle chinoise).

On voit ainsi le processus d'alchimie interne daoïste du Jing qui se transforme en Qi, et du Qi qui se transforme en Shen (esprit), le Shen dans le cerveau, c'est lui qui génère toutes les transformations du corps.

Les gens consomment en plus des aliments provenant du monde extérieur "la saveur revient à la forme, la forme revient au Qi, le Qi revient au Jing", le Jing se conserve dans le foyer inférieur, c'est la racine de la naissance du corps, si cette loi est suivie c'est la longévité, si on va à contre sens c'est la mort (Ciel monte, Terre descend, sens normal et naissance, sens contraire et mort).



Lokmane Benaicha

Doctorant en médecine chinoise de l'Université de Médecine Chinoise de Beijing

Maîtrise en philosophies chinoises de l'Université de Beijing (Daoïsme, Confucianisme et Bouddhisme)

Site internet: www.lokmane-benaicha.com

Page facebook: <https://www.facebook.com/lokmane.benaicha>