

**Philippe Gouédard**

# **La méditation taoïste**

© Groupe Eyrolles, 2011  
ISBN : 978-2-212-54899-0

**EYROLLES**



Chapitre 2

# Présentation de la pratique

## Où, quand et comment pratiquer ?

Il est plutôt conseillé de pratiquer chez soi, l'extérieur offrant trop de sources de distraction. Choisissez une pièce aérée. S'il fait chaud, ne vous mettez pas au soleil. Il faut si possible choisir une pièce sans télévision, téléphone (au moins coupez-le), ni ordinateur... Tout ce qui émet des ondes radioélectriques doit être éloigné. S'il y a du bruit à l'extérieur peu importe : on ne peut pas demander au monde de s'arrêter sous prétexte que l'on médite. Un éclairage relativement tamisé est satisfaisant. Ne pratiquez pas dans le noir : vous risqueriez de vous assoupir ! Vous pouvez sans en abuser faire brûler de l'encens, à condition que son odeur ne soit pas trop entêtante. Évitez la musique. Si pour la pratique du Taï chi chuan ou du Qi gong elle peut apporter un plus, elle serait dérangeante en méditation. Avec de la musique, il s'agit davantage de relaxation, mais plus d'une méditation. S'il y a de l'orage, ne pratiquez pas ou cessez de pratiquer. En effet, nous développons une certaine électricité dans le corps qui pourrait entrer en contact avec celle de l'extérieur.

Le matin et le soir sont les meilleurs moments pour pratiquer. Au réveil, votre énergie et celle de la nature sont neuves et vous ne pouvez qu'en tirer des bénéfices. Le soir, cela vous permet de vous recentrer après une dure journée de labeur. Dans un autre chapitre, je vous indiquerai avec précision les heures pour pratiquer selon la tradition.

Ne pratiquez pas après avoir mangé ou bu. En effet, si votre estomac est plein, vous risquez de blesser un organe. Il ne faut pas non plus s'adonner à des relations sexuelles juste avant ou juste après avoir médité. En

effet, du fait du travail effectué sur le sang et la semence afin d'enrichir votre *Qi*, il serait dommage de le dépenser tout de suite : tout votre travail serait annulé. De même, il serait dommage de créer une « dette » en le dépensant avant. Laissez un intervalle de deux heures avant et après la méditation.

Choisissez toujours une tenue ample et suffisamment chaude (surtout en hiver). Évitez tout ce qui serre la taille ou les jambes. Il ne faut pas de chaussures : restez pieds nus ou en chaussettes.

Ajustez progressivement le temps de pratique. L'idéal serait d'arriver à un temps minimum de 40 minutes, ce qui en fait représente réellement 15 minutes de véritable méditation. Il faut se préparer : faire le calme, réguler le souffle, l'énergie et le sang.

### Sur 40 minutes

Les trois étapes préliminaires ont une durée de *15 minutes*. Il s'agit de :

- placer le corps dans l'axe, positionner ses jambes, relâcher la taille, ne pas bomber le buste ;
- calmer le cœur, éliminer les préoccupations, se concentrer pour mettre de côté les pensées ;
- apaiser le souffle : ralentir son rythme respiratoire afin de permettre au sang et au *Qi* de faire un circuit complet.

Méditation véritable : il s'agit de faire tourner le souffle. Durée : *15 minutes*.

Le retour prend à peu près *10 minutes*.

Pratiquer la méditation est une affaire de patience et de volonté, ce n'est pas aussi facile que l'on pourrait le penser. C'est pourquoi, si vous « ne le sentez pas », inutile d'insister. La méditation taoïste est une voie, ce n'est pas *la* voie, il en existe beaucoup d'autres. Et n'oubliez pas : c'est une pratique quotidienne et régulière : il faut pratiquer tous les jours et aux mêmes heures.

Passons maintenant à la pratique en commençant par la posture.

## La posture

Avant de commencer la méditation, il est impératif d'avoir une bonne posture assise puisque vous allez devoir conserver cette position suffisamment longtemps (au moins 10 à 15 minutes) sans bouger.

### Le conseil du prof

N'omettez ni ne négligez aucun détail. Ce n'est qu'une fois cette posture acquise que vous pourrez réellement débiter dans le travail interne dit des « 5 souffles et 4 saisons » ainsi que dans la respiration taoïste du rejet et absorption (*Tuna*).

### Description de la posture assise

Asseyez-vous en tailleur : les hommes avec la jambe gauche à l'intérieur de la droite et les femmes avec la jambe droite à l'intérieur de la gauche.

Posez vos mains sur les genoux et laissez tomber vos épaules et vos coudes.

Concentrez toute votre attention sur la détente, soyez à l'affût de la moindre tension.

Les yeux sont mi-clos : en les gardant grands ouverts, vous risqueriez d'être distrait ; en les fermant complètement, l'assouplissement viendrait vous surprendre.

La tête est tenue naturellement, le menton légèrement rentré (sans tension sur la nuque).

Le dos est très légèrement arrondi (sans toutefois être bossu).

Le bassin est basculé en avant.

À la fin de la méditation, prenez le temps de défaire la posture et de reprendre conscience de votre corps.

### Le conseil du prof

Ne vous relevez jamais brusquement.

## Quelques réponses à différentes questions

Il peut arriver que le corps parte en arrière durant la méditation. Pour corriger cela, il faut pousser le sommet de la tête vers le ciel comme si vous le souteniez.

Si vos jambes tremblent, veillez à bien les plaquer au sol de manière à être parfaitement stable.

Si votre dos est trop droit, chez les hommes, le *Qi* ne pourra pas remonter ; chez les femmes, il ne pourra pas descendre.

La différence entre la pratique de la méditation bouddhiste et celle de la méditation taoïste est entre autres dans la posture : le dos est droit chez les bouddhistes et relâché chez les taoïstes afin de permettre la révolution du *Qi*. La position ressemble à celle d'un fœtus dans le ventre maternel. Les Bouddhistes travaillent sur la montée et la descente du souffle sur le devant, ils ne font pas le circuit comme en méditation taoïste. Ils n'utilisent pas non plus le Hui yin pour puiser l'essence de la terre, c'est pourquoi ils peuvent se permettre d'être à genoux avec le dos droit, même assis en tailleur, leur dos est droit. C'est un travail plus spirituel et moins axé sur la santé.

### **Le conseil du prof**

Ne craignez pas de devenir avec la position taoïste voûté dans la vie courante. C'est tout le contraire : le *Qi* circule librement votre dos se plie et se redresse tel le bambou.

Afin de vous habituer à entrer, tenir et sortir de cette posture, j'ai consacré la première semaine à ne proposer que des exercices de base assis pour assouplir votre corps et bien l'ancrer au sol. Vous pourrez ainsi vous tester à un entraînement régulier au calme et d'ores et déjà sentir si « l'appel de la méditation » est toujours là.

Comprenons maintenant le mécanisme de la respiration.

## La respiration

Notre respiration naturelle se place au niveau de la cage thoracique. C'est une respiration haute qui permet d'assurer un travail en force, mais qui, pour le travail interne, présente l'inconvénient de faire monter le Qi. Ce type de respiration inconsciente nous est venu vers l'âge de huit ans. Auparavant, nous pratiquions tous la respiration dite innée au niveau abdominal. Si vous observez un bébé, vous verrez son ventre se gonfler et se dégonfler, alors que sa cage thoracique ne bouge pas.

Vous êtes-vous déjà demandé comment respire un embryon dans le ventre de sa mère ? Par le nez ou la bouche ? C'est impossible du fait du liquide amniotique dans lequel il baigne. Le seul conduit qui assure un échange avec l'extérieur, c'est l'ombilic. Ce n'est qu'après avoir quitté le ventre de sa mère et que ce cordon a été coupé que l'enfant commence à utiliser ses poumons pour respirer. Chez l'embryon, ils sont formés mais ils n'entrent en action qu'une fois le cordon rompu, et il faut environ huit années pour que la cage thoracique devienne le seul et unique centre de la respiration. L'éducation physique contribue en partie à cette « montée » de la respiration. Qui ne s'est jamais entendu dire : « Tiens-toi droit, rentre ton ventre, gonfle ta poitrine... ». Cette respiration porte le nom de respiration acquise.

Tout le travail de la respiration interne taoïste va consister à retrouver notre respiration innée. C'est la raison pour laquelle elle est appelée la « respiration embryonnaire ».

Les mouvements du ventre (gonfler/relâcher) accentuent la montée et la descente du diaphragme, ce qui entraîne un massage des intestins, de l'estomac, des organes et des viscères.

Bien entendu, l'air est toujours amené aux poumons, mais le mouvement est inversé : au lieu de circuler du haut vers le bas, l'air circule du bas vers le haut. Ainsi nous obtenons moins de pression sur les poumons, ce qui a pour effet d'avoir également moins de pression sur le cœur et moins de travail pour les organes qui bénéficient plus rapidement du souffle pour remplir leurs fonctions. Moins de travail veut dire plus de repos donc meilleure santé.

## Le conseil du prof

Pour apaiser vos éventuelles craintes, sachez que vous ne risquez pas d'avoir un ventre gonflé en permanence. Dans la partie pratique, vous verrez que l'air circule également sur la ceinture.

Donc : *ni dos, ni ventre ronds.*

## Allonger le souffle : contrôle de l'inspiration

Lorsque vous inspirez, vous ne devez pas en avoir la sensation, c'est-à-dire que votre inspiration doit être la plus fine et la plus inaudible possible. Vous ne devez même pas sentir l'air traverser les narines.

### Insolite

Une pratique traditionnelle consistait à placer des feuilles de papier de riz sur les narines. Ainsi sur une inspiration trop forte du pratiquant le papier les bouchait.

Toutefois je ne vous conseille pas de faire cette expérience !

Plus le souffle est court, moins il y a d'activité interne. Plus il est long, meilleure sera la vitalité. Quand on prend de l'âge, le souffle ne cesse de monter jusqu'à arriver au dernier soupir. Bien entendu, c'est une étape inévitable pour chacun d'entre nous mais, avec la respiration embryonnaire, nous pouvons retarder ce processus. Il est évident que le passage de vie à trépas n'est pas uniquement lié à la manière dont nous respirons. Certains pratiquent et meurent jeunes, d'autres ne pratiquent pas et deviennent centenaires. Il y a dans tout cela une part qui nous échappe totalement, nous l'appellerons la part « karmique » ou « le destin »... Nous entrons là dans un domaine qui n'est pas de l'ordre de notre propos.

Dans une époque où l'homme cherche de plus en plus un retour vers le « naturel », que ce soit pour son alimentation ou pour se soigner, ce type de pratique contribuera tout à fait d'une manière on ne peut plus naturelle à renforcer notre organisme et notre vitalité générale.

La prise de conscience de la respiration embryonnaire va maintenant nous conduire au travail de rejet et absorption.

## La technique de l'absorption/rejet : le *Tuna*

La respiration embryonnaire emmène le souffle au niveau du nombril. Sans la technique du *Tuna*, ce souffle va remonter et ressortir par le même chemin, ce qui va constituer une première étape dans notre apprentissage, mais ne sera pas suffisant si l'on veut que tout le corps profite de l'énergie.

La deuxième étape va donc maintenant consister à faire « tourner » ce souffle dans le corps de l'avant vers l'arrière pour les hommes et de l'arrière vers l'avant pour les femmes :

- Pour les hommes : à l'inspiration, le souffle va descendre sur le devant du corps en suivant une « route » immatérielle appelée méridien principal ou Ren maï en acupuncture (schéma A du mai ren maï), puis passant par le coccyx, il remontera à l'expiration cette fois par une seconde « route » sur l'arrière du corps, appelée toujours en acupuncture Du maï (schéma A du mai ren maï).
- Pour les femmes : ce chemin est inversé. À l'inspiration, le souffle descend par le dos en utilisant le Du maï, passe par le coccyx et va jusqu'au nombril ; puis, avec l'expiration, il remonte devant par le Ren maï.

Nous décrivons ainsi une boucle sur un plan vertical. La différence du centre de rotation entre hommes et femmes s'explique par la différence de polarité : la femme étant Yin et l'homme Yang. Dans une pile, on ne peut pas dire que le plus soit supérieur au moins, l'un ne peut pas aller sans l'autre. Il en est de même avec le Yin et le Yang. Toujours dans l'exemple de la pile, si vous branchez le plus avec le plus et le moins avec le moins, ça ne marche pas. La complémentarité est indispensable. Chez l'être humain, la polarité existe. Dans la vie relationnelle, ce n'est pas une question de sexe, un homme peut très bien être plus Yin que Yang et à l'inverse une femme être plus Yang que Yin. L'important, c'est de trouver ses complémentaires de manière à s'harmoniser ensemble. C'est entre autres pourquoi, avec certaines personnes, vous avez des « atomes crochus », ça « colle » tout de suite, et qu'il ne se passe rien avec d'autres. Cela dit, en méditation, en revanche, il faut respecter les polarités en fonction du sexe.

## Le Dao yin : le guide

Comment allons-nous procéder pour que le souffle suive effectivement cette boucle ?

Eh bien, nous allons lui donner un guide (le *Dao yin*, en chinois). Comme en haute montagne nous avons besoin d'un guide pour franchir les passes, il en sera de même pour conduire le souffle. C'est notre esprit ou plutôt, pour employer une expression taoïste, notre Pensée créatrice qui va jouer ce rôle. Toute votre attention devra être focalisée sur le parcours à suivre.

Par la suite, avec beaucoup de pratique, cette technique ne sera plus nécessaire, le *Qi* connaîtra la route de lui-même.

### Description de la technique

Commencez toujours par une expiration par la bouche, puis inspirez par le nez. Il n'y a aucun temps d'arrêt sur le passage de l'inspiration à l'expiration. Respirez lentement et d'une amplitude égale.

Votre pensée devra être placée en accompagnement du souffle lors du parcours circulaire dans le *Ren maï* et le *Du maï*.

Sur chaque respiration, vous prendrez conscience du mouvement du sphincter anal : à l'inspiration, il se relâche et à l'expiration il remonte. Ce mouvement aide le souffle à circuler dans le corps en agissant telle une pompe : conduisant puis refoulant l'énergie, ce qui lui donne la force nécessaire pour remonter.

Je vous ai décrit ici la technique de base employée le plus souvent en méditation ainsi que dans la liaison interne/externe de la pratique du *Tai chi chuan* ou du *Qi gong*. Je vais maintenant, et dans un but informatif, vous décrire la technique qui s'appelle « La méthode des 5 souffles et des 4 saisons ».

### Description de la méditation saisonnière

En fonction des quatre saisons dans la nature, printemps, été, automne, hiver, il s'agira d'appliquer une technique de respiration différente. Si

je parle de quatre saisons naturelles, c'est parce que les saisons telles qu'elles sont présentées dans les calendriers civils ne correspondent pas tout à fait aux lois naturelles. D'ailleurs si vous êtes un peu attentif ou tout simplement quelqu'un qui travaille avec la terre, vous pouvez en avoir pris conscience.

## Calendrier des saisons selon le rythme de la nature

- Printemps : début 4 et 5 février.
- Été : début 6 et 7 mai.
- Automne : début 8 et 9 août.
- Hiver : début 7 et 8 novembre.

Comme vous pouvez le constater, le calendrier officiel a un mois de retard sur la nature.

À chacune de ces saisons correspond un organe qu'il faudra travailler spécifiquement. L'objectif de cette méthode est d'apaiser le feu des cinq organes en fonction des climats.

Pour chaque saison, il y a une technique de respiration différente permettant de stimuler l'énergie vers un organe (voir le tableau ci-dessous). Il y a cinq organes et quatre saisons. Afin d'équilibrer le nombre des saisons au nombre d'organes, la tradition taoïste a donc ajouté une cinquième saison « intermédiaire » placée dans l'intervalle de neuf jours avant et neuf jours après le passage de l'été à l'automne (on dit aussi début d'été et fin d'été).

Soit une intersaison de dix-huit jours qui débute le 30 et 31 juillet et finit le 17 et 18 août.

- Printemps, climat tempéré : organe le foie.
- Été, climat sec : organe le cœur.
- Intersaison, climat humide : organe la rate.
- Automne, climat frais : organe les poumons.
- Hiver, climat froid : organe les reins.

En fonction de chaque saison et de son climat, nous appliquerons en méditation une technique de respiration différente :

- Printemps : inspiration nasale, expiration buccale.
- Été : inspiration et expiration nasales.
- Intersaison : inspiration et expiration, buccale et nasale.
- Automne : inspiration buccale, expiration nasale.
- Hiver : inspiration et expiration buccale.

## Pour aller plus loin

Pour résumer la méthode, voici le tableau complet, incluant les orientations et éléments correspondants.

Saisons	Printemps	Été	Fin d'été	Automne	Hiver
Climat	Tempéré	Sec	Humide	Frais	Froid
Organes	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
Techniques	Insp. : N. Exp. : B.	Insp./exp. : Nasale	Insp./exp. : Bucco-Nasale	Insp. : B. Exp. : N.	Insp./exp. Buccale
Orientations	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Éléments	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau

B= buccale. N= nasale.

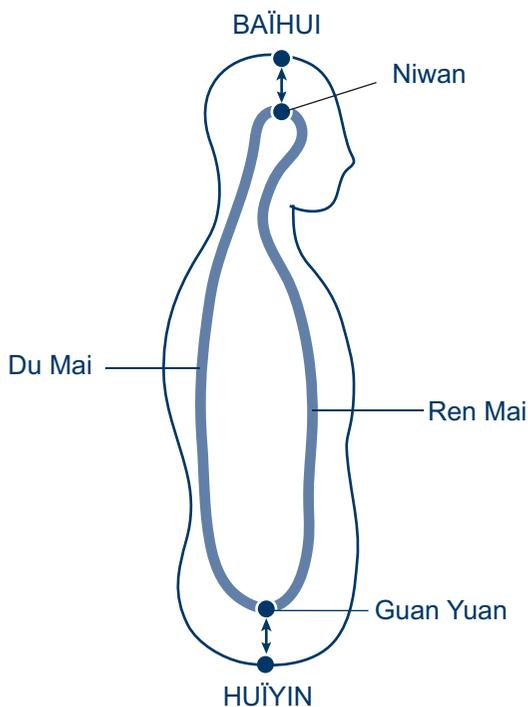
## Les portes

### Le conseil du prof

Sans une bonne posture, inutile de penser à se détendre et donc à bien respirer. Encore une fois, respectez bien cet ordre : d'abord la posture qui amènera la détente, puis la respiration et enfin seulement le travail des portes.

Comme nous l'avons vu, notre souffle va suivre des routes. Les deux principales, que je comparerai à des autoroutes sont le *Ren mai* et le *Du mai*.

- Le *Ren mai* descend sur le devant du corps, il est Yin chez l'homme et Yang chez la femme.
- Le *Du mai* descend sur l'arrière du corps, il est Yang chez l'homme et Yin chez la femme.



### À retenir

Dans le Neï gong, il est important de savoir avec quels méridiens vous travaillez.

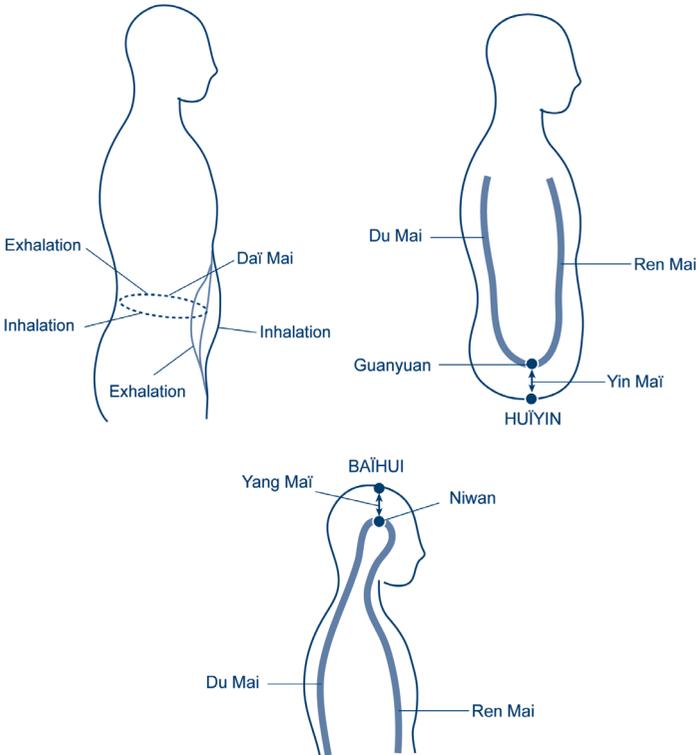
Le fait d'ouvrir les méridiens Ren et Du permet d'obtenir une bonne santé. Cela permet également de transformer la semence en énergie.

Au niveau de la ceinture, il y a un troisième méridien important. Il est comme un « périphérique » de liaison entre les deux « autoroutes ». Il s'agit du méridien de la ceinture : *Dai māi*. Partant du nombril, une connexion part à droite et une autre part à gauche, elles se rejoignent dans le dos au niveau des lombaires.

Ensuite, nous avons deux petits méridiens, très courts mais importants aussi :

- le *Yin māi* qui remonte de l'anus vers la jonction interne du Ren māi avec le Du māi ;
- le *Yang māi* qui descend du sommet du crâne vers le centre à la jonction du Ren māi et du Du māi.

Le point de liaison entre les Ren, Du et Yin māi s'appelle le Guanyuan. Celui entre les Ren, Du et Yang māi s'appelle le Niwan.



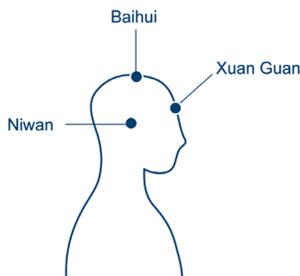
Je viens de vous décrire les routes principales. Sur chacune d'elles ou pour se rendre à chacune d'elles, le souffle va devoir franchir des « portes » ou, pour rester dans mon exemple autoroutier, on pourra dire des « péages ». Nous allons maintenant les détailler en commençant par le devant :

## Les portes antérieures

### Supérieure

#### Tête/crâne

- Entre les sourcils : le Xuan guan ou Dantian supérieur.
- Sommet du crâne : le Bai hui (il s'agit de la partie du crâne qui n'est pas fermée chez le nourrisson, la fontanelle).
- À l'intérieur et au centre du crâne : le Niwan.

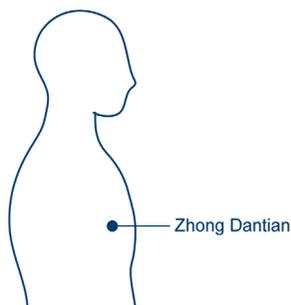


Le Xuan guan est le centre du mental (le Yi). C'est ce centre qui permet aux méridiens de s'ouvrir.

### Médiane

#### Tronc

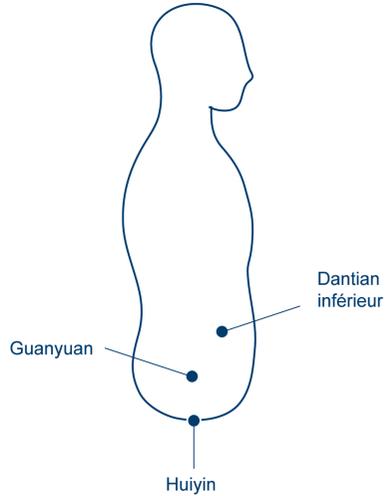
- au niveau du cœur, le Zhong Dantian ou Dantian du milieu.



## Inférieure

### Ventre

- Deux doigts sous le nombril : le Dantian inférieur, le plus connu. Les Japonais l'appellent le *Hara*.
- À l'intérieur et au centre du ventre, légèrement en dessous du point précédent se trouve le Guanyuan, où aboutit le méridien court appelé Yin mai.
- Entre l'anus et le périnée, c'est le Huiyin.



## Ce qu'il faut retenir

Le Bāihui, Niwan et Huiyin sont liés.

Le Dantian inférieur sera la réunion et le point d'inversion des énergies du ciel et de la terre.

Le Dantian médian contrôle le cœur et le Dantian inférieur contrôle la circulation du *Qi*.

## Les portes postérieures

### Supérieure

#### Tête/crâne

- Sur l'arrière de la tête, juste au-dessus de la première vertèbre cervicale, vous sentez une « bosse » : c'est le *Yu zhen* (oreiller de jade). Ce point est lié au cerveau.



## Médiane

### Entre les omoplates

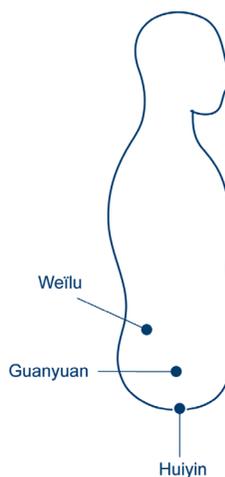
- Au niveau des premières vertèbres dorsales se trouve le *Jiaji*, qui est en relation avec les organes.



## Inférieure

### Reins

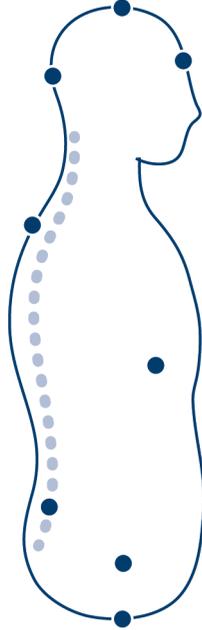
Au niveau des lombaires se trouve le *Weilu* ou *Ming men* (porte de la vie). C'est le point de connexion du méridien de la ceinture : Daï mai partant du Dantian inférieur sur le devant du corps.



## Ce qu'il faut retenir

Le *Yu zhen* contrôle le système nerveux cérébral, le *Jiaji* contrôle les organes et le *Weilu* contrôle les reins.

En résumé, nous avons trois portes devant, sur trois niveaux, supérieur, médian et inférieur, et trois portes derrière sur trois niveaux, supérieur, médian et inférieur.



## Les portes du ciel et de la terre

Dans les exercices pratiques de la troisième semaine, nous expliquerons en détail comment passer ces portes progressivement.

Je vais maintenant préciser le rôle important tenu par le Baï hui et le Huiyin. En effet, il est capital de bien aligner ces deux points situés chacun à une extrémité.

### Le Baï hui

Nous avons vu que le travail du Neï gong consistait à absorber avec notre *Qi* : l'essence du ciel (soleil/lune/étoiles) et de la terre (eau/feu/vent) ainsi que notre propre essence (semence/énergie/principe vital supérieur).

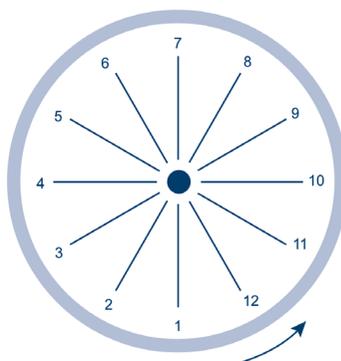
Pour absorber correctement l'essence du ciel et de la terre, il faut que le *Qi* soit dans le ventre. Nous utiliserons ce capital comme une « force » au niveau du Baï hui pour absorber l'essence du ciel.

Selon la tradition taoïste, ce point sert de capteur de la « voûte céleste ». Une antenne en quelque sorte.

Le *Qi* pénétrant au travers du Baï hui va se diviser en douze rameaux appelés rameaux terrestres. Dans la méditation, en vous concentrant sur ce point, vous faites descendre ces rameaux qui vont se diriger vers les organes, passer par le Dantian et aller jusqu'au Hui yin.

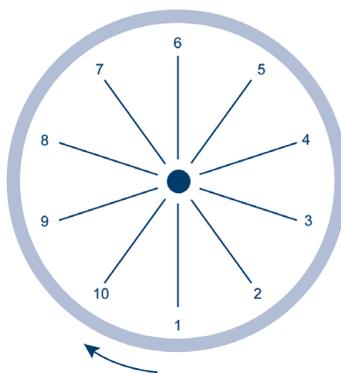
Selon un processus interne, le *Qi* circule dans les douze rameaux jusqu'au Niwan (centre interne du crâne), puis il se regroupe à ce point pour à nouveau se séparer mais en deux parties cette fois et descendre par le Ren maï et le Du maï vers les organes et le Hui yin.

Chacun de ces douze rameaux porte un nom. Ils pénètrent en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le schéma ci-contre représente le sommet du crâne avec au centre le Baïhui, devant (vers le front) le numéro 1 et derrière le numéro 7. Ils forment la « **voûte céleste** ».



## Le Hui yin

À l'opposé, le Hui yin sert à absorber l'essence de la terre. Le Qi va se diviser en dix rameaux appelés troncs célestes. Il va se diriger dans le sang vers la surface du corps. Chacun des dix troncs célestes porte un nom. Ils pénètrent en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Le schéma ci-contre représente l'entrejambe, le Hui yin au centre, le numéro 1 est à l'avant du corps et le numéro 6 à l'arrière. Ils forment la



« **voûte terrestre** ».

## En résumé

Les deux points les plus importants sont donc le Baï hui et le Hui yin. À l'inspiration, le Qi descend de la voûte céleste et va se diriger vers l'intérieur du corps en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. À l'expiration, le Qi monte de la voûte terrestre et va se diriger vers l'extérieur du corps en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Ce sont des mouvements en spirale.

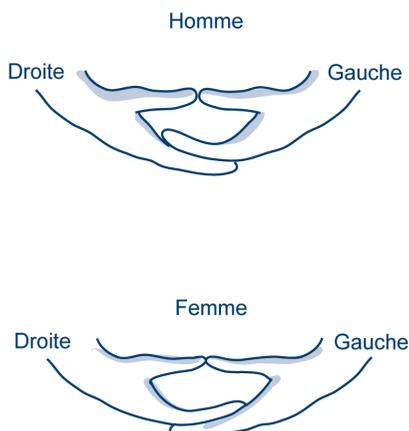
L'énergie du Baï hui est Yin. Une fois qu'elle a pénétré dans le corps, elle devient Yang au niveau du Dantian. L'énergie du Hui yin est Yang et elle le reste. Ces deux énergies Yang (Baï hui plus Hui yin) remontent ensemble.

Nous pratiquons assis en tailleur afin que le Hui yin soit au contact du sol. Le Bai hui est dirigé vers le ciel. C'est seulement ainsi que nous pouvons ouvrir les trois portes avant et arrière : supérieure, médiane et inférieure.

## Technique des mains

Si, dans la respiration assise de base (notre première semaine de pratique), vos mains peuvent être posées sur les genoux, pour accéder au deuxième niveau (notre deuxième semaine), il vous faudra respecter une certaine « polarité » également au niveau de vos mains :

- Pour les hommes, la main gauche est sous la main droite (Yin sous Yang).
- Pour les femmes, la main droite est sous la gauche (Yang sous Yin).
- Pour les deux sexes, les ongles des pouces sont en contact. L'ovale ainsi formé par les mains est placé à hauteur du Dantian (vos bras ne reposent pas sur vos cuisses).



Le troisième et dernier niveau de pratique (notre troisième semaine) sera celui dit « de la *petite révolution céleste* ». Nous le détaillerons dans la partie pratique, mais d'ores et déjà retenez qu'il faudra unir le Yin et le Yang au niveau des mains pour « fermer » le circuit.

- Chez l'homme, il faut placer le pouce droit à l'intérieur de la main gauche précisément entre le majeur et l'annulaire. La main droite se ferme par-dessus et le majeur vient se poser sur le dos de la main gauche entre le majeur et l'annulaire. Le pouce et le majeur de la main gauche se rejoignent pour former un cercle.



- Chez la femme : c'est l'inverse, le pouce gauche entre le majeur et l'annulaire de la main droite à l'intérieur et le majeur gauche sur le dessus entre le majeur et l'annulaire de la main droite. Le pouce et le majeur de la main droite forment un cercle également. Vous avez formé ainsi deux anneaux imbriqués l'un dans l'autre.

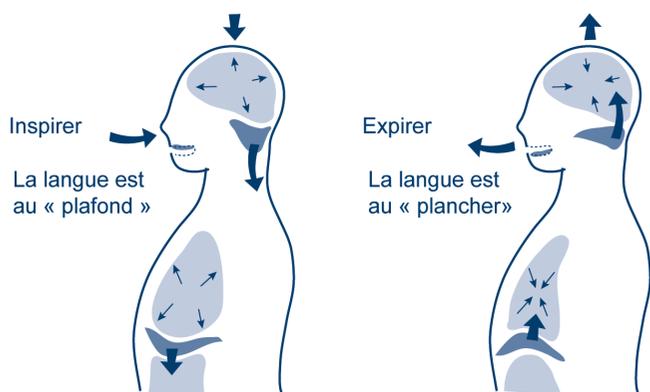
C'est une position qui assure une bonne circulation du souffle et du sang. Elle permet également de réchauffer le Dantian.

### Le conseil du prof

La bonne position des mains aide le yinyang à circuler et active votre énergie.

### La technique de la langue

Dernier point pour être complet dans ce circuit de « la petite révolution céleste » : hommes comme femmes, à l'inspiration, vous devez coller la pointe de la langue sur le haut du palais (pour fermer le circuit énergétique interne) et, sur l'expiration, vous reposez naturellement la langue, le souffle doit sortir par les coins de la bouche, cette dernière restant fermée.



Cette technique permet au Qi d'agir sur les dents, particulièrement celles du fond de la bouche. Cela permet de tonifier votre estomac et vos intestins. Votre visage se remplit également de Qi.

Par cette technique, la production de salive augmente. Lorsque vous en aurez accumulé beaucoup, il faudra l'avaler à la fin de l'expiration puis inspirer pour faire descendre la salive au Dantian.

L'avantage de la production de salive, c'est que vous pouvez rester plus longtemps sans boire. Vous n'avez plus soif, votre bouche n'est pas sèche. Du fait que la salive se produit sans cesse dans votre bouche, la boire, c'est comme boire le Qi.

Par ailleurs, cette salive assure une bonne digestion et permet de garder la peau lisse et souple.