

Professeur Jerry Alan Johnson,  
Ph.D, D.T.C.M., D.M.Q. (Chine)

---

**TRAITÉ**  
**DE QI GONG**  
**MÉDICAL**  
SELON LA MÉDECINE  
TRADITIONNELLE  
CHINOISE  
VOLUME 2

---

**ALCHIMIE ÉNERGÉTIQUE,**  
**THÉRAPIE DU *DAO YIN***  
**ET DÉVIATIONS DU QI**

---



Éditions  
Chariot d'Or

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Avant-propos</b> .....	XV
<b>Préface</b> .....	XIX
<b>Remerciements</b> .....	XXIII
<b>Introduction</b> .....	XXVII

## Deuxième partie Le Qi Gong médical et l'alchimie chinoise

<b>Chapitre 11 : Introduction à l'alchimie chinoise et aux Trois Pouvoirs : <i>San Cai</i> ...</b>	<b>3</b>
Alchimie interne et externe .....	3
Le concept du Tao .....	4
Les forces naturelles des Trois Pouvoirs.....	6
Les Neuf Trésors .....	6
Les Trois Trésors et l'alchimie chinoise .....	6
Le Qi céleste .....	7
Le Qi terrestre.....	10
Le Qi de l'Homme .....	15
Les cycles de croissance et pic du Jing, du Qi et du Shen du corps .....	19
<i>Ming Shu</i> : calculer la destinée.....	20
Les Quatre Piliers de la Destinée.....	21
<b>Chapitre 12 : Les Trois Trésors du Ciel : le Soleil, la Lune et les étoiles.....</b>	<b>23</b>
Définition du Qi céleste.....	23
Les Cinq Directions du Ciel .....	24
Le <i>Hun</i> et le <i>Po</i> du Ciel.....	25
Les Six Qi du Ciel.....	25
Les influences du Qi céleste sur le corps humain.....	25
Les cycles énergétiques prénataux et postnataux du corps.....	26
Les cycles du Soleil .....	28
Les Douze Hexagrammes <i>Pi</i> .....	29
Les quatre périodes principales pour la pratique du Qi Gong .....	31
Les pics de transition des quatre saisons .....	32
Le cycle quotidien du Qi, du Sang et de la Chaleur .....	35
Les six saisons principales de transition .....	35
Les Cinq Phases de Croissance.....	36
Comprendre le chronographe chinois .....	37
L'essence énergétique du Soleil.....	38
Les cycles de la Lune.....	42
Les huit trigrammes prénataux et la Lune .....	46
Choisir la bonne direction pour développer le Qi .....	47
L'essence énergétique de la Lune .....	47
Le cycle des étoiles.....	50
Les quatre directions du Ciel.....	50
L'énergie de la Grande Ourse .....	50

Le pouvoir spirituel de la Grande Ourse .....	52
Les Cinq Planètes .....	56
Les Vingt-Huit Constellations .....	57
Introduction à la méditation <i>Tian Wu Zang</i> .....	59
Les Troncs, les Branches terrestres et les Neuf Palais .....	63
Présages célestes .....	68
<b>Chapitre 13 : Les Trois Trésors de la Terre : le Sol, l'Eau et le Vent</b> .....	<b>71</b>
Introduction aux Trois Trésors de la Terre .....	71
Les Trois Royaumes de l'énergie terrestre .....	72
La Terre, une énergie Yin .....	73
Chaleur et Lumière .....	74
Les interactions Yin et Yang de la Terre avec le Ciel .....	74
Le sol et le territoire .....	75
Les champs énergétiques de la Terre .....	75
Techniques pour développer le Qi terrestre .....	77
Recueillir le Qi des arbres, des arbustes et des fleurs .....	78
Recueillir le Qi des montagnes, des grottes, des vallées et des déserts .....	83
La nourriture, un trésor de la Terre .....	90
Les plantes et le Shen .....	90
Énergie, nourriture et alimentation .....	91
L'aspect Yin et Yang des aliments .....	93
La phytothérapie .....	94
La nature Yin et Yang des plantes .....	96
L'énergie du Vent : <i>Feng</i> .....	99
Le Vent : la musique de la Terre et la voix des Cieux .....	100
Les Étoiles affectant le Vent et la pluie .....	101
Application énergétique du Vent .....	101
La nature Yin et Yang du Vent .....	102
Les huit directions du Vent .....	102
La tornade .....	102
Recueillir le Qi des Quatre Vents .....	103
Appeler le Vent .....	106
L'énergie de l'Eau : <i>Shui</i> .....	106
L'eau dans la science .....	107
Les besoins du corps en eau .....	108
La Voix de l'Eau .....	109
Les qualités énergétiques de l'Eau .....	109
Recueillir le Qi des océans, des lacs, des rivières et des ruisseaux .....	109
Recueillir le Qi des nuages et de la brume .....	111
Développer le Qi des nuages .....	112
<b>Chapitre 14 : Les Trois Trésors de l'Homme : le Jing, le Qi et le Shen</b> .....	<b>115</b>
Introduction .....	115
Jing, Qi et Shen originels .....	116
Transformations du Jing, du Qi et du Shen prénataux et postnataux .....	117
Jing : L'essence de la vie .....	119
Aspects Yin et Yang du Jing .....	120
Jing prénatal .....	120
Formation du Jing prénatal .....	121
Jing postnatal .....	122
L'interaction du Jing prénatal et du Jing postnatal .....	123
Les Reins et le Jing .....	123

Qi : Énergie vitale de force de vie .....	124
Le Qi prénatal.....	124
Qi postnatal.....	126
Les dix-neuf classifications du Qi.....	127
Les six fonctions du Qi.....	131
Le Qi et la médecine énergétique .....	131
Le Qi et la structure énergétique du corps.....	133
Les Cinq Champs énergétiques.....	134
Shen : l'esprit de la vie.....	140
Les Écoles Shen Gong de méditation et de pratique.....	141
Le Shen prénatal et postnatal .....	141
Les aspects spirituels des Cinq Organes Yin composant le Shen .....	142
Le Foie contient l'âme éthérée : le <i>Hun</i> .....	143
Le Cœur contient l'agent spirituel Shen.....	150
La Rate contient l'agent spirituel <i>Yi</i> .....	151
Les Poumons contiennent l'âme corporelle : le <i>Po</i> .....	152
Les Reins contiennent l'agent spirituel <i>Zhi</i> .....	157
Le développement du Shen par les Cinq Organes Yin .....	159
Technique de développement Shen Gong.....	161
Les Six Unions internes de la pratique du Shen Gong.....	163
Les six transferts du Shen .....	164
Les Huit Pouvoirs surnaturels .....	174
Maîtrise des pouvoirs énergétiques.....	177
Projection de l'âme, de l'esprit et de l'énergie.....	177
Projection de l'âme .....	178
La télékinésie.....	179
La corde d'argent .....	180
Le souffle .....	180
La projection de l'âme.....	180
Voler.....	181
Projection avancée de l'âme .....	181
Observations.....	181
Projection de l'âme non initiée.....	182
Les chakras et la projection de l'âme .....	182
Entraînement à la projection de l'âme.....	183
Avertissements et contre-indications pour la projection de l'âme.....	184
Projection de l'esprit.....	184
Avertissements et contre-indications pour la projection de l'esprit.....	185
Entrer en contact avec des êtres spirituels.....	186
Le rêve.....	186
Le <i>Hun</i> et le <i>Po</i> dans le rêve.....	187
Les deux catégories principales de rêves.....	187
Pratiquer le rêve .....	188
Les trois méthodes essentielles de l'application du rêve.....	188
Les cinq sortes d'entraînement au rêve .....	190
Rompre l'attachement émotionnel au monde des rêves .....	191
Rêve spirituel.....	191
Les différences entre les rêves et les projections.....	193
Projection d'énergie.....	194
Pensées et ressentis.....	195
La projection de pensée.....	195
Les deux façons de créer des formes-pensées.....	195
Maintenir un puissant Shen Gong.....	196

**Troisième partie**  
**Pratique du *Dao Yin* en Qi Gong médical**

<b>Chapitre 15 : Introduction à la pratique du <i>Dao Yin</i> en Qi Gong médical .....</b>	<b>199</b>
Les principes du Yin et du Yang dans la pratique du <i>Dao Yin</i> .....	200
Méthodes de transformation du Yin et du Yang dans l'approche <i>Dao Yin</i> .....	201
Comprendre l'harmonie du <i>Dao Yin</i> .....	201
Les trois écoles de pratique de <i>Dao Yin</i> .....	202
Écoles de <i>Dao Yin</i> en Qi Gong martial.....	203
Les écoles de Qi Gong médical pratiquant le <i>Dao Yin</i> .....	207
L'école de Qi Gong spirituel de la pratique du <i>Dao Yin</i> .....	210
 <b>Chapitre 16 : Pratique du <i>Dao Yin</i> postural en Qi Gong médical .....</b>	 <b>213</b>
Introduction au <i>Dao Yin</i> postural.....	213
Pratique du <i>Dao Yin</i> postural dans la Chine antique.....	214
Les trois niveaux de la prise de conscience de la structure physique .....	214
Les trois types de postures.....	215
Exercer la structure physique du corps .....	216
Les Dix-Huit Règles de la posture <i>Dao Yin</i> correcte .....	218
Règle 1 : Debout les pieds à plat .....	218
Règle 2 : Fléchir les genoux.....	219
Règle 3 : Détendre les hanches.....	220
Règle 4 : Arrondir la zone du périnée.....	220
Règle 5 : Fermer les sphincters .....	221
Règle 6 : Rentrer le ventre.....	225
Règle 7 : Relâcher la taille .....	226
Règle 8 : Rentrer le buste.....	226
Règle 9 : Étirer le dos.....	227
Règle 10 : Relâcher les épaules .....	227
Règle 11: Laisser tomber les coudes.....	227
Règle 12 : Arrondir les bras.....	228
Règle 13 : Détendre les poignets .....	228
Règle 14 : Suspendre la tête .....	228
Règle 15 : Rentrer le menton .....	229
Règle 16 : Fermer les yeux pour les visions intérieures.....	229
Règle 17 : Fermer la bouche, ouvrir les narines, boucher les oreilles .....	231
Règle 18 : Placer la langue sur le palais supérieur .....	233
Introduction à la pratique du <i>Dao Yin</i> postural dynamique et du <i>Dao Yin</i> postural statique .....	237
La pratique du <i>Dao Yin</i> postural statique .....	238
Mudras ou gestuelle des sceaux.....	245
Combiner les mudras et les incantations .....	246
Les mudras à deux mains .....	247
Mudras des huit trigrammes utilisés pour la divination du <i>Yi Jing</i> .....	248
Mudras taoïstes des huit trigrammes pour recueillir la puissance .....	249
Mudras bouddhistes à deux mains .....	250
Mudras à une main .....	253
Mudras taoïste à une main .....	253
Mudra du <i>Bagua</i> à une main.....	255
Talismans du <i>Bagua</i> (huit trigrammes).....	258
Mudras Mao Shan utilisés pour la guérison ou la protection .....	259
Pratique du <i>Dao Yin</i> postural dynamique.....	262

Mouvement thérapeutique.....	267
Thérapie du Qi Gong de la Marche .....	270
Préparation avant la Marche .....	271
Thérapie du Qi Gong médical de la Marche .....	274
Méditation de la Marche énergétique pour développer la quiétude .....	278
Les trois méthodes de marche pour traiter le cancer .....	279
Trois méthodes de marche pour traiter les maladies des Organes.....	280
La marche et la thérapie des couleurs .....	281
La marche et la thérapie des sons .....	281
Terminer et clôturer la marche.....	281
<b>Chapitre 17 : Pratique du <i>Dao Yin</i> du souffle en Qi Gong médical .....</b>	<b>283</b>
L'intérêt du <i>Dao Yin</i> du souffle.....	283
La respiration.....	283
Respiration diaphragmatique et costale .....	284
Volumes respiratoires .....	285
Capacités respiratoires .....	285
Anatomie du système respiratoire.....	286
Les Poumons dans la médecine occidentale.....	288
Le lien entre le corps, le souffle et le mental .....	289
Le lien entre le corps, le souffle et les émotions .....	291
Les trois niveaux du souffle .....	291
Le rôle des Poumons dans le développement du Qi.....	292
Mouvement des Méridiens en fonction de la respiration .....	292
Les quatre subdivisions taoïstes des mouvements respiratoires.....	292
Mouvements respiratoires normaux et anormaux .....	294
Les quatre mouvements respiratoires.....	295
Les fondamentaux de la pratique du souffle.....	296
Durée de la thérapie de la respiration .....	298
Méthodes de conscientisation de la respiration.....	298
Mudras de la respiration .....	300
Méthodes de tonification, purgation, et régulation .....	300
Méthode de tonification par la respiration .....	301
Méthode de purgation par la respiration .....	301
Méthodes de régulation par la respiration .....	302
Les huit techniques de <i>Dao Yin</i> du souffle.....	302
Technique de respiration naturelle .....	303
Technique de respiration abdominale longue et profonde .....	305
Technique de respiration inversée.....	306
Technique d'expiration profonde .....	307
Technique de rétention du souffle abdominal.....	308
Technique de respiration ventilée.....	312
Technique de respiration aspirée .....	313
Technique de respiration en hibernation .....	315
Prescriptions de <i>Dao Yin</i> du souffle pour le cancer.....	316
Ancienne technique taoïste pour « avaler le souffle originel ».....	317
<b>Chapitre 18 : Pratique du <i>Dao Yin</i> du mental en Qi Gong médical .....</b>	<b>319</b>
Histoire de la pratique du <i>Dao Yin</i> du mental .....	319
Introduction au mental.....	319
Les neuf objectifs de la pratique mentale taoïste.....	320

Le mental .....	320
Les trois processus mentaux .....	321
Les trois types de mental .....	323
Les divisions Yin et Yang du mental .....	324
L'esprit prénatal et postnatal.....	324
Pensées bienveillantes et malveillantes .....	325
Transformer le mental .....	328
Purification physique et psychologique .....	328
Les sept étapes pour transformer le mental.....	328
Les dix images bouddhistes du dressage du bœuf .....	329
Anciennes images taoïstes de l'alchimie chinoise .....	335
Les anciens symboles taoïstes de la naissance de l'esprit acquis .....	336
Les anciens symboles taoïstes de la renaissance de l'esprit inné .....	339
Comprendre le karma.....	341
Réguler le mental par la pratique du <i>Dao Yin</i> .....	343
Schémas physiologiques de méditation provoqués par l'état de transe .....	344
Les étapes essentielles de la pratique du <i>Dao Yin</i> du mental.....	344
Être dans l'instant présent .....	345
Concentration mentale.....	349
Les trois étapes de la pratique de la concentration mentale.....	357
Contemplation .....	361
Imagination et visualisation .....	362
Outils pour la méditation .....	366
Utiliser la méditation pour purger, tonifier et réguler .....	367
Utiliser le mental pour ouvrir les canaux psychiques du corps .....	367
Reprogrammer le mental pour la guérison .....	368

### Quatrième partie

## Rectifier les déviations du Qi par le Qi Gong médical thérapeutique

<b>Chapitre 19 : Comprendre les déviations du Qi</b> .....	371
Introduction .....	371
Établir de solides bases énergétiques.....	371
Purger le Qi turbide.....	372
Causes principales des déviations du Qi .....	372
Déviations en <i>Dao Yin</i> postural.....	374
Manifestations physiques des déviations posturales du Qi .....	374
Mouvements incorrects des mains.....	375
Traiter les déviations musculaires incontrôlables.....	377
Déviations en <i>Dao Yin</i> du souffle .....	380
Déviations causées par une expiration incorrecte.....	380
Déviations causées par une inspiration incorrecte.....	381
Déviations causées par une résonance incorrecte du souffle .....	382
Déviations en <i>Dao Yin</i> du mental .....	382
Le cortex cérébral.....	383
Concentration mentale focalisée excessive.....	383
Attirer et guider l'énergie mentale.....	383
Les trois règles pour choisir la focalisation mentale appropriée .....	384
Adapter la concentration mentale .....	384
Rectifier les déviations mentales du Qi.....	385
Perturbations du Shen au cours de la pratique de Qi Gong.....	385
Déviations mentales du Qi et perturbations du Shen.....	387
Transfert sur le thérapeute (passion et illusion).....	387

Fantasmes, obsessions et envoûtement .....	388
Graves troubles psychologiques .....	388
Dérèglements du <i>Jing Shen</i> .....	389
Perturbations du Shen et instabilité émotionnelle .....	390
Troubles de la personnalité multiple : trouble dissociatif de l'identité.....	395
Présentation des domaines spirituels .....	397
Récupération de l'âme et thérapie en Qi Gong médical .....	398
Blessures et fermeture de l'esprit .....	401
Guérir l'esprit blessé.....	403
Schémas de renaissance émotionnelle lors de transformations spirituelles profondes .....	403
Étapes de la récupération de l'âme .....	404
Méditations pour la récupération de l'âme.....	406
Méditation de la récupération de l'âme .....	409
Entrée dans la chambre des souvenirs.....	411
Rectifier les déviations du Qi en utilisant le bâtonnet du <i>Tai Ji</i> dans des exercices de régulation.....	412
Activités stressantes et formation de la déviation du Qi .....	412
Rejets toxiques et déviations du Qi.....	415
Transformations spirituelles et déviations du Qi .....	416
Traiter les déviations mentales du Qi avec les points « Fenêtre du Ciel ».....	418
 <b>Chapitre 20 : Troubles de l'âme et de l'esprit .....</b>	<b>423</b>
Introduction aux dimensions spirituelles chinoises .....	423
États d'existence Yin et Yang.....	425
Les divers royaumes spirituels de l'existence .....	426
Pathologie spirituelle et héritage karmique .....	428
Interactions cliniques avec le monde des esprits .....	429
Formes-pensées nuisibles .....	430
Les deux façons de créer des formes-pensées.....	430
Les amas de pensées énergétiques .....	431
Formes-pensées, formes et couleurs.....	432
Formes-pensées, maladie et guérison .....	433
Ensorcellement et attaques psychiques.....	433
École de magie blanche (magie de la Lumière : <i>Zheng Dao</i> ) .....	434
École de magie noire (magie de l'Obscurité : <i>Zuo Dao</i> ) .....	435
Comprendre l'influence psychique.....	436
Attaques psychiques.....	438
Se défendre contre les attaques psychiques .....	438
Réciter des mantras pour se protéger des sortilèges spirituels.....	441
Sortilèges spirituels .....	441
Mantra à résonance unique.....	441
Mantra à résonance multiple.....	443
Rencontres avec les fantômes et les entités spirituelles.....	443
Différence entre les fantômes et les entités spirituelles .....	443
Rencontres avec des fantômes .....	444
Rencontre avec des entités spirituelles .....	449
Classification des royaumes spirituels.....	450
Classification des immortels.....	450
Classification des entités spirituelles .....	451
Fermer l'entrée des fantômes pour se protéger contre les esprits et les fantômes.....	458
Oppression et possession par les démons et esprits maléfiques .....	461
Types d'esprits pathogènes .....	462
Démonologie.....	462

Absorber l'énergie de force de vie.....	463
La démonologie selon le mysticisme chrétien.....	464
Attaques démoniaques.....	465
Entrer en contact avec les démons et les esprits maléfiques dans la pratique clinique.....	466
Démons et esprits maléfiques projetés par le subconscient.....	467
Contacts cliniques réels avec des démons et des esprits maléfiques.....	468
Oppression démoniaque ou spirituelle.....	469
Techniques utilisées pour éliminer une entité spirituelle maléfique : terrasser et chasser les démons.....	471
Possession par un démon ou un esprit.....	472
Traiter les cas d'oppression et de possession par un esprit ou un démon.....	474
Éliminer une entité spirituelle ou démoniaque d'un patient.....	475
Que faire après le départ du démon ou de l'entité spirituelle.....	475
Quand le démon ou l'entité spirituelle ne quitte pas le corps.....	475
Exemples de possession démoniaque d'après expérience clinique.....	476
Traitement de la phobie ou de l'inquiétude d'être oppressé par un esprit ou un démon.....	477
Traitement en Qi Gong médical pour les hallucinations d'esprits et de fantômes.....	480
Traitement utilisant les Treize Points Fantômes.....	480
Exorcisme.....	486
Fonctionnement de l'exorcisme.....	487
Les quatre premières étapes de l'exorcisme.....	488
Protocole de traitement en Qi Gong médical pour les cas de possession par un esprit ou un démon.....	489
Le cercle magique.....	489
Traitement pour la possession par un esprit ou un démon.....	492
Exorcisme taoïste : étape 1.....	494
Exorcisme taoïste avancé : étape 2.....	497
<b>Appendice 1 – Les quatre transitions de la pratique interne.....</b>	<b>501</b>
Introduction.....	501
<i>Dao De Wu Shu Shifu</i> .....	503
La Voie du Maître d'arts martiaux : état Yang.....	503
La Voie du Maître d'arts martiaux : état Yin.....	504
<i>Dao De Yi Sheng</i> .....	505
La Voie du Guérisseur : état Yang.....	505
La Voie du Guérisseur : état Yin.....	506
<i>Dao De Xue Zhe</i> .....	506
La Voie de l'Érudit : état Yang.....	506
La Voie de l'Érudit : état Yin.....	508
<i>Dao De Shen Fu</i> .....	508
La Voie du Prêtre : état Yang.....	508
La Voie du Prêtre : état Yin.....	509
Conclusion.....	509
<b>Bibliographie.....</b>	<b>543</b>
<b>Références des protocoles cliniques.....</b>	<b>561</b>

# INTRODUCTION

Les recherches présentées dans ces cinq ouvrages traitant du Qi Gong médical sont le fruit d'une vie consacrée à l'étude et à l'investigation. Cette exploration de la médecine énergétique chinoise intègre des connaissances rassemblées lors de mes observations cliniques personnelles, ici, aux États-Unis, et au cours des traitements thérapeutiques prodigués dans plusieurs universités de la République populaire de Chine, ainsi que dans les hôpitaux et cliniques à Beijing (Pékin).

J'ai eu la chance, dans ma vie, d'être présenté à plusieurs professeurs exceptionnels, et j'ai été très honoré de pouvoir suivre mon apprentissage sous la tutelle de nombreux maîtres talentueux (ainsi que de puissants guérisseurs de Taïwan et de la République populaire de Chine) qui m'ont transmis la connaissance « cachée » dissimulée par le voile obscur de la médecine ésotérique chinoise. Après m'être procuré plusieurs textes introuvables, écrits dans les années 1800 par des prêtres jésuites, traitant de l'ancienne sorcellerie métaphysique chinoise et du mysticisme taoïste, ma connaissance de la médecine énergétique chinoise s'est considérablement élargie. Initialement, toutes les pièces manquantes ont commencé lentement à se rassembler, révélant une forme multidimensionnelle de thérapie basée sur le microcosme et le macrocosme, de cause à effet, au niveau énergétique et spirituel.

Les objectifs principaux, en révélant ces connaissances ésotériques au public, étaient les suivants : premièrement, rendre au peuple chinois les richesses perdues de leur ancienne culture et, deuxièmement, fournir un fondement historique précis à la médecine énergétique contemporaine, qui a disparu ou a été éliminée des collèges et universités de MTC actuels.

On dit depuis longtemps que « l'étude appropriée de la médecine chinoise intègre l'étude de son histoire ancienne ». Le développement de la médecine traditionnelle chinoise a non seulement pour origine des générations de compétences et de sciences raffinées, mais est également lié à la culture et aux croyances ancestrales de la Chine. Dans les tout débuts, la science et la magie étaient indifférenciables et il était difficile de les dissocier l'une de l'autre.

La médecine chinoise, en tant que science appliquée, possède une histoire ancestrale immergée dans la magie énergétique et le chamanisme taoïste. Voici une vieille maxime : « La seule différence entre la "magie occulte" et la "science" est le temps. » Après des siècles d'études intensives énergétiques, les fondateurs de l'ancienne médecine chinoise ont considérablement contribué aux domaines scientifiques de la médecine clinique, de la pharmacologie et de la chimie.

L'ancienne approche chinoise expliquait les concepts médicaux en s'exprimant généralement suivant une convergence tridimensionnelle, en percevant le corps physique en tant qu'hologramme énergétique et en observant les aspects physiques, mentaux, émotionnels et spirituels des tissus corporels. En stimulant l'une de ces cinq matrices énergétiques, un docteur en Qi Gong est en mesure d'influencer les quatre autres, ainsi que le corps, afin de favoriser la santé ou engendrer la maladie. Le diagnostic et le traitement sont, en conséquence, abordés suivant une progression non linéaire, en opérant holographiquement vers le rétablissement de la santé et vers la guérison de l'individu multidimensionnel. Cependant, dans la médecine occidentale, on enseigne comment percevoir le corps physique à un niveau bidimensionnel, en tant que progression aboutie de cause à effet, en séparant les réactions des tissus corporels des impacts produits par le mental et les émotions, ainsi que des influences universelles et environnementales.

Dans l'histoire de la médecine chinoise, les approches thérapeutiques pour traiter les maladies ont été très diverses. Plusieurs chercheurs contemporains actuels ont classé les anciennes approches thérapeutiques chinoises et leurs traitements cliniques en fonction des traditions spirituelles ou religieuses auxquelles elles se rattachent. Ces différentes traditions se sont influencées les unes et les autres, et ont coexisté dans les collèges impériaux de médecine tout au long de l'histoire de la Chine. Voici un classement possible.

- Médecine ancestrale : répandue au cours de la dynastie Shang (1600-1028 av. J.-C.), ce type de médecine concernait les maladies

liées ou causées par les ancêtres. Dans la médecine ancestrale, les états pathologiques étaient traités par la reconnaissance et l'apaisement des esprits des ancêtres.

- Médecine démonologique : répandue au cours de la dynastie Zhou (1028-221 av. J.-C.), ce type de médecine concernait les maladies liées ou causées suite à une rencontre avec un mauvais esprit ou un démon. Dans la médecine démonologique, les états pathologiques étaient traités grâce à des rituels d'exorcisme.
- Médecine naturaliste : répandue au cours de la dynastie des Han occidentaux (206 av. J. C. – 8 ap. J.-C.), ce type de médecine concernait les maladies liées ou causées par le climat (Chaud, Froid, Sec, Humide, Vent, etc.) et aux influences cosmologiques. Dans la médecine naturaliste, les états pathologiques étaient traités par une intervention du médecin, avec les méthodes de purgation, tonification et régulation.
- Médecine moraliste : répandue au cours de la dynastie des Han orientaux (25-220 ap. J.-C.), ce type de médecine concernait les maladies liées ou causées par une transgression morale. Dans la médecine moraliste, les états pathologiques étaient traités grâce à des confessions et des rituels religieux.
- Médecine ontologique : répandue tout au long de la période des Six Dynasties (220-589 ap. J.-C.), ce type de médecine concernait les maladies causées par les souffrances liées à l'existence. Dans la médecine ontologique, les états pathologiques étaient traités par une intervention du médecin, avec les méthodes d'élimination et de libération.

Afin d'aider l'esprit occidental à comprendre la médecine énergétique chinoise, cette série de cinq volumes traitant du Qi Gong médical a été écrite dans le but d'apporter des instructions complètes et détaillées associées à une application pratique clinique de cette science. Elle englobe le concept de médecine traditionnelle chinoise, plus particulièrement la thérapie du Qi Gong médical, ainsi que l'étude de la médecine ancestrale que l'on trouve intégrée au chamanisme énergétique taoïste. La pratique de la médecine énergétique chinoise en Occident a été entravée par le manque d'accessibilité à l'« ancienne » connaissance transmise au cours des siècles dans le secret, de maître à élève. Par une manipulation flagrante de matériaux-sources, l'histoire et la théorie de la médecine

traditionnelle chinoise « contemporaine » ont été réécrites afin de refléter les intérêts du parti communiste. En conséquence, les versions éditées d'idées métaphysiques soumises à la censure, en raison de l'influence politique et l'« épuration » en vue de la respectabilité scientifique, ont été présentées au public comme la norme acceptable. L'objectif principal à l'origine de la rédaction de ces cinq volumes est de « réinstaurer » les dimensions énergétiques et spirituelles inhérentes à l'ancienne médecine énergétique chinoise précommuniste.

L'intégralité de cette série d'ouvrages consacrés au Qi Gong médical apporte une connaissance fondamentale de la structure, de la théorie et de l'application pratique complexes énergétiques de cet art ancestral de la médecine chinoise.

- Volume 1 : cet ouvrage présente l'étude de l'ancienne approche chinoise relative à l'anatomie et à la physiologie énergétique.
- Volume 2 : cet ouvrage présente l'ancien système chinois d'alchimie énergétique ésotérique et de la thérapie du *Dao Yin* utilisés comme fondement de la médecine énergétique, ainsi qu'une étude approfondie des déviations du Qi et de l'ancien mysticisme.
- Volume 3 : cet ouvrage présente plusieurs approches énergétiques différentes appliquées au diagnostic de Qi Gong médical, ainsi que les principes de traitement et les protocoles cliniques avancés.
- Volume 4 : cet ouvrage présente au lecteur des prescriptions d'exercices et de méditations de Qi Gong médical, le traitement des maladies des Organes internes, la pédiatrie, la gynécologie, la neurologie et la psychologie énergétique.
- Volume 5 : cet ouvrage présente au lecteur des techniques, applications et recherches spécifiques, rassemblées avec l'aide de divers docteurs et cliniques dans toute la Chine, incluant la mise en pratique de la thérapie du Qi Gong médical en tant que modalité clinique efficace et complémentaire dans le traitement de patients atteints du cancer.

L'ancienne terminologie médicale chinoise est extrêmement subjective et métaphorique, et est utilisée afin de décrire les nombreux aspects du corps humain au travers des domaines physique, mental, émotionnel, énergétique et spirituel de l'existence. De nombreux termes techniques employés par la médecine traditionnelle chinoise possèdent plusieurs significations, en fonction du contexte du sujet et de la discipline dont ils proviennent (taoïste ou bouddhiste).

La majeure partie de la terminologie obscure issue de la médecine chinoise provient directement des sources chamanistes ancestrales. Ces termes peuvent, parfois, se révéler extrêmement vagues au niveau de leurs explications, tout en étant particulièrement profonds quant à leur véritable signification.

À travers ces ouvrages, j'ai choisi d'utiliser périodiquement le terme « divine » pour exprimer l'énergie du Tao, ou de « Dieu ». Cela aidera le lecteur à comprendre le contexte à l'origine de la terminologie.

La plupart des historiens et chercheurs pensent que sous la dynastie Shang (1600-1028 av. J.-C.), les Chinois croyaient en une divinité suprême connue sous le nom de « *Di* » (Dieu, ou l'Être suprême). La croyance se fondait sur le pouvoir absolu (omnipotent) de *Di*, qui règne sur le destin de tous les individus. Toutefois, en tant que divinité suprême, *Di* se tient à l'écart et n'attache pas d'importance aux préoccupations des mortels. Par conséquent, tout souverain vivant qui souhaitait s'attirer les grâces de *Di* pouvait seulement y parvenir par l'intermédiaire de la voix spirituelle de ses ancêtres, qui communiquaient directement avec le Dieu suprême. En faisant des offrandes sacrificielles abondantes pour honorer les ancêtres de façon régulière, *Di* pouvait être touché et l'individu obtenait sa bénédiction.

La communication entre les souverains Shang et leurs ancêtres était un aspect essentiel pour préserver l'harmonie du royaume. Toutes les décisions importantes étaient influencées par les oracles. Le souverain Shang avait également le titre de chef religieux et pouvait guider personnellement les divinations et le culte des ancêtres (avec l'aide des sorciers de la cour), et était alors le seul intermédiaire entre les royaumes divins et les mortels.

Dans la période tardive de la dynastie Shang, les souverains commencèrent à imposer leur pouvoir direct sur le Divin (*Di* inclus), se proclamant dieux vivants. C'est à ce moment de l'histoire chinoise que le royaume divin devint un monde privilégié seulement accessible par l'élite royale.

Au cours de la dynastie Zhou (1028-221 av. J.-C.), une nouvelle conception de la divinité suprême émerge. La divinité suprême est désormais appelée *Tian* (Ciel), perçu comme un dieu immanent qui intervient de façon manifeste dans toutes les affaires humaines. L'empereur et tous ses sujets sont subordonnés à la loi morale universelle de *Tian*. Les habitants du royaume physique vivent désormais sous l'égide de *Tianming* (le Mandat du Ciel). Bien

que l'empereur était considéré comme le « Fils du Ciel », la légitimité de son pouvoir dépendait de sa capacité et de sa volonté à faire respecter le Mandat du Ciel.

Sous la dynastie Zhou, les sacrifices pour honorer les ancêtres devinrent des fêtes collectives, célébrées en la présence des ancêtres. Au cours de ces cérémonies, l'esprit d'un des ancêtres descendait dans le corps d'un individu qui avait choisi de recevoir la nourriture des offrandes, au nom de sa lignée.

Pendant la période des Printemps et Automnes (770-476 av. J.-C.), le concept de relation entre les vivants et les morts subit une transformation importante dans la pensée chinoise. L'accent était désormais placé sur l'âme spécifique de chaque individu et sur sa destinée après la mort. Les mentions du *Hun* de l'individu (âme éthérée) et du *Po* (âme corporelle), signalent l'émergence d'une conception dualiste de l'âme après la mort. Le concept d'un être suprême agissant comme l'arbitre de la destinée humaine, persiste. Néanmoins, ce dieu était plus couramment appelé *Tiandi* (Dieu du Ciel).

Vers la fin de la dynastie Zhou, au cours de la période des Royaumes Combattants (475-221 av. J.-C.), de nombreux érudits, sorciers et maîtres des arts occultes se rassemblèrent dans les différentes cours des souverains au pouvoir, pour offrir leurs connaissances ésotériques et les pouvoirs magiques et leur permettre d'acquérir des avantages politiques et personnels. Au cours de cette période, les *Fangshi* (maîtres de magie occulte) étaient très répandus à travers toute la Chine.

Sous la dynastie des Han (206 av. J.-C. – 220 ap. J.-C.), le concept de mort et de vie après la mort connu à nouveau une profonde mutation. L'accent était désormais placé sur le jugement et le châtement divin, l'existence de plusieurs dieux célestes et terrestres, d'entités spirituelle et le processus de vie après la mort se situait alors dans le vaste domaine spirituel du monde souterrain. Les Chinois commencèrent de plus en plus à considérer que leur destinée morale était sous le contrôle de dieux puissants. La maladie et la malchance étaient mises sur le compte d'ancêtres agités qui déposaient « leurs plaintes contre un vivant depuis leur tombe » auprès des magistrats du monde souterrain, et faisaient appel au châtement divin pour les infractions personnelles.

La promesse de salut qui sauverait les humains de la misère mortelle et du châtement des enfers posa les jalons de l'implantation du bouddhisme en Chine pour les siècles à venir, après la chute de la dynastie des Han en 220 ap. J.-C.

Nombre des termes utilisés pour décrire les forces naturelles taoïstes (existant dans le Ciel, la Terre et l'Homme), étaient personnalisés et se rapportaient à des « dieux » ou des « esprits » de la « religion taoïste », ce qui permettait de rivaliser avec les divinités colorées qui accompagnèrent l'arrivée du bouddhisme en Chine depuis l'Inde. Par conséquent, en lisant cet ouvrage, le lecteur ne doit pas confondre, ni s'inquiéter de certaines terminologies décrivant les « déités » qui régissent des principes énergétiques particuliers. Par exemple, dans la partie sur l'âme humaine, le titre « maître des trois *Dantian* » implique que l'âme possède trois propriétés énergétiques principales, distinctes, mais interconnectées, chacune d'elle étant enracinée dans et nourrie par un des trois *Dantian*.

En Chine, de nombreux maîtres et praticiens en Qi Gong médical, sous la tutelle desquels j'ai été formé, m'ont demandé de garder confidentielles ces théories avancées énergétiques et spirituelles, par crainte de représailles gouvernementales. Actuellement, en raison de la réponse du Gouvernement chinois aux activités de l'association Falun Gong, de nombreux collèges et cliniques de Qi Gong médical ont été fermés. En conséquence, j'ai décidé de transmettre ouvertement ces anciennes théories énergétiques concernant les interactions du corps, du mental, de l'esprit, de l'âme et du divin, sans en révéler la provenance.

Finalement, à l'intérieur de cette série d'ouvrages traitant du Qi Gong médical, j'ai relaté des années de recherches intensives provenant de diverses sources d'informations :

- des systèmes taoïstes, informations provenant de l'ancienne médecine énergétique taoïste et des disciplines spirituelles avancées de l'école taoïste Beiji (Étoile du pôle Nord), des enseignements taoïstes de Wu-Dang Shan, de l'école taoïste

Lung Hu (Dragon-Tigre), du taoïsme du maître céleste Zhengyi et de l'école taoïste Shangqing (Pureté la plus haute), du taoïsme magique de l'Orage Mao Shan (dont je suis un disciple de la 80<sup>e</sup> génération) ;

- des systèmes bouddhistes, informations provenant de l'ancienne médecine énergétique bouddhiste et des disciplines spirituelles avancées issues des enseignements du monastère Shaolin, du bouddhisme tantrique et du bouddhisme orthodoxe ;
- des systèmes tantriques tibétains et « Bon Tibétains », informations issues de l'ancienne médecine énergétique bouddhiste tibétaine et des disciplines spirituelles avancées de plusieurs enseignements dispensés au monastère tibétain, y compris les traditions chamaniques du tantrisme tibétain et « Bon Tibétain ».

Pour citer l'un de mes professeurs, « *Sanjia gui yi* » – les trois enseignements font une personne complète – ce qui signifie que, par la confrontation aux connaissances ésotériques contenues à l'intérieur des trois sources énergétiques et spirituelles, l'individu peut devenir un être humain plus complet.

En écrivant et en présentant au public ces cinq volumes consacrés au Qi Gong médical chinois, j'espère être parvenu à condenser les divers domaines de cette ancienne méthode de guérison énergétique asiatique dans un compendium médical complet et détaillé adapté à l'esprit occidental. En vue de cet objectif, j'ai trouvé nécessaire de répéter certaines sections pour porter l'accent sur les informations importantes, afin de favoriser une meilleure compréhension.

**Professeur Jerry Alan Johnson  
Ph.D., D.T.C.M.**

Pacific Grove, Californie, mars 2005.

**DEUXIÈME PARTIE  
LE QI GONG MÉDICAL  
ET L'ALCHIMIE CHINOISE**

# CHAPITRE 11

## INTRODUCTION À L'ALCHIMIE CHINOISE ET AUX TROIS POUVOIRS : SAN CAI

### ALCHIMIE INTERNE ET EXTERNE

La transmutation de la matière et l'élaboration d'élixirs et de pilules de longue vie occupent une place importante dans l'alchimie chinoise, dont la quête d'immortalité a d'ailleurs été l'un des principaux objets de recherche. Dans la philosophie et les techniques de cette discipline, on distingue deux domaines d'étude : l'alchimie externe et l'alchimie interne.

#### 1. Alchimie chinoise externe

L'alchimie externe se caractérise par l'observation approfondie, la recherche et la manipulation de tous les aspects possibles du monde extérieur. Elle a pour objectif principal la transmutation des substances externes pour le bien-être de l'individu. Pendant plusieurs milliers d'années, cette discipline a généré quantité de recherches sur les diverses propriétés des plantes, minéraux et corps divins, et sur les multiples interactions entre ces éléments et le corps humain. L'immense corpus de connaissances qui a pu être constitué à partir de ces recherches est considéré comme l'apogée des débuts de la médecine, la botanique, l'astrologie, l'astronomie, la chimie, la métallurgie et l'art de la guerre.

#### 2. Alchimie chinoise interne

L'alchimie interne comprend l'exploration, la recherche et l'expérimentation approfondies et systématiques de tous les aspects du corps humains. Elle a pour objectif principal la transmutation des substances internes (les tissus, l'énergie, l'émotion, et la conscience) pour le bienfait de l'individu. Au cours des millénaires, les disciples de l'alchimie interne ont fait de nombreuses recherches et découvertes sur les cinq substances primaires de l'être

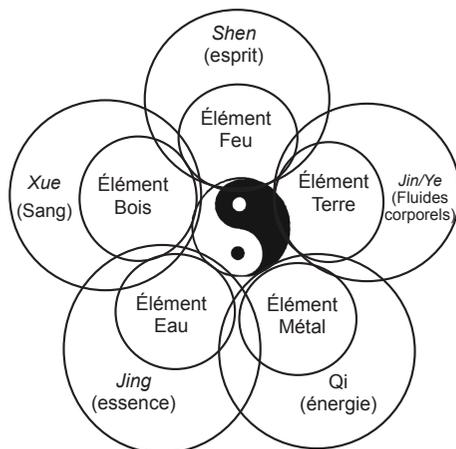


Figure 11.1. L'interrelation des Cinq Éléments et des cinq substances vitales primaires.

(Qi-énergie, *Xue-Sang*, *Jing-essence*, *Jin* et *Ye-Fluides corporels*, et *Shen-esprit*). Ces connaissances pratiques et théoriques ainsi rassemblées annonçaient les débuts de la médecine énergétique, des disciplines spirituelles, et des arts martiaux internes chinois.

Dans l'ancienne médecine chinoise, on distingue cinq substances primaires, comprises comme un principe de force créatives, responsables de la formation, du développement et du maintien du corps humain. Ces substances se complètent et se nourrissent mutuellement afin d'entretenir l'équilibre de l'organisme humain. Chacune de ces substances est liée à un Élément spécifique, un attribut spirituel, une nature énergétique, un Organe Yin ou Yang, et un type spécifique de tissus, selon sa nature et sa fonction propres (Figure 11.1). Dans le corps humain, chacune de ces cinq substances primaires réagit à et interagit avec la lumière, la chaleur, les sons, les couleurs, et un nombre incalculable d'autres forces électromagnétiques émanant de la Terre (l'environnement terrestre) et des Cieux (l'environnement céleste).

Au cours de l'évolution de l'ancienne médecine chinoise, les disciplines ou « domaines » de l'alchimie interne et externe se sont étayés et enrichis mutuellement. Afin de bien comprendre la thérapie de Qi Gong médical chinois, l'étudiant doit d'abord appréhender les interactions entre les cinq substances primaires vitales du corps, avec les propriétés énergétiques du Tao, du *Wu Ji*, du Yin et du Yang, et des Cinq Éléments, ainsi que leurs interactions avec les influences de l'environnement et de l'Univers. L'étude minutieuse et l'observation attentive de ces interactions sont au cœur de toutes les formes de médecine chinoise.

### LE CONCEPT DU TAO

L'ancien caractère chinois signifiant « Tao », ou « Divin », décrit un grand sage, les cheveux dénoués (comme celui du *Wu Yi*), suivant un chemin, une voie, une méthode, un principe, ou une doctrine (Figure 11.2). De nombreux anciens maîtres taoïstes de Qi Gong le percevaient comme l'action d'évoquer délibérément quelque chose par l'intermédiaire de la magie, plutôt que par un geste symbolique. Le « chemin » est associé aux trois pas, évoquant une danse magique, que l'on commence traditionnellement du pied gauche « Yang », en faisant face au Sud et en se déplaçant vers le soleil levant de l'Est. Ainsi l'idéogramme suggère que l'action est effectuée par une personne possédant une connaissance privilégiée et dont les objectifs sont clairement définis (voir volume 1, chapitre 2 : La formation énergétique de l'Univers).

L'ancienne signification transmise par cet idéogramme se traduit à la fois par « la voie (ou la méthode) par laquelle on arrive à se percevoir soi-même et à comprendre sa relation avec l'Univers ou le Cosmos (le Ciel), l'environnement (la Terre) et le Divin », et par « la totalité parfaite et harmonieuse de toute la création ». Ainsi, le terme Tao signifie la façon de suivre la voie et de réaliser son objectif et, par extension, le champ unifié dans lequel s'accomplissent ces deux actions. La véritable pratique de l'ancien taoïsme chinois n'était pas une religion, mais une voie et une méthode permettant à la société et à l'individu d'entretenir l'harmonie entre ce monde (le plan physique) et ceux situés au-delà (le plan énergétique et spirituel).



Figure 11.2. L'ancien caractère chinois signifiant « Tao », « La Voie de l'Harmonie avec le Ciel, la Terre et le Divin ».

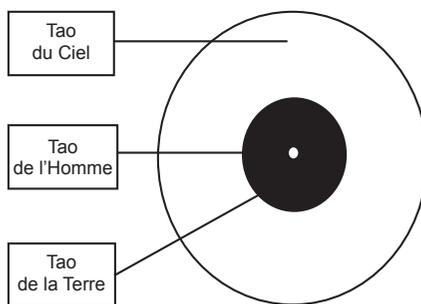


Figure 11.3. Le Tao primordial est composé du Ciel, de la Terre et du *Chong Qi*.

### LES TROIS SUBDIVISIONS ÉNERGÉTIQUES DU TAO

La mer infinie et universelle du Tao donne naissance à deux polarités énergétiques fondamentales : le Ciel (Yang) et la Terre (Yin). L'énergie Yang du Ciel, au principe actif, émerge de la mer du chaos primordial, irradiant vers le sol. L'énergie Yin de la Terre, étant passive, reçoit les influences du Ciel, avec lesquelles elle interagit par sa nature environnementale.

Pour mieux comprendre le concept du « Tao » en Qi Gong médical, il faut observer son influence énergétique selon trois subdivisions : le Tao du Ciel, le Tao de la Terre, et le Tao de l'Homme, chacune s'intégrant aux deux autres, créant ainsi une entité multidimensionnelle (Figure 11.3). Les champs énergétiques du Ciel (créés à partir des influences énergétiques du Soleil, de la Lune et des étoiles), enveloppent et affectent ceux de la Terre (en provoquant le mouvement d'énergie du vent, de l'eau, et du sol) qui, à leur tour, enveloppent et influencent ceux de l'Homme (en provoquant un mouvement

d'énergie à l'intérieur de l'essence, de l'énergie et de l'esprit du corps).

**LE TAO EN TANT QUE *CHONG* (CENTRE)**

Dans la Chine ancienne, le Tao était considéré comme le *Chong*, au niveau énergétique et spirituel, le centre parfaitement intégré. Par conséquent, le Tao existe dans le temps et l'espace, en tant que centre de toutes choses.

L'énergie reliant le Ciel (Yang) et la Terre (Yin) est appelée *Chong Qi* (ou « énergie du Tao »), et se situe à l'intérieur de l'espace infini du *Wu Ji* comme une brume énergétique, unifiant le vide infini aux champs énergétiques du Ciel et de la Terre (Figure 11.4).

Autrefois, les Chinois pensaient que les qualités de ces deux pôles universels (Yin et Yang) étaient perpétuellement unifiés par l'intermédiaire du vortex énergétique en spirale du *Chong Qi* (*Wu Ji*). On peut dire ainsi que le Ciel, la Terre et le *Wu Ji* composent l'unité fondamentale de la matrice énergétique connue sous le nom de « Tao primordial », existant lui-même en amont et avant l'évolution de toute existence matérielle.

**LE TAO DANS LE CORPS**

À travers cette relation, il y a des manifestations inférieures (microcosmes) dans lesquelles le corps humain s'apparente au *Wu Ji*, qui sert d'intermédiaire entre les énergies du Ciel et de la Terre. Tout comme l'énergie du *Wu Ji* se mêle à celle du Ciel et de la Terre, l'énergie du *Ming Men* se mêle à celle du Rein Yin et du Rein Yang du corps. Cette interaction produit l'essence (*Jing*), l'énergie (*Qi*) et l'esprit (*Shen*) de l'individu, qui sont les expressions humaines des royaumes physique, énergétique et spirituel (Figure 11.5).

La médecine chinoise étudie avant tout les rapports fonctionnels entre les cellules, les tissus, les Organes, et les systèmes organiques, ainsi que leur relation avec les influences énergétiques du Ciel, de la Terre et de l'Homme, plutôt que de porter sur la substance matérielle des cellules et des tissus. Les anciens Chinois pensaient que l'énergie du Tao éternel existait à l'intérieur de « l'espace infini », ou *Wu Ji*, entre et autour des cellules et des tissus de toutes les choses. Ainsi, trouver l'harmonie dans l'essence énergétique du Tao et l'exprimer au travers des trois aspects interdépendants du corps – le *Jing*, le *Qi* et le *Shen* – est bénéfique pour la santé.

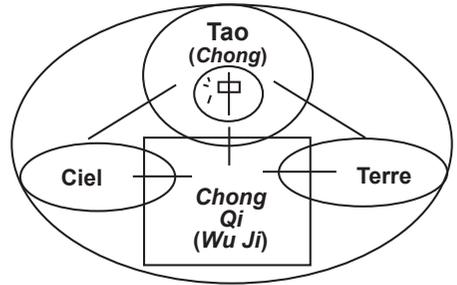


Figure 11.4. Le Tao primordial est composé du Ciel, de la Terre et du *Chong Qi*.

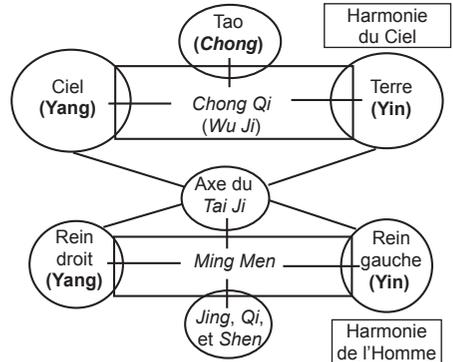


Figure 11.5. Les rapports primordiaux et les correspondances énergétiques humaines.

Dans la Chine antique, on pensait que les Trois Trésors (l'essence, l'énergie, et l'esprit) possédaient deux propriétés fondamentales : une moitié (Yin) existant sur Terre, et l'autre moitié (Yang) existant dans le Ciel. En tant que possession de la moitié terrestre, l'individu pouvait invoquer la moitié céleste. La maîtrise de la moitié terrestre permettait à l'individu d'accéder à la moitié céleste. Par l'union du Ciel et de la Terre, l'individu pouvait se transformer pour atteindre un état de renouveau. C'est pourquoi on représentait souvent les anciens *Wu Yi* chinois (docteurs-chamans) partagés, et redevenant un tout énergétique et spirituel seulement lorsqu'ils étaient en possession de l'autre moitié de leur esprit céleste.

On peut ajouter que les anciens docteurs-chamans chinois croyaient que le Tao se manifestait dans le noyau central de l'individu, au travers de la structure énergétique et spirituelle de l'axe du *Tai Ji*, représentant la connexion principale de l'individu avec le Tao et l'énergie du Divin.

## LES FORCES NATURELLES DES TROIS POUVOIRS

Art de la transmutation, l'alchimie est le précurseur de la chimie moderne. En Occident, encore assez récemment, on ne faisait aucune distinction entre le domaine de la chimie et de l'alchimie, car ces deux disciplines n'en formaient qu'une. L'ironie du sort veut que la distinction se fit suite au travail révolutionnaire de Sir Isaac Newton, lui-même alchimiste de renommée.

Dans la Chine antique, l'alchimie fut développée à un très haut niveau, dans le but d'étudier toutes les transformations d'ordre physique, mental, émotionnel, énergétique et spirituel. La médecine chinoise traditionnelle repose sur la réunion, la purification et l'utilisation raisonnées du *Jing*, du *Qi* et du *Shen* du corps, permettant aux Organes internes de fonctionner dans une harmonie naturelle. En effet, pour exister en harmonie avec le Tao, l'Homme (humanité) doit comprendre les pouvoirs naturels des Cieux (Univers) et de la Terre (environnement).

Les Trois Pouvoirs du Ciel, de la Terre et de l'Homme représentent l'ensemble de toutes les forces naturelles et des facteurs énergétiques qui affectent le corps humain, à tous les niveaux d'existence (physique, mental, émotionnel, énergétique, et spirituel). Dans les temps anciens, la relation entre les mouvements croissants et décroissants des énergies céleste et terrestre, et leur correspondance avec les changements, les phases et les régulations du corps humain, ont permis aux sages chinois d'établir la théorie des Trois Pouvoirs, telle qu'elle fut utilisée dans l'alchimie chinoise. Ces anciens maîtres chinois ont découvert que le réseau de systèmes internes du corps humain est affecté, directement et indirectement, par les influences et les variations des cycles énergétiques du Soleil, de la Lune et des étoiles. On sait maintenant que ces influences naturelles affectent également la pression atmosphérique, entraînant une augmentation ou une diminution des températures qui, à leur tour, affectent les tissus du corps humain. Pour donner un exemple encore plus subtil, des physiciens ukrainiens ont découvert que l'ADN humain vibre à la même fréquence que l'énergie solaire.

Les pouvoirs du Ciel et de la Terre sont à l'origine des changements de champs énergétiques, qui entraînent des régulations

et des modifications du *Jing*, du *Qi* et du *Shen* de l'Homme. Le *Jing*, le *Qi* et le *Shen*, connus comme étant les Trois Trésors de l'Homme, s'accumulent dans les Organes internes et les tissus du corps. Les influences céleste et terrestre affectent toutes deux la fonction des Organes internes, et la répartition du *Qi* et du Sang à travers le corps.

Chaque cellule, tissu, Organe et système organique du corps, émet son propre champ d'énergie électromagnétique. Ce champ énergétique vibre à une fréquence particulière, régulant ainsi les courants d'énergie interne dans le corps, et émettant un champ énergétique qui s'étend au-delà du corps. Ce champ énergétique, appelé *Wei Qi*, interagit avec et est influencé par les champs énergétiques de l'environnement dans lequel il est immergé. Par exemple, les champs énergétiques comme ceux des lignes à haute tension, des foudres de gens, des formations géologiques de la Terre, et des champs cosmiques du système solaire, influencent le champ énergétique de l'humain.

## LES NEUF TRÉSORS

Chacun des Trois Pouvoirs (*San Cai*), se manifeste à travers une seconde triade de trésors (*San Bao*). Cette seconde division des Trois Trésors complète la matrice énergétique qui englobe le champ énergétique unifié de chacun des Trois Pouvoirs, en relation avec les transitions alchimiques du Yin, du Yang et du *Wu Ji*. Neuf Trésors en résultent :

- les Trois Trésors du Pouvoir céleste sont les champs énergétiques du Soleil, de la Lune et des étoiles ;
- les Trois Trésors du Pouvoir terrestre représentent l'énergie de la Terre (le sol et les minéraux), le Vent et l'Eau ;
- les Trois Trésors de l'Homme se trouvent dans l'essence (*Jing*), l'énergie (*Qi*) et l'esprit (*Shen*) de l'individu.

Ces trois réseaux complexes échangent leurs influences énergétiques et affectent les fonctions physiologiques et la répartition du *Qi* et du Sang dans le corps.

## LES TROIS TRÉSORS ET L'ALCHIMIE CHINOISE

Les anciens Chinois pensaient que l'énergie primordiale du Tao était présente dans toute manifestation de la nature. Parmi toutes les choses existant dans la nature, le Soleil,

la Lune et les étoiles du Ciel, ainsi que dans le Sol, l'Eau et le Vent sur Terre, étaient considérés comme les plus fortes concentrations d'énergie. Appelés les Trois Trésors du Ciel et les Trois Trésors de la Terre, on pensait que ces concentrations d'énergie affectaient, intérieurement et extérieurement, les Trois Trésors de l'Homme (l'essence, l'énergie et l'esprit).

Chacun des Trois Pouvoirs et leurs Trois Trésors constituent le fondement de l'alchimie interne chinoise, par laquelle le Jing (l'essence) se transforme en Qi (l'énergie), qui se transforme en Shen (l'esprit), qui à son tour se transforme en *Wu Ji* (l'espace infini) et finit par être libéré pour retourner au Tao (ou au Divin). Dans la Chine ancestrale, ces mutations métaphysiques décrivaient l'évolution énergétique de la conscience du corps à la conscience de la respiration ; de la conscience de la respiration à la conscience de l'esprit ; de la conscience de l'esprit à la conscience de l'espace ; et enfin de la conscience de l'espace à la conscience du Tao (ou Divin).

Les Pouvoirs du Ciel et de la Terre sont non seulement liés, mais forment aussi un microcosme ou « un Univers miniature » dans le corps physique. Le corps humain peut se définir comme une interaction dynamique entre deux éléments fondamentaux de polarité Yin et Yang. L'énergie Yang est ascendante et s'exprime par des mouvements larges, actifs, durs, agressifs et énergiques. À l'inverse, l'énergie Yang est descendante, elle s'exprime par des mouvements restreints, passifs, doux, et souples. La matière, de la plus petite particule moléculaire aux énormes planètes et étoiles, est composée d'énergie et soumise à différents cycles vibratoires.

La matière est formée de particules qui s'agglomèrent entre elles par l'interaction des champs électromagnétiques et par la gravité. Ces champs sont connectés les uns aux autres par la force de la polarité Yin et Yang, et se manifestent à travers les Trois Pouvoirs. Les cycles des saisons sont un exemple des mouvements terrestres Yin, alors que les cycles solaires et lunaires témoignent des mouvements de l'énergie céleste Yang.

La création et la manifestation de la matière sont régulées par ce que l'on appelle les cycles des Cinq Éléments. Dans la conception chinoise traditionnelle, la santé et la longévité

<b>Ciel</b>	Lune	Soleil	Étoiles
<b>Homme</b>	Essence	Énergie	Esprit
<b>Terre</b>	Sol	Eau	Vent

Figure 11.6. Les Trois Pouvoirs du Ciel, de la Terre et de l'Homme.

dépendent en grande partie de la capacité de l'individu à s'harmoniser avec les transitions et les cinq changements de saisons du Ciel et de la Terre, en fonction des cycles des Cinq Éléments. Par exemple, en hiver, il fait soleil moins longtemps, la température peut être très basse (Yin), et les Reins (Élément Eau) se fatiguent plus vite. C'est pourquoi à cette saison, il est indispensable d'éclairer son lieu de travail, de se reposer plus longtemps, et de préserver le Qi afin de ne pas affaiblir totalement son énergie.

L'étude du Qi Gong médical comprend l'étude des principes de la cosmologie chinoise, la théorie du Yin et du Yang, *Le Livre des Mutations (Yi Jing)* et la médecine traditionnelle chinoise. L'intégration de ces connaissances révèle les matrices énergétiques fondamentales, en rapport avec les champs énergétiques universels et environnementaux, présents dans le Ciel et la Terre, et leur relation avec l'Homme.

## LE QI CÉLESTE

Le premier, et le plus important des Trois Pouvoirs, est connu sous le nom de Qi universel, Qi du Ciel, ou Qi céleste. Ce pouvoir représente l'énergie du Cosmos tout entier. Chaque vie qui se manifeste sous forme humaine est influencée, se développe, et se structure par son propre et unique groupe d'étoiles du royaume céleste. Le groupe particulier d'étoiles proches de la Terre (dont le Soleil, la Lune, les planètes et les constellations) contrôle ou influence une tendance émergente de l'énergie de force de vie (Qi) de chaque individu (*Figure 11.7*).

Le Ciel est le royaume qui prédétermine les cycles énergétiques de la naissance et de la mort, ainsi que les saisons, les périodes de fertilité, de semence et de récolte. En observant les mécanismes, les rythmes et les cycles de « l'horloge céleste », on comprend la façon dont les saisons se succèdent naturellement, ainsi que les changements météorologiques et climatiques qui leur sont propres. Dans la Chine antique,

on croyait que le temps, le climat, et toutes les catastrophes naturelles étaient régis par le Qi céleste. Encore aujourd'hui, les Chinois parlent du Qi céleste pour désigner le temps qu'il fait.

Le Ciel est aussi source de *Yuan Shen* et de la Vertu du Tao, car il se manifeste à travers la conscience universelle (l'inspiration divine, l'état d'éveil, et la communion spirituelle) et le libre arbitre. Le Ciel représente aussi le royaume où résident les déités spirituelles et l'Empereur de Jade (aussi appelé le Divin Créateur). Son pouvoir prénatal se manifeste dans la vie des individus par les forces mystérieuses de la destinée, du karma et de la réincarnation.

Les effets des champs énergétiques célestes (l'énergie émanant du Soleil, de la Lune, et des étoiles) sur les champs énergétiques de la Terre (l'énergie du Sol, de l'Eau et du Vent), engendrent aussi une influence interne et externe sur les champs énergétiques de l'Homme et sur ses tissus (affectant alors l'essence, l'énergie et l'esprit du corps de l'individu).

Pour comprendre cette conception de l'individu, on peut imaginer le corps en suspension entre deux immenses champs énergétiques (Figure 11.8) : le champ énergétique du Soleil irradie vers le bas, et le noyau de la Terre émet un champ énergétique qui traverse la croûte terrestre. L'Homme se trouve ainsi suspendu entre le champ du Ciel et celui de son environnement.

D'après l'ancienne conception chinoise, nous existons dans un monde tridimensionnel, lui-même existant selon les paramètres relatifs du temps et de l'espace. Le Ciel représente le temps, symbolisé par le cercle. En observant attentivement, on peut voir que le temps progresse en cercle : les heures et les jours sont définis par la rotation de la Terre autour de son axe, les mois sont définis par la rotation de la Lune autour de la Terre, et les années par la révolution de la Terre autour du Soleil.

**CORRÉLATION PHILOSOPHIQUE**

L'homme absorbe constamment l'énergie provenant du Soleil, de la Lune, des planètes et des constellations. Afin d'explorer en détail les mouvements de l'énergie céleste, les anciens maîtres chinois avaient développé l'astrologie *Ba Zi* (les Huit Caractères), qui inclut l'étude des Douze Animaux et des Cinq Éléments, ainsi que les interactions entre les Vingt-Huit Constellations, les Douze Branches terrestres, les Dix Troncs célestes, les Quatre Piliers

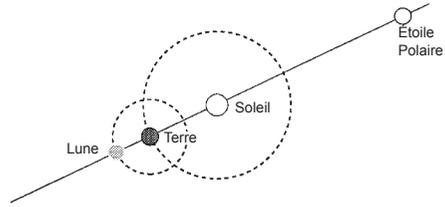


Figure 11.7. Les Trois Pouvoirs du Ciel se composent de l'énergie émanant du Soleil, de la Lune et des étoiles.

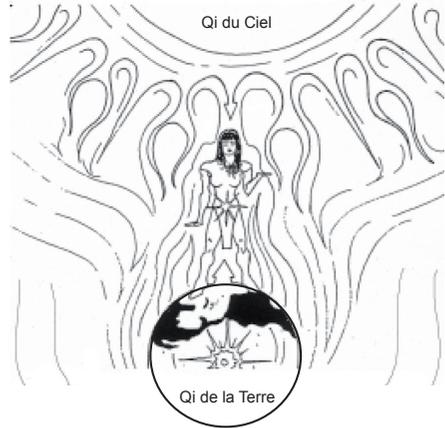


Figure 11.8. Le champ énergétique de l'Homme en suspension entre les deux champs d'énergie du Ciel et de la Terre.

(composés d'un Tronc céleste et de Branches terrestres), les Cinq Planètes et les Cycles d'énergie lunaire et solaire.

Dans la Chine antique, on pensait que les rythmes énergétiques d'un individu, ses forces et ses faiblesses, ainsi que sa destinée, étaient influencés par les rythmes énergétiques du Yin et du Yang. Les rythmes énergétiques Yang se développent dès la conception, ils sont considérés comme prénataux. Les rythmes énergétiques Yin apparaissent à la naissance et sont postnataux. Les anciennes pratiques de l'astrologie et de la divination ont fini par être utilisées pour analyser, interpréter et prédire la façon dont les différentes forces du Ciel influencent et guident la vie d'un individu sur Terre.

On distingue quatre aspects principaux dans l'étude de l'astrologie moderne chinoise : l'étude des Signes du zodiaque, l'étude des Cinq Éléments, l'étude du Yin et du Yang, et l'étude du cycle de soixante ans.

1. **L'étude des Signes** inclut l'étude des douze animaux du zodiaque chinois qui entourent la Terre. Le mot « zodiaque » signifie littéralement un cercle d'animaux, divisé en douze parties égales appelées « Signes ». Dans le zodiaque chinois moderne, chaque Signe répond à certaines caractéristiques, qui sont déterminées par une division de l'année (solaire) en douze animaux, une division du mois (lunaire) en douze animaux, et une division de la journée (intérieur) en douze animaux, soit par tranche de deux heures. Chacun de ces Signes a une influence physique, énergétique et spirituelle spécifique sur la personne née sous ce Signe. Chaque personne reçoit les caractéristiques de quatre animaux, connus sous le nom des « Quatre Piliers de la Destinée », un pour l'année, un second pour le mois, un troisième pour le jour, et un quatrième pour l'heure de naissance. Par exemple, on peut être Serpent pour l'année de naissance, Rat pour le mois, numéro 29 pour le jour, et Dragon pour l'heure. L'animal solaire (dominant l'année de naissance) représente le soi extérieur, la partie de soi que l'on montre aux autres. On dit qu'il exerce une profonde influence sur notre vie. L'animal lunaire (dominant le mois de naissance) représente l'aspect émotionnel et psychologique de l'individu dans ses relations. L'animal intérieur (dominant l'heure de naissance) représente le soi intérieur, la partie intime et secrète pour le reste du monde. La combinaison de ces trois animaux est ensuite calculée en fonction du jour de naissance pour déterminer les caractéristiques uniques de chaque individu.
2. **L'étude des Cinq Éléments** : chacun des Signes des douze animaux se différencie encore par l'un des Cinq Éléments (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau). L'Élément du Signe est déterminé par l'année de naissance. Chaque Éléments est dominant pour un cycle de deux ans ; par exemple, du 27 janvier 1952 au 13 février 1953, c'était l'année du Dragon d'Eau ; et du 14 février 1953 au 2 février 1954, c'était l'année du Serpent d'Eau. Le cycle des Signes sur douze ans, combiné à la progression des Cinq Éléments, crée un cycle de soixante ans. Par exemple, le prochain cycle du Dragon et du Serpent d'Eau sera en 2012. L'étude de chaque Éléments se rapporte à l'étude d'un mouvement énergétique, d'un changement ou d'un développement. Les Cinq Éléments représentent aussi une force énergétique qui affecte la formation des Organes internes dans le développement du fœtus et qui continue d'influencer les changements d'ordre physique, mental, émotionnel, énergétique et spirituel, après la naissance de l'enfant.
3. **L'étude du Yin et du Yang** : chacun des signes des douze animaux est aussi dominé par une direction Yin (passive) ou Yang (active). Les cycles Yin et Yang alternent chaque année : Yang lors des années paires et Yin lors des années impaires.
4. **L'étude du Cycle de soixante années** : la progression annuelle des douze animaux du zodiaque chinois fait également référence aux Douze Branches terrestres, et se déroule sur un cycle de soixante ans. Tous les soixante ans, lorsque le Soleil, la Lune, la Terre et l'Étoile Polaire se trouvent alignés, un nouveau cycle commence. Ce cycle indique également le recommencement de la rotation des douze animaux, corrélée à celle des Cinq Éléments. Pour les anciens Chinois, soixante ans correspondait à « un siècle » en termes de cycle de vie humaine. Sur le diagramme de la correspondance annuelle entre les douze animaux du zodiaque et les Cinq Éléments (Figure 11.9), l'astérisque indique l'année 2005, année du Coq de Bois. Chaque année, un des douze animaux du zodiaque chinois se développe et déploie son énergie. Tous les deux ans, un nouvel Éléments (Feu, Bois, Eau, Terre et Métal) domine le cycle de la création. Les cercles se lisent dans le sens des aiguilles d'une montre, ainsi 2006 était l'année du Chien de Feu.