

# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

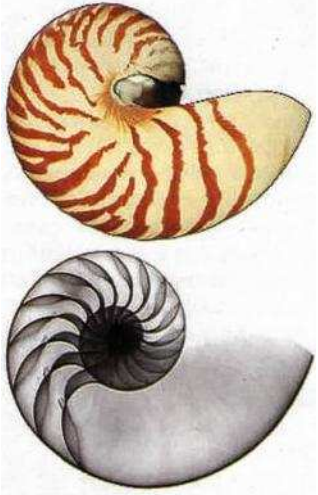
### CHAMPS D'ÉNERGIE

Notre Terre possède un champ électromagnétique naturel fondamental et nécessaire, ainsi que des champs plus subtils assurant la protection, la régénération et l'équilibre des différents règnes.

Par l'intermédiaire de ces champs, elle capte **l'énergie vitale solaire** et la redistribue à tous ses règnes.

Ces champs sont des référentiels biologiques que toutes les structures vivantes sur la terre perçoivent et sur lesquels elles calent leurs rythmes de vie.

Toutes les cultures orientales parlent d'harmonie entre le corps et l'esprit et préconisent une vision globale de l'être, articulée par ce **concept de l'énergie** : **Qi** en Chine, **Prâna** en Inde, **Ki** au Japon <sup>1</sup>. Mais déjà, les Grecs parlaient de **Pneuma**, le souffle de vie, et Wilhelm Reich <sup>2</sup> a révélé le principe de l'**Orgone**.



Les chercheurs comme Viktor Schauberger, Theodor Schwenck, Wilhelm Reich, distinguaient **2 sortes de mouvements tourbillonnaires spirales à l'œuvre dans la nature**.

L'un allant de la périphérie vers le centre –**centripète**.  
L'autre allant du centre vers la périphérie –**centrifuge**.

Ils remarquèrent que le mouvement spirale centripète allant dans le sens des aiguilles d'une montre –**dextrogyre**– décrit la manière dont la Nature engendre **l'énergie créatrice de la vie**.  
Le mouvement contraire centrifuge –**lévogyre**– est destructeur des formes.

Coquillage au rayon X - géométrie fractale et mouvement vortex. <sup>3</sup>

Or, le mode de pensée actuel nous éloigne de cette conscience de l'Unité.

En nous coupant de nos racines, en sectorisant l'éducation, la médecine, la société, en séparant science et conscience...

<sup>1</sup> Voir LE CORPS PHYSIQUE ET "SUBTIL" À LA FOIS (Section *Vous prendrez bien un "bol d'air" ?*)

<sup>2</sup> Au siècle dernier, W. Reich (1897-1954), personnalité importante du premier mouvement psychanalytique, élabore ses concepts d'énergie vitale et d'armure musculaire, résultat d'une investigation clinique systématique et rigoureuse : il découvre et prouve l'existence de l'orgone.

<sup>3</sup> Photo Soleil Levant. **Définir correctement ce qu'est une fractale**, néologisme créé par le mathématicien Benoît Mandelbrot (1974) à partir de la racine latine *fractus* (brisé, irrégulier), n'est pas simple et certaines définitions trouvées dans divers articles sont inexactes. Mandelbrot lui-même a varié dans ses propos : « objet fractal et fractale, termes que je viens de former, pour les besoins de ce livre... » Une *figure fractale*, ou *fractale*, est, en première approximation, une courbe, une surface, un volume de forme irrégulière ou morcelée qui se crée en suivant des règles déterministes (stochastiques) impliquant une homothétie (agrandissement et réduction) interne. Plus généralement, désigne des objets dont la structure est invariante par changement d'échelle. Il existe en réalité une théorie mathématique précise derrière ces différents objets et qui permet de parler de structures mathématiques ayant des dimensions non-entières. **Le terme vortex** est utilisé pour désigner un *mouvement tourbillonnaire* de fluide ou de particules... Principe : écoulement tourbillonnaire où les particules fluides tournent autour d'un axe instantané. Il ne faut pas confondre ces vortex ou *tourbillons* caractérisant une structure globale de l'écoulement et la *vorticité* des particules qui traduit leur rotation sur elles-mêmes.



# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

### QI GONG \* : MAÎTRISE DU SOUFFLE VITAL <sup>4</sup>

# Fiche Pratique

Le Qi gong est un art ancestral d'origine chinoise qui permet de réguler **l'énergie du Ciel YANG et de la Terre YIN** afin de retrouver l'harmonie intérieure : une mélodie en 3 notes.

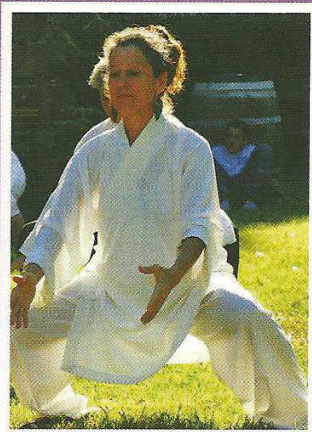
- **Des mouvements** lents et fluides, étirements doux et postures d'ancrage permettent de tonifier nos muscles, assouplir nos articulations et réveiller notre vitalité. En utilisant le sens des méridiens Yin (du bas vers le haut) et des méridiens Yang (le contraire) vous mobilisez le Qi (l'énergie vitale) dans tout le corps.

- **Une respiration** ample et profonde agit sur la stimulation régulière des canaux d'acupuncture ravitaillant nos organes que la médecine traditionnelle chinoise relie à 5 éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau) et à 5 émotions (colère, joie, tristesse, anxiété, peur) dont l'équilibre dynamique stabilise notre état émotionnel.

- **L'Intention** conduit le Qi afin d'harmoniser le bas et le haut, la droite et la gauche, l'intérieur et l'extérieur, propriétés du Yin et du Yang qui réunifient progressivement **LE CORPS ET L'ESPRIT**.

Ainsi, quel que soit votre âge et votre condition physique, le Qi Gong vous aide à retrouver calme et sérénité en bénéficiant de ses nombreux bienfaits : **renforce l'énergie vitale** (déficit immunitaire, convalescence, états dépressifs...) **favorise tous les systèmes** (nerveux, respiratoire, digestif, circulatoire, rénal) et **développe la force de volonté** (décider, arrêter de fumer, maigrir...). Une pratique naturelle qui **améliore votre état de santé physique et morale?** Pourquoi ne pas essayer ! Levez les bras et relâchez simultanément le bassin par une légère flexion des genoux (INSPIR). Faites monter le Yin de la Terre sur la face interne du corps (jambes, buste et bras) à l'image d'une fontaine, puis détendez épaules, coudes, poignets (EXPIR) en baissant les bras et sentez l'énergie Yang du Ciel qui s'écoule en retour tel un fleuve, sur la face externe du corps (bras, dos et jambes). Amplifiez la respiration, apaisez votre esprit, évacuez stress et fatigue, ressentez bien-être, chaleur et détente.

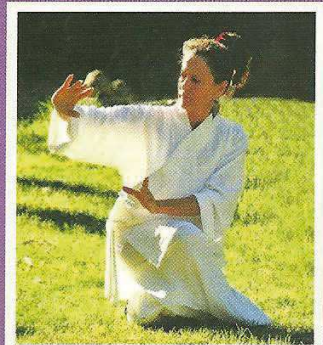
\* prononcer Tchi Kong



Faire monter le Yin de la Terre sur la face interne du corps à l'image d'une fontaine (à l'expir)



L'énergie Yang du ciel s'écoule tel un fleuve sur les faces externes du corps (à l'expir)



Pousser la fenêtre et regarder la lune (une posture plus élaborée qui équilibre le feu du cœur et l'eau des reins)

Mantha  
EDEN : 06 61 95 56 10  
www.mantha-eden.net

<sup>4</sup> Magazine *ESSENTIEL*



# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

### Le « Jeu des 5 Animaux » *Wu Qin Xi* <sup>5</sup>

Créé par le célèbre médecin Hua Tuo de la dynastie des Han (25-220), il est basé sur l'étude des comportements des animaux à travers des techniques de respiration et de conduite du Qi.

Exercices doux et gracieux, destinés à renforcer la constitution physique et à améliorer les humeurs, ils régulent et équilibrent la circulation du Qi dans les méridiens.

Nous associons un travail de décodage biologique en lien avec les émotions reliées aux 5 organes au niveau subtil selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise dans une dynamique de connaissance de soi pour notre épanouissement personnel.

**ÉQUILIBRER** notre corps physiques et nos corps énergétiques : émotionnel, mental et spirituel.

**TRANSMUTER** nos mémoires cellulaires afin de retrouver la paix intérieure et le calme de l'esprit

**SE LIBÉRER** de l'information trans-générationnelle stockée dans la zone du *Ming Mèn* <sup>6</sup>.

**HARMONISER** le Corps et l'Esprit, le haut et le bas, le Yin et le Yang, l'intérieur et l'extérieur.

**RENFORCER** notre pouvoir créateur...



**LE TIGRE** : associé à l'élément BOIS, au Foie et à la Vésicule biliaire, il représente le COURAGE et la FORCE.

Nous recherchons les causes de notre *impuissance*, souvent liée à la COLÈRE qui affecte le Foie pour développer une *vision juste et perçante* de l'avenir, ainsi que l'intuition et la clairvoyance.

**LE CERF** : associé à l'élément EAU, aux Reins et à la Vessie, il représente le CALME et la SÉRÉNITÉ.

Nous travaillons à identifier les causes de nos PEURS en nous libérant de l'*information sclérosante* qui nous limite, afin d'installer la confiance en soi pour avoir *les reins solides*.



<sup>5</sup> Mantha – EDEN 06 61 95 56 10 – [www.mantha-eden.net](http://www.mantha-eden.net)

<sup>6</sup> **Ming Mèn** : Porte du Destin

# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets



**L'OURS** : associé à l'élément TERRE, à la Rate / pancréas et à l'Estomac, il représente la STABILITÉ et l'ENRACINEMENT. Nous apprenons à nous recentrer en travaillant l'ancrage et l'intention créatrice qui sont perturbés par les SOUCIS et les INQUIÉTUDES, sources fréquents de troubles digestifs.

**LE SINGE** : associé à l'élément FEU, au Cœur et à l'Intestin grêle, il représente l'AGILITÉ et la SOUPLESSE.

Nous travaillons à identifier les causes de notre dispersion, souvent liée à l'EXUBÉRANCE (la joie en excès) et la rancœur qui entravent le discernement et l'intelligence du Cœur.



**LA GRUE** : associée à l'élément MÉTAL, aux Poumons et au Gros Intestin, elle représente la LÉGÈRETÉ et l'AMPLITUDE RESPIRATOIRE.

Nous travaillons à élever notre état de conscience en nous libérant de la TRISTESSE qui affaiblit nos Poumons, afin d'éradiquer les états dépressifs chroniques et d'instaurer un nouvel ordre dans notre vie...

**Le Tai Ji Quan**<sup>7</sup> est un prolongement du Qi Gong qui exprime l'énergie vers l'extérieur et la met en mouvement lors de déplacements sur un mode plus martial. Alors que le Qi Gong nourrit l'énergie interne dans un but thérapeutique, le Tai Ji renforce l'énergie externe et la met au service d'une pratique d'auto-défense, composée d'une gestuelle lente et souple qui alterne avec des mouvements d'attaque plus rapides et toniques.

<sup>7</sup> prononcer Tai Chi Chuan

# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

### À propos du Qigong taoïste <sup>8</sup>

*Le Tao se manifeste par les mots.  
Les mots sont oubliés par le Tao.*

Discourir sur la voie du Tao ne peut qu'entraîner critiques, quolibets ou mépris de la part des scholastiques.



Cependant, mon professeur Hié Tsai Yang m'a montré clairement que le *chemin du Tao* pouvait être exposé simplement, et que sa compréhension profonde dépendait plus d'une pratique régulière de la voie que d'une maîtrise de la langue chinoise.

**Le Tao des malentendus.** L'esprit fondamental de la philosophie du Tao est de trouver l'essentiel. Ainsi la voie naturelle des anciens taoïstes dresse un pont entre l'être ordinaire et de vastes potentialités, souvent ignorées. C'est pourquoi ce chemin spirituel et philosophique ne présente aucune difficulté d'adaptation aux différentes époques et à la diversité des cultures. Avant de définir le sens du mot Tao (Dao en pinyin) dressons un bref inventaire de ce qu'il n'implique pas. **Le Tao ne se définit nullement comme :**

- une philosophie panthéiste matérialiste,
- une séquelle du chamanisme animiste,
- une pensée hédoniste et conciliante,
- une école basée principalement sur des pratiques eugéniques et hygiéniques.

Ces idées reçues sur la philosophie du Tao nous mettent en garde contre une tentative hâtive d'interprétation, ce qui serait un moindre mal, ou de récupération plus malhonnête intellectuellement.

Les sinologues n'ont pas facilité les choses par leur choix répétitif des textes commentés... La traduction controuvée du terme *Qi* par souffle n'en est qu'un triste exemple.

**Quelle est donc la signification du mot Tao ?** Il a le même sens que le mot *Giulu* signifiant : les règles, et du mot *Daolu*, la voie ou le chemin.. En fait, son sens profond exprimé par les anciens sages est celui de *chemin menant fermement à la racine des choses*.

**Fondements du Qigong taoïste.** Pendant la dynastie des Tang et des Sung, le taoïsme spirituel s'est divisé en quatre branches symboliques. Chacune de ces écoles mettait l'accent sur le développement d'une pratique particulière visant à développer le Qi (Doayin) [...] Quelle que soit la méthode appliquée, les quatre écoles se basent toutes sur les quatre *enseignements* de Lao Zi : **le calme intérieur, le non-agir -wu-wei-, l'attitude spontanéité, et l'existence et la mort**. Pour toutes ces branches de la philosophie du Tao, deux points essentiels prévalaient : **la mise en pratique, et surtout, l'autorité de l'enseignement directe du maître accompli**. Le premier point implique l'étroite union entre la compréhension et la perception du Qi. Sans cette union du Shen et du Qi, la voie du Tao ne peut être qu'intellectuelle ou plus simplement incompréhensible. Sans l'aide du maître l'expérience est possible, mais au-delà d'un certain point elle peut s'avérer dangereuse ou délicate. Ce danger est en fait lié à la purification préalable des trois niveaux et à une motivation incorrecte. Un exemple de cette motivation incorrecte est la recherche des pouvoirs ou le simple désir de prolonger sa vie dans un but mondain.

**Le point de départ de la voie du Tao** part d'une constatation semblable à la voie du bouddhisme exprimée par le sage Gao Henian au XIX<sup>e</sup> siècle : “ *Le monde éphémère est comme une grande peur sans fondement, sans réalité durable. Les rumeurs et les élaborations intellectuelles ne peuvent remplacer une conviction sincère. Tout comme un buffle n'est pas conscient de sa grande force, l'homme ne voit pas s'écouler sa vie* ”

**Le point de départ de cette quête** est exprimée par l'idée des huit grands archétypes du Yijing dont l'émanation corporelle forme les huit méridiens ancestraux. Le grand médecin Li Zhi Zhen a dit : “ *Les huit méridiens extraordinaires sont l'origine du Grand Tao et sont les représentants ancestraux du Qi primordial du Ciel antérieur* ” [...]

On utilisera donc ici le mot Qigong taoïste pour désigner des pratiques ou exercices qui nous permettent de nous mettre en harmonie avec notre environnement au sens large.

<sup>8</sup> Gérard Edde (*le Retour du Dragon*, extraits). Lire aussi : *Le silence du Dragon* (Chariot d'Or), *Contes du Tao sauvage* (La Table Ronde)

# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

### TAO : LE DRAGON

Cet « animal fabuleux que l'on représente généralement avec des ailes, des griffes et une queue de serpent »<sup>9</sup> s'apparente le plus souvent, en Occident, à un symbole démoniaque ou à un gardien sévère.

Il est perçu d'une manière tout autre en Chine, comme un être fantasque et profondément intuitif qui puise sa force dans l'inspiration artistique et créatrice.

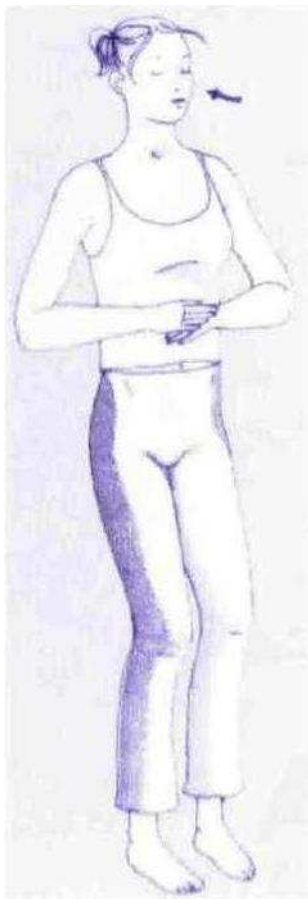
Il agit comme un révélateur de notre DIMENSION IRRATIONNELLE INTÉRIEURE.

C'est aussi un symbole de PUISSANCE et le gardien de l'IMMORTALITÉ.



### Le Dragon respire

Excellent pour **allumer vos ambitions et vous motiver** d'une façon très détendue.  
Cet exercice<sup>10</sup> comprend **9 cycles de respiration**, chaque cycle se décomposant comme suit :



**Position de départ** : debout, immobile, face à l'est.

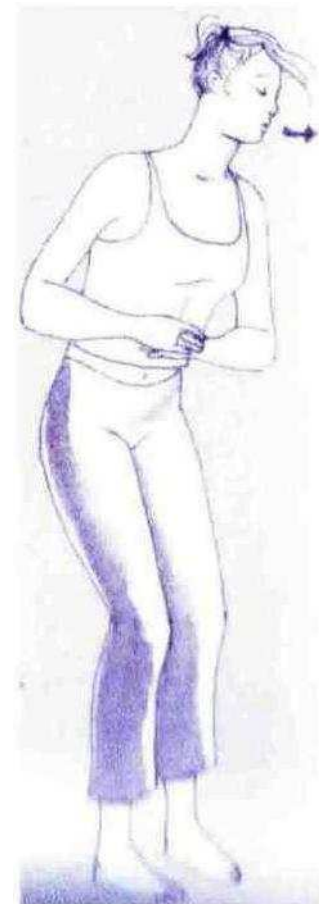
En pensant au dragon, fléchissez les jambes et plaquez les mains sur l'estomac, **la paume D recouvrant le dos de la main G tout en gardant la colonne vertébrale droite et le coccyx rentré.**

**Inspirez avec les narines** et sentez le souffle pénétrer dans l'estomac.

**Très lentement.**

**Arrivé au bout de l'inspiration**, penchez-vous en avant de 15-25° et expirez aussi lentement que vous avez inspiré, jusqu'à ce que l'estomac soit vide.

Sentez l'estomac se relâcher et se tendre comme un tambour.



**Redressez-vous.**

Vous avez ainsi effectué un 1<sup>er</sup> cycle de respiration.

<sup>9</sup> définition du Petit Robert.

<sup>10</sup> ... décrit par Lilian Too, spécialiste du Feng Shui.



# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

### Rugissez comme un Dragon...

... pour **accroître votre vitalité** !

Excellent pour **muscler le ventre**.

**La spirale vibratoire** dans laquelle cet exercice respiratoire <sup>11</sup> s'inscrit, **fait monter l'énergie**.

Pratiqué le matin avant le petit-déjeuner, vous en ressentirez très vite les **effets toniques** dans la journée.



Debout, tête haute, jambes légèrement écartées et fléchies, pieds bien campés sur le sol, mains en avant prêtes à *sortir les griffes*, ou, pour plus de confort, posées sur les hanches.

**Concentrez-vous sur la respiration.**

Sans bouger la partie haute du buste, **tournez les hanches 9 fois \* dans le sens des aiguilles d'une montre**.

À la fin de chaque spirale, **faites sortir l'énergie vitale en poussant un cri**, dans l'attitude du dragon qui rugit, yeux grand ouverts et *griffes serrées*.

Même chose **dans l'autre sens**.



\* Ces 18 tours (9 ici puis 9 dans l'autre sens) correspondent au chiffre « 9 », somme de l'addition « 1 + 8 », chiffre éternel dans la philosophie taoïste.

Traditionnellement, cet exercice se fait sur la base de « 81 » tours dans chaque sens.

Il est recommandé de l'effectuer **graduellement** : commencez par « 9 » et augmentez progressivement le nombre de tours, à la condition de rester dans un multiple de « 9 » (18, 27, 36, 45...).

Là encore, la performance importe peu : c'est **rester attentif à chaque geste, au cercle dessiné avec les hanches, à la respiration, qui compte**.

Voir aussi d'autres exercices :

« Qi Gong : la respiration par les os », « Qi Gong : la respiration silencieuse », « la "respiration KI" de base », « Tao : la rétention respiratoire » (CATÉGORIES D'EXISTENCE Section ... *le Yogi*), « Faire monter le "CHI" » (§ Harmonie intérieure)...

Ci-après : « Les 3 rotations du Tao », « Élargir son champ "CHI" vers l'extérieur »

<sup>11</sup> ... enseigné par David Tran, réflexologue.