

DAO YIN YANG SHENG GONG: POEMES DE PREPARATION

L'échauffement "physique" est une nécessité évidente avant de se mettre à un enchaînement. Il n'est cependant pas suffisant, car il faut aussi « échauffer » l'esprit, le mettre en condition pour une meilleure pratique. Une sorte de sas de décompression s'avère nécessaire pour apprendre à laisser le monde tourner au dehors et se recentrer, se reporter au-dedans.

Ce poème de Me ZHANG Guan De se récitent systématiquement en préparation puis en ouverture de forme. Nous pouvons quel que soit notre « style » l'utiliser ou nous en inspirer pour placer le corps et calmer l'esprit.

Quelques précisions :

REN et DU sont les deux vaisseaux : **conception** (Ren Mai) et **gouverneur** (Du Mai). La langue, en se plaçant en contact avec le palais, permet de les connecter et l'énergie peut alors circuler librement. La communication est établie.

Ce poème permet de passer en revue les points importants avant toute pratique. C'est une sorte de rappel pour prendre une position de corps correcte et pour orienter déjà l'esprit vers la concentration.

Ce poème d'ouverture donne la clé de la réussite : un cœur calme, un esprit clair... Un avant-goût de la détente que procurera la pratique.

C'est la nuit profonde, il fait calme : j'ai vidé tous mes soucis

Mes sept orifices du visage sont fermés, je suis concentré sur de Dan Tian

Ma respiration est lente et naturelle, le bout de la langue contre le palais

Mon corps est léger et vole tel une hirondelle vers les nuages lointains



Quelques précisions :

Les 7 orifices du visage : les 2 yeux, les 2 oreilles, les 2 narines et la bouche sont « clos », on reste à l'intérieur, on ne voit plus l'extérieur, on n'entend plus rien, aucune odeur (!) ne nous dérange, la bouche est fermée. La concentration n'est possible que si

l'extérieur ne nous perturbe pas, où que nous soyons, quoiqu'il se passe autour de nous.

Le pont de pies : Cela signifie que la langue est en contact avec le palais, derrière les dents. Cette image fait référence à une légende chinoise célèbre.(ci-dessous)

La légende de Que Qiao : le pont de Pies

L'empereur céleste avait sept filles, mais sa préférée était la plus jeune elle était très belle et très travailleuse et c'est pourquoi elle s'appelait Zhi Nu ;zhi signifiant tisser et nu indiquant le fait d'être une fille. Elle tissait sans cesse. Un jour par la



fenêtre elle vit sur terre un beau jeune homme qui travaillait la terre avec ses bœufs ; on l'appelait Nui Lang : niu signifiant bœuf, Lang indiquant le fait d'être un garçon. Hi Nu tomba amoureux de niu Lang, descendit sur terre sans demander la permission et se maria avec lui. Ils étaient très heureux et eurent deux enfants, un garçon et une fille.

Quelques années passées sur terre égalent quelques jours dans le ciel et l'empereur céleste, ne voyant pas sa fille bien aimée la chercha et la vit sur terre .Il se mit en colère et envoya l'armée céleste pour ramener la fille. Le chef de l'armée enleva Zhi Nu violemment, la séparant de son mari et de ses enfants. Nui Lang prit un joug, y accrocha un

panier à chaque extrémité et mis ses deux enfants chacun dans un panier puis il courut le plus vite possible pour rattraper Zhi Nu mais il ne put traverser Ying He le fleuve des étoiles. Tous deux restèrent séparés chacun sur une rive.

En entendant les enfants pleurer et les de son époux qui s'appelaient tristement, de nombreuses pies se réunirent et formèrent un pont pour permettre aux époux de se rejoindre. Mais l'empereur céleste ne permit ces retrouvailles n'aient lieu qu'une fois l'an, à savoir le 15 (juillet du calendrier chinois. Depuis ce jour, Que Qiao est le symbole d'une rencontre heureuse.

La rencontre heureuse est la rencontre du vaisseau conception et du vaisseau gouverneur mis en contact grâce au pont de Pies et qui permet l'activation de la petite circulation énergétique ou petit cycle céleste. Le petit cycle céleste permet de transformer l'essence subtile (essence du ciel postérieur venant de l'alimentation et essence du ciel antérieur venant des parents) en énergie. (Qi).La concentration doit être légère comme l'eau pure qui coule

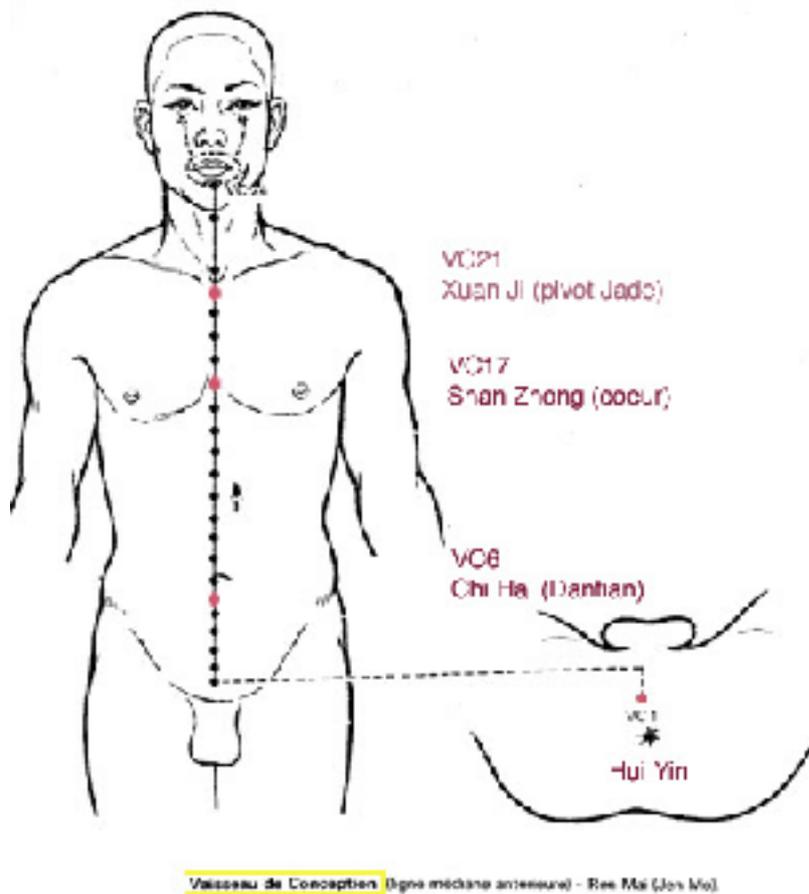
1) Cheminement du vaisseau conception

Le vaisseau conception ou Ren Mai (Rèn Mài; 任脉) est porteur de 24 points.

Il démarre du périnée, continue le long du milieu de l'abdomen, passe à travers la joue et entre finalement dans les orbites des yeux.Chez la femme, il est dit que ce vaisseau prend son origine dans l'utérus.

2) Qu'est-ce que le vaisseau conception ?

Aussi connu sous le nom de « mer de Yin », le vaisseau conception a un rôle majeur dans la circulation du Qi, il contrôle et dirige tous les méridiens « Yin » ainsi que celui de l'estomac. Il est également capable d'augmenter l'énergie Yin du corps. Ce vaisseau



nourrit l'utérus et tout le système génital. Il est dit dans le « Nei Jing » (ouvrage de référence de la MTC) que le **vaisseau conception** contient du sang et l'essence originelle. Ces derniers circulent vers le visage, autour de la bouche et montent aux yeux.

Par ailleurs, il est aussi stipulé dans cet ouvrage que ce vaisseau contient plus de sang que d'essence originelle chez les hommes, ce qui permet la croissance de la barbe et des poils sur le corps. Les femmes quant à elles perdent du sang lors

des menstruations, le vaisseau conception contient proportionnellement moins de sang d'où, pas de barbe ou poils sur le corps.

Un autre ouvrage de référence nous apprend également que le **vaisseau conception** contrôle les cycles de la vie, tous les 7 ans pour les femmes et tous les 8 ans pour les hommes. Ce sont les changements de ce vaisseau prenant effets dans ces intervalles qui créent les majeures altérations dans nos vies.