

LA SANTÉ ET LE BIEN-

Dans le précédent article, je vous ai proposé d'aller plus loin dans l'univers du Qi (tchi), par la pratique du Shaoshuiten ou l'Orbite Microcosmique. Nous avons vu comment y accéder et sa signification. Dans ce 3^e volet concernant le Qi, nous allons voir comment faire évoluer le Shaoshuiten vers le Dà Zhou Tian (Daishüten) ou Orbite Macrocosmique. Quel est l'intérêt ? Qu'y a-t-il au-delà des mots ? Dès que l'on parle de Qi, il semble qu'un miracle va se produire : quel est ce phénomène, qu'en est-il dans la réalité de notre pratique et de notre quotidien ? Par Alain Jacopino.

Alain Jacopino est directeur Technique de Sakura l'Art du Mouvement, expert en Arts Energétiques Chinois, thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise - Diplômé de la Province de GuanXi de la République Populaire de Chine. Elève de maître Kenji Tokitsu, du docteur Toshiko Yamada et du docteur Chen Gesheng. C.N. 6e dan de Sambo Combat, C.N. 7e dan FFK et C.N. 7e dan, décerné par Maître Kenji Tokitsu.

L'Orbite Macrocosmique, Grande Circulation Céleste ou Daishüten : Dà (grand), Zhou (ciel), Tian (ciel, univers) 大周天.

Dr Yamada : « L'objectif est de fusionner le shaoshuiten et le Daishüten, vous y parvenez lorsque le shaoshuiten renforcé se transforme en Daishüten ».

Je vais commencer par mettre en évidence ce qui différencie le Daishüten (Orbite Macrocosmique ou Grande Circulation Céleste) avec le Shaoshuiten (Orbite Microcosmique ou Petite Circulation Cé-

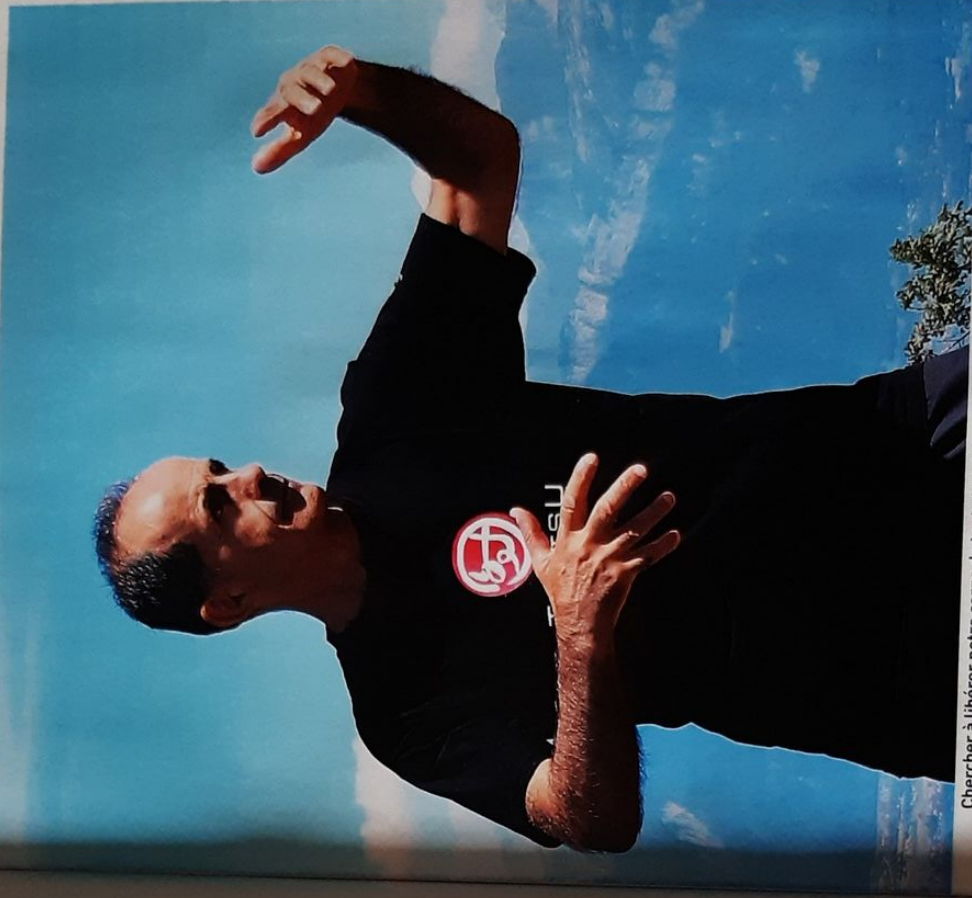
lestre). Dans le Daishüten, la circulation du Qi se fait à l'intérieur et plus en profondeur. Avec une pratique assidue qui s'inscrit dans le temps, cette sensation interne du Qi nous donne la possibilité de sentir que nous sommes un trait d'union entre le Qi de la terre et du ciel et que nous sommes en capacité de pouvoir capter et absorber l'énergie qui nous entoure. Ainsi, notre corps devient un lieu d'échanges où peuvent communiquer tous les Qi. Toutefois, soyons attentifs à ne pas nous mettre en travers de leur chemin. Qu'est-ce que cela signifie ? Que nous sommes, du fait de notre ego, toujours lui bien évidemment, le principal obstacle au Daishüten (Orbite Macrocosmique). Mais concrètement, de quelles formes d'entraves s'agit-il ? Elles peuvent être d'ordre, physique (traumatismes ou tensions de toutes sortes), psychique ou émotionnel. Précédemment, concernant le Shaoshuiten, j'écrivais : « Comment objectiver la qualité de vos exercices ? Si le Qi circule bien dans l'Orbite Microcosmique, vous pourrez alors observer, hors traumatisme, que le corps est sans douleur, sans tension, que les nervations

le Daishüten, c'est l'ensemble du corps qui doit être libéré de toute tension : la colonne vertébrale, les 4 membres et la respiration. Un aparté : concernant la respiration, j'ai consacré un article sur le sujet que j'aurais pu résumer par cette seule phrase : « pour accéder à une bonne respiration, notre corps dans sa globalité doit être libéré de toute tension parasite, afin qu'elle retrouve un mouvement naturel en harmonie avec le principe de la vie », le reste de l'article développant comment y accéder. Pour quelles raisons suis-je revenu, très brièvement, sur le sujet de la respiration ? Car pour le Daishüten, il en va de même : tous les exercices réalisés pour accéder au Daishüten vont avoir pour conséquence de libérer le corps de tout ce qui l'empêche d'être « Un » avec le principe de la vie, d'être « Un » avec le Grand Tout, de se fondre avec le Tao, de trouver cet état de grâce où tous les qualificatifs seraient obsolètes pour le décrite. Comment y parvenir ?

Quelle est la finalité ?

Hors déviations de toutes sortes, dans tous

ÊTRE PAR LE QIGONG



Chercher à libérer notre corps de toute tension parasite.

qu'elle existait à l'apparition de la vie. Toutefois, que pouvons-nous observer aujourd'hui ? Du fait du développement du cerveau, nous ne sommes que rarement en phase avec ce que la vie propose de plus simple et de plus beau : « Vivre ». Reprenons l'exemple de l'arbre : lorsque nous évoluons le corps global (Zheng-ti) pour construire la force totale (zheng-li), est-ce qu'un arbre se pose ce type de question ? Il est, par essence, Un, uni, total. Les textes classiques chinois nous disent qu'au départ, c'est par l'observation attentive des lois de la nature que les premiers exercices sont apparus : ne serait-il pas sage, en plus d'observer pour faire, d'en-trevoir notre pratique des Arts Internes comme un moyen pour accéder à notre modèle : la nature ? Libérer notre corps de tout ce qui l'empêche d'être à son image pour retrouver ce que nous avons perdu. Maintenant, observons-nous dans notre quotidien : combien d'heures allons-nous consacrer à nous rap-

porter dans l'absolu, quelle est la finalité ? Prenez

que nous faisons devrait nous conduire à