

Les conseils du Dr Jian



Propos du Dr LiuJun Jian
recueillis par Nadia Hamam

Cette année, je vous invite à un voyage dans votre corps tel l'arbre qui vit et traverse chaque saison.

Respirez de l'intérieur !

Les maîtres de Qi Gong ont observé que les arbres ne se déplacent pas; ils restent sur place, mais ils grandissent. Cela signifie qu'ils bougent à l'intérieur d'eux-mêmes; ils captent les énergies de la terre et du ciel et profitent au maximum de l'énergie de la nature et de l'univers. Nous trouvons parfois des arbres de 3000 ans! *Le sport est la vie* est une optique très occidentale; nous avons souvent l'impression que pour vivre et se développer il faut bouger beaucoup. On découvre maintenant une dimension plus orientale : *Le calme est la vie*; la tranquillité favorise la circulation de l'énergie.

Une transition de l'hiver à l'été...

Le printemps chinois commence à sourdre dans le froid de février. Comme les bourgeons commencent à éclore après un long sommeil, l'énergie de notre corps se réveille doucement : elle circule de plus en plus vite, des profondeurs vers la superficie. On peut encore attraper le froid de l'hiver par le vent, énergie principale de cette saison

et mener des énergies perverses. Les maladies susceptibles d'apparaître au printemps sont intimement liées à notre état à la sortie de l'hiver : rhumes, maladies des poumons, asthme. Attention, couvrez-vous encore un peu ! Le printemps est aussi le moment propice pour planter les arbres; nous devons pareillement installer dans notre corps ce qui va se développer toute au long de l'année.

L'organe le plus sollicité de la saison est le foie, qui a besoin de s'étendre, comme les racines et les branches de l'arbre. Sinon, nous sommes sujets au mécontentement, à la dépression, à l'irritabilité, aux sensations de distorsion sur les côtés, à l'amertume dans la bouche. Le visage et les yeux rouges sont aussi le signe révélateur du blocage de cet organe. Mangez plutôt acide - agrumes - que salé. C'est le début de la montée du Yang dans le corps, à l'image de la montée de sève dans l'arbre. Sensualité et accès de libido assurés !

La technique de l'arbre en Da Cheng Quan

C'est la technique la plus complète que je connaisse. Elle vient du Li Ca Gong - prononcez Li Ze Gong : technique du zen debout - (voir Génération Tao n° 7). Il y a des dizaines de façons de pratiquer - visualisations - suivant les buts recherchés. On doit profiter de cette saison pour pratiquer ZhanZhuang dans le but de nous renforcer, notamment en nous concentrant sur l'étirement des tendons et le travail de la souplesse articulaire. Il est conseillé de pratiquer face à l'est, de préférence dans une forêt, avec des arbres comme le chêne, les mains plutôt sur le foie. Il est important de visualiser le foie et sa relation avec les yeux. On peut pratiquer debout, assis ou allongé, suivant notre état général.

La fin du printemps est aussi le début de l'été... Soigner les problèmes du foie permet également de préparer un terrain sain au feu du cœur.

Profitez du printemps pour bien préparer votre été!

Vous trouverez toutes les indications de pratique dans l'ouvrage consacré au Da Cheng Quan paru aux Editions du Quimétao; cf. Tao's Folies)

Liens GTao

- GTao n°1 : Portrait du Dr Jian, P 22
 - GTao n°9 : Le sourire intérieur, P 67
 - GTao n°14 : Les six sons de guérison, P 84
- www.generation-tao.com



Photo : Yang Xuefeng