

Qi Gong des 6 sons

Préserver la force motrice du Qi dans un organe

extrait de l'ouvrage « Qi Gong, la porte de la vie »
par Kunlin Zhang et Catherine Bousquet paru aux éditions Guy Trédaniel

Parmi toutes les méthodes de Qi Gong, les six sons est l'une des plus essentielles. Kunlin Zhang et Catherine Bousquet, auteurs de l'ouvrage « Qi Gong, porte de la vie », paru aux éditions Guy Trédaniel, nous y initient.



Exercices de maintien et d'autoguérison, les six postures du Qi Gong des six sons s'allient aux vibrations propres à chacun de nos organes.

Les qualités Yin et Yang du Qi Gong des six sons

Le Qi Gong des six sons réunit les deux qualités complémentaires du Qi Gong Yang dynamique (en mouvement) et du Qi Gong Yin (méditatif). La pratique du Qi Gong des six sons a le même but que le Qi Gong en mouvement : les exercices réguliers maintiennent ou rétablissent harmonieusement la circulation du Qi des méridiens et du Qi des organes. Ils peuvent alors remplir leur fonction : contrôler chacun un système du corps et participer à la construction et au passage équilibré du Qi, du sang et des *jinyé* (fluides du corps). La pratique développe ainsi deux aspects : le maintien de la santé et l'autoguérison.



PORTRAIT

Kunlin Zhang est né en 1954 dans le Yunnan en Chine du Sud. Dès l'âge de 8 ans, il se passionne pour la médecine chinoise et les arts martiaux internes qu'il pratique avec ses parents. Il devient médecin et chercheur à l'hôpital sino-japonais de Pékin. Après 25 ans de pratique assidue, il sera le dernier disciple de son maître Liu Wen Qin. Il fonde en 1994 le Centre Likan à Paris avec sa compagne Catherine Bousquet.

L'expression du son et une posture correctes.

Quand pratiquer le Qi Gong des six sons ?

Les exercices posturaux — le Qi Gong des six sons en fait parti — se travaillent : soit le matin, en prélude à des activités plus mouvementées : il permet d'éveiller agréablement la fonction des cinq organes principaux, équilibrer la répartition de tous les fluides qu'ils dominent ; soit le soir, dans le but d'apaiser nos émotions dont on sait qu'elles sont reliées chacune à un organe, en favorisant la qualité du sommeil. Pratiqués en tant que méthode d'autoguérison, les six sons peuvent être entrepris à tout moment de la journée.

Particularités

Les sons ne sont pas audibles : ils sont longuement expulés à voix basse dans le souffle de

l'expiration, sans pour autant aller jusqu'à épuisement du souffle. La durée : elle est fonction du moment et du ressenti personnel, variant entre trois et six sons reproduits pour chaque organe jusqu'à plusieurs minutes de répétition.

Méthode d'autoguérison

Après confirmation du diagnostic des organes affectés ou mettant la circulation en déséquilibre, le médecin chinois recommande la pratique des sons correspondant aux systèmes perturbés.

Particularités

En cas de maladie, les sons sont alors émis à voix haute, sans rechercher ni le grave ou l'alto, ni la pousse vocale. L'émission à voix haute concerne uniquement les organes du foie et des reins. La durée de l'exercice est beaucoup plus longue que pour les organes sains : de plusieurs à parfois plus de quinze minutes de répétition du son correspondant à l'organe diagnostiqué. Les sons peuvent se pratiquer isolément sans nécessairement émettre l'ensemble des six sons, et plusieurs fois en cours de journée. Rappelons toutefois que les organes ne sont pas des éléments sans liens entre eux, mais un ensemble de fonctions se fortifiant mutuellement. Reproduire alors les six sons à la suite n'est pas superflu. Dans ce cas, les sons correspondant aux organes affectés seront émis plus longuement que ceux rattachés aux organes sains et prononcés à voix haute concernant le foie et les reins en mauvaise santé.

A chaque son sa saison

La médecine chinoise conçoit les méridiens comme un enchaînement de passages énergétiques qui s'alimentent et se relaient l'un l'autre dans le cours du temps : toutes les deux heures par exemple s'exprime l'énergie d'un méridien en particulier, et de son organe. Le méridien du Poumon est nommé le premier, celui du Foie en dernier, donnant dans le temps naissance à un nouveau cycle : Poumons (1), Gros Intestin (2), Estomac (3), Rate (4), jusqu'au douzième (foie). Le rythme des saisons qui se succèdent reproduit un cycle régulier de passages d'énergies nécessaires l'une à l'autre pour engendrer la vie, développer, récolter, engranger, décliner, mourir et renaître. L'énergie du foie, par exemple,



est reliée à celle du printemps, fortifiée ou perturbée par elle : aussi le Qi Gong des six sons est-il tout particulièrement adapté à cette pratique saisonnière. Il est conseillé de reproduire plus particulièrement (plus de répétitions, ou isolément) le son et la posture qui correspondent à la saison traversée.

Particularités communes aux deux aspects

a. La respiration

Abdominale, nous savons qu'elle prend naissance et se développe à partir du ventre. L'expulsion du souffle est longue et naturelle, le temps d'émission se développant « à la longue » grâce à la pratique régulière de la respiration abdominale.

b. Visualisation des organes et du Qi

Chaque organe imprime au Qi qui commande sa fonction, une direction particulière : ascendante, descendante, qui s'ouvre sur les côtés, multidirectionnelle. Il est possible d'aider la bonne direction du Qi en visualisant à l'aide du son le mouvement partant de l'organe approprié. Par exemple : le Qi du cœur (feu) descend vers le Qi des reins (eau) qui monte vers le cœur. En visualisant l'organe du cœur (sa couleur, sa forme), on prononce le son *Ke* (la vibration du cœur) tout en conciliant l'idée de descendre le Qi invisible (mais non imaginaire). L'accompagnement mental est davantage conseillé pour traiter un organe malade afin d'aider le son à corriger et fortifier le flux du Qi. Quand il s'agit de préserver la force motrice du Qi dans un organe en bonne santé, l'expression du son et de la posture correctes suffit à diriger d'elle-même la circulation de l'énergie dans une direction donnée. La mentalisation n'est donc pas obligatoire, la pensée cherchant plutôt à guider le mouvement juste dans ses

détails. Par exemple pour le cœur : plier les genoux, monter les bras sans raideur, tirer sur les doigts, porter le regard devant soi, vérifier la rectitude du dos, décontracter le corps.

Attitude commune aux six sons

Concernant toutes les postures de préparation au son avec le dos droit, vérifier à chaque fois la bonne verticalité du dos. Ne pas confondre droiture avec raideur. La taille de même que toutes les articulations doivent rester souples, le visage et les membres décontractés. Rien n'est tout à fait tendu en Qi Gong : les genoux restent toujours un peu pliés, de même que les bras levés ou écartés doivent laisser l'articulation du coude légèrement arrondie. Le regard est généralement porté devant soi, yeux ouverts. Rappelons que la position debout de préparation aux mouvements sollicite le *shen* extérieur. Le *shen* est la manifestation du Qi et le reflet de ce qui se passe à l'intérieur du corps. Seule la pratique méditative peut diriger le *shen* au-dedans, à savoir que les yeux fermés intériorisent le regard grâce à la visualisation mentale de tous les segments non visibles (organes, tissus, Qi et centres vitaux). Dans les deux situations, le menton est légèrement incliné de façon à garder le sommet de la tête érigé naturellement vers le ciel sur un plan horizontal, et à conserver les cervicales dans le prolongement des dorsales. La concentration, c'est-à-dire la focalisation de la pensée sur le moment présent, est essentielle. C'est la pensée détachée des préoccupations personnelles qui guide l'attitude juste, vérifie et corrige l'ensemble des mouvements, stimule l'énergie grâce au pouvoir de la « vision intérieure ». Cela revient à dire que rien, en Qi Gong, n'est machinal. Il faut à tout moment de la pratique, être investi dans le « ici et maintenant ».

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Posture du Triple Réchauffeur dans le Qi Gong des six sons.



PORTRAIT

Catherine Bousquet commence par la philosophie avant d'embrasser les carrières artistique et sportive. Notamment danseuse chorégraphe, elle part en Chine et étudie les massages thérapeutiques et l'acupuncture et travaille à l'hôpital de MTC de Kunming où elle rencontre son futur mari, Kunlin Zhang. Ils fondent le Centre Likan à Paris en 1994, aujourd'hui appelé Lu Dong Ming.