

Qi Gong de *Ling Pao Ming*

La pratique des perceptions sensorielles

texte et illustrations par Georges Charles

Suivant les principes de l'école taoïste du Ling Pao Ming, les sensations permettent tout simplement de réaliser une liaison harmonieuse entre le macrocosme, qui est la nature, et le microcosme, qui est l'être humain.

Dans la pratique du Qigong taoïste du Ling Pao Ming, ou « Clarté du Joyau Ecarlate », il existe un exercice important consacré aux perceptions sensorielles.

Cinq perceptions sensorielles et Cinq Éléments

Par le biais des sensations (Tang) ou des perceptions sensorielles (Ganjue), nous mettons directement en relation un organe et ses fonctions avec les mouvements de la nature que sont les saisons de l'année et les périodes de la journée. Cette pratique est donc issue de l'énergétique chinoise classique décrite d'une part dans le *Livre des Rites (Li Ji)* et, d'autre part, dans le *Traité de la Médecine Interne de l'Empereur Jaune (Wangdi Neijing Su Wen)*. Ce classique explique: *Il n'y a rien dans l'esprit (Shen) qui n'y soit parvenu par les sens (Tang). Au Printemps, les yeux informent les muscles et tendons du travail à accomplir. La vue est mise en relation avec l'énergie du Foie qui engendre l'entité viscérale Hun qui est « Principe Vital ». En Été, la main informe la circulation afin de régulariser celle-ci en surface ou en profondeur. Le toucher est mis en relation avec l'énergie du Cœur qui engendre l'entité viscérale Shen qui est « Esprit ». En Automne le nez informe la respiration de la qualité de l'air inhalé. L'olfaction est mise en relation avec l'énergie des Poumons qui engendre l'entité viscérale Po qui est « Manifestation sensitive ». En Hiver l'oreille informe le squelette des risques de bris ou de chutes. L'audition est mise en relation avec l'énergie des Reins qui engendre l'entité viscérale Zhi qui est « Force de la Vertu ». Pendant les saisons intermédiaires la bouche informe la gustation de la qualité des aliments ingérés. Le goût est mis en relation avec l'énergie de la Rate qui engendre l'entité viscérale Yi qui est « Intention ». Le goût qui gère la nutrition (Yinshi) permet également d'équilibrer, de répartir et d'harmoniser. On distingue donc cinq perceptions sensorielles fon-*

damentales rattachées aux Cinq Éléments, donc aux Cinq Saisons et même à Cinq manifestations spécifiques liées à l'Esprit, donc au comportement humain. Cela donne lieu à un exercice particulier à partir de l'assise paisible (Zuo) ou de la posture debout (Zhan).

Les sept sens !

- Le matin (printemps) est lié à la vue (voir - Jian) et s'effectue dans une phase d'inspir.
- Le midi (été) est lié au toucher (contact direct ou différé - Mo) et s'effectue dans une phase d'inspir.
- L'après-midi (5e saison) est lié au goût (Chang) et s'effectue dans une double phase d'inspir et d'expir.
- La soirée est liée à l'olfaction (sentir - Wen) et s'effectue dans une phase d'inspir.
- La nuit est liée à l'audition (entendre - Ting) et s'effectue dans une phase d'expir.

Il est explicité que l'équilibre, qui correspond à un autre sens, se rattache à l'élément Terre et est donc également dépendant des cinq autres sens. Il n'est pas question dans le texte chinois d'un sixième sens qui serait la « proprioception », donc la capacité à se situer dans l'espace, mais cet exercice permet bien évidemment de relier le terrestre (Ti = la Terre) et le spatial (Tian = le Ciel), et ceci en fonction des Orient (Est - Sud - Ouest - Nord - Centre) et des saisons. Dans une certaine mesure, on pourrait également parler d'un « septième sens » qui est le sens d'alerte: on « ressent » ou on « pressent » quelque chose d'inhabituel aux sens. Et Wang Zemin (Wang Tse Ming), initié taoïste du Ling Pao Ming, ajoutait: *Sans oublier un sens essentiel qui manque à beaucoup dans ces pratiques: le sens de l'humour !*

Affiner ses sensations et percevoir les déséquilibres.

L'équilibre des cinq saveurs

Lorsqu'il est question de pratique des perceptions sensorielles, donc des sens, on objecte souvent le fait que le chapitre 52 du *Dadejing*



PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, Georges Charles découvre aux Etats-Unis le « Cong Fu ». Il commencera à enseigner le Wushu en 1974. Lassé des débats fédéraux, il initie la création de la Convention Nationale des Enseignants des Arts Classiques du Tao. Il est également auteur de plusieurs ouvrages dont « Le rituel du dragon », éd. du Chariot d'or.

UNE PEU DE PRATIQUE...

POSTURE PRÉPARATOIRE : à partir de la posture, assise les mains, paumes vers le ciel, reposent sur les cuisses.



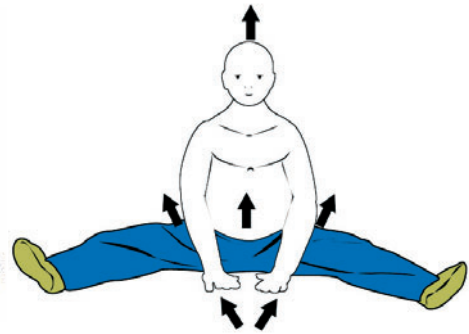
VOIR : printemps et foie

Les mains montent, paumes vers le ciel, vers le visage, le mouvement s'effectue en phase d'inspir. Différenciez ce qui est proche de ce qui est lointain, ce qui est immobile de ce qui est mobile.



TOUCHER : été et cœur

En ployant peu à peu sur l'avant, les paumes se tournent vers le sol et viennent toucher celui-ci. Le mouvement s'effectue en phase d'expir. Différenciez le non-contact du contact, ce qui est dur ou souple, sec ou humide, chaud ou froid, plein ou vide.



SENTIR : automne et poumons

Les mains restent en contact avec le sol. Tout en demeurant légèrement ployé, le corps se redresse peu à peu. Le mouvement s'effectue à nouveau en phase d'inspir. Il convient d'élargir l'olfaction : pressentir, sentir, ressentir, consentir.

ÉCOUTER : hiver et reins

Les mains restent en contact avec le sol et le corps ploie à nouveau en phase d'expir. Il convient alors d'élargir l'audition. Situez l'origine des sons, leur intensité, leur déplacement.

GOÛTER :

début 5^e saison et rate

Les mains restent en contact avec le sol et le corps déploie et ploie légèrement : déployez en phase d'inspir, et ployez en phase d'expir. Il s'agit donc de reprendre une respiration complète, profonde et calme en inspirant et en expirant plusieurs fois, en déployant et en ployant plusieurs fois.

EQUILIBRER : fin de la 5^e saison et estomac

L'inspir et l'expir, donc la respiration, s'approfondissent et se ralentissent. Puis maintenez en phase intermédiaire, à mi chemin entre la flexion et l'extension, entre l'inspiration et l'expiration, et ceci quelques secondes.

Terminez l'exercice en ramenant les mains sur les cuisses, paumes vers le haut. Le buste demeure droit, la colonne vertébrale étirée.

de Laozi explique: *Les cinq couleurs aveuglent la vue de l'homme. Les cinq sons assourdissent l'ouïe de l'homme. Les cinq saveurs gâtent le goût de l'homme...* Or, il existe un commentaire également très classique du *Neijing* concernant ce passage: *Puisque les cinq saveurs entretiennent le corps (Xing) et que le Qi peut provoquer la transformation de l'Essence (Jing), les cinq saveurs si elles sont anormales peuvent nuire au corps et le Qi si'il est troublé peut porter atteinte à l'Essence.* Il est ajouté: *Le Qi est souvent troublé par les cinq saveurs si celles-ci sont anormales ou excessives.* Dans cette vision des praticiens, c'est l'excès ou la perturbation qui provoque le déséquilibre. On pourrait donc traduire autrement la proposition du *Daodejing*: « Trop de couleurs nuisent à l'œil, trop de sons nuisent à l'oreille, trop de saveurs nuisent au goût. », et ajouter: « Des couleurs anormales fatiguent l'œil, des sons dissonants épuisent l'oreille, des saveurs perturbées endorment le goût ». Cela a donc un rapport direct avec le quantitatif et le qualitatif. Et il est question de simplement rechercher « la juste mesure ».

Affiner les sensations

La pratique des perceptions sensorielles a donc pour but d'affiner les sensations afin de déterminer si les couleurs, les formes, les odeurs, les sons, les saveurs sont équilibrés ou perturbateurs, donc généralement pathogènes. Il est simplement question, étymologiquement, de « bon sens ». De ce que l'on nommait autrefois la « sagesse » qui est la sagesse innée permettant, justement, de reconnaître les saveurs (*sapor*). Celui qui en est incapable était donc, encore étymologiquement, un « insensé ». La pratique des sens est donc, au contraire, « sensationnelle ». En Chine un crétin est traditionnellement qualifié de Wu Pu Ku Feng: « qui ne

connaît même pas les cinq saveurs! ». Cette notion de « bon sens » en Chine rejoint celle de l'engendrement (Sheng) où les choses et les êtres se transforment et évoluent naturellement au fil des jours, des saisons, des années, des cycles. Elle s'oppose à celle de la domination (Ke) aboutissant à la destruction qui se produit lorsque le mouvement s'inverse (Ni) à contresens ou dans le mauvais sens. Lorsqu'on pratique cet exercice du Ling Pao Ming (voir, toucher, sentir, écouter...), on se rend rapidement compte qu'il ressemble fort à un grand salut rituel qui pourrait s'effectuer agenouillé et que l'on retrouve dans les pratiques japonaises classiques. En précisant qu'en chinois (Wei), en japonais (Rei) comme en français (Salut), il est question de santé (*salus* en latin qui donne « salulaire » ou au contraire « insalubre »). En réalité, ce travail des perceptions sensorielles, donc des sens, permet de se rendre compte que la liaison microcosme-macrocosme place l'être humain entre ciel et terre. Terre (Ti), Etre Humain (Ren) et Ciel (Tian) représentent, suivant le chapitre 14 du *Daodejing*: *L'Invisible, l'Impalpable, l'Inaudible qui, finalement, se réunissent (s'harmonisent) en Un.* C'est le Jing (Essence), le Qi (Energie) et le Shen (Esprit) qui finalement s'harmonisent au sein du Tao. Les trois pulsions ne font qu'une qui est le Taisu (Grand Flux) qui anime le Taiji (Grand Faîte) et engendre la multitude (Wan). Cela va donc très largement au-delà d'un simple exercice et rejoint l'Alchimie Interne (Nei Dan) où l'on transforme le « grossier » en « subtil »: *Mieux vaut rechercher ce qui est subtil dans le grossier que de se contenter du grossier dans le subtil* écrit Wang Yang Ming.

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