

# Les Secrets du vieux Maître

## Salutation à la lune

Pour les anciens Chinois, certains animaux sont plus proches de l'homme que d'autres. Ils possèdent ce que l'on appelle le *ling*, une sorte d'âme, une qualité plus subtile que celle du règne animal en général. Ils connaissent notamment les vertus de l'exposition à la lune. Voici une de leurs danses dont se sont inspirés les maîtres de qi gong : « prière à la lune du renard ».

par Philippe Raffort  
création graphique : Imanou

**P**armi ces animaux figurent les renards, les lapins et les cerfs. Ces animaux ont en eux le désir d'avoir une renaissance humaine et de vivre longtemps, c'est pourquoi les soirs de pleine lune, ils sortent et font toutes sortes de danses et de mouvements sous le regard de la lune.

Ces types de comportement ont inspiré les chercheurs en qi gong et les pratiquants d'arts martiaux internes qui se sont penchés sur les éventuelles vertus des expositions à la lune et de l'absorption de ses rayonnements. Plusieurs techniques sont nées de ces observations. Nous vous présentons un exercice interne originaire des monts du Wo Mei dans l'Ouest de la Chine, « la prière à la lune du renard ».

La salutation à la lune est en apparence un exercice très simple, mais si un travail particulier de la pensée y est associé, cela devient un exercice puissant et subtil qui vous apportera beaucoup de transformations. La première étape consiste à maîtriser le mouvement, puis de l'accompagner d'une pensée particulière associée pour chaque temps.



### Temps 1 : le Wuji

Tenez-vous debout de manière naturelle et détendue, les pieds écartés de la largeur des épaules, les pointes des pieds orientées vers l'avant, les jambes légèrement fléchies, les mains légèrement posées sur le côté des jambes, les doigts un peu pliés, le corps droit. Rentrez peu à peu dans une tranquillité de l'esprit et du corps.



### Temps 2

Les bras s'élèvent sur les côtés du corps, lentement et régulièrement, jusqu'à l'horizontal, les paumes vers le haut. Le mouvement est ample, les coudes ne vont pas jusqu'à l'extension, les poignets remontent un peu vers le haut.



### Temps 3

Les mains continuent à s'élever jusqu'au sommet de la tête et se réunissent (les doigts en contact, un espace est laissé entre les paumes). Maintenir les bases des paumes en léger contact au-dessus du point *bai hui* (sommet de la tête), les doigts pointant vers le ciel.



### Temps 4

Après un léger temps d'arrêt, la nuque fléchit vers l'avant, les mains descendant le long de la ligne médiane du corps jusqu'au dan tian médian.

Les doigts pointent vers le point entre les sourcils. La flexion vers l'avant ne doit pas être forcée, le corps gagne en détente.



### Temps 5

La position de la prière. La colonne vertébrale continue son enroulement vers l'avant jusqu'à former un arc de cercle, les mains gardent la même position devant la poitrine. Gardez la position quelques minutes.



### Temps 6

Les mains descendent à la hauteur du nombril, se séparent sur les côtés, les paumes vers l'avant, puis la colonne vertébrale se redresse en partant des lombes, dans le mouvement inverse de celui de la salutation. Quand le corps est redressé, les bras sont ouverts sur les côtés.

*Il convient de pratiquer la «salutation du renard» durant 3 mois avant de passer à l'étape suivante qui lie une pensée aux mouvements...*



### Durant le temps 1

Utilisez la pensée pour faire descendre et expulser du corps le souffle lourd et impur. Le *zhen-qi* (le souffle véritable) emplît peu à peu le dan tian inférieur.



### Durant le temps 2

A l'élévation des mains, le souffle de la terre s'élève et est absorbé dans les paumes (au point *Laogong*).

Quand les bras sont à l'horizontal, c'est le souffle subtil de la voûte céleste qui entre dans vos paumes. En même temps, imaginez-vous parmi les fleurs, le corps baigné par le souffle pur d'une rivière de montagne. Tout est absorbé par votre corps.



### Durant le temps 3

Les mains se placent au-dessus de la tête pour former une sorte de colonne afin d'absorber le qi vers le sommet du crâne, le souffle du ciel descendant le long du méridien central (*zhong mai*).

#### Durant le temps 4

La pensée se recentre vers l'intérieur du corps et se fixe peu à peu avec le qi accumulé dans le dan tian inférieur. Une partie de la pensée se place au point entre les sourcils.



#### Durant le temps 5

La boule de qi placée dans le ventre devient alors lumineuse et chaude, elle irradie et baigne tout le corps, et devient plus grande au moment où le dos est le plus arqué et en légère extension vers le ciel.



#### Durant le temps 6

Quand la colonne se redresse, le souffle se dirige vers le point *huiyin* (entre l'anus et le sexe), puis la petite boule de qi remonte dans le dos, le long du méridien gouverneur, et redescend le long du méridien conception devant le milieu du corps.

Prenez soin de placer la langue au sommet du palais pour que le qi passe sur le devant du corps et rentre dans le dan tian inférieur. La pensée devrait être douce, le cœur serein et joyeux. Cultivez le calme quelques minutes.

