

Une hygiène énergétique

Le Nei Gong de Chen Yen par Lara Steffen

Dans cette rubrique, un espace est ouvert à une discipline méconnue. Aujourd'hui, une lectrice, Lara Steffen, nous partage sa découverte du Lou Yong Zhineng.



crédit photo: D.R.

A LA SOURCE

Nei Gong se traduit littéralement par « travail de l'interne ». Ce terme générique regroupe une multitude de pratiques intérieures issues de grands systèmes philosophico-religieux chinois, et notamment de l'alchimie taoïste.

Le Nei Gong de la Voie cachée serait issu de Maître Huan Zen Huy, un sage taoïste, patriarche du Chen Yen, une forme de bouddhisme tantrique très proche du bouddhisme tibétain Dog Chen. Celui-ci aurait transmis son art au grand-père d'Idris Lahore qui l'enseigne aujourd'hui en France. Le Lou Yong est composé d'un ensemble d'exercices physiques de santé.

Mon professeur de yoga m'ayant parlé du Lou Yong, me voilà inscrite à un stage de deux jours pour découvrir par moi-même les mérites de cette méthode qu'elle me décrivait comme une forme simplifiée et très facile à apprendre du Taiji ou du Qi Gong. Nous sommes accueillis par un professeur silencieux, mais souriant, Ennea. La session débute dans un cercle d'environ trente participants. Un moment de silence pour recentrer les énergies en soi. Nous enchaînons par une série de sept exercices d'« hygiène énergétique taoïste » (pratiquée chaque jour, elle peut apporter les plus grands bienfaits): à la fois relaxante et dynamisante, elle alterne percussions, stimulations, réharmonisation complète à partir de points énergétiques que nous retrouverons dans d'autres séries de mouvements. Etant arrivée bien fatiguée, j'ai senti comme un réveil du cerveau grâce à la « stimulation du liquide céphalo-rachidien » en percutant tout le crâne avec le bout des doigts sur une respiration spécifique. S'ensuit un instant de repos, d'intégration, comme une grande respiration rythmée.

Nous entrons ensuite dans le vif du sujet par le grand enchaînement du premier niveau, appelé « Qi du ciel et de la terre ». Là aussi, une grande importance est donnée à la dimension respiratoire, non pas des seuls poumons, mais de tout le corps. Les bras sont toujours en mouvement, dans la lenteur et dans l'intensité, pour une exploration de tout l'espace. La voix d'Ennea nous guide pour chercher l'énergie, le Qi, jusqu'aux confins de l'univers, et le ramener à l'intérieur; faire entrer l'énergie en soi, et laisser partir faiblesses et maladies. Les bras se tendent dans toutes les directions fermement, mais en douceur. Une réelle paix m'envahit: je suis portée à la fois par la voix et par les mouvements que je ne connais pas et que j'ai l'impression de pratiquer depuis toujours: ils coulent de source... Nous reprendrons cet enchaînement diverses fois, de façon



crédit photo: D.R.

Des mouvements qui coulent de source.

plus ou moins rapide, mais toujours en musique. En fin de journée, ma tendinite à l'épaule se rappelle à moi de cruelle façon... Mais, un mal cachant toujours un bien, Alain, l'assistant d'Ennea, me propose un traitement énergétique spécifique par les méridiens et les Tan Tien, à base de percussions sur différents points, en répétant une phrase de reprogrammation (cette technique serait apparentée à l'E.F.T.: Emotional Freedom Technics). Nous poursuivons jusqu'à disparition complète de la douleur, soit quelques vingt minutes plus tard. J'apprendrai que ces techniques énergétiques se nomment le Nei Gong de la Voie cachée. En soirée, nous avons droit à une démonstration de Lou Yong dans sa version de « mouvement libre du Qi », pour une libération de tout l'être. Un moment à vivre!

J'ai beaucoup appris au cours de ces deux journées! Et je suis repartie avec des outils qui me paraissent simples et faciles à utiliser seule*: l'enchaînement de base, une méditation taoïste debout, une purification d'origine tibétaine, un Lou Yong pour personnes handicapées, invalides... ou paresseuses: il peut se pratiquer debout, assise ou même couché, on ne bouge que les doigts! Je me suis déjà inscrite pour la prochaine session...

* Si les outils désignés par l'auteur lui paraissent simples et faciles à utiliser seule, nous rappelons que deux jours de pratique ne peuvent suffire bien sûr au néophyte pour intégrer ne serait-ce que les bases de l'énergétique taoïste.