

舒心平血功

Le Qi Gong du cœur, ou Qi Gong pour apaiser (*détendre*) le cœur et calmer le sang, est une méthode de Qi Gong qui favorise l'ouverture de l'énergie du cœur et de l'esprit, renforce le cœur et la respiration et aide à régulariser la tension et la circulation du sang.

Dans l'énergétique chinoise, le Cœur est associé au mouvement du Feu.

L'exercice est composé d'un enchaînement de 8 mouvements pour renforcer le cœur et l'appareil circulatoire, régulariser la tension et la circulation du sang.

SHU XIN PING XUE GONG (1)

APAISER (DÉTENDRE) LE CŒUR ET CALMER LE SANG (1)

1. WEN JI QI WU - Danser en écoutant le chant du coq.
2. BAI YUAN XIAN GUO - le singe blanc offre un fruit.
3. JIN XIANG JUAN BI - L'éléphant d'or enroule sa trompe.
4. HUANG YING DIE BANG - Le loriot déploie ses ailes.
5. SHANG GONGG ROU ER - Le bon médecin masse les oreilles.
6. CHUI BI KOU TUI - Frapper les bras et les jambes.
7. KU SHU PAN GEN - Les vieux arbres enchevêtrent leurs racines.
8. PIN BU LIANG HUAN - Enchaînement de pas équilibrés.

LE CŒUR

« Le cœur a la charge de Seigneur et de maître. La radiance lumineuse des Esprits en procède »

(Su Wen, 8).

« Les 3 mois d'Été évoquent un épanouissement (Fan Xiu). Les souffles du ciel et de la terre s'inversent (le Yin commence à croître, le Yang à décliner), la création est en pleine beauté. On se couche tard, on se lève tôt. On recherche le Soleil, on se met de bonne humeur, on s'épanouit de manière à ce que le « souffle (interne) puisse s'extérioriser à son gré ».

(Su Wen, 2).

« En tout homme, son cœur assume la fonction que le Seigneur et maître assume dans l'Etat. Du cœur dépend le bonheur ou le malheur, la maladie ou la santé, la longévité ou la mort prématurée. Un corps blessé est à l'image d'un peuple opprimé, tyrannisé, détestant et maudissant son prince. Le cœur a besoin de santé pour réaliser une évidence chinoise : c'est le cœur qui peut prendre en charge tous les êtres, en demeurant absolument vide. Pour le cœur, la vie en plénitude, c'est le vide. La vie individuelle est centrée par le cœur qui rassemble et réunit en une composition de souffles harmonieux les constituants de l'être ».

« Le cœur est bien ce souverain, entouré de sa Cour, qui normalement retiré à l'intérieur, communique avec l'extérieur, sans être troublé lui-même dans le moment où l'animation de l'Empire, dont il est responsable, se fait sentir partout. C'est évidemment par les organes des sens que le cœur, ou, si l'on veut, l'intérieur, communique avec l'extérieur, les affaires, dans un mouvement d'allées et venues incessantes ».

*Claude Larre et Elisabeth RoCHAT de la Vallée,
"Les mouvements du cœur" (Desclée de Brouwer).*

L'ÉNERGIE DE L'ÉTÉ LE FEU


Dans le **Huang Di Nei Jing Su Wen** (Classique interne de l'empereur Jaune) l'empereur mythique **Huang Di** questionne son médecin **Qi Bo** sur l'alternance **Yin-Yang** des saisons, fondement de la création, axe de la vie et de la mort.

A propos de l'été...

Les 3 mois d'été évoquent un épanouissement. Les souffles du ciel et de la terre s'inversent (le Yin commence à croître et le Yang à décliner), la création et en pleine beauté. On se couche tard, on se lève tôt. On recherche le soleil, on se met de bonne humeur, on s'épanouit de manière à ce que le souffle (interne) puisse s'extérioriser à son gré. Le Dao correspondant est de "cultiver la croissance" (**Yang Zhang**). Aller à l'encontre blesse le cœur, et des fièvres paraîtront à la saison suivante mal accueillie ; le solstice d'hiver aggravera la maladie.

Aller au rebours de l'été, c'est le **Tai Yang** qui ne peut croître et creuse un vide dans le souffle du cœur. Une atteinte de chaleur en été donne en automne une fièvre cachectisante.

Le rouge, couleur du Sud, pénètre dans le cœur qui s'ouvre à l'oreille (orifice du cœur = entendement) ;
sa maladie est celle des 5 viscères,
sa saveur amère,
sa catégorie le feu,
son animal le mouton,
sa graine le millet rouge,



sa planète Mars,
sa symptomatologie vasculaire,
non nombre 7,
son odeur le roussi.

Le Sud engendre la chaleur qui produit le Feu qui donne l'amer qui nourrit le coeur.
Le coeur produit le sang qui sustente la rate, il domine la langue.

Au ciel est la chaleur,
sur terre feu,
dans le corps vaisseaux,
viscère : coeur,
couleur : rouge feu,
gamme : Zhi,
bruit : cri,
émotion : affliction,
orifice : langue,
saveur : amère,
humeur : joie.

Le coeur est blessé par la joie que réprime la crainte.
Le souffle est blessé par la chaleur que réprime le froid et par l'amer que réprime le sel.
Parmi les "Qi" il est celui qui fait croître.

Nature : échauffante,
Vertu : éclat,
Action : impétuosité,
Elaboration : luxuriance,
Animaux : emplumés,
Office : éclairer,
Mandat : montée des vapeurs,
Altération : flambée,
Intempérie : incendie.

SHU XIN PING XUE GONG (2)

DÉTENDRE LE COEUR ET REGULARISER LA RESPIRATION (2)

1. YAO ZI ZUAN TIAN - L'épervier s'envole droit dans le ciel.
2. QI LIN TU SHU - QI LIN* crache un rouleau de paroles.
3. SHUANG FENG YAN ER - Les deux mains couvrent les oreilles.
4. CAI DIE SHUANG FEI - Un couple de papillons s'envole.
5. YU YI HU CHU - La poule protège ses poussins de ses ailes.
6. ZI YAN CE YI - La petite Hirondelle s'envole en oblique.
7. BAI HU RU DONG - Le tigre blanc entre dans sa grotte.
8. XIAN TING XIN BU - Se promener paisiblement dans une cour.

* Le qilin, qílín, kilin, kirin ou ki lân est un animal composite fabuleux possédant plusieurs apparences. Il tient généralement un peu du cerf et du cheval. Il possède un pelage, des écailles ou les deux, et une paire de cornes ou une corne unique semblable à celle du cerf. Roi des animaux à pelage, il ne réside que dans les endroits paisibles ou au voisinage d'un sage, en découvrir un est toujours un bon présage. Il apparait dans les textes (*mais pas toujours dans les représentations*) avec une corne unique, et il est souvent appelé licorne dans les langues occidentales.

L'apparition d'un qilin est bon signe, présage d'un bon gouvernement et d'une ère de prospérité sous le gouvernement d'un sage.

La disparition d'un qilin est toujours un mauvais signe. Tuer de jeunes animaux éloigne le qilin, briser les œufs dans les nids fait disparaître le phénix, assécher les cours d'eau chasse le dragon.

Le qilin est aussi un symbole de justice ancien. L'emblème des justiciers était un cerf à corne unique, peint dans les tribunaux sous la dynastie de Han. Quand règne un souverain dont les châtiments sont justes, le qilin naît dans la cour du palais et châtie ceux qui ne sont pas droits.

Note :

Autre exercice en relation :

Shu Xin ping xie gong - Règlement du cœur et la pression artérielle ainsi que la santé vasculaire.

Association à but non lucratif créée en : 1979

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000

Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr