Les fondements scientifiques du secret de la jeunesse de la Chine ancienne (Les conseils du Dr. Yang - n°2)

Dr. Yang, Jwing-Ming, YMAA CA Retreat Center, 02/03/2020
Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

Introduction

La démarche d'information scientifique dans laquelle je me suis plongé ces deux dernières années m'a aidé à comprendre un mystère fascinant du Qìgōng : pourquoi les centenaires étaient si courants chez les taoïstes, autrefois. Après avoir étudié et fait des recherches sur le Qìgōng pendant plus de 55 ans, je considère qu'il s'agit là d'une révélation majeure. L'article qui suit n'est qu'un chapitre du livre que j'écris actuellement : *L'antique secret de la jeunesse - Des fondements scientifiques.* Si vous souhaitiez en savoir plus sur mes travaux sur le Qìgōng chinois, je vous invite à visiter le site www.ymaa.com.

Résumé

Les clés les plus importantes de la longévité et de la lutte contre le vieillissement se trouvent dans la capacité du corps à maintenir un centre énergétique fort, qui favorise directement la production naturelle des hormones du corps. Ce centre est constitué de deux points énergétiques importants - le cerveau et le ventre [NdT : les intestins] - reliés ensemble par la moelle épinière. Pour rester en bonne santé, il est impératif que vous gardiez un flux énergétique fort et ininterrompu, ainsi qu'une grande quantité de Qì, dans tout le système énergétique central. Pour mieux comprendre la théorie sous-jacente dans son ensemble, je vais tout d'abord vous présenter brièvement le contexte des méthodes et résultats traditionnels, les lier ensemble afin d'entamer une recherche scientifique plus moderne, puis je terminerai par un aperçu des techniques de pratique que je recommande en ce moment lors de votre entrainement régulier.

Histoire

1. Il a été consigné par écrit et communément reconnu que des taoïstes chinois ont pu vivre pendant plus de 90 à 120 ans dans les temps anciens. Et cela à une époque où la durée de vie moyenne n'était que de 40 ans environ[i]. Un vieux proverbe taoïste dit que « *à 120 ans, c'est mourir prématurément* » (Yībái Èrshí Wèi Zhī Yāo, 一百二十謂之夭). La longévité a toujours été associée à la bonne santé, à une vie en paix et dans l'harmonie.

2. Il n'existait pas dans le passé de technologie avancée pour décortiquer et analyser explicitement la connaissance scientifique ou la théorie qui sous-tend ce phénomène. Tous les résultats et conclusions ont été accumulés grâce à l'expérience empirique acquise sur de nombreuses générations.

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

Compréhension et explications dans la Chine ancienne

1. **La polarité du corps** - Il a été admis il y a bien longtemps que deux points spécifiques du corps humain étaient les deux pôles d'une polarité très importante. Ils étaient considérés comme étant de la plus haute importance pour la santé et le bien-être. L'un d'eux a été localisé au centre de la tête et fut nommé « Palais de la pilule de boue » (Níwán Gōng, 泥丸宫) ou « Dāntián supérieur » (Shàng Dāntián, 上丹田). L'autre fut identifié comme étant le centre de gravité (c'est-à-dire votre centre physique) et nommé « vrai Dāntián inférieur » (Zhēn Xià Dāntián, 真下丹田).

   Alors que le Dāntián supérieur était considéré comme la résidence de l'esprit (Shénshì, 神室), le vrai Dāntián inférieur était considéré comme la demeure du Qì (Qìshè, 氣舍). L'esprit gère la manifestation du Qì dans le centre supérieur, et la quantité de Qì est fournie par le centre inférieur. Cette polarité et cette relation furent en fait mentionnées pour la première fois dans le chapitre 16 du Dào Dé Jīng (道德經) de Lǎozi (老子), écrit il y a environ 2600 ans.

2. **Relation des deux pôles** – Le Dāntián supérieur et le vrai Dāntián inférieur sont reliés par le Vaisseau d'Assaut (Chōngmài, 衝脈), qui est simplement un réservoir d'énergie qui suit le trajet de la moelle épinière. Comme le mot « assaut » le suggère, les Chinois croyaient que le Qì se déplaçait rapidement et sans résistance dans ce vaisseau. Par conséquent, ces deux pôles - cette polarité humaine - ont été compris comme [NdT : faisant partie du] fonctionnement d'une seule et même entité, se synchronisant simultanément l'un avec l'autre.

   Ce système est la base du système central de Qì de tout être humain ou animal, une composante vitale et nécessaire de la vie. Lorsqu'un embryon se forme, cette polarité est toujours construite en premier. La communication entre le Dāntián supérieur et le vrai Dāntián inférieur doit rester fluide et non perturbée, ainsi la santé de la colonne vertébrale est un pré-requis absolu pour vivre bien et plus longtemps.

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

La polarité chez des embryons

Embryon de poulet

Embryon humain

3. **Qì gardien** – L'aura est définie comme un type d'énergie entourant le corps. Ce concept a parfois été décrit par différentes cultures comme des halos ou auréoles, que l'on retrouve aussi bien dans les cultures orientales qu'occidentales, y compris dans le christianisme et le bouddhisme. Bien que la recherche scientifique n'ait pas pu confirmer l'existence de l'aura d'une personne, les Chinois l'ont comprise comme une énergie elliptique, semblable à un bouclier entourant le corps et directement reliée à la polarité centrale du corps.

   Plus le Qì dans votre centre est fort, plus votre Qì gardien (Wèiqì, 衛氣) - ou aura - peut l'être. Votre Qì gardien est fortement lié à votre système immunitaire, à votre capacité à vous défendre contre les maladies et à vous rétablir. Si vous êtes capable de construire et de maintenir un Qì central abdominal [NdT : *central Qì core*] fort, alors votre Qì gardien rendra votre esprit et votre raison d'être [NdT : *inner purpose*] bien plus forts.

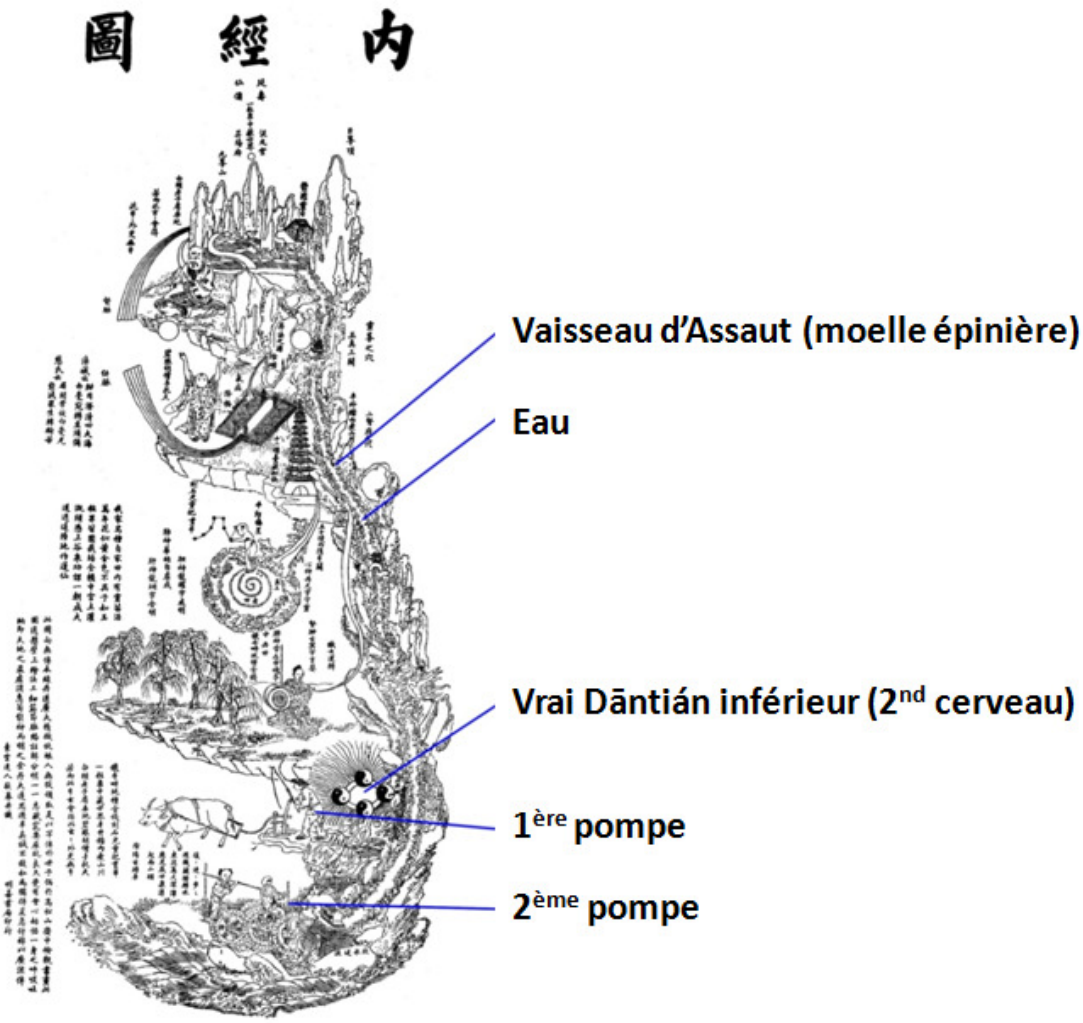
4. **Les pompes énergétiques du corps** - Les Chinois ont découvert que l'abdomen et le périnée (c'est-à-dire l'anus) pouvaient être utilisés afin de faire circuler le Qì dans le corps de façon plus efficiente. Ces pompes font naturellement partie du schéma d'ensemble du corps humain. Par exemple, lorsqu'un bébé grandit dans l'utérus, il doit utiliser ces pompes pour recevoir des nutriments, de l'eau et de l'oxygène par le cordon ombilical. L'idée d'avoir de telles pompes pour faire circuler l'eau dans le corps est illustrée dans un ancien schéma du corps humain, le *Diagramme des méridiens intérieurs* de la dynastie des Táng (Tángdài Nèijīng Tú, 唐代內經圖, vers 859 apr. J.-C.). La partie représentant la moelle épinière possède un chemin où l'eau s'écoule. La science moderne a confirmé qu'il y a effectivement un fluide présent dans la moelle épinière, mais il s'agit en fait de liquide cérébrospinal et non d'eau. L'eau dans le

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

schéma est mise en mouvements par : 1) un homme qui laboure le champ, et 2) des enfants qui travaillent sur une roue à eau. L'homme se trouve dans la zone abdominale, et les enfants dans la zone périnéale.

Je suis convaincu que ces pompes font bouger physiquement et de haut en bas tout votre système central de Qì [NdT : *central Qì system*], affectant tout particulièrement le système limbique. Les oscillations du système limbique massent, stimulent et améliorent [NdlR : le fonctionnement de] diverses parties du corps pour produire des hormones et créer les conditions d'une plus grande quantité et qualité de Qì dans le corps. C'est probablement la raison pour laquelle les Chinois de l'antiquité ont conclu que ces zones étaient des pompes, destinées en définitive à manipuler le flux du Qì.

Diagramme des méridiens intérieurs de la Dynastie des Táng (Nèijīng Tú)

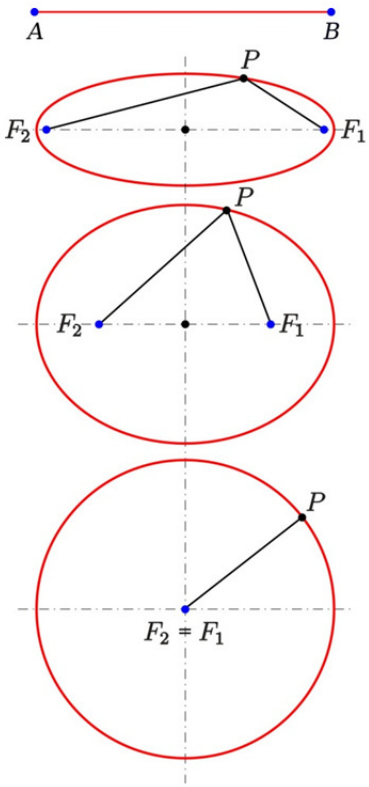


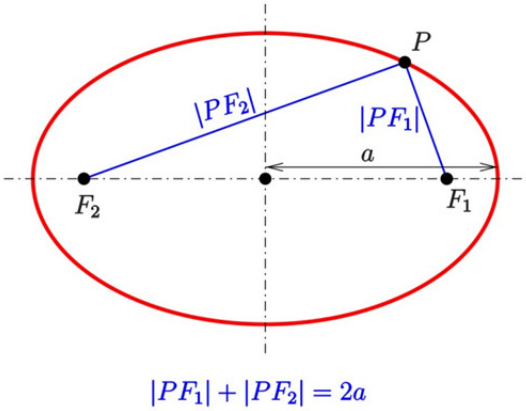
Fondements scientifiques et interprétations

1. **Les foyers ou points focaux** (c'est-à-dire les centres de résonance) - Nous avons l'habitude qu'une ligne soit définie par ses deux extrémités. Pour une

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

ellipse, il existe deux foyers. Plus une ellipse est ronde, plus ces foyers sont proches. Si l'ellipse est un cercle, les foyers se superposent et ne font plus qu'un. Les schémas ci-dessous illustrent ce concept. Toutefois, n'oubliez pas de prendre également en considération les cas tridimensionnels (un ovoïde et une sphère).





La somme des distances entre un quelconque point P sur l'ellipse et chacun des deux foyers (F_1, F_2) est égale à a la longueur du grand axe (2a)

Si l'on considère le Dāntián supérieur et le vrai Dāntián inférieur comme des foyers, alors un espace ovoïde entourerait le corps. Dans cet espace, le Dāntián supérieur et le vrai Dāntián inférieur partagent une relation de synchronisation l'un avec l'autre, comme le montrent les illustrations avec PF_1 et PF_2. Puisque ces points sont énergétiques, je les appellerai des « centres de résonance ». Ils sont en fait ce que les scientifiques appellent aujourd'hui les deux cerveaux du corps. Le premier cerveau est celui dans notre tête, et le second cerveau est notre ventre (c'est-à-dire notre système nerveux entérique [NdT : à l'intérieur de nos intestins]). Les scientifiques ont classé ces deux entités comme des cerveaux parce qu'elles ont chacune la capacité de fonctionner indépendamment. Cela souligne sans aucun doute leur importance et leur portée.

La moelle épinière les relie et constitue un chemin entre eux, s'attache directement au tronc cérébral et descend jusqu'à la zone lombaire du dos. Comme la moelle épinière est constituée de tissus nerveux hautement conducteurs (d'électricité), les deux cerveaux peuvent se synchroniser instantanément et fonctionner comme un seul circuit. La théorie des deux cerveaux coïncide précisément avec l'explication chinoise par le Dāntián supérieur, le vrai Dāntián inférieur et le Vaisseaux d'Assaut.

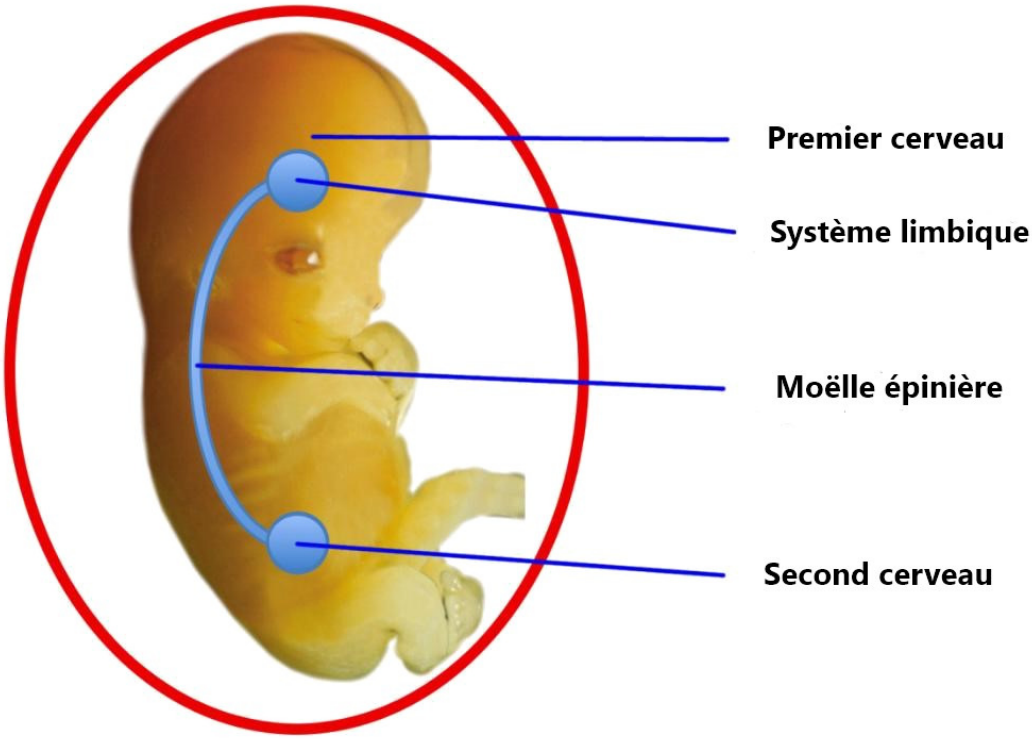
Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

2. **Points origine des centres de résonance** - S'il est facile de localiser le cerveau du supérieur et inférieur, cela vaut la peine d'essayer d'explorer et de réfléchir à l'endroit où se trouve le Point Origine de chaque centre de résonance.

   Le champ de Qì de la tête est sphérique, donc logiquement, son centre de résonance devrait se trouver au centre de la tête. Le système limbique se trouve justement au centre de la tête et est réputé influencer fortement la part inconsciente de l'esprit[ii], tout comme il pourrait également stocker la mémoire génétique[iii]. Je suis convaincu qu'il influence également le subconscient. Le mot « inconscient » implique un état où la conscience n'est pas du tout présente. De nombreux aspects de la pratique du Qìgōng, et tout particulièrement la méditation, supposent que l'esprit conscient est encore au moins partiellement présent, dans un état de demi-sommeil. Le subconscient peut vous fournir de l'intuition, des émotions et de l'action. Dans son livre *The Second Brain* [NdT : *Le second cerveau*], l'auteur fait référence au cerveau inférieur comme étant la source de l'instinct [NdT : *gut instinct*][iv], mais je crois en fait que cela a plus à voir avec le fait que le second cerveau est connecté au système limbique. Je crois qu'il est exact de dire que le subconscient réside dans le système limbique et agit comme le centre spirituel de votre vie. Il y a une référence au « centre ne faisant rien » dans le Dào Dé Jīng. Cela signifie « agir sans agir » et « penser sans penser » (Wúwéi, 無為). Fondamentalement, cela parle du centre où tout est naturel et automatique, sans interférence ou perturbation consciente. Je suis convaincu que ce passage est une justification supplémentaire du fait que le système limbique est la véritable origine du centre de résonance du haut.

   Le centre de résonance du bas doit être le centre de gravité physique du corps - lorsque l'on se tient debout dans une position neutre. Il s'agit fondamentalement de votre ventre (c'est-à-dire du vrai Dāntián inférieur). Le centre de gravité est le point du corps où la masse semble la plus concentrée, et le point autour duquel la gravité agit[v]. Cet emplacement serait le plus sensé dans la pratique pour être un centre énergétique de résonance car il offre le plus de sens de l'équilibre [NdT : *equilibrium*], en termes de tenue en équilibre [NdT : *balance*], de symétrie et de stabilité du corps - tant physiquement que mentalement. Je crois vraiment que c'est là l'emplacement de la toute première cellule qui s'est formée lors du développement de l'embryon et qu'elle devrait par conséquent rester l'origine fondamentale [NdT : *core root*] du maniement [NdT : *manipulation*] et du contrôle de tous les aspects de votre vie.

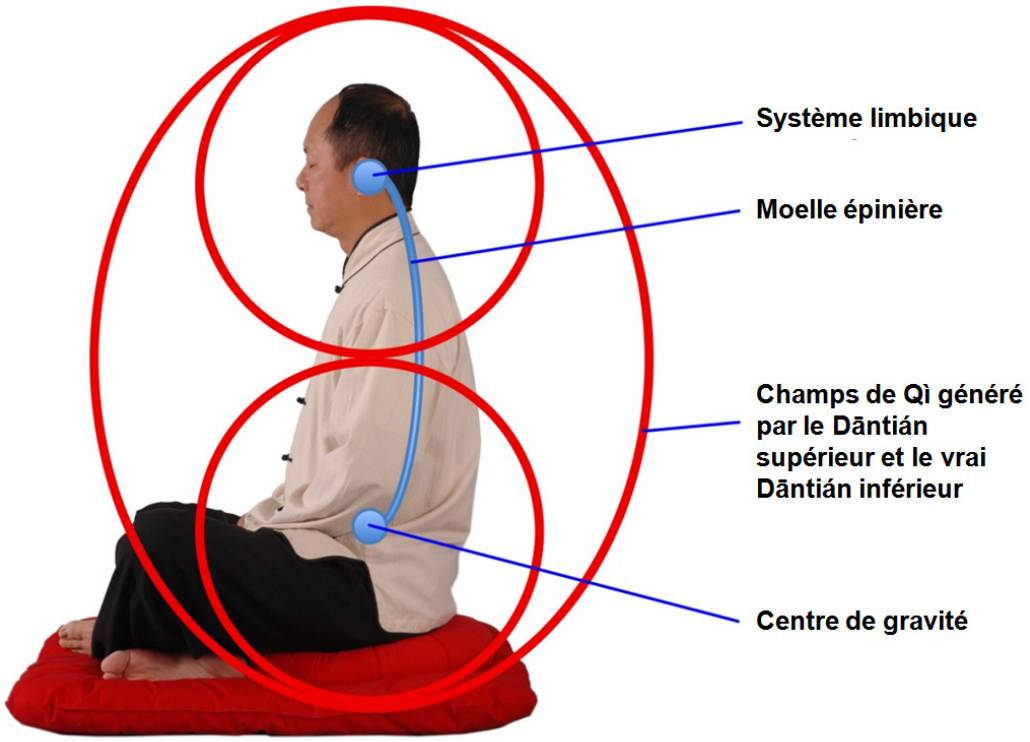
Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

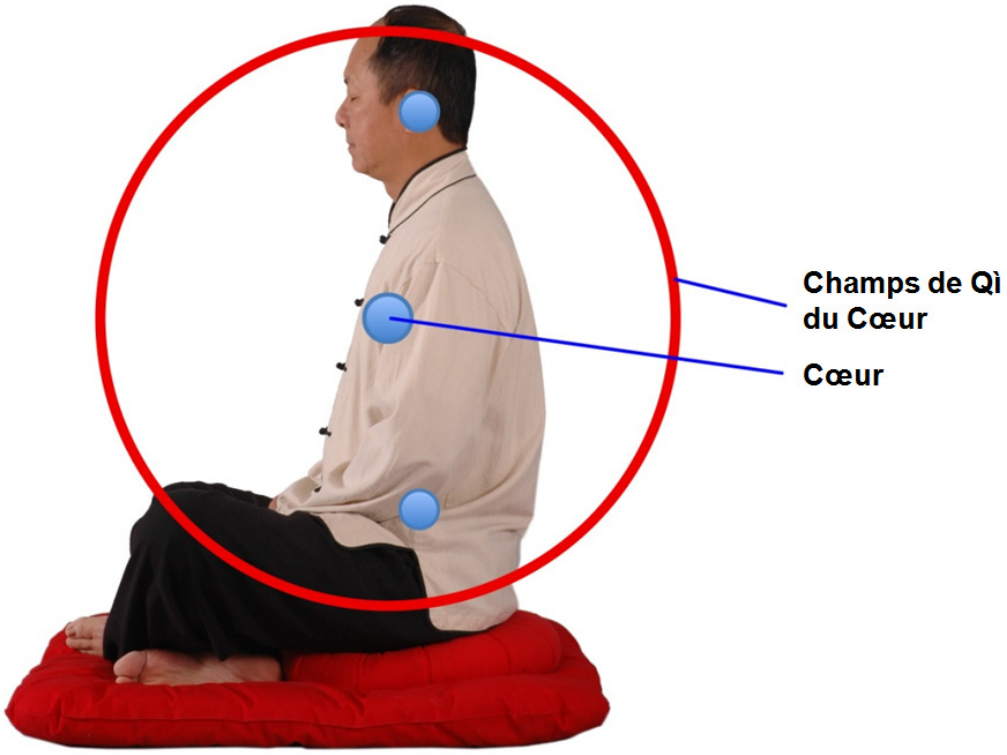


3. **Mouvement du Qì dans le corps** – En plus des champs de Qì produits par les deux cerveaux, il existe un autre champ de Qì, arrondi et puissant (c'est-à-dire un champ magnétique) produit par le cœur[vi]. Comme pour l'électricité, une différence de potentiel est nécessaire pour faire circuler le Qì. Comme le cœur est situé plus près de l'avant et du côté gauche du torse, le déséquilibre énergétique qui en résulte crée une force motrice importante venant soutenir [NdT : *behind*] une circulation du Qì en spirale autour du corps. Le même effet se produit avec la moelle épinière, qui est décalée vers l'arrière du corps. Le Qì circule de l'arrière vers l'avant du corps à cause de ce déséquilibre énergétique. Dans le « Qìgòng de la carapace de tortue », des exercices ont été conçus pour suivre ce flux, en suivant les nerfs autour de la cage thoracique de l'arrière vers l'avant.

   Malheureusement, la science n'a pas été en mesure de fournir une carte décrivant précisément comment ces champs magnétiques (Qì) circulent et changent autour du corps. Au cours de ma propre pratique du Qìgōng, j'ai pu observer et prendre conscience de schémas généraux. Les champs représentés dans les diagrammes ci-dessous ont été simplifiés pour une meilleure lisibilité et pour présenter simplement le concept général.

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.



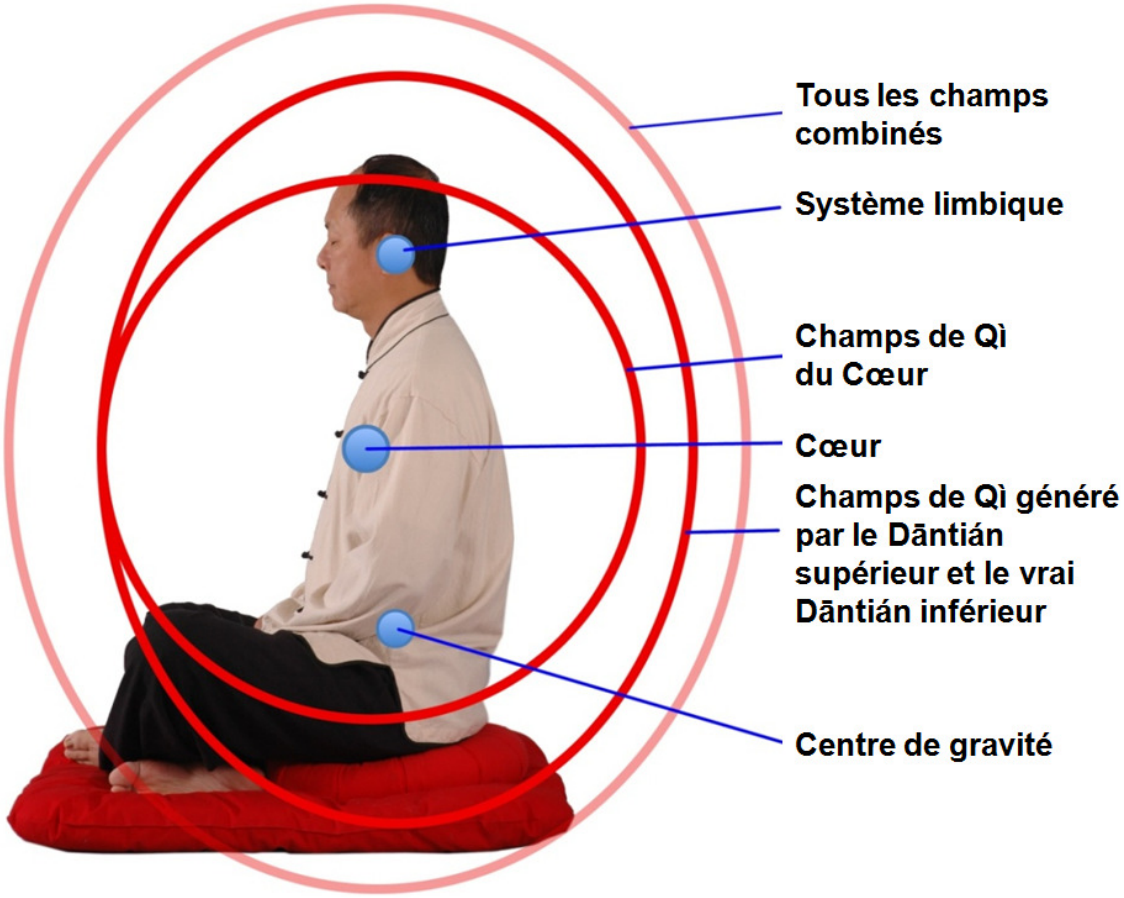


4. **Effet combiné de tous les champs de Qì** - Lorsque le champ formé par les deux cerveaux et le champ formé par le cœur sont additionnés, le champ de Qì résultant est plus fort et plus dense sur la face arrière. La face avant étant moins

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

compacte, nous pourrions classer la face avant comme Yīn et la face arrière comme Yáng. Le Qì s'étend plus loin à l'avant du corps qu'à l'arrière.

Il est possible d'obtenir des résultats profonds en connaissant les différents champs énergétiques en jeu et en incorporant cette prise de conscience dans votre pratique quotidienne. Quelque chose d'apparemment aussi petit qu'un battement de cœur peut produire un changement subtil mais significatif du Qì de votre corps, influençant à la fois votre mental [NdT : *mind*] et votre corps. Il a été démontré que la variabilité et l'amplitude du rythme cardiaque sont en corrélation avec le bien-être émotionnel[vii]. Ma théorie est qu'à chaque battement de cœur, le champ de Qì de votre corps change de forme, passant d'une forme plus allongée à une forme plus ronde. Ainsi, les deux centres de résonance devraient également osciller plus près et plus loin l'un de l'autre sur le plan énergétique, et pas seulement sur le plan physique. L'ensemble du processus devrait contribuer au mouvement et à la stimulation du système limbique et, en conséquence, à la production d'hormones.



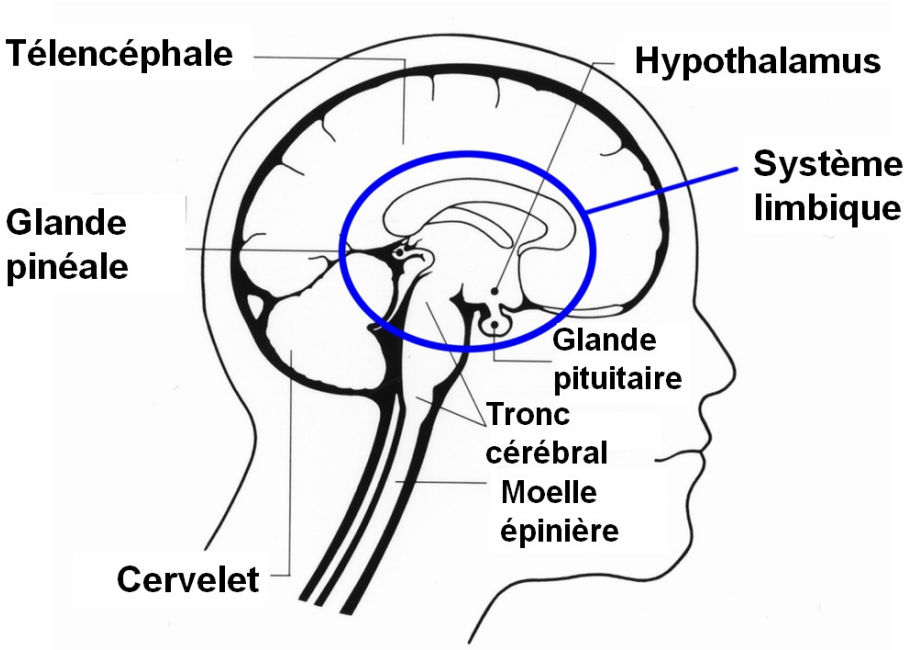
5. **Glandes pinéale et pituitaire** – Je suis convaincu que les « pilules » évoquées par l'antique nom chinois « Palais des pilules de boue » faisaient référence à ces deux glandes, qui sont toutes deux situées dans le système limbique. La glande pinéale [NdlR : épiphyse] est liée au développement spirituel, et la glande pituitaire [NdlR : hypophyse] à la croissance physique. Ces deux glandes supervisent la plupart, sinon la totalité, de la santé spirituelle et physique du corps. Le mot

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

« palais » implique un effet de type écho, ce qui signifie que ces glandes peuvent être stimulées et qu'on peut les faire vibrer, par exemple, par la pratique du Qìgōng.

Les cultures occidentales appellent la glande pinéale notre « troisième œil ». Elle produit de la mélatonine, qui est généralement liée à un bon sommeil, à un système immunitaire en bonne santé et au bien-être[viii]. Les effets d'une production accrue de mélatonine ont souvent été associés à la méditation profonde, ainsi qu'à des effets apaisants et régulateurs sur le corps et les émotions. Certaines de nos découvertes et de nos révélations soudaines les plus profondes surviennent dans ces moments de méditation. Par conséquent, je crois que la production de mélatonine joue un rôle majeur dans notre développement spirituel.

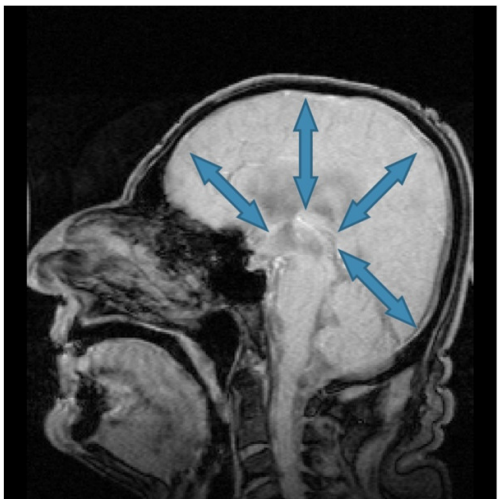
La glande pituitaire est parfois appelée la « glande maîtresse » du système endocrinien, car elle est responsable du contrôle et de l'activité de plusieurs autres glandes qui contribuent au maintien de la santé physique du corps[ix][ix]. Parmi ces hormones figure l'HGH (hormone de croissance humaine) [NdT : *Human Growth Hormone*], qui régule la croissance du corps physique, la production de cellules et la réparation des tissus. Le maintien du bon fonctionnement de cette glande contribue à prévenir le vieillissement physique et à réduire le temps de guérison.



6. **Circulation/mouvement du liquide cérébrospinal** – Le cerveau et la moelle épinière contiennent un liquide clair appelé liquide cérébrospinal (LCS). Lorsque nous dormons et respirons profondément, ce liquide aide à éliminer les déchets métaboliques accumulés[x], et il se déplace en fait de manière rythmique et ondulatoire[xi]. La clé du maintien de la santé et du fonctionnement normal du cerveau consiste à continuer de pomper le LCS et à le faire circuler de façon fluide dans tout le cerveau.

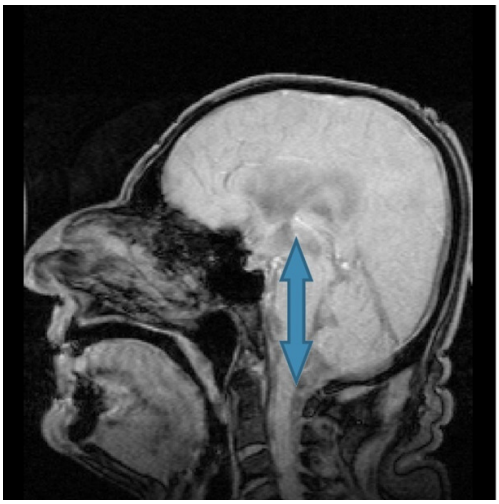
Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

L'amélioration du flux de Qì par la pratique du Qìgōng devrait compléter le processus naturel de circulation du LCS. Pour améliorer encore le processus de nettoyage, vous pourriez vouloir essayer de vous allonger avec la tête plus basse que le buste. Il serait intéressant d'étudier comment cette pratique pourrait être bénéfique aux patients souffrant de troubles cérébraux, tels que des tumeurs ou la maladie d'Alzheimer. Je crois fermement que s'entraîner au Qìgōng est une pratique sûre et efficace qui peut être utilisée pour s'auto-nettoyer le cerveau et parvenir à une meilleure clarté [NdlR : d'esprit].



Le liquide cérébrospinal circule à travers tout le cerveau dans un mouvement pulsatile et comme une vague

7. **Oscillations du système limbique –** Il a été démontré que les oscillations du système limbique (mouvements de haut en bas) peuvent être renforcées par la respiration, en particulier par le nez[xii], et même influencées par les battements de votre cœur[xiii]. Les pulsations du cœur contribuent au mouvement du liquide cérébrospinal qui entre et sort du cerveau[xiv]. D'après ces découvertes, on peut présumer que faire plus d'exercice (c'est-à-dire entraîner votre cœur et votre respiration) peut aider à réguler, voire à augmenter les niveaux de production hormonale dans le système limbique, en particulier dans les glandes pinéales et pituitaires.



Le système limbique oscille quand on respire et que le cœur bat.

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

Pratique ancienne et recommandations pour la pratique d'aujourd'hui

1. **Respiration abdominale** – Les taoïstes et certains pratiquants bouddhistes de Qìgōng ont mis l'accent sur la pratique de la respiration abdominale. La respiration abdominale est également appelée « respiration de retour à l'enfance » (Fǎntóng Hūxī, 返童呼吸). Grâce à ce type de respiration, le système limbique est continuellement massé. La production d'hormones par les glandes pinéale et pituitaire peut ainsi être augmentée.

   Afin de produire plus de Qì (c'est-à-dire d'élixir), vous devez convertir en Qì la graisse stockée dans votre région abdominale. Cela peut se faire par des exercices abdominaux. Afin d'augmenter l'efficience de cette conversion, vous devrez entraîner et conditionner vos muscles abdominaux. Ce processus est appelé « construire les fondations du Dāntián » (Dāntián Zhújī, 丹田築基). Une respiration abdominale profonde poussera et tirera de haut en bas sur la moelle épinière et le système limbique. Grâce à une respiration profonde, le diaphragme peut s'étendre jusqu'à deux centimètres de plus vers le bas, ce qui stimulerait et masserait également les glandes surrénales, situées au sommet des reins. La respiration diaphragmatique est corrélée à des niveaux accrus de production de mélatonine[xv] : il y a donc très probablement une relation avec la glande pinéale.

2. **Coordination avec le périnée (ou l'anus)** – Lorsque les taoïstes et les bouddhistes pratiquaient la respiration abdominale, ils la coordonnaient également avec le mouvement du périnée. Plus précisément, au centre de la zone périnéale se trouve un point d'acupuncture (Huìyīn, 會陰) (c'est-à-dire le point de réunion du Yīn) qui est considérée comme le point exact où se trouve cette pompe. Le plus souvent, il est simplement fait référence à l'anus, ce qui est, bien qu'imprécis, suffisamment proche de Huìyīn pour produire les mêmes résultats. La pompe de Huìyīn peut aider à favoriser le flux du Qì dans votre cerveau, votre ventre [NdT : *gut*] et votre moelle épinière (Dāntián supérieur, Vrai Dāntián inférieur et Vaisseaux d'Assaut) et est un élément majeur de la circulation du Qì à l'intérieur et à l'extérieur du corps. En coordination avec une respiration profonde, cette pompe peut aider à faire bouger de façon plus efficiente le système limbique et la moelle épinière de haut en bas, créant un processus plus optimisé et amélioré pour augmenter la production hormonale. Je suis convaincu que cette pompe favorise également un meilleur écoulement du liquide cérébrospinal.

   Pour que cette pompe soit efficiente, vous devez conditionner les muscles de la zone périnéale, en plus de vos muscles abdominaux. Vous devez régulièrement conditionner et exercer les muscles autour de Huìyīn jusqu'à ce que vous soyez capable d'utiliser votre mental [NdT : *mind*] pour les contrôler et les manipuler complètement.

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

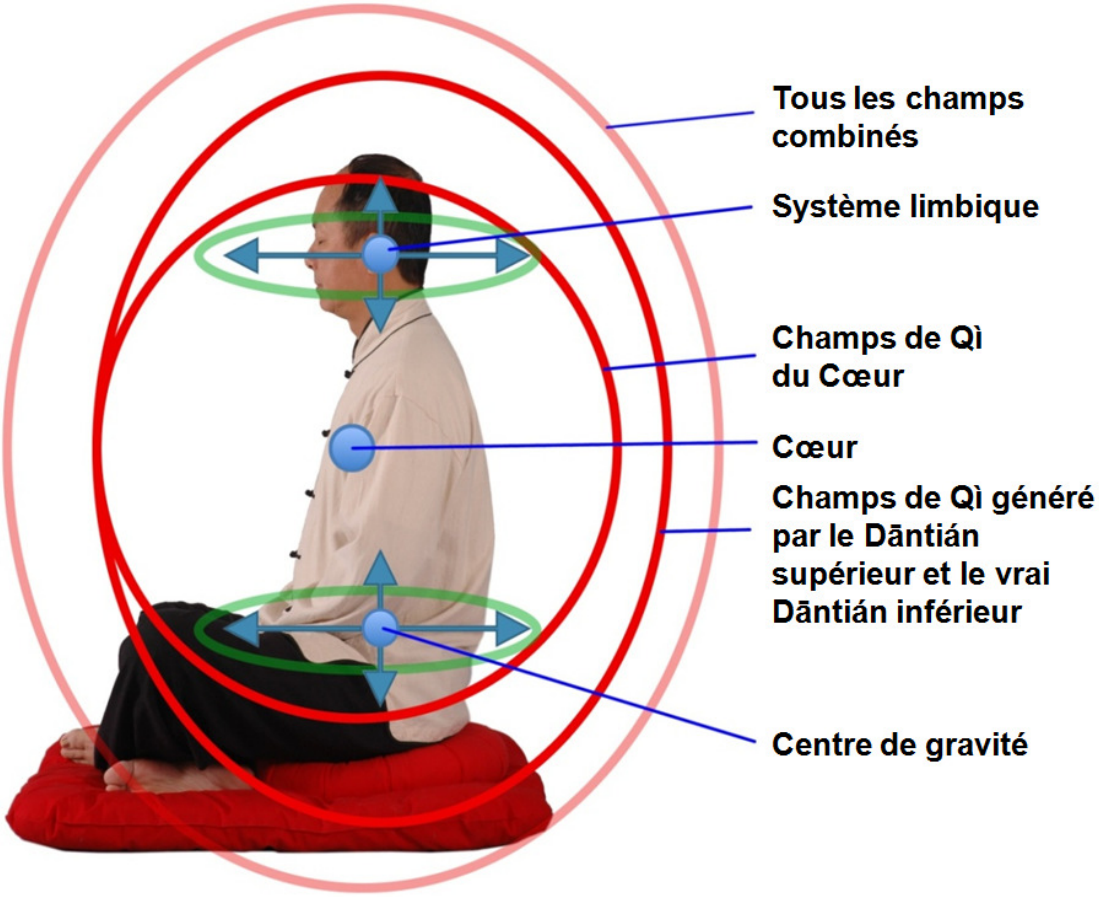
3. **Garder le mental** [NdlR : l'Intention] **dans le Dāntián** - Pour les pratiquants taoïste et bouddhiste de Qìgòng, une autre clé d'une pratique réussie est de pouvoir garder le mental concentré sur le Dāntián supérieur et le vrai Dāntián inférieur (Yìshǒu Dāntián, 意守丹田).

   Dāntián se traduit littéralement par « champ de l'élixir », ce qui implique une zone où vous pouvez produire (cultiver) de l'énergie. Lorsque l'esprit peut rester sur ces deux centres, le Qì restera dans la ligne centrale de votre corps et ne sera pas conduit vers l'extérieur ou consommé inutilement. Pendant la pratique, vous devriez toujours garder votre mental concentré sur ces deux points pour conserver et accumuler de l'énergie, ainsi qu'observer leur synchronisation. Une fois que vous avez pris l'habitude subconsciente de garder votre mental sur ces deux centres, vous serez alors en mesure de maintenir un approvisionnement en Qì destiné à augmenter la production d'hormones par le biais du Dāntián supérieur (c'est-à-dire le système limbique).

4. **Exercices sur le Vaisseau Ceinture** – Le Vaisseau Ceinture (Dàimài, 帶脈) suit approximativement la ligne de la taille. Il est bien connu en médecine chinoise et en Qìgōng que, lorsque le Qì de votre vaisseau ceinture est extrêmement étendu, votre système immunitaire peut être renforcé et stimulé.

   Les exercices pour la zone abdominale visent généralement le Vaisseau Ceinture. Le centre du Vaisseau Ceinture est le même que celui du second cerveau : le centre de gravité. Lorsque le Qì dans cette zone (centre de résonance inférieur) est fort et expansif, le système limbique (centre de résonance supérieur) s'étend également, car il se synchronise automatiquement avec son homologue du bas. En fait, les pratiquants d'arts martiaux chinois utilisent souvent des ceintures pour améliorer la qualité de leur manifestation du Qì et leur puissance dans leur entraînement. Lorsque la zone de la taille est confinée par une ceinture, la résistance pousse le corps à étendre davantage son énergie. La coordination de la respiration et la pompe de Huìyīn utilisant la respiration abdominale inversée augmentera également la vitalité interne et l'esprit.

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.



Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

Résumé des bienfaits

1. **Longévité** – C'est peut-être l'avantage le plus important qui puisse être obtenu par une pratique assidue. Grâce à la stimulation de la glande pituitaire et de la glande pinéale, vous serez en mesure de maintenir ou d'augmenter la production d'hormones de votre corps, une clé essentielle pour allonger votre durée de vie et conserver votre jeunesse.

2. **Un système immunitaire plus fort** - L'expansion du Qì dans le Vaisseau Ceinture et la coordination avec l'utilisation de votre périnée comme pompe augmente votre Qì gardien, renforçant et stimulant votre immunité générale et votre système de défense interne.

3. **Santé du cerveau** - Concentrer le Qì sur le centre de résonance supérieur (cerveau supérieur) va favoriser un flux sain et constant de liquide cérébrospinal, ce qui permettra un entretien régulier et un meilleur fonctionnement. Cela contribuera probablement à la santé à long terme de votre cerveau, ainsi qu'à la prévention des troubles cérébraux.

4. **Élevez votre esprit** - La manifestation de votre Qì sera efficace et efficiente, ce qui conduira naturellement à élever votre esprit [NdlR : avec un sous-entendu d'accroître son enthousiasme]. Combiné à un système immunitaire fort, le sens de la vie peut devenir profond et réfléchi, vous rendant moins sujet à la dépression et à la passivité.

Conclusion

Cet article n'est qu'un bref résumé des subtilités de la gestion énergétique de votre corps et de la façon qui en découle d'allonger votre vie. Le « secret de la jeunesse » évoqué dans les documents anciens et cet article ne visent pas à rajeunir littéralement, mais plutôt à ralentir le processus de vieillissement. Plus vous commencerez tôt à pratiquer, plus vous aurez la possibilité de vivre plus longtemps.

Pour vivre plus longtemps et en meilleure santé, vous devez prendre le temps de vraiment comprendre toute la théorie et la pratique qui sous-tendent les fonctions de vos deux cerveaux, les centres de résonance supérieur et inférieur de votre corps - leurs rôles et la façon dont ils affectent votre mental, votre corps et votre esprit. Chaque individu devrait concevoir un programme de pratique minutieux, cohérent et ciblé. Bien sûr, cela demande beaucoup de temps de réflexion, de discussion, d'expérimentation et de s'adapter continuellement afin de progresser.

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

À propos de l'auteur

Le Dr. Jwing-Ming Yang a immigré aux États-Unis en 1974 et a depuis lors été l'auteur de plus de 50 livres et DVD d'arts martiaux et de Qìgōng. Ses publications sont disponibles auprès du *YMAA Publication Center* (ymaa.com) et d'Amazon (smile.amazon.com).

Le Dr. Yang a également écrit quelques romans pour partager avec ses lecteurs diverses pensées, idées et perspectives personnelles sur la vie. Ils sont disponibles sur Amazon Kindle. Si vous souhaitez en savoir plus sur le Qìgōng, vous pouvez vous référer aux livres/DVDs suivants dont le Dr Yang est l'auteur :

Cet article a été édité par : Nicholas C. Yang, Dr. Thomas G. Gutheil, et Rii Kanzaki.

Cet article a été *traduit en français* par : © l'équipe de la *YMAA Paris Nord*
Un travail de *clarification* et d'*explicitation* du propos dans son ensemble a été effectué, tout en limitant au maximum toute interprétation personnelle et afin de rester fidèle au texte.
Site Internet : https://lecercleetlecarre.fr/index.php/ecole-ymaa-paris-nord/

Crédits d'image :

- Chicken Embryo – by Database Center for Life Science (DBCLS), distributed under a CC BY 3.0 license. Changes: Added ellipse and dots. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chicken_embryo.png.
- Human Embryo – by Andrzej Zachwieja and Jan Walczewski, distributed under a CC BY-SA 3.0 license. Changes: Masked out fetus, added ellipse and dots. https://en.wikipedia.org/wiki/File:Embryo_7_weeks_after_conception.jpg.
- Ellipses – by Ag2gaeh, distributed under a CC BY-SA 4.0 license. Changes: Text colors, added P and $|PF_x|$ lines, simplified by deleting irrelevant text/points, https://en.wikipedia.org/wiki/Ellipse.
- Brain Diagram – by National Cancer Institute, distributed in the public domain. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Brain.jpg.
- MRI of Head – by Nevit Dilmen, distributed under a CC BY-SA 3.0 license. Changes: Converted to still image (from animated GIF), added arrows. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:NPH_MRI_272_GILD.gif.

---

[i] Lawrence Angel (May 1969). "The bases of paleodemography." American Journal of Physical Anthropology. 30(3): 427–437, https://en.wikipedia.org/wiki/Life_expectancy#cite_ref-:0_11-3.

[ii] Joseph, R. (1992). "The limbic system: Emotion, laterality, and unconscious mind." Psychoanalytic Review, 79(3), 405–456, Abstract, https://psycnet.apa.org/record/1993-12515-001.

[iii] Budisavljevic, Sanja et al. "Heritability of the limbic networks." Social cognitive and affective neuroscience vol. 11,5 (2016): 746-57. doi:10.1093/scan/nsv156, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4847695.

[iv] Gershon, Michael D. The Second Brain: A Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestine. 1st HarperPerennial ed. New York, NY: HarperPerennial, 1999, Print, https://www.harpercollins.com/9780060930721/the-second-brain.

[v] "Center of Gravity." Physiopedia. Accessed March 23, 2020, https://www.physio-pedia.com/Centre_of_Gravity.

[vi] McCraty, Rollin. (2016). "Science of the Heart, Volume 2 Exploring the Role of the Heart in Human Performance An Overview of Research Conducted by the HeartMath Institute." 10.13140/RG.2.1.3873.5128,

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

https://www.researchgate.net/publication/293944391_Science_of_the_Heart_Volume_2_Exploring_the_Role_of_the_Heart_in_Human_Performance_An_Overview_of_Research_Conducted_by_the_HeartMath_Institute.

[vii] Mather, Mara, and Julian Thayer. "How heart rate variability affects emotion regulation brain networks." Current opinion in behavioral sciences vol. 19 (2018): 98-104. doi:10.1016/j.cobeha.2017.12.017, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5761738.

[viii] Nagendra, Ravindra P et al. "Meditation and its regulatory role on sleep." Frontiers in neurology vol. 3 54. 18 Apr. 2012, doi:10.3389/fneur.2012.00054, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3328970.

[ix] Chapman IM. Merck Manual [database online]. "Overview of the Pituitary Gland." Kenilworth, N.J.:Merck& Co., Inc.; Aug 2019. Accessed March 17, 2020, https://www.merckmanuals.com/home/hormonal-and-metabolic-disorders/pituitary-gland-disorders/overview-of-the-pituitary-gland.

[x] Xie, L., et al. "Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain." Science, vol. 342, no. 6156, American Association for the Advancement of Science (AAAS), Oct. 2013, pp. 373–377. Crossref, doi:10.1126/science.1241224, Abstract, https://science.sciencemag.org/content/342/6156/373.

[xi] Benson, Kerry. "Are We 'Brain Washed' during Sleep?" The Brink, Boston University, 31Oct. 2019, https://www.bu.edu/articles/2019/cerebrospinal-fluid-washing-in-brain-during-sleep.

[xii] Zelano, Christina et al. "Nasal Respiration Entrains Human Limbic Oscillations and Modulates Cognitive Function." The Journal of neuroscience : the official journal of the Society for Neuroscience vol. 36,49 (2016): 12448-12467. doi:10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5148230.

[xiii] "Stevens Brain Video Among Most Beautiful in World of Science." Stevens Institute of Technology, 7 Nov 2018, https://www.stevens.edu/news/stevens-brain-video-among-most-beautiful-world-science.

[xiv] Sakka, L., et al. "Anatomy and Physiology of Cerebrospinal Fluid." European Annals of Otorhinolaryngology, Head and Neck Diseases, vol. 128, no. 6, Elsevier BV, Dec. 2011, pp. 309–316. Crossref, doi:10.1016/j.anorl.2011.03.002, https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1879729611001013?via%3Dihub.

[xv] Martarelli, Daniele et al. "Diaphragmatic breathing reduces exercise-induced oxidative stress." Evidence-based complementary and alternative medicine :eCAM vol. 2011 (2011): 932430. doi:10.1093/ecam/nep169, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3139518.

YMAA CA Retreat Center – Une Organisation à But Non Lucratif
Site Internet : https://www.ymaaretreatcenter.org
Adresse : P.O. Box 290, Miranda, CA 95553, USA

***** Aidez-nous SVP à garder le YMAA CA Retreat Center ouvert *****
Faire un don : paypal@ymaaretreatcenter.org

Copyright © 05/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.