

**Comment stimuler/conditioner votre système immunitaire  
(Les conseils du Dr. Yang – n° 3)**

Dr. Yang, Jwing-Ming, YMAA CA Retreat Center, 23/03/2020  
Copyright © 23/03/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. Tous droits réservés.

**Préface**

Voici le troisième volet d'une série d'articles que j'ai récemment rédigés sur la crise du coronavirus et sur le système immunitaire de notre corps. Je vous encourage à lire d'abord les deux articles précédents : « *La pandémie du coronavirus – il est temps de se réveiller* » et « *les fondements scientifiques du secret de la jeunesse de la Chine ancienne* ».

Pour accomplir une tâche difficile avec succès, vous devez toujours vous poser trois questions. **Quelle** est la mission ? **Pourquoi** devons nous l'accomplir ? Et enfin, **comment** pouvons nous la réussir ? Mon premier article portait sur le quoi et le pourquoi. Nous devons sérieusement nous attaquer à la crise du coronavirus aujourd'hui en raison de la menace existentielle que ce virus, et d'autres peuvent un jour représenter pour nous en tant qu'espèce. Le deuxième article était une analyse scientifique du **comment** certaines pratiques et théories clés peuvent nous aider à trouver des moyens de réduire l'impact d'épidémies similaires à l'avenir. Dans cet article, je vais expliquer en détail comment stimuler [NdT : *to boost*] votre système immunitaire, à la fois à court terme – pour, espérons-le, amoindrir l'urgence de situations comme celle que nous connaissons actuellement – mais aussi à long terme.

**Introduction**

Nous ne pouvons pas nier que le système immunitaire est un clé essentielle de la longévité. Avant la découverte des antibiotiques, de nombreuses personnes mouraient jeunes. Seuls ceux dont le système immunitaire était suffisamment fort avaient de meilleures chances de survivre aux défis des maladies issues de la nature. Dans l'Antiquité, les taoïstes chinois pratiquant le Qigōng ont travaillé à la mise au point de moyens pour renforcer et maintenir le système immunitaire à partir de l'intérieur de leur corps. Ils étaient capables de vivre jusqu'à deux à trois fois plus longtemps que la moyenne des gens. Aujourd'hui, nous sommes en mesure d'analyser et d'expliquer leur pratique grâce à la science moderne, en dénouant et en comprenant certains des mystères qui se cachent derrière le fonctionnement de leurs méthodes et ce qui les rend efficaces. Bien entendu, la science moderne nous a également fourni des vaccins et des antibiotiques, qui ont grandement contribué à augmenter l'espérance de vie. Notre système immunitaire a désormais évolué conjointement au développement des vaccins au cours de centaines d'années. Toutefois, je pense que les vaccins et les antibiotiques ne devraient être utilisés que dans les cas les plus extrêmes, comme pour les maladies que nous ne pouvons pas prévenir ou guérir à temps. Si nous comptons sur la médecine moderne pour toutes les maladies, y compris celles contre lesquelles notre corps devrait naturellement être capable de se défendre, le jour viendra où nous serons sans aucune défense lorsque les virus s'adapteront à nouveau pour devenir résistants à tous nos médicaments actuels.

J'ai résumé et compilé plusieurs des techniques anciennes d'entraînement taoïstes dans cet article, à titre de référence. J'espère qu'il vous donnera une idée de la manière dont vous pouvez renforcer votre système immunitaire en n'utilisant que votre propre corps. Bien que nous ne puissions pas encore corroborer les avantages spécifiques que ces techniques peuvent avoir contre le coronavirus actuel, je suis néanmoins certain que ces exercices vous aideront à vous défendre et à lutter contre toutes les maladies. Mon objectif est de vous aider à comprendre comment développer et maintenir un système immunitaire plus fort pour protéger votre corps, le garder en bonne santé et mieux défendu - dès maintenant, mais aussi à l'avenir.

### **Construire une base solide** (Zhújī, 築基)

Pour établir la base solide d'une pratique couronnée de succès, il existe plusieurs techniques et concepts avec lesquelles vous devrez vous familiariser en premier, en particulier en ce qui concerne les réserves en énergie (Qì) de votre corps, sa physiologie, sa structure physique et sa structure énergétique. Les recommandations suivantes sont autant d'étapes permettant d'établir le contexte nécessaire à une compréhension complète de la manière de renforcer votre système immunitaire, de lui permettre de récupérer et de l'entretenir.

**1. Développer et stocker le Qì à un niveau abondant** - La condition la plus importante pour la santé et la longévité est la quantité de votre Qì (énergie). Ne pas avoir de Qì, c'est comme ne pas avoir d'argent. Le Qì est la monnaie nécessaire à votre corps pour que celui-ci fonctionne. Vous pouvez aussi considérer votre corps comme une machine et le Qì comme l'électricité qui l'alimente. De nombreuses fonctions de votre corps, y compris le système immunitaire, dépendent fortement de la quantité de Qì disponible dans celui-ci. Sans une réserve abondante, vous ne pourrez pas entretenir ou conditionner [NdT : entraîner] vos deux corps physique et mental. Pour augmenter la quantité de Qì dans votre corps, vous devez savoir comment conserver le Qì, comment en produire davantage et comment l'utiliser de façon efficiente.

Gardez votre mental [NdT : *mind*] sur le système de Qì central du corps afin de conserver le Qì. Le système de Qì central se compose de deux pôles (c'est-à-dire [qu'il y a présence d'une] polarité du Qì humain) : votre système limbique et vos intestins [NdT : *gut*] (c'est-à-dire le centre physique). Ils sont connectés par la moelle épinière. Lorsque le mental est centré sur ce système, le Qì ne sera pas dirigé vers l'extérieur ou égaré, lui permettant ainsi d'être consommé de manière plus focalisée et plus frugale.

Pour produire du Qì supplémentaire, vous devez savoir comment convertir l'essence des aliments (c'est-à-dire la graisse corporelle) en Qì. C'est dans la zone située entre 3 et 5 cm sous le nombril que le Qì supplémentaire peut être produit et stocké. Elle a été nommée « champ de l'élixir » (Dāntián, 丹田) par les taoïstes, car ils ont admis qu'elle pouvait être utilisée pour produire du Qì afin d'atteindre la longévité. Le Dāntián est appelé « mer du Qì » (Qìhǎi, 氣海) en médecine chinoise, ce qui signifie que le Qì à cet endroit est aussi abondant que les eaux de la mer. La graisse stockée dans cette zone est plus importante que dans d'autres endroits car elle est

située sur le vaisseau concepteur (Rèn Mài, 任脈), ce qui permet au Qì converti de se distribuer facilement dans toutes les parties du corps. Néanmoins, cette zone porte aussi le nom de « fourneau de l'élixir » (Dān Lú, 丹爐), car elle a également été comparée à un fourneau produisant de la chaleur.

Bien que cette zone puisse produire beaucoup de Qì, celui-ci ne peut y être stocké de façon permanente. À Chaque fois que le Qì dans cette zone s'accroît jusqu'à un certain niveau, il pénètre dans le circuit de la Petite Circulation (Xiǎo Zhōu Tiān, 小周天), tout autour de la ligne centrale du tronc, et est ainsi consommé. Par conséquent, cet endroit est également appelé faux Dāntián inférieur (Jiǎ Dāntián, 假丹田). Le vrai Dāntián inférieur (Zhēn Xià Dāntián, 真下丹田) est situé au centre [NdT : de gravité] de votre corps (c'est-à-dire dans vos intestins), juste derrière le faux Dāntián inférieur. La méditation de la respiration embryonnaire a été mise au point en tant que technique permettant de conserver et de stocker le Qì dans le vrai Dāntián inférieur - qui est essentiellement une bio-batterie humaine.

Des exercices corporels abdominaux assortis d'une respiration profonde ont été utilisés par les taoïstes afin de produire du Qì dans le Dāntián - pour convertir la graisse en Qì. La respiration abdominale est également appelée « respiration du retour à l'enfance » (Fǎntóng Hūxī, 返童呼吸). Les enfants ont une habitude plus naturelle de respirer avec des mouvements abdominaux, comme le fait un fœtus dans l'utérus afin de recevoir les nutriments par le cordon ombilical. À l'âge adulte, nos mouvements respiratoires peuvent devenir plus superficiels et trop focalisés sur la poitrine et les poumons. Deux types de respiration abdominale ont été mises en avant par les pratiquants taoïstes et bouddhistes de Qìgōng. L'une est appelé respiration abdominale normale (Zhèngfù Hūxī, 正腹呼吸), qui est également connue sous le nom de respiration bouddhiste parce qu'elle a été préférée par les pratiquants bouddhistes de Qìgōng. L'autre est appelée respiration abdominale inversée (Nìfù Hūxī, 逆腹呼吸), ou respiration taoïste, et était plus courante dans les sociétés [NdT : clubs, associations, cercles] taoïstes de Qìgōng. La respiration abdominale normale est plus détendue et la vitesse de conversion de la graisse en Qì est plus lente. La respiration abdominale inversée est plus virulente et produit du Qì plus rapidement. Ce délai de production plus rapide peut être avantageux pour des objectifs d'entraînement à court terme.



Inspiration de la respiration abdominale normale



Expiration de la respiration abdominale normale

Dans la respiration abdominale normale, lorsque vous inspirez, votre abdomen pousse vers l'extérieur et Huìyīn (會陰) (une cavité située dans la zone périnéale/anale) se déplace vers le bas. Lorsque vous expirez, votre abdomen se rétracte et Huìyīn se déplace vers le haut.

Dans la respiration abdominale inversée, c'est le contraire qui se produit. Lorsque vous inspirez, vous rentrez votre abdomen vers l'intérieur et Huìyīn se déplace vers le haut. Lorsque vous expirez, votre abdomen pousse vers l'extérieur et Huìyīn se déplace vers le bas.



Inspiration de la respiration abdominale inversée



Expiration de la respiration abdominale inversée

Après une pratique régulière, vous serez mieux à même de contrôler vos muscles abdominaux. À ce stade, entraînez-vous à bouger votre abdomen en cercles, au lieu de vous contenter de [NdT :: mouvements] vers l'intérieur et l'extérieur. Il existe trois orientations pour s'entraîner : verticale, latérale et horizontale. En tenant compte des deux sens [NdT : possibles] pour chaque cercle, il y en a six au total. D'après mon expérience personnelle, la pratique de toutes ces directions parmi six a opéré un changement significatif dans la production du Qi de mon corps. Pour éviter les crampes autour de l'estomac, commencez par seulement dix répétitions pour chaque direction et n'augmentez le nombre qu'après avoir amélioré votre conditionnement musculaires.



Trois dimensions  
(dans les deux sens)

Mouvements circulaires de l'abdomen

**2. Ne pas négliger la respiration** - L'entrée et la sortie de l'air par les poumons est une clé essentielle de la vie. Sans oxygène frais, le métabolisme de votre corps va mal fonctionner et [NdT : vous allez] finir par mourir. En outre, sans relâchement de dioxyde de carbone, votre corps accumulera des déchets, tels que des cellules mortes qui ont été remplacées. Des techniques respiratoires spécialisées sont depuis longtemps une partie fondamentale et essentielle de la pratique du Qìgōng. L'amélioration de l'efficacité de vos poumons améliore l'énergie et les fonctions de votre corps. Le Qìgōng chinois est parfois appelé « la pratique de la respiration », ce qui est théoriquement exact car sans oxygène, vous ne pouvez pas produire de Qì. En chinois, l'air est appelé Kōngqì (空氣), ce qui signifie « le Qì d'un espace vide », ou « l'énergie » d'un espace. Bien que respirer de l'air n'équivaut pas à inspirer de l'énergie, l'air contribue en fin de compte à la quantité et à la qualité du Qì dans votre corps.

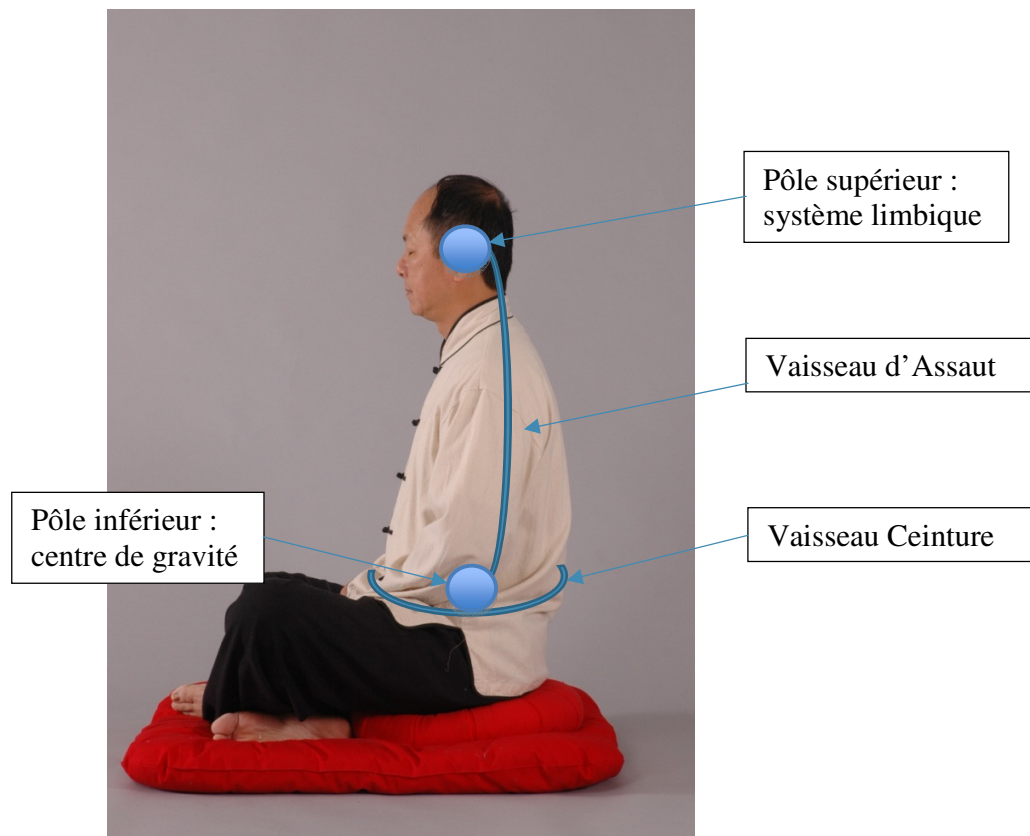
Pour augmenter votre capacité respiratoire, pratiquez une respiration détendue. Détendez à la fois votre mental et votre corps physique. Lorsque nous sommes tendus, notre respiration se raccourcit souvent et devient peu profonde. Pratiquez la respiration d'une manière douce, souple, fine et continue. Respirez profondément et coordonnez-vous avec le mouvement de votre abdomen. Votre diaphragme sera plus détendu, ce qui permettra que plus d'air rentre et sorte du corps.

**3. Comprendre la fonction des huit vaisseaux de Qi** - Il est souvent fait référence aux huit vaisseaux de Qi (Bāmài, 八脈) du corps en médecine chinoise et en Qìgōng. Ils sont considérés comme des réservoirs de Qi. Le Qi dans votre corps interagit avec ces réservoirs par le biais de douze canaux primaires du Qi (c'est-à-dire les méridiens) (Jīng, 經), que l'on peut considérer comme des rivières [Ndt : ou des fleuves]. D'innombrables canaux secondaires (Luò, 絡) partent de ces méridiens et agissent comme des ruisseaux et des affluents.

Le vaisseau d'assaut (Chōngmài, 衝脈) (vaisseau yīn) et le vaisseau ceinture (Dàimài, 帶脈) (vaisseau yáng) travaillent [NdT : marchent ou fonctionnent] ensemble. Ils constituent le principal fondement énergétique du Qi de votre corps, qui à son tour contribue à votre structure, votre centre et votre équilibre physiques. Parmi les huit vaisseaux, le vaisseau d'assaut et le vaisseau ceinture sont les plus pertinents pour le renforcement de votre système immunitaire. Le vaisseau d'assaut court le long de la moelle épinière et relie les deux pôles de la polarité du Qi humain. Rappelez-vous que ces deux pôles sont votre système limbique et vos intestins, et qu'ils constituent la ligne du Qi central du corps humain. Le vaisseau ceinture fait le tour de la zone de la taille et est le seul vaisseau horizontal. Il est responsable de l'équilibre de votre corps et du Qi gardien (Wèiqì, 衛氣), qui dépendent en grande partie de l'expansion ou de la contraction du vaisseau ceinture.

Le vaisseau concepteur (Rènài, 任脈) (vaisseau yīn) et le vaisseau gouverneur (Dūmài, 督脈) forment un autre duo. Ils courent sur l'arrière et l'avant du corps, en formant une boucle verticale, et sont responsables de la circulation réelle du Qi dans les douze canaux primaires du Qi. Le vaisseau concepteur contrôle le Qi des canaux des poumons, du cœur, du péricarde, de la rate, des reins et du foie. Le vaisseau gouverneur contrôle le Qi des canaux du gros intestin, de l'intestin grêle, du triple réchauffeur, de l'estomac, de la vessie et de la vésicule biliaire.

Enfin, dans chaque jambe se trouvent les vaisseaux yīn/yáng du talon et les vaisseaux yīn/yáng de liaison. Chacun de ces vaisseaux se retrouvent dans chacune des deux jambes, ce qui fait qu'il y a quatre vaisseaux au total par jambe. Les vaisseaux yīn se connectent au vaisseau concepteur et les vaisseaux Yáng se connectent au vaisseau gouverneur. Ils servent en grande partie à soutenir la force des jambes et votre énergie sexuelle. Faire de l'exercice avec vos jambes est la principale méthode pour les entretenir.



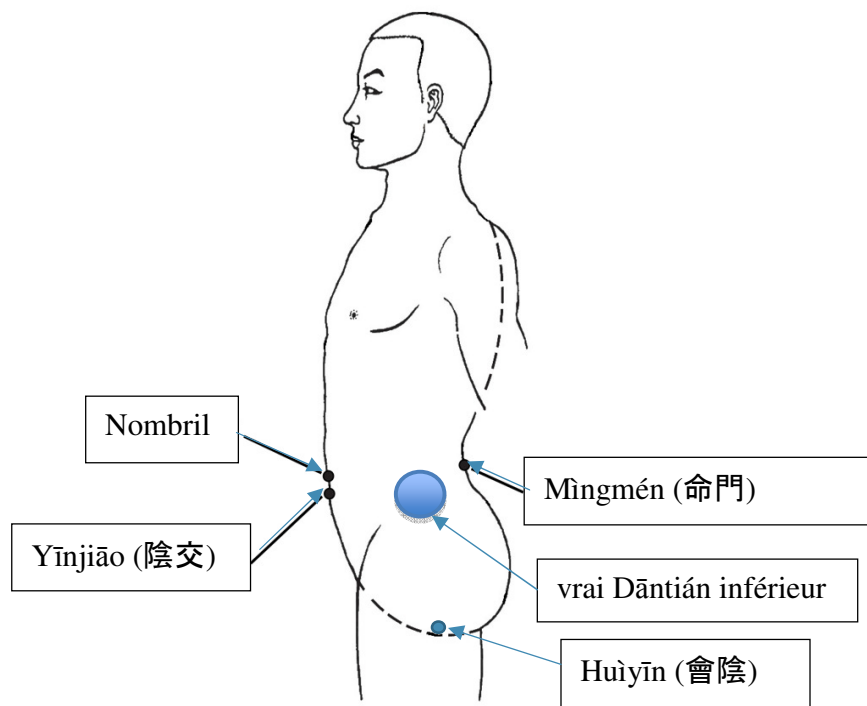
Vaisseau d'assaut et vaisseau ceinture

**4. Développer un ressenti profond pour les deux pôles du corps** - Les sensations sont le langage entre votre cerveau et votre corps. Grâce aux sensations, vous pouvez enregistrer, identifier et communiquer avec différentes parties de votre corps. Plus le ressenti est profond, meilleure est la communication. En Qìgōng, outre le fait de ressentir votre Qì, vous devez également sentir dans votre corps où vous voulez mener ou manipuler le Qì. Les endroits les plus importants sont les deux pôles de la polarité humaine : votre système limbique et vos intestins. Ce ressenti est nécessaire pour fortifier, stabiliser et gérer efficacement votre système de Qì central, votre ligne du Qì central. Sans un ressenti profond pour votre ligne du Qì central, le Qì s'éparpillera et se dispersera facilement. Le système limbique est situé au milieu de la ligne entre vos oreilles - le centre de votre tête. Le pôle inférieur (vos intestins) est votre centre de gravité physique (lorsque vous vous tenez en position neutre), qui est situé au milieu des sommets de l'os pelvien.

**5. Reconnaître trois portes cruciales** - Il existe trois portes importantes (cavités) qui contrôlent l'entrée et la sortie du Qì dans le corps. Yīnjiāo (陰交) et Mìngmén (命門) se connectent au vrai Dāntián inférieur, votre bio-batterie. La porte avant, Yīnjiāo, est traduite par « intersection du yīn », en référence au vaisseau concepteur et au vaisseau d'assaut. Cependant, Mìngmén (traduit par « porte de la vie ») est normalement fermée, en particulier lorsque notre corps se tient droit, en raison de son emplacement sur la colonne vertébrale. Chaque fois que vous voulez



augmenter la quantité de flux de Qì dans votre corps, cette cavité doit être ouverte. Les taoïstes ont découvert que cela pouvait être réalisé en poussant simplement le bas de votre dos (c'est-à-dire L2 et L3) vers l'extérieur en douceur. La troisième cavité est Huìyīn (會陰) (c'est-à-dire le lieu de rencontre du yīn). Ici, deux vaisseaux yīn, le vaisseau d'assaut et le vaisseau concepteur, se rencontrent avec le vaisseau gouverneur. Huìyīn est une pompe clé qui permet de faire entrer et sortir le Qì du vrai Dāntián inférieur. À chaque fois que vous poussez [NdT : ce point] vers l'extérieur, du Qì sort. Si, à la place, vous le reprenez vers le haut [NdT : hold up], le Qì restera [NdT : à l'intérieur].



Trois cavités importantes : Yīnjiāo (陰交), Mingmén (命門) et Huìyīn (會陰)

**6. Reconnaître les deux pompes clés pour la circulation du liquide cébrospinal** – Les battements de votre cœur et une respiration abdominale profonde contribuent tous deux au mouvement de haut en bas du système limbique (oscillations du système limbique) et de la moelle épinière. Le liquide cébrospinal subit une action de pompage entre le cerveau et la moelle épinière dans ce processus. Dans le Qìgōng chinois, les cavités Huìyīn et Yīnjiāo aident également à faire monter et descendre le système limbique et la moelle épinière. Elles sont considérées comme deux pompes clés pour favoriser la circulation du liquide cébrospinal. Ce pompage est essentiel au maintien en condition du système de Qì central de votre corps.

Parce que Huìyīn est situé dans la zone périnéale, il peut être contrôlé par les muscles anaux. Yīnjiāo est contrôlé par les muscles abdominaux. Chaque fois que Yīnjiāo et Huìyīn sont tirés vers l'intérieur, la moelle épinière et le système limbique

sont poussés vers le haut. Lorsque Yīnjiāo et Huìyīn bougent vers l'extérieur, la moelle épinière et le système limbique bougent vers le bas. Ce mouvement répété masse les glandes pinéale et pituitaire, stimulant leur fonction : la production d'hormones. Les hormones jouent un rôle majeur dans la production de Qì dans l'organisme. Par conséquent, vous devriez régulièrement faire de l'exercice avec votre abdomen et Huìyīn pour aider à produire plus de Qì dans votre corps.



Deux pompes importantes : Yīnjiāo (陰交) (Abdomen) et Huìyīn (會陰)

**7. Connaître les trois clés pour manipuler le Qì** – Il existe trois clés essentielles pour manipuler la façon dont votre Qì s'étend ou se contracte.

Premièrement, le rapport entre le temps que vous prenez pour inspirer et celui que vous prenez pour expirer affecte la nature de la manifestation globale du Qì de votre corps. Par exemple, lorsque vous riez, vous expirez plus longtemps que vous n'inspirez, ce qui guide le Qì vers l'extérieur. Votre Qì Gardien s'étend et vous avez une sensation de tiédeur ou de chaleur. À l'inverse, si vous inspirez plus longtemps que vous n'expirez, comme lorsque vous avez peur ou que vous êtes triste, votre Qì sera guidé vers l'intérieur et vous ressentirez une grande fraîcheur.

Deuxièmement, les sons que vous émettez lorsque vous inspirez ou expirez peuvent améliorer le flux du Qì. Lorsque vous expirez et que vous émettez un son Hā (c'est-à-dire un son de rire), votre Qì gardien s'étend plus fortement, et vous

vous sentirez à nouveau plus tiède ou chaud. Lorsque vous inspirez et que vous émettez un son Hēng (c'est-à-dire un son de pleurs ou un cri de surprise), votre Qi gardien se rétrécit et vous vous ressentirez, à nouveau, de la fraîcheur.

Enfin, la troisième clé pour manipuler votre Qi est de retenir votre souffle. Nous retenons naturellement notre souffle chaque fois que nous appliquons notre mental à une tâche précise. Par exemple, lorsque vous poussez un objet lourd, comme une voiture, vous prenez d'abord une grande respiration, vous expirez, vous poussez, puis vous reprenez votre souffle pendant quelques secondes tout en continuant à pousser. Cela permet à votre Qi de continuer à s'étendre plus loin qu'il ne le ferait avec une simple expiration normale. C'est une façon de charger vos cellules à leur capacité maximale absolue. Vos cellules sont comme de petites batteries. En retenant votre souffle, vous augmentez également votre Qi gardien, ce qui renforce votre système immunitaire. Pour rapetisser votre Qi et vous calmer, il suffit d'inverser le processus : inspirer et reprenez votre souffle pendant quelques secondes. Le rapetissement du Qi est courant dans les pratiques où l'on guide le Qi vers la moelle osseuse pour la nourrir. Cependant, cela réduit également votre Qi gardien.

#### **8. Comprendre le rôle de la moelle osseuse dans le système immunitaire –**

Lorsque nous atteignons la trentaine, notre moelle osseuse commence à se dégrader. Il en résulte une diminution de la production de globules blancs et rouges. Les globules blancs sont les soldats de notre système immunitaire, les protecteurs de notre corps. Les globules rouges sont les transporteurs qui acheminent les nutriments et autres matériaux nécessaires au remplacement des cellules. Si notre moelle osseuse ne peut pas produire de cellules sanguines sans problème, notre système immunitaire s'affaiblit et le métabolisme de notre corps ralentit. Il est absolument essentiel de préserver/maintenir notre moelle osseuse pour éviter de compromettre les systèmes de défense de notre corps.

Le nettoyage et la réactivation de la moelle osseuse sont mis en avant dans le Qìgōng pour la santé et la longévité, à savoir le Qìgōng du nettoyage de la moelle osseuse. Cependant, vous devez comprendre que la moelle osseuse nécessite une grande quantité de Qi. La condition préalable au nettoyage de la moelle osseuse est de produire et de stocker une grande quantité de Qi. Il est important de se rappeler que si vous prévoyez de guider une grande quantité de Qi vers l'intérieur de votre corps pour vous entraîner au nettoyage de la moelle osseuse, vous ne devriez vous entraîner que pendant les saisons les plus chaudes de l'année, par exemple du milieu du printemps à la fin de l'été. Pendant les saisons chaudes, le Qi de l'environnement est naturellement plus yáng et plus énergétique. Pendant cette période, vous n'avez pas besoin d'utiliser autant de votre propre Qi pour entretenir votre système immunitaire. Comme nous l'avons mentionné plus haut, le fait de guider le Qi à votre moelle osseuse réduit votre Qi gardien, ce qui vous rendrait plus vulnérable aux maladies. Lorsque le climat est plus froid et que la nature vous fournit moins de Qi, par exemple au milieu de l'automne ou à la fin de l'hiver, vous

devriez consacrer votre Qì à l'expansion du Qì gardien, afin de maintenir la force de votre système immunitaire.

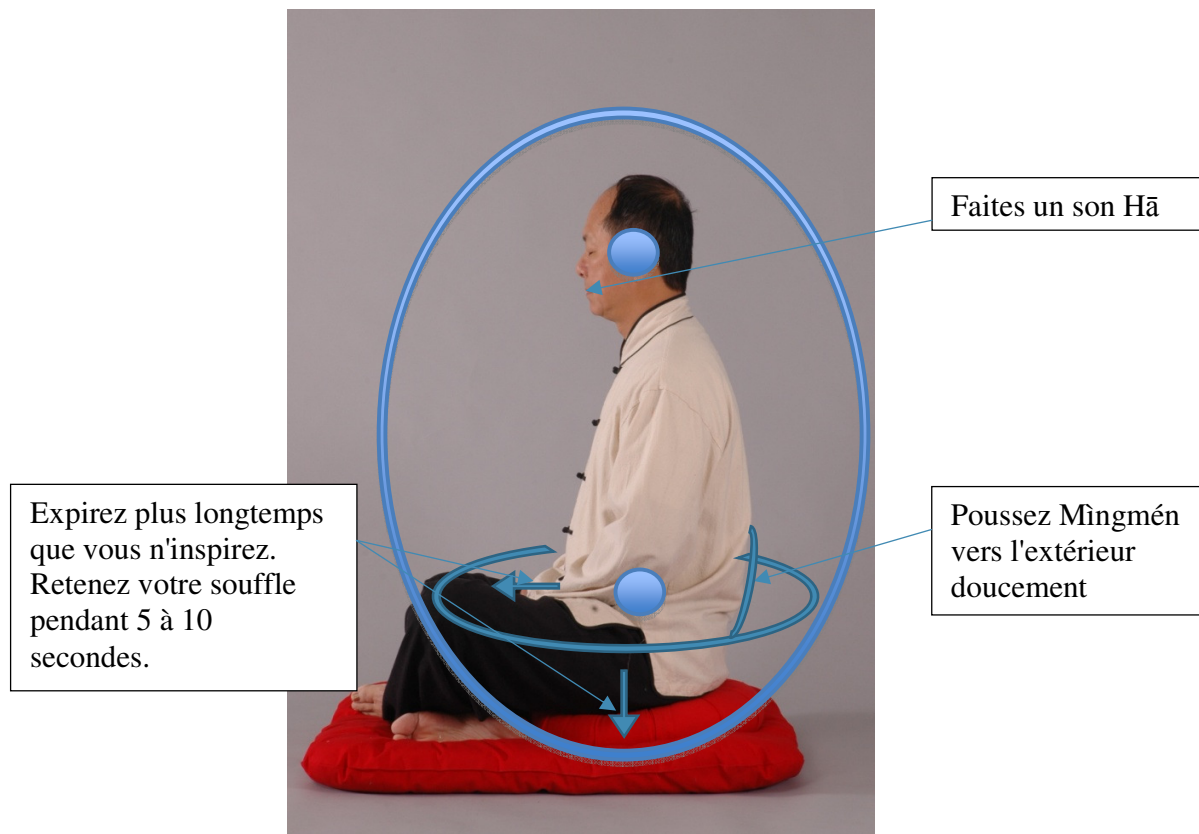
### **Comment stimuler votre système immunitaire - à court terme** (Zēngqiáng Miǎnyì Xìtǒng - Duǎnqī, 增強免疫系統 – 短期)

Reconstruire les bases de la structure du Qì de votre corps et conditionner votre système de Qì central prend du temps. Pour donner à votre système immunitaire un coup de fouet plus immédiat à court terme, vous devez vous concentrer principalement sur la conservation de votre Qì et son utilisation efficiente. Cependant, n'oubliez pas qu'un conditionnement à long terme sera toujours bien meilleur, car il aura un effet plus permanent et plus durable. Ces méthodes de stimulation à court terme sont particulièrement efficaces lorsque la maladie vient juste de commencer ou que le problème de santé est mineur. Une fois que le virus ou la bactérie a traversé le mur de défense et est entré dans votre système, l'efficacité en sera considérablement réduite. Le choix du [NdT : bon] moment est très important.

**1. Augmenter la quantité de Qì (feu martial)** – Pour les objectifs d'entraînement à court terme, utilisez le Feu Martial (Wǔhuǒ, 武火) pour produire du Qì. Cette méthode permet d'accumuler une bonne quantité de Qì en peu de temps. Dans cette pratique, bougez intentionnellement votre abdomen et Huìyīn (會陰) vers l'intérieur et l'extérieur fortement et rapidement. Spontanément, votre respiration sera plus rapide, et vous aurez plus de tension et de chaleur autour de la zone abdominale. La chaleur est un indicateur que le Qì est présent et circule. Utilisez la respiration abdominale inversée si vous en êtes capable, car elle est plus active et moins passive que la respiration abdominale normale.

**2. Étendre le Qì gardien par la respiration du vaisseau ceinture** – Grâce à la respiration du vaisseau ceinture (Dàimài Xī, 帶脈息), vous pouvez agrandir le « bouclier » de Qì qui entoure votre corps, c'est-à-dire votre Qì gardien. Le Qì gardien vous protège contre les énergies négatives qui tentent d'envahir votre corps.

Encore une fois, utilisez la respiration abdominale inversée si vous le pouvez. Tout d'abord, inspirez rapidement en rentrant votre abdomen et en soulevant Huìyīn. Ensuite, poussez doucement le bas de votre dos vers l'extérieur pour ouvrir la cavité de Mìngmén (命門) (entre L2 et L3). Expirez, poussez votre abdomen et Huìyīn vers l'extérieur, et faites un son prolongé Hā (哈) avec une longue expiration. Après avoir fini d'expirer, retenez votre souffle pendant 5 à 10 secondes pour continuer à étendre votre Qì, aussi loin que vous le pouvez. Inspirez à nouveau et répétez le même processus jusqu'à ce que votre corps soit chaud ou que vous commenciez à transpirer. Vous pouvez ensuite ajuster la durée et l'intensité de votre pratique en fonction de ce avec quoi vous êtes à l'aise. Ce processus nourrira les cellules du corps tout entier.



Expansion du Qì gardien par la respiration du vaisseau ceinture

Si vous souhaitez étendre votre Qì gardien et stimuler votre système immunitaire encore plus rapidement, alors expirez rapidement en criant un son Hā court mais fort. Cela déclenchera une réponse synchronisée dans le système limbique, stimulant à la fois vos glandes pinéale et pituitaire. Cela vous aidera à élever votre esprit.

**3. Utiliser une ceinture pour améliorer l'expansion du Qì** – Pour améliorer l'expansion de votre Qì gardien, créez une résistance autour de votre taille. Les ceintures sont couramment utilisées dans les arts martiaux chinois pour accroître l'esprit et la puissance. Lorsqu'une ceinture crée une résistance physique autour de la zone du vaisseau ceinture, celui-ci sera obligé de s'étendre avec plus de force pour s'y opposer. On peut naturellement s'entraîner à la respiration de la ceinture en mettant une ceinture. Assurez-vous qu'elle ne soit pas trop lâche, car c'est la tension qui crée finalement la résistance. Vous pouvez également serrer les poings fermement en expirant pour intensifier la manifestation du Qì. Avec le son Hā, vous sentirez l'énergie de votre corps monter rapidement.

**4. Préservation de l'énergie sexuelle** - Si vous êtes de sexe masculin, vous devez éviter toute activité sexuelle pendant la période d'entraînement. Les activités sexuelles réduiront la quantité de Qì dans votre corps et la détourneront de votre système immunitaire. Si votre objectif principal est de fortifier les défenses de votre corps, vous devriez conserver autant de Qì que possible, à chaque fois que cela est possible.



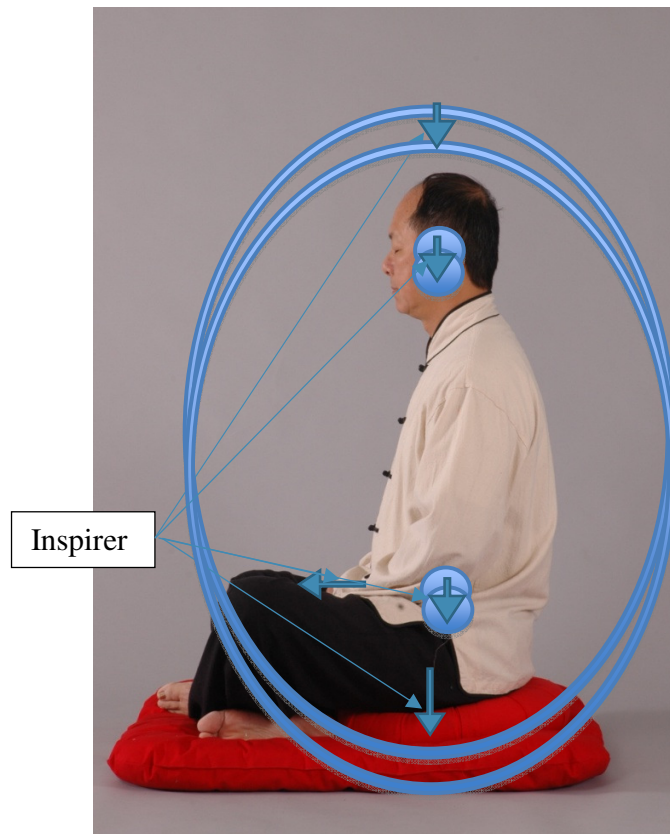
Utilisation d'une ceinture pour améliorer l'expansion du Qì

**Comment conditionner votre système immunitaire - à long terme** (Tiáolǐ Miǎnyì Xìtǒng – Chángqī, 調理免疫系統 – 長期)

Si vous disposez d'au moins 3 à 6 mois, vous devez alors adapter votre entraînement pour vous concentrer sur l'obtention de résultats à long terme. L'entraînement à long terme sera toujours plus abouti. Vous devrez vous entraîner en permanence à approfondir votre sensation du système du Qì central et de la polarité humaine, ainsi qu'à conditionner régulièrement votre moelle osseuse. Il est également important d'accroître votre Qì et de pratiquer la respiration de la ceinture, mais l'approche pour l'un et l'autre est légèrement différente de celle de l'entraînement à court terme.

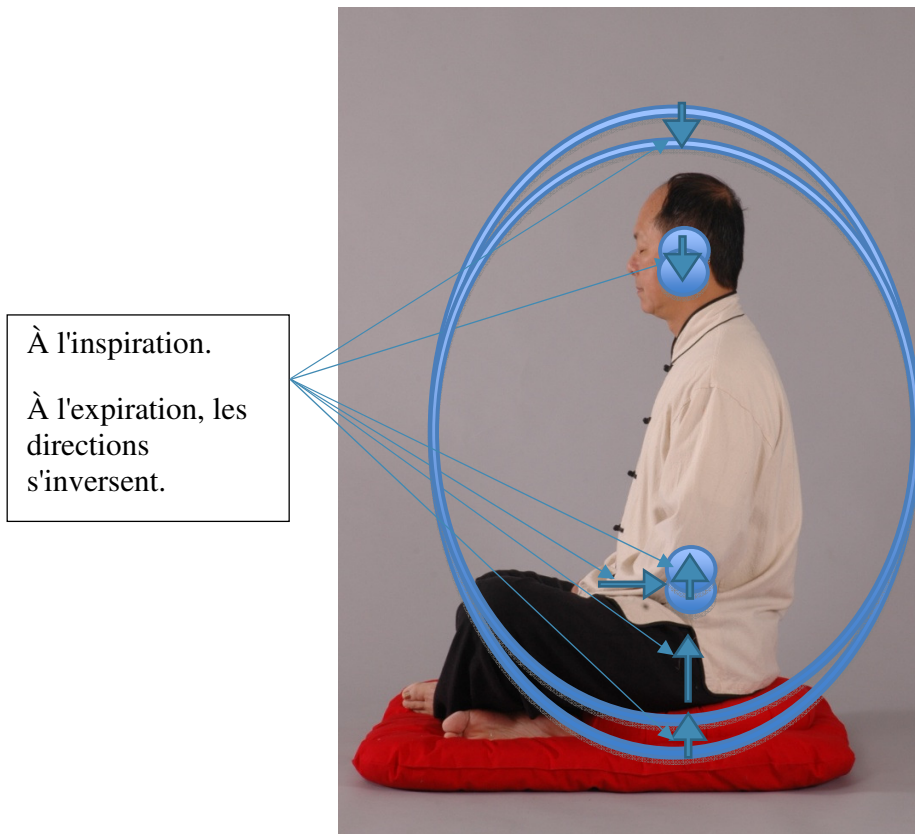
**1. Renforcer la ligne du Qì central et stimuler la production d'hormones** – Il est extrêmement important de reconstruire et de conditionner votre système de Qì central. Sans un [NdT : tel] système solide, il n'y aura jamais ni assez de Qì ni un réseau de soutien adéquat [NdT : *the right supporting network*] pour faire que votre pratique fonctionne [NdT : réellement]. N'oubliez pas que les deux pôles de ce système (votre système limbique et vos intestins) se synchronisent ensemble simultanément ; ils existent comme une seule polarité. Afin de consolider cette ligne du Qì central, vous devez être capable de localiser, reconnaître et sentir facilement ces deux pôles à tout moment. Ce n'est qu'alors que vous pourrez garder le Qì dans votre ligne centrale.

Si vous pratiquez avec la respiration abdominale normale, vous inspirez en bougeant votre abdomen et Huìyīn vers l'extérieur. Ce faisant, utilisez également votre mental pour tirer le système limbique et vos intestins (centre physique) vers le bas. Lorsque vous expirez, détendez-vous simplement et laissez ces deux pôles revenir à leur position initiale. Cela augmentera le mouvement de haut en bas de votre polarité centrale du Qì et améliorera la circulation du liquide cébrospinal. C'est une façon douce et simple de conditionner la ligne du Qì central.



#### Fortifier la ligne du Qì central - Respiration abdominale normale

Si vous êtes capable de pratiquer avec la respiration abdominale inversée, vous devriez le faire. Si vous utilisez cette méthode, les mouvements haut-bas de votre système du Qì central stimuleront mieux les glandes pinéale et pituitaire. La stimulation de la glande pituitaire [l'hypophyse] est particulièrement importante, afin de faciliter la production d'hormones dans le reste du corps. N'oubliez pas que les hormones sont essentielles pour construire des fondations plus solides d'un système immunitaire bonifié et plus robuste. Dans la respiration abdominale inversée, lorsque vous inspirez, vous devez utiliser votre mental pour déplacer le système limbique (pôle supérieur) vers le bas tout en rentrant votre abdomen et en soulevant Huiyīn. Cela aura pour effet de déplacer votre centre physique (pôle inférieur) vers le haut. Vous sentirez que la distance entre ces deux pôles devient plus courte et que le champ elliptique du Qì autour de vous devrait devenir plus rond. Lorsque vous expirez, poussez doucement votre système limbique vers le haut tout en poussant votre abdomen et Huiyīn vers l'extérieur.



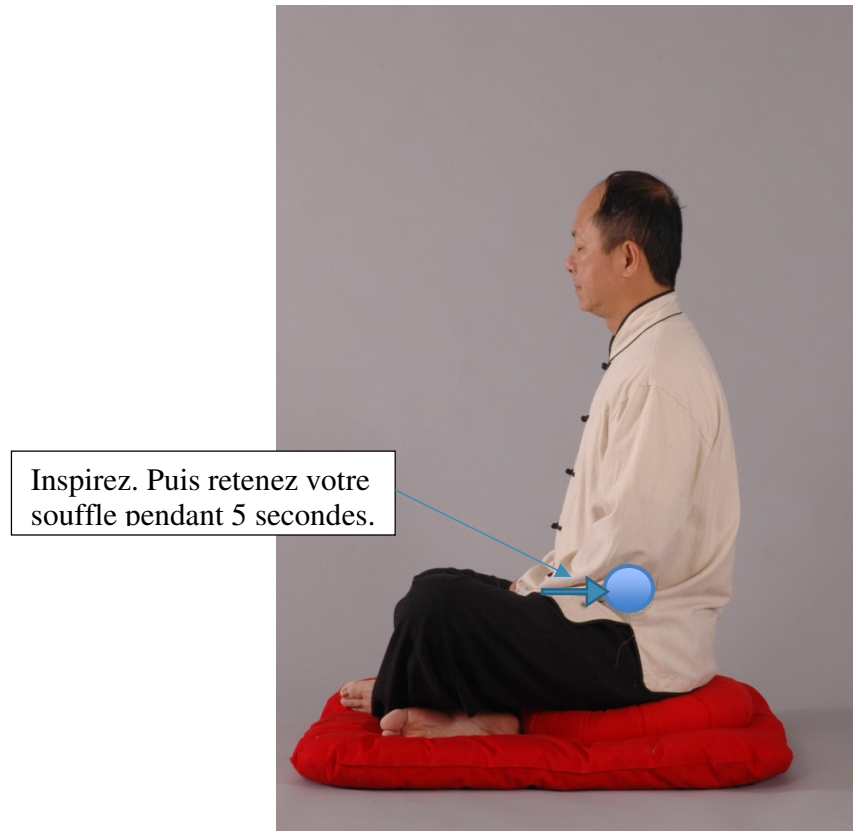
Fortifier la ligne du Qi central - Respiration abdominale inversée

**2. Accroître la quantité de Qi (le feu lettrés)** - L'état et la force de votre système immunitaire seront toujours directement liés à la quantité de Qi disponible. Dans les paragraphes précédents, j'ai mentionné la conversion de la graisse en Qi et l'utilisation de la respiration du Feu Martial pour accomplir cette tâche rapidement. Cependant, la plupart du Qi produit par le feu martial ne peut pas être stocké pour une longue durée. Le Qi doit être stocké dans le vrai Dāntián inférieur, mais le feu martial rend cela impossible en raison de la tension du corps physique. Vous devez plutôt utiliser la respiration du feu lettrés (Wénhuǒ, 文火). Dans celui-ci, votre corps physique reste détendu. Votre respiration doit être profonde, mince, douce et légère. Bien que la production de Qi soit plus lente, le Qi peut être conduit au vrai Dāntián inférieur et y être stocké pour une longue durée. C'est l'une des principales différences entre la stimulation du Qi à court terme et le conditionnement à long terme.

**3. Stocker le Qi dans le vrai Dāntián inférieur** – Une fois que vous avez accumulé du Qi en abondance, vous devez savoir comment le guider dans le vrai Dāntián inférieur (c'est-à-dire votre bio-batterie) pour le stocker, sinon, le Qi que vous aurez accumulé pénétrera dans le vaisseau concepteur et sera consommé immédiatement. Vous devez être capable de sentir dans votre vrai Dāntián inférieur, le pôle inférieur de la polarité du Qi de votre corps. Après avoir accumulé une certaine quantité de Qi, vous devez inspirer et vous concentrer pour y guider le Qi. Puis, retenez votre souffle pendant 5 à 10 secondes pour permettre au Qi d'être réparti et trié [NdT :



sorted]. Détendez-vous et laissez votre respiration revenir à la normale. Répétez le même processus pour stocker plus de Qi.



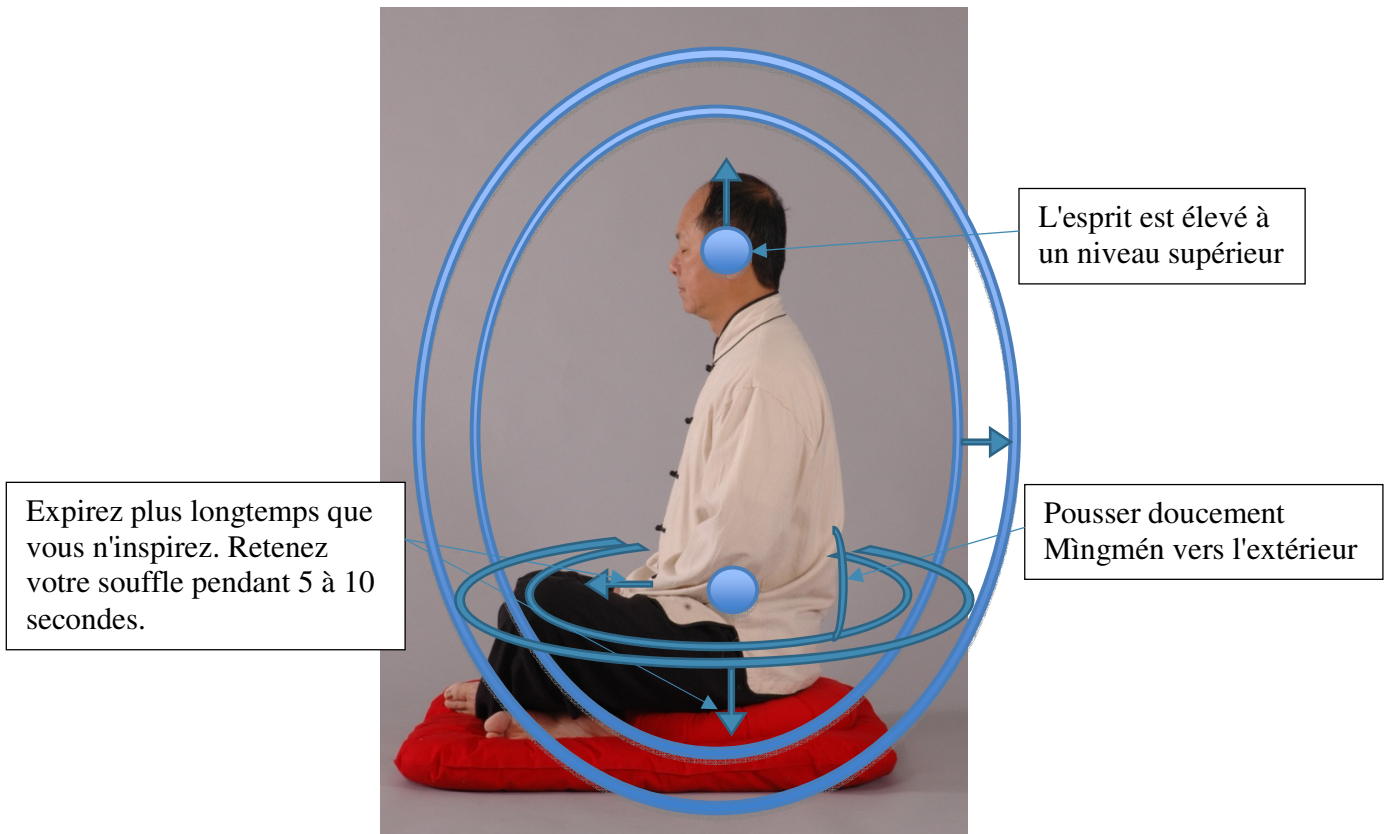
Stocker le Qi dans le vrai Dāntián inférieur

**4. Entretenir une moelle osseuse propre et fonctionnelle** – La circulation du Qi est nécessaire pour conserver une moelle osseuse saine. Il y a plusieurs façons d'y faire circuler le Qi. Deux d'entre elles, simples et faciles à faire, sont physiques. La première est simple : de l'exercice. Faire de l'exercice est l'une des activités les plus naturelles et les plus courantes que l'homme pratique depuis des milliers d'années. Il favorise la circulation du Qi dans tout le corps, y compris en profondeur dans la moelle osseuse. La deuxième méthode est la stimulation musculaire. Tout particulièrement le bassin, les fesses, les hanches et le sacrum car une grande partie de nos cellules sanguines sont produites à partir de la moelle osseuse située autour de la taille. Il est courant pour les pratiquants de Qìgōng chinois d'utiliser un faisceau de minces bâtonnets de bambou ou de métal pour frapper ces zones afin de les stimuler. Le fait de frapper permet à la stimulation de pénétrer jusqu'à la moelle. Grâce à ce type de massage, nous pouvons ralentir la dégénérescence de notre moelle osseuse.



Bâtonnets de bambou/métal pour le massage

**5. Entretenir avec la respiration du vaisseau ceinture** – Une fois que vous avez construit des fondations solides pour le Qi dans votre corps, vous devriez alors pratiquer de façon constante la respiration du vaisseau ceinture (Dàimài Xī, 帶脈息) pendant 5 à 10 minutes par jour pour entretenir le niveau de défense de votre système immunitaire. Utilisez la respiration abdominale inversée, mais faites également attention à Mìngmén. Inspirez profondément puis expirez en poussant vos Mìngmén, abdomen et Huìyīn vers l'extérieur. Votre expiration devrait être longue, mince, douce et légère. Vous n'avez pas besoin de faire un son Hā. Bien qu'un son Hā puisse rendre votre Qi Gardien plus fort, le Qi ne peut pas s'étendre très loin en utilisant cette technique respiratoire. La synchronisation de votre respiration avec les oscillations du système limbique élèvera également votre esprit à un niveau supérieur.



Respiration du vaisseau ceinture

## Conclusion

Les méthodes de pratiques et la théorie sont en fait assez simples et peuvent être mises en œuvre facilement. Toutefois, il reste peut-être encore un problème à résoudre. Allez-vous pratiquer avec assiduité ? Si vous ne le faites pas, vous n'obtiendrez pas les résultats escomptés. Pour réussir et ne pas abandonner, vous devez avoir de l'assurance [NdT : *confidence*]. Je pense que pour avoir de l'assurance, vous devez comprendre la théorie qui sous-tend chaque exercice. C'est en partie le but de cet article, qui vise à vous aider à prendre confiance en vous en vous fournissant un plan pour une pratique réussie. C'est ensuite à vous de passer à l'action.

Je comprends [NdT : *bien*] que le Qìgōng et la méditation demeurent encore très étrangers à beaucoup de gens, mais la théorie peut en fait être également incorporée dans d'autres activités de votre choix. C'est le mental qui, en fin de compte, fera la différence, et plus précisément la qualité de votre capacité à concentrer votre respiration et de diriger votre énergie. Nous devons être plus conscients et plus sensibles à l'état et aux fonctions de notre corps afin de savoir comment mieux l'améliorer, le protéger et en prendre soin. Même si le Qìgōng ne pourra probablement pas prévenir ou guérir toutes les maladies que nous rencontrerons au cours de nos vies, je suis convaincu qu'il nous aidera considérablement à les combattre et à y résister.

Nous pouvons faire mieux en nous renforçant et en nous soignant nous-mêmes sans avoir à dépendre autant des médicaments venus de l'extérieur.

Devenir autonome [NdT : *self-reliant*] devrait être une priorité. Sinon, nous ne ferons que nous affaiblir davantage en créant de plus en plus de dépendances. Les personnes immunodéprimées constituent l'un des groupes les plus vulnérables au coronavirus actuel. Je pense que nous pouvons réduire efficacement le nombre de personnes immunodéprimées dans le monde aujourd'hui grâce à l'application et à la pratique du Qìgōng. Cela nous donnera sans aucun doute de meilleures chances de survie et de santé dans la durée. Je souhaite sincèrement que le Qìgōng soit intégré dans les modes de vie et la médecine modernes de manière plus grand public [NdT : *in a more mainstream way*].

**\*\*\* Si nous nous réveillons maintenant, ensemble, nous pouvons encore nous renforcer et créer un avenir plus durable. \*\*\***

### À propos de l'auteur

Le Dr. Yang, Jwing-Ming 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). Il a également écrit quelques romans pour partager avec ses lecteurs diverses réflexions, idées et perspectives personnelles sur la vie. Ils sont disponibles sur Amazon Kindle.

Si vous souhaitez en savoir plus sur Qìgōng, vous pouvez vous référer aux livres/DVDs suivants dont le Dr Yang est l'auteur :

1. [Understanding Qìgōng](#) (ensemble de 6 DVD)
2. [The Root of Chinese Qìgōng](#) (Livre)
3. [Qìgōng – The Secret of Youth](#) (Livre)
4. [Qìgōng Meditation – Embryonic Breathing](#) (Livre)
5. [Simple Qìgōng Exercises for Health](#) (Livre)
6. [The Dào Dé Jīng – A Qìgōng Interpretation](#) (Livre)
7. [Five Animal Sports Qìgōng](#) (DVD)

**Cet article a été édité par : N. C. Yang, David Silver, Colin Borsos, and Jamie Urquhart**

**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/>

---

**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 : <https://www.ymaaretreatcenter.org/support-us>