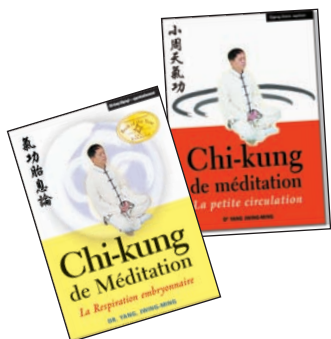


Kan et Li, le feu et l'eau

par Yang Jwing-Ming, extrait de l'ouvrage
« Chi-kung de Méditation, la respiration embryonnaire » paru aux Editions Budo

Deux des concepts les plus fondamentaux de la pratique du Qi Gong sont les théories du Yin/Yang et de Kan/Li. Ces deux concepts sont souvent source de confusion au sein de la communauté des pratiquants et ce, même en Chine.

Yang Jwing-Ming, auteur de l'ouvrage « Chi-Kung de méditation » paru aux Editions Budo, nous éclaire sur le sujet.



Le travail de Kan et Li est depuis fort longtemps d'une importance majeure aux yeux des pratiquants de qi gong. Les termes Kan et Li apparaissent souvent dans les documents et les manuscrits du qi gong. Dans les Huit Trigrammes (Bagua), Kan représente « l'eau » et Li, le « feu ». Les noms « courants » de l'eau et du feu sont eux aussi souvent et indistinctement utilisés pour désigner cette dualité.

Kan, Li et Yin/Yang

En premier Lieu, vous devez bien faire la distinction selon laquelle, bien que Kan et Li et Yin et Yang soient étroitement liés, Kan et Li ne sont pas Yin et Yang. Kan est l'eau, capable de rafraîchir et tempérer votre corps en le rendant plus Yin. Li est le feu, capable de réchauffer votre corps en le rendant plus Yang. Ainsi, Kan et Li sont des méthodes, ou des causes, là où Yin et Yang sont des résultats. Lorsque Kan et Li sont correctement ajustés, alors Yin et Yang sont équilibrés et peuvent interagir harmonieusement.

Du point de vue des pratiquants de qi gong, le corps humain est toujours trop Yang, à moins d'être malade ou de ne pas avoir été alimenté depuis longtemps, ce qui emmènerait effectivement le corps vers un état trop Yin. Lorsque le corps humain est trop Yang, il brûle et dégénère. On pense d'ailleurs communément que c'est là l'une des causes principales du vieillissement. Dès lors, si vous êtes capable d'utiliser l'eau pour rafraîchir votre corps, vous êtes en réalité capable de ralentir votre processus de dégénérescence, prolongeant d'autant la durée de votre vie. Je pense sincèrement qu'en tant que pratiquant de qi gong, vous devriez garder ce sujet en tête de votre programme d'études et de recherches.

Si vous désirez apprendre à ajuster Kan et Li, vous devez comprendre que « eau » et « feu » veulent dire beaucoup de choses lorsque l'on

parle du corps humain. Le premier sens qu'ils peuvent revêtir concerne votre chi.

Kan, Li et Chi

Le chi peut en effet être soit feu, soit eau. Lorsque votre chi n'est pas pur et qu'il échauffe votre corps et déstabilise votre esprit, il est alors considéré comme un chi Feu. Le chi pur, qui est capable de tempérer vos corps physique et spirituel en les rendant plus Yin, est considéré comme un chi Eau. Toutefois, votre corps ne peut jamais être totalement Eau. Si l'eau est capable de rafraîchir le feu, elle ne doit cependant pas l'éteindre complètement car cela voudrait alors signifier la mort. Il est encore dit que le chi Feu stimule et agite les émotions, et qu'à leur tour, ces émotions engendrent un « esprit ». Cet esprit est appelé Xin (littéralement, « cœur »). Il est considéré comme étant un esprit Feu, Yang, ou émotionnel. A l'inverse, l'esprit engendré par un chi Eau est calme, stable et sage. Cet esprit-là est appelé Yi. Il est considéré comme étant un esprit Eau ou esprit de raison. Si votre esprit est nourri de chi Feu, alors, et même s'il est élevé, il connaîtra dispersion et confusion (esprit Yang). Naturellement, l'esprit nourri et élevé par un chi Eau sera, à l'inverse, ferme et stable (esprit Yin). Lorsque votre Yi est capable de gouverner votre Xin de manière efficace, alors votre volonté (intention émotionnelle forte) peut être ferme.

Vous pouvez donc, à la suite de cette brève explication, constater que [...] pour réguler le Yin et le Yang dans votre corps, vous devez apprendre à réguler vos chi Eau et Feu. Pour faire cela de manière réellement efficace, vous devez commencer par connaître les sources de Kan et Li.

Les Kan et Li de la respiration

Pour le qi gong, la respiration est considérée comme étant une « stratégie » qui donne la capacité de guider le chi avec efficacité. Ainsi.



photo: Jean-Marc Lefèvre
KAN

lorsque vous êtes excité, votre corps est Yang et vous expirez plus longuement que vous n'inspirez afin que l'excès de chi soit conduit vers la peau pour y être dissipé dans l'énergie environnante. A l'inverse, lorsque vous êtes triste, votre corps est Yin, et vous inspirez plus longuement que vous n'expirez afin de guider votre chi vers vos moelles dans le but de l'y conserver. Ainsi, la respiration peut être l'une des principales causes du changement de votre corps de Yang en Yin et vice-versa. Dès lors, la respiration a un Kan et un Li.

De manière générale, et dans l'état normal de votre corps, l'inspiration est considérée comme une activité Eau car elle emmène votre chi vers la profondeur et vos moelles afin de l'y conserver. Cela, en réduisant la quantité d'énergie dans les muscles et les tendons, apaise et rafraîchit le Yang dans votre corps. L'expiration, elle, est considérée comme une activité Yang car elle amène votre chi vers vos muscles, vos tendons et vers la peau afin de les énergétiser. Cela a pour résultat évident d'accroître et de favoriser le Yang dans votre organisme. Lorsque le corps est plus Yang que son environnement, le chi en excès est tout naturellement dispersé vers l'extérieur.

Pour fonctionner de manière harmonieuse, votre corps a besoin de l'équilibre entre Yin et Yang. Habituellement, vos inspirations et vos expirations devraient être de valeur égale. Toutefois, lorsque votre corps est excité et qu'il est trop Yang, vous pouvez vous servir d'inspirations plus longues et plus profondes pour calmer votre esprit/mental et guider votre chi vers la profondeur pour ramener votre corps vers un état plus Yin.

Il est particulièrement important de bien comprendre comment respirer correctement pour la pratique du qi gong. Il faut en effet savoir que c'est l'expiration qui emmène le chi vers les Cinq Centres (Baihui, les deux points Laogong, et les deux points Yongquan) et vers la peau pour être échangé avec les énergies environnantes. L'inspiration quant à elle, emmène le chi profondément à l'intérieur pour atteindre les organes internes et les moelles.

Les Kan et Li du mental

Selon la tradition chinoise, l'humain est doté de deux esprits: Xin et Yi. Xin se traduit littéralement par « cour »; il est considéré comme un esprit engendré par les perturbations émotionnelles. Dès lors, Xin peut être traduit par « esprit émotionnel ». Le terme chinois de Yi est constitué de trois caractères ou clefs. La clef supérieure a le sens de « établir », la clef médiane, elle, désigne l'action de parler », et enfin, la clef inférieure désigne le « cœur ». Cela revient à dire que l'esprit émotionnel est sous contrôle lorsque vous parlez. Dès lors, Yi peut être tra-

Réguler le mental et la respiration.

duit par « esprit de sagesse » ou « esprit rationnel ». Parce que l'esprit émotionnel perturbe les émotions et excite, avec pour résultat l'excitation du corps physique (Yang), il est considéré comme Li. A l'inverse, l'esprit de sagesse capable de vous calmer, de vous pacifier et de vous permettre de penser clairement (Yin) est, lui, considéré comme Kan.

Aux yeux de l'entraînement qi gong, le mental est considéré comme le « général » chargé de diriger la bataille. C'est le général qui décide de la stratégie à mettre en œuvre (la respiration) et qui contrôle les mouvements des soldats (le chi). Dès lors, en tant que général, vous devez contrôler votre Xin (esprit émotionnel) et vous servir de votre Yi (esprit de raison) pour jauger et comprendre la situation, de façon à ce qu'enfin vous puissiez décider de la meilleure stratégie à mettre en place.

En qi gong, on considère que l'esprit de raison doit d'abord dominer la situation pour générer une idée. Cette idée engendre et exécute la stratégie (la respiration), mais aussi la force qui met en mouvement le chi. De manière générale, lorsque votre mental est excité, agressif et énergétisé, la stratégie (respiration) est plus offensive (favorisant l'expiration) et la circulation du chi plus vigoureuse et expansive. Ce mental agressif est considéré comme étant un mental Feu car il favorise et fait croître le Yang dans votre corps. A l'inverse, lorsque la stratégie est plus défensive (favorisant l'inspiration), la circulation est alors plus calme et condensée. Ainsi, un mental calme ou déprimé est considéré comme étant un mental Eau, car il favorise et fait croître le Yin dans votre corps.

Vous pouvez maintenant constater que le Kan Li du mental est plus important que les Kan Li de la respiration. Après tout, c'est le mental qui décide des stratégies à appliquer. De ce fait, les régulations du mental et de la respiration sont les deux techniques les plus élémentaires à être mises en œuvre pour réguler le Yin et le Yang dans votre corps. La régulation du mental et celle de la respiration ne peuvent être séparées. En effet, lorsque le mental est régulé, la respiration peut aussi l'être. De plus lorsque la respiration est régulée, le mental peut alors pénétrer les états les plus profonds de la concentration et du calme. ■

Prochain numéro : « Kan et Li du Shen, le facteur décisif ».

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

離

photo: Jean-Marc Lefèvre

LI



PORTRAIT

Le docteur Yang Jwing-Ming est, parmi les spécialistes d'arts énergétiques chinois, l'un des auteurs les plus célèbres et respectés d'Occident. Il est expert en kung-fu des styles Shaolin de la Grue Blanche (Bai He) et du Long Poing (Changquan), en Taijiquan, en qi gong et en M.T.C.