

Du Jing au Shen,

de l'énergie sexuelle à l'expansion de conscience

par Yves Réquena

L'énergie sexuelle est au centre des pratiques taoïstes : du Qi Gong à la méditation, elle est au cœur de l'alchimie taoïste. Pour le comprendre, il est nécessaire de rappeler son importance dans la médecine chinoise traditionnelle.

L'énergie sexuelle dans la médecine traditionnelle chinoise

Le caractère qui désigne l'énergie sexuelle dans la médecine chinoise est *Jing* (voir rubrique de Cyrille Javary, «Idées au gramme», p. ??) traduit respectivement par «énergie sexuelle», «énergie séminale», «énergie essentielle», «l'essence», «l'énergie la plus précieuse». Comme elle est précieuse, elle est associée au jade, pierre précieuse de couleur verte dont l'origine mythique ne serait que du «sperme de dragon pétrifié». Toujours est-il, en citant les textes médicaux, que cette énergie *Jing* qui «procède à la procréation» est la même que celle qui «est la base matérielle de tous les métabolismes».

Le rôle des hormones

Il y a donc des notions physiologiques qui évoquent les sécrétions hormonales et en particulier le cortisol, car le *Jing* est lié au «rein – surrénale», mais aussi aux hormones sexuelles, les œstrogènes et la progestérone chez la femme, et la testostérone chez l'homme. Le fait est que ces derniers assurent la fonction sexuelle, la production des gamètes et supportent

le désir sexuel, la libido; ce qui est le rôle du *Jing* quand il procède à la procréation. Mais les hormones de la surrénale contribuent également à régénérer l'organisme, après un stress physique ou psychique (1ère étape du stress : sécrétion d'adrénaline, 2e étape de réparation : sécrétion de cortisol, puis 3e étape : sécrétion de testostérone. C'est ici la base matérielle des métabolismes.

Le qi gong peut-il stimuler la DHEA ?

L'hormone déhydroépiandrosténone (DHEA) est la précurseur de toutes les hormones sexuelles, chez la femme comme chez l'homme. Elle est produite par la surrénale. Cette hormone récemment devenue star (prise de comprimés après la ménopause et l'andropause pour retarder le vieillissement physique, elle fait l'objet d'expérimentations par le chercheur français Beaulieu), peut aussi être synthétisée par le foie (printemps – vert) si l'on absorbe l'extrait d'igname du Mexique, le Yam. Une expérimentation chinoise a également montré une diminution moins importante de DHEA urinaire dans un groupe de personnes d'âge mûr ou âgé pratiquant le Qi Gong par rapport à un groupe témoin de non-pratiquants. On comprend tout de suite ce que cherchent les auteurs de cette expérience : prouver que le Qi Gong rajeunit ceux qui le pratiquent ou à tout le moins ralentit le vieillissement.

Car dans la médecine chinoise, seul le Qi Gong est considéré être en mesure de remplacer cette précieuse énergie qui s'use avec le temps.

L'épuisement du Jing Qi

Les textes médicaux chinois enseignent, en effet, que cette énergie de vie, *Jing Qi*, héritée à la conception du père et de la mère fait partie des énergies héréditaires, dites du ciel antérieur. Sa quantité potentielle continue d'augmenter depuis la conception jusqu'à la naissance, et elle croît encore jusqu'à la puberté. C'est l'apogée de *Jing Qi* qui déclenche la maturation sexuelle et la puberté chez l'adolescent. A partir de ce moment là, elle ira en décroissant, jusqu'à la ménopause ou l'andropause, qui marque un épuisement critique de cette énergie ne pouvant plus assurer la fécondité dans des conditions normales, avec diminution parallèle de la libido, et processus physiologique évolutif du vieillissement.

Le Jing est lié aux hormones féminines et masculines.

En dehors de quelques préparations de la pharmacopée, dont le fameux ginseng, et de quelques remèdes alchimiques externes, mais toxiques et dangereux, à base de mercure, seul le Qi Gong est susceptible selon la tradition chinoise de ralentir le vieillissement, et mieux encore, de régénérer et sublimer la matière, et d'engager un processus inverse du temps, ce qu'on appelle «le retour» dans les techniques alchimiques

taoïstes. C'est pourquoi le Qi Gong s'appellera gymnastique chinoise de santé et de longévité, et même «d'immortalité».

Cultiver l'énergie sexuelle par le qi gong

Les exercices de Qi Gong représentent une parfaite discipline médicale et préventive, car toutes ses techniques sont conçues pour augmenter l'énergie Jing, séminale-essentielle, et la faire circuler dans les méridiens et au-delà, dans le corps tout entier et les organes.

Devenir arbre et respirer

Le *Dan Tian* est l'endroit où le Jing se rassemble et l'endroit où il peut augmenter de quantité et s'accumuler: on l'appelle «le champ où l'on cultive le cinabre», ou élixir, sous-entendu de longue vie.

Dans le Qi Gong, les techniques les plus puissantes pour cultiver le Jing sont la position «embrasser l'arbre» appelée *Zhang Zuong Gong* (fig. 1) et la respiration au *Dan Tian*. Dans *Zhang Zuong Gong*, la position fléchie des genoux, la respiration abdominale, le maintien du périnée, la captation de l'énergie de la Terre par la plante des pieds et du Ciel par le sommet de la tête contribuent à fabriquer un supplément d'énergie Jing. Les conséquences d'une pratique régulière se découvrent ainsi: par une meilleure forme physique, plus de tonus et de vitalité, une meilleure résistance à la fatigue; des signes d'élimination des toxines (sueurs, selles, urines, langue chargée) dans les premiers temps, prouvant l'activation de l'énergie essentielle, comparable à une élimination par le jeûne; un meilleur tonus sexuel, une diminution ou l'élimination des problèmes d'érection, un plus grand désir et une plus grande capacité sexuelle dont le pratiquant ou la pratiquante se trouve le bienheureux ou la bienheureuse bénéficiaire.

Zhang Zuong Gong se complète par la respiration au *Dan Tian* avec visualisation de chaleur et de mouvements circulaires dans le bas-ventre ou le

périnée, techniques dites «allumer le feu», préparatoires à la méditation. La pratique du Qi Gong se complète encore de mouvements dont le but est de permettre au Qi de circuler dans tout le corps et de réparer localement des désordres.

le Qi Gong augmente la quantité de production de Jing dans le corps.

Aussi, pour résumer, le Qi Gong augmente-t-il ainsi la quantité de production de Jing dans le corps et permet d'activer des processus de réparation et d'auto-guérison, utiles pour traiter les maladies chroniques comme le cancer, les déficits immunitaires, pour augmenter la vitalité et supprimer la fatigue. Il augmente le tonus sexuel et permet de traiter les stérilités, les problèmes sexuels, et les baisses de libido.

Une pratique régulière et sur plusieurs années ralentira le vieillissement et retardera aussi la diminution des capacités sexuelles. C'est ce que l'on nomme dans le Taoïsme «faire entrer la jeunesse dans la vieillesse». En ce sens le Qi Gong est nommé: «pratique de longévité», dont on peut apercevoir

toute la pertinence en gérontologie.

Tels sont les objectifs médicaux que l'on peut attendre en jouant sur cette énergie sexuelle en cultivant l'énergie séminale-essentielle, Jing Qi, avec le Qi Gong. Mais le but du Qi Gong chez les Taoïstes n'est pas tant de chercher à augmenter les performances sexuelles, au contraire. Quand on sait combien cette énergie séminale est liée à la vie, à la régénérescence, à la durée de la vie, le but des adeptes du Taoïsme sera de mener une conduite vers l'économie de cette énergie sexuelle et vers sa transformation, ce qu'il fera en la cultivant par la méditation qui vient compléter le processus alchimique dont la première pierre est représentée par le Qi Gong physique.

Du Jing au Shen, l'énergie sexuelle devient expansion de conscience

Cette énergie séminale, Jing, ainsi cultivée, le pratiquant ne va pas la dilapider, mais la transformer, soit pour se soigner, s'il est gravement malade, soit pour la transformer en



Fig. 1: Dans *Zhang Zuong Gong*, la posture de l'arbre, la position fléchie des genoux, la respiration abdominale, le maintien du périnée, la captation de l'énergie de la Terre par la plante des pieds et du Ciel par le sommet de la tête contribuent à fabriquer un supplément d'énergie Jing.

Shen en expansion de conscience. Cette opération se fait par la transformation de cette énergie vitale par la chaleur pour la rendre plus fluide et mobile (allumer le feu) et la faire remonter par les centres supérieurs (le 3e Dan Tian ou 3e œil).

L'ouverture de la petite circulation céleste

L'archétype de cette ascèse est représenté par la petite circulation céleste (fig. 2) au cours de laquelle, par la concentration-visualisation, cette énergie est invitée à monter par le méridien *Du Mai* et à descendre par le méridien *Ren Mai*. Cette circulation, effectuée à vitesse plus ou moins rapide, contribue à transformer l'énergie sexuelle en conscience. L'accomplissement de cet exercice, s'appelle «l'ouverture de la petite circulation céleste».

Pour que cette opération se réalise parfaitement, il est traditionnellement demandé de s'abstenir de tout rapport sexuel pendant 100 jours, évitant ainsi la dépense de Jing, la perte séminale, incompatible avec la réussite. Lorsque cette étape est franchie, d'autres étapes lui succèdent, comme l'ouverture des 8 méridiens curieux, la respiration embryonnaire et l'ouverture du canal central que le prati-

quant réalisera, tout en continuant de maintenir l'ouverture de la petite circulation céleste par une pratique assidue. L'ensemble de ces méditations taoïstes a pour objectif l'alchimie interne, c'est-à-dire le raffinement des 3 trésors de l'homme, le Jing (essence sexuelle), le Qi (l'énergie des méridiens) et le Shen (l'esprit), sublimant ainsi sa matière physique en matière spirituelle et ramenant le Shen à sa nature primordiale, c'est-à-dire le vide absolu.

Si le pratiquant a cette ambition, il doit contrôler son énergie sexuelle, à tout le moins modérer la fréquence de ses éjaculations; et chez la femme, ou la nonne, user de certains exercices pour raccourcir ou suspendre les règles (car c'est par le sang des règles que la femme perd surtout son Jing, son énergie sexuelle). La femme taoïste, tout comme l'homme, remonte

le Jing vers le haut du corps, dans son processus d'alchimie interne, soit au cours de la méditation, soit à l'approche de l'orgasme, au cours des rapports sexuels. De ce fait, pour l'homme, comme pour la femme, les rapports sexuels vont voir «leurs règles du jeu» être quelque peu modifiées.

Utilisation de l'énergie sexuelle au cours de l'acte sexuel

L'acte sexuel n'est pas nécessairement proscrit aux pratiquants, même aux ambitieux qui désirent transformer le Jing en Shen et réussir l'alchimie interne.

Les 3 trésors de l'homme: le Jing (essence sexuelle), le Qi (énergie des méridiens) et le Shen (esprit).

Il y a quatre options possibles: une option laïque et érotique, une option partielle et méditative, une option partagée et méditative, ou l'abstinence.

L'option laïque et érotique

Elle s'appuie sur le *Sou Nu Jing*, le 1er livre parlant de maîtriser l'énergie sexuelle pour obtenir des réalisations dans le domaine de la santé, de la longévité et de la spiritualité. Le texte est explicite et prend partie. L'homme est Yang et la femme est Yin, l'un a besoin de l'autre et vice-versa, et plus ils font l'amour, mieux ils se portent. Il y a toutefois un conseil d'importance: la restriction des éjaculations, ou des orgasmes, chez l'homme. L'homme doit diminuer le nombre d'éjaculations par semaine, puis par mois en avançant en âge de décennie en décennie. Mais plus il s'unit de la sorte avec une ou des partenaires, plus il cultive son Jing et l'économise. L'acte sexuel est alors une voie de longévité. Cette voie incite surtout à se maîtriser au cours de l'acte sexuel «à remonter le Jing pour nourrir le cerveau». Les méthodes de respiration et de visuali-

Fig. 2: L'ouverture de la petite circulation céleste favorise la transformation du Jing en expansion de conscience, Shen.



Illustration: Imanou risselard, d'après l'ouvrage «Eveillez l'énergie curative du Tao», par Mantak Chia, Guy Trédaniel éditeur.

sation ainsi mises en pratique, permettent de retarder ou de suspendre l'éjaculation et de vivre des états érotiques délicieux tout en offrant à sa partenaire l'occasion de nombreux orgasmes.

L'énergie sexuelle étant considérée comme source de vie directe de régénération, certaines postures prises au cours de l'acte, permettant à l'un des deux partenaires de projeter le Qi, accompagné de visualisation curative, peut également servir à soigner l'autre, dans une jolie solidarité. Au lieu de soigner l'autre avec l'énergie émanant des mains, on le soigne avec l'énergie émanant du sexe. Et dans une telle circonstance d'excitation de l'énergie, l'émission est beaucoup plus puissante qu'en magnétisme normal, dirions-nous (fig. 3). Beau sujet de méditation pour les couples qui s'unissent dans cette belle recherche...

L'option partielle et méditative

Elle s'appuie toujours sur le même *Sou Nu Jing* avec une quête d'alchimie interne plus poussée. Ce n'est pas le rapport amoureux, ni même le plaisir sexuel en tant que tel qui motive cette option, c'est purement et simplement utiliser l'union sexuelle, et l'énergie de l'autre, son Jing, que l'on va capter, accaparer, pour se l'approprier et cultiver sa propre alchimie interne. Cette option, masculine surtout, a été adoptée par des laïques et des moines s'adonnant à l'alchimie interne par ce moyen; allant jusqu'à la création de refuges de prostituées attenants aux



Credit photo: Le courrier du livre

temples. L'éthique oblige, il ne pouvait pas y avoir de «vampirisation» au-delà d'un certain emprunt de Jing compatible avec la bonne santé du «donneur». Et en contrepartie, celles qui donnaient étaient assurées de leur subsistance matérielle. Il n'empêche que des abus ont pu avoir lieu qui ont fait condamner cette voie par les alchimistes partisans de l'abstinence. Les femmes n'étaient pas en reste, et certaines se comportèrent comme de vraies reines Margot à la tour de Nesles. Quoi qu'il en soit, ces pratiques d'alchimie taoïstes ont perduré dans la société laïque, sous formes de sectes secrètes d'hommes, et de femmes, comme les tigresses blanches, jusqu'à nos jours (voir article de Patrick Shan p. 28).

L'option partagée et méditative: la cerise sur le Tao!

Les femmes qui choisissent l'alchimie taoïste par la voie du sexe élisent un «dragon de jade» qui sera leur protecteur et avec qui elles vont engager tout un processus alchimique réciproque. N'en déplaise à certains vulgarisateurs du Tao sexuel, ces extases ne sont pas préméditables à volonté, ni le propre d'une alchimie simultanée avec le «grand huit», (je te passe, tu me passes dans la circulation céleste!). A l'inverse, certaines pratiques sexuelles, dans le partenariat à deux, vont privilégier alternativement un partenaire, et puis l'autre pour s'accompagner dans le processus alchimique. Il y a dans cette perspective de travail taoïste en Chine et à la chinoise, un contrat social, un contrat moral, une éthique rigoureuse, peut être même certains sentiments, mais la place n'est pas donnée à la romance ni à la relation romantique au sens où on l'entend en Occident, ce qui est uniquement visé, c'est l'affranchissement spirituel. Cependant rien n'empêche de transposer cette ascèse dans un couple légitime «à l'occidentale» ! au contraire. C'est là plutôt... la cerise sur le Tao.

L'abstinence

Quoiqu'en disent les adeptes du *Sou Nu Jing* qui recommandent plutôt les rapports sexuels les plus fréquents possibles, l'abstinence est une des voies

adoptées dans le Taoïsme pour parfaire l'alchimie interne. On dira même que c'est la voie adoptée par les ermites, les moines, les nonnes; l'autre chemin représentant, sauf pour les laïques voulant ménager la chèvre et le *Wu*, un chemin scabreux. On part du principe ici que l'adepte a cultivé suffisamment de Jing pour ne pas avoir à l'emprunter à la voisine, ni devoir se mettre dans tous ses états d'effervescence sexuelle pour la sentir chauffer, monter, se sublimer et se transformer dans le 3e œil, ou le *Ni Wan* (sommet de la tête).

On pourrait croire à première vue que ces deux voies s'opposent mais cela n'est qu'une apparence. Car la maîtrise de l'éjaculation, par les pratiquants du Tao du sexe, au beau milieu de la tourmente de l'excitation sexuelle, aux fins de remonter cette énergie et de la sublimer (au point d'abandonner le désir d'aboutir), est somme toute, fort proche de l'attitude d'abstinence au départ. On pourrait même aller jusqu'à dire que pratiquer le Tao sexuel à deux est la meilleure voie pour la maîtrise de l'énergie sexuelle, et son utilisation dans l'alchimie.

La médecine chinoise est la médecine qui, la première et avec autant d'importance, reconnaît dans l'énergie sexuelle, ou séminale, non seulement

la source de la reproduction et

de la vigueur de la libido,

mais aussi la potentialité

de l'organisme à se

régénérer, à ralentir

l'usure physiologique

et le vieillissement,

à réparer le corps,

à nourrir le cerveau,

à augmenter les capacités vitales. Pour cette

raison, elle est l'objet

de soins et de techniques

d'économie dont les moyens

sont l'acupuncture, la pharmacopée

et le Qi Gong. Le Qi Gong est la seule

méthode qui permet d'augmenter

sa quantité d'où ses effets éblouissants

sur la vitalité, le ralentissement

du vieillissement et la récupération

en cas de maladie. Mais au-delà,

l'énergie sexuelle est utilisée comme

source de développement spirituel,

par sublimation (non pas symbolique

comme dans la psychanalyse, mais

physiologique) dans un processus

nommé alchimie. Pour cette raison,

le Jing, ou énergie sexuelle, est considéré comme le trésor de l'homme.