



© © aurennat • Fotolia.com

Qi Gong *anti-âge*

Stimuler le Jing des reins

*texte et iconos d'après l'ouvrage « Le Qi Gong anti-âge »
par Dr Yves Réquena, Guy Trédaniel éditeur*



Ralentir le vieillissement par le Qi Gong, c'est possible? Le Qi Gong n'est-il pas l'art de la longévité? Explications corroborées par la science occidentale...

A l'inverse de l'Occident, dans la civilisation chinoise, et depuis son origine jusqu'à nos jours, soit 4000 à 5000 ans d'histoire, la longévité a été une préoccupation prioritaire, fondamentale. Vivre longtemps en pleine possession de ses moyens est plus qu'un vœu pieux, c'est un devoir. Confucius disait: « Il faut rendre le corps à la mort tel qu'on l'a reçu à la naissance ».

Dans la métaphore des alchimistes chinois, on parlait, on parle encore, d'immortalité,

c'est-à-dire, de longévité exceptionnelle. Cette longévité exceptionnelle implique une action sur sa propre physiologie, une transformation de celle-ci produisant un ralentissement du vieillissement et même une régénération, une rejuvénation, amenant les sujets à littéralement se régénérer.

Pour cela, il faut nourrir le principe vital, le Yang Sheng, qui recouvre tout ce qui fait la vie d'un individu et de son organisme. Il faut que le Qi, le flux vital, se propage dans tout le corps jusqu'à la moindre cellule. Les anciens affirment que « si une zone quelconque du corps ne reçoit plus de Qi, elle meurt ». Nourrissons ainsi le Qi et l'organisme tout entier s'en trouvera stimulé, régénéré ou réparé.

Ce Qi global du corps s'appelle en médecine chinoise: Zhen Qi, ce qui signifie le Qi authentique, le Qi vrai ou le Qi correct. Il se divise en différentes sortes de Qi qui peuvent être

regroupées en deux catégories: les énergies héréditaires et les énergies acquises.

Les énergies héréditaires

On les appelle aussi énergies du Ciel antérieur. Elles sont au nombre de deux: Yuan Qi (énergie de l'origine) et Jing Qi (énergie essentielle). Elles sont héritées des parents, donc des gamètes: spermatozoïde et ovule. Elles nous accompagnent et participent au développement fœtal tout au long de notre vie intra-utérine.

Les énergies acquises

On les appelle aussi énergies du Ciel postérieur. Elles sont au nombre de quatre: Yong Qi (énergie nourricière), Wei Qi (énergie de défense), Jing Qi (énergie essentielle acquise) et Zhong Qi (énergie ancestrale). C'est notre organisme qui les fabrique à partir de l'air que nous respirons et des aliments que nous ingérons.

L'usure du Yuan Qi

Yuan Qi est donc le Qi originel qui nous relie à la source de la vie. Il est à l'origine du réchauffement corporel, de l'instinct de survie et de l'instinct de procréation. L'usure du Yuan Qi entraîne: « Le dessèchement des tissus, l'enraidissement, la fonte des muscles, le durcissement des tendons, la diminution des capacités cérébrales, l'épuisement des forces et finalement l'extinction de la vie ». Ainsi les symptômes du déclin de Yuan Qi décrits par les médecins chinois correspondent à l'évidence à ceux du vieillissement cellulaire dont le nombre de répliquations est limité pour une espèce donnée.

La médecine chinoise enseigne que Yuan Qi

est stocké dans l'espace entre les reins, cette zone appelée Ming Men qui veut dire « porte de la vie, porte de la destinée ». Yuan Qi est relié, parmi les cinq organes, au rein lui-même. Le rein est dit « l'organe racine de la vie ». Yuan Qi dépendant des reins, fortifier le Qi des reins contribue à fortifier la vitalité et à freiner le processus inexorable du vieillissement.

Le Jing Qi, la quintessence

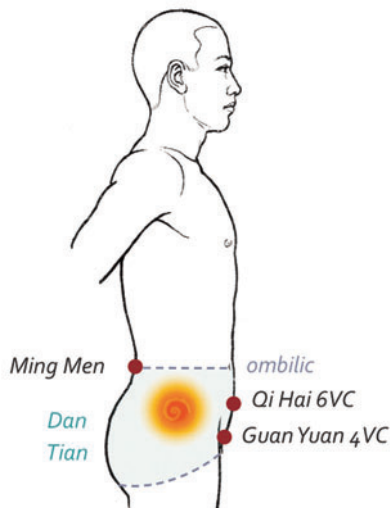
Attardons-nous sur le Jing Qi. Energie du Ciel antérieur, on l'appelle énergie essentielle, ou l'essence, tout simplement. L'essence, c'est la quintessence de l'énergie. Elle est stockée, elle aussi, dans les reins. Après la naissance, elle sera constamment entretenue par l'essence absorbée à partir des aliments (Ciel postérieur). Elles vont former ensemble la substance fondamentale de la reproduction.

Si le Jing favorise la reproduction et la fécondité, il est aussi responsable de la croissance à partir de la naissance: croissance et développement du squelette, pousse des dents et des cheveux. Entre la puberté et la maturité, les dents de sagesse poussent, le corps devient robuste. Tout cela est atteint à l'âge de 25 ans environ. Puis vient le déclin silencieux dans les décennies suivantes, mais néanmoins réel, pour devenir plus évident à partir de 40 ans, et manifeste à la ménopause et à l'andropause. Le vieillissement n'est rien d'autre que la perte progressive du Jing, pour les médecins chinois. Les signes évolués de la spoliation de cette énergie Jing avec le temps ne sont rien d'autre que ceux de la sénilité.

En conclusion, le Jing est si important aux yeux des Chinois qu'il faut le considérer, lui aussi,

**Fortifier
le Qi
des reins!**

NOURRIR LE JING



Le BAS-VENTRE

Une façon d'atteindre le Jing se situe à l'avant. Très exactement le point d'acupuncture Qi Hai, le 6^e point du Vaisseau Concepteur (VC). Qi Hai veut dire « l'océan du Qi ». Un autre point, non négligeable, le Guan Yuan, le 4^e VC qui signifie « barrière de Yuan Qi », c'est-à-dire, le point par lequel l'énergie Yuan qui vient de la profondeur émerge à la surface. Quand l'énergie Jing est cultivée en quantité suffisante dans le Dan Tian et le bas-ventre, elle va pouvoir forcer les circuits habituels des méridiens curieux à arroser les organes nobles: moelle osseuse, moelle épinière, cerveau, glandes endocrines.

MING MEN, LA REGION LOMBAIRE

S'il fallait citer un point où se trouve le Jing, nous dirions le Ming Men. C'est un point d'acupuncture. Très exactement, il se situe entre la 2^e et la 3^e vertèbre lombaire, sur la même horizontale que le nombril. Il correspond à la région des reins. Les reins en tant qu'organes font partie des lieux du Jing. On stimule le Jing en massant cette région du Ming Men et en stimulant les reins par quelques exercices spécifiques.



PORTRAIT

Yves Réquena est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong en 1989. Il est un des médecins experts de la Fédération de Qi Gong et des Arts Energétiques (FEQGAE).

comme l'essentiel du principe vital. Il est si précieux dans cette civilisation qu'il est comparé ou assimilé au jade, cette pierre si appréciée des Chinois. Dans les temps anciens, les parents qui se destinaient à procréer se préparaient par une diététique, une pharmacopée particulière et surtout des exercices de Qi Gong pour produire le Jing de meilleure qualité possible pour le futur bébé. Mais, comme ce Jing est croissant jusqu'à la puberté et même au-delà jusqu'à 25 ans, la civilisation chinoise considère qu'il serait favorable pour tous de commencer le Qi Gong avant la puberté, pour nourrir et développer le Jing avant, et pour bénéficier d'une essence de vie optimisée pour le restant de ses jours. (...) De toute manière, le Qi Gong est considéré comme une gymnastique de longévité, et sa pratique régulière, la plus précoce possible et durant toute la vie représente, pour les Chinois, le meilleur atout pour une longévité maximum. Comme on dit encore: il n'est jamais trop tard pour bien faire. Et même en commençant le Qi Gong tard dans la vie, on en ressentira toujours de manière progressive les effets de rejuvenation. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

JING & BIOLOGIE OCCIDENTALE

Synthèse des corrélations évidentes entre le Jing et les fonctions biologiques occidentales. Le Jing recouvre donc la notion de :

- Gamète, ovule, spermatozoïde et héritage chromosomique parental ;
- Hormones de la surrénale : adrénaline, aldostérone, cortisol, DHEA, corticoïdes sexuels ; la surrénale, autrement dit le Jing des reins, est encore placée au premier rang d'un des facteurs du vieillissement : le stress. Le stress, en effet, peut entraîner une usure plus rapide de l'organisme et menacer le bon équilibre de notre immunité. On a élucidé les mécanismes mis en jeu de la manière suivante. En cas de stress, la surrénale doit sécréter une quantité accrue d'adrénaline par la médullo-surrénale. Puis elle est relayée par la sécrétion du cortisol et en troisième étape par la testostérone (hommes comme femmes).
- Hormones sexuelles des glandes génitales : œstrogènes, progestérone, testostérone ;
- Hormone de croissance ou *growth hormone* : l'augmentation du Jing jusqu'à la puberté puis sa décroissance après 25 ans correspondent à la pleine période de sécrétion de l'hormone de croissance qui, on le sait maintenant, commence à décliner à partir de ce moment-là et signe le début du vieillissement physiologique, même si celui-ci devient manifeste plus tard vers la quarantaine.
- Hormone antidiurétique ;
- Hormones de la thyroïde : T3, T4 ;
- Hormone sécrétée par le rein : l'érythropoïétine (EPO) ;
- Hormone de l'épiphyse : mélatonine ;
- Hormones de la parathyroïde : la frilosité, signe de la baisse du métabolisme de base, et le ralentissement de l'activité ont une relation probable avec les hormones de la thyroïde, qui elles aussi décroissent avec l'âge.
- Dopamine : c'est un neuromédiateur du cerveau et de la moelle épinière. Cette substance activée procure l'envie de vivre, la motivation à agir, et aussi à s'accoupler ; elle augmente la libido. Un déficit endogène de ce neuromédiateur conduit à la dépression, l'aboulie ou les syndromes parkinsoniens. La médecine chinoise enseigne que le Jing circule dans les méridiens curieux pour énergétiser la moelle épinière, le cerveau, mais aussi la moelle osseuse et les glandes endocrines. Toute la démarche du Qi Gong consiste à intensifier la pénétration du Jing dans ces méridiens, et par conséquent, dans la moelle épinière et le cerveau. Une autre manière de ralentir le vieillissement cérébral...

LA PUISSANCE DES MEMBRES INFÉRIEURS

La force des membres inférieurs dépend de la puissance du Qi, des reins et donc du Jing. Lorsque celui-ci s'épuise, la force musculaire diminue, l'équilibre aussi, avec ankylose des hanches, des genoux, des chevilles et risque de chute.

Inversement, fortifier les jambes fortifie le Jing. C'est avec ce raisonnement que les anciens ont mis au point les postures statiques : Zhang, Zuong, Gong, d'embrasser l'arbre, qui toutes ont pour réputation de renforcer le Jing et les reins. Les marches lentes et les déplacements lents auront le même effet tout en agissant encore plus directement sur l'équilibre.



© photo : Gilbert Falissard