

## La nature du Shen

« Une vertu qui peut être cultivée. »

propos recueillis par Arnaud Mattingler  
avec l'aimable collaboration de Victor Marques

Des trois étapes du Qi Gong, le Shen est sans doute la plus subtile. Elle n'en repose pas moins sur les deux autres, Xing le corps, et Qi l'énergie. Explications.

**GTao : Pouvez-vous nous dire quelles sont les conditions préalables au travail du Shen, sur les plans énergétique et physique ?**

Yang Jwing-Ming : Le Shen représente l'étape finale de régulation dans la pratique du Qi Gong. Le Shen est considéré comme une vertu. Quand le Shen est élevé, le Qi peut être mené puissamment et sans à-coups. Quand le Shen est bas, la circulation du Qi est inefficace et le système immunitaire faible. Mais attention, le Shen n'est pas l'esprit (« mind » en anglais, NDLR) qui peut être divisé en esprit conscient (le mental, NDLR) et esprit subconscient (Conscience, NDLR). D'un côté, le mental nous ment et nous joue des tours Et de l'autre côté, l'esprit subconscient reste connecté au naturel, car en vérité, il est lié au Shen. Pour trouver le Shen et le développer, le méditant doit d'abord trouver le centre de l'esprit subconscient que l'on connaît aussi comme étant le siège de l'esprit (c'est-à-dire le centre limbique). Pour atteindre ce but, il est nécessaire de pratiquer la respiration embryonnaire qui, elle seule, permet de localiser le siège du Shen et de l'y maintenir. Une fois localisé, le Shen ne peut être développé que s'il peut demeurer en son siège (1).

**GTao : On relâche le corps, on guide l'énergie, mais avec le Shen, que fait-on ?**

Y. J.-M. : Vous devez commencer par détendre votre corps, puis réguler votre respiration et enfin votre esprit pour guider efficacement le Qi, sans à-coups. Et ce n'est qu'après avoir atteint ces trois régulations, que vous pourrez guider le Qi vers le cerveau pour nourrir le centre spirituel et rendre votre esprit plus fort. Naturellement, pour atteindre ce but, vous devez au préalable conditionner votre Dan Tian Inférieur (2) pour générer et stocker un Qi abondant. Le cerveau entier, incluant le système limbique fonctionne comme une batterie. Quand la charge est élevée, le Shen peut être puissant et le troisième œil s'ouvrir.

**GTao : Le Shen peut-il développer différentes qualités en fonction de notre pratique : Qi Gong durs (3) ou doux ?**

Y. J.-M. : Le Shen en lui-même n'a pas de qualité particulière. Cependant, quand le mental est puissant et chaotique, vous devenez esclave de vos émotions. Quand cela arrive, l'esprit subconscient (Conscience) est faible. Cependant, si vous pouvez contenir votre mental et permettre à l'esprit subconscient de grandir, alors l'Esprit peut être pur et fort. Dans ce cas, votre vigilance et votre Conscience sont élevées, vos réactions et vos réflexes sont naturels et sensibles. Une fois que vous avez établi cet Esprit ferme et concentré, quand Il est manifesté dans les deux Qi Gong : dur ou doux, vous pouvez alors mener le Qi à son niveau le plus subtil. La seule différence d'application du Shen aux Qi Gong dur ou doux, est donc la voie de la manifestation. Quand vous pratiquez le Qi Gong dur, le Shen augmente vite et puissamment. Quand vous pratiquez le Qi Gong doux, le Shen augmente lentement et doucement.

**GTao : Si l'intention guide l'énergie dans les méridiens, qu'en est-il de l'Esprit ?**

Y. J.-M. : Le Shen est une vertu qui peut être cultivée, mais pas dirigée. Comme je vous le disais, quand les esprits conscients et subconscients s'harmonisent, le Shen peut alors assister vos décisions conscientes. ■

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

- (1) « La Respiration Embryonnaire » par Yang Jwing-Ming chez Budo Editions  
(2) Dan Tian Inférieur : le Dan Tian inférieur, situé entre le nombril et l'os pubien, correspond aux fonctions physiques de la digestion, de l'élimination et de la reproduction. Sur le plan psychologique, il correspond au sens de la stabilité et de l'équilibre. Il sert aussi de connexion à notre sexualité. ([www.vendest-taiji.com](http://www.vendest-taiji.com))  
(3) Qi Gong dur : méthode de renforcement du corps pour les arts martiaux qui suit les mêmes préceptes de corps-énergie-esprit que les Qi Gong dits mous ou doux.



Photo : Benoît Soualle

### PORTRAIT

Né en 46 à Taiwan, le Dr Yang Jwing-Ming pratique depuis son plus jeune âge auprès de son grand-père. A l'âge de 16 ans, il découvre le Tai Ji Quan. En 1974, il émigre au Etats-Unis pour étudier. En 1982, il fonde la Yang's Shaolin Kung Fu Academy à Houston, puis en 86, la Yang's Martial Arts Academy à Boston. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et est régulièrement invité en France par la YMAA dirigée par Victor Marques.

[www.ymaafrance.com](http://www.ymaafrance.com)