

La bannière *Ma Wang Dui*

Trois mouvements pour améliorer la vue

texte: Liao Yi Lin assistée de Patricia Golder et photos: Jean-Marc Lefèvre

Les yeux sont les fenêtres de l'âme, la vue reflète la santé générale du corps. Le Qi Gong pour les yeux est conçu en tenant compte de la circulation de l'énergie par les méridiens qui agissent directement sur la vue. Liao Li Yin vous présente trois mouvements issus de la bannière Ma Wang Dui réinterprétée par Qiu Pi Xiang.

Le Huang Di Nei Jing Lingzu dit: *L'essence des cinq organes et des six entrailles se rassemblent autour des yeux... L'essence des poumons se reflète dans le blanc des yeux, celle des Reins dans la pupille, celle du foie dans l'iris, celle du cœur à l'intérieur et à l'extérieur du coin de l'œil et les vaisseaux sanguins des yeux, celle de la rate dans les paupières du haut et du bas.* Ce à quoi il faut ajouter que les trois méridiens Yin du pied: le Foie (Jueyin du pied), la Rate (Taiyin du pied) et les Reins (Shaoyin du pied), sont liés avec les trois méridiens Yin de la

main), et du Cœur (Shaoyin de la main). Les trois méridiens Yang du pied: celui de l'Estomac (Yang Ming du pied), de la Vésicule Biliaire (Shaoyang du pied), et de la Vessie (Taiyang du pied), sont liés aux trois méridiens Yang de la main: méridiens du Gros intestin (Yang Ming de la main), du Triple Réchauffeur (Sanjiao / Shaoyang de la main), et de l'Intestin Grêle (Taiyang de la main). Le Huang Di Nei Jing précise bien que quinze méridiens-vaisseaux partent ou communiquent autour des yeux. Voici les autres vaisseaux: vaisseaux Gouverneur, Conception et Yang Qiao Mai, Yang Wei Mai, et Yin Qiao Mai.

Raviver ses yeux, c'est raviver tout le corps.



PORTRAIT

Liao Yi Lin est licenciée de philosophie et de littérature chinoise de l'Université de Hong Kong. Diplômée de la section Réalisation de l'école de cinéma « La Femis » à Paris. Scénariste, réalisatrice et productrice de nombreux films documentaires et fictions. Ayant plus de vingt ans de pratique de Qi Gong et méditation Ch'an, elle est invitée à donner des stages sur ces trésors traditionnels chinois dans une quinzaine de villes en France et à l'étranger. Auteure de plusieurs ouvrages, « Qi Gong Ancestral de la Bannière de Ma Wang Dui » paraîtra en novembre prochain aux éditions Guy Trédaniel.



D. R. / La bannière Ma Wang Dui est une peinture sur soie représentant 44 postures de Dao Yin.



PUISER L'EAU DU LAC

DESCRIPTION DU MOUVEMENT

0. Position de départ: debout, pieds joints, genoux débloqués — ce qui permet au poids du corps de bien reposer sur la plante des pieds —, la colonne vertébrale étirée, le bassin centré: ni trop penché vers l'avant, ni trop vers l'arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue touche légèrement le palais, le regard se porte naturellement vers l'horizon. L'esprit reste calme.

1. A l'inspir, refermez les mains et posez les poings au niveau du plexus solaire comme si vous y emmeniez votre souffle.

2 & 2 bis. A l'expir, conduisez cette énergie jusqu'en bas des pieds: le corps se penche vers l'avant, descend vers le sol, les poings se détendent, les doigts relâchés, pour toucher si possible le sol. La tête se tourne alors vers le côté droit: regardez vers la droite.

3 & 3 bis. Remontez délicatement en inspirant à nouveau et en plaçant les poings sous le plexus, comme si vous rameniez l'énergie de la terre jusqu'au plexus solaire. Recommencez de l'autre côté.

4. Ramenez l'énergie au niveau du Dan Tian.

FONCTION

Ce mouvement renforce l'énergie des reins et améliore la vue.





TIR A L'ARC

DESCRIPTION DU MOUVEMENT

0. Position de départ: debout, pieds joints, genoux débloqués — ce qui permet au poids du corps de bien reposer sur la plante des pieds —, la colonne vertébrale étirée, le bassin centré: ni trop penché vers l'avant, ni trop vers l'arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue touche légèrement le palais, le regard se porte naturellement vers l'horizon. L'esprit reste calme.

1. A l'inspir, les deux avant-bras montent au niveau de la poitrine, les dix doigts se font face de telle sorte qu'ils forment un ballon d'énergie. Ecartez les mains, les paumes se faisant face. Faites gonfler ce ballon d'énergie, ce qui illustre vraiment le mouvement à l'intérieur du corps des poumons qui se gonflent.

2. A l'expir, les mains se rapprochent comme si elles comprimaient ce ballon d'énergie, toujours face aux poumons. Répétez le mouvement à trois reprises. Le ballon d'énergie devient de plus en plus gros.

3. A la fin de la troisième reprise, et au cours d'une inspiration, tournez-vous vers la gauche, les jambes tendues. Le bras gauche s'étire droit devant tandis

que le bras droit se replie sur le côté comme un tireur à l'arc. La paume de la main gauche se tournant vers le ciel, la paume droite, à la hauteur des oreilles, se tourne alors vers la terre, comme un ressort que l'on tend.

4. Relâchez le ressort comme si vous décochiez la flèche. Les yeux suivent la flèche qui part rapidement au loin. Ramenez en expirant les mains devant la oitrine, les paumes se faisant face.

5. Recommencez de l'autre côté: à l'inspir, les deux bras se rapprochent et retrouvent ainsi la position de départ, devant la poitrine. Les yeux regardent les bras. A l'expir, écartez les deux bras comme si vous alliez décocher la flèche. Les jambes sont tendues, les talons bien enracinés dans le sol. Les yeux suivent à nouveau la flèche qui s'éloigne rapidement.

6. Ramenez l'énergie au niveau du Dan Tian.

FONCTION

Ce mouvement permet de faire circuler les énergies des méridiens poumons-cœur qui nourrissent la vue. Il est également efficace pour lutter contre les bronchites, préventif pour éviter les rhumes, et il renforce le fonctionnement du Poumon et du Foie.



LE REGARD DU CHIEN

DESCRIPTION DU MOUVEMENT

0. Position de départ: debout, pieds joints, genoux débloqués, la colonne vertébrale étirée, le bassin centré: ni trop penché vers l'avant, ni trop vers l'arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue touche légèrement le palais, le regard se porte naturellement vers l'horizon. L'esprit reste calme.

1. A l'inspir, amenez les bras devant vous, tendus sans être bloqués, à la hauteur de la poitrine. Les paumes se font face et forment un ballon d'énergie. La main droite se place en haut, la gauche en bas.

2. Amenez la main droite en bas comme si vous faisiez tourner ce ballon d'énergie dans un sens, puis dans

l'autre. Tout le corps participe au mouvement. Recommencez ce mouvement plusieurs fois comme si vous purifiez de plus en plus ce ballon d'énergie entre vos mains.

3. Insistez sur l'intention du regard pendant la réalisation du mouvement. Les yeux expriment un regard colérique qui traverse ce ballon d'énergie formé par les deux mains. La respiration reste naturelle.

4. Ramenez l'énergie au niveau du Dan Tian.

FONCTION

Ce mouvement transforme en énergie positive l'énergie colérique du foie qui risque d'abîmer les yeux. Il améliore la vue.



EN CONCLUSION...

L'art de voir est une spiritualité profonde, je tiens à traduire un discours spontané d'Osho Rajneesh concernant la vue: 80 % du contact extérieur passe par vos yeux et 80 % de votre énergie part également de vos yeux. Dans la vie quotidienne, les yeux sont très facilement fatigués. Si vous arrivez à raviver vos yeux, vous pouvez raviver votre corps tout entier. Dans une ville moderne, vos yeux sont très peu nourris par la nature. Ils vivent minimalement. Ils ne connaissent pas la fraîcheur, la festivité de l'existence. Tous les médias informatiques exploitent vos yeux, ils ne sont plus conscients d'une vie nourrie d'une énergie abondante. Ils deviennent des morts-vivants. Réapprenez à nourrir vos yeux de belles choses. Un beau ciel, un beau paysage d'arbres, etc. Apprenez à retourner les 80 % d'énergie à l'intérieur de vous. Touchez doucement avec les paumes de vos mains les pupilles de vos deux yeux très légèrement, comme si vous touchiez une plume. Surtout n'appuyez pas trop fort sur vos yeux, touchez-les juste très légèrement. En faisant

cela, vous faites retourner en vous vos énergies qui n'ont cessé de partir vers l'extérieur. Comme une cascade d'eau énergétique, ces 80 % de vos énergies internes atteignent naturellement votre troisième œil et descendent vers le cœur. C'est pour cela que les aveugles dégagent une certaine sérénité. Ils sont plus relaxés que vous. En Inde, les aveugles sont très respectés, on les nomme Prajan-chakshu: l'œil de sagesse. L'énergie descend doucement dans votre cœur et vous ressentez le ralentissement des battements. Votre respiration s'approfondit, et tout votre corps se relaxe. Votre pensée s'arrête également. Vous sentez une sorte d'euphorie. Cette rivière d'énergie qui descend vous emmène dans un état de lâcher-prise. Votre ego est effacé, vous ressentez le cosmos entier exister. Inspirant puis expirant, tout l'univers respire avec vous, et vous n'êtes plus.

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