

# Les SECRETS du VIEUX MAÎTRE

Par Philippe RAFFORT, Professeur de Tai Ji Quan style  
CHEN & spécialiste de Wushu

# ABSORBER LES SOUFFLES des ORIENTS

**L**e concept antique des cinq éléments constitue le support théorique d'un grand nombre de pratiques, d'arts, mêlant le Qi Gong, les arts martiaux, la médecine, l'astrologie, la musique...

Les exercices simples présentés ici sont basés sur l'idée taoïste de l'existence de souffles, de rayonnements, de niveaux de vibrations, d'une qualité énergétique différente suivant les directions de l'univers d'où elles proviennent. Les recherches scientifiques trancheront sûrement ces questions. Mais même s'il s'avère que ce ne sont que des artifices, des méthodes subtiles pour stimuler d'une manière originale nos organes et en développer des fonctions latentes, il n'en reste pas moins que ces techniques aident à nous sentir unis et en harmonie avec notre environnement, en interaction fine avec lui, si bien que nous pouvons en ressentir un soutien. Ces émanations des plus subtiles sont en résonance étroite avec les cinq organes et peuvent en être une substance nourricière propre à régulariser leur

fonctionnement et à les renforcer, ils sont appelés "Shen Yao", les remèdes divins. Les couleurs traditionnellement associées aux cinq éléments servent ainsi à les visualiser.

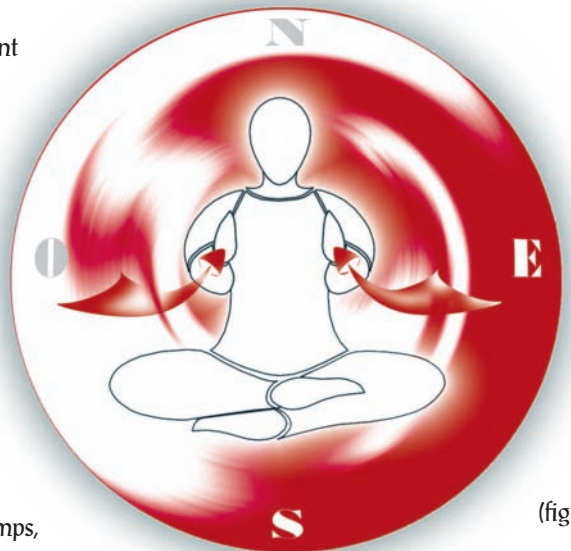
Dans cette série de 4 exercices, l'absorption des souffles des orientes se fait dans un premier temps par les paumes, ensuite le Qi subtil est avalé dans la bouche en inspirant, puis finalement conduit à l'organe qui s'en trouve baigné et nourri. La phase de renforcement consiste en une série de percussions dans la région de l'organe considéré avec un blocage de la respiration. Cet exercice stimule grandement les organes. D'autre part, ces exercices participent aussi à un renforcement interne afin de mieux protéger les organes des chocs "en retour" lors des sorties de force, Fa Jing.



## Absorber le souffle du Sud pour nourrir le cœur

En position assise face au sud, étendez les bras devant vous à la largeur des épaules, les paumes vers l'avant et les doigts dirigés vers le haut, coudes fléchis et épaules relâchées.

Imaginez, visualisez le Qi rougeâtre en face de vous, restez détendu. Ce Qi est attiré et pénètre dans vos paumes, vous le ramenez progressivement vers votre bouche en fermant vos mains. Ouvrez alors la bouche et faites comme si vous avaliez ce souffle recueilli dans vos mains, il descend dans votre cœur et va dans la région du cœur et le nourrit. Répétez cet exercice 36 fois. (fig 1)



(fig 1)



(fig 2)

Dans un second temps, vous allez commencer une série de percussions. Inspirez et bloquez doucement votre respiration, les mains forment des poings souples et frappent en alternance 12 fois la région du cœur, légèrement au début et puis progressivement plus fort pour faire vibrer. Tout ceci sans esprit de violence et dans une régularité avec l'intention de renforcer et de ne pas blesser les organes. Expirez progressivement si possible puis recommencez le blocage et les séries de percussions 2 fois, ce qui fait un ensemble de 36 frappes.(fig 2)

## Absorber les souffles de l'Ouest et de l'Est pour nourrir le foie et les poumons

En position assise face au sud, étirez vos bras sur les côtés, les paumes vers l'extérieur et les doigts vers le haut, coudes et épaules détendus. Exécutez avec les épaules comme pivot 3 cercles avec les bras de l'avant, vers le haut et l'arrière, puis 3 cercles dans le sens inverse. En faisant ces cercles, imaginez, visualisez qu'à votre gauche le souffle vert de l'est et qu'à votre droite le souffle blanc de l'ouest sont attirés par vos paumes et y pénètrent : la main gauche recueille le Qi vert de l'est, la main droite recueille le Qi blanc de l'ouest. (fig 3 & 4)



(fig 3)

Fermez progressivement la main gauche, tournez la tête vers la gauche, ramenez la main et le souffle vert en direction de la bouche et avalez le en inspirant par la bouche. Prenez le temps de visualiser le souffle vert dans votre bouche fermée puis déglutissez, suivez son trajet vers le foie qui sera baigné de souffle vert, puis expirez naturellement.

Faites la même chose en absorbant le souffle blanc de l'ouest recueilli dans la main droite qui va aller baigner vos poumons. Répétez cet ensemble 36 fois. (fig 5, 6)

Commencez ensuite la série de percussions avec blocage de la respiration. Le poing gauche seul frappe la région du foie 36 fois, et ensuite les poings frappent en alternance les côtés gauche et droit de la poitrine 36 fois pour faire vibrer les cellules des poumons, toujours très progressivement et sans à coup. (fig 7)



(fig 4)



(fig 5)



(fig 6)



(fig 7)

## Absorber le souffle du Nord pour nourrir les reins

Toujours assis face au sud, placez vos bras derrière le dos, les mains à hauteur des reins, doigts vers le sol, paumes vers l'extérieur, imaginez, visualisez derrière vous qu'au loin de la région du nord émane un souffle noirâtre ou bleu très foncé. Les mains décrivent des petits cercles dans les deux sens, 3 fois dans chacune d'elles comme dans l'exercice précédent, et absorbent par les paumes le Qi foncé du nord. Fermez progressivement les mains et amenez les vers votre bouche pour avaler le souffle et le conduire ensuite dans les reins, ceci 36 fois. (fig 8, 9)



(fig 8)



(fig 9)

Formez des poings souples et frappez les reins alternativement des deux côtés après avoir bloqué votre respiration, 36 fois. (fig 10)



(fig 10)

## Absorber le souffle du Centre pour nourrir la rate



(fig 11)

Assis face au sud, étendez les bras sur les côtés, paumes vers le ciel, puis élevez-les au-dessus de la tête, paumes en vis-à-vis puis vers le haut, coudes et épaules relâchés. Visualisez au-dessus de la tête un souffle jaune émanant du "palais central" (pivot du ciel), vos paumes absorbent ce Qi. Les mains se ferment et apportent le souffle du centre à votre bouche, vous l'avez comme précédemment et le conduisez à la rate et à l'estomac qui sont baignés de souffle jaune, répétez 36 fois. (fig 11, fig 12, fig 13)

Fermez le poing droit et frappez la région de la rate et de l'estomac 36 fois avec blocage de la respiration puis avec le poing gauche. (fig 14) P.R.



(fig 12)



(fig 13)



(fig 14)