



# RETOURNER A LA SOURCE

par Georges Charles

Suivant le très classique *Daozhang* que l'on attribue à Lu Xiujing (406-477 de notre ère), il existe trois étapes dans l'accomplissement de soi.

## Santé, longévité et immortalité

› La santé, *Weisheng*: elle est obtenue par une alimentation équilibrée et des exercices physiques et respiratoires que l'on pourrait assimiler au Daoyin Qigong. Il s'agit non seulement de prévenir la maladie, mais aussi d'accroître le potentiel vital. Il convient simplement de bien vivre.

› La longévité, *Shangshou*: elle est obtenue par une vie organisée en fonction des mouvements de la nature et dans le respect des préceptes de la Voie, du Tao. Cette longévité peut être obtenue par des exercices internes, *Nei Dan*, liés à l'Alchimie où l'adepte transforme peu à peu en lui ce qui est grossier en subtil. Comme à partir du

plomb, du sable, de la soude, de la chaleur, de la lumière et du savoir-faire, on obtient un cristal lumineux et sonore qui « permet d'utiliser les rayons de lumière en fai-

sant retour à leur source » comme l'écrit Laozi. Il convient alors de vivre plus longtemps et dans de bonnes conditions physiques et psychiques.

› L'immortalité, *Buxiu*: ici, le Maître taoïste se fond avec le Tao. C'est finalement « L'Invisible, l'Impalpable et l'Inaudible qui se confondent en UN ». En son sein, le Maître taoïste a effectué le « retour à l'Unité », donc à l'origine et est redevenu comme l'embryon dans le ventre de sa mère. Il s'agit alors de la respiration du Ciel Antérieur *Houdian Taixi*, ou « avant le Ciel » donc, « avant d'avoir vu le jour » que l'on nomme aussi « respiration embryonnaire ».

**L'éternité est en soi puisque le Tao est en soi.**

## La respiration embryonnaire, notre fil d'Ariane

Pour diverses raisons idéologiques et politiques qui ne concernent pas le Taoïsme, il est désormais difficile de parler librement d'embryon. La plupart des textes parlent donc désormais d'enfant, de petit enfant ou même d'enfance et, de ce fait, noient le poisson. Il s'agit bien originellement de la respiration de l'embryon. La respiration *Huxi* du Ciel Postérieur étant celle d'après avoir vu le jour, c'est-à-dire d'après la naissance, la respiration embryonnaire date elle d'avant la naissance et débute peu après la conception. Il s'agit d'un flux et d'un reflux qui est mis en œuvre par le Taiji. Celui-ci se compose des énergies parentales, transmises par le père et la

mère, mais aussi par les « mémoires » ou énergies des grands-parents, des arrière-grands-parents que l'on peut retrouver généalogiquement. Il s'agit de l'énergie ancestrale. Plus loin encore, cette « mémoire-énergie » atteint les ancêtres dont on ne connaît pas le nom. Il s'agit de l'énergie antique. Au-delà de celle-ci, on atteint les confins d'une « mémoire-énergie » qualifiée d'énergie originelle *Yuanqi*. Ces diverses pulsions se matérialisent dans la « respiration embryonnaire » qui nous accompagne discrètement pendant toute notre vie et même un peu au-delà de celle-ci. Elle est indépendante de la respiration physique *Huxi* qui est nécessaire à entretenir la vie *Yangsheng* (NDLR: dont il est question dans le dossier. Voir p.24). La respiration physique s'étend simplement de la naissance à la mort. La respiration embryonnaire commence avant la naissance et continue après la mort. Elle nous relie au passé et au futur mais est bien présente quoique souvent perturbée ou affaiblie.

## Le voyage de retour

Les pratiques de santé et de longévité consistent donc à prendre conscience de ces respirations et de les entretenir pour mieux les harmoniser. Mais si on souhaite aller en deçà et au-delà, et donc effectuer le « voyage de retour », il convient alors que les trois pulsions de la Terre (Invisible), de l'Être Humain Réalisé (Impalpable) et du Ciel (Inaudible) s'unissent en Un. Donc dans la pulsion du Tao. Que l'on pourrait éventuellement nommer « pulsion universelle » si la notion

occidentale et restreinte d'un univers correspondait au Tao. Si, pour les Taoïstes, l'Univers, fut-il majuscule, existait, il ne pourrait être qu'une partie restreinte du Tao puisqu'il est limité dans le temps, dans l'espace et surtout dans l'esprit. Les bagarres de chiffonniers entre zéloteurs du Big Bang, du Big Crush, du Méga Bang, du Big Moub, du Méga Splash et autres joyeux-sets, le Tao n'en a cure. Et c'est le rire intérieur du Tao qui provoque le flux et le reflux qui animent le Taiji. C'est aussi simple que ça. Mais on se méfie évidemment de ce qui est simple et efficace en préférant ce qui est compliqué et inutile. Ainsi la science occidentale finit-elle par redécouvrir,

**Les humains souhaitent devenir immortels et imposer leur présence.**

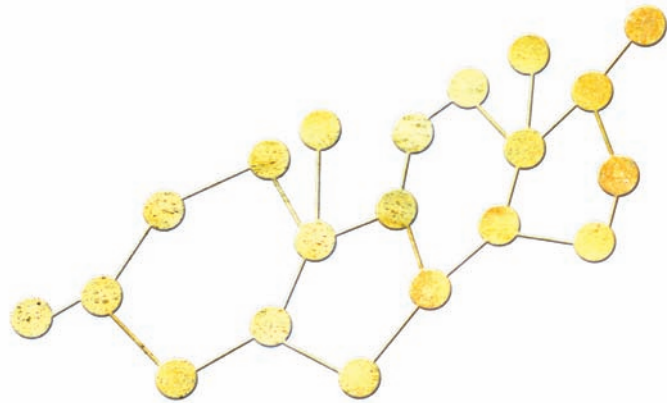
lorsqu'elle revient à l'essentiel, ce que tout le monde sait à la naissance, mais que l'on passe un temps fou à nier puis à oublier. L'Eternité est en Soi. Puisque le Tao est en Soi. Comment pourrait-il en être autrement ?

### Se fondre dans le Tao

Si le Tao est quelque chose d'extérieur, ce n'est plus le Tao. Si le Tao est uniquement intérieur, ce n'est pas non plus le Tao. Si le Tao a un début et une fin ou des limites, ce n'est pas le Tao. Le Tao ne se suit pas et ne se précède pas, il est. Comme il remonte avant l'origine et continue après la fin il ne se pose pas de questions sur l'immortalité. Les humains souhaitent devenir immortels et ainsi souhaitent imposer leur présence. Celle-ci n'est-elle pas déjà assez pesante le temps d'une simple vie ? Imagine-t-on ce que serait la 875<sup>e</sup> Symphonie de Beethoven ? Neuf suffissent amplement. Le simple souhait, après une vie accomplie, de se tourner vers l'intérieur et de retrouver l'origine, donc l'unité ou l'harmonie, puis de se fondre dans la mémoire de ce qui est à l'origine du mouvement et de l'énergie est d'une tout autre ampleur. Et cela dépasse un peu les calendriers des prévisionnistes les plus acharnés qui prétendent savoir ce que sera le futur de la planète ou de notre galaxie alors qu'ils n'ont pas de parapluie lorsqu'il pleut. Soyez réalistes, demandez l'impossible. Et surtout, surtout, pensez plus large ! Dans le Tao, il y a encore un peu de place. ■

## LES EFFETS « ANTI-AGING » DU QI GONG

Cette réputation de gymnastique de longévité qui est attribuée au Qi Gong a-t-elle un support physiologique scientifiquement établi ? Plusieurs études scientifiques tendent à le montrer. La première et très ancienne étude chinoise aurait en effet démontré que la sécrétion endogène de DHEA se maintient à un niveau plus élevé chez un groupe de pratiquants de Qi Gong comparativement à un groupe du même âge ne pratiquant pas (obser-



vation sur 20 ans de pratique). Or, on sait que cette hormone, bien étudiée par un chercheur français, le professeur Beaulieu, est considérée comme une hormone anti-vieillesse sur la peau, la densité osseuse, comme sur la libido. La DHEA est la grand-mère des hormones sexuelles en quelque sorte, chez l'homme comme chez la femme.

On sait également que la sécrétion de cette hormone diminue avec l'âge. Ne pourrait-on pas y voir là la fameuse énergie *Jing*, dite « essentielle » ou séminale dont on sait qu'elle diminue avec l'âge ? Le surcroît de vitalité que procure la pratique de la position « embrasser l'arbre » et du Qi Gong pourrait donc être comparé à une stimulation de sécrétion de cette hormone.

Cependant, d'autres études portant sur le stress, en temps d'observation plus court, avant, pendant et après une séance de Qi Gong, ne démontrent pas d'action immédiate sur la DHEA, mais sur les hormones du stress, en particulier le cortisol, les béta-endorphines et l'ACTH. Les variations observées tendent à prouver une régulation des niveaux hormonaux déviés par le stress. Le Qi Gong a donc bien des effets favorables pour régulariser le stress. Or le stress est source de dérèglement du système immunitaire et expose à la maladie et au vieillissement prématuré. Même les paramètres immunitaires déviés par le stress sont corrigés par le Qi Gong : CD4, CD8, NK, selon une étude de chercheurs espagnols.

En conclusion d'une revue de la bibliographie scientifique actuelle, on pourrait dire en langage traditionnel que le Qi Gong permet de réparer le *Jing* dépensé en cas de stress, et produire au long cours un supplément de *Jing* ralentissant le vieillissement. La clé physiologique de ces effets : la glande surrénale et ses hormones.

Dr YVES REQUENA

Réf. : Ryu Hoon et Al., *Acute effect of Qi Gong on stress hormonal levels in man.*