

Le rôle essentiel du Shen

Le facteur le plus décisif

par Yang Jwing-Ming, extrait de l'ouvrage
« Chi-kung de Méditation, la respiration embryonnaire » paru aux Editions Budo

Cet article donne suite à la parution de « Kan et Li, le feu et l'eau », paru dans le précédent numéro de GTao. Yang Jwing-Ming, auteur de l'ouvrage « Chi-Kung de méditation » paru aux Editions Budo, nous éclaire cette fois-ci sur le rôle essentiel du Shen dans la pratique du Qi Gong.



Il est temps maintenant de traiter de l'ultime facteur, le plus décisif quant à gagner une bataille: le Shen. Le Shen est comparé au moral des officiers et des soldats du général. On connaît de très nombreux cas, historiques d'armées défaisant un ennemi bien supérieur en nombre, et ce uniquement parce que le moral des soldats était élevé et fort. En effet, si le moral d'un soldat est suffisamment élevé (gonflé), il est capable alors de défaire dix ennemis à lui seul. Il en va de même pour l'entraînement du Chi Kung. Ici aussi, c'est le Shen qui détermine le succès de votre pratique. Votre Yi (esprit de sagesse), le général qui élabore les stratégies, doit lui aussi être concerné par l'élévation du moral combattant (Shen) des soldats (Chi). Lorsque leur moral est élevé, les soldats peu-

C'est le Shen qui détermine le succès de votre pratique.

vent être plus facilement commandés, et la stratégie exécutée avec plus de rigueur et d'efficacité. Vous constatez maintenant que savoir comment utiliser le Yi pour élever le Shen est l'une des clefs essentielles pour la réussite de l'entraînement au Chi Kung. Dans ce domaine, on considère en effet que le Shen est le quartier général qui gouverne le Chi. En réalité, ce sont le Yi et le Shen qui gouvernent le Chi. Ils sont étroitement liés et ne peuvent être séparés. De manière générale, lorsque l'esprit de raison (Yi) est énergétisé, le Shen est lui aussi dynamisé. Il faut ici bien comprendre que pour la pratique du Chi Kung, vous devez chercher à dynamiser/élever votre Shen mais sans pour autant laisser l'excitation vous gagner. Lorsque le Shen est élevé, les stratégies peuvent être appliquées avec efficacité et rigueur. Si le Shen est excité, le corps devient alors trop Yang, ce qui n'est pas désirable pour la pratique du Chi Kung. Tout au long de la pratique, vous devez maintenir votre Shen le plus élevé possible et vous en servir pour gouverner les stratégies et le Chi. De la sorte, vous serez à même d'ajuster et réguler vos Kan et Li de manière efficace. Le Shen est la tour de contrôle qui permet d'ajuster Kan et Li, mais il n'a lui-même pas de Kan et Li (voir encadré ci-contre). Certains pratiquants de Chi Kung considèrent toutefois qu'un Shen élevé est un Shen Li (Feu), là où un Shen calme est lui Kan (Eau). Avant d'aller plus loin, tirons d'abord quelques conclusions sur ce que nous venons de voir:

A. Kan (Eau) et Li (Feu) ne sont pas Yin et Yang.

Kan et Li sont des méthodes qui peuvent générer du Yin et du Yang.

B. Le Chi lui-même est une forme d'énergie et n'a pas de Kan et Li.

Lorsque le Chi est en excès ou en déficience, il peut rendre le corps respectivement trop Yang

photo: Jean-Marc Lefèvre



LI

離

ou trop Yin. Certains pratiquants de Chi Kung considèrent qu'un Chi impur, capable de rendre le corps trop Yang, est un Chi Yang. Inversement, un Chi pur et calme, capable de rendre le corps et l'esprit plus Yin est lui, considéré comme un Chi Yin.

C. Lorsque vous voulez ajuster Kan et Li en vous, votre première préoccupation doit aller à votre mental.

Le mental peut être soit Kan soit Li. C'est lui qui détermine la stratégie (respiration), pour rétracter/condenser le Chi (Kan) ou pour dilater! accroître le Chi (Li).

D. La respiration a un Kan et un Li.

On considère habituellement que l'inspiration, qui est capable de rendre le corps plus Yin, est Kan. L'expiration, elle, ayant la capacité de rendre le corps plus Yang, est considérée comme Li.

E. Le Shen (esprit), n'a pas de Kan et Li.

Il est la clef qui permet de rendre l'ajustement de Kan et Li efficace.

Le secret de l'ajustement de Kan et Li

Maintenant que vous avez compris l'ensemble de ces conclusions, parlons des secrets de l'ajustement de Kan et Li. Ces secrets sont mentionnés de manière répétitive dans nombre de documents anciens. La première de ces clefs veut que le Shen et la respiration dépendent mutuellement l'un de l'autre. La seconde clef veut, quant à elle, que le Shen et le Chi se combinent ensemble.

Shen et respiration sont mutuellement dépendants.

Nous savons maintenant que la respiration est une stratégie qui permet de diriger le Chi de nombreuses façons et permet de contrôler et d'ajuster Kan et Li, qui à leur tour, contrôlent le Yin et le Yang du corps. Nous savons encore que le Shen est la tour de contrôle capable de faire que les stratégies soient appliquées avec succès. Dès lors, nous pouvons considérer que le Shen gouverne de manière directe les stratégies, et de manière indirecte Kan Li et les Yin et Yang du corps. Ainsi, la réussite de l'ajustement de Kan et Li dépend directement du Shen.

Lorsque le Shen s'accorde à vos inspirations et expirations, il peut alors commander directement la condensation ou l'expansion du Chi, et ce, de manière efficace. Le Shen doit s'accorder à la respiration pour s'élever ou se calmer, et la respiration doit compter sur le Shen pour faire que les stratégies fonctionnent de manière optimale. Ainsi, il semble que le Shen et la respiration soient mutuellement dépendants et qu'ils ne puissent pas être dissociés l'un de l'autre. Dans la pratique du Chi Kung, cet entraîne-



photo: Jean-Marc Lefèvre

ment est appelé Shen Xi Xiang Yi, ce qui se traduit par « dépendance mutuelle de l'esprit et de la respiration ». Lorsque le Shen et la respiration s'accordent, on appelle cela Shen Xi ou « respiration de l'esprit », car il semble alors que c'est le Shen qui fait la respiration.

Vous constatez donc que Shen Xi Xiang Yi est une technique grâce à laquelle le Shen et la respiration s'unissent pour permettre au Shen de guider efficacement le Chi.

Shen et Chi s'unissent et se combinent.

Lorsque votre Shen et votre respiration sont capables de s'accorder mutuellement, alors le Chi peut être dirigé de manière efficace, et Shen et Chi s'unissent pour ne former qu'un. Pour la pratique du Chi Kung, cela est appelé Shen Qi

Xiang He, ce qui se traduit par « harmonisation et unification mutuelle du Shen et du Chi ». Lorsque cela se produit, alors le Shen peut commander directement au Chi et ce, de manière particulièrement efficace. Comme vous le comprenez maintenant, l'union du Shen et du Chi est le résultat de l'interdépendance et de la coopération mutuelle du Shen et de la respiration. Da Mo pensait à ce sujet que pour vivre une vie longue et paisible, Shen et Chi doivent se coordonner et s'harmoniser l'un à l'autre. Il dit: « Si on ne sait pas comment maintenir la mère (Chi) et le fils (Shen) ensemble, même si le Chi est conduit à l'interne par la respiration, il n'en reste pas moins que le Shea est laborieux et envie les objets. ㊦

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

**Ce sont
le Yi et le Shen
qui gouvernent
le Chi.**



PORTRAIT

Le docteur Yang Jwing-Ming est, parmi les spécialistes d'arts énergétiques chinois, l'un des auteurs les plus célèbres et respectés d'Occident. Il est expert en kung-fu des styles Shaolin de la Grue Blanche (Bai He) et du Long Poing (Changquan), en Taijiquan, en qi gong et en M.T.C.