

SAN XIAN FANG SONG GONG

RELAXATION DES TROIS TRAJETS

Cette méthode est la base du travail statique proposé aux diabétiques et hypertendus à l'hôpital de BeDaiHe Pékin. Comme tout travail statique c'est un état des lieux réalisé en conscience, comme si on rendait visite au vieux compagnon qu'est notre corps.

Préalables

- Une pièce tranquille sans courant d'air, portables éteints.
- Prendre ses précautions avant la séance en passant aux toilettes, « petit » et « grand confort », disait le professeur en Chine, la méthode peut durer aux alentours d'une ½ heure.
- Assis au bord d'une chaise, pieds parallèles, angle des genoux à 90 °, le dos droit sans être tendu, la nuque légèrement étirée, la mâchoire relâchée, les lèvres se touchent à peine, la langue se place délicatement au contact du palais ou des incisives supérieures.
- Les mains sont posées sur les cuisses, paumes vers le haut.
- Fermer doucement les yeux et laisser le front se relâcher avec l'esquisse d'un petit sourire en son milieu.
- La respiration se calme, contemplez l'inspiration et l'expiration comme suit :

A l'inspiration : on peut penser le mot tranquillité, paix, **Xin**, mais on attribue surtout un espace mental à une zone du corps, c'est **Yi l'intention** claire dans une présence droite (sens de l'idéogramme) qui va permettre au relâchement de s'installer dans la zone choisie que l'on visualise du mieux qu'on peut. On l'évoque et on l'oublie, il ne faut pas rester dessus : « c'est le secret ».

A l'expiration : en murmurant « **Song** », le faisant légèrement vibrer, on demande à cette zone de se détendre. Au début de la méthode il faut de façon sonore s'habituer à émettre « Song » le plus naturellement possible. Puis, avec la maîtrise, on pourra simplement le penser.

L'intention dans la relaxation des trois trajets permet de faire circuler l'énergie et d'entrer dans l'état naturel de Qi Gong.

Le corps ne bouge pas, mais l'esprit s'y promène, en surface, de haut en bas, sur le côté, devant, derrière. L'intention change de place à chaque respiration. On peut ainsi repérer les parties les plus tendues, les contempler.

Selon la profondeur du calme qui suivra cette relaxation des trois trajets on pourra parfois observer des mouvements doux, lents, naturels, spontanés du corps qui amèneront une détente, un relâchement de ces zones. C'est une des expressions variées des manifestations possibles de notre Qi. Cet état de Qi Gong peut être qualifié de bénéfique pour la santé, on ne le cherche pas, il peut s'installer de lui-même, ou pas, on contemple simplement et on laisse faire.

SAN XIAN FANG SONG GONG

Premier trajet : On s'adresse de façon symétrique aux côtés du corps, comme si de l'eau scintillante s'écoulait du haut vers le bas :

1. Les 2 côtés de la tête, tempes, oreilles, mastoïdes, mâchoires.
2. Les 2 faces latérales du cou.
3. Le dessus des 2 épaules.
4. Le long des 2 bras, faces externes.
5. Les 2 coudes.
6. Les 2 avant-bras.
7. Les 2 poignets.
8. Les 2 paumes de main, avec en leur centre les Lao Gong.
9. Le long des dix doigts

On évoque la zone qu'on souhaite relâcher et on prononce doucement le mot « Song » à l'expiration. Neuf parties dont on prend conscience, on s'accorde ensuite une petite pause pour contempler, puis *on laisse « flotter l'esprit »* pendant une à deux minutes autour de l'extrémité de la pulpe du majeur, point de terminaison du méridien Maître du Cœur : Zhong Chong.

Deuxième trajet : on s'adresse à la face antérieure du corps qu'on divise également en neuf parties :

1. Le visage et ses orifices, yeux, narines, bouche.
2. La face antérieure du cou, la gorge, l'os hyoïde, le larynx.
3. La poitrine, sternum, côtes, diaphragme.
4. La région pelvi-abdominale, viscères pleins et viscères creux.
5. Face antérieure des cuisses.
6. Les genoux.
7. La face antérieure des jambes, les chevilles.
8. Le dos des pieds.
9. Les dix orteils.

Comme précédemment, pause de une à deux minutes pendant lesquelles *on laisse « flotter l'esprit »* autour du point 1 du méridien de la Rate : Yin Bai au bord interne de l'ongle du gros orteil.

Troisième trajet : on s'adresse à la partie postérieure du corps qu'on divise également en neuf parties :

1. L'occiput, la base du crâne, C1, C2.
2. Les vertèbres cervicales.
3. Les vertèbres dorsales, le dos, le grill costal.
4. Les lombes, la charnière lombo-sacrée.
5. Les fesses, l'arrière des cuisses.
6. L'arrière des genoux.
7. L'arrière des jambes.
8. Les talons.
9. La plante des pieds.

On laisse alors « flotter l'esprit » sous les plantes de pieds, au début du méridien du Rein (Shao Yin du pied), la source jaillissante, Yong Quan : 1 à 2 minutes.

SAN XIAN FANG SONG GONG

Puis, visualiser la concavité sacrée (Xia Dan Tian) en prononçant « YI SHOU DAN TIAN »

L'énergie retourne à sa source : mettre, garder, conserver l'esprit pendant trois minutes au Xia Dan Tian : zone centrée sphérique au milieu de l'espace sous ombilical.

L'image d'une bulle lumineuse tournoyante comme celle des bulles de savon des jeux d'enfants peut être utilisée. On peut se mettre dedans, le corps, l'esprit et le cœur y trouvent refuge. Conservez l'esprit à hauteur de Guan Yuan à l'intérieur du ventre, un travers de main sous le nombril et laissez faire.

Vingt minutes ou plus peut être, viennent de s'écouler depuis le début de cette relaxation, tous les sens sont tournés vers l'intérieur pour maintenir cet état et en chercher l'essence. Un état de conscience proche du sommeil peut être atteint. Des mouvements naturels initiés et changeant notre perception habituelle du corps peuvent nous mettre en mouvement (Dong).

Il convient de les accueillir, de les contempler, de les suivre. Ce sont les mouvements naturels de notre propre champ de Qi et avec eux une potentielle libération des blocages énergétiques qui s'éveille.

Remarques

Dans cette méthode dite « Relaxation des trois trajets » on est attentif aux sensations et aux mouvements (Dong) qui peuvent naître du calme obtenu dans cette immobilité (Jing). Si à chaque pratique ce calme devient de plus en plus profond, l'esprit sera de plus en plus apaisé et sans contrôle du mental, alors le corps peut se lâcher et s'exprimer. L'atteinte de cet état de conscience ouvre la porte à un champ de Qi d'où naissent des mouvements naturels dits « spontanés » (on ne recherche pas ces mouvements).

Restons bienveillant vis à vis de ces mouvements, laissons faire sans se poser la question de savoir si c'est un mouvement naturel ou si c'est un mouvement engendré par notre esprit sous le contrôle de notre volonté.

Les experts qui ont étudié ces passages délicats, cette porte à franchir, estiment que dans les premières expériences la confusion est normale. Le mélange est à 50 / 50, puis peu à peu les sensations du Qi deviennent familières. Nous savons mieux les reconnaître, les recevoir, leur faire de la place et les laisser agir avec bienveillance.

Au début, avec cette pratique, on peut éveiller des sensations désagréables. L'image donnée est celle d'une eau claire sur un fond vaseux. Quand rien ne bouge rien ne se passe, si on remue l'eau elle devient trouble.

C'est un peu ce qui se passe quand le Qi se met en mouvement. Le trouble est agité puis évacué sous l'effet d'une bonne énergie nommée : « Zheng Qi » l'énergie correcte. C'est elle que le corps mobilise dans le calme et le relâchement et c'est dans la poitrine qu'elle s'exprime le mieux par une joie légère, sans cause.

Il n'est pas rare qu'une larme de gratitude coule pour accueillir cet état particulier. Dans ces instants imprévisibles, privilégiés, on devient témoin des moyens d'autorégulation et d'auto-réparation du corps.

Insistons encore qu'il ne faut pas rechercher cet état, il s'installe de lui-même en fonction du degré de quiétude atteint, de la qualité d'écoute de son corps et avec le temps, des seuils franchis à chaque pratique.