

QI GONG DES YEUX DE MAÎTRE ZHOU YI

PRÉPARATION

PARTIE 1 : Vision interne du corps - 3 ouvertures

PARTIE 2 : Accommodation

PARTIE 3 : Bouger les yeux

PARTIE 4 : Échanger le Qi (1^{er} exercice : yeux passifs - 2^{eme} exercice : yeux actifs)

PARTIE 5 : Massage de points spécifiques

FERMETURE

Remarques : Qi Gong statique d'1/2 heure de posture verticale (possibilité de s'asseoir). Se laver les mains avant la pratique, avoir des ongles courts.

Préparation

FANG SONG

Debout, direction du Sud ou de l'Est

Pieds parallèles qui se touchent

Relâcher les aisselles et les épaules

Positionner le majeur sur Feng shi 31-VB

Regard horizontal lointain

Menton légèrement reculé, mâchoire inférieure relâchée, langue détendue pointe contre le palais.

La nuque est légèrement étirée vers le haut par la première cervicale C1

Le coccyx est légèrement étiré vers le bas

On ferme les yeux

On réalise alors 4 descentes de relaxation, partie par partie du corps en 9 étapes :

1^{ère} étape: L'extrémité céphalique, boîte crânienne, face, mâchoire, base du crâne, orifices du visage.

2^{ème} étape : le rachis cervical, la ceinture scapulaire.

3^{ème} étape : les bras, les cotes, le sternum, la cage thoracique sus diaphragmatique et ses organes.

4^{ème} étape : les avant-bras, l'étage abdominal et abdomino-pelvien sous-diaphragmatique et ses organes.

5^{ème} étape : les hanches, le sacrum, le pelvis, les organes génitaux et les mains.

6^{ème} étape : les cuisses

7^{ème} étape : les genoux

8^{ème} étape : les jambes jusqu'aux chevilles

9^{ème} étape : les pieds dans leur ensemble, talon, bord externe, orteils et surtout le premier point du méridien Rein « Yong quan » à partir duquel le Qi s'élance vers le haut comme sortant d'une source.

NOTA: Les deux premières descentes sont guidées par le professeur, la troisième ne l'est pas. La quatrième est profonde, silencieuse, personnelle. La respiration est calme, naturelle, non forcée.

QI GONG DES YEUX DE MAÎTRE ZHOU YI

PREMIÈRE PARTIE

VISION INTERNE ET ÉNERGÉTIQUE DU CORPS

Elle se fait dans la posture mains jointes classique du Qi Gong avec cependant trois ouvertures différentes :

1. Première ouverture : à partir des pouces tourner les paumes vers le ciel, départ sur le côté des membres supérieurs, visualiser des Lao gong communiquant avec le Bai hui au dessus de la tête. Les mains se joignent, les coudes s'écartent, les deux lignes du méridien Vessie s'ouvrent dans le dos avec les omoplates, les avant-bras sont presque parallèles au sol.

La base des pouces ou le pli de flexion des poignets (ligne des points source) à hauteur de Tan zhong VC-17, Mer du Qi, centre de la poitrine « autel central, lieu où résident l'esprit et l'énergie vraie » ;

La nuque se détend et se positionne vers le haut par C1, VC/VG communiquent à la racine du nez, menton légèrement rentré, mâchoire détendue. Les épaules descendent et se détendent. Dans le même temps le sacrum et le coccyx se relâchent et se positionnent confortablement.

Ces réajustements seront nécessaires dans ce Qi Gong à chaque fois qu'une lassitude ou une lourdeur surviendra dans les jambes ou le dos.

Si la posture est bonne, il ne doit pas y avoir de sensation de fatigue et elle peut être maintenue une heure... (il faut avoir l'impression qu'on entoure de ses bras une colonne imaginaire de Qi ; cela veut dire qu'il y a un espace suffisant entre les bras et la poitrine).

Installé dans cette posture, on ferme les yeux et on part à la découverte de son univers intérieur. Imaginer les globes oculaires placés dans le crâne tournés vers le ciel et regardant Bai hui de l'intérieur. Compter jusqu'à 9

Fermer :

Plonger les mains jointes vers Shen que 8-VC (nombril) écarter les paumes en gardant les deux majeurs en contact. Presser trois fois l'ombilic. Écarter les majeurs et suivre le trajet du méridien ceinture dans le dos sous L2 jusqu'à Ming men, presser trois fois Ming men (4-VG), porte de la vie et de l'essence des REINS dont dépend la vitalité

Relâcher et reprendre la position de départ, majeurs sur la ligne moyenne de la face externe des cuisses VB 3 l. Les yeux restent clos.

2. Deuxième ouverture : à partir des pouces, paumes et pli antérieur du poignet poussant vers le ciel, mais cette fois les bras montent en diagonal à 45° devant le corps. Posture mains jointes devant Tan zhong. Regard intérieur dirigé vers le cœur et Tan zhong, globes oculaires tournés vers le bas sans entraîner aucun mouvement de la tête. Compter jusqu'à 10

Fermeture identique.

3. Troisième ouverture : à partir du cinquième doigt cette fois, les bras s'élèvent parallèles, paumes tournées vers le sol. Les mains se joignent devant Tan zhong. Les globes oculaires et le regard se portent sur Yong quan. Imaginer cette « source jaillissante sous nos pieds ». Compter jusqu'à 10 et rester, mains jointes, dans la posture la plus confortable possible car elle devra être tenue sans défaillance pour toute la deuxième partie.

QI GONG DES YEUX DE MAÎTRE ZHOU YI

DEUXIÈME PARTIE

TRAVAIL D'ACCOMMODATION

Théorie : rappel physiologique pour occidentaux.

L'accommodation est un processus actif qui réclame un effort musculaire. Le muscle ciliaire est l'un des muscles les plus sollicités du corps. Quand il se contracte, il provoque une modification de courbure du cristallin dont la substance est malléable. Ce processus, par lequel la courbure du cristallin est augmentée s'appelle l'accommodation. Plus il est important, plus le pouvoir de réfraction est grand et meilleure est la vision de près. En effet, pour un œil normal, on considère que les rayons lumineux provenant d'un objet situé à plus de 6 m et touchant la rétine sont considérés comme parallèles. Les rayons venant d'un objet de moins de 6 m divergent et sont ramenés à un foyer plus en arrière que le plan de la rétine d'où nécessité d'accommoder pour le discerner. Le degré d'augmentation de courbure du cristallin est naturellement limité. Si bien que des rayons lumineux provenant d'un objet très proche de l'œil ne peuvent être amenés sur la rétine même par un effort intense d'accommodation.

Le point le plus proche de l'œil pour lequel un objet peut être amené sur foyer net par accommodation s'éloigne au cours de la vie d'abord lentement puis rapidement en vieillissant. A 8 ans il est de 8 cm à 20 ans de 10cm et à 60 ans de plus de 80 cm.

C'est entre 45 et 50 ans que l'éloignement de ce point est le plus ressenti, rendant la lecture et les travaux de précision de plus en plus difficiles, ce phénomène est connu sous le nom de presbytie. On peut corriger cette presbytie par le port de lunettes à lentilles convexes, mais on peut aussi pratiquer le Qi Gong des yeux de Zhou Yi qui a deux actions :

- mécanique : exercices des muscles longitudinaux de l'orbite qui travaillent de concert avec les fibres des corps ciliaires (travail de la deuxième et de la troisième)
- énergétique : retardement de la dégénérescence du cristallin dont le degré de courbure diminue en vieillissant (travail de la quatrième et de la cinquième partie).

Exercice pratique

Ouvrir les yeux

Dans la posture de la fin de la première partie.

Regarder une cible proche (- de 6 m) environ 2 m, compter jusqu'à 9.

Fermer les yeux et rechercher l'état Fang song de la préparation

Ouvrir les yeux et regarder un détail d'un objet situé à 10 - 15 m

Compter jusqu'à 9.

Fermer les yeux, rechercher l'état Fang song de la préparation.

Ouvrir les yeux et regarder à l'infini sans limite. Si le travail s'effectue dans une salle, traverser du regard les murs, les portes ou imaginer que l'on est au bord de la mer en train de regarder l'horizon, compter jusqu'à 9.

Fermer les yeux, rechercher l'état Fang song de la préparation.

Fermeture.

QI GONG DES YEUX DE MAÎTRE ZHOU YI

TROISIÈME PARTIE

BOUGER LES YEUX

Théorie: L'oeil se déplace à l'intérieur de l'orbite grâce à 6 muscles oculaires: droit externe, droit interne, droit supérieur, droit inférieur, droit oblique, petit oblique. Quand l'œil est tourné du côté nasal, les muscles obliques l'élèvent et l'abaissent tandis que les droits supérieurs et inférieurs le font tourner. Quand l'oeil est tourné du côté temporal, les droits supérieurs et inférieurs l'élèvent et l'abaissent alors que les muscles obliques le font tourner.

Il faut un haut degré de coordination des mouvements des deux yeux pour que les images visuelles tombent à tout moment sur les points correspondants des deux rétines et pour éviter une diplopie. Outre les mouvements volontaires qui vont être l'objet de ce Qi Gong, il faut savoir qu'il existe quatre types de mouvements oculaires :

- par saccade : quand le regard passe d'un objet à un autre
- de poursuite : quand le regard suit un objet qui se déplace
- vestibulaire : ajustements fins émanant des canaux semi-circulaires (oreille interne) pour maintenir une fixation visuelle quand la tête bouge
- de convergence : nous l'avons vu quand l'attention fixe des objets proches

N.B. : Dans le travail qui va être maintenant proposé, il est important : de ne pas bouger la tête, de renforcer en soi l'idée d'un mouvement très coordonné et très parallèle du regard.

Bras le long du corps, détendu et droit, les paumes se tournent vers l'avant, les bras s'élèvent largeur des épaules, les mains se joignent au dessus de la tête et descendent dans l'axe du corps puis devant le visage jusqu'au point Tan zhong, menton légèrement rentré comme dans les mouvements de la 1^{ère} Partie.

A. PREMIER MOUVEMENT : 4 DIRECTIONS

Ouvrir les yeux sans bouger la tête, regarder le ciel, compter jusqu'à 9

Fermer les yeux, rechercher l'état Fang song de la préparation.

Ouvrir les yeux, regarder la terre sans baisser la tête, compter jusqu'à 9

Fermer les yeux rechercher l'état Fang song de la préparation.

Ouvrir les yeux, regarder à droite, compter jusqu'à 9

Fermer les yeux rechercher l'état Fang song de la préparation.

Ouvrir les yeux, regarder à gauche, compter jusqu'à 9

Fermer les yeux rechercher l'état Fang song de la préparation.

B. DEUXIÈME MOUVEMENT: EN CARRE

Ouvrir les yeux. Regarder devant à l'infini puis la pointe de son nez et commencer à tourner à partir de la gauche 9 fois : gauche, haut, droite, bas.

Fermer les yeux rechercher l'état Fang song de la préparation.

Ouvrir les yeux. Regarder devant à l'infini puis la pointe de son nez et commencer à tourner à partir de la droite 9 fois : droite, haut, gauche, bas.

Fermer les yeux rechercher l'état Fang song de la préparation.

C. TROISIÈME MOUVEMENT : EN CERCLE

Même mouvement que précédemment, mais de façon continue.

Regarder devant à l'infini puis la pointe de son nez et commencer à tourner 9 fois en partant vers la gauche

Fermer les yeux rechercher l'état Fang song de la préparation.

Regarder devant à l'infini puis la pointe de son nez et commencer à tourner 9 fois en sens inverse.

Fermer les yeux rechercher l'état Fang song de la préparation.

Fermeture

QI GONG DES YEUX DE MAÎTRE ZHOU YI

QUATRIÈME PARTIE

ÉCHANGER LE QI

Théorie énergétique chinoise : Chacun des cinq Zang (organe) est en relation préférentielle avec une ouverture céphalique et un organe des sens le mettant en relation avec le milieu extérieur. Ainsi, il est classique d'apprendre que le Foie s'ouvre à l'œil et que les fonctions de l'œil sont liées à l'approvisionnement de son sang et de son énergie. Mais il est aussi juste de dire que TOUS les organes YIN et YANG donnent la partie la plus pure de leur énergie, particulièrement le cœur, pour engendrer l'éclat de la conscience, de la vigilance et du « Shen » qui caractérise l'harmonie et la vivacité de l'esprit.

Le principe de ce Qi Gong est d'admettre qu'à travers la région orbitaire, on peut réaliser des échanges d'énergie entre le centre de la paume de la main (Lao gong) et l'interne via l'œil et les voies visuelles.

PRATIQUE

Quand on ouvre les Lao Gong en inspirant, on capte le Qi de l'extérieur (entrée).

Quand on ouvre les Lao Gong en expirant, on le restitue (sortie).

Donc bien travailler en ressentant les Lao Gong car ils semblent particulièrement collecter l'énergie du ciel, la plus facile à utiliser pour les yeux.

A. PREMIER EXERCICE

Restituer l'énergie accumulée à l'œil passif

PREMIER TEMPS

Montée latérale des bras jusqu'à hauteur des épaules, paumes des mains branchées au Qi de la Terre. Faire un mouvement vers l'arrière et trois vers l'avant, lentement. Puis amener les bras de face, parallèles, les paumes toujours tournées vers la terre. Écarter trois fois les bras vers l'extérieur.

Puis tourner les paumes vers le ciel et laisser sur l'inspiration (9fois) leur centre Lao Gong s'ouvrir comme une bouche pour aspirer Qi du Ciel.

Imaginer au cours de cet exercice le Dan Tien se remplir du mélange de ces deux énergies.

DEUXIÈME TEMPS :

Approcher délicatement les paumes de mains à quelques centimètres de l'orifice orbitaire

Cette fois sur 9 expirations restituer le Qi accumulé précédemment dans l'œil passif, via les Lao Gong.

Sur chaque inspiration se détendre en s'inspirant de l'état Fang song de la préparation.

Les coudes ne sont pas écartés, les épaules basses, la mâchoire est détendue, la nuque est placée pour éviter tout blocage.

Puis joindre les mains sous le menton, descendre devant le cœur et fermeture.

B. DEUXIÈME EXERCICE

Captage par l'œil actif de l'énergie accumulée

PREMIER TEMPS : Identique

DEUXIÈME TEMPS :

Cette fois les Lao gong entrent en communication avec les yeux, qui par une légère contraction des globes, 9 fois à l'inspiration, aspirent le Qi.

Sur chaque expiration rechercher l'état Fang song de la préparation.

Puis joindre les mains sous le menton, descendre devant le cœur et fermeture.

QI GONG DES YEUX DE MAÎTRE ZHOU YI

CINQUIÈME PARTIE

MASSAGE DE POINTS SPÉCIFIQUES DU VISAGE EN RELATION AVEC LES YEUX

Reprendre la posture mains jointes.

Approcher les majeurs de la pointe du menton et massage classique du visage de la pointe du menton par le coin des lèvres, les ailes du nez (20-GI), arriver au Jing ming V-1 « Clarté de la vue », point de croisement des merveilleux vaisseaux YIN et YANG des talons qui ont une grande influence sur la vision. Bien détendre les coudes et les épaules vers le bas dans la mesure du possible. Masser en faisant un cercle vers l'extérieur 9 fois, puis vers l'intérieur 9 fois et presser 9 fois, soit légèrement, soit en recherchant un seuil douloureux limite.

Selon le même principe, masser ensuite dans l'ordre : Zan zhu V-2, Si zhu kong TR-23, Tong zi liao VB-1, Cheng qi E-1, Si bai E-2 et Yi ming PE-7 (1 cun derrière Yi feng TR-17)

Puis la pulpe des pouces se place sur Tai yang et avec celle des majeurs on effleure de l'intérieur vers l'extérieur les paupières 9 fois.

Puis les 3 doigts du milieu de la main se joignent et pressent 9 fois le globe oculaire.

Puis les Lao gong se collent aux yeux, massent en cercle 9 fois dans un sens (cercle extérieur), 9 fois dans l'autre (cercle intérieur) et appuient 9 fois.

Puis joindre les mains sous le menton, descendre devant le cœur et fermeture.

FERMETURE

Frotter les mains, masser le visage, le cuir chevelu, la nuque, le cou jusqu'à C7 (Da zhu), retourner les mains et les avant-bras et laisser les tomber en chassant devant soi l'énergie perverse.

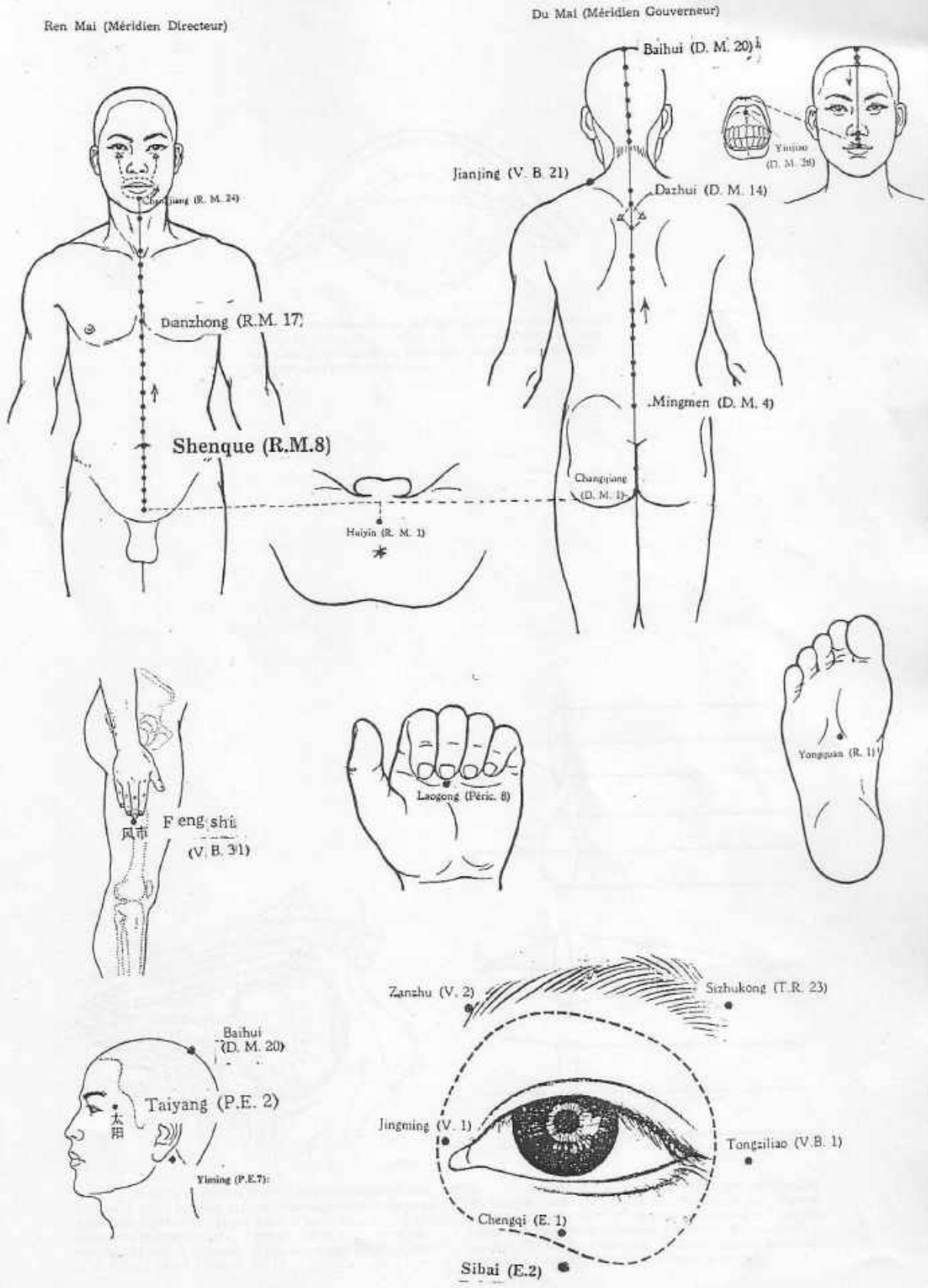
Fermeture classique du Qi Gong par un mouvement semblable à celui d'ouverture en faisant descendre l'énergie dans la terre (paumes vers le sol) et en conservant les mains superposées au Dan tian (main gauche au contact du ventre pour les hommes, main droite pour les femmes).

Pas de côté sur la gauche, l'esprit reste calme trois minutes.

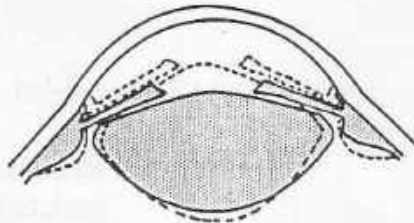
Ouvrir doucement les yeux. Ramener le pied gauche et les mains le long du corps, faire quelques pas en avant et en arrière.

QI GONG DES YEUX DE MAÎTRE ZHOU YI

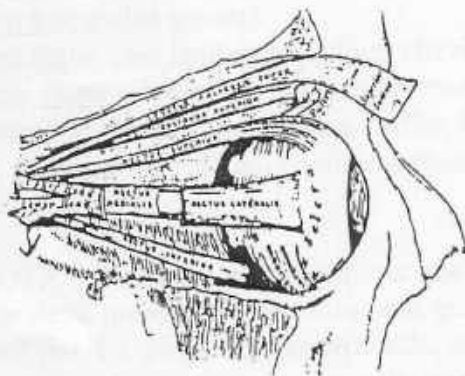
POINTS D'ACUPUNCTURE



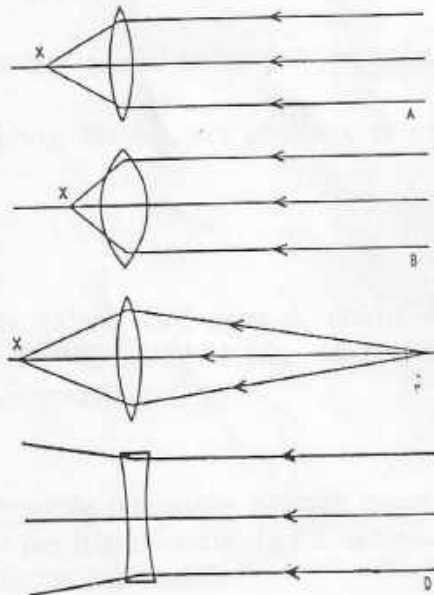
QI GONG DES YEUX DE MAÎTRE ZHOU YI



Accommodation. Les lignes en traits pleins représentent la forme du cristallin, de l'iris et des corps ciliaires au repos et les lignes en pointillés décrivent les modifications lors de l'accommodation.



Muscles de l'orbite droite. Les six muscles qui mobilisent le globe oculaire et le releveur supérieur de la paupière sont représentés. *Upper head* et *lower head* : chefs supérieur et inférieur ; *pulley* : poulie. (Reproduit, avec permission, de *Gray's Anatomy of Human Body*, 29^e éd., Goss C.M. Editor, Lea & Febiger, 1973.)



Réfraction des rayons lumineux par des lentilles. A : lentille biconvexe ; B : lentille biconvexe de puissance supérieure à celle de A ; C : lentille identique à A montrant l'effet sur des rayons lumineux provenant d'un point rapproché ; D : lentille biconcave. La ligne centrale dans chaque cas est l'axe principal. X est le foyer principal.