# QUELQUES NOTIONS DE

Avant d'aborder le cœur de cette réflexion qui consiste à distinguer (tenir pour deux) l'externe et l'interne, l'Adret et l'Ubac, le Yin 阴et le Yang 阳, essayons de comprendre les notions d'énergie, de Qi (prononcez Chi), de magnétisme. Tout dans l'univers est vibrations, mouvements, forces d'attraction et de répulsion. Ces mouvements, ces myriades de formes qui le constituent semblent être animées par un ordre, une force de cohésion, donnant à chaque forme une structure particulière, remplissant dès lors une certaine fonction explicable ou non. Par Jean-Jacques Galinier.

'intentionnalité ordonnée provoque des énergies adéquates qui déroulent alors devant nos sens des formes animées ou pas. Pour se représenter au mieux cette énergie constituante ou non des formes, nous pouvons utiliser l'analogie avec l'image et la symbolique des fluides. En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) comme en Qi Gong氣功, l'énergie est couplée avec le Sang (Xue 血), utilisé comme son médium qui nous indique, à travers nos sensations corporelles, ses mouvements et ses qualités.

#### Le Qi externe Wai Qi et le Qi Interne Nei Qi

Le qi et le sang forment un couple yang/yin dont la face yin, le sang ainsi que tous les liquides physiologiques (70% de notre corps) sont à même de nous renseigner sur la qualité du Qi à partir des effets qui en émergent (proprioception). Nous pouvons également comprendre la notion d'énergie grâce à l'électricité, à la base de toutes vies (Bioélectricité, Bio-Photons) et qui peut être transformée en chaleur (par exemple comme dans les radiateurs) par des résistances appropriées et nous renseigner ainsi sur le fait que l'énergie circule plus ou moins bien. Nous ne pouvons pas voir les mouvements électroniques qui induisent les phénomènes électriques mais nous pouvons en ressentir les effets. Ainsi nous pouvons ressentir des picotements, fourmillements, de la chaleur, du froid, les expansions des tissus comme leurs constrictions...

Le terme chinois Qi est souvent traduit par souffle, ce qui correspondrait à l'air invisible et à ses mouvements comme le vent qui peut être alors capté par notre sens du toucher au niveau de la peau (cf. l'énergie de la loge fonctionnelle des poumons en relation avec la peau).

Cette notion a donné lieu à l'idée principale que les différentes méthodes de respiration volontaire devaient être systématiquement adoptées dans les exercices de Qi Gong en vue d'augmenter son énergie vitale et son système immunitaire Wei Qi 卫氣, dont les poumons gouvernent la fonction en MTC. C'est à partir de cette connaissance que la plupart des pratiquants et adeptes du Qi utilisent l'énergie externe Wai Qi 外氣, comme celle contenue dans l'air, pour recharger leurs batteries cellulaires.

Il est évident que nous ne pouvons remettre en question ce procédé énergétique et l'obligation pour nous, être humain, de respirer de l'oxygène pour nourrir nos organes. L'échange externeinterne est également un mécanisme naindispensable fonctionnement de notre métabolisme. L'air, la nourriture, les divers rayonnements cosmiques, toutes sortes d'ondes provenant de notre environnement, entrent et sortent, nous traversent et interviennent dans les microprocessus cellulaires comme au sein de l'ADN et nous construisent ou/et nous détruisent selon les cas. La vie est nécessairement le résultat de deux forces contraires et complémentaires, l'une anabolique

structurante et l'autre catabolique, entropique et déstructurante. Les organismes naturels sont dotés d'une capacité de gestion de leurs déchets, des différents types de sénescences et de morts, cellulaires ou autres, condition sine qua none au maintien de la vie des espèces. Nous voyons bien par ces exemples l'obligation vitale des échanges avec l'environnement extérieur, mais nous ne comprenons pas très bien l'intérêt de modifier, d'améliorer le terrain intérieur et sa capacité à mobiliser sa propre énergie pour en régénérer les échanges tout en les filtrant selon des niveaux de tris qualitatifs. Pourtant Il est tout à fait cohérent et utile d'apprendre à délimiter le champ interne du champ externe et d'améliorer l'interface qui favorise la quantité et la qualité des échanges. Ces champs d'application nous permettent alors de nous orienter de l'interne vers l'externe ou de l'externe vers l'interne, ou encore d'effectuer des allers retours entre ces deux espaces tout en les hiérarchisant consciemment : A partir du choix prioritaire de chacun, on s'orientera principalement vers des objectifs extérieurs à soi ou bien à l'inverse on choisira de se consacrer essentiellement à la construc-

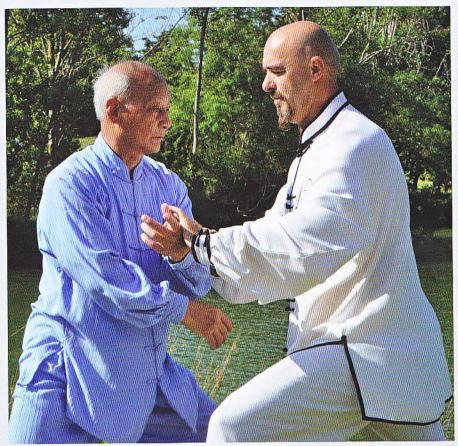
Ces deux notions Wai 外et Nei 内, comme nous les trouvons, par exemple, dans les arts martiaux avec les appellations Wai Jia Wu Shu 外家武术 (pour les arts martiaux externes) et Nei Jia Wu Shu 内家武术 (pour les arts martiaux internes) n'ont pas été établies par

## QIGONG

hasard ni sans connaissance (voir article dans Tai Chi Mag N° 2). Pour les arts martiaux externes, la quête immédiate se trouve dans la recherche de l'efficacité martiale rapide en vue d'être capable d'endiguer un conflit guerrier par les armes qu'elles soient corporelles ou fabriquées. Pour les arts martiaux internes il s'agit principalement de culture personnelle (intérieure) sur les différents plans et intérêts singuliers de l'être humain, l'efficacité martiale n'étant plus l'unique et principale cause de la Voie Dao 道.

Continuons sur le thème de réflexion de ce sujet qui consiste à tenter d'y voir plus clair dans les notions de circulation énergétique et de fait, d'améliorer notre capacité à conduire cette énergie Dao Yin 导引 (guider), Dao Qi 导气(guider le Qi), et Tong Dao 通道 (passage, communication).

Dans ce domaine de l'énergétique nous trouvons employé les deux conceptions « externe » et « interne », dans la réception de l'énergie externe Wai Qi 外氣et le développement et la conduite de l'énergie interne Nei Qi 内氣. Ces deux plans ne désignent pas des concepts abstraits mais bien des réalités concrètes dans la pratique énergétique. Le Nei Qi est une autre appellation de l'énergie originelle Yuan Qi 源氣, encore nommée Zhen Qi 真氣, l'énergie authentique ou le souffle authentique (vrai). Partons du fait que nous nous ressentons bien souvent comme en manque (psychiquement surtout), en vide



Jean-Jacques Galinier avec son maître Ding Dahong.

d'énergie, pauvre, et nous souhaitons alors trouver des moyens extérieurs à nous pour venir nous combler, nous enrichir. Si nous trouvons ces moyens, même partiellement, nous sommes dès lors dépendants de l'énergie provenant du dehors de nous-mêmes. Imaginons un instant que nous soyons comme une sorte de vase ouvert et réceptif dont le fond serait percé. La manne nourricière provenant de l'extérieur serait absorbée en pure perte et il faudrait une connexion constante avec cette source pour se sentir illusoirement rempli.

L'idée directionnelle de travailler avec le Nei Qi, l'énergie interne à chacun, serait plutôt de réparer en première instance ce réceptacle, d'éliminer les possibles pertes énergétiques, de renforcer sa structure et donc sa fonction d'ouverture et de réception. Ce serait aussi la découverte et la mise en fonctionnement de nos moteurs internes producteurs de Qi.

#### La production d'énergie

Reprenons les caractères chinois désignant le Qi avec l'écriture traditionnelle Act le pictogramme simplifié . Dans ce dernier, il ne reste plus que la coquille extérieure qui symbolise un élément volatile comme de la vapeur. Le combustible qui engendre cette vapeur a disparu dans l'écriture moderne, un peu comme le travail interne qui consisterait à reconnaître et améliorer son combustible métabolique.



L'homme entre la terre et le ciel.

### REFLEXIONS

transformation, l'extraction de ces principes, de ces essences Jing 精qui génèrerait de l'énergie se propageant alors de l'intérieur vers l'extérieur. D'ailleurs, dans ce dernier caractère chinois Jing, nous retrouvons également la clé du « riz ». L'alchimie Taoïste Nei Dan 内丹comme la médecine chinoise, considèrent trois niveaux énergétiques vibratoires interconnectés, nommés les « Trois Trésors » San Bao 三宝 (Jing, Qi et Shen, l'esprit) eux-mêmes en liaison avec les « Trois Capacités » San Cai三才 (la Terre Tu 土, l'Homme Ren 人et le Ciel Tian 天) et les « Trois Champs de Cinabre », les Trois Dantian 丹田.

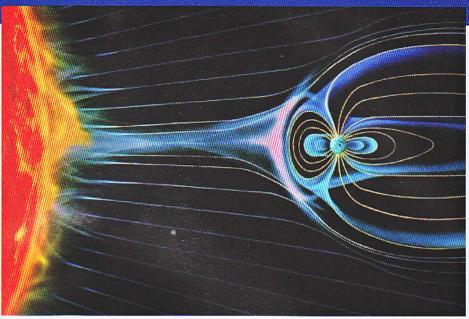
#### Les trois Dantian

Les trois Dantian peuvent être symbolisés comme des « athanors » alchimiques, des chaudrons, dont les éléments reçus dans leur antre, vont sous l'effet de la chaleur ignique (du feu), et de l'intentionnalité consciente Yi Shi 意识du pratiquant, produire des affinements qualitatifs de l'énergie, apte à servir différents plans de conscience. L'intentionnalité peut se définir sous forme de magnétisme polarisé et la production se trouvant à l'intérieur des chaudrons se définir comme une soupe chimique apte à transmettre l'information à tous les tissus organiques. La glande Pituitaire ou Hypophyse, reconnue comme le chef d'orchestre des glandes endocrines, se trouve en rapport avec les nerfs optiques par leur croisement (chiasma), ce qui nous la fait ressentir comme une sorte de troisième œil situé entre les sourcils, nommé Yin Tang 印堂 (le Sceau du Palais). Elle est composée de deux parties dont une reçoit les impulsions électriques provenant du cerveau et l'autre transmet certaines neuro-hormones (production chimique). Cette Intentionnalité Yi 意, producteur de Qi, est directement liée avec cette glande maitresse Pituitaire. Par un effet d'attention, de concentration directionnelle elle déclenche les mouvements du Qi (électrique) et du Sang (transport des éléments chimiques).

#### La force primordiale

L'électromagnétisme est la force primordiale de cohésion moléculaire (appelée alors force d'attraction faible pour les électrons et forte pour le noyau). Elle est à la base de toutes vies. Ainsi la terre produit son propre champ électromagnétique appelé Magnétosphère.

La terre possède en son centre un noyau composé de deux natures différentes (comme le Taiji Tu太极图, le dia-



Le soleil, la terre et sa magnétosphère (bouclier, parer Peng Jin.

gramme du Yin/Yang). Au centre même se trouve un novau solide d'environ 3200 km de diamètre et tout autour une couche de 1800 km d'épaisseur de noyau liquide en fusion composé de fer et de nickel, mémoire du soleil ou du feu cosmique d'origine. C'est grâce à ce centre composé d'un noyau solide et d'un noyau liquide en rotation, qu'une sorte de dynamo existe et produit une magnétosphère qui s'étend sur 10 000 km dans l'espace. Sans ce bouclier magnétique la vie telle que nous la connaissons ne serait pas possible sur terre car les vents solaires détruiraient l'ADN et affecteraient toutes les cellules vivantes.

C'est le propre mécanisme interne magnétique de la terre qui permet une relation harmonieuse avec le soleil et est la source d'une vie rendue possible. Ainsi à partir de cette analogie nous pouvons concevoir notre fonctionnement comme étant semblable à la mère terre qui nous a enfanté. Notre corps comme elle, est composé à 70% de liquide. Nous développons un champ magnétique dû à l'activité de l'ensemble de l'organisme vivant. Sans ce champ nous ne pourrions nous différencier, ni nous protéger, ni communiquer et échanger avec l'environnement extérieur. Comme la terre nous sommes des créateurs d'atmosphère et c'est cette atmosphère qui va générer un environnement hostile ou hospitalier. Il est donc nécessaire à l'humain de prendre conscience des forces chaotiques de destruction qui œuvrent en lui et autour de lui et de développer à contrario ses forces de constructions organisatrices de relations humanistes et vivantes.

#### L'étude du vivant

La qualité et la force de notre atmosphère dépendent de notre mécanisme interne propre à générer de la bioélectricité et du magnétisme capable de maintenir l'ensemble organique dans une fonctionnalité unifiée assez stable. La majeure partie de ce fonctionnement échappe à la conscience de chaque individu et nous pouvons affirmer que c'est l'inconscience ou la surconscience qui mène le monde et son combat pour le maintien de la vie.

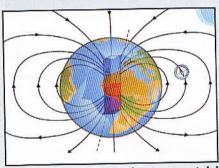
Nous ne pouvons aborder un travail énergétique sans ouvrir notre champ de conscience à l'ensemble diversifié du vivant. C'est à partir de l'étude de ce dernier que nous pouvons améliorer notre propre connaissance et entrer en relation intime avec nous-même et de ce fait pouvoir comprendre les autres.

L'ensemble du règne biologique et vivant est la conséquence d'une polarisation qui donne une direction et un axe de vie, un sens pour chaque cellule ou

Nous ne pouvons aborder un travail énergétique sans ouvrir notre champ de conscience à l'ensemble diversifié du vivant micro-partie des organismes. Toute dépolarisation entraine un désordre croissant (entropie) et à court terme une extinction de la vie organique (organisée).

A partir de l'exemple de production du magnétisme terrestre, ne pouvons-nous pas voir une analogie pour travailler le Qi à partir de nos centres internes représentés par les trois Dantian et les Chakras (tradition Indou)? Nous pourrions ainsi produire et guider ce Nei Qi, indépendant de la respiration pulmonaire utilisée consciemment et volontairement dans les exercices classiques de Oi Gong et de Taiji Quan.

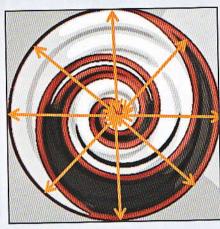
La production de la magnétosphère n'est pas phasique, sinon il y aurait un champ protecteur à son inspiration ou son expiration, et l'absence de ce champ dans la phase contraire. Il y a bien un mouvement d'expansion et de contraction mais le bouclier demeure efficace dans les deux phases, comme étant le résultat harmonieux et fonctionnel des deux phases.



Le noyau central de la terre est ici schématisé par un aimant.

En prenant l'exemple de la force Peng Jin d'expansion propre à la tradition du Taiji Quan, nous pouvons comprendre que cet état ne doit pas disparaître, car il constitue le soutient énergétique avec ses multiples liaisons et se trouve autant dans la capacité dite d'expansion cependant corrélée à celle de contraction sans que cette dernière puisse absorber la première. Prenons un exemple avec un cercle délimité par une force spiralée provenant d'un centre. Cette même force est composée de deux faces et de deux directions, l'une Yin et l'autre Yang, ce qui génère une émergence qui semble se stabiliser dans sa forme circulaire. Les flèches à double direction, agissent comme des rayons qui empêchent la dislocation dans une expansion infinie tout en s'opposant à la déformation du cercle qui pourrait être provoquée par les forces provenant de

l'environnement extérieur. Convergence et Divergence agissent de concert, l'unité fonctionnelle se trouve au cœur de la dualité des forces. Les huit rayons nous font penser à la forme du caractère chinois du Riz米, composant l'idéogramme du Qi 氣comme celui de l'essence Jing 精.



Les huit rayons

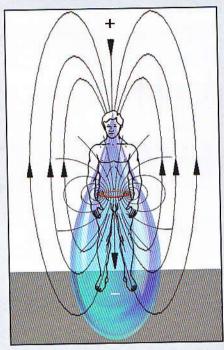
#### La capacité de relâchement

La respiration volontaire produit beaucoup de tensions et nous maintient dans un schéma cérébral de dualité et de limitation. Par exemple, dans la pratique énergétique, il est essentiel de se mouvoir très lentement, afin de ressentir les flux et la qualité des connexions, propres à générer des gestes fluides et précis (Yin et Yang). Si nous cherchons à faire correspondre telle phase du mouvement avec la respiration volontaire, nous risquons de forcer notre capacité, produisant du stress et limitant la qualité de la détente et de l'étendue (se détendre et s'étendre) des mouvements. La solidité de la structure énergétique s'épanouit dans l'étendue Song松et non la contraction musculaire due au simple fait d'une meilleure circulation du sang et des fluides nourriciers. Les tendons, les os se renforcent et les articulations deviennent plus robustes.

Dans la pratique énergétique les deux phases respiratoires doivent être claires au niveau du discernement intellectif mais doivent être menée de concert, en synergie au niveau pratique. Il en est de même pour la relaxation ou la capacité de relâchement Fang Song 放松qui inclut la tonicité des influx internes. Dans notre culture aristotélicienne, nous avons du mal à gérer deux états synergiques. Nous comprenons très bien la séparation d'une recherche de relaxation de celle de l'activité, mais nous « buguons » lorsqu'il faut les réunir.

#### Le travail du Nei Qi

Dans ce schéma ci-dessous, nous voyons qu'une activité interne Nei Qi produit un champ électromagnétique et occasionne aussi une sorte de goutte (ensemble des liquides physiologiques), résultat du relâchement des tissus organiques, propre à intensifier notre ancrage à la terre.



Le travail du Nei Qi nécessite une respiration naturelle et pratiquement inaudible, invisible nommée en chinois Zi Ran Hu Xi 自然呼吸. Cela se comprend aussi du point de vue martial. Dans la phase inspiratoire nous perdons un peu de notre ancrage (allègement du corps) et de ce fait nous devenons plus vulnérables au corps à corps. Dans l'art martial ancien la respiration ne devait pas être apparente. L'ensemble des tissus conjonctifs, des fascias qui sont des sortes d'enveloppes fibro-élastiques, entourent toutes les structures anatomiques et connectent l'ensemble du corps. Ils sont disposés en structures spiralées ce qui leur confère une haute capacité à générer de la bio électricité (cf électro-aimant). Dans le travail énergétique il sera donc essentiel d'augmenter cet enroulement des enveloppes.

Jean-Jacques Galinier
Disciple du Maître Ding Dahong
12ème Génération de la famille Chen
de Taiji Quan
6ème Génération de la famille Yang
Expert en énergétique, Ecrivain
Stages et formation toute l'année
www.ambc.asso.fr