

# **Ching Lung Martial Arts Association**



**Pa Kua Chang  
Chi Kung**

**NIVEAU 3  
Dr JERRY ALAN JOHNSON**



**EDITIONS CHARIOT D'OR**

### **Avertissement important**

L'auteur et l'éditeur du présent ouvrage ne sont en aucun cas responsables de tout dommage pouvant se produire suite à la pratique des instructions contenues dans ce livre. Les activités qui y sont décrites, physiques ou autres, peuvent s'avérer trop fatigantes ou dangereuses pour certains individus, et le lecteur devrait ainsi consulter un docteur en médecine avant de s'y engager. L'auteur et l'éditeur ne préconisent pas, ni n'approuvent une automédication par des personnes profanes en la matière, pas plus qu'ils ne peuvent être tenus pour responsable des traitements donnés sur la base des informations contenues dans ce livre. Les personnes non informées et non qualifiées intéressées par les traitements exposés dans cet ouvrage devront consulter un praticien professionnel qualifié en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Pour toutes questions à l'auteur merci de faire parvenir vos courriers en Anglais directement à l'auteur où aux ÉDITIONS CHARIOT D'OR qui feront suivre.

1988 by Jerry Alan Johnson  
1999 EDITIONS CHARIOT D'OR B.P 16 38330 SAINT ISMIER FRANCE  
pour l'édition française.  
ISBN : 2-911806-04-2  
Traduction française : Nathalie HERBELLES

**Association Ching Lung des Arts Martiaux**  
**Chi Kung Pa Kua Chang**  
**Cours par Correspondance**

**Table des Matières**

**Niveau 3**

	Page
<b>Introduction au Niveau 3</b>	1
<b>Construire la "Bulle d'Energie" (Cavité Spatiale)</b>	2
Les Chemins Entourant le Corps	8
Les Chemins de Poussée	9
Faire Monter les Cieux	11
<b>Dragon Endormi</b>	13
Relaxation	13
Purifier le Ch'i	14
<b>Compression</b>	15
Etendre le Ch'i	16
Expansion du Ch'i	17
Joindre les Méridiens Luo	18
<b>Dragon S'éveille et S'agite</b>	19
<b>Dragon S'adresse à l'Univers</b>	22
<b>Exercice Yin-Yang des Paumes</b>	24
<b>Battement et Tambourinement Poussé du Ch'i</b>	26
<b>Marche Circulaire Poussée</b>	27
<b>Chemise de Fer 3 – L'Exercice de la Cloche Dorée</b>	28
<b>Enracinement – Troisième Partie</b>	31
Exercice d'Ouverture de la Porte	31
Balancer la Porte	32
Exercice de Compression et de Relâchement	33
<b>Enroulement de la Soie 2</b>	38
Augmenter le Lien du Corps	40
Fouetter et Secouer	40
Fouetter	41
Fouetter et Secouer	42
Tirer la Balle 2	44
Le Météore Fait Trembler la Terre	45
<b>Purification/Drainage de la Moelle</b>	46
S'étendre jusqu'au Ciel et la Terre	46
Drainer la Moelle	47
<b>Le Kung Fu Séminal (Rapports Sexuels Taoïstes)</b>	48
Glandes Endocrines	50
Circulation de l'Energie Sexuelle	54

<b>Respiration par le Scrotum</b>	54
Compression du Scrotum	56
Ouvrir les Cinq Portes	56
<b>Faire l'Amour</b>	57
Préliminaires	58
Substances des Trois Pics de la Femme	59
Stimuler le Point "G"	59
L'Orgasme chez les Femmes	60
L'Orgasme chez les Hommes	61
Retenir l'Ejaculation	61
Maintenir une Erection	62
Les Effets Curatifs de la Rétention	62
Le Groupe des Neuf	63
Méthode pour Tirer le Ch'i Yin	65
Points de Rétention	65
Après l'Amour	65
<b>Exercices Supplémentaires</b>	66
Transport du Ch'i	66
Méditation Assise	66
Plantes Tonifiantes	66
Relaxer le Périnée	67
<b>Une Vie Sexuelle Saine avec l'Acupression</b>	67
<b>Formules et Aphrodisiaques aux Plantes</b>	68
Plantes pour les Organes Masculins	69
Plantes pour les Organes Féminins	70
Aphrodisiaques	70
Thés Aphrodisiaques	71
 <b>Transformer ses Emotions en Energie Ch'i</b>	 72
 <b>Exercice de Projection du Energie</b>	 73
 <b>Résumé du Niveau 3</b>	 74

## Introduction au Niveau 3

Bienvenue dans le Niveau 3 !! C'est un niveau important car il constitue la fin de votre première étape d'entraînement : "réguler le système endocrinien", et le début de la deuxième étape : "transformer le ch'i en puissance". Ce niveau devrait vous prendre plus de temps que les deux premiers niveaux. Vous vous attacherez à étendre votre ch'i wei vers l'extérieur du corps, pour créer ce que nous appelons une "bulle d'énergie" autour du corps. Ceci nécessitera du temps et beaucoup de pratique de votre part, mais il est obligatoire que vous possédiez cette compétence avant d'aborder le niveau 4.

Grâce aux exercices du second niveau, vous devriez être en état non seulement de ressentir le flux de ch'i à travers le corps, mais aussi de le diriger avec votre mental. De plus, vous devriez être progressivement en train d'augmenter votre perception de ce flux de ch'i, à tel point que vous pouvez non seulement le reconnaître dans votre corps, mais aussi savoir par quel méridien cette énergie circule. Vous devez atteindre le stade où vous pouvez délibérément remplir l'un de vos méridiens ou canaux d'énergie. Il faut que vous soyez sensible à ce qui arrive à votre corps – la connaissance de soi en est un principe fondamental. Dans ce niveau vous allez apprendre à vous sensibiliser à ce qui se passe à l'intérieur de votre corps, puis commencer à développer une sensibilité pour ce qui se passe à l'extérieur. Dans le niveau 4 vous commencerez à vous entraîner à devenir réceptif à ce qui se passe autour du corps des autres personnes, puis à augmenter cette réceptivité de façon à pouvoir savoir ce qui se passe à l'intérieur du corps des autres personnes et à l'intérieur de leur pensée.

Certaines des méditations contenues dans ce cours sont longues et impliquent un système d'images complexe. Il sera bon que vous vous enregistriez tout au long de la méditation sur une cassette audio et que vous l'écoutiez au cours de la méditation. De plus, les informations contenues dans la section du premier niveau, section intitulée "Croissance Mentale, Physique et Spirituelle", seront d'une importance capitale quand vous pratiquerez le Kung Fu Séminal.

## Construire la "Bulle d'Énergie" (Cavité Spatiale)

Dans cette section vous allez apprendre les méditations des "chemins de poussée", et de "faire monter les cieux", dans le but de transformer le corps en électroaimant vivant. Ceci fortifiera et vous donnera une bonne idée des lignes de force électromagnétiques présentes autour de votre corps, formant ainsi les fondements de votre "bulle d'énergie" et augmentant l'attraction magnétique de votre corps vers la terre. Augmenter l'attraction magnétique de votre corps vers la terre améliorera énormément votre capacité à enraciner. La "bulle d'énergie" deviendra cruciale lorsque nous aborderons le combat avec énergie. Maître Sun Lu Tang parlait souvent des bienfaits liés au maintien de cette "bulle d'énergie" durant la pratique des formes et le combat.

Dans le premier niveau nous vous avons présenté le concept de champ naturel de conscience autour du corps. Maintenant que vous possédez une certaine expérience de l'enracinement et du déplacement de l'énergie à l'intérieur du corps, nous allons vous expliquer davantage le concept de "champ de conscience" sur le plan électromagnétique.

Le "champ de conscience" dont nous voulons parler est un champ électromagnétique qui entoure votre corps. Comme nous l'avons expliqué dans le niveau 1, chacun d'entre nous possède ce champ électromagnétique. Le champ électromagnétique est le résultat du champ électromagnétique de la terre. N'importe quel conducteur placé dans un champ électromagnétique formera en retour son propre champ électromagnétique. Grâce à ses propriétés électro-cellulaires, le corps est un bon conducteur. Lorsqu'il est placé dans le champ électromagnétique de la terre, votre corps forme son propre champ électromagnétique. Si vous désirez avoir une représentation visuelle de ce champ, tentez l'expérience suivante :

1) Prenez trois cintres, deux en fil de fer et un avec un tube en carton en bas (le genre de cintre dont vous vous servez pour accrocher des pantalons).

2) Coupez les deux cintres métalliques près du crochet et tendez le fil de fer de façon à avoir un crochet au bout d'un long fil raide.

3) Enlevez le tube du dernier cintre et coupez-le en deux. Assurez-vous que la coupure est droite et régulière.

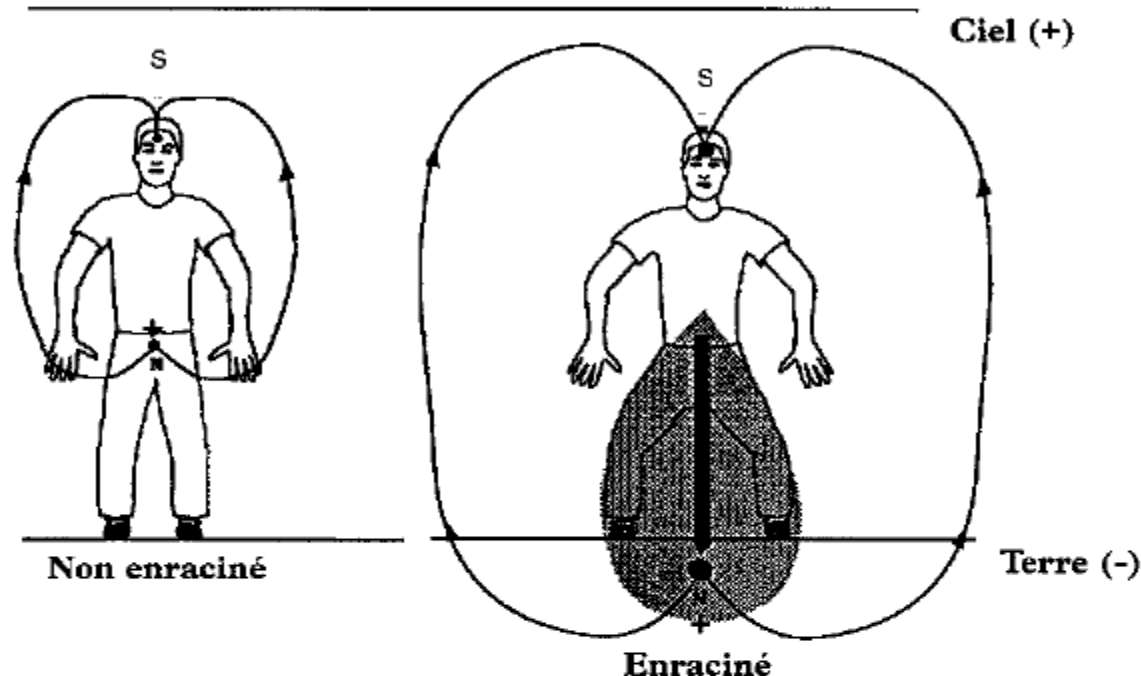
**Insérez le bout du fil de fer  
dans le tube en carton**

**Tube en carton**

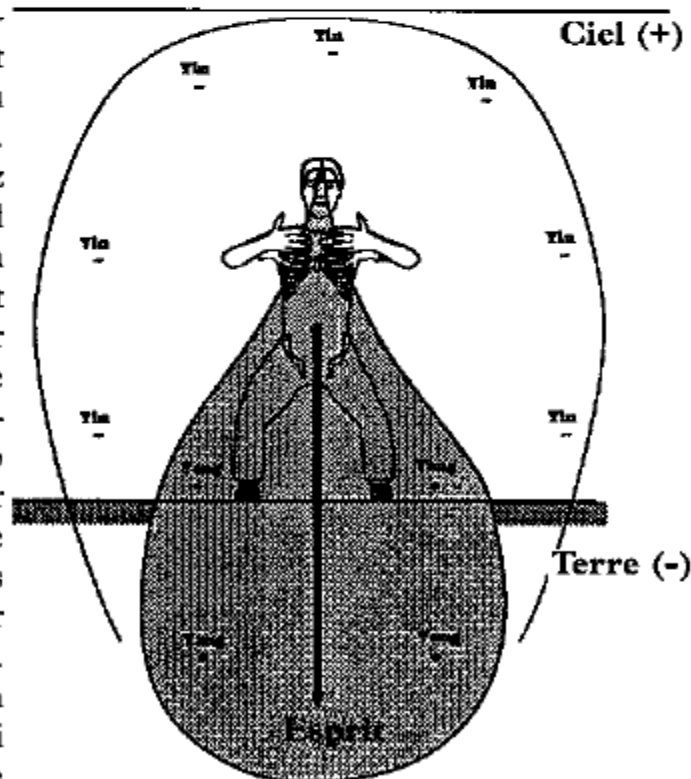


- 4) Tordez les cinq derniers centimètres des cintres droits (à l'autre extrémité du crochet) à un angle de 90 degrés.
- 5) Insérez la partie tordue de ces deux cintres dans les deux morceaux du tube en carton.
- 6) Demandez à un partenaire de tenir les tubes de carton, un dans chaque main de façon à ce que la partie supérieure des crochets des deux cintres vous fasse face.
- 7) Avancez lentement vers votre partenaire. Les cintres s'écarteront au fur et à mesure que vous avancerez vers eux.

### Champ Electromagnétique du Corps



La raison pour laquelle cette expérience fonctionne est que le champ électromagnétique qui se trouve autour du corps repousse les cintres au fur et à mesure que vous marchez vers eux. Comme vous le savez si vous avez déjà manipulé des aimants, les charges identiques se repoussent. Lorsque vous avancez en direction des cintres, notez la distance à laquelle vous vous trouvez quand ils commencent à s'écarter. Essayez de marcher vers les cintres tout en restant enraciné et observez le résultat. Tentez aussi de rester au même endroit et d'amener votre partenaire à vous. Faites ceci droit debout (en flottant) puis essayez en étant enraciné (pensez à mettre votre mental dans la terre). Les cintres ont-ils commencé à s'écarter encore plus loin de votre corps ? Ils sont sensés l'avoir fait, sinon vous devez vous entraîner davantage à enraciner et à tomber. Ce phénomène est attribué à deux propriétés attribuées à l'enracinement. (1) Nous avons mentionné que le champ électromagnétique de la terre servait à magnétiser le corps et à créer un champ électromagnétique autour du corps ; lorsque vous enracinez, vous augmentez la polarité de l'aimant et accentuez par là les lignes de force magnétiques autour du corps. Le pôle positif de l'aimant situé dans le tan tien inférieur est renforcé par la concentration de ch'i dans cette zone. Voir l'illustration en haut de cette page.



**Energie de la Terre (Yin) montant**

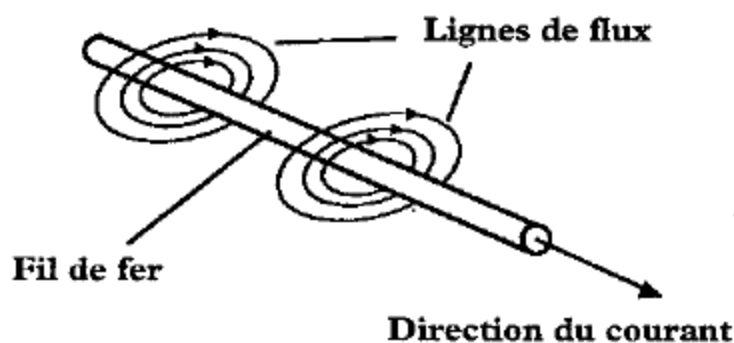
Quand vous vous enracinez dans la terre et que votre goutte d'eau remplie d'énergie tombe, la goutte d'eau positivement chargée (yang) repousse et déplace l'énergie négative (yin) de la terre, la faisant se soulever et remplir la zone entourant votre corps. Plus profond vous enracinez, plus une grande quantité d'énergie yin se soulève pour remplir et étendre votre "bulle d'énergie". Après avoir travaillé sur les méditations dans cette section, vous devriez pouvoir vous éloigner de plus en plus des cintres et réussir à les repousser.

Après l'obtention de votre bulle d'énergie, l'exercice de projection que vous avez appris dans le niveau 1 devrait prendre une nouvelle signification. Obtenir la bulle d'énergie est une condition préalable au niveau 4, où le point de concentration portera sur la projection d'énergie et sur la perception.

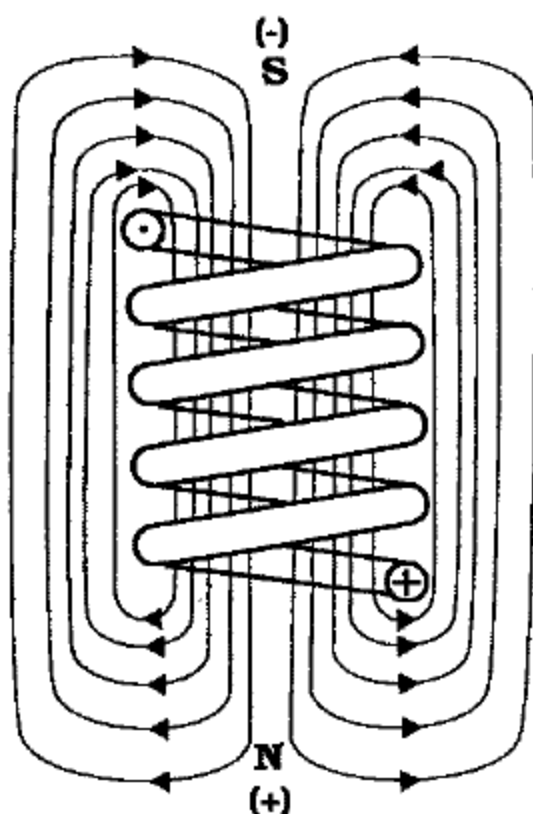
Nous faisons référence à une "bulle d'énergie" pour parler des lignes électromagnétiques d'énergie autour de votre corps car une fois conscient de cette énergie vous vous sentirez comme marchant avec une bulle autour de vous. Dans le niveau 2 nous avons parlé de la différence entre le ch'i wei (ch'i de surface ou ch'i protecteur) et le ch'i nei (ch'i central ou ch'i nourrissant). Dans le premier niveau vous vous êtes attaché à développer votre sensation du flux de ch'i wei et dans le second vous vous êtes concentré sur le ch'i nei. Les méditations contenues dans ce cours vous enseigneront comment projeter le ch'i wei à la surface de la peau et en dehors du corps pour bâtir un ch'i protecteur. Ultérieurement vous apprendrez à envoyer ce ch'i dans la moelle osseuse pour contribuer à la protection des globules rouges et stimuler le cerveau.

Le ch'i protecteur se manifeste en premier à l'avant du corps. Dès que vous pourrez sentir le ch'i protecteur à l'avant du corps, vous devrez apprendre à l'envelopper autour de l'arrière du corps afin d'atteindre un certain équilibre. Si vous n'apprenez pas à envelopper le ch'i protecteur autour du corps vous aurez un déséquilibre et pourrez alors tomber malade. Les chemins de méditation entourant le corps vous apprendront à envelopper ce ch'i protecteur autour du corps.

Dès que vous pourrez envelopper le ch'i protecteur autour du corps, vous devrez tâcher de le maintenir, sinon il s'en ira. Les autres méditations de cette section vous aideront à maintenir le ch'i protecteur. L'endroit qui permet le maintien à la fois du ch'i wei et du ch'i nei est le tan tien inférieur. Vous pouvez imaginer le tan tien inférieur comme un seau. Si vous êtes enraciné, que votre mental est "dans la terre" et que votre respiration est profonde, le seau sera continuellement rempli de ch'i. Si vous perdez votre enracinement ou que votre mental se met en action, le seau se renversera et vous devrez retomber dans la terre et



**Lignes de flux autour d'un conducteur de courant**



**Champ Magnétique autour d'une Bobine.**



recommencer à remplir le seau. Une fois que vous pourrez envelopper votre corps de ch'i protecteur, si votre mental reste dans la terre et que vous restez enraciné, le ch'i protecteur s'épaissira et commencera à s'étendre pour former la bulle d'énergie. Si vous perdez votre enracinement ou que votre mental se met en action et vous coupe du sol, votre bulle explosera, implosera presque, et le ch'i wei sera immédiatement absorbé par son point d'origine, le centre du corps. Alors vous devrez recommencer à le construire.

Ces méditations comprennent des morceaux isolés de l'imagerie utilisée pour créer la bulle d'énergie. Après avoir effectué séparément les méditations, leurs effets commenceront à fusionner et à se produire simultanément lorsque vous enracinerez et que vous tomberez votre mental dans la terre. Au bout de plusieurs semaines d'entraînement à bâtir les fondements de la bulle d'énergie, vous devrez passer aux méditations du "Dragon Endormi", du "Dragon S'éveille et S'agite" et du "Dragon S'adresse à l'Univers", et ce dans le but de remplir et d'étendre davantage la bulle.

Avant de décrire ces méditations, nous allons emprunter un chemin différent dans le monde des électroaimants afin de construire une analogie qui vous aidera à mieux comprendre les objectifs de ces exercices.

En 1820, Hans Christian Oersted découvrit que le courant dans les fils électriques produisait des champs magnétiques. Dans le champ existe un cercle concentrique comme indiqué dans l'illustration, et les lignes du champ magnétique ont pour nom lignes de flux. Dans un fil électrique droit, le champ magnétique n'a pas beaucoup de puissance, mais dès nous changeons la forme de ce fil, il est possible d'augmenter de beaucoup ses caractéristiques magnétiques. Enrouler le fil électrique, puis empiler les boucles accentuera le champ magnétique de trois façons.

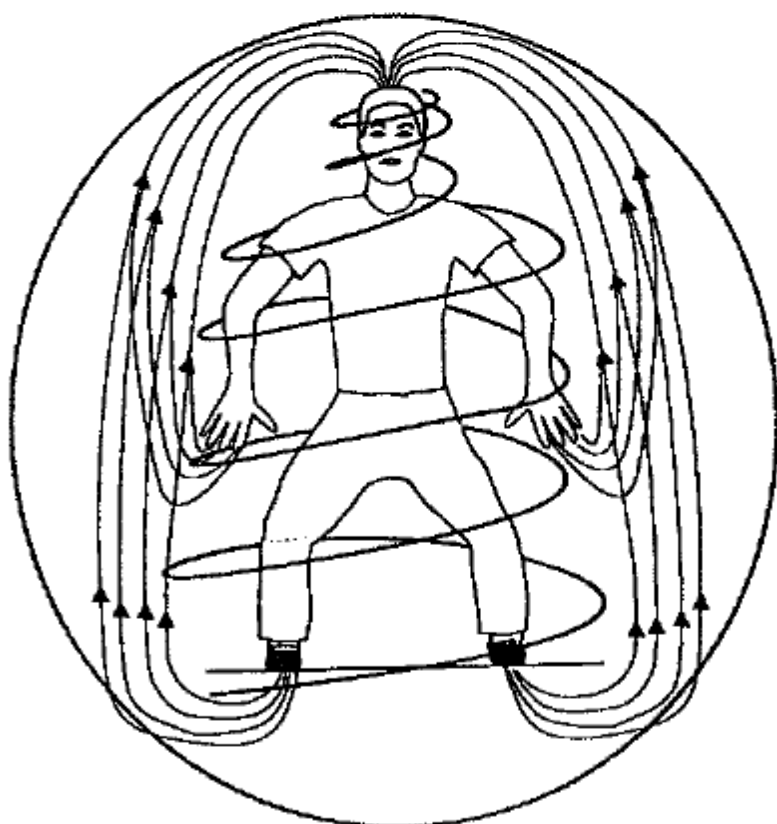
- 1) Les lignes de flux seront rapprochées.
- 2) La grande partie des lignes de flux sera concentrée au centre, au cœur de la boucle.
- 3) Des pôles nord et sud sont créés. Le nord (+) est l'endroit par lequel les lignes de flux jaillissent, le sud (-) est l'endroit dans lequel les lignes rentrent.

Tout ceci forme un électroaimant. Un électroaimant n'est rien d'autre qu'une longueur de fil électrique enroulée en bobine et traversée par un courant. On peut augmenter la longueur du champ magnétique autour de la bobine de trois manières.

1. En augmentant le flux de courant à travers la bobine.
2. En augmentant le nombre de boucles du fil électrique.
3. En enroulant le fil électrique autour d'un objet ferromagnétique (un aimant).

La dernière méthode augmente énormément le champ d'énergie autour de la bobine. La plupart des électroaimants sont fabriqués en enroulant plusieurs fois un fil électrique autour d'une barre en matériau ferromagnétique comme le fer.

On peut lier le flux de ch'i dans le corps à n'importe lequel de ces principes. Nous avons mentionné dans le premier niveau que le flux de ch'i dans le corps produisait un champ magnétique semblable au champ magnétique autour d'un fil électrique lorsqu'il est traversé par un courant. En vous servant de votre imagination dans la méditation des chemins entourant le corps, vous allez apprendre à créer des boucles d'énergie autour du corps. Des lignes de force magnétique seront ainsi concentrées dans le centre de votre corps et feront de votre corps un électroaimant, le pôle positif étant situé à vos pieds.



**Remplir la "Bulle D'énergie"**

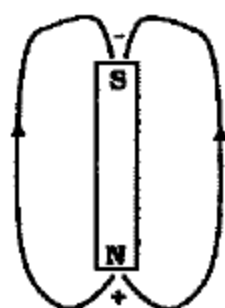
En vous servant de votre imagination dans la méditation des chemins entourant le corps, vous allez apprendre à créer des boucles d'énergie autour du corps. Des lignes de force magnétique seront ainsi concentrées dans le centre de votre corps et feront de votre corps un électroaimant, le pôle positif étant situé à vos pieds.

Ceci servira à augmenter votre attraction à la terre, chargée négativement. Dans la méditation des chemins de poussée vous apprendrez à renforcer le flux d'énergie à travers le centre du corps. Enfin, lorsque vous effectuerez l'exercice de Montée des Cieux, vous rassemblerez tous les principes afin de créer un champ électromagnétique puissant autour du corps.

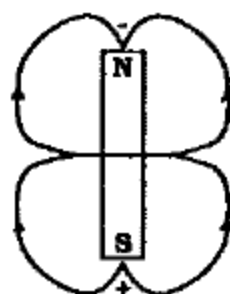
Envelopper le corps d'énergie (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre) augmentera le flux de ch'i à travers le corps, instituant un pôle nord et un pôle sud, le nord (+) à vos pieds, et le sud (-) à votre tête. Ainsi seront mises en place les lignes de force magnétique les plus puissantes autour du corps, une plus forte "bulle d'énergie" sera créée et votre attraction magnétique à la terre s'en trouvera renforcée (voir l'illustration). Comme indiqué plus haut, puisque votre corps se trouve dans le champ magnétique de la terre, il est lui aussi un aimant. En tombant votre énergie dans la terre par l'acte d'enraciner (tomber l'énergie positive yang dans la terre), vous polarisez votre corps et le transformez en un aimant plus puissant, augmentant encore plus la force magnétique située autour de votre corps.

Même s'il existe des comparaisons entre le champ électromagnétique d'un aimant et celui d'un corps, il faut que vous sachiez que le champ électromagnétique situé autour du corps est beaucoup plus compliqué que celui situé autour d'un aimant. Il existe de nombreuses variantes, très changeantes, qui affectent le champ électromagnétique du corps. Cependant, l'imagerie fonctionne bien et vous pouvez obtenir les résultats escomptés. Vous serez capable de ressentir vraiment l'énergie s'enrouler autour du corps et sentir la bulle d'énergie s'épaissir et s'étendre. A plusieurs reprises, pour arriver à des résultats vous devrez mettre de côté votre doute d'adulte et vous servir de votre imagination. La méthode et les analyses scientifiques sont certes idéales, mais vous ne devez pas vous borner à être rationnel ou vous ne progresserez jamais. Les capacités du cerveau sont beaucoup plus importantes que ce que la plupart des scientifiques veulent le croire, alors ne soyez pas trop sceptique, détendez-vous, servez-vous de votre imagination, et amusez-vous. Au fur et à mesure que vous avancerez dans ce cours vous apprendrez à utiliser votre mental pour transformer et manipuler votre champ d'énergie.

Une dernière chose à propos des champs magnétiques. Le schéma classique du champ magnétique autour d'un aimant montre que les lignes de flux autour de l'aimant quittent le pôle nord (positif) et parcourent les côtés de l'aimant jusqu'au pôle sud (négatif) de l'aimant comme indiqué sur l'illustration. Ce schéma d'un champ magnétique est encore celui utilisé dans la plupart des ouvrages de physique et d'électromagnétique. Cependant, en 1936 Albert Roy Davis et Walter C. Rawis Jr. revendiquèrent une découverte concernant le champ magnétique entourant un aimant. Ils affirmèrent que le pôle sud était le pôle positif et le pôle nord le négatif. Ils proclamèrent aussi que le flux d'un champ magnétique quitte le pôle sud pour rejoindre une zone neutre au centre de l'aimant, puis atteint le pôle nord (voir illustration). Cette découverte fut confirmée par des recherches en laboratoire et dans l'espace effectuées dans les années 70.



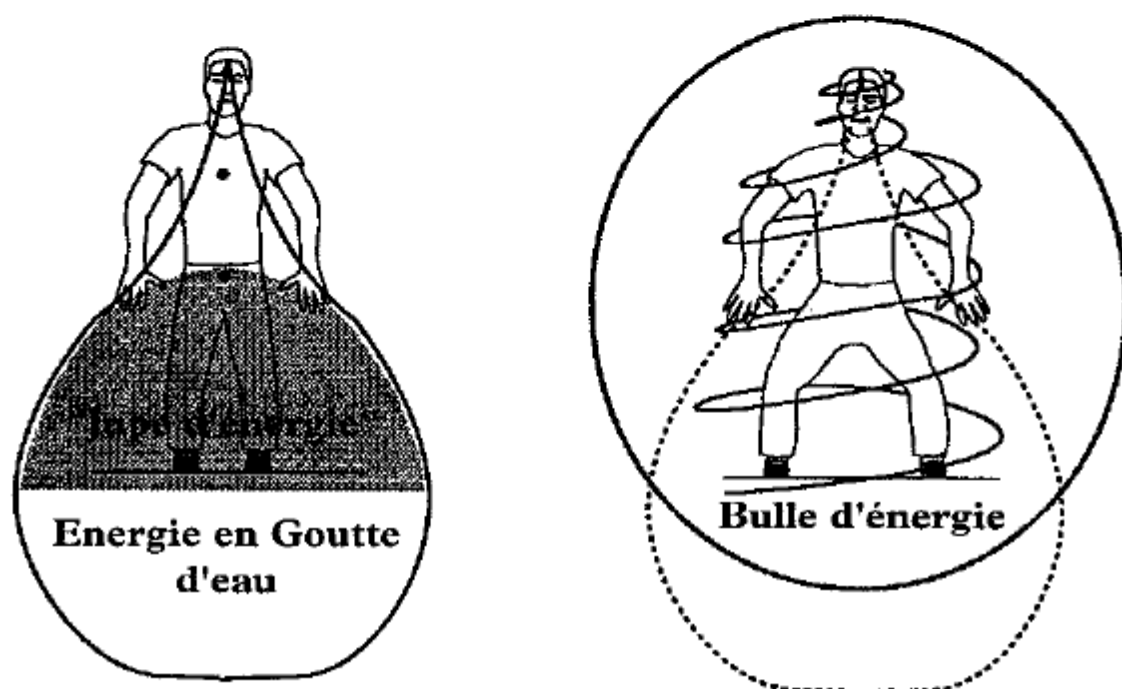
**Concept Classique**



**Nouveau Concept**

La raison pour laquelle nous mentionnons ces travaux ici est que de nombreux étudiants, alors qu'ils pratiquent le Tai Chi ou le Pa Kua sentent leur ch'i protecteur créer une "jupe" d'énergie autour de la partie inférieure du corps (voir illustration).

Ceci a tendance à être évident avec le champ décrit par Davis et Rawls\*. Si vous ressentez cette "jupe", dites-vous qu'elle fait partie de votre énergie en goutte d'eau et qu'elle doit rester enfermée dans la terre. Toute l'énergie que vous déployez à vous déplacer et à enraciner doit être dans la continuation de l'énergie en goutte d'eau. Vous aurez besoin d'expulser une seconde bande de ch'i wei et de l'envelopper autour de la partie supérieure de votre corps pour former la bulle d'énergie dont nous avons parlé antérieurement. Faites ceci en enroulant le corps de bas en haut à partir du sol et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Servez-vous de votre imagination pour faire monter l'énergie. De nombreux livres sont disponibles à propos du biomagnétisme et sur la polarité du corps humain ; ces ouvrages parlent de différents types de champs d'énergie et de polarités qui se créent naturellement dans le corps humain. Nous voulons seulement que vous compreniez que grâce à l'entraînement Chi Kung, vous pouvez apprendre à vous servir de votre mental pour manipuler ces courants et ces champs.



\*Davis et Rawls ont effectué un travail de grande envergure concernant les effets biologiques des aimants et des champs magnétiques. Nous n'aborderons pas le sujet davantage, donc si vous éprouvez un intérêt quelconque pour ce sujet nous vous recommandons leur ouvrage Le Magnétisme et Ses Effets sur le Système Vivant ("Magnetism and Its Effects on the Living System"), Albert Roy Davis & Walter C. Rawls, Exposition Press of Florida, Inc. 1974.

Les méditations suivantes évoluent en ce qu'elles considèrent des aspects distincts du processus de "création et de remplissage de la bulle d'énergie". Comme il l'a été mentionné auparavant, ce n'est qu'après avoir étudié ces aspects distincts pendant longtemps qu'ils commencent à fusionner. Il faut que vous en arriviez au stade où vous êtes capable d'enraciner dans la terre et en même temps de créer et de remplir la bulle d'énergie.

L'entraînement des arts martiaux internes est comparable à l'apprentissage du piano. Vous ne vous attendez sûrement pas le premier jour à ce que l'instructeur vous enseigne Bach. Vous devez tout d'abord faire les gammes et bâtir lentement votre connaissance du piano. Tous les exercices de doigts par lesquels vous devez passer dans les premiers cours n'ont pas l'air de représenter grand chose, mais ils sont partie intégrante du processus d'apprentissage. Ce n'est qu'après des années de pratique que votre niveau aura réellement augmenté, à tel point que vous pourrez enfin apprendre à jouer Bach. De la même façon, nous ne pouvons vous montrer comment remplir votre bulle d'énergie, puis attendre de vous que vous y arriviez immédiatement. Nous vous guiderons plutôt jusque là par une série d'exercices progressifs et interdépendants, et nous vous aiderons à atteindre le but ultime. Comme toute forme d'étude sérieuse, cela prendra du temps.

Comme mentionné précédemment, la bulle d'énergie est l'amorce d'une définition de ce que l'on appelle le ch'i protecteur. Jusque là, vos méditations ont bâti un ch'i wei et un ch'i nei forts dans le corps. Ce genre de ch'i est appelé ch'i nourrissant car il nourrit le sang, les tissus, les tendons, et

les organes. Le ch'i protecteur, de son côté, entoure le corps et le protège de toute forme d'invasion dangereuse pour le corps ; il est dû à l'extension du ch'i wei en dehors du corps.

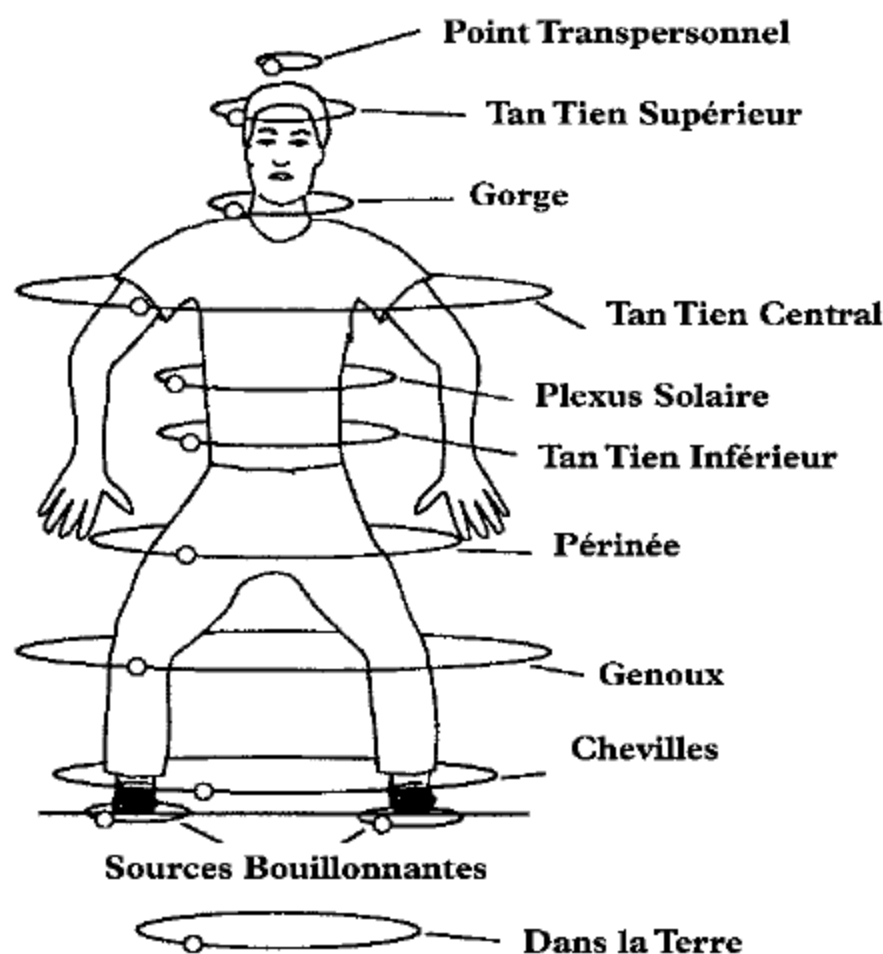
## Les Chemins Entourant le Corps

Prenez la posture du cavalier, les mains à vos côtés. Concentrez le ch'i dans le tan tien inférieur et formez une sphère d'énergie d'une grande densité. En vous servant de votre imagination, expulsez cette sphère d'énergie hors du corps, 8 ou 9 centimètres en face du tan tien inférieur.

1) En vous servant de votre imagination, faites tourner cette sphère d'énergie dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, vers la gauche, autour du dos vers la droite et en faisant neuf fois le tour de votre corps.

2) Amenez la sphère d'énergie jusqu'à hauteur de votre plexus solaire et faites-la circuler autour du corps dans le sens contraire des aiguilles d'une montre neuf fois.

3) Amenez la sphère d'énergie jusqu'à hauteur du cœur (tan tien central) et faites-la circuler autour du corps dans le sens contraire des aiguilles d'une montre neuf fois.



## Les Chemins Entourant le Corps

4) Amenez la sphère d'énergie jusqu'à hauteur de votre gorge et faites-la circuler autour de la gorge dans le sens contraire des aiguilles d'une montre neuf fois.

5) Amenez la sphère d'énergie jusqu'à hauteur de votre tan tien supérieur et faites-la circuler autour de la tête dans le sens contraire des aiguilles d'une montre neuf fois.

6) Amenez la sphère d'énergie jusqu'à hauteur de votre point du sommet et faites-la circuler autour du pai-hui dans le sens contraire des aiguilles d'une montre neuf fois.

7) Amenez la sphère d'énergie jusqu'à hauteur de votre point transpersonnel, situé 15 cm environ au-dessus du pai-hui, puis faites-le tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre neuf fois.

- 8) Une fois arrivé au bout de la neuvième rotation du point transpersonnel, arrêtez-vous un moment, puis faites tourner la sphère d'énergie neuf fois dans le sens des aiguilles d'une montre. Inversez tout le processus, en finissant en face du tan tien inférieur (faites tourner la sphère d'énergie dans le sens des aiguilles d'une montre autour du pai-hui, du tan tien supérieur, de la gorge, du cœur, du plexus solaire, et enfin du tan tien inférieur). La sphère d'énergie se déplace donc dans le sens des aiguilles d'une montre, cette fois-ci.
- 9) Dès que vous avez atteint le tan tien inférieur et fait tourner la sphère neuf fois dans le sens des aiguilles d'une montre, descendez-la jusqu'à hauteur du périnée et commencez les neuf rotations dans le sens des aiguilles d'une montre.
- 10) Descendez l'énergie jusqu'à hauteur des genoux et faites-la tourner neuf fois autour des genoux dans le sens des aiguilles d'une montre.
- 11) Descendez l'énergie jusqu'à hauteur des chevilles et faites-la tourner neuf fois autour des chevilles dans le sens des aiguilles d'une montre.
- 12) Descendez l'énergie jusqu'à hauteur des sources bouillonnantes et faites-la tourner neuf fois autour des sources bouillonnantes dans le sens des aiguilles d'une montre.
- 13) Descendez l'énergie à environ 30 centimètres dans le sol et faites-la tourner neuf fois dans le sens des aiguilles d'une montre.
- 14) Dès que vous avez fini la neuvième rotation dans le sol et dans le sens des aiguilles d'une montre, arrêtez-vous un moment, puis effectuez la respiration du petit ciel. Tirez l'énergie de la terre par les canaux des jambes, puis de nouveau dans la terre.
- 15) Quand vous avez terminé un cycle de respiration du petit ciel, changez de sens et faites tourner la sphère d'énergie neuf fois dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
- 16) Terminez l'exercice en inversant le processus, et en faisant donc tourner la sphère neuf fois dans le sens contraire des aiguilles d'une montre à hauteur des sources bouillonnantes, des chevilles, des genoux, du périnée, et du tan tien inférieur. Ramenez l'énergie dans le tan tien inférieur et tenez-vous assis pendant plusieurs minutes.

## **Les Chemins de Poussée**

Après avoir terminé les chemins entourant le corps vous allez commencer à lier les chemins de poussée. Il faut que vous le fassiez avant de lier les huit canaux psychiques. La méditation des chemins de poussée s'effectue en trois étapes.

### **Première Étape**

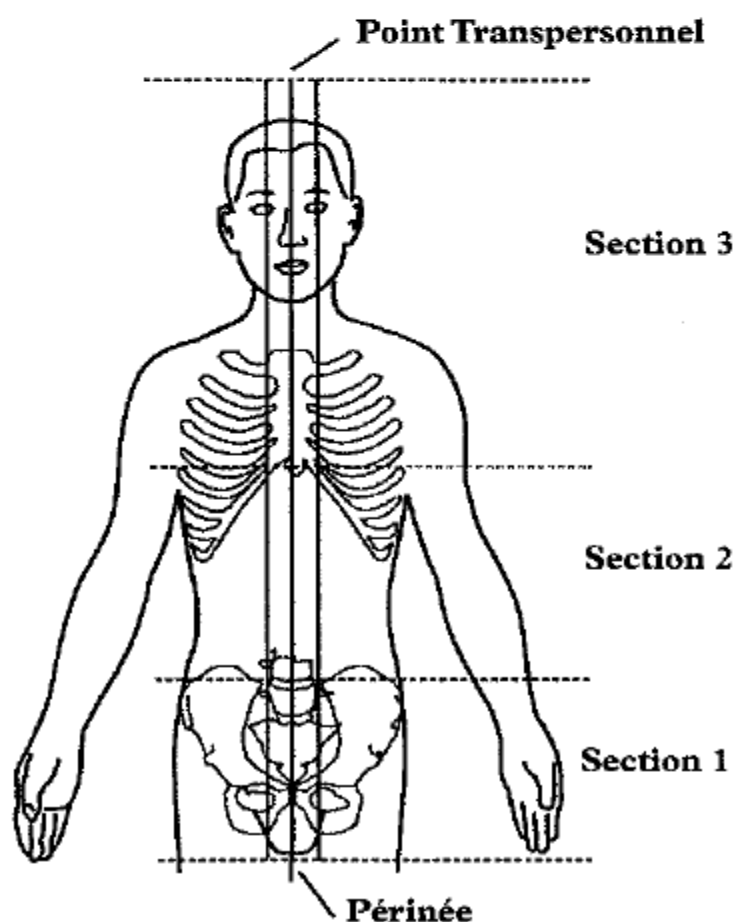
- 1) Tirez l'énergie dans votre périnée et abordez les chemins de poussée. Ces canaux forment trois lignes dans la partie supérieure et centrale du corps. Ces lignes sont divisées en trois sections, totalisant ainsi neuf canaux distincts. La première section est située entre le niveau du périnée et le niveau du haut des hanches (tracez une ligne imaginaire qui joindrait le haut des hanches comme dans l'illustration), section que nous appellerons le niveau du nombril, la deuxième section est située entre le niveau du haut des hanches et le bas du sternum, et la troisième est située entre le bas du sternum et le point transpersonnel, situé à 15 cm au-dessus de la tête (voir illustration).
- 2) Commencez avec la première ligne en partant de la gauche et tirez l'énergie jusqu'à la hauteur du nombril, puis redescendez-la jusqu'au périnée.
- 3) Tirez l'énergie par la ligne centrale jusqu'au niveau du nombril et redescendez-le jusqu'au périnée.
- 4) Tirez l'énergie par la ligne de droite jusqu'au niveau du nombril et redescendez-la jusqu'au périnée.
- 5) Maintenant vous allez passer à la deuxième section. Tirez l'énergie du périnée, à travers les trois premières sections jusqu'au niveau du nombril.

- 6) Tirez l'énergie par la première ligne à votre gauche, du niveau du nombril jusqu'au bas du sternum, puis redescendez-la jusqu'au niveau du nombril.
- 7) Tirez l'énergie par la ligne centrale, du niveau du nombril jusqu'au bas du sternum, puis redescendez-la toujours par la ligne centrale, jusqu'au niveau du nombril.
- 8) Tirez l'énergie par la ligne à votre droite, du niveau du nombril jusqu'au bas du sternum, puis redescendez-la jusqu'au niveau du nombril.
- 9) Maintenant vous allez passer à la troisième section. Tirez l'énergie du niveau du nombril par les trois deuxième sections vers le bas du sternum.
- 10) Tirez l'énergie par la première ligne à votre gauche, du bas du sternum jusqu'au point transpersonnel, puis ramenez-la dans le bas du sternum.
- 11) Tirez l'énergie par la ligne centrale, du bas du sternum jusqu'au point transpersonnel, puis ramenez-la dans le bas du sternum.
- 12) Tirez l'énergie par la ligne à votre droite, du bas du sternum jusqu'au point transpersonnel, puis ramenez-la dans le bas du sternum.
- 13) Tirez l'énergie jusqu'au point transpersonnel en partant du bas du sternum, le long des trois lignes de la section supérieure. Quand l'énergie est située dans le point transpersonnel, ramenez-la dans le périnée en empruntant les trois routes.

## Deuxième Étape

- 1) Maintenant vous allez travailler sur deux sections à la fois. Tirez l'énergie par la première ligne à votre gauche en partant du périnée jusqu'au bas du sternum, puis redescendez-la jusqu'au périnée.
- 2) Tirez l'énergie par la ligne centrale en partant du périnée jusqu'au bas du sternum, puis redescendez-la jusqu'au périnée.
- 3) Tirez l'énergie par la ligne située à votre droite en partant du périnée jusqu'au bas du sternum, puis redescendez-la jusqu'au périnée.
- 4) Tirez l'énergie du périnée, par les trois premières sections jusqu'au niveau du nombril.

### Chemins de Poussée



- 5) Tirez l'énergie par la première ligne à votre gauche en partant du niveau du nombril jusqu'au point transpersonnel, puis ramenez-la au niveau du nombril.
- 6) Tirez l'énergie par la ligne centrale, du niveau du nombril jusqu'au point transpersonnel, puis ramenez-la au niveau du nombril.
- 7) Tirez l'énergie par la ligne à votre droite, du niveau du nombril jusqu'au point transpersonnel, puis ramenez-la au niveau du nombril.
- 8) Tirez l'énergie jusqu'au point transpersonnel en partant du niveau du nombril et en empruntant les trois lignes des deux sections supérieures. Quand l'énergie est au point transpersonnel, redescendez-la dans le périnée en empruntant les trois chemins.

### **Troisième Étape**

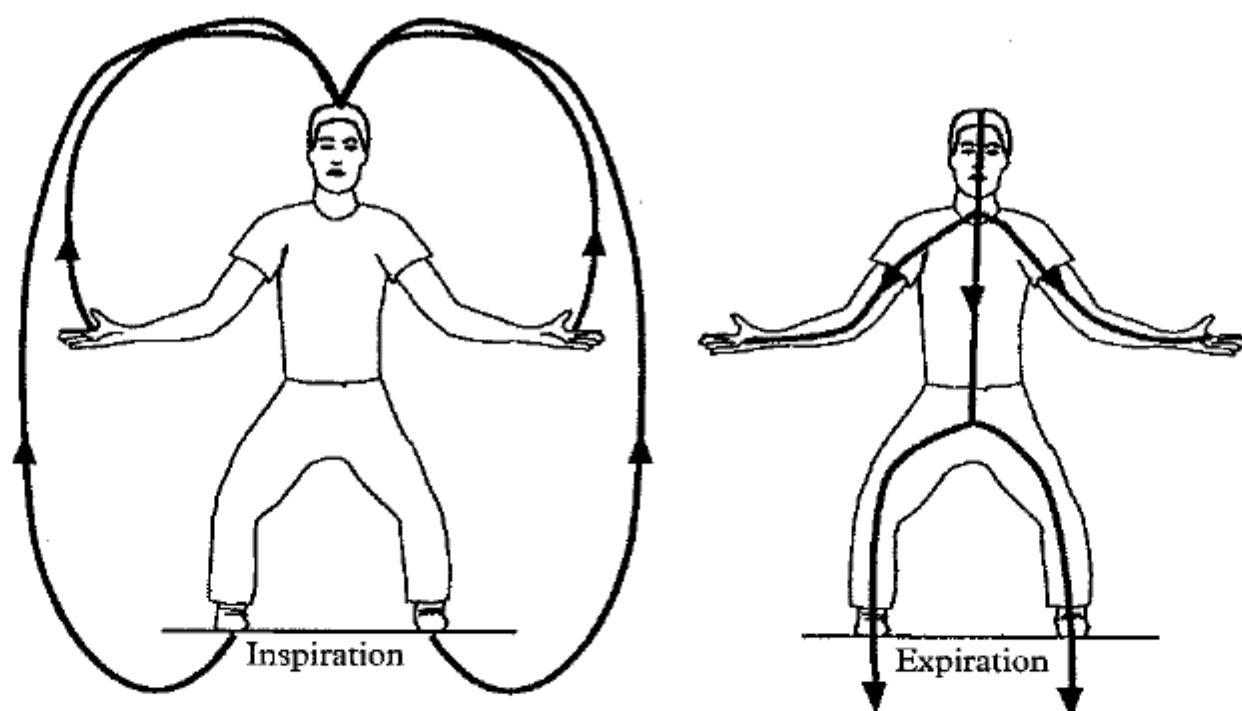
- 1) Maintenant vous allez faire circuler l'énergie par chaque ligne à travers les trois sections. Tirez l'énergie par la première ligne à votre gauche, en partant du périnée et jusqu'au point transpersonnel, puis redescendez-la jusqu'au périnée.
- 2) Tirez l'énergie par la ligne centrale, en partant du périnée jusqu'au point transpersonnel, puis redescendez-la jusqu'au périnée.
- 3) Tirez l'énergie par la ligne à votre droite, en partant du périnée jusqu'au point transpersonnel, puis redescendez-la jusqu'au périnée.
- 4) Tirez l'énergie jusqu'au point transpersonnel à partir du périnée et en empruntant les trois lignes. Quand l'énergie arrive au point transpersonnel, redescendez-la jusqu'au périnée en empruntant les trois chemins. Dès que l'énergie atteint le périnée, divisez-la dans les deux jambes et faites-la sortir des talons pour pénétrer la terre. Tandis que l'énergie quitte vos talons, tirez-la de nouveau dans votre corps en l'absorbant dans le haut de la tête au point du sommet (pai-hui). De là continuez le cycle jusqu'aux talons puis de nouveau par le pai-hui, et ce jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie s'accumuler autour de vous comme si vous étiez enfermé dans une bulle. Dès que ceci se produit, tombez l'énergie dans la terre par les talons puis ramenez-la par vos sources bouillonnantes, et effectuez la respiration du petit ciel.

### **Faire Monter les Cieux**

Après avoir effectué la respiration du petit ciel, comme enseignée dans le niveau 1, pendant plusieurs minutes, vous devrez altérer légèrement votre imagerie. A l'inspiration, au lieu de tirer l'énergie par les jambes et par le méridien gouverneur, servez-vous de votre imagination pour emballer l'énergie autour de votre corps dans un mouvement de spirale contraire aux aiguilles d'une montre. Commencez dans la terre et remontez en enveloppant tout le corps jusqu'au pai-hui. A l'expiration, ramenez l'énergie contenue dans le pai-hui directement jusqu'au centre du corps (par les chemins de poussée), à travers les jambes et dans la terre. Faites ceci pendant plusieurs minutes et effectuez la "Montée des Cieux".

Cet exercice s'effectue tout en parcourant le cercle et a pour but de vous présenter l'idée du déplacement avec votre bulle d'énergie. Nous aborderons ce concept avec plus de détails dans la section sur la marche du cercle avancée.

## Faire Monter les Cieux



Après avoir enveloppé votre corps d'énergie, comme décrit plus haut, pendant plusieurs minutes levez les bras et tendez-les à vos côtés, paumes tournées vers le haut au niveau du tan tien inférieur. En même temps, basculez votre poids dans une jambe, tournez les pieds en dehors de façon à ce que vous soyez en face du chemin du cercle, vers l'avant (voir photo en page suivante). Tandis que vous effectuez ce mouvement, inspirez et tirez l'énergie du sol en la faisant rentrer par les paumes jusqu'au pai-hui comme indiqué sur l'illustration.

Commencez à parcourir le cercle. A l'expiration, tombez l'énergie du pai-hui jusqu'au centre du corps, faites-la ressortir au bout des jambes et rentrer dans la terre ; divisez aussi l'énergie dans les deux bras et les paumes (voir illustration). Quand vous inspirez et que vous tirez l'énergie vers le haut, construisez l'image de la bulle autour du corps. Assurez-vous que l'image est bien présente et que la bulle enveloppe complètement votre corps, sentez-la sur les côtés, à l'avant et à l'arrière du corps. Dès que vous avez une bonne image de la bulle, imaginez que l'air à l'intérieur de la bulle est très épais, ceci aidera à rendre l'image plus forte. Tandis que vous bougez sentez la bulle bouger avec vous et écoutez les courants circulant autour de votre corps. Imaginer que vous vous déplacez sous l'eau peut vous aider. Nous parlerons davantage du déplacement avec votre bulle d'énergie dans la section concernant la marche avancée du cercle.

Parcourez le cercle pendant plusieurs minutes de cette façon, puis levez légèrement les bras de sorte que les bras soient à hauteur du tan tien inférieur. Continuez pendant plusieurs minutes supplémentaires, puis levez les bras à hauteur du tan tien supérieur. Garder bien les épaules basses. Après plusieurs minutes à cette hauteur, changez de sens et répétez cet exercice en parcourant le cercle dans la direction opposée.





### Dragon Endormi (Relaxation, Tombée, et Extension du Ch'i)

L'exercice du Dragon Endormi est un instrument d'entraînement puissant qui vous permettra de vous détendre, de tomber et d'étendre du ch'i. Cet exercice est à effectuer de préférence tous les jours, surtout avant toute forme de pratique. L'exercice préparera votre corps au développement de ch'i en lui permettant de se détendre et de tomber dans la terre, créant ainsi un enracinement solide. Comme indiqué dans le niveau 2, cet exercice, effectué quotidiennement, empêchera les méridiens des jambes de se sceller à cause de l'entraînement de la Chemise de Fer. De plus, la phase d'extension du ch'i accentuera votre capacité à remplir votre bulle d'énergie. Plus important, l'exercice vous familiarisera avec l'utilisation du ch'i de l'universel. Ce concept sera éclairci plus tard.

L'exercice du Dragon Endormi s'effectue en six parties consécutives :

- 1) La relaxation
- 2) La purification du ch'i
- 3) La compression
- 4) L'extension du ch'i
- 5) L'expansion du ch'i
- 6) Le lien des Méridiens Luo

#### La relaxation

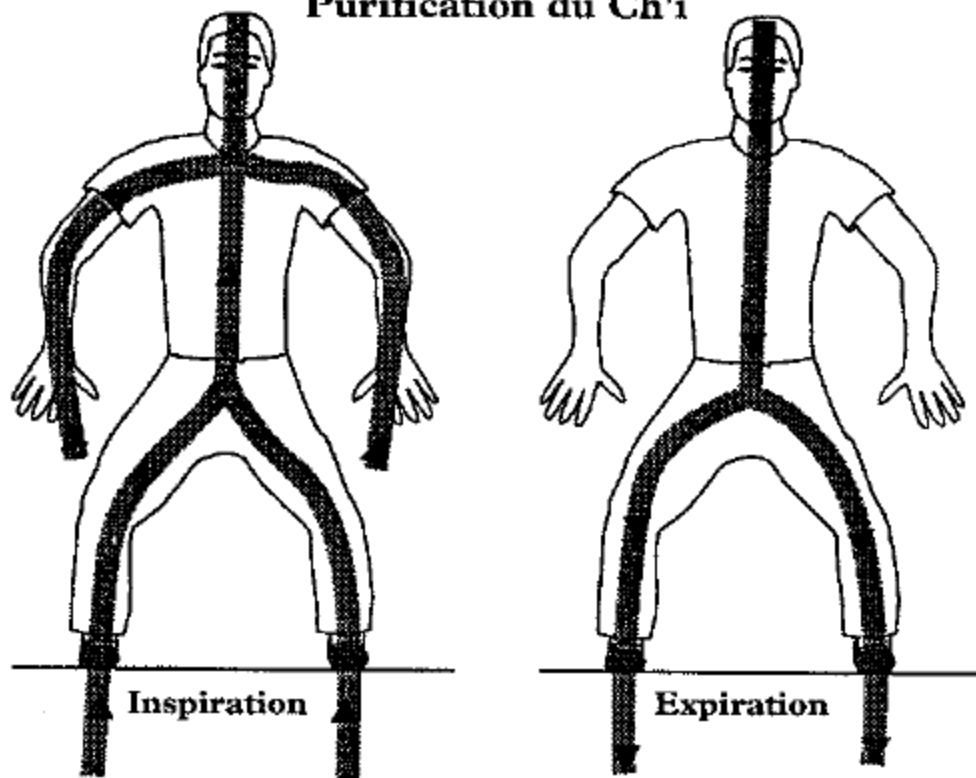
Le Dragon Endormi commence par l'exercice de relaxation que vous avez appris dans le niveau 1. Vous devez toucher chaque partie de votre corps et lui suggérer de se détendre. Tous les tissus doivent être inactifs, sentez le corps se relâcher et s'ouvrir. La seule façon pour que l'énergie circule librement est d'abandonner votre corps. Tout en relaxant votre corps, n'oubliez de détendre aussi votre mental ! Effectuez cet exercice, puis passez sans attendre à l'étape de purification du ch'i.

## Purification du Ch'i

Maintenant que votre corps est complètement détendu, il a besoin d'être purifié. Cette étape fait appel l'énergie prise dans la terre pour déloger le corps. Vous devez vous débarrasser de toute tension restante, de toute émotion négative et de vos pensées, pour amener un ch'i propre dans le corps tout en expulsant le ch'i sale. Vous allez nettoyer votre corps et votre mental pour avoir un instrument propre sur lequel travailler. Dans cet exercice vous allez aussi commencer à apprendre à respirer avec vos paumes, vos talons, et vos sources bouillonnantes.

Respirer par vos sources bouillonnantes, vos talons et vos paumes vous permettra de vous relier au ch'i de l'universel. Si vous apprenez à absorber et à utiliser le ch'i vous n'aurez pas besoin d'épuiser l'énergie emmagasinée dans votre corps – votre ch'i prénatal (ancestral) et postnatal (le ch'i que vous obtenez par la nourriture et l'air). Vous avez déjà pu constater comment le fait de tirer le ch'i de la terre à travers les sources bouillonnantes pouvait augmenter votre enracinement. Dans le niveau 4 de ce cours nous vous expliquerons l'importance de cette connexion à la terre (mère originelle) du point de vue de la perception et des émotions. La respiration par les paumes joue aussi un grand rôle dans votre entraînement de perception. Souvenez-vous que dans le niveau 1 nous avons suggéré que les paumes étaient comme des antennes, captant en permanence des signaux de votre entourage.

### Purification du Ch'i



La respiration par les paumes joue un grand rôle dans le déchargement d'énergie quand vous frappez, cet aspect sera abordé en détail dans le niveau 6. De nombreux maîtres Pa Kua peuvent réellement placer leur paume à plusieurs centimètres d'une flamme de bougie et attirer la flamme vers eux avant de la repousser en avant durant "l'inspiration et l'expiration" par les paumes. L'importance qu'il y a à apprendre à respirer par les paumes et les sources bouillonnantes est sans bornes.

L'exercice consiste à faire ceci : imaginez que sous le sol sur lequel vous vous tenez se trouve un océan infini d'énergie, une masse de carburant bouillonnant et tourbillonnant qui fulminerait comme un volcan. Visualisez les vagues déchaînées, la lave volcanique, des orages, etc. – prenez ce qui marche chez vous, l'image qui pour vous représente une puissance incontrôlée et enragée. Imaginez qu'à vos sources bouillonnantes (Rein n°1) et au centre de vos paumes se trouvent des valves que vous pouvez ouvrir et fermer par votre seule imagination. Grâce à ces valves vous allez laisser vos sources bouillonnantes et vos paumes respirer en harmonie avec votre propre souffle.

**Inspiration** A l'inspiration, ouvrez les valves et sentez la puissance de ce vaste océan d'énergie illimitée circuler dans vos pieds et remonter vos jambes. Aspirez cette eau déchaînée par le centre des jambes. Quand l'énergie aura été tirée par les jambes vous pourrez aussi sentir une onde d'énergie remonter autour du corps. Tandis que l'onde d'énergie remonte la région de l'aîne elle heurte vos mains, ouvrez alors les valves avec vos paumes et laissez l'énergie remonter vos bras et le centre du corps simultanément, puis les ondes se rejoignent juste en dessous du cou et remonte jusqu'en haut de la tête (voir illustration). Sentez l'énergie remplir tout votre corps tandis qu'elle remonte.

**Expiration** Quand l'énergie atteint le sommet de la tête, expirez et ramenez-la jusqu'au centre du corps, pour qu'elle retransverse les jambes avant de ressortir par les valves de vos sources bouillonnantes, pour retourner dans le vaste océan d'énergie et emporter avec elle toutes vos pensées et vos tensions. Voyez la respiration invisible pousser l'eau vers le bas à partir du *pai-hui* ; tandis qu'elle redescend votre corps elle purifie les muscles, les os, les tendons, les organes, etc. et emporte avec elle toute tension, la chassant hors du corps.

Répétez ce processus à l'expiration suivante. Continuez ce cycle jusqu'à ce que vous vous sentiez purifié par le centre du corps et détendu. Votre mental et votre corps sont détendus, sans aucune pensée ni émotion négative. Vous ne devriez sentir que l'énergie monter et descendre avec l'inspiration et l'expiration.

Cet exercice fait office d'introduction au "nettoyage de moelle" qui sera abordé plus tard dans ce niveau du cours. L'entraînement de purification de la moelle contribue à nettoyer la moelle osseuse afin de lui faire produire des globules sains et amener du *ch'i* nourrissant jusqu'au cerveau.

## La compression

Maintenant que vous êtes détendu et purifié, il est temps d'enraciner dans la terre. L'étape de compression vous aide à enraciner profondément dans la terre, augmentant ainsi votre attraction gravitationnelle et magnétique vers le bas. Cette étape vous apprendra à tomber dans la terre, mais pensez à rester détendu car vous ne pourrez pas tomber à moins d'être vraiment détendu.

Après avoir effectué l'étape de purification du *ch'i* pendant autant de temps que désiré, prenez une dernière inspiration en amenant l'énergie dans le *pai-hui*, prenez un grand souffle, remplissez votre corps de cette eau déchaînée venant du bas. Maintenant fermez ces valves situées dans vos sources bouillonnantes et, à l'expiration, comprimez l'énergie dans la partie inférieure du corps. Formez l'image de la partie supérieure du corps comme étant vide et propre et la partie inférieure comme étant pleine, solide, et enfoncée dans le sol. A présent, imaginez que des tubes parcourent votre corps de vos talons le long de la face arrière de vos jambes jusqu'au *Hui Yin* (périnée), vers le *Tu Mei* (Méridien Gouverneur), le *Pai Hui* (centre du point du sommet, sur le haut de la tête), et vers le bas jusqu'au *Jen Mei* (Méridien Conception) ; ils forment enfin un coude au niveau du nombril et rentrent dans le *tan tien* inférieur (voir illustration).

**Inspiration** A l'inspiration, ouvrez les valves dans vos talons et tirez l'énergie du vaste océan d'énergie sous le sol vers le haut, comme dans l'étape de purification du *ch'i*. Tirer l'énergie par les tubes dans les jambes en direction du *Hui-Yin* et jusqu'au *Tu Mei* et *Pai Hui*.

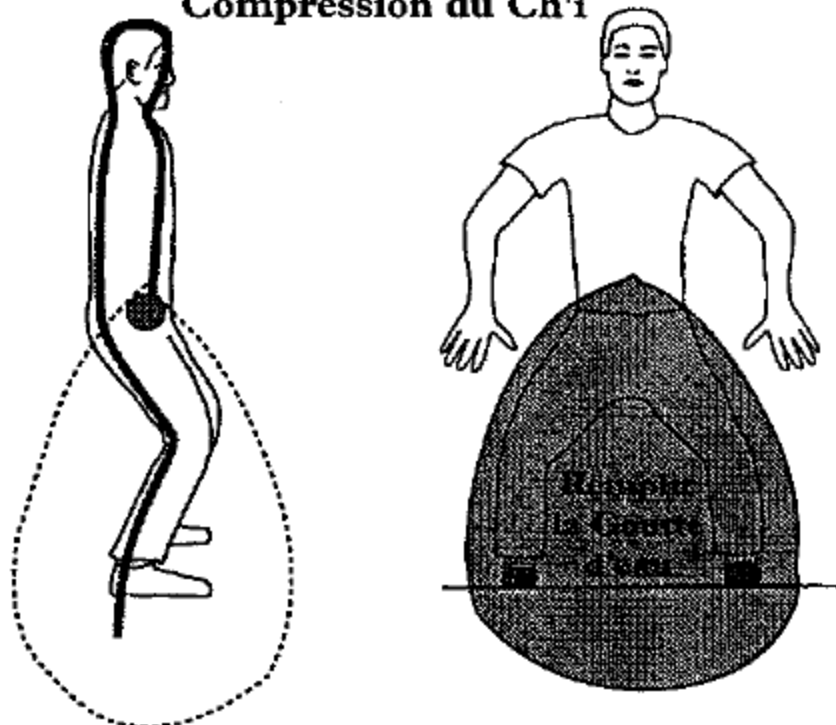
**Expiration** Juste avant l'expiration fermez les valves dans les talons. A l'expiration, laissez l'énergie tomber à travers le *Jen Mei* (Méridien Conception) jusqu'au *tan tien* inférieur. Quand l'énergie arrive au *tan tien* inférieur imaginez-la remplir une grosse goutte d'eau qui aurait son sommet au *tan tien* inférieur et s'étendrait vers le bas en faisant le tour des jambes avant de retourner dans le sol (une autre image consiste à imaginer que vous remplissez un pantalon large).

Imaginez que l'énergie est comme l'eau qui circule par les tubes jusqu'au *pai-hui* à l'inspiration et ressort par le *tan tien* inférieur (qui est le goulot du récipient en forme de goutte d'eau) à l'expiration. Laissez la partie supérieure du corps s'enfoncer dans la partie inférieure. Tandis que la goutte d'eau se remplit, tous les tissus se détendent et vous enfoncent dans la terre. Il faut aussi que vous mettiez votre mental dans la goutte d'eau et tandis que cette dernière se remplit, votre mental tombe

de plus en plus dans la terre ; il s'établit entre vous et la terre une relation très étroite. Vous vous sentez comme une partie intégrante de la terre.

Répétez ce cycle à la prochaine expiration. Tandis que la goutte d'eau se remplit d'énergie, elle devient de plus en plus lourde : la partie supérieure de votre corps s'y décharge et devient pour sa part légère et creuse, propre et vide. A chaque expiration vous devenez plus lourd, plus solide, plus "immergé". Laissez votre esprit tomber en même temps que la goutte d'eau dans la terre. Tout votre poids appuie dans le sol, juste entre vos talons. Imaginez qu'un poids de 500 kilos est suspendu à votre coccyx et vous tire vers le sol. Gardez à l'esprit l'image de la goutte d'eau durant le reste de l'exercice. Quand vous vous sentirez très enraciné dans la terre, vous serez prêt pour la phase d'extension du ch'i.

### Compression du Ch'i



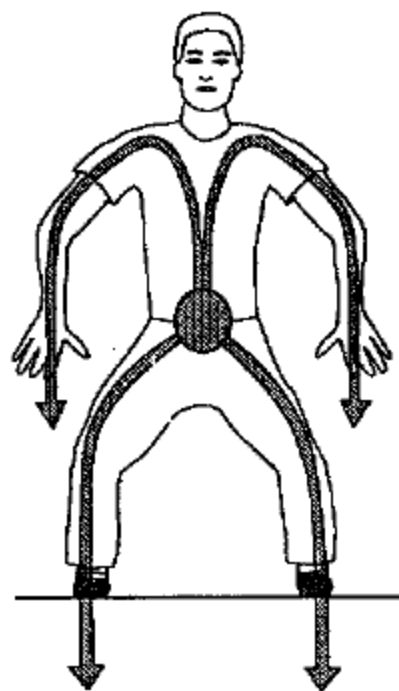
### Etendre le Ch'i

Maintenant que vous voilà détendu, purifié, et enraciné dans la terre, vous êtes paré pour vous déplacer avec le ch'i. Cette phase vous enseigne comment vous déplacer avec l'énergie ch'i et comment l'étendre en dehors de vos pieds et mains. Cet exercice est une étape importante dans votre préparation au déchargement d'énergie et à la perception. Il vous permettra de développer votre conscience de la capacité qu'ont vos paumes et vos sources bouillonnantes à respirer et vous apprendra à ouvrir le canal situé entre les paumes et les pieds.

Cette étape est à effectuer sans faire attention à votre souffle. Inspirez et expirez simplement d'une façon décontractée tout en vous concentrant sur l'imagerie présentée dans cet exercice. Ceci vous paraîtra sans doute difficile au début car la plupart du travail que vous avez accompli jusqu'à présent a consisté à faire bouger l'énergie en harmonie avec la respiration. Il est très important que la vitesse que vous attribuez à l'énergie qui ressort de vos pieds et mains ne soit pas différente entre l'inspiration et l'expiration.

Imaginez que votre tan tien inférieur est une bouche d'incendie et que cette bouche d'incendie est reliée à la masse d'énergie potentielle que vous avez accumulée dans la partie inférieure du corps au cours de la phase de compression de ch'i. De cette bouche d'incendie partent

### Extension du Ch'i



quatre lances à forte pression, dont une mène à la main droite, une à la main gauche, une au pied gauche et une au pied droit.

Pour aborder la phase d'extension, ouvrez les valves de la bouche d'incendie à fond et sentez que de l'énergie ressort avec une pression inimaginable de vos mains et pieds par les lances à incendie. Essayez d'entendre l'eau jaillir de vos paumes et de vos pieds à une vitesse phénoménale.

La source de l'énergie de la bouche d'incendie doit être cet infatigable océan d'énergie en dessous du sol. Votre tan tien inférieur est approvisionné en énergie par les mêmes tubes que vous avez utilisés dans la dernière étape. La bouche d'incendie est approvisionnée en permanence et les lances à incendie à haute pression lancent en permanence de l'énergie par les ajutages que sont vos pieds et vos mains. L'énergie ressort de la terre par les tubes qui parcourent votre corps des talons vers l'arrière des jambes, remontant le méridien gouverneur en direction du point du sommet, puis redescend par l'avant du corps jusqu'au tan tien inférieur. L'énergie existe grâce aux méridiens yang des jambes et aux méridiens yin des bras. Imaginez que l'énergie remplit votre bulle. L'énergie de la bulle devient très épaisse. Au fur et à mesure que l'énergie dans la bulle s'épaissit, commencez à étendre la bulle grâce à votre imagination, très loin, jusqu'à ce qu'elle remplisse la pièce.

Ces visualisations seront difficiles au début, vous devez vraiment mettre votre imagination à l'épreuve. Faites continuellement circuler votre imagination d'une image à l'autre, comme des balles de jongleur. Si une balle tombe, ce n'est pas grave, ramassez-la et continuez à jongler. Avec la pratique il vous sera plus facile de maintenir l'ensemble de l'imagerie et de sentir le flux d'énergie. Apprendre à étendre le ch'i et un des aspects les plus importants de votre entraînement.

## Expansion du Ch'i

Maintenant que vous avez rempli votre environnement d'énergie, vous êtes prêt pour la phase d'expansion du ch'i. Cette phase est aussi importante du point de vue de la préparation à la décharge d'énergie. Elle développe votre faculté à respirer avec tout votre corps et à projeter de l'énergie en dehors de celui-ci.

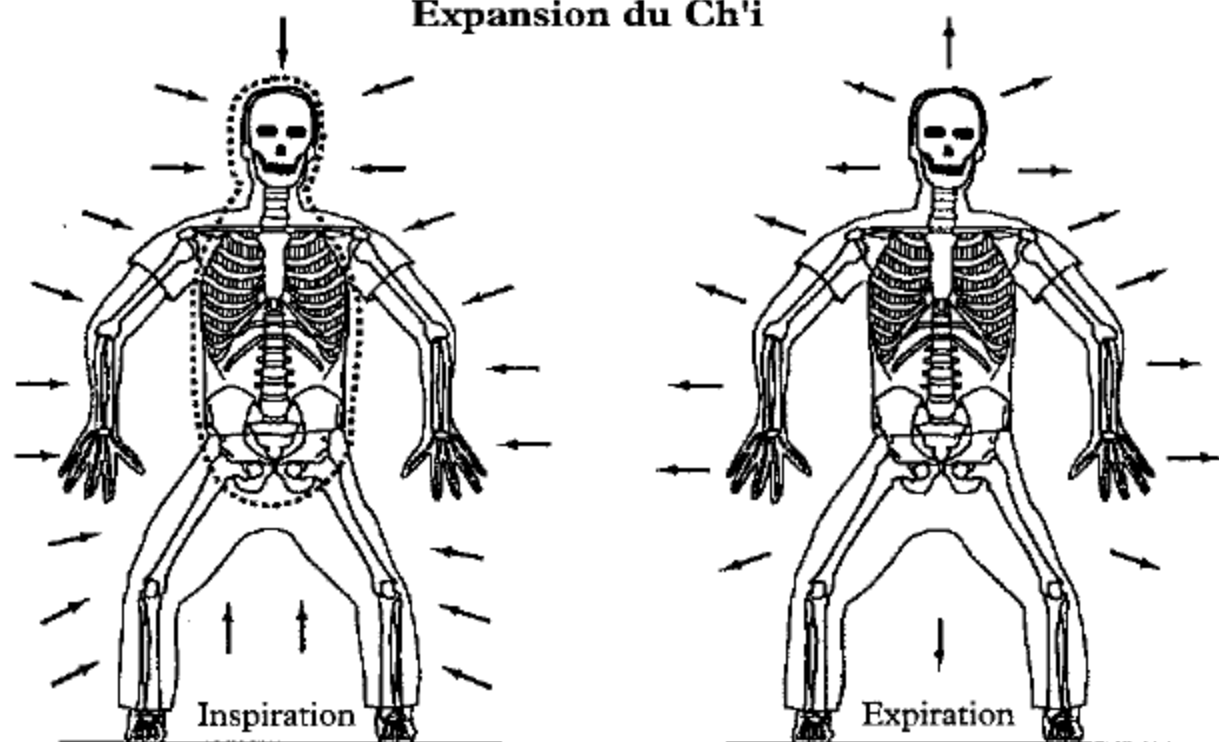
**Inspiration** Aspirez de l'énergie dans votre corps par toutes les pores. Vous pouvez vous représenter des ficelles qu'on tirerait par toutes les pores de la peau. Pendant que les ficelles pénètrent la peau, sentez-les longer les muscles et tendons et s'accumuler toutes dans le centre du corps.

**Expiration** Envoyez de l'énergie à travers les pores et dans toutes les directions. Vous pouvez penser aux ficelles qu'on tirerait, mais cette fois-ci (ne les poussez pas) du centre du corps à la pièce. Vous devriez avoir la sensation que vous respirez par les os.

D'autres imageries comprennent : (1) Imaginez que vous êtes une petite ampoule et que pendant que vous inspirez et absorbez l'énergie, la lumière s'entasse et se condense dans les os, et que tout alentour devient sombre, mais vos os (surtout la colonne vertébrale) sont remplis d'énergie. Au moment où vous expirez, l'énergie dans les os est relâchée et de la lumière est émise des os et brille d'une façon éclatante dans toutes les directions. Au cours de cet exercice la colonne vertébrale servira de conducteur, stockant l'énergie lorsqu'elle est comprimée dans les os. (2) Imaginez que, tandis que vous inspirez, de l'eau est absorbée avec force par toutes les pores de votre corps et aspirée par les os. Au moment où vous expirez cette eau est relâchée et coule dans toutes les directions. Remplissez avec votre mental toute la pièce d'eau et aspirez-en chaque goutte à l'inspiration. A l'expiration remplissez à nouveau toute la pièce d'eau. Ne vous inquiétez pas si, pendant que vous inspirez, vous avez l'impression que vos os sont comprimés ou qu'ils vont implorer. Si vous avez cette sensation, vous êtes sur la bonne voie.

Rappelez-vous, si vous pouvez vous entendre respirer, selon la tradition taoïste, c'est que vous respirez trop fort. Essayez de maintenir un souffle lent et régulier. La meilleure façon d'y arriver est de rentrer le menton et d'imaginer que le sommet de la tête est délicatement tiré en arrière. Gardez l'abdomen détendu.

## Expansion du Ch'i



## Joindre les Méridiens Luo

La phase finale de l'exercice du Dragon Endormi va faire pénétrer le ch'i par le massage dans les méridiens Luo. Les méridiens Luo sont ces petits méridiens qui emmènent le ch'i aux os et à la peau. Avant toute chose assurez-vous que la bouche d'incendie (tan tien inférieur) est mise en route et que le ch'i ressort bien de ces lances à incendie à haute pression qui mènent de la bouche d'incendie à vos pieds et mains. Étendez le ch'i en dehors du corps avec une extrême vitesse. A chaque inspiration sentez que vous êtes tiré dans la terre, de plus en plus profondément. Vous devriez vous sentir plus lourd à chaque inspiration. A présent, à l'inspiration, faites tourner la main droite dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et la main gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, de sorte que les mains font dos au mur (dans une rotation de 90 degrés). Ne stoppez jamais ce flux incroyablement rapide de ch'i partant du tan tien inférieur et jaillissant des mains et des pieds, ce flux doit être constant. A l'expiration, faites tourner la main droite dans le sens des aiguilles d'une montre et la main gauche dans le sens contraire jusqu'à ce que les mains soient face en avant (dans une rotation de 270 degrés). Imaginez l'air autour de vos bras s'épaissir. L'air est tellement épais qu'il fournit une résistance au mouvement de rotation des mains. Continuez les rotations avec l'inspiration et l'expiration, mais commencez à diminuer physiquement le mouvement des mains tout en construisant dans votre mental l'image qu'elles tournent toujours. Au bout d'une minute les mains ne tourneront plus mais dans votre mental elles tourneront encore ; vous ressentez toujours le pouvoir de résistance de cet air épais autour de vous. A ce stade vos mains commencent à tomber et le ch'i emplit la moelle osseuse.

Ceci conclut l'exercice du Dragon Endormi. Votre corps est désormais dans une posture apte à développer le ch'i. Les exercices Chi Kung enseignés en même temps que l'apprentissage de la relaxation, de la façon de tomber, et de l'extension vous garderont serein et en bonne santé. Les exercices Chi Kung qui ne disent pas comment relaxer, tomber et étendre le ch'i ont tendance à se servir du ch'i que vous avez naturellement présent dans votre corps à n'importe quel moment, sans avoir recours au ch'i de l'universel. L'utilisation de votre énergie intérieure quand vous étendez, projetez ou déchargez finira par épuiser cette énergie que vous avez en vous. C'est une des raisons pour lesquelles nous avons mis en relief le contact avec l'énergie de la terre. Le Chi Kung abordant la façon de se relaxer, de tomber et d'étendre (par exemple Dragon Endormi) vous connectera au ch'i de l'universel et l'énergie circulera dans votre corps au lieu d'épuiser sa propre réserve d'énergie.

Les exercices de niveaux 1 et 2 de Chi Kung ont eu pour but d'ouvrir les méridiens du corps pour que vous ayez des chemins pour faire circuler l'énergie. De nombreux étudiants ne vont pas au-delà de ce stade. Après l'ouverture de vos méridiens il est essentiel que vous appreniez à vous connecter au ch'i de l'universel si vous ne voulez pas vous fatiguer. Vous êtes maintenant prêt pour Dragon S'éveille et S'agite.

## **Dragon S'éveille et S'agite**

L'exercice Dragon S'éveille et S'agite s'effectue en trois étapes. Cet exercice combine les expressions simples et classiques de la paume que vous effectuez lorsque vous tombez, détendez et étendez le ch'i. Tout mouvement visant à fendre et utiliser le dos et la face de la main dans un geste continu est important dans cet exercice ; nous vous présentons ici quelques exemples qui vous donneront une idée de ce qu'il faut faire, mais vous n'y êtes en aucun cas restreint.

### **Première Étape – Paume Simple**

Enroulez le bras gauche sur le dos et mettez la main sur le rein droit. Ceci empêchera l'énergie d'attaquer le rein. La paume inactive doit envelopper le rein du côté actif à chaque fois que vous faites un exercice qui implique une paume active et une paume inactive. La paume droite doit être étendue comme sur la photo 1. Dans cet exercice vous allez relâcher de l'énergie par la paume avant (la paume active) et tirer l'énergie par la paume arrière (la paume passive). La paume avant est comparable à une lance à incendie à forte pression qui projetterait du ch'i à une vitesse phénoménale. La paume arrière absorbe le ch'i aussi rapidement que la paume avant la projette. Le ch'i circule dans la main arrière. Fendez l'air avec le côté de la paume. Il doit y avoir une sphéricité dans le mouvement de la paume. Imaginez que l'air qui vous entoure est très lourd et épais (cette imagerie aide le Jing osseux.) Continuez à détendre, enfoncer et étendre le ch'i.

## Dragon S'éveille et S'agite – Paume Simple – Premier Exemple



**Photo 1**



**Photo 2**



**Photo 3**



**Photo 4**



## Dragon S'éveille et S'agite – Paume Simple – Deuxième Exemple



Photo 1



Photo 2



Photo 3



Photo 4

## **Deuxième Étape – Double Paume**

L'étape de double paume est identique celle de la paume simple, mais cette fois-ci les deux paumes deviennent actives. Étendez l'énergie en dehors des deux paumes. Le mouvement peut être la variation par rapport aux mouvements de paume simple, du moment que vous maintenez une structure correcte et que les paumes bougent dans un mouvement continu et circulaire. Les deux paumes doivent être actives en permanence. Prenez un mouvement de votre forme qui comprend les deux paumes en mouvement et qui peut être fait d'une façon répétitive. Si vous êtes un pratiquant Tai Chi, un mouvement semblable à "Bouger les Mains Comme un Nuage" est idéal ici. Vous pouvez aussi utiliser votre exercice "Dragon Joue avec une Perle" dans cette étape. Effectuez le mouvement de nombreuses fois tout en relaxant, tombant et projetant le ch'i.

## **Troisième Étape – Se Déplacer**

Continuez avec la même idée, mais mettez-vous aussi à faire des pas et à vous déplacer tout en gardant l'imagerie en marche. Vous pouvez vous déplacer de la façon que vous voulez ou pratiquer tout simplement votre forme. Maintenez bien l'image de la goutte d'eau et bougez à partir de la taille. Restez très détendu. Le mouvement du "Dragon S'éveille et S'agite" est un bon exercice de "transport du ch'i". Un exercice de transport du ch'i est un exercice qui est fait de mouvements équilibrés et répétitifs. Votre mouvement doit comprendre une concentration sur la gauche, une concentration sur la droite, et une concentration sur le centre. Les bras et les jambes doivent être en mouvement. Ce genre de mouvement a pour but de distribuer le ch'i uniformément à travers le corps. Nous parlerons davantage de l'utilisation des exercices de transport du ch'i dans la section de cette leçon concernant le kung fu séminal.

## **Dragon S'adresse à l'Univers**

Cet exercice est semblable à l'exercice "Dragon S'éveille et S'agite" car vous détendez, tombez et étendez le ch'i tout en effectuant de simples expressions des paumes dans le but de renforcer le flux d'énergie provenant de la terre et ressortant des paumes. Cet exercice diffère cependant du dernier en ce que les expressions des paumes ne sont plus seulement des mouvements circulaires, mais suivent désormais une séquence "montée, percée, demi-tour, descente". Cet exercice s'effectue lui aussi en trois étapes – paume simple, paume double, et déplacement. Nous vous expliquerons la paume double, la paume simple est identique mais seule une paume est active, et encore une fois l'autre paume enveloppe le rein. L'étape de déplacement est rigoureusement la même que l'étape de double paume, sauf que vous ferez le Pas Jing pendant que vous travaillerez les mouvements de paumes.

**L'étape de paume double de l'exercice est comme suit :**

- 1) Pour aborder l'exercice prenez la posture du cavalier, avec le poids sur la jambe arrière. Votre paume avant est tendue en face de votre ligne centrale et la paume arrière est en face de votre tan tien inférieur comme sur la photo 1.
- 2) Commencez par tourner la taille et basculer votre poids en avant. Tandis que vous faites ceci faites tomber la main du dessus en face du tan tien inférieur et amenez la main du dessous vers le haut (passant entre la main du dessus qui descend et votre poitrine). Tandis que la main monte, le petit doigt se tourne vers l'intérieur vers votre corps et l'index pointe vers le ciel (photo 2). Ne pliez pas les doigts quand ils tournent, gardez-les bien droits et écartés. Cette action a pour nom monter et percer. Lorsque les doigts sont tournés vers l'intérieur et étirés les méridiens des doigts se dilatent. Le pivotement du poignet au moment où votre main monte bloquera légèrement le flux de ch'i vers la main. Dans l'étape suivante, quand vous faites faire demi-tour à votre main et que vous tendez les doigts, le poignet sera raidi et le ch'i se précipitera dans les méridiens

dilatés de la main. Même si vous étirez, tournez et tordez, vos mains et vos bras doivent rester mous et détendus. Vous devez vous habituer à étirer vos tendons tout en gardant les muscles détendus et calmes.

3) Tournez la main complètement de façon à ce que le majeur soit aligné avec l'avant-bras et la paume soit en face de vous. Écartez le petit doigt et le pouce pour mettre en route le "haut-parleur" de la paume (photo 3).

4) Tandis que la main du dessus se tourne complètement elle se met à tomber dans la position en face de votre tan tien inférieur et la main du dessous tourne et monte (photo 4). Répétez ce cycle aussi longtemps que vous le désirez.

### **Dragon S'adresse à l'Univers – Étape de la Double Paume**



**Photo 1**



**Photo 2**



**Photo 3**



**Photo 4**

## Exercice Yin-Yang des Paumes

Voici l'un des derniers exercices qui vont vous entraîner à respirer par les paumes et à dilater les méridiens des mains pour que vous puissiez les remplir d'énergie. En Pa Kua Chang il est extrêmement important que vous puissiez remplir les mains d'énergie et respirer par les paumes. Quand vous frappez quelqu'un, c'est l'énergie des mains qui protège vos mains de la blessure et qui les rend dures comme l'acier. Quand vous serez capable de remplir les mains d'énergie, vous sentirez que vous avez assez de puissance pour pouvoir plier un métal épais ou d'enfoncer des clous et, que vous le vouliez ou non, avec une énergie suffisante dans les mains, vous en êtes capable.

De nombreux pratiquants passent des mois à frapper dans un sac de riz et à tremper leurs mains dans des formules aux plantes pour se faire des mains fortes. Cet entraînement est efficace et vous apprendrez les procédures correctes quand nous vous enseignerons l'enseignement de la Paume de Fer dans les niveaux 8 et 9 de ce cours. Cependant, si vous ne faites pas appel à un entraînement supplémentaire pour apprendre à remplir les paumes de grandes quantités d'énergie, votre entraînement ne sera pas complet et dès que vous arrêterez de frapper dans le sac de riz quelques mois, les effets de cet entraînement disparaîtront petit à petit. Même si, en Pa Kua Chang, la portion d'entraînement de la paume comprenant de frapper dans un sac est un exercice doux et décontracté, les exercices internes dus au fait de frapper dans le sac sont tout aussi efficaces et dans beaucoup de cas ils ont même un effet plus long.

Nous vous donnons cet exercice dès maintenant car si vous le faites de façon rigoureuse pendant au moins 15 minutes pendant 200 jours avant de commencer votre entraînement Pa Kua Chang de la Paume, vous serez bien préparé et progresserez rapidement à travers les étapes de cet entraînement. Comme nous l'avons mentionné plus haut, l'énergie qui remplit la main sert à protéger les tendons, les articulations, les os et les muscles de la main. Si vous êtes incapable de remplir la main d'énergie quand vous commencerez à frapper dans le sac, vous devrez passer par une longue période d'ajustement pour que les mains s'habituent au battement. Les exercices de la première phase des exercices d'entraînement de la paume et les formules à base de plantes sont présentées pour vous aider à amener l'énergie jusqu'aux mains. Si vous y arrivez avec votre mental, vous serez très en avance et vous progresserez rapidement jusqu'à la seconde étape qui a pour but de condenser l'énergie dans les os.

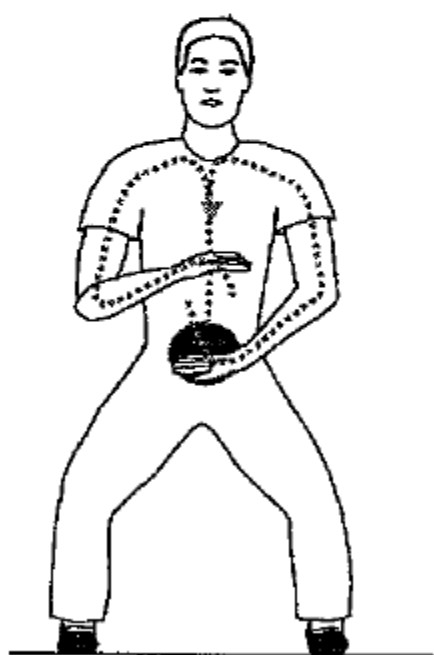
Pour effectuer l'exercice de la Paume Yin – Yang, tenez-vous dans la posture du cavalier et tenez vos mains de sorte que les paumes soient en face l'une de l'autre, une tournée vers le haut et l'autre vers le bas, comme si vous teniez un ballon juste devant votre tan tien inférieur. Basez-vous sur l'image de la bulle d'énergie et de l'air épais autour de votre corps. Imaginer que vous évoluez sous l'eau pourra aussi vous aider. Inspirez et imaginez que l'énergie est aspirée par les paumes de l'air autour de vous, en direction du tan tien inférieur (voir illustration 1). L'image de l'eau fonctionne bien ici parce que vous pouvez vous dire que vous tirez l'eau de votre entourage et que l'eau s'infiltre dans votre tan tien inférieur.

A l'expiration, le bras du dessous monte en haut de la tête, le poignet se tourne et la paume est tournée vers le haut (tout comme tenir un plateau au-dessus de la tête). En même temps, le bras du dessus commence à descendre, la paume est tournée vers le bas (comme lorsque l'on pousse sur une table) et termine sa course à hauteur de l'aine. La paume qui descend passe entre votre corps et la paume qui monte. Ne tendez pas complètement les bras et gardez les épaules basses et détendues (voir illustration 2). Tandis que vos bras bougent rappelez-vous qu'ils bougent à travers de l'air très épais ou de l'eau.

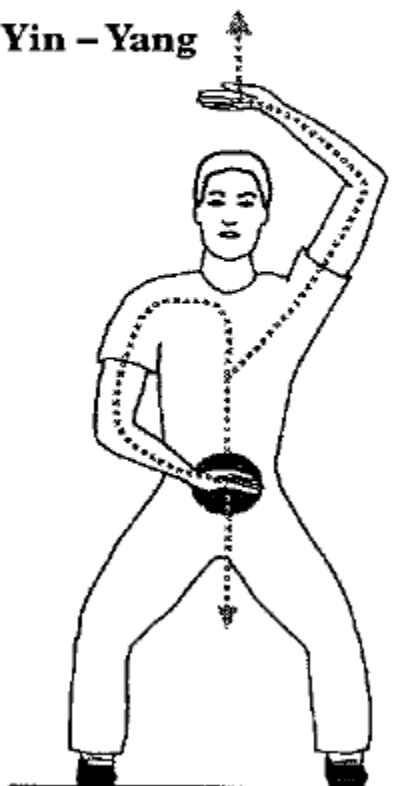
Les mains doivent être très molles et détendues dans leurs mouvements, et vous devriez ressentir un léger étirement sur le dos de la main qui est au-dessus de la tête. Ceci va dilater les méridiens de la main. Au moment où vous appuyez vers le haut avec la paume du dessus et vers le bas avec la paume du dessous, imaginez que l'énergie monte du tan tien inférieur et est projetée hors des deux paumes. Tandis que l'énergie est projetée hors de la paume du haut imaginez cette dernière soulever l'objet le plus lourd qui existe juste au-dessus de votre tête sans faire appel à la force musculaire. Seule la force de l'énergie provenant de la paume a permis de soulever l'objet.

A l'inspiration, revenez à la position de départ (tenir le ballon) et pivotez les poignets, mettez les bras dans une position telle que la main qui se trouvait en haut est désormais en bas et que celle qui était en bas est maintenant en haut (voir illustration 3). Imaginez que l'énergie est tirée par vos paumes, de l'air autour de vous jusqu'au tan tien. A l'inspiration suivante la main qui est montée au-dessus de la tête la dernière fois redescend et vice-versa (voir illustration 4).

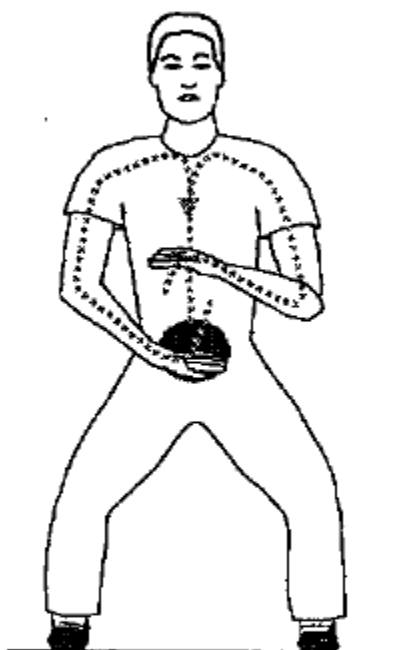
### Exercice de la Paume Yin - Yang



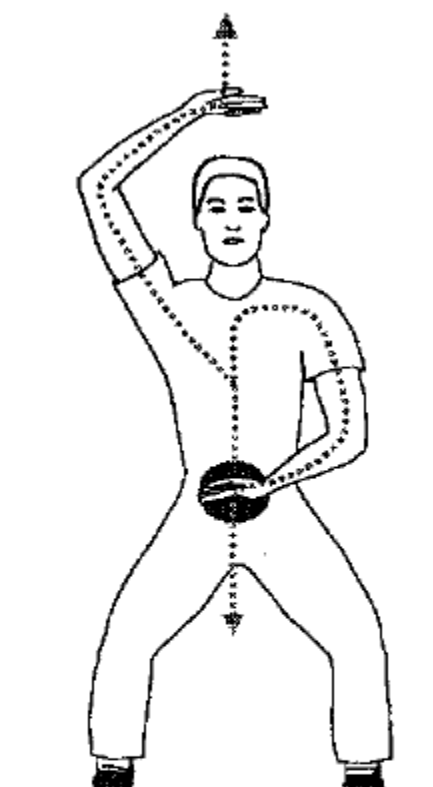
**1 - Inspirez et amenez l'énergie par les paumes jusqu'au tan tien inférieur**



**2 - Expirez et expulsez l'énergie du tan tien par les paumes**



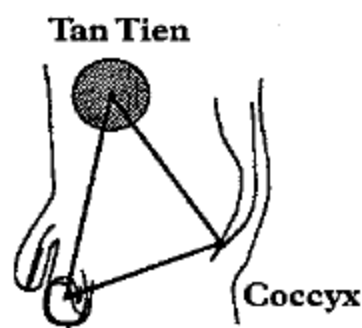
**3 - Inspirez et amenez l'énergie par les paumes jusqu'au tan tien inférieur**



**4 - Expirez et expulsez l'énergie du tan tien inférieur par les paumes**

## Battement et Tambourinement Avancé du Ch'i (Faire Vibrer les Testicules)

Avant de débiter cet exercice, passez plusieurs semaines à pratiquer la respiration scrotale et la compression scrotale, comme indiqué dans la section concernant le Kung Fu Séminal de cette leçon. Cela fait maintenant deux mois que vous pratiquez l'exercice du battement et tambourinement du ch'i. Comme suggéré dans le niveau 2, vous devriez avoir effectué l'exercice au moins le dernier mois, en vous concentrant sur le moyen de respirer par le diaphragme pelvien. Vous devriez ressentir beaucoup de chaleur dans le tan tien inférieur et être habitué à tirer de l'énergie de vos testicules. C'est maintenant que les testicules et le tan tien inférieur se mettent à vibrer. Cette vibration doit désormais être introduite dans le système.



1. Remontez vos testicules et votre sphincter. Retenez les testicules vers le haut.
2. Détendez-vous mentalement mais gardez les testicules remontés.
3. Concentrez-vous sur la chaleur et la vibration dans les testicules.
4. Tandis que les testicules commencent à chauffer et à vibrer, tirez l'énergie des testicules dans le hui-yin, dans le coccyx et finalement dans le tan tien inférieur.

A partir du tan tien inférieur tirez la vibration vers la partie basse du périnée, de là emmenez-la jusqu'aux testicules, puis vers le hui-yin ; du hui-yin déplacez-la jusqu'au coccyx et du coccyx ramenez-la au point d'énergie "triangle de vie" (voir illustration). La vibration va s'emboîter dans cette région, que vous avez utilisée dans l'exercice de battement et de tambourinement du ch'i.

La circulation d'énergie peut maintenant être mise à profit pour décharger. C'est l'évaluation du mental et de l'énergie. Souvenez-vous que vous vous servez du mental pour stimuler le système nerveux et que vous vous servez des testicules et des tendons pour vous approvisionner en énergie.

## La Marche Avancée du Cercle

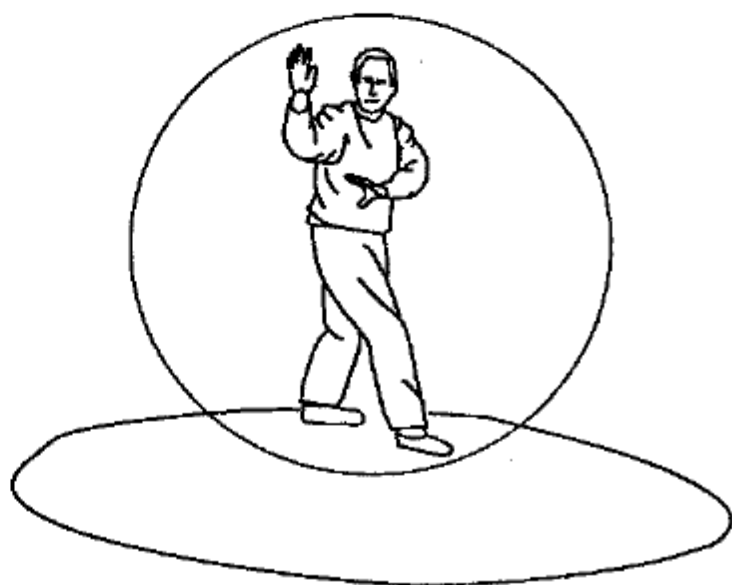
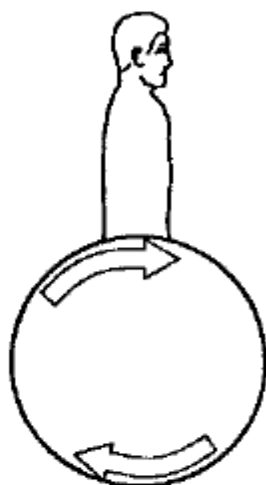
La marche avancée du cercle implique de parcourir le cercle tout en déplaçant de l'énergie. Dès que vous aurez une bonne sensation de votre bulle d'énergie vous devrez commencer à parcourir le cercle à l'intérieur de votre bulle. Ceci est difficile à faire parce qu'il faut que vous restiez enraciné pour pouvoir supporter votre bulle d'énergie.

Vous devriez pratiquer la marche du cercle comme un exercice en soi tous les jours. Ne liez pas à la marche vos mouvements de forme, pratiquez tout simplement la marche tout en maintenant votre bulle d'énergie. Pour aborder ce genre de pratique, passez quelques minutes à ne faire que parcourir le cercle dans la position debout, les bras détendus à vos côtés. Faites le tour du cercle à plusieurs reprises en portant votre attention sur le centre du cercle. Imaginez que quelqu'un vous tire avec une ficelle attachée à votre tan tien inférieur. Vous ne motivez pas mentalement vos mouvements, vous êtes simplement tiré par la ficelle. Tout ce que vous faites ici est de créer une sensation du cercle et un flux autour du cercle tandis que vous commencez à vous détendre. En marchant commencez à détendre progressivement votre mental et votre corps et à les fondre dans la terre. Faites un pas en frappant votre talon en premier, puis faites rouler jusque vos orteils. Sentez les sources bouillonnantes être aspirées dans la terre (comme marcher dans la boue) comme décrit dans le niveau 2.

Une fois que vous avez l'impression de vous enfoncer, pliez les genoux pour tomber encore plus et vous enraciner. Commencez à respirer par les talons à l'inspiration et relâchez le souffle par les sources bouillonnantes. Vos bras sont toujours baissés, à vos côtés. Essayez d'avoir la sensation que vous roulez comme si la partie supérieure de votre corps était attachée à une grosse balle en métal qui tournerait autour du cercle. Souvenez-vous bien des règles toutes les règles de structure dont nous avons parlé dans les niveaux un et deux. Tâchez de vous détendre, de tomber et de rouler. Gardez vos mouvements fluides et détendus.

Quand vous commencerez à avoir une sensation du mouvement tournant, amenez vos bras vers le haut, dans la position indiquée dans le niveau 2 de ce cours. Tandis que vos bras montent, sentez l'énergie être drainée de vos bras jusqu'à vos pieds pour augmenter votre enracinement. Commencez à étendre le ch'i comme vous l'avez fait au cours de l'étape d'extension du ch'i de l'exercice "Dragon Endormi". Remplissez votre bulle d'énergie et sentez l'air autour de vous s'épaissir. Vous devriez à présent vous sentir comme si vous marchiez dans une roue. Ne déplacez pas la roue, laissez la roue vous déplacer.

Si vous avez déjà vu une roue d'exercice pour hamster, servez-vous de cette image pour vous permettre d'avoir une bonne idée de cette expérience. Maintenez la sensation d'être tiré par votre tan tien inférieur et de rouler en haut de la balle en métal. Vos mouvements doivent être fluides et tout votre corps doit être relié. Ressentez cette sensation dans tout le corps et sentez l'énergie circuler autour de vous. Si vous perdez votre équilibre, cherchez l'endroit où vous n'êtes pas "dans" le corps, et corrigez-vous.



**Marcher dans la Bulle d'énergie**

Une fois que vous sentez que vous vous déplacez à l'intérieur de la bulle d'énergie, vous allez trouver qu'il est difficile de maintenir cette sensation. Cela s'explique par le fait qu'à chaque fois que votre mental se met en action, ou que vous perdez votre enracinement, la bulle d'énergie disparaît aussitôt. Vous devez vous entraîner pour pouvoir parcourir le cercle et maintenir votre bulle d'énergie en permanence, sans coupure. Dès que vous y arriverez, il sera alors temps de commencer votre changement de paume simple. Quand vous essaieriez de faire cet exercice, vous comprendrez pourquoi les professeurs chinois faisaient parcourir le cercle à leurs élèves pendant des années avant de leur apprendre quoi que ce soit d'autre.

Le Chi Kung et la pratique des formes ne sont pas séparés, ils doivent être faits en même temps. Le changement de paume simple (avec le reste des mouvements de forme) a été effectué pour étendre la sensation de la bulle d'énergie et déplacer l'énergie vers différents méridiens du corps. On attendait traditionnellement des étudiants qu'ils possèdent une forte sensation de l'énergie lorsqu'ils parcouraient le cercle avant de passer à autre chose. Il faut énormément de pratique pour maintenir sa bulle d'énergie tout en parcourant le cercle, alors ne vous énervez pas si vous n'y arrivez pas du premier coup.

### **Chemise de Fer 3 – Exercice de la Cloche Dorée**

Voici l'ensemble d'exercices de déplacement de la Chemise de Fer. Dans le premier niveau nous avons pu aborder les trois étapes de l'entraînement de la Chemise de Fer. L'exercice suivant complètera la phase d'enfermement de votre entraînement. Dans le niveau 5 de ce cours nous vous présenterons au Niveau 2 de l'entraînement de la Chemise de Fer, qui est la phase de vibration.

Cet exercice s'intitule "La Cloche Dorée", mais "Couvrir la Coque de la Cloche Dorée", dans la troisième étape de l'entraînement de la Chemise de Fer en sera le niveau avancé et ultime ; nous l'aborderons plus tard dans ce cours. Cet exercice s'effectue en deux phases et est là pour vous permettre de bien sentir comment rester enfermé et enraciné tout en vous déplaçant. Comme dans tous les exercices d'enfermement, vous devez remplir votre corps d'énergie, mais ne retenez aucune tension musculaire. Ne forcez pas la respiration dans votre corps, laissez le souffle emplir et gonfler lentement votre cage thoracique. Lorsque vous enfermez, votre corps ne doit pas vous sembler dur comme un mur, mais bien ferme, avec une qualité élastique, comme un tube rempli d'air. Dans le niveau 6 de ce cours nous vous apprendrons à prendre un coup en utilisant votre Chemise de Fer.

#### **Première Étape**

Avec les deux pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules, prenez la posture du cavalier avec les bras dans la position "bercer le bébé" telle qu'en photo 1. Enfermez, tombez et balancez d'avant en arrière comme une cloche d'église. Assurez-vous de bien rester enraciné et gardez le corps rempli de ch'i en permanence. Cet exercice peut désormais être ajouté à votre série d'exercices sur l'enfermement. Faites-le à la suite de l'exercice "Séparer les Cieux" et appliquez cette méthode pendant environ deux minutes et demi. Inversez les bras. Mettez en premier le bras gauche au sommet et, au bout d'une minute, changez la position des bras et mettez le bras droit au sommet.





## Deuxième Étape

L'exercice suivant est un peu plus avancé et nécessite plus de mouvements à chaque transition. Il est important que vous restiez enfoncé et complètement rempli de chi au cours des postures transitoires, et ce afin de maintenir la régularité de la Cloche Dorée de la Chemise de Fer. Comme dans les exercices précédents, pensez à rester enraciné, cette fois en bougeant les hanches. Attention, ne bougez jamais à partir des genoux. Les genoux ne tournent jamais, ils ne sont pas là pour ça, alors que les hanches le sont. Après plusieurs semaines passées sur la première étape, ajoutez la deuxième étape à votre séance d'entraînement.

Cet exercice fait appel à la même posture que dans la première étape. À partir de cette posture (que nous appellerons désormais "bercer le bébé"), baissez les bras et balancez-les en avant et en arrière comme vous l'avez fait pour l'exercice de balancement. L'objectif ici est de vous détendre et de provoquer un flux d'énergie dans les bras.

Après avoir balancé les bras pendant environ une minute, prenez la posture "bercer le bébé" et commencez à vous balancer de droite à gauche comme sur la photo en page suivante. La main gauche est en haut, la main droite en bas. Tournez, tombez et enfoncez-vous jusqu'à ce que vous heurtiez le mur au moment où vous passez d'un côté à l'autre. Détendez-vous et tombez dans vos pieds pendant que votre corps se détend et tombe dans chaque posture. Continuez à faire ceci pendant quelques minutes, puis baissez les bras et recommencez à les balancer en avant et en arrière. Après les avoir balancé pendant environ une minute, prenez la posture "bercer le bébé", mais cette fois en plaçant la main droite en haut et la main gauche en bas, et répétez l'exercice. La respiration doit être profonde et lente, mais l'attention doit être portée sur le maintien d'une Chemise de Fer pleine lorsque vous tournez.

## Deuxième Étape – Exercice de la Cloche Dorée



**Photo 1 – Balancer les bras**



**Photo 2 – "Berçer le Bébé"**



**Photo 3 – Tourner vers la droite**



**Photo 4 – Tourner vers la gauche**

## Enracinement – Troisième Partie

Dans ce niveau nous allons continuer notre étude de l'enracinement en y ajoutant quelques exercices supplémentaires qui vous aideront à vous déplacer avec l'enracinement. Nous désirons porter votre attention sur le fait qu'une fois habitué aux mouvements de cet exercice, vous devrez en intégrer les principes à vos mouvements de forme et, par conséquent, à vos combinaisons et techniques de combat. Toutes les méditations et tous les exercices que vous apprenez dans ce cours ne sont que des instruments pour entraîner votre mémoire mentale et musculaire, pour que les bases des exercices et méditations se manifestent naturellement dans vos mouvements de forme et vos techniques de combat.

Nous allons commencer avec quelques exercices simples qui sont plus ou moins des variantes des mouvements dont vous vous êtes servi au cours de l'exercice Dragon Joue Avec une Perle. Les mouvements diffèrent mais les principes fondamentaux sont identiques. Nous ajouterons ensuite des exercices à deux personnes (la seconde personne n'étant pas obligatoirement un pratiquant en arts martiaux) qui constitueront les bases de votre combat interne. Les exercices vont sembler sans doute insignifiants, mais ils ont leur importance. Nous devons tous apprendre à marcher à quatre pattes avant de pouvoir courir.

### Exercice de l'Ouverture de la Porte

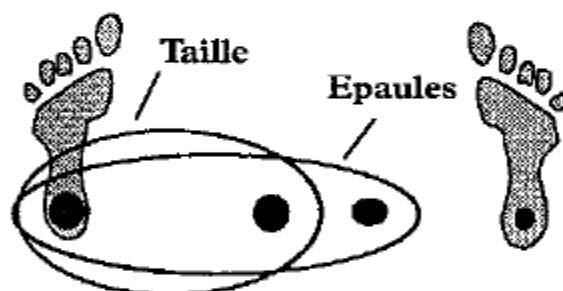
Cet exercice vous entraînera à bouger avec la hanche et vous donnera une bonne idée de la séparation yin-yang qui se produit dans le corps lorsque vous vous déplacez avec l'enracinement.

1) Prenez la posture du cavalier avec vos mains à vos côtés.

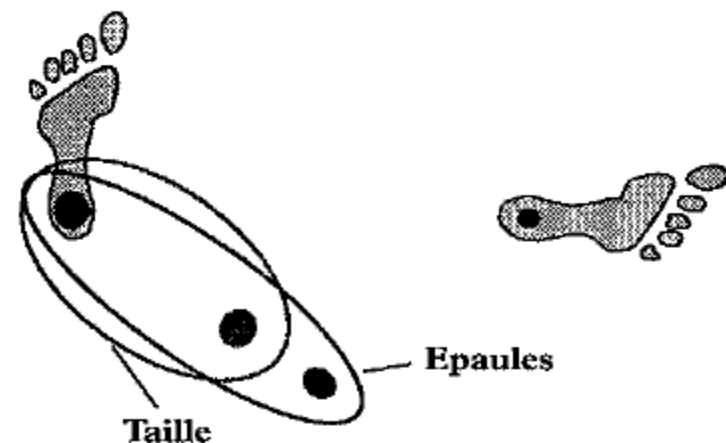
2) Mettez-vous doucement à enfoncer votre poids dans la jambe gauche. Vos os doivent être empilés du côté gauche de votre corps. L'épaule devrait être alignée au-dessus de la hanche et la hanche au-dessus du talon (voir l'illustration). Imaginez qu'un mât traverse votre épaule, votre hanche, votre talon et rentre dans le talon. Au moment où vous vous enfoncez, concentrez sur le poids imaginaire qui pend à votre coccyx et vous tire vers le bas. La colonne doit rester droite, le menton légèrement rentré et le point du sommet (pai-hui) tiré vers le haut. Le centre de votre corps tombe dans le centre de votre pied. La colonne appuie dans le talon et l'os pubien appuie sur la demi-pointe du pied. Vous sentez vraiment la majeure partie du poids et de la pression sur votre pied (voir photo 1 en page suivante).

3) Faites pivoter la taille vers la droite et tournez l'orteil droit à environ 90 degrés alors que vous tombez tout votre poids dans la jambe gauche (photo 2). Tandis que vos hanches pivotent vers la droite, imaginez que vous êtes en train de tourner autour de ce mât qui traverse votre épaule, votre hanche et votre talon gauches.

#### Ouverture de la Porte – Vue Supérieure



Le poids bascule vers la gauche



Le poids bascule vers la gauche

Vous devriez vous sentir très solide, lié, et comprimé du côté gauche du corps. Lorsque nous parlons de compression, nous ne voulons pas que vous croyiez qu'il faut enfoncer le talon dans le sol. La plupart des débutants enfoncent leur talon dans le sol en se servant des muscles de la jambe lorsqu'ils essaient d'enraciner. Rappelez-vous qu'il faut éviter de vous servir de vos muscles, et qu'il vaut mieux laissez votre corps se détendre et vos os s'empiler.

Le côté droit du corps doit être totalement détendu et vous sembler comme un vieux bout de tissu. Il ne doit pas y avoir de poids sur la jambe droite, le talon droit doit reposer légèrement sur le sol. Le genou droit doit rester légèrement plié. Le côté gauche est yang, le côté droit yin.

4) A présent refaites pivoter les hanches vers la gauche, mais gardez le poids sur la jambe gauche. Pivotez de droite à gauche, de nombreuses fois. Dès que la jambe gauche se fatigue, changez de côté et faites l'exercice sur la droite.

Lorsque vous effectuez cet exercice il faut que vous vous assuriez que vos genoux restent pointés dans la même direction que les orteils, surtout sur la jambe enracinée.

### Exercice d'Ouverture de la Porte



Photo 1



Photo 2

### Balancer la Porte

Cet exercice est une extension de l'exercice précédent. Prenez une posture "Pa" avec vos mains sur les hanches. Cette posture est semblable à la posture du cavalier, à ceci près que les orteils et les genoux sont tournés vers l'intérieur (voir photo 1 en page suivante).

1) Faites passer le poids sur la jambe droite et faites tomber en même temps votre poids et pivotez les hanches vers la gauche. Gardez la colonne droite, le menton légèrement rentré et appuyez gentiment sur le point du sommet.

2) Laissez ce geste faire pivoter la jambe gauche tandis que le poids continue à tomber et que vous tournez autour d'un mât imaginaire qui parcourrait votre épaule, hanche et talon gauches (photo 2). Gardez les fesses rentrées, pour que vous puissiez tourner et tomber jusqu'à ce que vous arriviez le point où vous ne pouvez pas tomber davantage. Assurez-vous que votre genou droit ne bouge pas lorsque vous pivotez la taille.

3) Refaites pivoter les hanches vers la droite et reprenez la posture originale.

4) Répétez ce mouvement aussi longtemps que vous le désirez, puis changez de côté.

## Exercice de Balancement de la Porte



Photo 1



Photo 2

## Exercice de Compression et de Relâchement

L'exercice de compression et de relâchement est à effectuer en quatre niveaux (épaule, coude, bras, déplacement) et a pour but de servir d'introduction élémentaire au combat Pa Kua Chang, car il permet de vous familiariser avec le concept de neutralisation et de réponse à l'avance d'un adversaire. La majeure partie du combat Pa Kua implique de laisser chaque action de l'adversaire provoquer vos mouvements ; vous pliez ou évoluez avec son mouvement et vous en servez à votre avantage. Nous commencerons à aborder les subtilités du mouvement Pa Kua et de la perception dans le niveau 4. Nous voulons vous présenter ici ce simple exercice en tant que base très générale. L'idée est de reprendre tous les concepts de mouvement liés à l'exercice "Dragon Joue avec une Perle" et vous montrera les rudiments du concept "compression et relâchement" tout en combattant. L'exercice est le suivant

### Niveau Un – Epaule

- 1) Prenez la posture du cavalier avec vos bras à vos côtés (voir photo 1 en page suivante).
- 2) Demandez à un partenaire de vous pousser sur l'épaule. Lorsque votre partenaire vous pousse, cédez avec la poussée et tombez dans le point du mur tout en gardant à l'esprit tous les principes soulignés dans les niveaux un et deux pour l'exercice "Dragon Joue avec la Perle".
- 3) Dès que vous heurtez le point du mur, rebondissez jusqu'à votre position originale. Il est important que vous restiez détendu, heurtez le mur avec tout votre poids, et rebondissez immédiatement.

Votre partenaire peut pousser sur l'arrière de l'épaule comme indiqué sur la photo 2 – dans ce cas vous devriez tomber dans la jambe opposée. Il peut aussi pousser sur l'avant de l'épaule – ceci devrait vous faire tomber dans la hanche du même côté que la poussée. Demandez-lui de pousser en alternance d'une façon puis de l'autre, jusqu'à ce que vous ressentiez bien cet exercice, puis demandez-lui de pousser au hasard, sans vous laisser savoir dans quel sens il va le faire. Il devrait

Il devrait pouvoir pousser n'importe quelle épaule, et dès que vous percevez la direction, s'il pousse ou tire, cédez, tombez dans la hanche et rebondissez dans la position originale.

### Compression et Relâchement – Niveau des Epaules



Photo 1



Photo 2



Photo 3

En cédant, vous ne fournissez pas une résistance suffisante contre laquelle l'adversaire pourrait lutter, mais il ne faut pas non plus que vous fuyiez devant l'adversaire. Ne laissez pas la pression de l'adversaire dépasser les "100 grammes", mais ne laissez pas non plus la pression de l'adversaire passer en dessous de 100 grammes. Il faut que vous bougiez avec le mouvement de votre adversaire et que vous restiez en quelque sorte collé à lui pour pouvoir lui renvoyer son offensive. Coller l'énergie et céder sont des aspects qui seront abordés en plus de détails dans le niveau 4 de ce cours.

## Niveau Deux – Coude

- 1) Prenez la posture du cavalier avec vos bras devant vous comme si vous teniez un tonneau (photo 1).
- 2) Demandez à votre partenaire de vous pousser ou vous tirer le coude (photo 2). Cédez et rebondissez comme vous l'avez fait pour l'exercice précédent (photo 3). Votre partenaire doit bouger votre coude vers la droite, la gauche, vers le haut, le bas, et à des angles divers. Pendant que vous bougez vous devez maintenir le lien dans votre corps. Concentrez-vous sur le lien d'après la "théorie du X" dont nous avons parlé dans la section "Enrouler la Soie" de cette leçon.

### Compression et Relâchement – Niveau du Coude



Photo 1



Photo 2



Photo 3



## Niveau Trois – Poignet

- 1) Prenez la posture du cavalier avec les bras devant vous comme si vous teniez un tonneau (photo 1).
- 2) Demandez à votre partenaire de vous pousser ou de vous tirer le poignet (photo 2). Cédez et rebondissez comme vous l'avez fait pour l'exercice précédent (photo 3). Votre partenaire doit bouger votre poignet vers la droite, la gauche, vers le haut, le bas, et à des angles divers. Pendant que vous bougez vous devez maintenir le lien dans votre corps. Concentrez-vous sur le lien d'après la "théorie du X" dont nous avons parlé dans la section "Enrouler la Soie" de cette leçon.

### Compression et Relâchement – Niveau du Coude



Photo 1



Photo 2



Photo 3



## Niveau Quatre – Déplacement

- 1) Prenez la posture du cavalier avec les bras devant vous comme si vous teniez un tonneau (photo 1).
- 2) Demandez à votre partenaire de vous pousser ou de vous tirer l'épaule, le coude ou le poignet pour mettre votre corps en mouvement. Il faut que vous mainteniez votre enracinement et que vous vous déplaçiez avec un corps lié. Aussitôt que vous cédez quand on vous pousse ou tire, faites un pas en arrière et tombez dans la hanche du côté enraciné du corps (photo 2). Le côté yin du corps doit être mou et détendu. Tandis que vous tombez et enracinez du côté yang, laissez ce mouvement faire tourner le côté yin et faites un pas (photo 3). Tâchez de rester détendu et de développer la fluidité de ce mouvement.

Après avoir fait ces exercices, essayez de faire vos formes en vous imaginant que quelqu'un est en train de vous pousser ou de vous tirer dans toutes les postures de la forme.

## Compression et Relâchement – Déplacement



Photo 1



Photo 2



Photo 3

## **Enroulement de la Soie 2**

Il y a trois niveaux et cinq étapes à l'enroulement de la soie :

### **I. Niveau de la Hanche**

1. Enroulement de la Soie, Jambe Simple – Appuyez sur le talon et sentez une torsion dans la jambe comme lorsque l'on fabrique une corde.
2. Enroulement de la Soie, Jambe Double – Appuyez sur l'autre talon et sentez la torsion monter et se joindre à la torsion de la première jambe au Hui-yin.
3. Enroulement de la Soie par le Pas – Pas Jing
4. Enroulement de la Soie par les Fouettements
5. Enroulement de la Soie par les Vibrations

### **II. Niveau du Plexus Solaire**

Les tendons du petit doigt se lient avec les tendons du petit orteil, et les tendons du pouce se lient avec les tendons du gros orteil.

1. Enroulement de la Soie Pour un Seul Bras – Sentez la spirale dans votre avant-bras comme s'il était une vis tournée dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Ceci liera le poignet, le coude et le bras.
2. Enroulement de la Soie pour les Deux Bras – Sentez le même mouvement de spirale dans les deux bras et sentez les bras se lier au sternum.
3. Enroulement de la Soie par le Déplacement – Déchirez le Coton
4. Enroulement de la Soie par les Fouettements
5. Enroulement de la Soie par les Vibrations

### **III. Niveau du Menton**

1. Enroulement de la Soie Pour l'Avant du Torse – Le menton appuie vers l'intérieur et tire le centre du sternum, le sternum s'enroule et tire les muscles psoas, qui eux tirent et bloquent les jambes par les fémurs.
2. Enroulement de la Soie pour l'Arrière du Torse – L'arrière de la tête tire la colonne et la colonne tire le coccyx.
3. Enroulement de la Soie par un Mouvement Avant/Arrière – Expansion et compression de la cavité spatiale entre le sternum et la colonne vertébrale.
4. Enroulement de la Soie par les Fouettements
5. Enroulement de la Soie par les Vibrations

Dans le second niveau de ce cours nous vous avons présenté les trois premières étapes de chacun de ces niveaux. Désormais, vous devriez comprendre globalement le lien en question. Vous avez travaillé sur ce lien avec déplacement lorsque vous avez effectué les exercices du Pas Jing et du Déchirement du Coton. Si vous n'êtes pas totalement à l'aise avec le lien tel que nous vous l'avons appris dans le niveau 2, vous devez pratiquer et étudier ces relations corporelles en profondeur avant de continuer. Quand vous effectuez ces exercices vous devez être capable de ressentir le lien, des doigts jusqu'aux orteils. Si vous n'avez toujours pas la sensation d'envelopper et de déballer ou de tordre et de détordre des parties du corps comme nous vous l'avons inculqué par l'analogie avec l'élastique, tentez l'exercice suivant.

Tenez-vous debout et détendez-vous. Demandez à un partenaire de vous attraper le poignet et de commencer à le tordre dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Vous restez détendu,

sans faciliter ni empêcher le mouvement. Tandis que votre poignet se tord vous allez vous rendre compte que le coude se tord aussi, puis l'épaule, puis le dos, puis les hanches, puis les genoux, et enfin les chevilles. Votre partenaire doit tordre doucement votre poignet jusqu'à ce que vos pieds bougent. A présent, revenez à votre position originale en commençant par les chevilles et remontez progressivement jusqu'à ce que vous la repreniez. Faites et refaites cet exercice plusieurs fois jusqu'à ce que vous ayez une bonne sensation de la torsion et du relâchement séquentiels.

Lorsque vous faites vos exercices, vos formes ou un combat vous devriez ressentir cette torsion et ce relâchement, mais d'une façon très modérée. Il faut que vous ressentiez ce mouvement de lien et que vous travailliez dessus jusqu'à ce qu'il vous paraisse fluide et naturel. Commencez dans une posture debout, détendez-vous et alignez-vous. Tandis que vous commencez à bouger, écoutez votre flux corporel, et habituez-vous à ce mouvement. Gardez présents à l'esprit tous les aspects d'une bonne structure et d'un bon lien. Si vous avancez d'un centimètre sans respecter la totalité des bases, recommencez. Apprendre à se déplacer avec un bon lien corporel tout en restant détendu et souple est un processus très long. Soyez patient et travaillez tous les jours.

Pour ajouter de la puissance à ce mouvement vous apprendrez d'abord à augmenter le lien du corps. Ajouter de la puissance à votre mouvement est une étape fondamentale dans le déchargement d'énergie. Sans le bon lien corporel vous n'aurez aucune puissance. Les parties du corps doivent bouger ensemble, dans la même direction et le même but. Lorsque le corps se déplace, les principes suivants doivent être respectés :

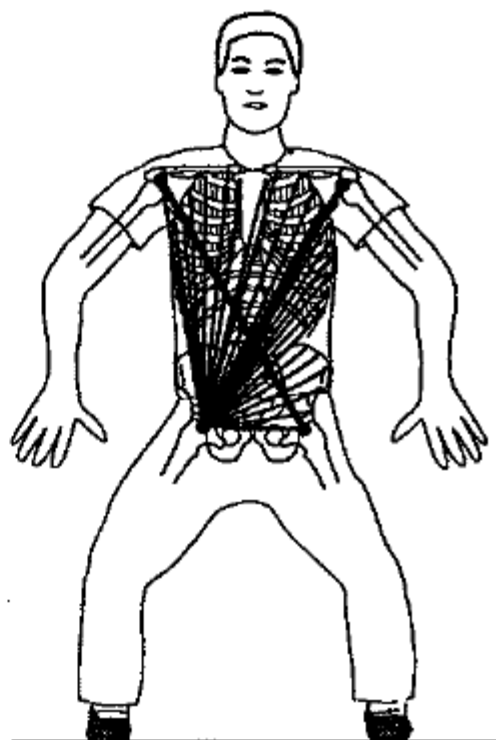
- (1) Le corps est empilé, de sorte que chaque partie du corps supporte la partie qui la précède
- (2) Le bas du corps déplace le haut du corps
- (3) Le centre du corps déplace les extrémités
- (4) L'intérieur du corps déplace l'extérieur
- (5) La terre (gravité et énergie) déplace le corps
- (6) Les pieds, la taille et les jambes déplacent la poitrine, les épaules et les bras
- (7) Le mental et l'énergie s'enfoncent dans la terre et y restent

Rendez-vous bien compte qu'il ne suffit pas que les bras bougent en même temps que la taille. Les bras doivent être bougés par la taille !

Ensuite vous allez apprendre à fouetter votre corps comme avec un fouet à bétail en faisant appel au concept de torsion segmentée. Cette étape de fouettement est une étape intermédiaire, le but étant de vous apprendre à initier par la volonté une vibration dans votre corps, et de la combiner avec le fouettement et le secouement pour pouvoir mieux décharger l'énergie. Pour vous aider à vous préparer à l'étape de vibration, vous apprendrez à secouer et à secouer en même temps. Quand vous fouettez, secouez et tombez, concentrez-vous sur la vibration produite à la suite de la "fêlure du fouet" et écoutez mentalement les vibrations. Le cinquième niveau de ce cours est dédié à l'entraînement des vibrations ou "I-Chuan" (aussi appelées Sum-I). Dans le Niveau 5 vous apprendrez l'étape finale d'enroulement de la soie au moment où vous apprendrez la vibration. Après avoir appris comment vibrer, nous vous apprendrons (niveau 6) comment combiner le secouement à la vibration dans le but de décharger de l'énergie.

## Augmenter le Lien du Corps

Vous devriez à présent posséder une bonne compréhension du lien corporel en vous servant de la "théorie du X" décrite dans le niveau 2. Vous allez maintenant apprendre à approfondir ce concept en liant la globalité de la cavité corporelle. Pour y arriver vous devez étendre la théorie du X comme indiqué sur l'illustration. Sur l'illustration nous n'avons indiqué que la connexion à la hanche droite. Chacun des trois points est lui aussi relié aux côtes et à la structure osseuse. Les connexions se déployant à partir de chacun des points principaux (hanches et épaules) se chevauchent. Pensez à votre corps qu'on enroulerait comme un cocon de soie mais qui resterait souple et flexible. Les couches de fascia sont comme les fils de la soie, elles s'enroulent et s'entrelacent, des cavités de la hanche jusqu'aux épaules. Vous devez être capable de sentir cette conjonction quand vous vous déplacez si vous voulez accéder à l'étape de fouettement (ou de secouement).



**Théorie du X**

Effectuez l'exercice du "Dragon Joue avec une Perle" et essayez de sentir cette conjonction comparable à un cocon. Il faudrait que vous utilisiez cette imagerie quand vous effectuerez l'exercice de la Chemise de Fer "Cloche Dorée".

Maintenez la conjonction à l'esprit mais restez détendu et souple. Si une partie quelconque de votre corps se tend, votre alignement sera mis en déséquilibre. Le corps est détendu, mais il ne forme qu'un et bouge à l'unisson. Pour y arriver, unifiez le ch'i dans votre corps et de laisser l'unité du ch'i guider le corps. Abandonner votre corps et laissez-le suivre le ch'i. Si le corps se déconnecte, vous le saurez car le ch'i se dispersera. Dirigez tous vos mouvements à partir du centre et gardez la colonne droite.

## Fouetter et Secouer

Fouetter est un élément de torsion segmentée des tendons, comme un fouet à bétail claquant. La torsion segmentée commencera dans le pied et finira dans la main. Il y a trois types de fouettement, liés à l'angle avec lequel vous frappez. Vous vous entraînerez à fouetter en rentrant les fesses et à fouetter au moment où les hanches heurteront le point du mur dans cette leçon. Le troisième type s'effectue lorsque vous frappez sur le côté et que cela implique de secouer pour produire une vibration - cette technique sera prise en charge dans le niveau 6.

Fouetter tout en tombant dans la hanche (point du mur) s'accomplit d'une façon générale comme suit :

Au moment où vous tombez, que vous vous enfoncez et que vous vous tordez, le mouvement du corps est comparable à une voiture de course sur les freins desquels on appuierait brutalement. En effet, ce que vous faites est l'application de tous les principes d'enroulement de la soie et d'enracinement que vous avez appris dans le niveau 2, mais simultanément et en accéléré. Vous allez vous détendre complètement et jeter l'ancre dans votre point du mur. Quand votre corps heurte le mur, votre tan tien devrait s'étendre et votre point du sommet être tiré vers le haut, ce qui correspond au moment où vos freins sont mis à rude épreuve. L'élan de la partie supérieure du corps, détendue, continue à avancer (la colonne reste tendue) et le bras, qui devrait être totalement détendu, s'étend et claque comme un fouet. Le timing est alors de la plus grande importance. Ce mouvement provoque une vibration dans la structure du corps. Après avoir acquis une solide structure corporelle par le lien des os et par l'enfermement, vous commencez cette période de fouettement pour dépasser l'étape dite de pont dont nous avons parlé dans le premier niveau. Ceci peut vous

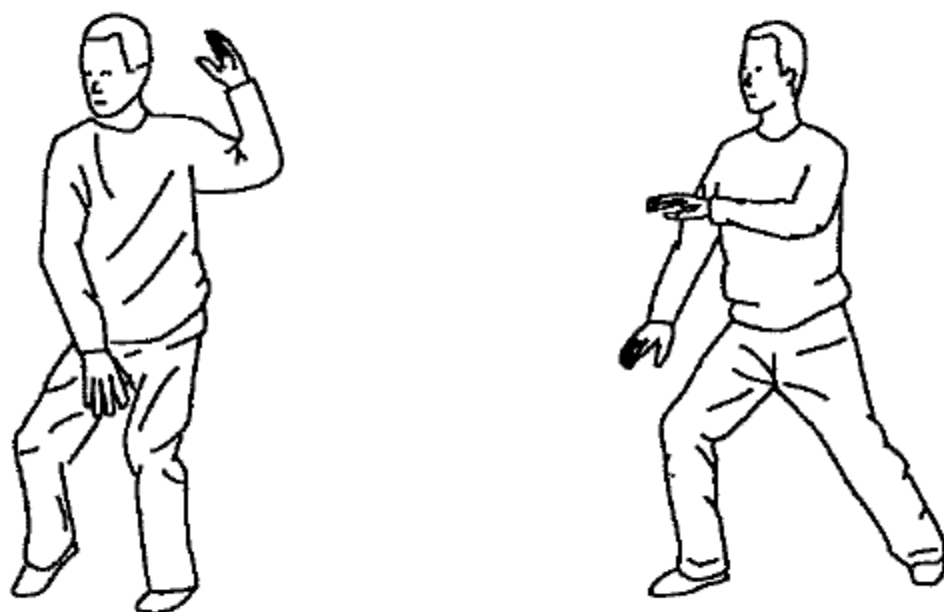
sembler un peu confus en théorie, mais l'exercice qui suit va vous apporter des éclaircissements.

## Fouetter

Prenez la posture indiquée sur l'illustration en bas à gauche. Vous pouvez la prendre du côté gauche ou du côté droit, choisissez celui dans lequel vous êtes le plus confortable. Tout votre poids est sur la jambe arrière. Pivotez la taille dans la jambe enracinée en vous imaginant, comme vous l'avez fait dans l'exercice d'enroulement de la soie pour une seule jambe du niveau 2, qu'un élastique attaché à votre talon et à votre hanche est resserré et vous tire dans la terre. Maintenez une bonne structure et sentez la compression dans la jambe enracinée. Pensez à appuyer sur le point du sommet et de sentir le psoas s'étirer.

A présent, lorsque l'élastique a été bien enroulé, en faisant appel à votre imagination, relâchez le et imaginez que l'élastique se déroule rapidement, en commençant par le talon.

**Remarque :** Vous devez vous servir de votre imagination seulement pour enrouler l'élastique ; ne tordez concrètement aucune partie de la jambe. Tandis que votre poids s'enfonce dans la jambe, la jambe doit vous sembler comme un tube de caoutchouc ou une balle en caoutchouc, remplie d'air puis comprimée. Quand vous vous enfoncez dans la jambe, elle ne tend pas, elle vous "attrape".



Au moment où l'élastique se déroule, il fait se tourner la taille, comme une maquette d'avion retenue par un élastique. Ainsi, la direction du pelvis est abordée par rapport à l'enfoncement de la jambe enracinée. Tournez la taille et faites un pas avec la jambe lestée, en faisant appel aux mêmes principes que le Pas Jing. Ne vous préoccupez pas de poser le pied à une distance particulière, laissez-le retomber naturellement et confortablement. La gravité doit motiver votre mouvement, et non les muscles. Tandis que la jambe avant se place dans la terre le pivotement de la taille, allié au corps qui tombe, jette l'ancre dans le point du mur sur cette jambe. Il est capital que la colonne vertébrale reste bien perpendiculaire au sol et que vos fesses soient rentrées.

Pendant que l'ancre heurte le mur, assurez-vous d'appuyer sur le point du sommet et de rentrer légèrement le menton, il faut que vous ayez un plafond en plus d'un sol quand vous frappez, et vous devez connecter le "niveau du menton" à la structure corporelle telle que le décrit le niveau 2. Assurez-vous aussi que le genou de la jambe avant ne dépasse pas le milieu du pied avant (c'est à dire que l'aine reste perpendiculaire au sol). La rotation de la taille doit provoquer une sensation de torsion jusqu'aux doigts de la main grâce au lien discuté dans le niveau 2. Cette sensation de torsion est accentuée par la vibration produite par l'ancre jetée (souvenez-vous de l'image du bâton enfoncé violemment dans le sol, dans le niveau 1). Souvenez-vous que lorsque l'ancre est jetée, les côtes se compriment et tirent les épaules vers le bas. Toute votre puissance viendra de ce mouvement vers

le bas et non de votre motion horizontale. Les étudiants ont du mal à le comprendre mais vous devez entraîner votre esprit à penser ainsi.

Si vous détendez la partie supérieure du corps et que vous maintenez un bon lien, votre main devra fouetter vers l'avant. Ne songez pas à fouetter avec cette main, le phénomène doit se produire naturellement. Ne "tentez" pas de frapper, enfoncez votre mental et votre énergie dans la terre, maintenez une bonne structure et un bon lien et la frappe se fera toute seule. Si vous "tentez", l'énergie ne sera pas relâchée et vous n'aurez aucune puissance. La posture finale doit être celle indiquée sur l'illustration à droite.

La main, le bras et l'épaule doivent être détendus et la structure doit être correcte. Pensez à ne garder qu'une légère inclination dans le bras et souvenez-vous que l'épaule est baissée.

Si vous voulez effectuer la méthode de fouettement comme il faut, vous devez fusionner l'énergie par les ligaments, puis par les tendons, formant ainsi une membrane et renforçant leur énergie. De cette façon le ch'i sera unifié et votre corps se déplacera en un seul ensemble et dans un seul but. Cette énergie est due à la segmentation des os pour étirer les tendons et les ligaments au moment où l'ensemble du corps heurte le mur. Vous devez apprendre à étirer les tendons et les ligaments tout en gardant les muscles détendus. Il y a deux types d'énergie du ligament, la percée et le claquement. La percée et le claquement peuvent être mieux décrits par l'analogie de l'élastique, à cause des qualités de ténacité des tendons et des ligaments.

#### 1) Percer

On dit que vous percez lorsque vous segmentez les ligaments en tordant les tendons comme des bouchons en liège. Le résultat est semblable au fait de tordre une hélice propulsée par un élastique : au moment où vous le relâchez, l'énergie se libère et fait tourner la lame de l'hélice. Cette méthode est surtout utilisée dans des mouvements tels que le changement simple de paume.

#### 2) Claquer

Cette énergie provient de l'étirement et du relâchement des tendons. Puisque les tendons sont élastiques et capables de mouvements élastiques, la plupart des exercices auront pour but d'étirer les tendons de cette façon.

## Fouetter et Secouer

L'exercice suivant, que vous aurez besoin de pratiquer si vous voulez vous habituer au mouvement de fouet est semblable au précédent en ce qu'il est une variante d'un Pas Jing accéléré, mais nous y ajouterons cependant le secouement.

Le mouvement de secouement relâchera le Fa Jing (énergie explosive) qui traversera l'os, rentrera dans le sol et accentuera la vibration montante de la terre avant de retourner dans la paume. Un secouement franc augmentera aussi le processus de 'pont' dont nous avons parlé dans le premier niveau. Quand vous frappez quelqu'un c'est cette vibration qui produit le plus de dommages.

**Remarque :** Lorsque vous échangez des coups avec vos amis, ne vous servez pas de votre énergie de fouettement ou de secouement, surtout s'ils n'ont pas à leur actif un entraînement extensif en Chemise de Fer. Vous pourriez blesser gravement quelqu'un. Cette énergie est plus puissante que vous ne pouvez l'imaginer.

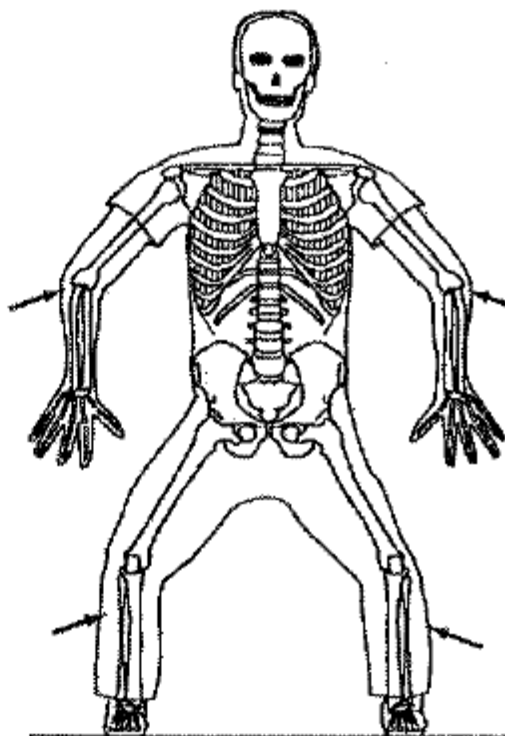
Votre squelette est fait comme un diapason qui, lorsqu'il reçoit de l'énergie, va osciller et vibrer. Lorsque vous jetez l'ancre et que vous enfermez l'énergie dans la jambe enracinée, une vibration se produit dans le corps, vibration semblable à la vibration produite sur un diapason lorsque l'on frappe un diapason sur un objet solide. Le fait de frapper un adversaire avec cette vibration produira un effet semblable à celui de mettre en contact un diapason vibrant avec l'eau. La vibration séparera les

cellules de votre adversaire et lui explosera les organes internes. Vous apprendrez à augmenter la vibration dans le niveau 5, puis vous apprendrez à l'utiliser au cours de la frappe dans le niveau 6.

Cet exercice a pour but de vous donner une idée de l'énergie de claquement et de ce que c'est que de garder la conscience du lien et de la structure de son corps au moment où vous faites un pas et que vous frappez. Pour propager la vibration le corps a besoin d'être lié correctement et rempli de ch'i. A ce moment-là il faudra que votre corps vous semble solide comme si l'enveloppe charnelle était emballée d'énergie.

1) Prenez la posture de l'arc, pied droit en avant, poids sur le pied gauche, main droite en avant, main gauche à côté du tan tien inférieur comme sur la photo 1.

2) Avec le pied droit, orteils écartés, pivotez le corps vers la droite à partir de la taille, la paume droite tournée vers l'avant, le pouce pointé vers le bas, coude au-dessus du genou, main gauche appuyée entre le coude et le genou comme sur la photo 2. Vos doigts, vos orteils, votre nez et votre tan tien inférieur doivent être alignés.



**Les os des bras et des jambes  
forment un "diapason"  
pour propager la vibration**

### **Exercice de Secouement et de Fouettement**



**Photo 1**



**Photo 2**





**Photo 3**



**Photo 4**

- 3) Pivotez davantage et tombez le poids dans la jambe droite ; la main gauche tombe et la main droite se comprime légèrement comme sur la photo 3.
- 4) Tandis que vous comprimez dans la jambe droite, appuyez le point du sommet vers le haut et descendez le coccyx. La jambe gauche doit tirer vers l'avant comme dans le Pas Jing. Voir photo 4.
- 5) Tandis que la jambe gauche tire vers l'avant, pivotez immédiatement le corps vers la gauche et enracinez dans la jambe gauche. L'ancre doit être jetée et venir frapper la hanche gauche tandis que le talon appuie dans la terre. L'élan va amener la jambe droite un demi pas en avant, tirée par les muscles psoas au niveau des hanches. Au fur et à mesure que l'ancre descend pour heurter le mur, les hanches doivent secouer. La secousse est légère, mais rapide et vigoureuse. Les hanches doivent rester détendues lorsque vous les secouez. Lorsque ces hanches vibrantes heurtent le mur, la secousse s'arrête brusquement, l'énergie tombe dans la jambe jusqu'à la terre, et la vibration est relancée.
- 6) L'imagerie sur laquelle vous devez vous concentrer est la suivante : imaginez qu'une sphère d'énergie est présente dans votre puits bouillonnant. Quand vous faites un pas avec la jambe gauche, le moment où la jambe tombe et se comprime, imaginez que la sphère d'énergie explose et envoie une onde d'énergie le long de votre jambe gauche et ressort par votre paume droite tandis que le bras fouette en avant.

## **Tirer la Balle – Deuxième Étape "Fouetter la Colonne"**

Cette étape de tirer la balle est identique à la première, sauf que vous ne vous dressez pas sur les orteils. Cet exercice fonctionne aussi avec l'énergie de claquement. Le fait de se dresser sur ses orteils avait permis de faciliter le fouettement de la colonne. Maintenant que vous êtes habitué au mouvement de fouettement, essayez de produire le même fouettement de la colonne tout en restant enraciné. Tandis que votre ancre descend et que la colonne fouette, vos bras fouettent de la même façon que dans tirer la balle – première étape.



## Météore Fait Trembler la Terre

Dans cet exercice vous allez travailler avec l'énergie de percée.

1) Prenez la posture du cavalier. Le point Ho-ku de la main gauche repose sur la cuisse gauche. La main droite est étendue en face du tan tien inférieur. Tendez la main aussi loin que vous le pouvez sans plier le coude. Le nez, le tan tien inférieur, et les lignes s'alignent tous. Le nez, les orteils, les doigts et le nombril sont tournés dans la même direction.

2) Inspirez et faites pirouetter la main vers le haut de façon à ce que le coude soit juste au-dessus des épaules et que la paume soit au-dessus de la tête. Appuyez la paume gauche vers le bas et l'extérieur tandis que la paume droite appuie vers le haut (voir photo 1). Etirez la colonne et gardez les épaules baissées. Poussez les genoux vers les côtés avec votre imagination. Vous devriez sentir les cinq arcs se plier. Tandis que la paume monte, enfermez et sentez les côtes s'écarter. Les côtes ouvrent et ferment le sternum. Vous devriez déjà y être habitué grâce à l'exercice "Séparer les Cieux" dans la section Chemise de Fer du niveau 2.

3) Jetez l'ancre et sentez les côtes s'écarter comme un ressort, en les enfonçant une par une d'une façon régulière. Quand vous avez senti les côtes s'étirer, expirez et laissez les côtes tirer les épaules vers le bas. Le mouvement vers le bas des épaules provoque l'abaissement des bras. Déroulez simultanément la paume de façon à ce qu'elle frappe au niveau du tan tien inférieur (voir photo 2).

Souvenez-vous de bien frapper avec les côtes et non l'épaule, l'épaule reste détendue. Tandis que l'ancre est jetée les côtes sont étirées, elles s'étirent au maximum puis tirent sur l'épaule. L'ancre continue à couler jusqu'à ce qu'elle atteigne le point du mur. La frappe de la paume se produit au moment où l'ancre heurte le mur. Quand l'ancre heurte le mur elle s'étend, causant ainsi l'expansion des côtes. En même temps la paume doit s'étendre et s'écarter. Par conséquent, l'effet simultané au point d'impact est que l'ancre heurte le mur, que les côtes s'écartent, et que la paume s'étire et s'écarte.

Lorsque les tendons de la paume sont tendus vous devriez sentir la tension et la segmentation jusqu'aux os, projetée de la paume. Si vous n'avez pas plié les cinq arcs, vous n'aurez pas une puissance totale, ainsi l'alignement doit-il être correct.

4) A présent répétez les étapes 1 à 3 de l'autre côté (c'est-à-dire que la main gauche frappe). Continuez, changez de côté, pendant 10 à 15 minutes.

## Le Météore Fait Vibrer la Terre



Photo 1



Photo 2

## Purification/Drainage de la Moelle

Un des objectifs principaux de la discipline Pa Kua Chang est de travailler l'énergie jusqu'à la moelle osseuse. Presser l'énergie dans la moelle osseuse permet à une grande quantité d'énergie d'être stockée, propagée ou chargée. C'est la phase "le coton emballe l'acier". Jusqu'ici vous avez travaillé avec les fascias, les muscles et les tendons. Dans les niveaux un et deux vous avez appris à faire circuler l'énergie par les principaux méridiens et organes du corps, et auparavant dans les exercices du Dragon Endormi et de la Chemise de Fer de ce cours, vous avez appris à déplacer l'énergie des méridiens vers l'extérieur, la laissant pénétrer les fascias et les tissus. Nous passons désormais au niveau débutant de la phase de drainage et de purification de la moelle, qui suit une progression naturelle puisque le fascia pénètre les muscles jusqu'à la moelle osseuse.

Avant que vous ne puissiez transporter l'énergie jusqu'à la moelle, vous devez d'abord purifier la moelle osseuse. C'est important car si vous pressez l'énergie dans les os sans purifier aussi la moelle, vous laisserez les toxines dans le corps. Les exercices de purifications de la moelle ont pour but de débarrasser la moelle osseuse des toxines et de fournir un chemin libre à l'énergie.

Il existe trois étapes de purification de moelle :

- 1) Dans la première étape on insistera surtout sur le nettoyage de la moelle osseuse afin de produire un approvisionnement neuf en globules blancs et rouges. Votre corps commencera alors à rajeunir et à se régénérer. Ces concepts sont abordés dans ce niveau et dans le niveau 4 de ce cours.
- 2) La seconde étape implique de faire onduler la vibration par la moelle osseuse dans le but de créer une plus forte puissance de charge, et moins de résistance au flux d'énergie. Ces concepts sont enseignés dans le niveau 5.
- 3) La troisième et dernière étape implique l'intention du mental pour permettre la projection du shen ou esprit du corps (projection intentionnelle d'émotion) qui constitue une base pour sortir l'image de l'énergie et le déplacement du corps. Ces concepts seront enseignés dans le niveau 10 de ce cours.

Jusqu'ici dans ce niveau vous avez déjà pu appliquer quelques techniques basiques de purification de la moelle osseuse. La phase de "purification du ch'i" du "Dragon Endormi" et "Soulever les Cieux" sont des exemples de ces exercices qui permettent de purifier la moelle osseuse. Dans cette section nous apprendrons de nouveaux exercices de purification de la moelle, puis nous procéderons à des exercices plus avancés de "drainage de la moelle".

## S'étendre au Ciel et à la Terre

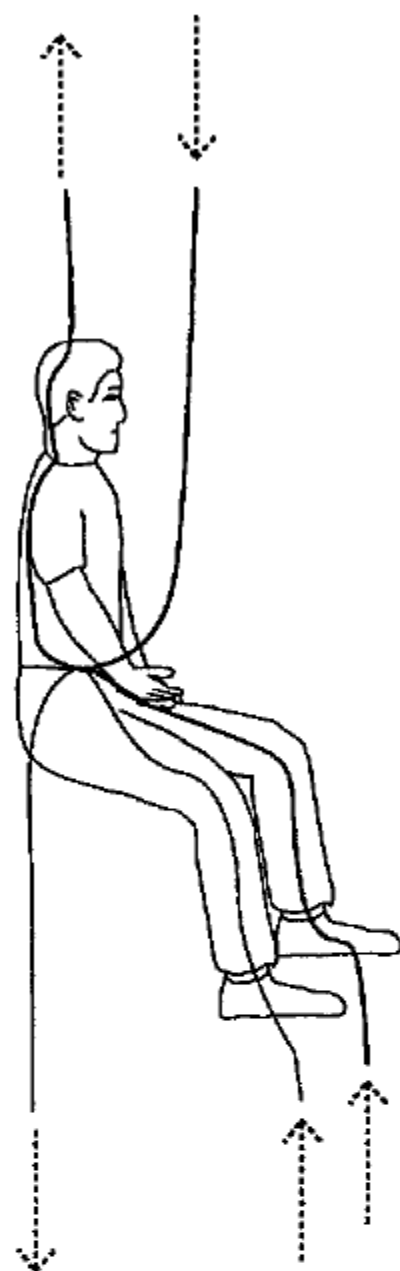
Cet exercice constitue une base pour votre drainage de moelle, en ce qu'il entraîne et augmente votre capacité à déplacer l'énergie avec votre esprit. L'exercice commencera aussi à former les fondements pour unir les trois harmonies (corps, ciel, et terre).

Asseyez-vous sur le rebord d'une chaise, vos pieds de préférence plats par terre, et juste en face de vous. Vos genoux doivent être plus bas que la taille. Posez les mains sur le côté, la droite sur la gauche. La structure du haut du corps est comme toujours : colonne droite, langue contre le palais, etc. (voir photo).

- 1) Amassez l'énergie dans une boule au tan tien inférieur. Le mouvement d'énergie dans cet exercice n'est pas relié à la terre. Respirez naturellement, régulièrement et lentement.
- 2) Enfoncez la boule d'énergie de votre tan tien inférieur au sacrum, et laissez-la tomber juste en dessous de vous, dans la terre.



- 3) Séparez la boule d'énergie : tirez-la hors de terre par les sources bouillonnantes des deux pieds puis remontez le centre des jambes, et enfin dans une seule boule dans le tan tien inférieur.
- 4) Continuez ce cycle jusqu'à ce que vous ayez une très bonne sensation du flux d'énergie.
- 5) Ensuite, ramenez l'énergie dans une sphère au tan tien inférieur et projetez-la le long de la colonne vertébrale (vers le haut) en la faisant ressortir par le point du sommet (pai-hui). Imaginez que la balle est projetée jusque dans l'espace.
- 6) Maintenant amenez la boule d'énergie de l'espace en face de vous et faites-la rentrer dans le tan tien inférieur.
- 7) Continuez ce cycle jusqu'à ce que vous ayez une bonne sensation du flux d'énergie.
- 8) Maintenant joignez les deux cycles. Envoyez l'énergie du tan tien inférieur jusqu'au centre de la terre, faites-la remonter par les pieds jusqu'au tan tien inférieur. Puis envoyez-la du tan tien inférieur vers la colonne en la faisant ressortir par le pai-hui, jusqu'à l'espace extra-atmosphérique avant de revenir en face du corps pour rentrer dans le tan tien inférieur. Continuez ce cycle jusqu'à ce que vous ayez une bonne sensation d'enracinement dans la terre tout en étendant par là même votre conscience aux cieux.
- 9) A présent effectuez l'étape dite de purification du ch'i de l'exercice "Dragon Endormi". Au fur et à mesure que vous tirez l'énergie de la terre à l'inspiration, imaginez-vous que le ch'i est saturé dans les os, des talons jusqu'au sommet du crâne. Ne laissez aucun os en dehors de votre imagination. Vos os sont totalement saturés d'énergie.
- 10) A l'expiration, sentez les sources bouillonnantes s'ouvrir grand et laissez toute l'énergie être drainée dans la terre. Imaginez que les sources bouillonnantes sont comme deux canalisations de baignoire qui ont été ouvertes. L'énergie qui a saturé les os à l'inspiration flotte désormais dans la terre, laissant une moelle osseuse purifiée et complètement propre. On peut le comparer à prendre une éponge sale, la tremper dans de l'eau propre et l'essorer.
- 11) A répéter pendant 5 à 10 minutes.



**S'étendre au Ciel  
et à la Terre**

## **Drainage de la Moelle**

Le drainage de la moelle est un prélude à la compression de la moelle que nous vous enseigneront dans le septième niveau de ce cours. Le drainage de la moelle va créer un vide dans la moelle osseuse, ce qui va créer comme un aspirateur pour le ch'i, amenant ce dernier par les pores jusqu'à la moelle osseuse. Pour réussir le drainage osseux, prenez la posture du cavalier avec les bras tenant un tonneau.

- 1) Commencez par lever lentement les bras et par faire tomber le corps. Tandis que les bras se lèvent, sentez l'énergie être drainée du bout des doigts jusqu'à la poitrine en descendant du bras. De la poitrine l'énergie tombe dans le tan tien inférieur, puis dans la goutte d'eau. Une bonne image à utiliser est de vous imaginer que vos bras sont des vaisseaux vides complètement remplis d'eau et que tandis que les bras se lèvent l'eau coule naturellement jusqu'à la poitrine.

2) Baissez les bras jusqu'à leur position originale et remontez légèrement le corps. Tandis que les bras se baissent, ils se remplissent de l'eau venant des sources bouillonnantes. Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous ayez une forte sensation de l'énergie drainée des bras et remplissant la goutte d'eau.

Après avoir travaillé sur le drainage des bras pendant plusieurs semaines, avancez votre drainage en y incluant les bras et la poitrine. Sentez l'énergie être drainée des bras et de la poitrine jusque dans la goutte d'eau. L'étape suivante consiste à ressentir l'énergie être drainée des bras, de la poitrine et de la taille. A chaque fois que vous drainez, la goutte d'eau doit devenir de plus en plus dense et vous tirer de plus en plus profondément dans la terre.

## **Le Kung Fu Séminal (Rapports Sexuels Taoïstes)**

L'art taoïste du Kung Fu Séminal a toujours été un grand secours pour le rassemblement du ch'i chez les maîtres taoïstes. L'objectif premier est de faire l'amour pendant des heures, permettant à la femme d'avoir de multiples orgasmes, tout en retenant votre sperme et en faisant passer l'énergie par les méridiens gouverneur et conception pour donner de l'entrain à votre système. Puisque les méridiens gouverneur et conception font partie des huit méridiens supplémentaires (qui concernent l'équilibre de l'énergie entre tous les méridiens d'organe), si vous pouvez avoir une montée d'énergie le long de cette voie, vous pourrez alors affecter tout le corps d'une façon positive. Brièvement, ce que vous faites est de recevoir une émotion, et de la renvoyer d'où elle vient dans le but de stimuler le corps. Vous prenez de l'énergie qui a besoin d'être exprimée et vous l'intériorisez. Par ce processus il y a aussi un échange d'énergie entre l'homme et la femme, et les deux partenaires peuvent donc tirer de l'énergie de cet échange et de la recherche de l'équilibre des énergies yin et yang.

Ce que de nombreux individus pratiquant le kung fu séminal ne réalisent pas, c'est que transformer de l'énergie sexuelle en ch'i n'est qu'une infime partie de cette alchimie taoïste qui consiste à changer les sentiments émotionnels ou sensations physiques en énergie ch'i. Étant donné que les émotions et sensations sexuelles sont très fortes et faciles à identifier, le processus de transformation est très utile avec l'énergie sexuelle. La plupart des pratiquants ne se rendent pas compte que la transformation d'énergie sexuelle en ch'i ne représente qu'une petite partie du tableau.

Après avoir abordé la pratique du kung fu séminal, nous vous donnerons aussi un exercice qui vous aidera à transformer d'autres énergies émotionnelles en ch'i. La transformation de toutes vos émotions en énergie ch'i est importante car, dans le contexte de l'alchimie taoïste, concentrer votre émotion (sexuelle ou autre) n'est pas bénéfique, vous devez vous attacher à transformer toute énergie émotionnelle en énergie ch'i. Si vous vous apprêtez à appliquer les méthodes de relations sexuelles taoïstes dans le but de transformer de l'énergie sexuelle en ch'i, vous devrez aussi apprendre à transformer la colère en ch'i, la peur en ch'i, la joie en ch'i, etc.

Réalisez aussi que le kung fu séminal n'implique pas la suppression des pulsions sexuelles. Vous devez ressentir l'émotion à travers la transformation en énergie ch'i. La suppression de tout type d'émotion est mauvaise pour la santé. Pour arriver à une santé optimale vous devez apprendre à ressentir vos émotions par le processus de transformation.

Enfin, pour ceux d'entre vous qui n'ont pas de partenaire en ce moment, vous pouvez quand même vous entraîner à transformer l'énergie sexuelle en ch'i. Effectuez les exercices de respiration scrotale, de compression scrotale et d'ouverture des cinq portes. Ensuite, dès que vous vous sentirez stimulé sexuellement, vous pourrez tirer cette énergie dans votre système comme expliqué.

Certains des avantages du kung fu séminal, en tant que liés au développement de ch'i, sont comme suit :

1) Apprendre à faire circuler l'énergie sexuelle par les méridiens gouverneur et conception, au lieu de la perdre à l'éjaculation, stimulera le cerveau ainsi que la glande pituitaire, et renforcera l'ensemble du système immunitaire.

2) Faire circuler l'énergie sexuelle augmentera considérablement le flux global d'énergie dans le corps, et contribuera à harmoniser les trois tan tiens.

3) Il se produit un échange d'énergie yin-yang entre l'homme et la femme au cours du rapport sexuel. En mettant en application la méthode de développement dual, le couple pourra apprendre à équilibrer ses énergies yin et yang, équilibrant ainsi la polarité sexuelle centrale du corps. Les effets positifs de ce processus sont nombreux. Le point culminant de l'échange d'énergie se trouve dans l'orgasme. Le fait de prolonger le rapport permettra un échange encore plus grand d'énergie entre les deux partenaires.

Lorsque l'homme ressent un désir sexuel, le feu sexuel amène le sang et la moelle dans les conduits du sperme pour en produire. Le Ch'i Yang de l'homme passe par son pénis lorsqu'il a un orgasme. Quand le sperme rentre dans la femme il stimule l'énergie Yin de son corps, créant ainsi davantage de Yang. Au fur et à mesure que chaque partenaire se rapproche de l'orgasme, l'énergie Yang de l'homme augmentera et l'énergie Yin de la femme augmentera aussi.

Trop d'éjaculation affaiblit l'homme en drainant sa moelle osseuse du Ch'i Yang. Ces os en ressortent stériles de ch'i et plus enclins aux blessures. Votre ch'i prénatal ou ancestral est emmagasiné dans le cerveau et la moelle osseuse et il peut être ressenti au niveau de la poitrine. Ce ch'i est très puissant, et si vous arrivez à purifier et à faire circuler ce ch'i vous pourrez vous en servir pour vous créer une solide puissance interne, visant à atteindre l'illumination spirituelle. Lorsque vous éjaculez, vous puisez dans ces réserves de ch'i ancestral. Si vous perdez trop de ce ch'i vous pourrez devenir faible et enclin aux maladies. Les reins seront touchés en premier, puis la rate et le système glandulaire commenceront elles aussi lentement à s'affaiblir. Pour pallier à cela il vous faudra effectuer les exercices de "construction du shen". Ces exercices vous seront décrits dans le niveau 4 de ce cours. La situation idéale pour l'homme est d'apprendre à atteindre l'orgasme sans éjaculer. Les méthodes dont nous traitons dans cette section vous apporteront tous les éléments pour y parvenir.

La plupart des hommes pensent à l'éjaculation et à l'orgasme en des termes similaires, mais d'un point de vue taoïste, ils ne sont pas synonymes. Lorsque vous appliquez les techniques de rapport sexuels taoïstes, vous devez essayer de retenir votre éjaculation, mais vous pouvez avoir autant d'orgasmes que possible. La différence entre l'éjaculation et l'orgasme est expliquée dans la section intitulée "L'orgasme chez les Hommes".

Les étapes de bases en entraînement séminal sont les suivantes :

- 1) L'homme et la femme apprennent à faire circuler l'énergie par les méridiens gouverneur et conception.
- 2) L'homme apprend à tenir son pénis en érection aussi longtemps qu'il le souhaite, et n'éjacule pas son sperme.
- 3) L'homme et la femme réorientent leur énergie sexuelle par les vaisseaux gouverneur et conception.
- 4) L'homme absorbe et échange son énergie avec la femme.
- 5) L'homme apprend à avoir un orgasme sans éjaculer.
- 6) L'homme et la femme apprennent à avoir des orgasmes polyphasés (à plusieurs niveaux).

Nous avons attendu jusqu'au niveau 3 de ce cours pour vous présenter l'entraînement séminal, parce que nous pensons que vous aviez avant toute chose besoin d'ouvrir les méridiens gouverneur et conception et d'être habitué à la circulation de ch'i par ces méridiens avant de porter votre attention sur l'énergie sexuelle. C'est le point culminant de votre première étape de chi kung - transformer le ching en ch'i" ou "réguler le système endocrinien". Les anciens disaient que "cent jours sont nécessaires pour transformer le Ching et éveiller l'énergie Ch'i". Ching est souvent considéré comme synonyme de sperme, mais en réalité le ching est constitué de toutes les hormones du système endocrinien. Puisque les glandes du système endocrinien sont affectées par l'énergie sexuelle et qu'elles jouent un rôle important dans l'équilibre de l'énergie dans le corps, nous désirons vous rendre familier avec ces glandes et leur fonction.

## Les Sept Glandes du Système Immunitaire (Glandes Endocrines)

Les ancêtres Taoïstes avaient compris que le corps humain ne pouvait exister s'il n'était pas en permanence approvisionné d'énergie provenant des tissus et des organes. La santé n'est maintenue que lorsque l'énergie dans le corps est en équilibre. La maladie survient quand l'énergie vient à manquer ou qu'elle est affaiblie. Nous recevons la plus grande partie de notre énergie de la nourriture que nous consommons et de l'air que nous respirons. Les sept glandes endocrines du corps sont les centres d'énergie responsables de la régulation du flux d'énergie à l'intérieur des divers systèmes du corps. Dans le corps il y a deux sortes de glandes, des glandes exocrines et des glandes endocrines. Les glandes exocrines comprennent les glandes sudorifères, sébacées, muqueuses, et digestives. Ces glandes sécrètent leurs substances dans des conduits. Les conduits conduisent les sécrétions dans la cavité corporelle ou à la surface du corps. Les glandes endocrines sécrètent leurs substances à l'intérieur de l'espace extracellulaire, autour des cellules de sécrétion. La sécrétion passe dans les capillaires pour être transportées dans le sang. La sécrétion des glandes endocrines est appelée hormone. Une hormone a la capacité de stimuler des changements dans les cellules, dans un organe ou un groupe d'organes ; l'hormone peut aussi affecter les activités de l'ensemble des cellules du corps. Ces sept glandes, de haut en bas dans le corps, sont :

1) **La Glande Pinéale :** La glande pinéale est située sous la voûte du troisième ventricule du cerveau (Chambre de Cristal). Les deux hormones produites par la glande pinéale sont la mélatonine et l'adrénoglomérulotropine. La mélatonine affecte la sécrétion des hormones par les ovaires. On sait depuis des années que la lumière stimule les glandes endocrines sexuelles. Les chercheurs se sont aussi rendu compte que les niveaux de mélatonine dans le sang sont faibles le jour et hauts la nuit. En rassemblant ces informations, certains chercheurs considèrent de nos jours que la mélatonine freine l'activité des ovaires. Pendant les heures du jour, la lumière qui pénètre l'œil stimule les neurones dans le but de transmettre des influx à la glande pinéale qui pourraient empêcher la sécrétion de mélatonine. Sans l'intervention de la mélatonine, les ovaires sont libres d'accélérer leur production d'hormone. Mais la nuit, la glande pinéale peut sécréter de la mélatonine, et la fonction ovarienne est alors ralentie. Il se peut fort qu'une des fonctions de la glande pinéale soit donc de réguler les activités des glandes endocrines sexuelles, en particulier du cycle menstruel. L'adrénoglomérulotropine stimule le cortex surrénal pour qu'il sécrète de l'aldostérone. L'aldostérone agit sur les cellules du tubule dans les reins et leur impose d'augmenter leur absorption de sodium, ayant pour conséquence que les ions sodium sont évacués de l'urine et retournent dans le sang. Une troisième hormone produite par la glande pinéale est la sérotonine, connue pour sa fonction de régulation de la physiologie normale du cerveau.

D'une perspective taoïste cette glande affecte d'une façon directe d'autres glandes par ses sécrétions et vous permet de communiquer à un niveau spirituel. Appelée aussi la "Maison de l'Esprit", à la fois l'intuition et la conscience sont associées à cette glande.

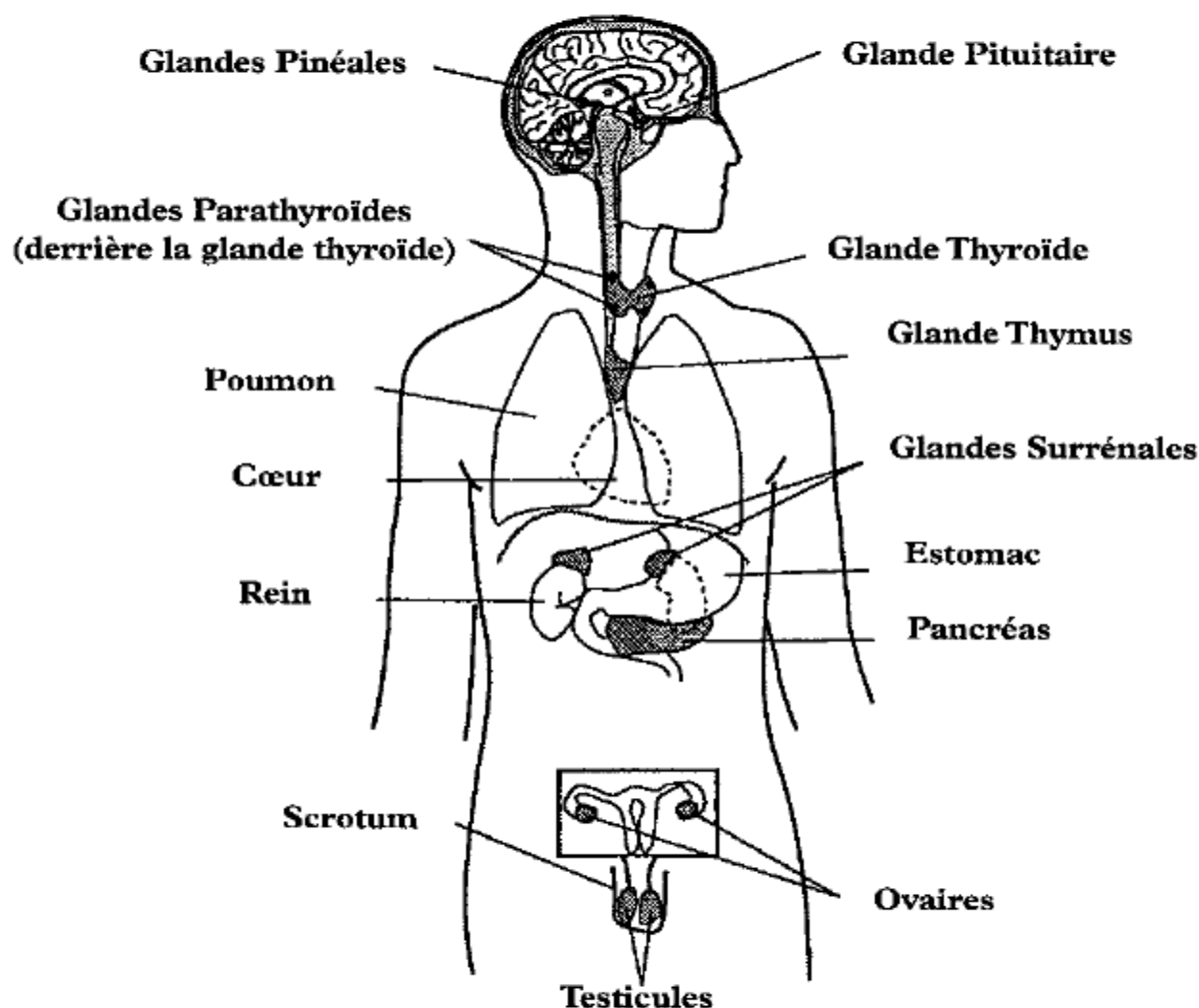
2) **La Glande Pituitaire :**

Les hormones des glandes pituitaires régulent tellement d'activités corporelles que la pituitaire a été surnommée "la glande maître". Comme il l'a été mentionné dans le premier niveau, la libération des hormones pituitaire est soit stimulée soit inhibée par des sécrétions chimiques dans l'hypothalamus du cerveau. La glande hypothalamus forme le plancher et des parties des murs latéraux du troisième ventricule ; cette glande, dite aussi hypophyse, est reliée à l'hypothalamus. Ils constituent un lien important entre le système nerveux et le système endocrinien. Comme indiqué dans le niveau 1, le canal central du cordon spinal mène directement au troisième ventricule du cerveau - l'hypothalamus reçoit des influx sensitifs des viscères et agit comme l'intermédiaire principal entre le système nerveux et le système endocrinien - les deux systèmes de contrôle principaux du corps.

Lorsque l'hypothalamus détecte des changements dans le corps, il produit des substances appelées facteurs de régulation qui stimulent ou diminuent la glande pituitaire antérieure. La pituitaire antérieure sécrète alors ou retient des hormones qui vont réguler les hydrates de carbone, les graisses, les protéines, certains ions, et les fonctions sexuelles.

Le troisième ventricule est aussi le centre du phénomène "mental au-dessus du corps". C'est pourquoi, dans le niveau 1, nous vous avons suggéré de "briser la barrière de la douleur" pour atteindre la pituitaire. Quand le cortex cérébral interprète de fortes émotions, il envoie souvent des influx le long de voies reliant le cortex et l'hypothalamus. Ce dernier dirige ensuite les influx dans le système nerveux autonome et libère des agents chimiques qui stimulent la glande pituitaire. Le résultat peut être une grande variété de changement dans l'activité corporelle. Par exemple, lorsque vous paniquez, les influx quittent l'hypothalamus pour demander au cœur de battre plus fort. De la même façon, un stress psychologique continu peut produire des anomalies à long terme dans les fonctions corporelles, qui auront pour conséquence une maladie grave.

### Glandes Endocrines





On peut différencier dans la pituitaire l'adénohypophyse (le lobe et la portion glandulaire antérieurs) et la neurohypophyse (lobe et portion nerveuse postérieurs).

(a) La glande pituitaire antérieure produit les hormones suivantes :

1. Hormone de Croissance Humaine - régule la croissance
2. Hormone de Stimulation de la Thyroïde - régule les activités de la thyroïde.
3. Hormone Adrénocorticotrope (ACTH) - régule le cortex surrénal.
4. Hormone de Stimulation des Follicules - régule les ovaires et testicules.
5. Hormone Lutéinisante - régule les fonctions reproductrices de la femme et de l'homme.
6. Hormone de Stimulation de la Mélanocyte - augmente la pigmentation de la peau.

(b) La glande pituitaire produit :

1. L'oxytocine - stimule la contraction de l'utérus de l'éjection de lait.
2. L'ADH - stimule la contraction de l'artériole et la réabsorption de l'eau par les reins.

D'un point de vue taoïste la glande pituitaire gouverne la mémoire, la sagesse, l'intelligence et la pensée, elle est surnommée "Maison de l'Intelligence".

3) **La Glande Thyroïde** : la glande thyroïde est située juste en dessous du larynx. Les lobes droits et gauches sont situés des deux côtés de la trachée et sont reliés par un amas de tissus appelé isthme situé en face de la trachée, juste en dessous du cartilage cricoïde. Un des traits essentiels de la thyroïde est sa capacité à stocker les hormones pour les libérer dans un flux régulier et sur un long laps de temps. L'hormone principale sécrétée par la thyroïde est la thyroxine. La fonction majeure de la thyroxine est de contrôler le métabolisme en régulant les processus cataboliques ou de relâchement d'énergie, ainsi que les processus anabolisant ou de musculation. Une autre hormone sécrétée par la thyroïde est la thyréocalcitonine, qui régule l'homéostasie ou calcium du sang. D'un point de vue taoïste la glande thyroïde est aussi appelée "Maison de la Croissance" parce qu'elle maintient le métabolisme des cellules dans le corps, contrôle la croissance et est aussi associée au système respiratoire.

4) **La Glande Thymus** : La glande thymus produit la thymosine et est surnommée "La Maison du Cœur" parce qu'elle gouverne le cœur et le système circulatoire. Cette glande joue un rôle important dans la maturation d'une population de lymphocytes appelés cellules T (cellules dépendant du thymus) qui sont impliquées dans un seul type d'immunité.

5) **La Glande Pancréatique** : Le pancréas est un organe plat situé derrière et légèrement en dessous de l'estomac. La glande pancréatique produit l'insuline et le glucagon. Le glucagon augmente les niveaux de glucose dans le sang et l'insuline les diminue. Cette glande est surnommée "Maison de la Transcendance" car elle contribue à maintenir le contrôle de la digestion, des niveaux de sucre dans le sang et de la température du corps.

6) **Les Glandes Surrénales** : Le corps possède deux glandes surrénales, chacune d'elles située au-dessus d'un rein. Chaque glande surrénale se distingue structurellement et fonctionnellement en deux sections : le cortex surrénal extérieur, qui constitue le plus gros de la glande, et la moelle surrénale intérieure.

(a) **Cortex Surrénal** : Le cortex surrénal produit la glucocorticoïde (chargée de réguler le métabolisme et la résistance au stress), la minéralocorticoïde (chargée de réguler la réabsorption des excréments de sodium et de potassium), et la gonadocorticoïde (hormones sexuelles de l'homme et de la femme).

(b) **Moelle Surrénale** : La moelle surrénale produit l'adrénaline et la norépinéphrine qui provoquent des effets similaires à des effets sympathiques. Ces hormones sont, en majeure partie, responsables de la réponse "Combat ou Envol". Ils contribuent aussi à la résistance du corps à des situations de stress.

Cette glande est surnommée "La Maison de l'Eau" car c'est sur elle que repose les fonctions des reins, des os, de la moelle épinière et de la colonne vertébrale.



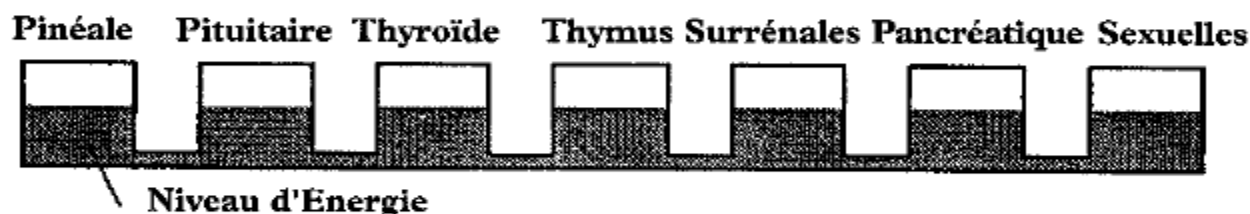
## 7) Les Glandes Sexuelles :

(a) Les glandes sexuelles de l'homme sont la prostate et les testicules. Les testicules sont situées dans le scrotum et produisent le sperme et la testostérone. Ainsi, elles sont à la fois des glandes endocrines et des glandes exocrines. La testostérone a un grand nombre d'effets sur le corps. Elle contrôle le développement, la croissance et le bon état des organes sexuels chez l'homme. Elle régule aussi la croissance osseuse, l'anabolisme en protéines, le comportement sexuel, la production de sperme, et le développement des caractères sexuels secondaires de l'homme.

La glande prostate est une glande unique en forme de rond, à peu près de la taille d'une châtaigne. Elle se trouve en dessous de la vessie et entoure la partie supérieure de l'urètre. La prostate sécrète un fluide alcalin qui constitue 13 à 33 % du sperme de l'urètre prostatique.

(b) Les glandes sexuelles de la femme sont les ovaires, le vagin, et les seins. Les ovaires produisent de l'œstrogène et de la progestérone.

Ces glandes sont surnommées "Maison de l'Essence" car elles sont responsables des sécrétions hormonales, de l'énergie et des réactions sexuelles, et de la reproduction.

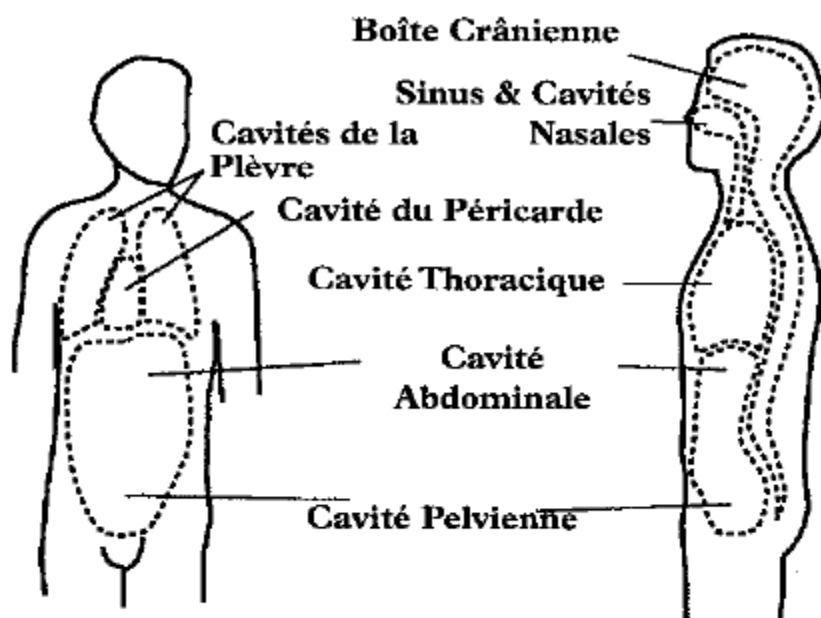


### Glandes Endocrines Maintenant un Équilibre

Les sept glandes peuvent être visualisées comme des vaisseaux attachés entre eux par une série de tubes. Chaque vaisseau dépend de l'autre pour son approvisionnement en liquide (ou ch'i). Si le vaisseau 7 (les glandes sexuelles) est approvisionné en liquide, le fluide se dispersera lentement par les tubes des vaisseaux sanguins vers les six vaisseaux restant.

Si le vaisseau 5 (le pancréas) venait à être drainé excessivement de ses fluides à cause d'une fuite quelconque, chacun des autres vaisseaux devrait lui donner une portion de son approvisionnement pour rétablir un équilibre dans le système. Ces sept glandes sont plus connues sous le nom d'endocrines et sont regroupées sous le nom de système endocrinien.

L'énergie parcourt notre corps de la même façon. L'énergie tente de s'équilibrer entre tous les méridiens, cavités, glandes et organes principaux du corps. Quand un état de faiblesse s'installe dans un système ou glande dans une cavité corporelle, il affecte tous les autres en les drainant eux ou leurs énergies vitales. Lorsque vous tirez de l'énergie sexuelle des testicules, elle emplit en premier la boîte crânienne de ch'i, puis l'énergie commence à remplir les autres cavités corporelles jusqu'à ce qu'un équilibre soit atteint. Quand un blocage se produit dans le système et que l'équilibre ne peut être atteint, la maladie apparaît.



### **Cavités Corporelles**

L'un des objectifs est d'équilibrer l'énergie et de la faire monter à son niveau maximal en stimulant le flux d'énergie, en renforçant le système immunitaire et en remplissant toutes les cavités corporelles. Un autre but de l'entraînement Chi Kung est de vous rendre sensible au flux d'énergie dans toutes les cavités corporelles, tous les méridiens et tous les canaux. La méditation assise est un bon exercice pour vous entraîner à devenir sensible à ce flux. Quand vous effectuez la méditation assise, vos bras et vos mains ne sont pas concernés. Ceci vous permet d'isoler la sensibilité du torse. La méditation assise sera abordée plus tard dans la section intitulée "Exercices Supplémentaires".

En entraînement Chi Kung, et en particulier en entraînement au kung fu séminal, nous nous servons de la fiabilité de l'énergie sexuelle comme un instrument pour réaliser la transition de l'énergie naturelle du corps.

### **Circulation de l'Energie Sexuelle**

La première étape de votre entraînement séminal sera d'apprendre à faire circuler l'énergie sexuelle par vos méridiens gouverneur et conception. Vous savez déjà comment tirer l'énergie de votre tan tien inférieur et la faire circuler par ces méridiens. Désormais vous allez simplement porter votre attention de votre tan tien inférieur à vos testicules dans le but d'attirer l'énergie dans ces méridiens. L'objectif à long terme est de développer votre mémoire musculaire, ou réaction naturelle, de façon à ce qu'au moment où votre excitation sexuelle se manifeste, l'énergie passe automatiquement de vos testicules à votre méridien gouverneur. Vous apprendrez à le faire en trois étapes. Vous pouvez effectuer cet exercice à n'importe quel moment, mais il est bon de le faire quand vous vous sentirez excité sexuellement.

### **Première Étape : Respiration par le Scrotum**

L'objectif de la respiration scrotale est d'établir un contrôle volontaire de la pompe sacrée, ce qui vous servira à la fois dans le développement de la Chemise de Fer et dans la rétention séminale. Cette méthode est une étape vitale dans le processus de rétention en ce qu'il ouvre la voie à un flux libre d'énergie à partir des testicules, remontant le méridien gouverneur. Une fois que votre mémoire musculaire est ainsi constituée, l'énergie sexuelle remonte librement le méridien gouverneur au lieu de ressortir par le pénis au cours du rapport sexuel. Encore une fois, c'est un des nombreux instruments et imageries physiques dont vous vous servirez dans votre entraînement Chi Kung et qui vous aideront à avancer - vous devriez toujours tâcher de vous débarrasser des instruments physiques

après leur avoir fait appel pendant un moment, et ensuite ne vous servir que de votre mental pour contrôler le corps.

Après avoir mis en application ces méthodes pendant un bon moment, lorsque vous serez excité sexuellement, l'énergie liée à ce désir remontera automatiquement le méridien gouverneur et circulera à travers le corps. Après suffisamment de pratique, ce processus se produira même si vous devenez sexuellement excité dans votre sommeil.

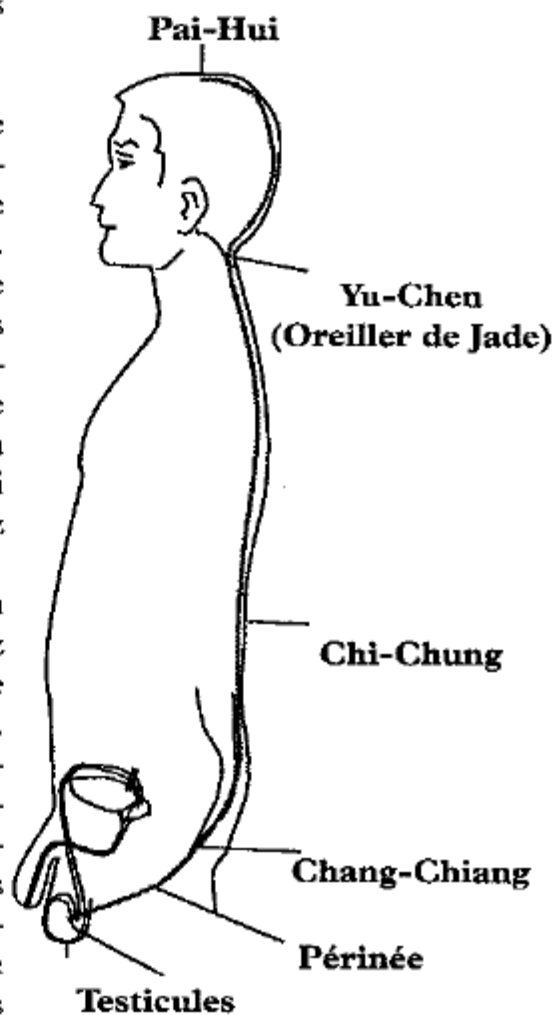
Pour effectuer cet exercice :

1) Prenez la posture du cavalier avec les bras pendant à vos côtés. Portez un pantalon large pour que vos testicules pendent librement. Portez votre attention sur le scrotum, entre les testicules. Inspirez lentement et remontez les testicules. Comme pour tout entraînement Chi Kung, ne vous servez pas trop de votre force musculaire, car le mouvement doit être très délicat. Détendez-vous et concentrez-vous. Rappelez-vous, vous essayez d'atteindre le point où vous n'avez plus besoin d'une quelconque force musculaire. Les contractions musculaires utilisées ici ont pour but de vous faire ressentir le mouvement vers le haut, mais une fois que vous le ressentirez servez-vous de moins en moins de force et de plus en plus de contrôle mental. L'abdomen doit toujours rester complètement détendu.

Tandis que vous inspirez essayez de sentir la respiration remplir les testicules. Assurez-vous d'être détendu pour que vous puissiez sentir le scrotum s'étirer. Tandis que les testicules remontent, rentrez aussi doucement le pénis et le muscle anal. Retenez les testicules pendant toute l'inspiration, puis laissez-les redescendre lentement au fur et à mesure que vous expirez. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous sentiez beaucoup de ch'i froid dans le scrotum. Essayez de vous former une endurance avec cet exercice. Souvenez-vous que vous essayez de vous créer une mémoire musculaire. Étant donné que vous entraînez les muscles dans le sac scrotal, des années de pratique vous feront des muscles scrotaux tonifiés, et ainsi votre scrotum sera ferme et naturellement mieux rentré. Ceci s'oppose à ce qui arrive ordinairement aux hommes lorsqu'ils vieillissent, qui est que leur sac scrotal commence à s'affaïssir.

2) Dès que vous aurez travaillé avec la première étape pendant de nombreuses semaines et que vous aurez développé une sensation du rassemblement de ch'i froid dans le scrotum, l'étape suivante sera de le tirer jusqu'au périnée. Pour y arriver, suivez la même technique que la première étape, mais cette fois tout en inspirant et en remontant les testicules, placez votre mental dans le périnée. Le fait de garder le mental dans le périnée favorisera le déplacement de ch'i froid dans cette zone. Plus vous inspirerez et expirez à cette endroit, plus vous rassemblez et retiendrez le ch'i ching (du sperme) au périnée. Remarque : si vous relâchez votre attention, le ch'i froid s'échappera hors du scrotum.

3) Dès que vous sentez le ch'i froid se rassembler au périnée, suivez la même procédure, mais cette fois vous allez commencer à tirer de l'énergie sexuelle des testicules par le hui-yin et jusqu'au chang-chiang au coccyx à l'inspiration. Tandis que vous tirez le ching par le hui-yin, courbez légèrement le bas du dos vers l'arrière puis arrondissez-le vers l'intérieur comme si vous vous teniez contre un mur et l'aplatissiez. Basculez le scrotum vers l'arrière et faites-le rouler vers l'intérieur afin d'activer la pompe sacrée. Vous pouvez intensifier ce phénomène en vous servant de la pompe sacrée comme décrit dans le niveau 1. Vous pouvez ressentir des picotements lorsque le ch'i froid entre dans le hui-yin, ce qui est normal.



**Respiration Scrotale**

4) Dès que vous réussirez à amener le ch'i froid le long du coccyx, passez la semaine suivante à tirer l'énergie des testicules au point chi-chung (VG-6) situé en T-11. T-11 est la 11ème vertèbre thoracique. C'est le point dans lequel l'énergie de la glande surrénale est centrée et est considéré comme une mini-pompe, car lorsque vous vous courbez il a un effet aspirant pour faire remonter le ch'i le long de la colonne.

5) Lorsque vous pouvez sentir le chi' froid remonter des testicules jusqu'au chi-chung, l'étape suivante est de tirer l'énergie des testicules jusqu'à l'oreiller de Jade. C'est le point Yu-Chen (UB-9), situé à la base du crâne.

6) Après avoir travaillé l'étape 5 pendant plusieurs semaines, la dernière étape consiste à tirer l'énergie des testicules jusqu'au pai-hui (point du sommet). Faites onduler la colonne dans le but de faire fonctionner l'action de pompage en bas. Pensez à rentrer le menton et à presser l'arrière du crâne pour activer la pompe crânienne. Quand l'énergie atteint le pai-hui, ramenez-la toujours par le méridien conception jusqu'au tan tien inférieur.

## **Deuxième Étape : Compression du Scrotum**

Une fois que vous pourrez sentir le ch'i froid remonter les testicules jusqu'au pai-hui et redescendre jusqu'au tan tien inférieur, vous serez prêt à commencer l'exercice de compression du scrotum.

La méthode de compression scrotale est utilisée pour augmenter la puissance sexuelle en envoyant l'énergie jusqu'aux testicules. Ce procédé va permettre de fortifier l'essence sexuelle et de remplir les testicules d'énergie. Dès que ceci se produit, vous effectuerez l'exercice "Ouvrir les Cinq Portes" pour ramener l'énergie par le méridien gouverneur.

Prenez la posture du cavalier comme dans la méthode de respiration par les testicules ; vos testicules doivent pendre librement. Inspirez par le nez, la langue placée contre le haut du palais. Imaginez qu'un tube traverse l'arrière de la gorge jusqu'au scrotum. Tandis que vous inspirez, imaginez que l'air circule le long du tube et forme une petite sphère d'énergie dans le scrotum. A l'expiration, gardez l'image de la sphère dans le scrotum, et pressez doucement sur le sphincter anal et le périnée. Tandis que le sphincter anal et le périnée sont rentrés légèrement, imaginez que la sphère s'étend et remplit le scrotum. Assurez-vous de garder les abdominaux détendus. Après plusieurs minutes ainsi vous sentirez les testicules se réchauffer. Dès que vous ressentirez cette chaleur, passez à l'exercice "Ouvrir les Cinq Portes".

## **Troisième Étape : Ouvrir les Cinq Portes**

Cette méthode a pour but de renforcer le flux d'énergie sexuelle dans le méridien gouverneur et le méridien conception jusqu'au tan tien inférieur en tâchant de tirer de l'énergie des testicules et par chacune des cinq portes. Ceci est similaire à l'exercice "Fusionner les Cinq Portes" que vous avez appris dans le niveau 1, mais la concentration est portée ici sur le fait de tirer l'énergie sexuelle par les portes au lieu d'enfermer. Tout au long de cet exercice pensez à bien rester détendu et de ne pas forcer la respiration. L'exercice s'effectue comme suit :

1) Prenez une petite respiration rapide (25% de la capacité des poumons) en dirigeant la respiration jusqu'au point Chang-Chiang. Tandis que vous inspirez, tirez simultanément les testicules et rentrez aussi le pénis à l'intérieur du corps. Le pénis est le marteau et le coccyx la cloche. Inspirez et pressez le coccyx vers le bas tout en rentrant le coccyx et les testicules pour "Sonner la Cloche". Ceci va amener l'énergie dans le coccyx. Comme toujours, le mouvement est très délicat et votre abdomen doit rester détendu. Les femmes tirent sur le muscle PC (Pubococcygéal) jusqu'au coccyx et serrent le sphincter anal. La concentration est portée sur l'énergie qui monte des testicules jusqu'au point Chang-Chiang.

2) Lorsque vous sentez l'énergie atteindre le Chang-Chiang, remplacez votre mental sur les testicules. Inspirez 15% de plus d'air, tout en rentrant les testicules et le pénis à l'intérieur du corps, et concentrez-vous sur l'énergie montant des testicules jusqu'au point Ming-Men.

Ceci attirera l'énergie jusqu'au Ming-Men.

3) Lorsque vous sentez que l'énergie a atteint le Ming-Men, replacez votre mental sur les testicules. Inspirez 15% de plus d'air, tout en rentrant les testicules et le pénis à l'intérieur du corps, et concentrez-vous sur l'énergie montant des testicules jusqu'au point Chi-Chung. Ceci attirera l'énergie jusqu'au Chi-Chung.

4) Lorsque vous sentez l'énergie atteindre le Chi-Chung, replacez votre mental sur les testicules. Inspirez 15% de plus d'air, tout en tirant les testicules et le pénis à l'intérieur du corps, et concentrez-vous sur l'énergie montant des testicules jusqu'au point Tai-Chui. Ceci attirera l'énergie jusqu'au Tai-Chui.

5) Lorsque vous sentez l'énergie atteindre le Tai-Chui, replacez votre mental sur les testicules. Inspirez 15% de plus d'air, tout en tirant les testicules et le pénis à l'intérieur du corps, et concentrez-vous sur l'énergie montant des testicules jusqu'au point Yu-Chen. Ceci attirera l'énergie jusqu'au Yu-Chen.

6) Lorsque vous sentez l'énergie atteindre le Yu-Chen, replacez votre mental sur les testicules. Inspirez les derniers 15% d'air, tout en tirant les testicules et le pénis à l'intérieur du corps, et concentrez-vous sur l'énergie montant des testicules jusqu'au point Pai-Hui. Ceci attirera l'énergie jusqu'au Pai-Hui.

7) Lorsque l'énergie a atteint le Pai-Hui, expirez et laissez-la redescendre jusqu'au tan tien inférieur.

8) Répétez cela aussi longtemps que vous pouvez maintenir une posture détendue et rester concentré. Accumulez de l'endurance.

A la fin de cet exercice, effectuez l'exercice de "transport du ch'i" afin de faire bouger l'énergie sexuelle à travers le corps. Les exercices de transport du ch'i sont décrits dans la section intitulée "Exercices Supplémentaires". Vous devriez aussi effectuer d'autres exercices supplémentaires sur une base quotidienne si vous effectuez les exercices de respiration scrotale, de compression scrotale, et d'ouverture des cinq portes.

## Faire l'Amour

Si vous faites un peu de recherche sur l'histoire des pratiques sexuelles, vous vous rendrez compte que la plupart des cultures, sectes ou religions ont eu des préoccupations sur ce sujet. Les Taoïstes avaient leur façon de faire les choses, tout comme les Hindous, les Amérindiens, les Bouddhistes, etc. Ainsi vous trouverez une grande quantité d'écrits, dans toutes les traditions, qui concernent les méthodes sexuelles. Souvent, si vous essayez d'étudier sérieusement une de ces méthodes, ou si vous essayez de les combiner, il se pourra que vos rapports sexuels se transforment en exercices de frustration. Ce que nous désirons vous exposer ici est un petit nombre de pratiques et de méthodes taoïstes simples qui vous aideront à augmenter votre conscience de l'énergie sexuelle et à la développer d'une façon positive.

En règle générale, si ce qui suit est vrai :

(1) vous avez effectué les trois exercices précédents et vous pouvez désormais prolonger votre énergie sexuelle en la ramenant à l'intérieur du corps

(2) vous savez comment stimuler votre partenaire, en lui laissant un long moment pour les préliminaires

(3) vous et votre partenaire restez très détendu et très concentré lorsque vous faites l'amour, et vous faites circuler tous les deux le ch'i par les méridiens conception et gouverneur (faire votre forme Tai Chi ou Pa Kua dans votre tête lorsque vous faites l'amour fonctionne très bien)

(4) vous vous engagez dans une longue période de jeux après l'amour

- et bien vous y êtes - ce n'est pas plus compliqué que cela. Détendez-vous et amusez-vous.

Au début n'appliquez pas toutes les méthodes de kung fu séminal à chaque fois que vous faites l'amour. Faites des pauses de temps à autres. Il n'existe pas de standard pour la fréquence à laquelle vous devez vous entraîner, chaque individu est différent. Evidemment il ne faut pas que vous éjaculiez trop, mais ne vous retenez pas trop non plus. Il faut que vous soyez à l'écoute de votre

corps et que vous sentiez ce qui est bon pour vous. Vous aurez peut-être du mal à réguler vos activités sexuelles au début parce que quand vous retenez votre sperme votre libido augmente. Avec suffisamment de temps et de pratique vous pourrez intuitivement réguler vos activités sexuelles. Une attitude détendue est la chose primordiale lorsque vous pratiquez n'importe quelle méthode de développement de ch'i. Par exemple passez avec votre partenaire une soirée romantique aux chandelles, avec de la musique, etc. Mettez les méthodes de développement de ch'i de côté pour la nuit et amusez-vous. Si vous faites une sorte d'entraînement au développement de ch'i et que vous ne vous passez jamais de bon moment, c'est que vous essayez trop. Arrêtez et détendez-vous. Ne vous attachez pas aux résultats, si vous vous détendez et que vous vous amusez tout en appliquant ces méthodes, les résultats se produiront, soyez patient. Nous parlerons des résultats que vous recherchez à la fin de cette section.

De plus, un avertissement avant que vous ne commenciez - la pratique des méthodes de rétention du sperme peut gravement endommager votre prostate si vous n'êtes pas détendu. A la fin de cette section nous vous donnerons quelques exercices pour vous aider à relâcher et détendre la prostate.

## Préliminaires

Les préliminaires sont une étape importante à la satisfaction de la femme. Elles sont divisées en trois parties : (1) la partie supérieure qui longe le méridien de l'estomac et descend jusqu'au clitoris et l'ouverture vaginale et (2) la partie inférieure qui longe le méridien du rein et remonte jusqu'au clitoris et l'ouverture vaginale. Il faut que vous passiez suffisamment de temps et d'effort à "porter la femme à ébullition" avant que le pénis ne soit introduit dans le vagin. Si vous pénétrez la femme trop tôt, il lui sera difficile d'atteindre des niveaux profonds d'orgasme.

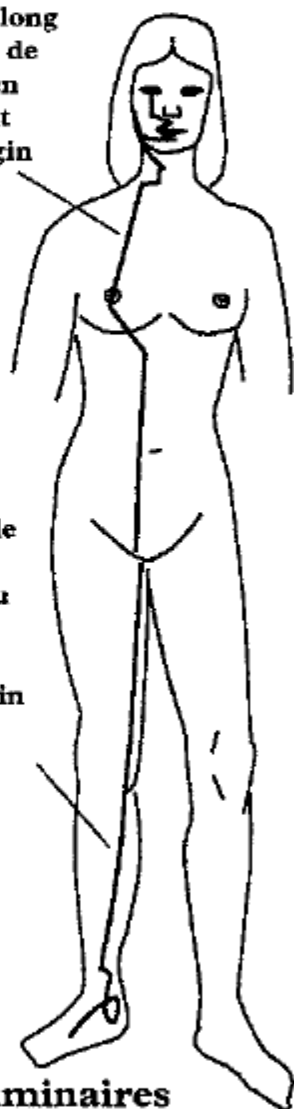
(1) La première moitié des préliminaires commence à l'œil et suit le chemin du méridien de l'estomac jusqu'au vagin. Pendant que l'homme tient la femme avec sa main gauche il se sert des quatre doigts de sa main droite pour presser et frotter l'ouverture vaginale et le clitoris en petits mouvements circulaires. En même temps, il embrasse doucement, lèche et respire sur et autour de l'œil de la femme pendant quelques instants. De l'œil il se dirige vers la joue, de la joue à la bouche et la langue, de la bouche remonte à l'oreille, de l'oreille au cou, du cou à l'omoplate, et de l'omoplate jusqu'au sein. Dès que vous atteignez le sein, embrassez délicatement le mamelon et léchez le sein en mouvements circulaires. Du sein continuez à descendre jusqu'à atteindre l'abdomen, et de l'abdomen jusqu'au clitoris et l'ouverture vaginale. Après avoir fini un côté, attachez-vous au méridien de l'estomac de l'autre côté du corps.

(2) La seconde partie des préliminaires commence au pied et remonte le chemin du méridien du rein pour arriver à l'ouverture vaginale et le clitoris. Tandis que l'homme embrasse, lèche et respire sur les points du méridien il masse et manipule aussi avec sa main libre le clitoris de la femme. Après avoir fini un côté, mettez-vous à stimuler l'autre. Chaque moitié des préliminaires peut durer de 10 à 20 minutes et, s'ils sont faits correctement, ils amèneront la femme au quatrième niveau d'orgasme. A ce stade, si le rapport commence il vous sera facile de l'amener au neuvième et dernier niveau d'orgasme.

Soyez créatif dans vos préliminaires, n'embrassez pas simplement le long des méridiens comme indiqué ci-dessus à chaque fois que vous faites l'amour. Touchez délicatement et embrassez votre partenaire sur tout le corps.

Embrassez le long  
du méridien de  
l'estomac en  
descendant  
jusqu'au vagin

Embrassez le  
long du  
méridien du  
rein en  
remontant  
jusqu'au vagin



**Préliminaires**

## Les Substances des Trois Pics de la Femme

Les substances des trois pics de la femme ont la capacité d'enrichir et de revitaliser le corps et l'esprit.

1) Le pic le plus haut chez la femme - connu en Taoïsme sous le nom de "Pic du Lotus Rouge" : la substance ou sécrétion qui en émane a pour nom la "Fontaine de Jade". Elle émane de derrière la langue de la femme et est d'une couleur très claire, presque transparente. Lorsqu'elle est produite en abondance, l'homme doit l'avaler et le diriger vers son tan tien inférieur par le tan tien central. Cette substance va transmettre une fluidité à ses cinq organes internes. En atteignant son côté gauche elle va enrichir son pouvoir d'intuition et renforcer son centre sexuel. En atteignant son côté droit il augmentera considérablement le potentiel de son "Champ de Cinabre" solaire. Ceci aura pour conséquence de générer une essence vitale et renforcera le sang.

2) Le pic moyen de la femme - connu en Taoïsme sous le nom de "Pic du Double Lotus" : la substance qui en émane a pour nom "Jus de Pêche Immortel". Elle émane des deux seins de la femme, particulièrement de celle qui n'a pas allaité et qui n'a pas de lait. L'homme doit en sucer et boire la substance en la tirant jusqu'à son tan tien inférieur, ce qui enrichira sa rate et son estomac. Quand le "Jus de Pêche Immortel" est aspiré hors d'une femme, sa circulation sanguine en est fortement améliorée ; les deux partenaires pourront alors vivre de délicieux moments de plaisir. Ceci a des effets bénéfiques sur l'ensemble de l'organisme. Lorsqu'il est profondément aspiré le ch'i de ce fluide de pêche arrive aussi loin que la glande pituitaire et descend même jusqu'au centre sexuel du ventre de la femme.

3) Le pic le plus bas de la femme - connu en Taoïsme sous le nom de "Porte Mystérieuse" : la substance qui en est produite a pour nom "Fleur de Lune". Elle émane de son "Palais de Yin", profondément à l'intérieur du ventre. Sa porte d'entrée est souvent close, mais lorsqu'une femme est excitée durant le rapport sexuel, au point où ses joues sont plus rouges et que sa voix se bloque dans la gorge, alors cette "Porte d'Entrée" est ouverte. Lorsqu'elle atteint l'orgasme la substance est relâchée et circule librement vers le bas. A ce moment l'homme doit absorber la sécrétion. Il doit se retirer jusqu'à ce que le pénis soit à environ la longueur d'un pouce et effectuer la méthode "Tirer le Ch'i Yin". Ceci aura pour effet de profiter à son ch'i "Yang originel" tout en nourrissant et harmonisant l'Esprit Intérieur.

## Stimuler le Point "G"

Le Point "G" ou de Grafenberg est une zone sensible située sur la surface supérieure du vagin. Ce point ne se trouve sur la surface vaginale même, mais peut être ressenti à travers elle. Il se trouve généralement à mi-chemin entre l'arrière de l'os pubien et le col de l'utérus, et est ressenti comme une petite bosse qui grossit lorsqu'il est stimulé. On dirait souvent un petit haricot, et chez certaines femmes il grossit jusqu'à atteindre la taille d'une petite pièce de monnaie.

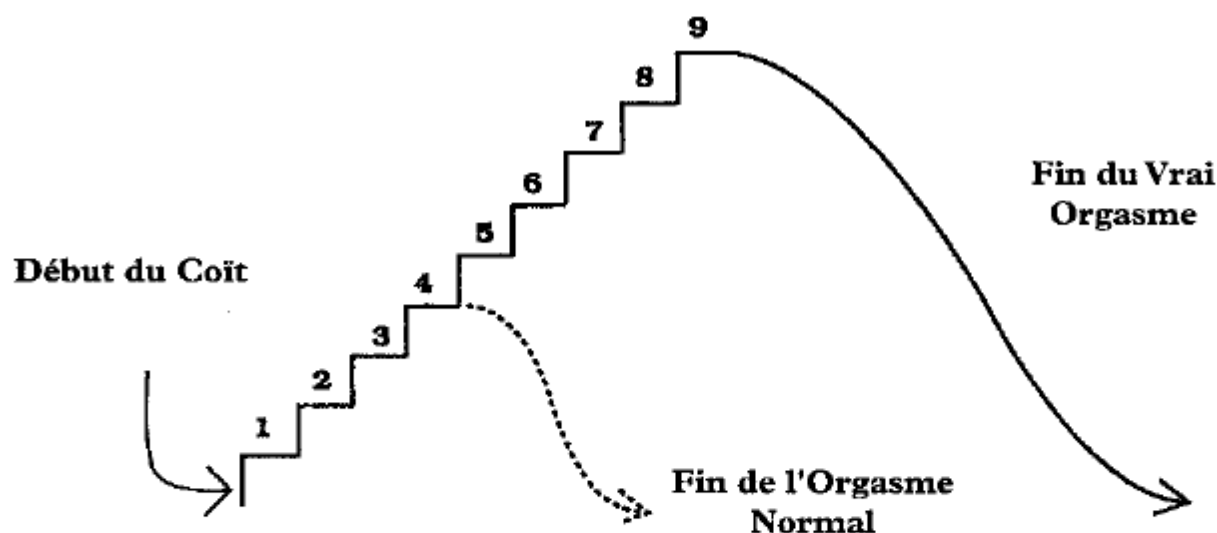
Au premier contact de nombreuses femmes disent qu'elles ont l'impression d'avoir envie d'uriner, même si leur vessie est vide. Cependant, après 2 à 10 secondes de massage, la réaction initiale se change chez certaines femmes en une forte sensation de plaisir sexuel.

Le point "G" peut être stimulé par le doigt ou le pénis de l'homme. La meilleure position qui mènera probablement à la stimulation par le pénis est avec la femme en haut. La plupart des femmes reconnaissent avoir eu des orgasmes multiples grâce à ce type de stimulation, et avouent aussi avoir vécu une expulsion orgasmique de fluide.



## L'Orgasme chez les Femmes : Les Neuf Niveaux

L'orgasme d'une femme est très différent de celui d'un homme. Pour faciliter l'étude de l'orgasme féminin nous l'avons divisé en neuf stades d'expérience. Ces neuf stades sont coupés de divers degrés qui se chevauchent, créant ainsi des expériences à niveaux multiples.



### Les neuf niveaux de l'orgasme féminin

Chaque niveau d'orgasme tonifie certaines parties du corps de la femme et évoque une réaction relativement observable :

**Niveau 1 :** Tonifie les Poumons - la femme soupire, respire lourdement, et salive.

**Niveau 2 :** Tonifie le Cœur - en embrassant, la femme tend sa langue à l'homme.

**Niveau 3 :** Tonifie la Rate - ses muscles s'activent, la femme attrape désormais l'homme et le serre.

**Niveau 4 :** Tonifie les Reins et la Vessie - la femme ressent une série de spasmes vaginaux et des sécrétions commencent à s'écouler.

**Niveau 5 :** Tonifie les Os : les articulations de la femme se détendent et elle commence à mordre l'homme.

**Niveau 6 :** Tonifie le Foie et le Système Nerveux : la femme ondule et se trémousse comme un serpent, en essayant d'encercler ses bras et jambes autour de l'homme.

**Niveau 7 :** Tonifie le Sang - son sang "bouillonne" et la femme essaie frénétiquement de toucher l'homme partout.

**Niveau 8 :** Tonifie les Muscles - les muscles se détendent complètement, elle mord encore plus et essaie d'attraper les mamelons de l'homme.

**Niveau 9 :** elle s'abandonne complètement à l'homme, est complètement ouverte et s'effondre en un syndrome de "petite mort" (elle perd connaissance).

De nombreux hommes prennent à tort le spasme vaginal du niveau 4 pour un orgasme complet. Ce n'est pas un orgasme complet. Dès que la femme a atteint le niveau 4 il devient plus facile pour l'homme de l'amener à des niveaux plus hauts d'orgasme. Rien qu'un petit mouvement continu peut la faire passer au niveau suivant, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'elle atteigne le neuvième et ultime niveau d'orgasme.

L'un des objectifs des méthodes taoïstes de Kung Fu Séminal qui prolongent l'érection d'un homme est de faire avancer la femme jusqu'au neuvième niveau d'orgasme et d'échanger avec elle et d'absorber l'énergie sexuelle ainsi relâchée. Cependant, afin de passer le niveau 4 d'orgasme, les deux partenaires, en particulier la femme, doivent être dans un état profond de relaxation. Pour y arriver, il faut énormément de confiance. La femme doit s'abandonner totalement, en se débarrassant toutes les barrières mentales et émotionnelles qu'elle a pu créer entre elle et son partenaire.



Les deux partenaires doivent se débarrasser de leur ego, de leurs mécanismes de défense émotionnelle, et de tout souci de performance. La relation entre l'homme et la femme doit être forte et basée sur l'amour et la confiance, pour pouvoir atteindre les niveaux ultimes d'orgasme.

## L'Orgasme chez les Hommes

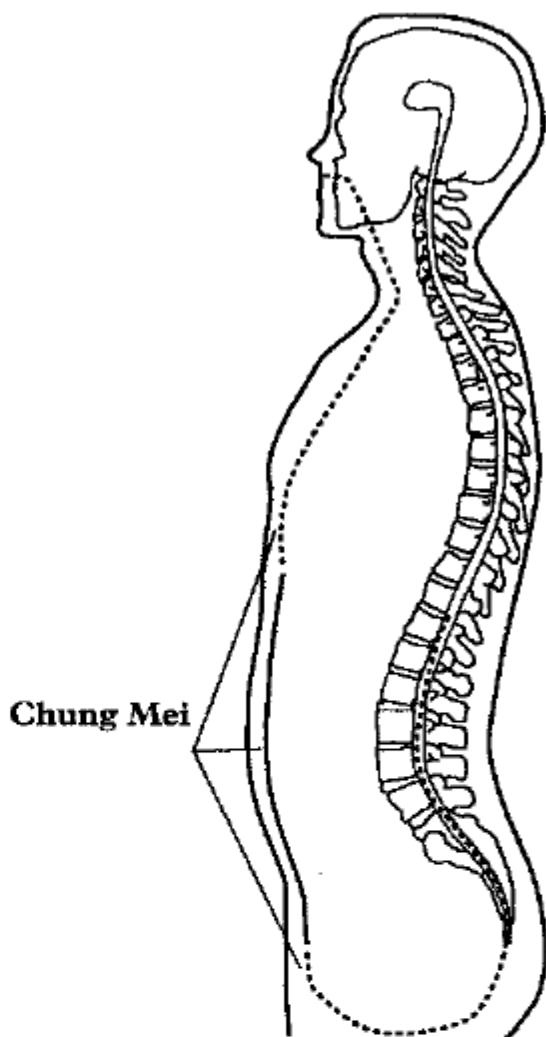
La plupart des hommes pensent qu'ils ne peuvent tirer de plaisir de leurs relations sexuelles s'ils ne se laissent pas atteindre l'éjaculation. La vérité est qu'une fois que vous pouvez canaliser votre énergie sexuelle dans le méridien gouverneur et la faire descendre le méridien conception, vous pourrez avoir un orgasme sans éjaculation. Cet orgasme est même souvent plus agréable que l'orgasme dit "normal". Cet orgasme sans éjaculation est tout aussi stimulant que l'orgasme normal et revigorera le corps en le remplissant d'énergie au lieu de drainer le corps de son énergie. Avoir un orgasme sans éjaculation stimulera et détendra le corps, mais ce n'est pas le niveau le plus haut d'orgasme.

Une fois que vous pourrez atteindre de façon consistante un orgasme sans éjaculer, vous serez en état de progresser plus loin et d'atteindre un niveau supérieur d'orgasme. Ce niveau apporte une stimulation massive du système nerveux central et a été comparé par certains à un "trip" de LSD comprimé en l'espace de 5 secondes. Quand cela se produit vous pourrez faire certaines choses telles qu'entendre des couleurs et voir des odeurs - ce qui est plutôt une expérience intéressante. Après avoir vécu ce type d'orgasme votre corps sera très détendu.

Lorsque vous atteignez ce niveau le chung mei (méridien central) s'emplit d'énergie et au moment de l'orgasme une poussée est envoyée le long du centre de la colonne avant de rentrer le troisième ventricule du cerveau (voir illustration). Dans le niveau 4 de ce cours vous vous habituerez à ce procédé quand vous apprendrez la méditation de la "Grande Illumination".

## Retenir l'Ejaculation

Nous avons déjà un peu parlé des effets à long terme de trop d'éjaculation. Nous avons mentionné que si trop d'éjaculation se produisait votre ch'i ancestral en serait vidé et que vous pourriez alors devenir faible et enclin aux maladies. L'effet à court terme, comme la plupart des hommes le savent, est une perte d'énergie après l'orgasme. Cette perte d'énergie est en partie psychologique (nous en parlerons plus tard dans la section sur la période suivant le rapport). Cependant, la perte d'énergie est due aussi au fait que vous avez une inversion momentanée de votre flux d'énergie pendant l'orgasme. Lorsque vous pratiquez le développement de ch'i, le flux de ch'i à travers les méridiens gouverneur et conception part du hui-yin, remonte le vaisseau gouverneur jusqu'au pai-hui, et redescend le vaisseau conception jusqu'au hui-yin. C'est le flux qui bâtit l'énergie yang de l'homme et qui stimule le système. Au moment de l'orgasme le flux est momentanément inversé alors que l'énergie sexuelle s'écoule hors du pénis. Cette inversion momentanée du flux draine le corps d'énergie. Si vous pouvez retenir l'éjaculation et faire circuler l'énergie sexuelle, vous allez tonifier le corps au lieu de le drainer de son énergie. Cette inversion



**Flux d'énergie dans le Chung Mei, remontant par le centre de la colonne vertébrale jusqu'au troisième ventricule**

du flux d'énergie ne se produit pas chez la femme et c'est pourquoi elles n'ont pas de perte d'énergie et peuvent avoir de multiples orgasmes. Lorsque l'homme apprend à avoir un orgasme sans éjaculation, la circulation d'énergie ne s'inversera pas, mais en deviendra plus forte.



**Circulation Normale**



**Au cours de l'Orgasme**

### **Maintenir une Erection**

Il existe quatre types d'énergie nécessaires à une forte érection :

- 1) L'énergie sanguine - le sang remplit le pénis pour provoquer l'érection.
- 2) L'énergie musculaire - Un problème musculaire à un autre endroit peut empêcher l'homme d'avoir une forte érection.
- 3) L'énergie nerveuse - Un problème nerveux ou mental ou une distraction peuvent empêcher l'homme d'avoir une érection.
- 4) L'énergie osseuse - Un cancer des os ou de l'arthrite peuvent empêcher l'homme d'avoir une érection.

Ces quatre types d'énergie sont transmis de l'homme à la femme au cours du rapport sexuel. Si l'homme n'arrive pas à avoir une érection, c'est parce qu'une des quatre énergies manque.

### **Les Effets Curatifs de la Rétention**

Les conséquences de la rétention comme mentionnés ci-dessous forment les écrits de Su Nu Ching. Plus l'homme se retient, plus sa santé s'améliore. Lorsqu'il se retient, il accumule de l'énergie et des nutriments dans le corps, tonifiant et enrichissant ainsi l'ensemble de son corps. Le sperme, tout comme le sang, est totalement yin de nature. Lorsque du sperme est envoyé à travers le système, tout le corps est restauré. Finalement le sperme remplace même toutes les autres cellules du corps.

Nombre de Rétentions :

- 1) Renforce et tonifie le corps.
- 2) Renforce les yeux et les oreilles.
- 3) Renforce le système immunitaire, augmente la résistance corporelle et retarde le processus de vieillissement.
- 4) Renforce et tonifie les organes internes.

- 5) Améliore le système circulatoire et prévient les attaques et les varices.
- 6) Tonifie les os et prévient l'arthrite.
- 7) Tonifie le système musculaire.
- 8) Développe une aura puissante.
- 9) Guérit tous les types de maladies.
- 10) L'homme devient médium et très spirituel étant donné que la glande pituitaire est remplie d'énergie.

L'homme devrait toujours s'assurer que la femme atteint son orgasme de plaisir. Lorsqu'il sent qu'il va éjaculer, il devrait faire de petites percées répétées avec le pénis, en se positionnant entre les lèvres de son vagin interne. A la suite de ces mouvements l'homme doit immédiatement appuyer sa langue contre la voûte du palais, courbant le dos et étirant le cou. En ouvrant les narines grand et de tirer les épaules en arrière, il devrait alors fermer la bouche et inspirer par les narines tout en se concentrant pour tirer l'énergie des testicules. Ceci l'empêchera d'éjaculer son sperme et fera remonter ce dernier de la colonne au cerveau. Au cours de ce processus il faut que vous restiez détendu. Si cela ne marche pas pour vous, la méthode la plus simple est de retirer votre pénis du vagin pour éviter toute nouvelle stimulation. Reposez-vous pendant quelques minutes tout en continuant à tirer l'énergie des testicules avec votre mental. Essayez aussi différentes positions pour voir si vous en trouvez une qui permet le processus de rétention.

## Le Groupe des Neuf

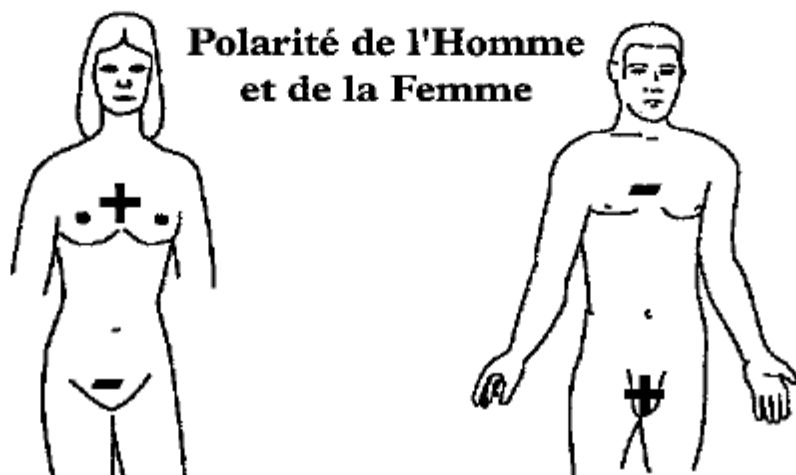
Le groupe des neuf possède un avantage unique car les caresses permettent une stimulation homogène de la tête et du corps de la verge. L'orgasme peut être délayé automatiquement et le rapport peut être prolongé. Le système peut aussi être utilisé pour remuer l'essence de la femme pour que l'homme puisse l'absorber. Pour de meilleurs résultats et pour recevoir un maximum de plaisir, effectuez le groupe des neuf à une faible vitesse et en restant détendu. Essayez ceci et voyez ce qui

se passe. Si vos résultats sont positifs continuez la pratique, et si vous n'arrivez pas à des résultats positifs ne vous inquiétez pas pour autant, essayez quelque chose d'autre qui vous réussit mieux.

Tout d'abord seule l'extrémité du pénis peut pénétrer dans le vagin, neuf fois. Puis tout le pénis peut pénétrer dans le vagin, une fois. Ceci complète le premier ensemble, ensuite l'homme aborde l'ensemble suivant avec huit superficiels et deux profonds. Ceci continue jusqu'à ce qu'il atteigne le dernier ensemble avec un superficiel et neuf profonds. A ce stade il place sa langue dans la bouche de la femme et avale sa salive trois fois, puis il recommence tout en reprenant le premier ensemble, etc.

## Groupes des Neufs

Ensemble n°	Yang (superficiel)	Yin (profond)
1	9	1
2	8	2
3	7	3
4	6	4
5	5	5
6	4	6
7	3	7
8	2	8
9	1	9



## Méthode Pour Tirer le Ch'i Yin

La Méthode pour Tirer le Ch'i Yin, appelée traditionnellement "Remonter le Nectar Jusqu'à la Fleur Dorée" est utilisée pour absorber et faire circuler l'énergie sexuelle au cours du rapport sexuel, lorsque votre partenaire atteint son point d'orgasme. Cette technique peut être divisée en deux écoles sexuelles d'entraînement. La première a pour nom "Méthode Duale de Développement" car les deux partenaires développent le ch'i et profitent de l'expérience. La seconde méthode est appelée "Méthode du Vampire" et tire sa source d'une époque où les adeptes taoïstes usaient la femme comme une batterie et la vidaient de toute son énergie yin, la laissant faible.

Avant d'appliquer la "Méthode Pour Tirer le Ch'i Yin" au rapport sexuel vous devez avant tout avoir trouvé une compréhension basique des polarités yin et yang de l'homme et de la femme. Le corps de la femme est fait d'énergie yang pure, sauf pour son énergie sexuelle qui elle est yin. Le tan tien central (cœur) est le point de mire de l'énergie yang (positive) de la femme et sa langue (organe sensitif) en est le point de relâchement. Le corps de l'homme, pour sa part, est purement yin sauf pour ses parties génitales qui sont yang. Le tan tien central (cœur) est le point de mire de l'énergie yin (négative) de l'homme et sa langue (organe sensitif) en est le point de relâchement.

Puisque les parties génitales sont le facteur majeur pour la conception et la production de la vie, la femme est considérée yin et l'homme yang. Si l'homme a un orgasme avant la femme lorsqu'ils font l'amour, la femme va absorber son énergie et devenir plus active (yang), alors que l'homme qui perd du ch'i va devenir plus inactif (yin). Dans le but de retenir le ch'i, l'homme doit provoquer l'orgasme de la femme en premier.

### 1) Méthode Duale de Développement

Cette méthode est à utiliser si votre partenaire veut bien partager le développement d'énergie. Commencez cette méthode lorsque votre partenaire a atteint le niveau 4 d'orgasme. Assurez-vous que vous et votre partenaire êtes l'un en face de l'autre et que vos langues se touchent. Retirez le pénis lorsque seulement cinq centimètres restent dans le vagin. Lorsque votre partenaire commence à expirer, inspirez et remontez les testicules. Tandis que vous les remontez, tirez de l'énergie de votre partenaire avec votre pénis par votre méridien gouverneur et par le pai-hui jusqu'à la langue. Tandis que vous expirez, votre partenaire devrait inspirer et imaginez que l'énergie passe de votre bouche à la bouche de votre partenaire, descend son méridien conception jusqu'au vagin. Répétez ce cycle à chaque respiration. Votre partenaire doit inspirer quand vous expirez et imaginer que l'énergie passe de son vagin par son méridien gouverneur jusqu'au pai-hui et la langue. Lorsqu'elle expire, elle imagine que l'énergie passe de sa langue à votre langue et redescend jusqu'à votre pénis.

### 2) La Méthode du "Vampire"

Cette méthode est à utiliser lorsque votre partenaire ne se préoccupe pas du développement d'énergie mais apprécie quand même de multiples orgasmes. Lorsque vous faites l'amour, après avoir fait le "Groupe des Neufs", retirez le pénis jusqu'à ce que cinq centimètres restent dans le vagin. Assurez-vous que la langue est contre le palais et serrez le sphincter anal. Serrez un peu les dents tandis que vous inspirez par le nez. Tirez l'énergie de votre partenaire par le pénis et faites-le rentrer dans le corps au cours de l'inspiration. Au moment de tirer cette énergie, roulez les yeux jusqu'au tan tien supérieur. Tandis que l'énergie entre dans le hui-yin elle passe de yin (froid) à yang (chaud). Amenez le ch'i au périnée pendant que vous serrez doucement le sphincter anal, basculez le pelvis, serrez légèrement les dents et serrez un peu les fesses. Le point central est



**Développement Dual**

le fascia urogénital, car c'est l'endroit qu'elle contracte au cours de l'orgasme. Faites monter l'énergie par le méridien gouverneur et redescendre par le méridien conception. Ceci vous rendra plus actif (yang) et elle plus inactive (yin). L'aspect le plus important est que l'homme ne devrait pas avoir d'orgasme, mais que la femme en aura en retour de nombreux ; ainsi l'homme tirera autant d'énergie qu'il le pourra. Si la femme a du mal à atteindre l'orgasme, en prenant trois doigts, appliquez une légère pression sur le point hui-yin, juste en dessous du vagin.

Remarque : Si vous éjaculez tout en faisant l'amour, vous pouvez continuer à tirer du ch'i yin dans votre corps pour développer de l'énergie. Ne vous endormez pas, continuez à vous revigorer. Couché à côté d'elle, inspirez et tirez de l'énergie dans votre corps par chaque pore. Lorsque vous expirez, faites onduler l'énergie vers l'extérieur comme vous l'avez fait dans la phase d'expansion de ch'i de l'exercice du "Dragon Endormi". Si vous continuez à faire cela pendant un certain temps, vous allez reconstituer votre ch'i tout en tirant les fruits du développement dual.

L'utilisation d'un diaphragme ou d'un préservatif ne change rien à l'effet de ces méthodes.

## **Points de Rétention à Utiliser au Cours du Rapport**

### **1) Point Ping-I (3 cm au-dessus du sein)**

Pour la rétention gardez la colonne droite et appuyez sur le point Ping-I avec l'index et le majeur de votre main gauche. Expirez et en même temps grincez des dents. Ce geste retiendra à coup sûr le sperme de sorte qu'il pourra monter librement jusqu'au cerveau et lui profiter. Si le sperme est émis librement, il endommagera l'esprit.

Une pression sur ce point créera un "court-circuit" qui favorisera la rétention. L'index et le majeur de la main gauche sont reliés au gros intestin et aux méridiens circulatoire et sexuel. Grincer des dents produit une salivation qui refroidit et nourrit le système. La rétention et le contrôle de la respiration aideront à garder un contrôle de l'éjaculation.

### **2) Point Hui-Yin**

Nous vous donnons ici cette méthode car c'est l'une des méthodes classiques dont on se sert pour empêcher l'éjaculation, mais malgré tout, nous ne vous recommandons pas de vous en servir à moins qu'un professeur qualifié puisse vous enseigner exactement où appuyer et quelle pression exacte exercer. De nombreux étudiants essaient cette méthode tout seul et finissent par avoir du sang dans l'urine parce qu'ils n'utilisent pas la méthode comme il faut. Le contrôle du mental est toujours supérieur aux méthodes physiques.

Lorsque l'homme est sur le point d'éjaculer, il doit appuyer sur l'endroit entre le scrotum et l'anus (hui-yin) avec les doigts avant et le majeur de la main gauche. En même temps inspirez profondément et grincez des dents sans retenir la respiration. Cette pratique aura pour effet d'activer le sperme sans éjaculer. Le sperme par contre restera dans le pénis avant de monter pour stimuler le cerveau.

## **Après l'Amour**

La période juste après les rapports consiste en un contact rapproché entre les partenaires et en une respiration détendue et coordonnée. Lorsqu'une personne inspire, l'autre expire et vice versa. A l'inspiration tirez de l'énergie dans votre corps de toutes les directions, à l'expiration envoyez de l'énergie onduler dans toutes les pores de votre corps et dans toutes les directions.

La période après les rapports est la régulation des effets à la fois physiologiques et psychologiques du sexe sur l'homme. Au cours de l'éjaculation le désir et l'énergie quittent le pénis avec le sperme. Ces pertes associées à un retrait rapide laissent le pénis flasque et progressivement une mémoire musculaire se développe, rendant de plus en plus difficile la production d'un deuxième état d'érection.

Pour contrer le retrait physiologique du pénis, à la fin du rapport, l'homme devrait tirer et manipuler son pénis tandis qu'il se retire. Ceci relâche les tissus du pénis, ce qui facilite tout mouvement. Lorsque le pénis est entraîné à accepter de grandes quantités de sang volontairement, les érections se font alors facilement et sans effort. A chaque érection celle qui suit devient plus facile. Pour contrer les réactions psychologiques l'homme ne doit pas abandonner et se suggérer que tout sera fini après l'éjaculation. Avec l'aide du mental qui joue un rôle positif d'encouragement, un homme peut dépasser et empêcher toute déficience. Avec le mental en tant qu'instrument de stabilité, l'homme peut éjaculer même à la suite de deux ou trois éjaculations.

## **Exercices Supplémentaires**

Vous pouvez développer de l'énergie sexuelle à chaque fois que votre désir sexuel est excité. Vous pouvez le faire avant, pendant et après avoir fait l'amour avec votre partenaire ou tout en regardant un film sexuellement excitant à la télévision. Si l'émotion est présente, vous pouvez la transformer en énergie. Après avoir obtenu cette stimulation d'énergie, vous avez sûrement envie d'en faire quelque chose. Si vous avez une blessure au genou, vous pouvez concentrer l'énergie dans le tan tien inférieur et l'envoyer à votre genou pour le stimuler. Vous pourriez prendre l'énergie et la concentrer dans un méridien d'organe pour aider à stimuler un organe faible. Vous pouvez effectuer un exercice de drainage de la moelle pour aider à purifier la moelle osseuse ou effectuer un exercice tel que "Dragon S'éveille et S'agite" et disperser l'énergie à travers le corps pour obtenir un regain d'énergie positive dans le système.

N'importe quel individu impliqué dans la pratique de transformation de l'énergie sexuelle devrait effectuer les exercices de transport du ch'i, les exercices de méditation assise, et prendre des plantes tonifiantes tous les jours pour compléter leur pratique du kung fu séminal. Les hommes devraient aussi effectuer des exercices visant à détendre le périnée.

## **Exercice de Transport du Ch'i**

L'exercice "Dragon S'éveille et S'agite" ou tout autre exercice fondé sur l'équilibre, la répétition et le mouvement du corps tout entier sont bons pour le transport du ch'i (déplacement du ch'i à travers le corps). Si vous êtes un pratiquant Tai Chi, vous devriez répéter un mouvement tel que "Onduler les Mains comme des Nuages" un grand nombre de fois pendant 5 à 10 minutes.

## **Méditation Assise**

L'exercice de méditation assise doit être effectué à la suite de l'exercice de transport du ch'i. La méditation assise est à effectuer parce qu'ainsi vous isolerez les zones sensibles du torse. Quand vous vous tenez debout, vos bras et vos jambes sont actifs et ainsi de l'énergie circule à travers votre corps. Lorsque vous êtes assis et que les bras et jambes deviennent inactifs, vous isolez l'énergie dans la partie centrale du corps et il vous est alors plus facile de prendre conscience des excès et des carences en énergie dans votre corps.

La méditation assise doit être active car lorsque vous êtes assis le mental se déplace lentement grâce à n'importe quel exercice de transport de ch'i que vous voulez faire avant de vous asseoir. Cette imagerie mentale renforcera le flux de ch'i dans le torse.

## **Plantes Tonifiantes**

Si vous ne prenez toujours pas de plantes tonifiantes quotidiennement, vous devriez le faire si vous pratiquez le kung fu séminal. Les hommes devraient prendre deux cuillères à soupe de Shou Wu Chih avec quelques gouttes d'extrait de bois de cerfs (pantocrine) dans un bol d'eau chaude deux fois par jour - une fois avant le petit déjeuner et une fois avant d'aller au lit. Les femmes peuvent aussi prendre le Shou Wu Chih (n'y ajoutez pas de bois de cerfs) mais Tan Kwe



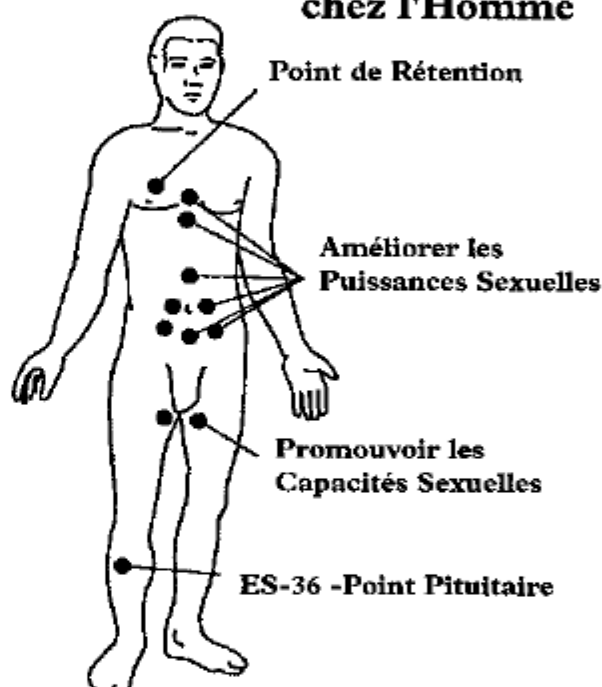
Gin fonctionnera tout aussi bien et permettra de réguler le cycle menstruel. Si vous prenez Tan Kwe Gin, arrêtez de le prendre environ trois jours avant le début de vos règles et ne le reprenez pas avant trois jours après la fin de vos règles. Quand vous avez vos règles mangez des pêches.

## Détendre et Etirer le Périnée

Au fur et à mesure que vous progressez à travers les niveaux de Chi Kung, il devient extrêmement important d'avoir un périnée détendu et une prostate en bonne santé. Pratiquer les méthodes de rétention du sperme amènera bien souvent de la tension et une contraction dans cette région si vous ne restez pas détendu en essayant de contrôler votre éjaculation. Étant donné que de nombreux étudiants ne sont pas habitués au contrôle et à la relaxation des muscles de cette région, une tension se manifeste souvent. Il existe deux méthodes simples dont vous pouvez vous servir pour commencer à apprendre à vous détendre et à contrôler ces muscles. La première est tout simplement d'écarter vos pieds un peu plus largement que les épaules, puis d'inspirer et de lever les bras bien haut au-dessus de la tête, et d'expirer en vous accroupissant aussi bas que vous le pouvez et en rabaisant les bras de sorte que les avant-bras reposent sur la face avant des genoux. Restez dans cette position et concentrez-vous sur le relâchement du périnée.

La méthode suivante est à appliquer quand vous urinez. La plupart des hommes urinent avec trop de force, ce qui amène de la tension au périnée et endommage votre prostate ; aussi devez-vous vous détendre. Lorsque vous urinez imaginez que votre corps est un sablier. Le centre du sablier (l'endroit que le sable traverse) est situé au périnée. Quand vous urinez, prenez une haute posture du cavalier et imaginez que le haut de votre corps est plein de sable. Au fur et à mesure que vous urinez imaginez que le sable dans la partie supérieure tombe par le périnée sur le sol en dessous. Vous devriez prendre conscience de l'ouverture du périnée et du sable tombant, et vous apprendrez à ouvrir et détendre cette région à volonté.

## Les Points d'Acupression chez l'Homme



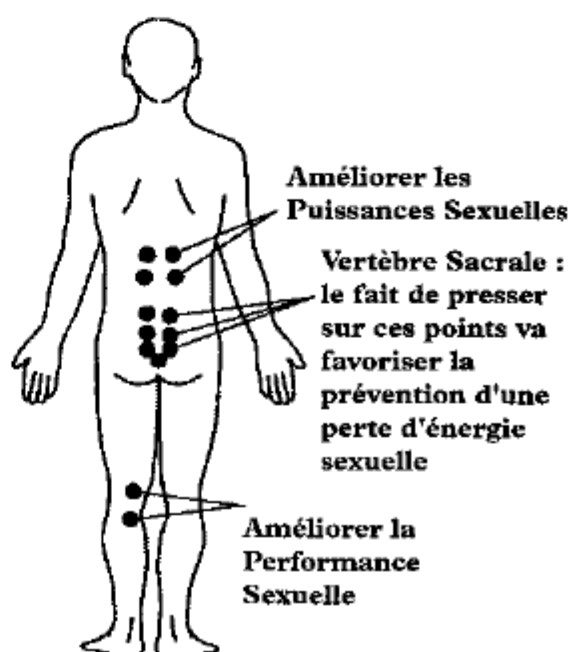
## Une Vie Sexuelle Saine avec l'Acupression

Les points suivants d'acupression peuvent contribuer à améliorer la performance sexuelle. Nous vous les donnons ici pour vous donner une idée globale des points qui sont liés à la performance sexuelle, mais nous vous recommandons de ne vous servir de ces points que si un instructeur qualifié vous a indiqué leur situation exacte et les techniques d'acupression à utiliser.

### 1) Améliorer la performance sexuelle chez l'homme.

#### (a) Le Sacrum :

Pour prévenir toute perte d'énergie sexuelle exercez une pression sur la région lombaire, à l'endroit où les nerfs génitaux sont concentrés. Pressez légèrement les points de la vertèbre sacrale dans la partie mince du dos entre la taille et le coccyx dix fois pendant 3 secondes chaque.



(b) Sous le Sternum :

Le fait d'appuyer sur le creux du ventre, juste en dessous du sternum avec trois doigts (10 fois pendant 5 secondes chaque) revitalise la région lombaire et favorise l'énergie sexuelle.

(c) Le Foie :

Les maladies du foie diminuent les capacités sexuelles et limitent le plaisir sexuel. Une pression fréquente sur la zone juste en dessous de la côte droite apportera un soulagement.

## 2) Améliorer la performance sexuelle chez la femme.

(a) Il existe une grande quantité de points sur le corps de la femme où l'acupression sur les glandes endocrines et les points sensibles va stimuler une réaction sexuelle. Une pression sur la glande thyroïde en face du cou, au-dessus de la clavicule et une pression sur les glandes endocrines entre les seins vont tonifier les centres sexuels. Une pression sur la région située au-dessus de la glande surrénale va augmenter les capacités sexuelles. Une pression sur la région du sacrum va fortifier les nerfs génitaux et permettre d'empêcher toute perte d'énergie.

(b) Guérir la Frigidité

1. La femme doit être couchée sur le ventre.
2. Appuyez sur les 3ème, 4ème et 5ème vertèbres lombaires avec tout votre poids.
3. Appuyez légèrement les points de la glande surrénale.
4. Finissez par un massage rigoureux de l'avant du cou au-dessus de la glande thyroïde, le point tendre du bulbe rachidien, les seins, et l'intérieur des cuisses.

## Formules et Aphrodisiaques aux Plantes

### Formules aux plantes pour le Système Glandulaire

Les formules suivantes servent à équilibrer le système glandulaire.

#### 1) Formule Masculine

60g. de Radix Rehmanniae Glutinosae (Sheng Di)

apporte du sang aux reins, apporte du Fer

30g. d'Herba Cynimorii Songarici (Suo Yang) -

bon pour le sperme et renforce les tendons

60g. de Radix Astragali (Huang Qi) - tonifie les poumons

15g. de Radix Glycyrrhizae Uralensis (Gan Cao) (Racine de Réglisse) - équilibre les taux d'hormone

60g. de Sarenoa Serrulata (baies de palmier nain) - enrichit les testicules et les glandes mammaires

60g. de Radix Polygoni Multiflori (He Shou Wu) - contribue à retenir le sperme et stopper les fuites

75g. de Radix Ginseng (rouge) (Ren Shen) - fortifie les glandes surrénales - yang

## Points d'Acupression chez la Femme

Le Point du Foie relaxe les organes sexuels

F-5

Promotion des Capacités Sexuelles

ES-36 - Centre de Contrôle Pituitaire

Ces points augmentent le flux d'énergie sexuelle

ES-30 - Point de Pression sur les ovaires et la plupart des organes sexuels intérieurs

Une pression ici contribue à la prévention de la perte d'énergie sexuelle



## 2) Formule Féminine

60g. de Radix Rehmanniae Glutinosae (Sheng Di) - apporte du sang aux reins, apporte du Fer  
60g. de Radix Angelicae Sinensis (Dang Gui) - reconstituant surrénal féminin  
30g. de Radix Paeniae Lactiflorae (Bai Shao) - enrichit le sang  
60g. de Rubus Tephordes (Wu Pao) (Feuilles de Framboisier) - équilibre le système féminin  
30g. de Radix Astragali (Huang Qi) - tonifie les poumons  
30g. de Cortex Cinnamoni Cassiae (Rou Gui) - stimule le feu circulatoire  
30g. de Sarenoa Serrulata (baies de palmier nain) - enrichit les testicules et les glandes mammaires  
15g. de Radix Glycyrrhizae Uralensis (Gan Cao) (Racine de Régliasse) - équilibre les taux d'hormone  
75g. de Racine de Ginseng Blanc Américain - yin

Préparation (pour les deux formules)

Mettez toutes les plantes d'une des deux formules dans une Mijoteuse électrique ou dans une casserole de deux litres, et remplissez-la avec 2 litres d'eau. Couvrez et faites mijoter très doucement pendant une durée de 12 à 24 heures. Egouttez autant que vous le pouvez. Ajoutez 20% de bon brandy pour préserver la mixture. Prenez-en 125 grammes par jour ou 1 à 2 cuillères à soupe dans de l'eau chaude trois fois par jour. Prenez pendant 10 jours ou jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus, puis arrêtez pendant 10 jours avant de recommencer la formule.

## Plantes Pour les Organes Masculins

1) Pour Reconstituer les Glandes Reproductrices - Ces plantes peuvent être prises en thé en soi ou mélangées (voir formule précédente) pour augmenter le développement hormonal et augmenter ainsi la taille des testicules et de la prostate.

Herba Cynomorii Songarici (Suo Yang)  
Sarenoa Serrulata (baies de palmier nain)  
Radix Polygoni Multiflori (He Shou Wu)  
Radix Ginseng (rouge) (Ren Shen)  
Shou Wu Chih (remontant disponible dans le commerce)

2) Pour Neutraliser (Équilibrer) les Glandes Reproductrices

Salsepareille - pour les glandes reproductrices et surrénales  
Ginseng Blanc

3) Pour Reconstituer la Glande Prostate

Graines de Lin  
Racine de Guimauve  
Rose Trémière  
Graines de Fenugrec  
Barbe de Maïs  
Levure de Bière  
Ginseng Rouge  
Vitamines B

## **Plantes Pour les Organes Féminins**

### **1) Reconstituer les Organes Reproducteurs**

Racine de Réglisse  
Racine de Fausse Licorne  
Ighame Sauvage  
Racine de Vraie Licorne  
Salsepareille Equatorienne  
Baies de Palmier Nain

### **2) Équilibrer les Organes Reproducteurs**

Chardon Sacré  
Ginseng Sibérien  
Salsepareille Rouge  
Salsepareille Blanche  
Tong Kwe

## **Aphrodisiaques**

Les aphrodisiaques peuvent être divisés en trois catégories classées par :

- 1) Animal
- 2) Végétal
- 3) Minéral

Ces catégories peuvent être associées pour produire toute une catégorie assortie à la condition et au tempérament de l'individu.

### **Les Aphrodisiaques Animaliers Comprennent :**

Les œufs, le lait de chèvre, la volaille sauvage, les moineaux, le canard bleu, la moule, les organes sexuels des animaux, tous les fruits de mer gluants, l'huître, l'hippocampe, les œufs de poisson, le saumon, le bois de cerf, la noix de muscade, la corne de rhinocéros.

Pour que ceux-ci soient efficaces ils doivent provenir d'animaux sauvages, chassés à la bonne saison et lorsque l'animal est en bonne santé.

### **Les Aphrodisiaques Végétaux Comprennent :**

La racine de gingembre, la racine de ginseng, le fenouil, le haricot noir, les oignons, la calabasse, l'asperge sauvage, la rhubarbe sauvage, la figue, la racine d'aconit, le damiana, la datura, la graine d'orange, le millet glutineux, l'écorce de cannelle, la réglisse, les fleurs sauvages.

Les substances végétales doivent être de la plus grande qualité et ramassées à la bonne saison.

### **Les Aphrodisiaques Minéraux Comprennent :**

Le soufre, les stalactites, le mica, la conque, les perles, l'or calciné.

La préparation des aphrodisiaques minéraux est très complexe et est une science en soi.

## Les Huiles Aphrodisiaques

Ces huiles peuvent être appliquées directement sur les organes sexuels. Ils sont efficaces surtout par leurs propriétés chauffantes ou refroidissantes.

- 1) L'huile de santal mélangée avec un peu de gingembre écrasé et de cannelle est une des formules huileuses les plus efficaces.
- 2) L'essence de girofle diluée avec une base huileuse.
- 3) L'huile de camphre diluée avec une base huileuse.

## Les Thés Aphrodisiaques

### Le Thé "Poule Chauve"

Le thé "Poule Chauve" contribue à augmenter le sperme, à prolonger le rapport sexuel en vous permettant de maintenir votre érection (même après l'orgasme), et à augmenter votre libido. La légende cachée derrière cette formule est celle d'un homme en Chine qui était impuissant. Lui et sa femme étaient très déçus de ne pas pouvoir avoir d'enfants à cause de ce problème. Un jour, un Moine Taoïste qui voyageait près de leur maison pour atteindre les montagnes fut invité par le couple à manger et à dormir chez eux. Le Moine ressentit le problème du couple et en échange de leur hospitalité, il offrit à l'homme cette formule aux plantes.

La formule fonctionna si bien que l'homme voulait constamment faire l'amour avec sa femme, jour et nuit. Au bout de plusieurs semaines la femme était tellement épuisée du désir permanent de son mari de faire l'amour qu'elle jeta le thé par la fenêtre dans la cour. Il se trouva qu'un coq se mit à manger certaines des herbes et tenta dès lors nuit et jour de s'accoupler avec les poules de la cour. Il essaya de s'accoupler avec les poules si souvent que toutes les plumes de la tête des poules finirent par être arrachées par son bec, d'où le nom de thé "poule chauve".

La formule est la suivante :

- |             |                              |
|-------------|------------------------------|
| 1 mesure    | Cistanche(Jou-tsung-jung)    |
| 1 mesure    | Ginseng(Jen-sheng)           |
| 5,5 mesures | Mante(Sang-piao-chiao)       |
| 2 mesures   | Epimedium(Yin-yang-hou)      |
| 2 mesures   | Cynomorium(Suo-yang)         |
| 1 mesure    | Scrophularia(Hsuan-tsan)     |
| 1 mesure    | Adenophora(Nan-sha-shen)     |
| 1 mesure    | Racine de Salvia (Tan-sheng) |

Si vous faites équivaloir une mesure à 250g., mélangez toutes les herbes et partagez-les en quatre piles égales. Mettez chaque pile dans un sac en plastique et gardez-en 3 dans un endroit frais et sombre. Prenez la pile restante et mettez les herbes dans un pot sans métal d'environ 15 litres (de l'acier sans tain est valable, mais ne prenez pas d'aluminium). Remplissez le pot d'eau et faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que la moitié de l'eau se soit évaporée (ceci prendra approximativement 8 heures). Versez le liquide restant dans des pots en verre d'environ 4 litres et mettez au réfrigérateur. Remplissez encore le pot d'eau et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la moitié de l'eau se soit évaporée. Versez le liquide restant dans des pots en verre d'environ 4 litres et mettez au réfrigérateur. Vous devriez avoir à présent environ 15 litres de thé. Prenez-en une tasse par jour (faites-la réchauffer avant de la boire), vous en aurez pour plus de deux mois. Lorsque ces pots seront terminés, prenez une autre pile et faites la même chose. Les 4 piles vous dureront entre 10 mois et un an. Prenez-en une tasse tous les matins pendant cette durée puis arrêtez de prendre de cette formule pendant les prochains 10 mois ou 1 an. L'unique précaution d'emploi est que vous ne devez pas consommer d'agrumes pendant quelques heures après avoir pris votre tasse de thé. De plus, les femmes ne doivent pas consommer ce thé du tout.

## Thé Aphrodisiaque

1 mesure	Ecorce de Cannelle
1 mesure	Cardamome Verte
2 mesures	Gingembre Frais

Pilez ces herbes ensemble avec un mortier et un pilon, et ajoutez :

9	Grains de Poivre Noir
3	Clous de Girofle
1 pincée	Noix de Muscade
1 pincée	Safran

Faites bouillir pendant 10 minutes, égouttez et ajoutez une mesure de racine de ginseng séchée et écrasée. Laissez reposer le thé pendant une demi-heure. Vous pouvez ajouter du miel pour sucrer.

## Transformer ses Emotions en Energie Ch'i

Comme indiqué au début de la section sur le kung fu séminal, toutes les émotions peuvent être transformées en énergie ch'i. Travailler strictement à transformer l'énergie sexuelle n'apporte pas d'équilibre. Afin de commencer votre pratique de transformation des émotions en énergie ch'i vous ajouterez simplement quelques visualisations de couleur et une nouvelle posture à vos exercices des sons d'organe.

La posture que vous devez prendre est une version modifiée de la posture du cavalier, avec les bras "tenant le tonneau" en face de vous. Auparavant le poids était porté principalement sur les talons au cours de cette posture. Mettre le poids sur les talons facilite l'ouverture des racines des jambes et de la colonne, de sorte qu'il y ait un flux libre d'énergie venant de la terre. Lorsque vous travaillez à transformer vos émotions en ch'i vous devez restreindre le flux d'énergie dans le torse. Pour ce faire vous équilibrez le poids sur quatre points de votre pied, les talons et les deux sources bouillonnantes. Vous devez aussi aligner votre hui-yin, voston tien inférieur et votre pai-hui. Dans cette posture votre énergie se déplacera dans tout le corps mais elle restera dans le torse.

Lorsque vous effectuez cet exercice ne vous frottez pas les doigts, passez d'un son à l'autre. Les Taoïstes recommandent de répéter chaque son 36 fois, mais si vous pouvez en faire 18 cela suffira à avancer. Les sons sont identiques à ceux décrits dans le niveau 2, mais nous désirons leur ajouter des visualisations de couleur.

<u>Organe</u>	<u>Son</u>	<u>Couleur</u>	<u>Emotion</u>
Cœur	Hhaaaaaa	Rouge	Joie
Rate	Houuuuu	Jaune	Compassion
Poumons	Shhhhhh	Blanc	Peine
Plexus Solaire	Ssssssss	Bleu Clair	Inquiétude
Foie	Shouuuou	Vert	Colère
Reins	Fouuuouu	Noir	Peur

La façon la plus simple de combiner les visualisations de couleur et les sons est de vous procurer un objet de la couleur dont vous avez besoin. Par exemple lorsque vous émettez le son Hhaaaaa, pensez à un camion de pompiers. Après avoir effectué cet exercice tous les jours pendant assez longtemps vous pourrez alors transformer les émotions en énergie lorsque l'émotion surgira de votre corps. Quand vous êtes en colère respirez profondément, émettez le son Shhhh-uuuuu avec le souffle et pensez à quelque chose de vert.

Nous en reparlerons dans le niveau 8 de ce cours.

## Exercice de Projection d'Energie

Dans le premier niveau nous vous avons présenté la projection d'énergie et nous vous avons donné un exercice simple à effectuer. Maintenant que vous avez appris à augmenter votre champ de conscience en formant votre goutte d'eau et votre bulle d'énergie et vous avez appris à détendre, enfoncer et étendre le ch'i ; cette fois faites le même exercice et voyez si votre conscience s'est agrandie. La majorité des exercices du niveau 4 sont faits pour vous entraîner votre capacité à écouter, percevoir et projeter votre énergie.

L'écoute est une large partie de la perception. De façon générale "l'écoute" est une conscience des rythmes et des mouvements qui vous entourent. Il existe plusieurs étapes pour l'écoute. Vous avez, en effet, commencé par apprendre les bases de l'écoute en écoutant et en ressentant les événements dans et au dehors de votre corps. Dans le niveau 4 vous apprendrez à écouter l'énergie et les actions de votre adversaire, d'abord par le toucher, puis par l'énergie, et enfin en lisant son intention.

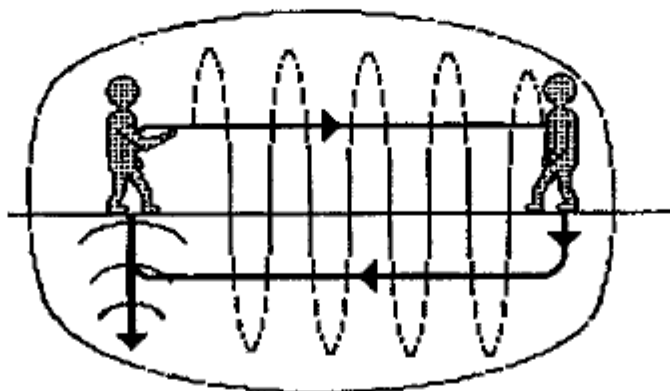
Nous allons vous donner un autre exercice simple qui mettra fin à ce niveau d'entraînement, exercice qui est une extension de l'exercice que vous avez appris dans le niveau 1. C'est le même exercice, mais cependant, au lieu d'un objet inanimé, vous allez travailler sur une autre personne.

Pour effectuer la projection, demandez à votre partenaire de se tenir en face de vous. Mettez vos mains sur sa poitrine et sentez son corps, son cœur, sa colonne vertébrale. A présent sentez la pression de votre main sur son corps. Faites tomber votre goutte d'eau et sentez la bulle d'énergie monter. Enroulez votre bulle d'énergie autour de vous et de votre partenaire.

Commencez à vous éloigner de votre partenaire et essayez de maintenir la même pression sur votre main. Étendez votre bulle d'énergie au fur et à mesure que vous faites un pas en arrière pour que la bulle continue à vous envelopper, vous et votre partenaire. Maintenez un contact avec son corps en projetant votre énergie. Projetez l'énergie dans sa poitrine et puis descendez son corps jusqu'à la terre et faites-la rentrer à nouveau dans votre corps avant de la faire ressortir par les paumes comme le montre le dessin ci-dessous. Vous étendez constamment votre ch'i par les paumes jusqu'à ses poitrine.

A présent faites un pas en arrière à la fois et maintenez la pression. L'énergie indiquée sur le schéma doit circuler constamment et vous devez maintenir votre bulle d'énergie. Si vous sentez que vous perdez contact avec votre partenaire, faites circuler l'énergie plus vite. Reculez aussi loin que vous le pouvez et maintenez toujours le contact, puis rapprochez-vous de votre partenaire un pas à la fois.

Un autre exercice intéressant pour vous préparer au niveau 4 est de commencer simplement à augmenter votre conscience des alentours au cours de votre journée. Promenez-vous dans la mai-



son, dans un magasin, au travail, dans un bois, etc. et mettez votre mental dans la terre, sentez votre bulle d'énergie remplir la zone autour de vous et voyez ce qui se produit. Marchez très doucement ou tenez-vous simplement debout. Sentez les légers courants d'air autour de vous et déployez tous vos sens. Ne laissez pas vos yeux s'attarder sur un objet, fixez l'infini. Ne laissez pas vos oreilles s'arrêter sur un son particulier. Ne laissez pas votre mental se fixer sur une pensée. Déployez-vous et absorbez. Vous serez étonné des choses que vous remarquerez, de choses dont vous n'auriez jamais soupçonné l'existence.

## Résumé de l'Entraînement de Niveau 3

L'objectif principal de ce niveau a été de vous enseigner comment augmenter votre goutte d'eau, former votre bulle d'énergie, et de détendre, enfoncer et étendre le ch'i. Ces concepts sont très importants pour le combattant Pa Kua Chang. Vous avez aussi commencé à travailler sur les premiers niveaux d'addition de puissance à vos mouvements. Le Kung Fu Séminal a enfin été ajouté pour compléter votre première étape de Chi Kung "Réguler le Système Endocrinien".

Dans ce niveau vous avez appris à augmenter l'énergie de votre goutte d'eau, à commencer à développer votre bulle d'énergie, et à étendre le ch'i dans le corps. Dans le niveau 4 vous apprendrez à vous servir de ce que vous avez acquis dans ce niveau. Si vous ne pouvez pas ressentir la goutte d'eau s'enfoncer dans la terre, ou que vous n'arrivez pas à sentir la bulle d'énergie s'enrouler autour de vous, ne commandez pas le niveau 4, continuez à travailler sur les méditations présentées ici. Vous ne pouvez apprendre à vous servir de quelque chose que vous n'avez pas. Si vous ne pouvez pas sentir la bulle d'énergie s'enrouler autour de vous, s'épaissir, et s'étendre tandis que vous étendez le ch'i, vous n'aurez pas l'expérience nécessaire pour comprendre le contenu du niveau 4. C'est comme si vous aviez été aveugle toute votre vie et que nous essayions de vous expliquer ce à quoi un objet ressemble en décrivant sa couleur.