

Méthodes merveilleuses d'auto-tonification des Reins.

Que tu ne pourras pas apprendre autre part même en dépensant de l'argent.

Auteur : Huang Wenren (黄文仁)

Traduction : Baptiste Deneuve

La théorie de la médecine chinoise dit : «Lorsque le qi des Reins est suffisant, les 100 maladies sont éliminées».

Le rein gauche du corps humain est yang, le rein droit est Yin. Le rein gauche à la charge du fonctionnement des 6 entrailles, le rein droit gouverne la marche des 5 organes. Les Reins ont pour les 5 organes et les 6 entrailles une action primordiale de réchauffement, d'humectation, d'accroissement (濡养) et de stimulation.

Le qi originel du centre des Reins, aussi appelé le jing originel, est la force motrice primitive de la vie. Un vide des Reins entraîne une diminution de la force de vie, toutes sortes de maladies vont alors se succéder sans interruption. Les Reins engendrent le jing, le jing engendre les moelles, les moelles renforcent les os, les moelles communiquent au cerveau, le cerveau est la mer des moelle. Les Reins en déficit entraînent des moelles creuses, les moelles creuses entraînent des os mous, les os étant mous on a alors des courbatures et fourmillements aux lombes et aux genoux, les dents qui se déchaussent, de l'hyper ostéogénie, des hernies discales, de l'arthrite, des névralgies cervicales, et même peuvent apparaître des vertiges avec trouble de la vue, des acouphènes avec une mauvaise mémoire, des réactions lentes et maladroitesses, une baisse de la vigueur, la perte des cheveux et la peau qui se ride etc... Le vide de yang des Reins se manifeste chez les hommes par de l'impuissance sexuelle, de la diarrhée matinale et des spermatorrhées; chez les femmes il se manifeste par des leucorrhées incessantes, le dérèglement des menstruations, la dysménorrhée, l'infertilité par froid de l'utérus.

La médecine chinoise dit que la déficience des Reins est la racine des maladies du corps humain, un grand nombre de traitement des maladies des organes internes devrait commencer par la tonification des Reins. En médecine chinoise il y a aussi une chanson mnémotechnique (歌诀) qui dit :

« Maladie du foie harmonisez d'abord le rein, maladie du rein harmonisez d'abord le poumon, maladie du poumon harmonisez d'abord la rate, maladie de la rate harmonisez d'abord le coeur, maladie du coeur harmonisez d'abord le foie ». On peut voir qu'entre chaque organe/entraille il y a des relations très fortes et qu'ils ne peuvent pas être séparés.

«La méthode d'auto-tonification des Reins», c'est simplement «la méthode de tonification des Reins par Willaogong¹». La méthode concrète

est : chaque soir juste avant de dormir placer le dos des deux mains coller contre les lombes, allongé sur le dos, après 5-10 minutes, la sensation de chaleur va progressivement s'étendre à tout le corps. Au début, les deux mains étant écrasées par les lombes on peut avoir des engourdissements, au bout de 3-5 jours de pratique on s'adapte et ce phénomène disparaît, on pourra ressentir une détente et de la souplesse dans les deux jambes. Chez les personnes alcooliques, il pourra se former des perles de transpiration sur le front, certains transpireront au niveau des lombes. C'est parce que après avoir collé les points Waiaogong des deux mains contre les reins, ceux-ci sont directement réchauffés par la chaleur des paumes, contraignant alors le qi froid vide des Reins à sortir, qui au travers des cinq mouvements, se transforme en transpiration et est expulsé hors du corps. Particulièrement de 22h à 23h, on est alors «à la queue (尾) de Hai et à la tête de Zi²», c'est à ce moment que le qi de la terre est le plus prospère, le qi de la terre est aspiré à travers Neilaogong (8MC), il traverse et ressort par Waiaogong se déversant directement dans les deux reins, accompagné de la chaleur des deux paumes et du qi des 5 mouvements, il réchauffe les deux reins. Mais peu importe qu'il soit le soir ou en plein jour, il suffit que tu t'allonges sur le lit, que tu gardes les dos de mains collés aux deux reins pendant une demie-heure, pour en recevoir les merveilleux effets.

Si tes jambes et/ou tes pieds sont froids, engourdis ou douloureux, tu peux croiser les jambes en plaçant la cheville gauche sur la cheville droite, après 20 minutes les jambes et les pieds se seront réchauffés. Si en plus chaque soir on fait un bain de pied dans de l'eau chaude, puis que l'on masse Qichong (30E) à la racine de la jambe de chaque côté, ainsi que Yongquan (1R) au cœur des pieds³ et à plusieurs reprises Shenshu (23V) en variant les méthodes de massage (fouetter, frapper, pétrir, frotter), alors les résultats seront meilleurs.

En pratiquant avec persévérance «la méthode de tonification des Reins par Waiaogong», en y ajoutant l'exercice de «la méthode de soulever de l'eau avec la pointe du petit doigt⁴» (les pointes de doigts ont de nombreuses terminaisons nerveuses se connectant aux 5 organes et aux 6 entrailles, par exemple la pointe de l'auriculaire droit communique aux Reins, qui régissent l'engendrement et la croissance, le développement, la reproduction, la robustesse, et s'ouvrent aux oreilles et aux deux orifices inférieurs; la pointe de l'auriculaire gauche communique à la Vessie qui a la charge du métabolisme de l'eau du corps humain, il communique aussi au Poumon, à l'Estomac et aux Reins. Pratiquer régulièrement «la méthode de soulever de l'eau avec la pointe du petit doigt» peut renforcer les Reins. Au Japon il y a des gens qui ont pratiqué cette méthode pendant longtemps, à 70 ans ils peuvent encore procréer.). Et si on y ajoute encore l'exercice de «la méthode

des cercles en sens inverse des aiguilles d'une montre avec les genoux», on peut alors traiter les maladies citées plus haut dues à la déficience et au dépérissement des Reins.

Mon professeur, monsieur Hu Haiya⁵, a déjà 95 ans cette année. Récemment je l'ai accompagné faire un examen de santé, tous les résultats étaient dans les normes. Son ancien collègue de travail plaisantait en lui disant : «Votre corps est aussi fort que celui d'un jeune homme de 30 ans, quelle méthode secrète de Yangsheng⁶ avez vous ? Vous étudiez les techniques taoïstes d'immortalité, enseignez nous aussi quelques remèdes miraculeux !» Monsieur Hu dit avec un léger sourire : «Quels remèdes miraculeux ? Les remèdes miraculeux sont dans votre propre corps, c'est simplement que vous ne savez pas vous en servir.»

La réponse du professeur suscita la curiosité de tout le monde, tous demandèrent des explications. Ils virent simplement les deux poings fermés du professeur, collés à l'arrière du dos, suivre les légères secousses verticales du corps, il dit alors en riant : «Vous voyez ? C'est simplement ça.»

Tout le monde regardaient abasourdis : «C'est aussi simple que ça ?!»

Le professeur ajouta avec sagesse : «Ne sous-estimez jamais ce mouvement, autrefois quelque soit la somme d'argent dont vous disposiez il n'était pas certain que vous puissiez trouver où l'apprendre, c'est une méthode secrète qui n'a pas de prix.»

Ainsi chacun fût encore plus curieux et s'empressât de demander comment cela fonctionnait.

Le professeur dit : «En fait c'est expliqué dans tout les vieux livres, 'L'eau courante ne peut croupir et le pivot de la porte ne peut être rongé par les vers', si vous voulez vivre il faut bouger, les articulations sont faites pour bouger. L'effet le plus important de cette méthode est de stimuler le qi des Reins, en peu de temps elle fait s'élever le yangqi du corps. Les Reins sont la racine du ciel antérieur, ils gouvernent les liquides du corps humain, aiment la chaleur et craignent le froid. Les personnes se consacrant à un travail intellectuel sur une longue période sont enclines au calme et pas au mouvement, cela mène à une prolifération du yinqi et inversement à une insuffisance du yangqi, il peut alors se produire des symptômes de faiblesse, de fatigue, de mauvaise mémoire etc. En utilisant cette méthode durant 3 à 5 minutes, elles peuvent soulager la fatigue d'une heure de travail continu, c'est très adapté à leur cas. Cette méthode convient aussi au Yangsheng des personnes âgées et d'âge moyen, chez les personnes âgées les jambes faiblissent en premier, les lombes et les jambes sont directement liées, en réalité c'est le qi des Reins qui s'affaiblit, or masser Shenshu (23V) a un résultat immédiat de tonification des Reins. D'ordinaire lorsque les personnes

âgées et d'âge moyen font quelques mouvements, le qi des Reins est alors suffisant et naturellement les lombes et le dos ne fléchissent plus.»

Après avoir entendu l'explication du professeur, tout le monde les uns après les autres l'imitèrent en gesticulant. J'ai moi aussi pratiqué cette méthode de nombreuses années, je la trouve particulièrement bien, pour l'avoir personnellement mise en pratique je le ressens profondément, j'en retire un grand bénéfice.

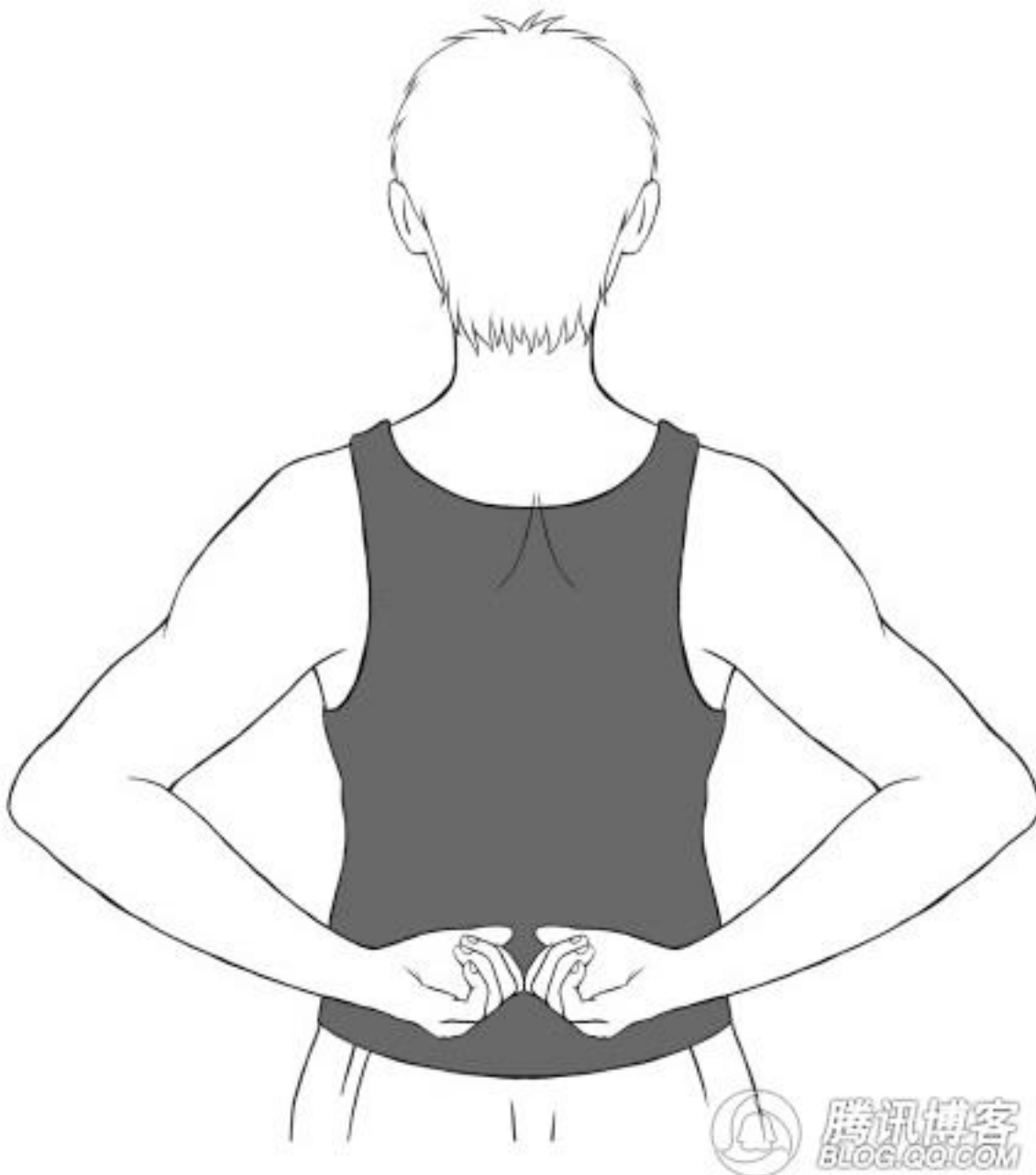
Une fois j'ai été convié à un célèbre institut de Beijing pour y parler de Yangsheng, un étudiant me demanda : «Vous donnez déjà des consultations et en plus vous faites de la recherche, comment avez vous encore de l'énergie ?» Je n'ai pas directement répondu à sa question, et sur les sièges j'ai trouvé un étudiant qui semblait fatigué, je lui ai demandé de venir sur l'avant de l'estrade faire ce mouvement qui renforce rapidement les Reins que m'a transmis le professeur Hu.

Je lui ai demandé de fermer les deux poings en gardant le centre des poings vide (voir l'illustration jointe), de les coller à l'emplacement de Shenshu, d'utiliser les secousses de haut en bas engendrées par l'articulation des genoux afin d'entraîner une friction répétée, les deux poings ne bougeant pas, les deux pieds se dressant légèrement sur la pointe en suivant les secousses du corps, et de s'arrêter quand il ressentira que les lombes se seront légèrement réchauffées. Après 3 à 5 minutes, l'élève dit d'un air content : «Je n'ai jamais ressenti une telle détente, cette méthode est vraiment efficace !» à ce moment la salle de classe commença à bouillonner.

A partir de ça on peut voir que cette méthode est plus efficace pour qui ? Et bien justement pour les personnes épuisées, qui manquent de vitalité et celles qui dorment mal.

Aujourd'hui de nombreuses personnes n'ont même pas un instant de pause, alors ce n'est pas la peine de parler de maintenir une énergie abondante. Dans l'ancienne union soviétique il y avait un physiologiste qui après de nombreuses années de recherche a découvert qu'une personne fatigué ne peut pas compter uniquement sur le repos pour récupérer, cela revient à dire que le repos n'est pas la meilleure méthode de récupération d'une fatigue, il ne peut que soulager la fatigue mais pas re-remplir l'énergie, la meilleure méthode est de passer par le sport pour se rétablir, et notre méthode (que nous venons d'exposer), non seulement soulage la fatigue, mais peut en plus tonifier le qi des Reins en un temps assez court. D'autres sports ont aussi certainement des résultats, par exemple la marche, monter les escaliers, la course lente, les jeux de ballons, le yoga...

Dans le passé, cet exercice était renommé comme le Jinkuishenqiwan de la médecine chinoise, il a une fonction de réchauffement-tonification du yang des Reins, c'est la méthode de tonification des Reins la plus efficace. Elle est très utile aux personnes en vide de Reins, atteintes de tensions lombaires chroniques et/ou d'hernies discales lombaire. Si je peux préserver une énergie aussi prospère en ayant un train de vie si affairé, c'est justement parce que je détiens ce secret. En regardant du point de vu de la médecine taoïste, ça a vraiment un effet de déclenchement des capacités d'auto-guérison du corps humain.



¹ *Wailaogong est un point hors méridien qui se trouve sur le dos de la main à l'opposé du point Laogong 8MC.*

² *Hai 亥 et Zi 子 sont respectivement la dernière et la première des 12 branches terrestres, ici elles désignent chacune l'une des douze périodes de deux heures rythmant une journée. Ce cycle commence par la période Zi (de 23h à 1h heure solaire) et finit par la période Hai (de 21h à 23h heure solaire).*

A la période Hai l'énergie yang est totalement enfouie dans le yin, la fonction d'accumulation du taiyin est à son comble, c'est pourquoi il est dit dans le Shang Han Lun qu'à cette période les maladies de taiyin tendent à se guérir (art. 275 : “太阴病，欲解时，从亥到丑上”). A partir de la période Zi si le yang a bien été collecté il retourne à sa racine dans les Reins au centre de l'eau, ce mécanisme naturel appartient au shaoyin, c'est pourquoi c'est à cette période que les maladies de shaoyin tendent à se guérir (Shang Han Lun art. 291 : “少阴病，欲解时，从子到寅上”). Dès lors que le yang est retourné à sa source, il peut de nouveau s'ouvrir sur l'extérieur pour nous sortir du sommeil quelques heures plus tard.

On peut voir qu'à «la queue de Hai et à la tête de Zi» désigne une étape charnière du cycle du yang du corps. Tonifier le yang à ce moment est un excellent moyen d'utiliser ce cycle naturel à bon escient afin de s'assurer de son ancrage et de l'élimination du pervers yin froid dont il est question dans le texte.

³ *Dans le Zhen Jiu Jia Yi Jing au chapitre Qi Jing Ba Mai on trouve «Le Chongmai est la mer des cinq organes et des six entrailles, les cinq organes et les six entrailles reçoivent tous [son sang]. [...]. Sa branche descendante se déverse dans le grand luo du shaoyin (Dazhong 4R), elle sort à Qichong (30E), [...], elle descend jusqu'en arrière de la malléole interne où elle se divise [en deux branches]; celle qui descend se joint au méridien du shaoyin (Rein), s'infiltré dans les trois yin (méridiens Rein, Rate, Foie); celle qui part en avant se cache et ressort à l'avant de la cheville, elle descend en suivant le cou-de-pied et pénètre dans le gros orteil, s'infiltrant dans tous les luo et réchauffant les muscles.»*

On peut voir ici l'importance du Chongmai et son lien avec le point Qichong et les pieds, en les massant on active et nourrit le Chongmai et donc indirectement tous les organes - entrailles.

⁴ *L'exercice de «soulever de l'eau avec la pointe du petit doigt» consiste traditionnellement à soulever une carafe d'eau ou un petit sceau d'eau avec la dernière phalange de l'auriculaire, matin et soir, tous les jours, 99 fois chacun. Outre l'explication de l'auteur, cela permet de stimuler le méridien du Coeur shaoyin de main et de l'Intestin Grêle taiyang de main qui souvent sont délaissés de par notre faible utilisation de l'auriculaire dans les tâches quotidiennes.*

⁵ *Le professeur Hu Haiya 胡海牙 est un célèbre médecin contemporain né en 1914. Il a travaillé comme médecin chef dans le premier hôpital rattaché à l'université de Beijing où il donnait encore des consultations en 2007. C'est un spécialiste des techniques taoïstes d'immortalité.*

⁶ *Le Yangsheng 养生 désigne l'art de nourrir la vie en soi.*