

Surprise

Depuis 1960 je pratique le Tai Ji Quan, d'abord 108 formes de style Yang, après 88 formes du même style. En Chine, je faisais chaque jour le Tai Ji Quan ensemble avec mes amis dans le parc près de ma maison. A ce moment, un collègue m'a appris quelques exercices de Qigong. Un jour, après la pratique du Tai Ji Quan je faisais ces exercices de Qigong, les yeux fermés. Une fois mes yeux ouverts, j'ai vu un monsieur devant moi. Il m'a demandé qu'est-ce que j'avais pratiqué. Je lui ai répondu que c'étaient des exercices simples de Qigong. Il m'a questionné encore où habitais-je et quel était mon métier. Je lui ai dit: „Je suis enseignant de l'Institut des Langues Etrangères. J'habite tout près du parc.“ Cette conversation était normale entre les gens dans le parc. Mais soudainement il m'a demandé si je m'intéressais au Qigong. Je lui ai répondu: „Oui, beaucoup.“ Il m'a proposé de présenter un enseignant de Qigong: moi, j'avais un grand plaisir d'accepter sa proposition. Il m'a donné la date, l'adresse et l'heure de venir. Le jour venu, je suis allé à l'adresse indiquée. J'ai frappé à la porte. Quand on a ouvert la porte, c'était lui-même. „Si tu veux pratiquer le Qigong, retiens bien, jamais fais du mal à autrui, toujours fais du bien aux autres.“ C'était la première parole de mon maître avant qu'il a commencé de m'apprendre le Qigong. Cette parole restera toujours gravée dans mon cœur. J'ai appris auprès de mon maître Nei Jing Gong 1, Nei Jing Gong 2 et Nei Jing Gong 3.

Le Nei Jing Gong a des positions différentes de Zhan Zhuang (debout). Les formes des mains sont aussi différentes. Surtout l'ordre de baisser les doigts est important. Cela joue un grand rôle pour le résultat de chaque exercice. Par exemple il y a un exercice qui fait tourner le Qi à spirale. En pratiquant cet exercice, on peut émettre le Qi à une grande distance. Un autre exercice peut changer le Qi chaud en froid. Tous les exercices me provoquaient un grand intérêt.

Commencement de l'enseignement

Chine

Je pratiquais le Nei Jing Gong tous les jours dans le parc. Mes collègues ont vu que je pratiquais quelque chose dans le parc. Ils me demandaient de leur montrer ce que je faisais. Je leur ai répondu que je ne pouvais pas leur montrer les exercices sans la permission de mon maître. Un dimanche, je suis allé chez mon maître pour demander de m'expliquer un ancien texte sur le Qigong dans lequel il y avait quelques phrases que je n'avais pas comprises. Après l'explication de mon maître, je lui ai dit que j'avais des ennuis : mes collègues me demandaient sans cesse de leur montrer les exercices. Mon maître m'a dit calmement: „Tu peux leur montrer les exercices.“ C'était inattendu! J'ai reçu la permission de montrer les exercices.

Alors, j'ai commencé à montrer les exercices à mes collègues. Mais d'autres gens venaient aussi suivre ce que je montrais. Beaucoup de monde était autour de moi.

France

En 1987 l'Institut des Langues Etrangères de Dalian et l'Université de Lyon ont décidé d'échanger des enseignants. J'ai été envoyé à Lyon. Un collègue français qui a été à la section française m'a présenté des amis français qui faisaient les études d'acupuncture et qui pratiquaient aussi le Tai Ji Quan. En parlant, j'ai révélé par hasard que je pratiquais le Qigong. Ils avaient déjà entendu du Qigong dans le cours d'acupuncture. Mais ils ne le connaissaient pas. Il m'ont demandé de leur enseigner le Qigong. Et moi, j'ai commencé à enseigner le Qigong à Lyon. Ils ont fondé une Fédération de Qigong et de Tai Ji Quan pour m'inviter de nouveau en France. J'enseignais à Lyon, à Paris et à Grenoble et à d'autres endroits. J'ai aussi été à Genève.

Allemagne et fondation d'une école

En 1996 je suis venu en Allemagne. Dans un cours de Qigong j'ai rencontré Edith Guba et nous avons commencé à collaborer.

Pendant mon séjour en Europe, j'ai remarqué que le Tai Ji Quan, le Yoga et d'autres exercices pour la santé sont bien développés. Le Qigong avait été transmis en secret. Le Qigong est bon pour la santé. Pourquoi il est toujours gardé en secret ? Même certains exercices de Qigong ont été ouverts, mais seulement une partie du premier niveau. On ne montre pas la partie profonde. C'est la cause pourquoi le Qigong ne peut pas se développer.

Après ma rentrée en Chine, j'ai présenté la situation en Europe à mon maître. Je lui ai aussi parlé de mon idée de fonder une école de Qigong pour élargir le Qigong, pour former des gens qui auront un niveau assez élevé pour avoir la capacité d'autoguérison et de soigner les maladies avec le Qi. L'école donnera la permission d'enseigner le Qigong. Mon maître m'a dit: „Tu peux essayer.“

Quand je suis revenue à Brême, j'ai parlé de mon idée de fonder une école de Qigong et l'accord de mon maître à Edith. Elle voulait bien fonder une école avec moi.

Nous avons fait les préparatifs de l'école.

Le nom de l'école est 'Dao Yuan – Schule für Qigong' = Dao Yuan – Ecole de Qigong

Le but de l'école:

- 1) Enseigner les exercices (Fan Teng Gong) pour que les participants puissent être en bonne santé et prolonger la vie.
- 2) Former des élèves pour qu'ils puissent avoir un niveau assez élevé et avoir la capacité de résoudre les problèmes de maladie avec le Qi.
- 3) Former des enseignants de **Dao Yuan Qigong**. Ceux qui veulent enseigner Dao Yuan Qigong doivent passer l'examen (théorie écrite, la pratique des exercices et la capacité orale).

Nous ne donnons pas la permission d'enseignement à ceux qui participent à un stage. Ce n'est pas sérieux. Après un stage on a pas encore assez bien pratiqué les exercices et le niveau n'est pas haut. On ne peut pas correctement enseigner et ne pourrait pas élever le niveau des participants. Ceux qui veulent enseigner, doivent avoir un niveau beaucoup plus élevé que les participants.

En Espagne un enseignant d'un autre Qigong a participé à un stage de Nei Jing Gong et de Fan Teng Gong. Il m'a demandé d'enseigner tous les exercices de Nei Jing Gong à la fois. J'ai répondu, pour jeter une base solide, on pratique un exercice et quand il y aura le résultat, on donne l'exercice suivant. Il n'était pas content et il a écrit dans un forum à l'Internet que je trompais les gens. Il voulait apprendre seulement la forme des exercices et les enseigner de nouveau dans son stage. Ce n'est pas enseigner. C'est vendre l'ordre des exercices. Ça ne peut pas élever le niveau et la capacité des participants. C'est ce que nous ne voulons pas. Nous enseignons les exercices pour élever le niveau des participants pour qu'ils aient un vrai résultat et n'enseignons pas seulement l'ordre des exercices.

Pour voir ce vrai résultat, la « Dao Yuan- Ecole de Qigong » examine les participants qui ont terminé Nei Jing Gong 1, Nei Jing Gong 2 et Nei Jing Gong 3. Dans le stage, devant tous les participants, un envoie le Qi sur le dos d'un autre participant.

Après avoir terminé Nei Jing Gong 1, on a la capacité d'émettre le Qi à une distance de environs 14 à 22 mètres. Après avoir pratiqué Nei Jing Gong 2, on peut émettre le Qi à 100 mètres et après la terminaison de Nei Jing Gong 3, la capacité d'émettre le Qi est à quelques 100 kilomètres. Voilà le résultat de l'examen.

Dans le Qigong il y a quatre formes:

- 1) Assis, 2) debout, 3) allongé, 4) en marchant.

L'école présente toutes les quatre formes. L'école Dao Yuan enseigne principalement le Fan Teng Gong et le Nei Jing Gong. Elle montre aussi quelques sortes de Qigong supplémentaires. Par exemple les exercices avec les arbres; Cai Qigong, Shui Gong (allongé); Qigong de soleil et de lune; champs énergétique, Qigong en marchant. L'école présente aussi des méthodes de guérison: Gua Sha Fa (ancienne méthode de massage populaire de Chine); Qigong guérisseur extra.

Fonctions du Qi

Il y a trois sortes de Qi:

- 1) Le Qi que nous respirons. C'est le Qi atmosphérique, Qi naturel. Il n'a pas de forme, ni de règle. Il circule partout.
- 2) Le Qi dans le corps humain. C'est l'énergie vitale. Il circule dans les méridiens du corps humain. Il est invisible et intouchable. Mais on peut le sentir. Dans le Qi il y a l'électricité, magnétisme, infrarouge et des corpuscules inconnus. On l'appelle Zhen Qi.
- 3) Le Qi émis par des pratiquants du Qigong qui ont atteint un haut niveau. Ce Qi peut avoir la couleur jaune, verte, blanche, noire.

Le sang circule dans les veines du corps, le Qi circule dans les méridiens. Le Qi circule bien dans les méridiens, on est toujours en bonne santé. La pratique du Qigong peut faire que le Qi circule bien dans les méridiens. La pratique du Qigong renforce le Qi. Le Qi fort peut débloquent des blocages et faire sortir des maladies hors du corps. C'est l'autoguérison. Tous les méridiens sont liés avec les organes et avec les entrailles. Chaque méridien porte un nom correspondant à un organe, ou bien aux entrailles.

Les méridiens principaux sont : le méridien des poumons; le méridien du gros intestin; le méridien de l'estomac; le méridien de la rate; le méridien du cœur; le méridien de l'intestin grêle ; le méridien de la vessie; le méridien des reins; le méridien du péricarde; le méridien du triple réchauffeur; le méridien de la vésicule biliaire; le méridien du foie.

Il y a encore huit méridiens extraordinaires.

Le Qi abondant peut renforcer tous les viscères, alors ceux-ci fonctionnent bien et sont en bonne forme. Si on pratique le Qigong, le Qi peut être toujours abondant, les viscères abdominaux sont en bonne forme. Non seulement on est en bonne santé, mais encore on peut prolonger la vie.

Pour savoir si un certain Qigong est bon, on le pratique pendant cinq minutes et on peut sentir la circulation du Qi. Les mains sont chaudes, froides, gonflées, ou bien chatouillent. Si on pratique un Qigong et on ne sent rien, cette sorte de Qigong n'est pas idéale.

Nei Qi et Wai Qi

Le Nei Qi est le Qi intérieur du corps. Le Nei Qi circule bien, on peut maintenir une bonne santé et avoir la capacité d'autoguérison. La pratique du Fan Teng Gong peut élever l'immunité et la capacité d'autoguérison.

Le Wai Qi est le Qi émis hors du corps par des pratiquants du Qigong. Ce Qi peut soigner des maladies. C'est aussi avoir la volonté d'aider des gens et faire du bien aux autres. Si on veut émettre le Qi, on doit avoir la capacité de recevoir le Qi du cosmos et la capacité de comprimer et de décompresser le Qi. Après avoir reçu le Qi du cosmos, on change le caractère du Qi à travers des exercices pour qu'il puisse soigner les maladies.

En pratiquant le Nei Jing Gong 2, on peut émettre le Qi plus loin, comprimer et décompresser le Qi. On a aussi la capacité de soigner des maladies avec le Qi.

Quand on reçoit le Qi du cosmos, on fait l'exercice que le Qi devienne biologique. Ce Qi fournit d'abord les viscères. Le Qi excédent entre dans le Dantien inférieur et y est stocké. En même temps il est comprimé. Quand on émet le Qi hors du corps, on le décomprime automatiquement.

Dantien

Il y a trois Dantiens, le Dantien supérieur, le Dantien moyen et le Dantien inférieur.

Dantien supérieur :

L'un dit que le Dantien supérieur s'appelle Ni Wan (aussi Hua Chi): il faut se diriger entre les deux sourcils à l'intérieur de la tête 3 cun, c'est Ni Wan. Son périmètre est de 1,2 cun.

L'autre dit que le Dantien supérieur est entre le troisième oeil (oeil céleste) et Yu Zhen.

Dantien moyen:

Le périmètre de Dantien moyen est de 1,2 cun et se trouve sous le cœur, dans la partie du point Tanzhong.

Dantien inférieur:

L'un dit que le Dantien inférieur est derrière le nombril et devant les reins, son périmètre est de 1,2 cun. L'autre dit qu'il se trouve 3 cun sous le nombril.

Le livre daoïste 'Baopuzi' dit que sous le nombril c'est le Dantien inférieur; sous le cœur c'est le Dantien moyen; entre les deux sourcils c'est le Dantien supérieur.

Les cinq organes et les couleurs du Qi

Les cinq organes sont le foie, le cœur, la rate, les poumons et les reins. Chaque organe a sa propre couleur du Qi. Le Qi du foie est bleu-vert; le Qi du cœur est rouge; le Qi de la rate est jaune; le Qi des poumons est blanc; le Qi des reins noir. Ayant terminé le Nei Jing Gong 3, on est capable d'émettre le Qi blanc, jaune, vert et noir. Soigner les maladies avec le Qi dont la couleur correspond à l'organe est plus efficace. On peut soigner l'os cassé avec le Qi noir.

Il y a le Qigong avec les arbres. En pratiquant ce Qigong, on peut échanger le Qi avec les cinq sortes d'arbres, dont la couleur du Qi correspond à celle du Qi des cinq organes: Le Qi du sapin est bleu-vert; le Qi du pommier et le Qi de la platane est rouge; le Qi du saule est jaune; le Qi du peuplier est blanc; le Qi du cyprès est noir. En faisant les exercices avec ces cinq sortes d'arbres on peut renforcer les cinq organes et aussi, on élève la capacité de soigner les maladies.

On pratique le Qigong pour être en bonne santé et prolonger la vie, mais aussi pour aider des gens à éliminer les souffrances.

Si on veut avoir un bon résultat, d'abord on doit choisir un Qigong traditionnel prouvé pendant une longue période. Puis on doit pratiquer correctement et régulièrement. Il ne faut pas se contenter de savoir l'ordre des exercices.

Voilà notre point de vue.

Dao Yuan - Ecole de Qigong enseigne seulement des sortes de Qigong traditionnel et concentre tous les efforts pour élever le niveau et la capacité des participants.