

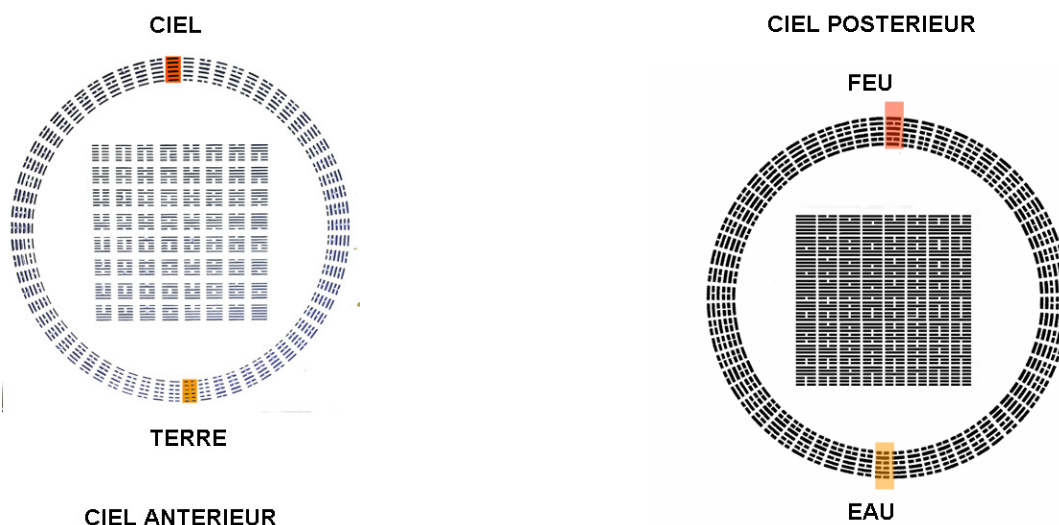
# Les HEXAGRAMMES



Les 8 Trigrammes, qu'ils soient arrangés en Ciel Antérieur ou en Ciel Postérieur, s'unissent deux à deux pour former 64 figures dénommées **Hexagrammes**.

Ces Hexagrammes, qu'ils soient arrangés en Ciel Antérieur ou en Ciel Postérieur, sont visualisés soit sur un cercle qui symbolise le temps, soit sur un carré qui symbolise l'espace.

Chaque Hexagramme est nommé et chiffré.



**Le nom** sous entend un sens précis. Chacun des 6 traits de l'hexagramme, pris dans son ensemble, a un sens particulier de par sa situation. L'hexagramme se lit de bas en haut.

- **Le trait inférieur** (n°1) marque le début de la lecture et le 4° trait, début du trigramme supérieur, symbolisent tout deux le Tao de la Terre.
- **Le trait médian** des deux trigrammes (n°2 et 5) symbolise le Tao de l'Homme.
- **Le trait supérieur** des deux trigrammes (n°3 et 6) symbolise le Tao du Ciel

Chacun de ces traits peut être, de plus, soit continu, c'est-à-dire Yang, soit discontinu, c'est-à-dire Yin. La variation de valeur suivant sa position montre toute la vitalité qu'impliquent ces symboles. Cette variation de l'énergie dure du Yang et de la douceur malléable du Yin incluse dans chaque hexagramme reproduit avec une immense diversité toutes les possibilités de manifestation du Tao. Cette manifestation s'appliquant successivement sur les trois grands Principes du Ciel, de l'Homme et de la Terre, montre les possibilités immenses d'interprétation des Hexagrammes.

**Dès le 1° coup d'œil, vous pouvez juger l'ambiance générale Yang ou Yin** selon le nombre de traits continus ou discontinus. L'hexagramme est une représentation concrète du Yin et du Yang dans un langage universel.

Le nom de l'hexagramme vous indique le type de mouvement en cours qu'il implique.

Ex : le retour (n° 2')



**La composition de l'hexagramme en 2 trigrammes** est importante dans la compréhension du dynamisme. Dynamisme qui peut être dans le même sens, dans le sens contraire, de diffusion horizontale... Le nom de chaque trigramme indique sa fonction et permet de faire la synthèse de ce qu'induit l'un sur l'autre.

Ex : Eau sur Montagne, c'est la difficulté, l'obstruction. (n° 39) C'est buter sur un obstacle, mais à bien y réfléchir, l'eau érode la roche. Ce qui veut dire qu'il faut prendre le temps de la réflexion devant une difficulté pour pouvoir la résoudre.

**La position des traits sur l'hexagramme** possède encore une valeur déterminée Yang ou Yin. En effet, les 1°, 3° et 5° traits étant impairs sont des rangs de nature Yang, alors que les traits 2, 4 et 6 pairs sont de nature Yin. Les traits impairs 1, 3, 5 comportent donc la dureté énergétique, les traits 2, 4, 6 la soumission.

- **Le 1° trait** (Entrée) décrit l'état de gestation des énergies soit par un réveil brutal, soit doux.
- **Le 2° trait** (Préfet) est à la place centrale du trigramme inférieur. Il représente la gestion des tâches à mettre en œuvre, à accomplir. Il est en relation étroite avec le 5° trait, centre du trigramme supérieur.

- **Le 3° trait** (Passage) est le passage vers l'extérieur (représenté par le trigramme supérieur). C'est un moment d'écartèlement entre le bas et le haut.

- **Le 4° trait** (Ministre) représente la maîtrise acquise à partir des niveaux sous jacents. Son rôle essentiel est de permettre la communication, et l'assistance entre le bas et le haut.

- **Le 5° trait** (Souverain) représente le stade le plus accompli de l'hexagramme. La situation est prise en main, assumée et dirigée.

- **Le 6° trait** (Sortie ou Le Sage) est le niveau de sortie, le point d'achèvement.

Sublimation ?, Inconscience gênante ?, c'est le moment où l'on recueille les fruits bons ou amers de ce qui a été accompli auparavant

*Extrait du Yi Jing en dessin  
Ed You Feng*



			6:Tao du ciel; Yin, soumission
Eau			5:Tao de l'Homme; Yang, dureté
			4:Tao de la Terre; Yin, soumission
			3:Tao du ciel; Yang, dureté
Feu			2:Tao de l'Homme; Yin, soumission
			1:Tao de la Terre; Yang, dureté
Après l'accomplissement			
N° 63			

### Analyse des associations de traits

Si un trait continu, donc Yang, occupe la place 1, 3 ou 5, cette situation renforcera la dureté énergétique et tendra à indiquer une dureté excessive.

De même un trait discontinu, donc Yin, occupant la place 2, 4 ou 6 renforcera la douceur malléable qui pourra être interprétée comme étant le relâchement.

Au contraire, un trait Yang continu placé sur le rang 2, 4 ou 6, ou un trait Yin discontinu placé sur le rang 1, 3 ou 5 correspondra à la notion de droiture.

Un trait positif placé au-dessus de deux traits négatifs marque l'arrêt.



Un trait positif au milieu de deux traits négatifs marque la chute.



Un trait positif au-dessous de deux traits négatifs marque le mouvement.



Un trait négatif au-dessus de deux traits positifs c'est la satisfaction.



Un trait négatif au milieu de deux traits positifs c'est le rapprochement.



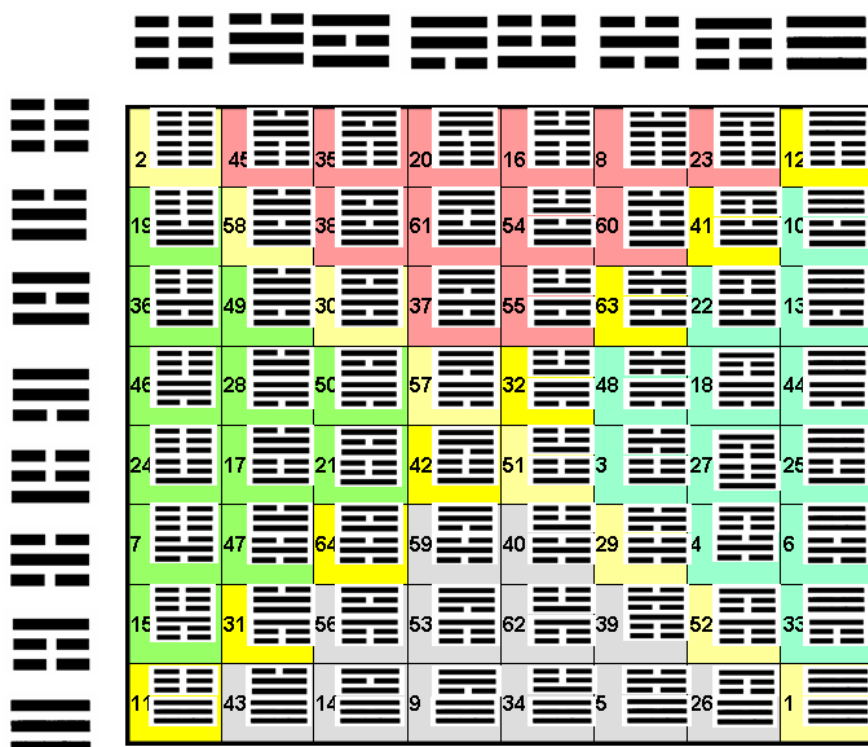
Un trait négatif au-dessous de deux traits positifs c'est l'humilité.



Il y a donc tout un monde d'interprétation dans les hexagrammes. Les Chinois, depuis la plus haute antiquité et jusqu'à nos jours, se sont servis de ceux-ci pour interpréter, conformément aux lois régissant le Ciel, le Tao de leur action présente et à venir.

Comment retrouver le nom de l'hexagramme ?

## La disposition carrée des hexagrammes en Ciel Postérieur



Le trigramme inférieur se trouve en abscisse  
Le trigramme supérieur se trouve en ordonnées.

### Pour tirer un hexagramme :

Vous lancez 6 fois les 3 pièces en suivant la méthode des trigrammes.

*Je vous recommande l'ouvrage de Jean Philippe Schlumberger :*

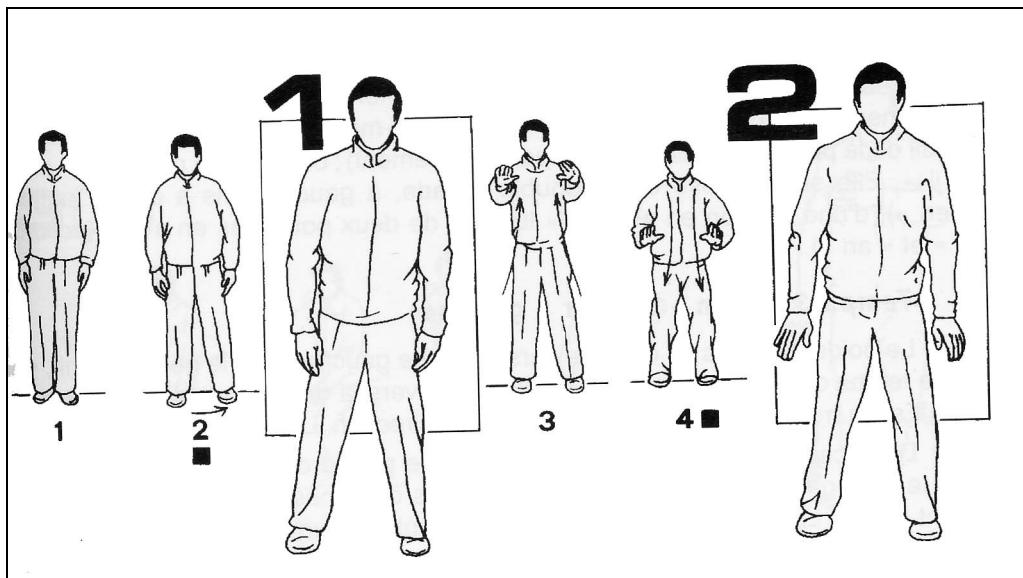
*Yi Jing ; Principes, pratiques et interprétation  
Editions Dangles*

# Le Tai Ji Quan (école Yang) et le Yi Jing

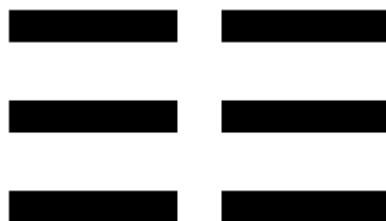
Nous allons essayer d'analyser la dynamique énergétique des postures du Tai Ji Quan.

*Les pieds parallèles écartés à une distance égale à la largeur des épaules, les bras pendus le long du corps paumes dirigées vers l'arrière, regardez droit devant vous. Avant de commencer les mouvements proprement dits, il convient d'effectuer une préparation ou mise en disponibilité, harmonisation de l'intérieur avec l'extérieur, de la personne avec son milieu. Détendez-vous, chassez de votre esprit toute pensée et régularisez votre respiration. Pendant cette préparation, efforcez-vous de réaliser les principes de base suivants, qui devront être conservés pendant tout l'enchaînement des mouvements :*

- 1) *Faites descendre le souffle dans le champ de cinabre et conservez l'esprit au repos, le but étant de parvenir au « lâchez-prise » du corps et de l'esprit.*
- 2) *Veillez à ce que le tronc, de la pointe du coccyx à la nuque forme une ligne quasi-verticale. Fléchissez légèrement les genoux*
- 3) *Conservez la tête droite, dans le prolongement du tronc comme si elle était maintenue vers le haut par un fil.*
- 4) *Relâchez les épaules qui doivent tomber naturellement.*
- 5) *Rentrez légèrement la poitrine et étirez le dos.*
- 6) *Collez la pointe de la langue contre le palais dur.*



Il y a un enracinement au sol (à la Terre), avec une attitude de soumission à cette terre en relâchant les genoux. (*lâchez-prise » du corps et de l'esprit*). Cette attitude évoque une soumission au Yin.



Qui est représenté par les 3 traits Yin du trigramme inférieur

Lentement (Yin), légèrement (Yin), les poignets se lèvent (Yang) jusqu'à hauteur des épaules, les bras restant parallèles, les coudes tirés vers le bas (Yin).

Cette ascension vers le haut évoque une montée vers le Ciel, vers la lumière manifestée, vers la conscience pour aller vers un progrès.

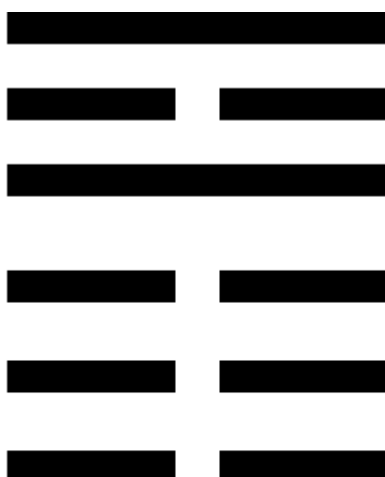
Le soleil s'élève au dessus de la terre. (Image du Progrès)

Le Feu se nourrit de la Terre : l'intelligence est capable d'utiliser et de modifier les éléments naturels.



Tous les mouvements continuent à se faire lentement, avec souplesse, comme l'indique le trait Yin enserré par les 2 traits Yang. (Fort à l'extérieur, souple à l'intérieur) (*lâchez-prise » du corps et de l'esprit*).

Il apparaît que la composition de ces 2 trigrammes donne l'hexagramme n° 35.



## Avancer au grand jour N° 35

*L'être Accompli ainsi en s'éclairant et en veillant sur lui-même rend sa conduite Lumineuse.*

*Avancer au grand jour : c'est se montrer et montrer ce dont on est capable.*

*Il s'agit d'assumer une charge difficile sur un chemin parsemé d'obstacles, ce qui exige de vaincre ses réticences pour s'avancer en pleine lumière.*

Autres Noms :

Le Progrès

L'expansion

# **LA RESPIRATION**



# La Respiration

Dans les chapitres précédents nous avons évoqué les 3 trésors à protéger, l'un étant: **le Jing Inné**. Pour le protéger, nous devons nous servir du **Jing Acquis** apporté par l'alimentation et la respiration.

La respiration se déroule ainsi :

- **A l'inspiration, le poumon se gonfle d'air**. C'est un phénomène actif, dû à l'action des muscles inspirateurs (diaphragme, muscles scalènes, certains intercostaux, petit dentelé postérieur et supérieur) sur la cage thoracique. Pendant l'inspiration, la cage thoracique s'agrandit dans tous ses diamètres (vertical, antéropostérieur, transversal).
- **L'expiration est le retour sur elle-même de la cage thoracique** qui chasse l'air en dehors des poumons. Elle ne réclame, dans la respiration normale, l'intervention d'aucune puissance musculaire active. C'est, en effet, un phénomène purement passif. Les muscles inspirateurs n'interviennent que dans l'expiration forcée.

L'air inspiré ne sert pas uniquement à la respiration, il contient une parcelle de l'énergie cosmique extérieure. Absorber cette parcelle d'énergie cosmique est une véritable nourriture énergétique qui peut remplacer dans une large mesure l'énergie produite par les aliments.

L'air est inspiré par le nez, retenu dans la poitrine le plus longtemps possible et rejeté par la bouche.

Nous respirons 18 fois par minute (75 pulsations du pouls/minute) ce qui fait une moyenne de 25920 respirations par 24 heures.

25920 années est la durée que met le Soleil à faire sa course au niveau de l'équateur céleste.

La respiration humaine se calque sur la respiration solaire !

- **Il existe 4 manières de respirer.**

1. Le **type costal supérieur** dans lequel les côtes supérieures ont une action prépondérante.

2. Le **type costal inférieur** où seules les côtes inférieures et le diaphragme semblent

respirer

3. Le **type abdominal normal** où les côtes sont à peu près immobiles, le gonflement se faisant essentiellement dans le sens vertical (abaissement du **diaphragme**). A l'inspiration, le ventre se gonfle, à l'expiration le ventre rentre.

Cette respiration lente, profonde, légère, non forcée permet une meilleure utilisation du volume pulmonaire. C'est la région abdominale qui bouge sans jamais se vider complètement. Il faut respirer avec le **Dian Tian Inférieur (Champ du cinabre inférieur)** Là où est le Jing Inné. Ainsi le volume d'air brassé est beaucoup plus important que dans la respiration costale supérieure qui n'utilise, à l'état normal que le quart du volume des poumons. Les  $\frac{3}{4}$  restants sont remplis d'air vicié. Il faut se concentrer sur le Dian tian situé à 2 travers de doigts sous l'ombilic. Il correspond au point d'acupuncture le 6VC (Vaisseaux Conception) nommé Mer de l'énergie (Qi Hai). Cette respiration doit être un acte volontaire pour synchroniser chaque mouvement avec la phase respiratoire correcte.

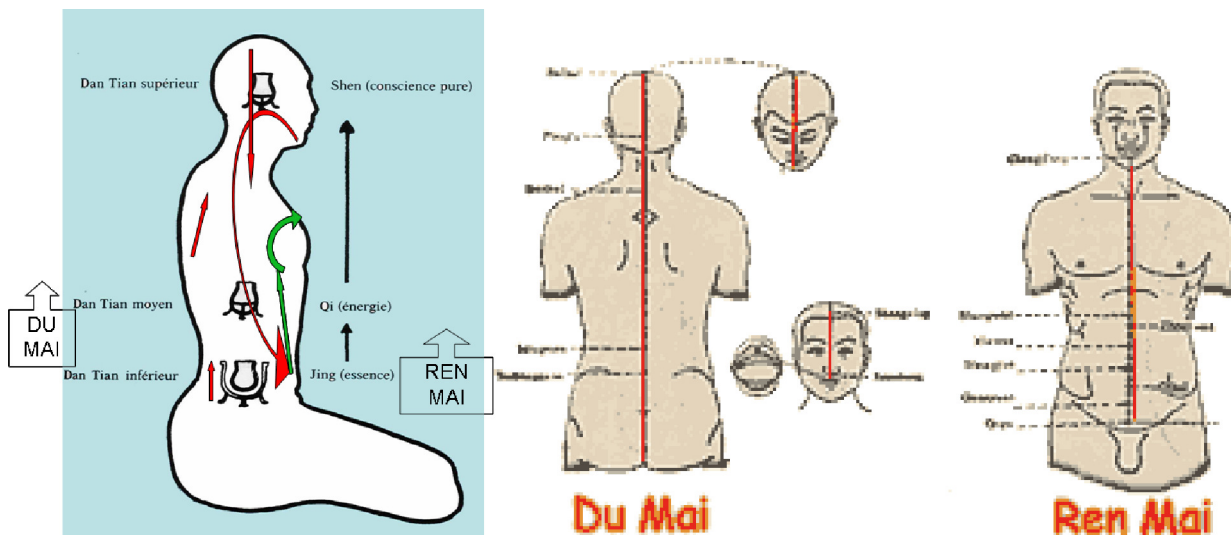
**4. Le type abdominal paradoxal ou inversé** dans lequel le ventre se rétracte à l'inspiration et se gonfle à l'expiration. Elle permet une meilleure utilisation du diaphragme dans les explosions musculaires. L'expiration se fait en même temps que la contraction globale. La flexibilité du thorax et de l'abdomen permet le jaillissement de la force. Selon que l'on utilise la force d'extension ou de flexion, la cage thoracique s'ouvre ou se ferme.

### La respiration énergétique.

Une pratique a été dévoilée il y a plusieurs années : Le **Xiaozhoutian** "La petite révolution". Selon les taoïstes, l'ouverture et la liaison entre le vaisseau gouverneur (Du Mai) et le vaisseau conception (Ren Mai) permettent une meilleure circulation du souffle vital, car le Du Mai gouverne les méridiens Yang et le Ren Mai dirige les méridiens Yin.

Généralement, avec la respiration abdominale inversée, en inspirant on visualise le vaisseau Du Mai jusqu'au sommet du crâne, en expirant on descend le long du visage en se reliant au Ren Mai. L'expiration et l'inspiration servent "de pompe" pour sentir la montée et la descente du qi (souffle). N'oublions pas que ce genre de pratique est lié à une visualisation interne qui amène des sensations. L'expire /inspire est une aide pour relâcher et débloquent les tensions. L'air ne passe pas dans le Ren Mai et le Du Mai.

Avec le regard intérieur, nous envoyons, à partir du Dian Tian, le souffle au travers du corps. Ce souffle doit venir de la colonne vertébrale, du sacrum et il est ensuite dirigé en suivant le Du Mai (méridien ancestral postérieur médian) vers le sommet du crâne puis redescendre par le Ren mai (méridien ancestral antérieur médian) jusqu'au palais où il est expulsé. Cela permet d'accomplir les 3 étapes de l'alchimie intérieure.



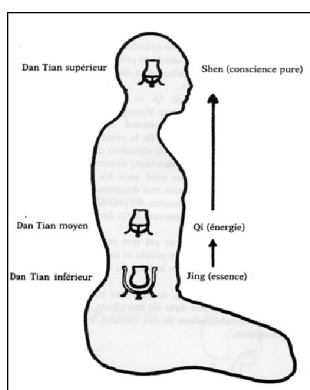
## • Pratique de la Respiration Taôiste au cours du Tai Ji Quan

**Le contact du souffle au Dian Tian inférieur** avec le Jing permet la transformation en énergie (Qi). 1° partie du Tai Ji Quan (la Terre): le Qi se met en circulation ; épaules, doigts, hanche, plante des pieds, vertèbres et sommet du crâne. La fonction du Dian Tian Inférieur est de concentrer le Jing inné, technique utilisée dans le Qi Gong pour accroître la longévité. C'est le Dan Tian principal qui est utilisé dans les arts martiaux.

**Le contact du souffle au Dian Tian moyen** avec le Qi la transformation se fait en énergie spirituelle (Shen)(c'est le stade de la maîtrise) 2° partie du Tai Ji Quan (l'Homme): Le Dian Tian moyen se situe au niveau de la poitrine, au croisement de la ligne des seins et de l'axe central. Il correspond à la fonction vitale de la respiration : il stocke le Qi. Il règle l'énergie du cœur, du poumon et de l'esprit. Il agit sur le système nerveux central par l'intermédiaire des méridiens qui longent la colonne. Celle-ci est une sorte de pont qui transmet l'énergie du haut vers le bas et réciproquement

**Au Dian Tian supérieur** la sublimation du Shen débouche sur un état mystique qui mène à la fusion dans la vacuité originelle. C'est l'identité avec le DAO. 3° partie du Tai Ji Quan (le Ciel) : étape mystérieuse, où intuitivement nous devrions ressentir l'énergie pour atteindre la clarté spirituelle, la fusion avec le **TAI JI**, le Grand Un. (Se mêler au cosmos)

Le Dian Tian supérieur se trouve au niveau du troisième œil, entre les sourcils. Il est au centre du cerveau L'énergie monte depuis les reins pour tonifier le cerveau C'est le siège de l'esprit ; il donne des ordres, il régie l'intention, il maîtrise la circulation de l'énergie, Tout en se mettant en état d'attention seconde. Ce Dan Tian développe sagesse et intelligence du corps et de l'esprit.



Dans les exercices nous recherchons la relaxation et la détente du corps. Pour relâcher le diaphragme, les viscères et les muscles intercostaux, la respiration doit être **abdominale**, (dans un premier temps on adopte celle qui vient). La respiration abdominale normale favorise la relaxation du haut du corps. La respiration doit être fluide, calme, régulière, profonde, comparable au "déroulement d'un fil de soie".

La régulation de la respiration a pour but d'augmenter la détente corporelle pour un échange interne plus profond L'inspiration par le nez s'accompagne d'une contraction active du diaphragme qui s'abaisse et augmente la pression abdominale.

L'abdomen accompagne ce mouvement par une expansion extérieure et la concentration se fait au Dian tian inférieur.

Il est important de respecter un temps de pause pour permettre les échanges énergétiques, avant de passer à l'expiration par le nez.

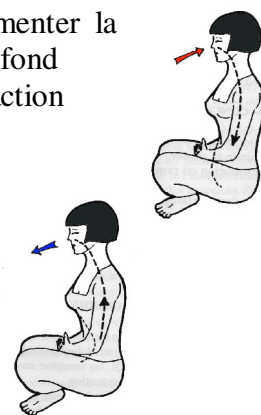
L'expiration s'accompagne d'une contraction de l'abdomen

L'expiration dans certains mouvements peut être longue et profonde pour évacuer l'air de réserve. La régulation de la respiration a pour but d'augmenter la détente corporelle pour un échange interne plus profond

**On ne se concentre pas sur la respiration, on relie naturellement inspiration et expiration avec la coordination gestuelle**

**Pratiquer l'expiration** lors des mouvements vers le bas, lors des mouvements de poussée ou de pression et lors des mouvements fermés. (Pointe du pied au sol et le talon se pose)

**Pratiquer l'inspiration** lors des mouvements de repli du corps ou des membres, lors des mouvements vers le haut, lors des mouvements de soulèvement et lors des mouvements ouverts. (Talon au sol et pointe relevée)



## Epuration des 5 organes.

Ils existent 5 manières différentes d'expirer par la bouche. Et qu'une seule manière d'inspirer par le nez.

- Cœur : Bouche grande ouverte en soufflant très fort. (Chaleur)
- Rate-Pancréas: bouche grande ouverte. (Humidité)
- Reins: expiration les lèvres serrées (Froid)
- Foie: bouche grande ouverte en rejetant l'air doucement (Tiédeur).
- Poumon: expiration avec un bruit de soupir.(Sécheresse)

Ces manières permettent de régulariser chacun des organes et d'éliminer les excès énergétiques qui ont entraîné un déséquilibre au sein d'un organe.

*« Il y a trois manières de respirer : la première par la bouche, la seconde par le nez ; dans la troisième, l'inspiration et l'expiration se font, l'une par la bouche, l'autre par le nez. Dans ces trois manières de respirer, tantôt c'est l'inspiration qui est précipitée, filée, pleine ou éteinte ; tantôt c'est l'expiration ; tantôt aussi elles le sont l'une et l'autre. Précipitée signifie qu'elle se fait, pour ainsi dire, toute à la fois et dans un instant presque indivisible, comme il arrive à un homme qui sort tout à coup de l'eau où il est resté quelque temps. Filée, c'est-à-dire qu'elle est tellement lente et faible, qu'on n'entend ni l'entrée ni la sortie de l'air. Pleine, c'est quand l'air entre dans le poumon ou en sort comme à pleine bouche et à plein nez. Eteinte, c'est-à-dire si délicate, si languissante et si traînée, qu'elle devient comme insensible. Outre ces différences principales, qui sont comme la base du Cong Fou, pour la partie de la respiration on distingue encore l'inspiration et l'expiration :*

*1°) par sifflement, en laissant une si petite ouverture à la bouche, que l'air y entre ou en sort avec une rapidité qui le refroidit et fait du bruit.*

*2°) par baleinée, en ouvrant tellement la bouche que l'air y entre ou en sort subitement, par un mouvement d'inspiration et d'expiration très fort.*

*3°) par sauts, c'est-à-dire qu'en traînant l'inspiration ou l'expiration pour la faire durer, il se fait des mouvements brusques du poumon qui lui donnent des espèces d'élan.*

*4°) par répétition, en sorte qu'il y a trois inspirations consécutives avant une expiration, et vice-versa deux ou trois expirations contre une seule inspiration. 5°) par attraction et déglutition, en tirant, comme de son estomac, l'air dont se remplit le poumon, en avalant celui qui en sort par l'expiration, en sorte que ce dernier se perd dans la bouche et descend dans les organes. »*

*Dr Chamfrault  
Traité de médecine Chinoise*

## BIBLIOGRAPHIE

### Le Taoïsme

- Lao Zi : La voie et sa vertu : Tao Tê King *Ed Sagesse (Point)*
- Martin Palmer : Le Taoïsme. *Ed Rivages poche / Petite bibliothèque*
- Frijof Capra : Le Tao de la Physique *Ed Sand*

### Le Yi Jing

- Cyrille Javary : Le Yi Jing *Ed Cerf*
- Tan Xiaochun et Dianzhong : le Yi Jing en dessin *Ed You Feng*
- Jean Philippe Schlumberger : Yi King *Ed Dangles*

### Acupuncture

- Dr Maire ; Dr Mougladis ; Dr Huchet : Ce qui marche ; Ce qui ne marche pas en  
Acupuncture *Ed Josette Lyon*