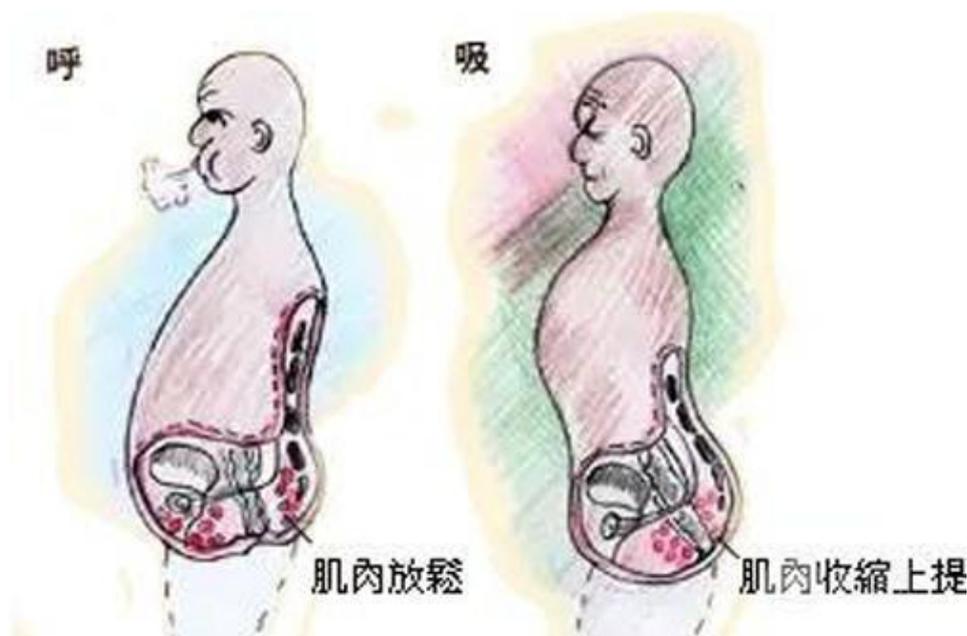


Le Qi Gong du soulèvement de l'anus



Sous ce nom peu élégant se cache en fait une très ancienne technique de Qi Gong simple et pourtant redoutablement efficace pour la santé en général en renforçant le système immunitaire par la tonification du Yuan Qi (Qi originel), mais aussi la tonification des reins, des systèmes digestifs, urinaires, gynécologiques, andrologiques... c'est aussi une technique de l'art de la sexualité daoïste longtemps gardée secrète.

Le soulèvement de l'anus est connu de presque tous les pratiquants de Qi Gong et Daoïsme comme dans le Zhan Zhuan (posture de l'arbre) et l'alchimie interne daoïste pour le travail de la circulation céleste, mais c'est généralement une simple indication dans un ensemble et pas un Qi Gong spécifique comme je vais vous le présenter ici.

Le Qi Gong du soulèvement de l'anus est considéré comme une technique qui soigne les 100 maladies (toutes les maladies) et un viagra naturel. Est-ce vrai ?

Un peu d'histoire :

Dans l'histoire des Empereurs de Chine, alors que la plupart des Empereurs ne vivaient pas plus de 40 ans à cause de leurs différents excès, l'Empereur QianLong 乾隆 (1711 à 1799) de la dynastie des Qing a été celui qui a eu la plus grande longévité (88 ans).

Ceci est notamment dû au fait que l'Empereur QianLong avait une bonne hygiène de vie car il s'intéressa au Yang Sheng, à la diététique et aux arts énergétiques de santé. Et dans son système du Yang Sheng il y avait le Qi Gong du soulèvement l'anus qui lui avait été conseillé par ses experts de santé.

Ainsi, l'Empereur QianLong a compilé sa méthode de Qi Gong du soulèvement l'anus à faire trois à cinq fois par jour et plusieurs minutes à chaque fois.

Cela permet la « libre communication de l'entrée et de la sortie (du Qi), une contraction et une détente, tout le corps est détendu, la parole sera plus énergique, la marche va engendrer le vent (dans le sens d'une marche fluide)».

A la dynastie des Tang, le célèbre médecin daoïste Sun SiMiao (541 à 682) dans ses 13 techniques de Yang Sheng avait une méthode de stimulation de l'anus (la voie des céréales).

Au début de la dynastie des Qing, le médecin chinois Wang Ang 汪昂 (1616 à 1694) a dans son livre 《Wu



Yao Yuan Quan 《勿药元詮》 a noté une méthode de stimulation de l'anus (la voie des céréales) dans ses 16 techniques bénéfiques de [Yang Sheng](#).

A l'époque de l'Empereur QianLong, le nom de cette technique était 谷道松紧术 Gu (céréales) Dao (voie) Song (détendre) Jin (contracter) Shu (art) : l'art de contracter et détendre la voie des céréales. La Gu Dao la voie des céréales est un autre nom pour désigner l'anus.

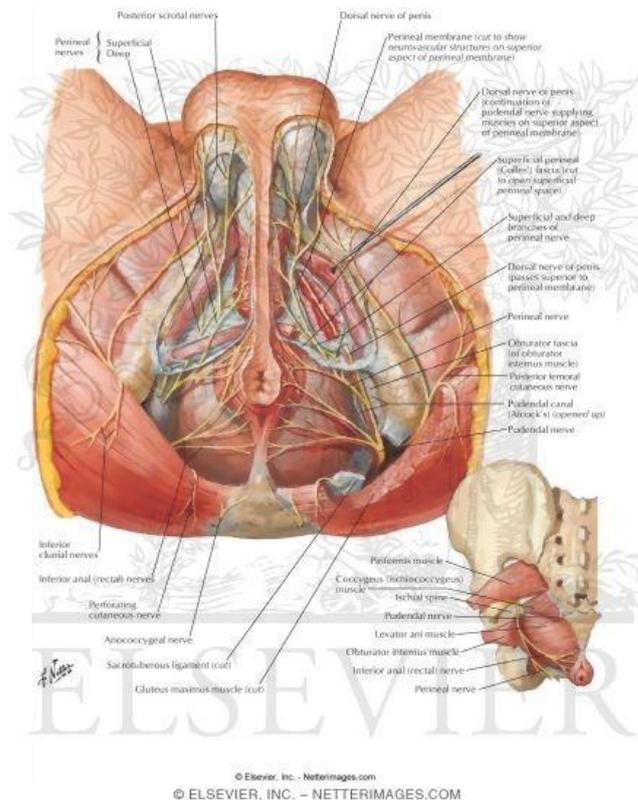
Une autre appellation plus simple est : 提肛术 Ti (soulèvement) Gang (anus) Shu (art), l'art du soulèvement de l'anus.

Aujourd'hui en Chine, on appelle cette technique le 提肛功 Ti (soulever) Gang (anus) Gong (Qi Gong) : le Qi Gong du soulèvement de l'anus.

Ici, le terme « soulèvement » veut dire « contraction » comme on verra dans la partie pratique.

I, Qu'est-ce que le Qi Gong du soulèvement l'anus ?

Quand le caractère chinois Ti signifie littéralement soulèvement, il s'agit en fait d'une contraction de l'anus, en rajoutant à cela une bonne respiration et il y a aura ainsi une bonne stimulation des muscles autour de l'anus, c'est-à-dire dans le bassin mais qui aura un impact vibratoire dans tout le corps.



II, Comment faire le Qi Gong du soulèvement de l'anus ?

C'est très simple, peu importe la position du corps mais il faut qu'il soit bien détendu. Il faut porter son attention au point d'acupuncture Hui Yin (1 VC) et à l'anus, ensuite il faut contracter l'anus, le ventre, les fesses et les muscles du bassin. En rajoutant la respiration les résultats seront plus efficaces : inspiration on contracte, expiration on détend, c'est alternance de contraction et détente stimule le mécanisme du Qi, le 《Yi Jing》 a écrit : “un Yin un Yang c'est le Dao.”

L'intérêt de ce Qi Gong c'est qu'on peut le faire à tout moment et dans n'importe quel endroit sans que les autres personnes s'en aperçoivent.

Vous pouvez aussi le faire dans toutes les positions : debout, en marchant, en faisant une activité, assis, accroupi, allongé...

Dans mon école daoïste de 《Xi You Ji》 (Notes de Voyages vers l'Ouest) lié à la tradition de Quan Zhen Long Men de Qiu Chu Ji (丘处机), le maître nous a enseigné cette technique de soulèvement de l'anus au moment où est les 5 personnages principaux (qui correspondent aux 5 mouvements) arrivent au royaume Chi

Enfin, la médecine chinoise étant une médecine holistique, la bouche et l'anus sont liés car ils sont les deux extrémités d'un même tube digestif.

Ainsi, le Qi Gong du soulèvement de l'anus peut aider à traiter des maladies de la bouche, de l'ORL et de la tête en générale.

Ceux qui ont la « tête prise » et qui sont stressés peuvent pratiquer ce Qi Gong pour stimuler la bonne circulation du mécanisme du Qi, dénouer les blocages et faire descendre l'énergie.

A l'inverse, il m'arrive de traiter des hémorroïdes en acupuncture avec l'aiguille rapide en poncturant la langue, c'est légèrement douloureux mais efficace.

2, Le Qi Gong du soulèvement de l'anus permet d'activer les muscles autour de l'anus et ainsi de stimuler la circulation locale du sang, d'éliminer les stagnations de sang, et de promouvoir la fluide évacuation par les selles et les urines.

Dans les théories de la médecine chinoise, le soulèvement de l'anus permet de remonter le Zhong Qi (Qi médian), renforcer les organes et viscères ainsi que d'harmoniser le Qi et le sang, le Yin et le Yang.

C'est pour cela que c'est bon pour la prévention et le traitement des hémorroïdes et autres pathologies liées aux intestins et à l'anus comme la diarrhée ou la constipation.

Cette méthode peut aussi aider à la prévention et le traitement de plusieurs pathologies du rectum dans leurs formes bénignes : prolapsus du rectum, prolapsus hémorroïdaires, relâchement du sphincter anal (incontinence), fissure anale, etc

De plus, la fissure anale et la fistule anale sont généralement traitées par des opérations, les patients peuvent pratiquer doucement le Qi Gong du soulèvement de l'anus pour aider à la bonne circulation du Qi et du sang pour une bonne cicatrisation.

S'il y a pas d'hémorroïdes mais que vous mangez épicés, il est conseillé aussi de pratiquer cette méthode pour la prévention.

3, Le Qi Gong du soulèvement de l'anus permet le renforcement et la montée du Zhong Qi (Qi médian), cela permet d'harmoniser le renforcement des 5 organes, pour ainsi avoir une bonne action sur toutes sortes de descentes d'organes et viscères appelés prolapsus.

Il y aura par exemple des effets positifs pour : les prolapsus de l'estomac, des reins, de l'utérus etc...

De plus, le Qi Gong du soulèvement de l'anus peut masser la prostate et promouvoir le retour du sang dans les veines au niveau du point Hui Yin (1 VC), cela permettra à la prostate d'être moins chargée et à l'inflammation de disparaître, il y aura donc une action pour la prévention et le traitement des maladies liées à la prostate dont : l'inflammation de la prostate, hypertrophie de la prostate, incontinence urinaire, urines non fluides, spermatorrhée, etc

4, Le Qi Gong du soulèvement de l'anus est une méthode pour tonifier le vide et pour mincir.

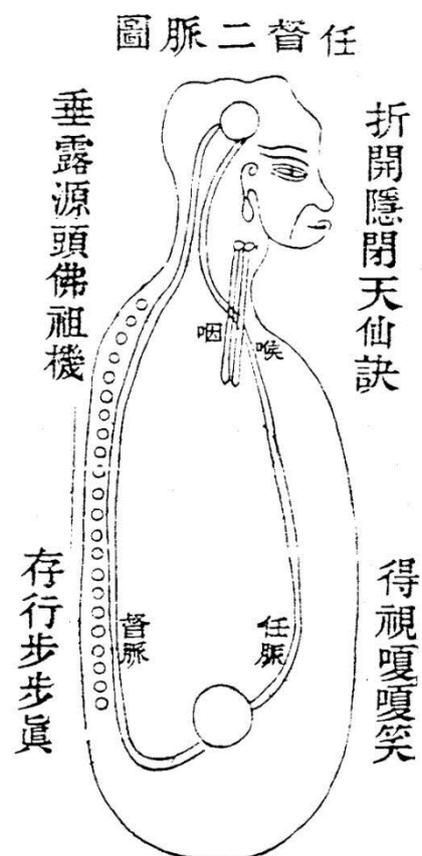
On dit dans le langage populaire chinois "chez dix personnes obèses il y a neuf personnes en vide".

Quel genre de vide ?

Le vide du milieu. C'est pour cela que pour traiter les personnes obèses il faut tonifier le vide, et non disperser par les selles.

En général, quand on disperse chez une personne obèse, non seulement il n'y aura pas d'efficacité, mais plus on disperse plus on vide la personne, la force vitale de la personne baissera.

En pratiquant le soulèvement de l'anus et avec l'ouverture et la fermeture du ventre, il y aura des mouvements des muscles du ventre, ça devient ainsi naturellement une technique pour mincir.



5, Le Qi Gong du soulèvement de l'anus peut promouvoir la bonne circulation du Qi et du sang dans le Ren Mai (vaisseau conception) et Du Mai (vaisseau gouverneur).

Le Qi Gong du soulèvement de l'anus peut masser les muscles qui sont dans le bassin dont deux points d'acupuncture sont importants : Hui Yin (1 VC) et Chang Qiang (1 VG).

Ces deux points d'acupuncture sont au début des vaisseaux du Ren Mai (vaisseau conception) et Du Mai (vaisseau gouverneur), sous le Dan Tian (champs du Un), ils commencent en bas mais leurs Qi remontent. Quand on soulève l'anus et que l'on colle le bout de la langue sur le palais on permet ainsi de connecter le Ren Mai (vaisseau conception) et Du Mai (vaisseau gouverneur), ce qui permet de promouvoir la bonne circulation du Qi et du sang, les liquides précieux de la bouche seront secrétés (La rosée céleste ou Liqueur de Jade), c'est la véritable voie de renforcement du corps.

La médecine chinoise pense que la circulation du Yuan Qi (Qi originel) est liée avec le Ren Mai (vaisseau conception) et le Du Mai (vaisseau gouverneur).

Le Yuan Qi prend sa racine dans les reins et circule dans le Ren Mai (vaisseau conception) et le Du Mai (vaisseau gouverneur), c'est pour cela que Li ShiZhen 李时珍 a dit « les deux vaisseaux Ren Mai et Du Mai, sont les Zi (branche terrestre de 23h à 1h) et Wu (branche terrestre de 11h à 13h), c'est là où le Yuan Qi (Qi originel), c'est là où commence la vraie respiration. »

C'est pour cela que le Qi Gong du soulèvement de l'anus peut relever le Zhong Qi (Qi médian), et peut aussi promouvoir la bonne communication entre le Ren Mai (vaisseau conception) et le Du Mai (vaisseau gouverneur), c'est une bonne méthode pour la longévité réservée aux initiés dans les écoles daoistes.

S'il y a des petites pathologies comme les rhumes, fièvre, toux, etc, le Qi Gong du soulèvement de l'anus peut être utilisé, il faut aussi coller le bout de la langue sur le palais, une bonne respiration et une bonne intention de communication du Ren Mai (vaisseau conception) et du Du Mai (vaisseau gouverneur) pour une guérison rapide.

C'est très utile aussi pour les femmes qui ont des règles douloureuses, cycles trop longs ou trop courts mais aussi les infertilités.

Vous pouvez aussi vous masser les deux points d'acupuncture Hui Yin (1 VC) et Chang Qiang (1 VG) mais le Qi Gong du soulèvement de l'anus peut se suffire à lui-même.

J'utilise souvent la moxibustion sur le point Hui Yin (1 VC) à travers les vêtements pour des patients qui ont des maladies chroniques et liées au froid.

Les pathologies qui peuvent être traitées par ce Qi Gong du soulèvement de l'anus sont donc nombreuses, on peut les résumer en systèmes : digestif, urinaire, gynécologique, andrologique, reproducteur, circulatoire mais aussi nerveux, endocrinien, etc

Cependant, même si le Qi Gong du soulèvement de l'anus est considéré comme une technique qui peut guérir les 100 maladies (toutes les maladies), ce n'est pas une technique magique.

Il peut avoir des améliorations ou des guérisons pour des petites pathologies mais pour des maladies plus graves il faut compléter avec d'autres thérapies comme l'acupuncture, la moxibustion, la pharmacopée, etc Je vois donc cette technique plutôt comme un exercice de prévention et qui aide à la guérison.

Petite parenthèse : dans certaines écoles daoistes et de Qi Gong, le bout de la langue qui touche le palais et le soulèvement de l'anus ne sont pas directement enseignés par le maître pour ne pas influencer le disciple avec des techniques toutes prêtes.

Par une pratique quotidienne, le disciple peut expérimenter des montées et descentes de Qi dans tout le corps, le bout de la langue qui touche le palais naturellement sans aucune intention, ainsi qu'une contraction naturelle de l'anus ou une érection sans aucune pensée sexuelle... cela se fait quand le corps est détendu, l'esprit est calme et que le Qi est abondant.

Le « Dao De Jing » et les textes de l'alchimie interne daoiste parlent de poussée jaillissante du Qi.

Et le Chong Mai ?

En plus du Ren Mai (vaisseau conception) et du Du Mai (vaisseau gouverneur), un troisième vaisseau



图片来源：湖北中医药大学

Source of pic: Hubei Chinese Medicine University

extraordinaires est aussi proche de l'anus et très important : le Chong Mai.

En effet ces trois vaisseaux Ren Mai, Du Mai et Chong Mai sont trois ramifications d'une même origine : ils commencent tous à la période embryonnaire dans le bas ventre et sortent ensemble par le point Hui Yin (1 VC).

Hui Yin (1 VC) est le point de rencontre des veines principales de l'avant et l'arrière avec l'aorte dorsale. Ren Mai gouverne le sang et les canaux Yin de tout le corps, c'est pour cela qu'il est appelé la mer des vaisseaux Yin

Du Mai gouverne le Qi et les canaux Yang de tout le corps, c'est pour cela qu'il est appelé la mer des vaisseaux Yang.

Chong Mai c'est la mer du sang.

6, Le Qi Gong du soulèvement de l'anus peut améliorer les fonctions sexuelles.

Dans la tradition médicale chinoise il y a « l'art du retour au printemps » cela comprend le mouvement de contraction de l'anus.

Il n'y a pas besoin de beaucoup de temps pour en voir les effets évidents.

En particulier pour les hommes, cette technique permet de renforcer le muscle pubo-coccygien qui est un muscle important de la sexualité, ce qui va aider au contrôle de l'éjaculation et ainsi améliorer les performances sexuelles.

C'est donc très utile pour l'éjaculation précoce ou l'impuissance.

C'est aussi une des techniques secrètes de bases pour l'alchimie sexuelle daoïste, on peut ainsi contracter l'anus plus de 10 fois avant l'acte sexuel pour améliorer les performances et après pour éviter une trop grande perte énergétique.

Là aussi la respiration est très importante, avec un peu de pratique les hommes peuvent tenir longtemps sans éjaculer tout en augmentant le plaisir.

Cependant, la culture traditionnelle chinoise insiste sur la voie du juste de milieu et de l'éthique, en effet un excès de relations sexuelles va endommager le Jing (essence) des reins alors qu'une sexualité libertine aura un impact sur votre karma.

L'art de la sexualité daoïste c'est donc aussi faire l'amour avec amour.

En ce qui concerne les femmes, la contraction de l'anus aura aussi des avantages pour leurs sexualités.

Avec cette technique, elles vont aussi renforcer le muscle pubo-coccygien, elles auront ainsi de meilleures sensations et plus de facilité à avoir des orgasmes.

Généralement après un ou plusieurs accouchements, les femmes ont leurs plusieurs muscles (dont le muscle pubo-coccygien) qui se relâchent et perdent en sensations sexuelles, cette technique de soulèvement de l'anus est donc très utile pour raffermir les muscles et retrouver une bonne sexualité.

Enfin, les femmes ménopausées ou en pré-ménopauses peuvent aussi pratiquer cette technique pour atténuer les effets physiologiques.

- 《Shang Han Lun》 《Traité des Lésions du Froid》 le livre fondateur de la médecine chinoise clinique utilisant la pharmacopée + spécialisation sur l'application clinique concrète des maladies courantes dont les trois maladies chroniques: cancer, diabète et haut pression artérielle.

- 《Xi You Ji》 《Notes de Voyages vers l'Ouest》 un manuel d'alchimie et de spiritualité regroupant l'essence du Yi Jing, Daoïsme, Confucianisme et Bouddhisme, c'est selon beaucoup de maîtres daoïstes et bouddhistes le manuel alchimique et spirituel chinois le plus complet.