

# S'ASSOIR - Un point entre les sourcils

Par Hervé Marest, avec les conseils d'Anne Dourday  
<https://wulongpai.org/>

Vous avez certainement entendu parler du fameux point entre les sourcils et vos connaissances et votre vécu restent peut-être un peu vagues par rapport à cette zone.



Je souhaite ici amener un peu de matière à partir de mes modestes connaissances et propres expériences.

Cet article coïncide avec la préparation en cours du Wenwu N°8 sur le Neigong, dont j'attends comme vous la sortie avec impatience.

J'ai commencé la pratique du Neigong en 1988 lors d'un stage avec Me Wang, puis d'un deuxième vers 1995. Parallèlement, Claudy Jeanmougin, mon enseignant, organisait des séances de temps en temps dans les débuts de son retour en France. J'ai depuis pratiqué de manière sporadique jusqu'à reprendre récemment avec Anne Dourday. Je "m'assois" maintenant quotidiennement et j'en ressens les bienfaits dans ma vie de tous les jours et aussi dans ma pratique du Taiji Quan, que ce soit la forme ou les applications.

Ma première sensation mémorable au niveau du poing entre les sourcils, je l'ai vécue lors du stage à Strasbourg avec Me Wang en 1988. A cette époque, je n'avais jamais entendu parler du Neigong et n'avais donc aucune attente par rapport à de quelconques "sensations énergétiques", d'autant plus que j'étais alors sous l'influence d'une partie de ma famille, très matérialiste. Autrement dit, les bondieuseries, les chakras et tutti quanti étaient relégués pour moi au rang des superstitions et des délires sectaires. Ayant déjà été au contact d'autres maîtres asiatiques d'arts martiaux, je n'attendais de Maître Wang que son expertise.

Or je me souviens qu'en m'approchant de lui, ce point s'est mis à battre pendant une bonne minute comme si j'avais un mini-cœur à cet emplacement. En discutant avec des collègues, j'ai appris que c'est quelque chose qui se produisait de temps en temps avec lui. Ça pouvait aussi être d'autres zones du corps comme le sommet du crâne par exemple, et les sensations pouvaient être multiples : battements, picotements, visualisation de couleurs, ...

On pourrait arguer d'une dérive sectaire autour de Me Wang, mais comme je l'ai dit plus haut, mon bagage personnel me donnait la circonspection nécessaire par rapport à des impressions induites ou des fantasmes.

En acupuncture on nomme ce point Yin Táng (印堂), qu'on peut traduire littéralement par "la salle du sceau". Dans la classification standardisée internationale de l'acupuncture il est nommé EX-HN3. On dirait le nom d'une

exoplanète en astronomie. EX signifie "extra point", c'est-à-dire que ce point ne fait partie d'aucun méridien. HN3 signifie "head, neck, 3". Il s'agit donc du 3e point hors méridien de la zone de la tête et du cou. Son traitement est indiqué contre les maux suivants : anxiété, stress, agitation mentale, insomnie, cauchemars, sinusite, rhinite, congestion nasale, "brouillard mental", troubles de la mémoire, étourdissements, céphalées frontales...

Dans le Neigong de l'École de la Montagne Dorée transmis par Me Wang, on n'utilise pas le terme Yin Táng pour désigner le point entre les sourcils. On parlera d'ailleurs plutôt de "zone" que de "point". Cette zone va donc être désignée par Xuán Guān (玄關), qu'on peut traduire simplement par "vestibule", ou de manière plus poétique et évocatrice : "la passe mystérieuse". Ça me fait penser à un petit sentier dans un bois, menant à une clairière magique, ou au quai 9 ¾ dans Harry Potter, porte d'entrée vers le monde parallèle des sorciers. On nomme aussi cette zone : Zǔ Qiào (祖竅), la "cavité ancestrale", et, plus rarement : Tiān Táng (天堂), le "paradis".

Dans une séance de Neigong, il y a trois phases préparatoires précédant les phases de purification et transmutation du Qi dans « la petite et la grande révolution céleste » :

- Harmoniser (stabiliser) le corps -  
Tiáo Shēn - 調身
- Harmoniser (stabiliser) le cœur -  
Tiáo Xīn - 調心
- Harmoniser (stabiliser) le souffle -  
Tiáo Xī - 調息

Pendant la deuxième phase, harmoniser le cœur, on va particulièrement se concentrer sur Xuán Guān. Cela va permettre de calmer l'esprit en laissant de côté les préoccupations du quotidien pour revenir à soi-même.

"Se concentrer" ne veut pas dire contracter les sourcils ou le visage. Je le dis parce que je me suis rendu compte, dans les débuts de ma pratique du Neigong, que cela m'arrivait. Il faut au contraire relâcher tout le visage, suffisamment pour que le masque facial descende un peu par rapport au squelette. Dès lors, l'état de conscience amorce un changement.

Egalement, la phase d'harmoniser le cœur et les suivantes ne peuvent avoir lieu que si l'assise est confortable. On doit se sentir "posé", calme et en équilibre. Pour ma part, j'ai toujours l'impression d'être comme un vieux gorille assis sur son derrière, en train de mâchouiller une branche.

Imaginons que nous sommes entourés de bulles de savon correspondant au déferlement d'images mentales et aux émotions correspondantes. L'assise, la concentration sur Xuán Guān et la respiration vont se combiner pour que peu à peu les bulles éclatent et qu'il ne reste que nous, notre esprit, et quelque chose de l'ordre de l'indicible. Une autre image qu'on peut utiliser est celle d'une eau boueuse dans laquelle la boue va peu à peu se sédimenter pour laisser la place à une eau claire et pure.

Xuán Guān, constitue aussi une zone "d'accroche" par rapport à la respiration abdominale qui va fonctionner comme le soufflet d'une forge. L'image qui me vient ici est celle d'une courge un peu tordue ou du nid de l'oiseau nommé "tisserin", qui pend à la branche d'un arbre.

Une fois la quiétude trouvée et le lien entre Xuán Guān et la zone abdominale établi, c'est la phase d'harmonisation de la respiration qui va commencer. Sans rentrer dans les détails, cela va consister à équilibrer et allonger les temps d'inspiration et d'expiration. Ici, c'est la perception même du corps qui va changer. On

va peu à peu se ressentir comme un "volume énergétique" différent du corps physique, circonscrit par la peau. Parler de "volume" est d'ailleurs réducteur, car les limites s'évanouissent. Encore une fois l'état de conscience change, et c'est dans ce nouveau "corps" que va continuer le travail d'alchimie taoïste.

À travers cet article, j'ai décrit un processus qui a des répercussions indéniables sur soi-même, sa santé et aussi son rapport au monde. Les répercussions sur la pratique du Taiji Quan sont également très importantes.

Ce n'est pas pour rien si Me Wang, dans les dernières années de sa vie, a placé le Neigong en première place du corpus de notre style (en annexe dans les feuillets du Collège).

Je ne peux donc que vous conseiller de vous "asseoir" et j'espère vous en avoir donné l'envie.

Bonne pratique et longue vie !

Hervé

