

SONG KUA [Seville Level V&VI Retreat, May 2010](#)

Selon les anciens enseignements traditionnels, ceci (la tête) est appelé le lieu des problèmes, le repaire du bandit. Personne ne peut maîtriser ses pensées, personne ne peut contrôler sa tête. Ceci (le bas du tronc) est appelé le réservoir de la vie. Cela englobe toute la zone de votre bassin, du nombril au périnée, devant, derrière, à l'intérieur. C'est un réservoir, un endroit important.

En médecine chinoise, il contient plusieurs points importants comme le Dantian à 1,2 pouces sous le nombril. Ces points sont aussi très importants en kung fu et en karaté. Derrière, en face du nombril il y a aussi MingMen. Dantian est le domaine de l'essence, littéralement c'est le lieu où se développe l'essence. Et MingMen est la Porte de la Vie. Dans les anciens enseignements, tous les organes de cette partie du corps sont très importants, en particulier vos organes sexuels, vraiment importants. Si vous parlez de ça avec des vieux maîtres traditionnels ou des médecins chinois, ils vous diront "non, non, non, ne faites pas trop l'amour". Mais c'est leur façon de voir les choses.

Mais ce qui nous importe le plus maintenant est de parler de la façon de rendre votre corps plus vivant. Il faut cesser d'user et d'abuser de cet endroit (la tête) pour passer un peu de votre temps sans en tenir compte pour avoir un peu de repos. La permutation s'effectue de la tête au réservoir de vie.

Et il y a une pratique très puissante pour permuter: elle se nomme *song kua*.

Song kua ne peut être effectué que si vous placez vos pieds à une largeur d'un pied. Quelques personnes ont du mal à prendre correctement cette largeur d'un pied. Pour normaliser l'opération, placez d'abord votre pied droit de face, puis placez votre talon gauche perpendiculairement au gros orteil droit. Soulevez-le ensuite de façon à ce que seul le gros orteil gauche soit en contact avec le sol puis faites pivoter le pied et posez-le en vous assurant que les deux pieds sont parallèles. Vous avez alors la bonne distance. Une fois vérifié que tout ceci est en place, assurez-vous que les deux pieds s'appuient correctement sur le sol.

Ce *song kua* permet d'accroître la capacité du réservoir de vie. Voici la façon de procéder: lorsque les deux genoux sont en extension complète, pliez-les tout simplement, sans faire d'effort, gentiment et avec beaucoup de bienveillance. C'est exactement comme si vous pliez vos genoux pour vous asseoir sur une chaise haute. Si vous regardez vers le bas vous devriez alors voir vos orteils et sentir votre corps bien stable. Vérifiez aussi que votre nuque ne soit pas tendue. Puis revenez en extension. Les genoux doivent être complètement droits. Et il en est de même lorsque vous faites les mouvements de l'hexagramme, ils sont complètement en extension. Ne poussez pas, non, relâchez, tout votre corps aussi détendu que possible. Puis pliez les genoux. Ce n'est rien de très compliqué, relâchez les mains. Droit debout, *song kua*, c'est comme s'asseoir sur une chaise sans effort, très relax, les muscles flasques.

Les *kua* c'est quoi ? Là il y a le jarret. Les footballeurs, et tous les gens qui font du sport doivent faire des étirements. Dans la boxe Thaï, vous devez faire beaucoup d'étirements pour les coups de pieds. Si vous ne vous étirez pas pendant deux jours les muscles deviennent très durs dans cette région du corps (il montre le pli de l'aîne). Il y a de gros tendons dans l'aîne, vous pouvez les sentir. C'est ça les *kua*. Vous voyez, c'est comme des câbles qui passent dans vos aînes. Et *song kua*, littéralement, cela signifie relâcher cet endroit.

Maintenant voyez comment vous pouvez relâcher ça. Quand les genoux sont en extension, il y a quelquefois des tensions dans les hanches. C'est comme si au lieu de vous asseoir normalement vous asseyiez sur une chaise haute (faites *song kua*), vous vous sentez relax. Ne vous souciez pas du sacrum. Ce n'est pas comme dans certaines écoles de tai chi où on dit de relever le sacrum. Je vois beaucoup de maîtres de tai chi qui se tiennent comme ça. Mais qu'est ce que ça leur rapporte? Très souvent de l'hypertension, une crise cardiaque ou une congestion cérébrale. Beaucoup de maîtres de tai chi souffrent de ça. Si vous pratiquez le tai chi, ne relevez pas le coccyx, il ne faut pas le faire. Le mouvement naturel de tai chi ne pose pas de problème. Si vous relevez le coccyx, le mouvement va devenir très dur, ce n'est pas doux, ce n'est pas fluide. Il y a différents styles de tai chi, et on y mentionne beaucoup le *song kua*, mais comment pouvez-vous faire le *song kua* quand vous relevez le sacrum? Vous ne pouvez pas. De cette manière c'est naturel, asseyez-vous simplement. En fait ouvrez votre derrière, ouvrez votre anus, c'est facile ainsi de faire caca! Sinon vous vous tenez comme si vous aviez un problème en allant aux toilettes!

Et lorsque vous faites le *song kua*, faites attention, il y a des personnes tendues dont les articulations sont bloquées et qui font cela (demo) quand vous leur demandez de faire *song kua*. C'est ce qu'ils peuvent faire de mieux, car leur hanches ne bougent pas alors que ça doit plier, il y a un angle; pour eux il n'y a pas d'angle. Alors qu'il devrait y avoir facilement un angle confortable ici (le pli de l'aîne). C'est cela le *song kua* correct. Et c'est la meilleure façon de garder tout votre corps détendu. Si vous descendez comme ceci (demo), tout votre corps est en tension, instable. A l'opposé, si vos fesses se placent ainsi (demo), évidemment c'est aussi en tension.

Ainsi avec *song kua*, on s'assure qu'aucune partie de notre corps ne travaille en force. Juste laisser tomber. Laisser tomber et remonter. Maintenant laissez tomber, assurez-vous que vous pouvez voir vos orteils. Veillez à ce que votre corps ne devienne pas dur, mais très relax.

Remontez complètement, assurez-vous que vos genoux soient complètement en extension. Cela peut aussi être une erreur fréquente. Si vous faites vos mouvements sans que ce soit correctement tendu, le flux ascendant ne peut pas se faire complètement. Ainsi, à chaque fois que vous effectuez le mouvement comme il faut, cela monte depuis là (demo) et il y a un drainage qui s'effectue complètement vers le bas. Vérifiez-le sur vous-même. Assurez-vous que vos pieds sont dans la bonne position, genoux en extension.

Quand vous faites *song kua* comme il faut vous vous sentez bien enraciné. La preuve en est que vous pouvez vraiment sentir le sol, plus nettement. Faites *song kua*. En douceur et détendu. C'est comme si vous êtes tout entier dans vos pieds à sentir le sol. Tout de suite vous sentez le sol très clairement, c'est comme si vous étiez planté dedans. Maintenant étendez les genoux, essayez de sentir le sol, c'est complètement différent, vous le sentez comme très éloigné. Puis *song kua*, vous vous sentez très près du sol. Cela apporte une sensation de calme, de sécurité. Et si vous étendez les genoux, vous pouvez sentir de la pression monter dans la tête. Étendez complètement, votre tête devient comprimée.

Question: quand je tends mes genoux, ils ont tendance à revenir, si mes jambes sont droites elles reviennent très fort.

Ne raidissez pas, tendez normalement. Vous devez explorer, découvrir. D'autres personnes prennent aussi toutes sortes de positions bizarres, vous vous devez vraiment d'explorer. Tendez, sans contracter.

Là les genoux sont droits, il y a automatiquement une pression. Et là *song kua*, faites-le bien, simplement, vous sentez que vous êtes très stable, connecté au sol. Qu'est alors devenue

cette pression dans votre tête? Elle a diminué, elle est presque partie. Quelque chose a basculé d'ici à ici (de la tête vers le sol). Et si vous revenez droit, cela remonte (vers la tête). Pliez, ça descend, la tension diminue. Ainsi à chaque fois que vous tendez et pliez vous relâchez la pression, elle se vide.

Maintenant prêtez attention à un autre genre de situation. Assurez-vous que vos pieds soient bien parallèles. Puis *song kua*, et vous ne redressez pas les jambes complètement, il n'y a rien dans la tête. Refaites encore *song kua*, rien ne se passe dans les pieds. Ne redressez pas les jambes complètement, un tout petit peu pliées, rien dans la tête. Pliez en *song kua*, la sensation dans les pieds ne change pas. Vous ne pouvez pas vous sentir enraciné, car il n'a pas de yin yang. Mais tendez les jambes complètement, il y a de nouveau une pression dans votre tête. Vous vous redressez et le yang monte. Vous pliez les genoux et le yin descend. C'est un flux, yang, yin, yang, yin. Maintenant vous sentez clairement le sol. Le corps s'ouvre et vous ressentez bien plus d'espace pour respirer et ainsi de suite. Ce sont des points technique éminemment importants. Une légère, infime différence peut tout changer. Et c'est à vous d'investiguer. Yang, yin, yang, yin

Question: lorsque je fais beaucoup de mouvements, celui-là par exemple, je ressens quelquefois comme si le karma descendait, et je sens que ça descend tout le temps, même quand je suis comme ça...

C'est tout à fait possible. Disons que vous faites un travail pour faciliter, pour ouvrir un chemin vers un résultat. Vous pratiquez afin que votre corps puisse s'ouvrir afin que le karma puisse descendre, afin que votre conscience puisse se libérer des pensées, du karma, et revienne dans votre corps. Ainsi quand votre corps commence à changer, les résultats arrivent, un gros paquet de karma descend déjà, la conscience descend, une bonne partie, et en fait cela devient indépendant des mouvements. C'est comme si, voyons, vous êtes bloqué, l'eau ne coule pas. Vous faites un trou, et l'eau commence à couler. Ainsi, croyez-vous que c'est facile d'arrêter l'eau de couler? Elle va couler jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus.

Ainsi le point important est de savoir comment faire un trou pour que ça coule. C'est pour cela que *song kua* est si important. Regardez: *song kua*. Ceci est un grand réservoir, ouvrez un grand réservoir de vie, si vous le faites correctement, cela ne peut vous apporter que du bien.

Quels sont les organes importants ici? Ceux qui vous servent à faire l'amour, happy, happy, sont là. Ceux qui vous servent à éjecter vos excréments sont également ici. Ainsi si vous le faites bien (*song kua*), du coup vous prévenez et soignez de nombreux problèmes.

De nombreuses femmes ont des douleurs menstruelles, des crampes et elles peuvent être sujettes à toutes sortes de choses, des fibromes, des kystes ovariens. On dit qu'un couple sur trois a des problèmes pour enfanter. Des hommes ont des problèmes, et leur compagne n'est pas satisfaite, et quand il vieillissent, c'est la prostate qui pose problème, le gonflement de la prostate, et ils ont des problèmes pour aller faire pipi. Et cela peut empirer avec un cancer de la prostate. Et il y a aussi les problème de ménopause pour les femmes, toutes les douleurs, l'agitation, les montées de chaleur.

Sans parler de l'arthrite, des douleurs de genoux, on peut marcher ainsi (démonstration) quand on est âgé à cause des hanches complètement raides. Votre conscience a été complètement éjectée vers le haut et ne peut pas redescendre ici. Et ainsi la digestion, les choses que vous désirez manger, et que vous ne pouvez pas car cela ne peut plus traverser.

On pourrait faire une longue liste de tous les problèmes liés au blocage du flux à cet endroit. Et simplement faire ce *song kua* peut réduire, peut éliminer ces problèmes. D'une perturbation mineure, d'une jusqu'à la paralysie, cela peut réellement réduire le risque, cela peut éliminer le problème et le risque. Vous pouvez soigner un grand nombre de problèmes. Cela paraît simple, ce n'est pas si simple, vous avez besoin d'une vie entière pour étudier cela.