ENERGIE DE GUERISON DU TAO

TAO signifie la voie, la force. C'est la connaissance de la vie, l'harmonie individuelle avec la nature et son environnement.

EVEIL DU CHI OU ENERGIE VITALE

Force primordiale de vie qui prend son origine lors de la conception (fusion ovule et spermatozoïde). Le chi relie entre eux les différents tissus, organes et fonctions pour former l'être humain. Le chi est également ce qui relie l'individu à son environnement. Le fœtus dans le ventre de sa mère se nourrit à partir de son nombril et du cordon ombilical. C'est pourquoi les taoïstes considèrent le nombril comme le point de départ de la circulation de l'énergie primordiale de vie. C'est le point où l'énergie circule et s'accumule le plus chez l'adulte aussi.

Dans le fœtus, l'énergie yin et yang est équilibrée. Mais quand l'enfant grandit, son énergie chaude ou yang monte vers le haut du corps (cœur, poumons, foie et cerveau). L'énergie froide yin descend dans le bas du corps (jambes, organes génitaux et abdomen).

Au fil des années, les circuits énergétiques peuvent subir des blocages par suite de tensions physiques, émotionnelles ou mentales et provoquer des troubles de la santé.

Nous pouvons retrouver cette circulation dynamique de notre énergie. Nous pouvons ouvrir les canaux, lever les blocages, renforcer et harmoniser le flux de l'énergie vitale intérieure. Nous pouvons réveiller le pouvoir de guérison en nous. C'est un processus de renaissance, un retour à soi.

OUVERTURE DU CIRCUIT ENERGETIQUE AVEC LES 2 CANAUX ENERGETIQUES ESSENTIELS

- **Le vaisseau Conception (VC)**, médian, ascendant et antérieur. Ce canal de fonction est yin, féminin et froid.

- **Le vaisseau Gouverneur (VG)**, médian, ascendant et postérieur. Il est yang, masculin et chaud.

Ils forment un circuit énergétique appelé **« le Petit Cycle Céleste » ou Orbite Microscopique**. Ils se rejoignent par la langue juste derrière les incisives. Son courant traverse les organes vitaux, le système nerveux et nourrit les cellules pour aider à leur croissance, leur fonctionnement et leur guérison.

- Les pieds sont reliés à la terre et absorbent l'énergie négative (-) yin de la terre.

- Le sommet de la tête nous relie au ciel et absorbe l'énergie positive (+) yang venant du ciel.

L'Orbite Microscopique est un circuit où l'énergie circule en anneau autour du tronc et du sommet de la tête entre les pôles positif et négatif. Grâce à son ouverture et à la reliance des 2 canaux principaux, un supplément d'énergie yang est apporté aux organes du corps. Le mélange d'énergie yin et yang, froide et chaude, terrestre et céleste, se fait automatiquement et équilibre ainsi les plans physiques, psychiques et émotionnels de l'être. Le chi dissout les blocages, masse les organes internes et restaure les tissus.

CONSEILS DE PRATIQUE

- Dans un lieu calme et agréable

- Etre détendu et portez des vêtements confortables. Enlevez montre et lunettes

- Pratiquez loin des repas

- Avant de commencer, frottez votre visage, vos oreilles, vos yeux, votre dos et vos plantes de pieds. Pivotez la tête et le corps, claquez des dents et avalez la salive. Enroulez votre corps

- Placez-vous en position assise au bord d'une chaise, le dos droit, les pieds au sol. Les mains sont jointes, la paume droite sur la paume gauche. Elles sont placées sur vos cuisses

- La respiration est naturelle, douce et longue et se fait par le nez. Ne pas porter l'attention sur la respiration, elle s'adapte à la pratique. Si difficultés de concentration, compter de 1 à 10 et de 10 à 1 5 fois. Effet de faire descendre l'énergie retenue dans le thorax et d'apaiser le mental. Imaginez l'énergie qui pénètre par les pores de votre corps à l'inspiration et la quitte à l'expiration. Sentez- vous respirer à la surface du corps

- Votre mental est calme et ne doit pas être perturbé par les pensées et les émotions

- Amenez le sourire intérieur au niveau des différentes parties de votre corps. Il fait entrer l'amour dans votre corps, l'affection et le respect. Souriez à votre monde intérieur et vos rapports avec les êtres et les choses changeront. Souriez à vous-même où que vous soyez et qui que rencontriez sur le chemin de la vie

- La langue est placée en arrière des incisives ou contre le palais

- Suivre le protocole d'ouverture des points en commençant par le nombril puis progressivement allez vers les points suivants

- Placez le bout des doigts ou l'index sur le point à ouvrir, concentrez-vous sur le point jusqu'à ce que vous ressentiez une pulsation. Soyez attentif aux sensations que vous envoie votre corps

- Ramenez l'énergie au nombril à la fin de chaque séance en massant en cercles le poing serré. 36 fois dans le sens des aiguilles d'une montre en s'élargissant (cercles excentriques) puis 24 fois dans le sens inverse en se réduisant (cercles concentriques) pour les hommes. Pour les femmes, 36 fois dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et 24 fois dans le sens contraire

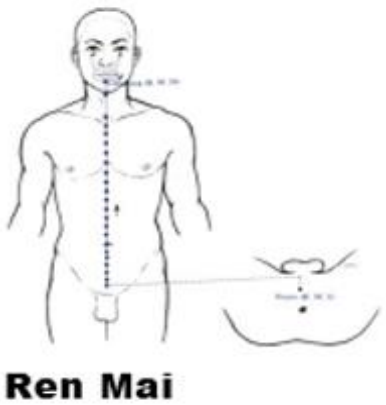
- Revenez ensuite les mains posées sur les cuisses

Fréquence et durée : 2 séances par jour de 10 à 30 minutes.

Il faut environ 2 semaines à un mois de concentration sur le nombril avant de passer aux autres points pour sentir l'accumulation du chi à cet endroit. Puis poursuivre sur les autres points.

Le chi doit avancer par l'attention et non par le contrôle.

Soupapes de sécurité : le nombril, Ming men, les creux poplités et les plantes de pieds



VAISSEAU CONCEPTION

VAISSEAU GOUVERNEUR

LA PETITE CIRCULATION CELESTE

1° FAIRE DESCENDRE LA BOULE D'ENERGIE AU FOND DE LA MER

Position : debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit et corps détendu. Les yeux sont mi-clos ou fermés et les genoux fléchis. Les mains placées devant le Dan Tian sans le toucher (main droite à l'intérieur pour les femmes, main gauche pour les hommes). Cette position est conservée pendant toute la pratique.

Respiration abdominale : à l'inspiration le ventre se gonfle et à l'expiration le ventre se rentre pendant toute la pratique.

Visualisation de la boule d'énergie qui descend vers le point Hui yin (point n°3 : au niveau du périnée entre l'anus et les organes génitaux) sur l'expiration et remonte vers le Dan Tian sur l'inspiration sur le vaisseau conception en avant. Possibilités de sensations de chaleur, de picotements ou de fourmillements.

Concentration ensuite sur le point Hui yin ou périnée et la chaleur de l'énergie de la boule.

2° ENVOYER L'ENERGIE VERS LE COCCYX

Respiration abdominale.

Visualisation de la boule d'énergie qui se déplace du périnée vers le coccyx (point n°4 Chang Qian) sur l'expiration et revient sur l'inspiration.

Puis **concentration** sur le coccyx et ressentir la chaleur à ce niveau.

3° MONTER L'ENERGIE VERS MING MEN

Ming Men est le point n° 5 se situant entre la 2ème et 3ème vertèbres lombaires en regard du nombril. Il est appelé la Porte Vitale.

Positionnez une main sur le Dan Tian en avant et l'autre sur Ming Men à l'arrière. Pour les femmes main droite sur Dan Tian et main gauche sur Ming Men. Pour les hommes, main gauche sur Dan Tian et main droite sur Ming Men. Effectuez 24 respirations puis inversez la position des mains.

Respiration abdominale.

Visualisation de la boule d'énergie au coccyx durant l'inspiration et vers la région lombaire L2 L3 sur l'expiration. Pas de mouvement de la boule d'énergie mais simplement un changement de lieu de la concentration.

Retour les mains devant le Dan Tian.

4° FAIRE MONTER LA BOULE D'ENERGIE AU BAI HUI

Bai Hui est situé au sommet du crâne. Il est appelé le point des 100 réunions (point n°8 ou 20 VG)

Position : les mains viennent se placer derrière la nuque sans la toucher. Mains droite à l'intérieur pour les femmes et main gauche pour les hommes. Montez les mains sur le sommet de crâne à l'expiration et revenez à l'inspiration.

Respiration abdominale.

Visualisation d'un canal où l'énergie monte vers le sommet du crâne à l'expiration. A l'expiration, l'énergie reste au Bai Hui bien que les mains reviennent derrière la nuque.

Concentration de l'énergie qui s'accumule sur le sommet du crâne.

5° FAIRE DESCENDRE LA BOULE D'ENERGIE VERS LE DAN TIAN

Les mains descendent en avant du visage et du tronc. Puis levez la main gauche pour les femmes et la droite pour les hommes. Puis continuez la descente 10 fois devant votre corps en alternant les 2 mains l'une après l'autre.

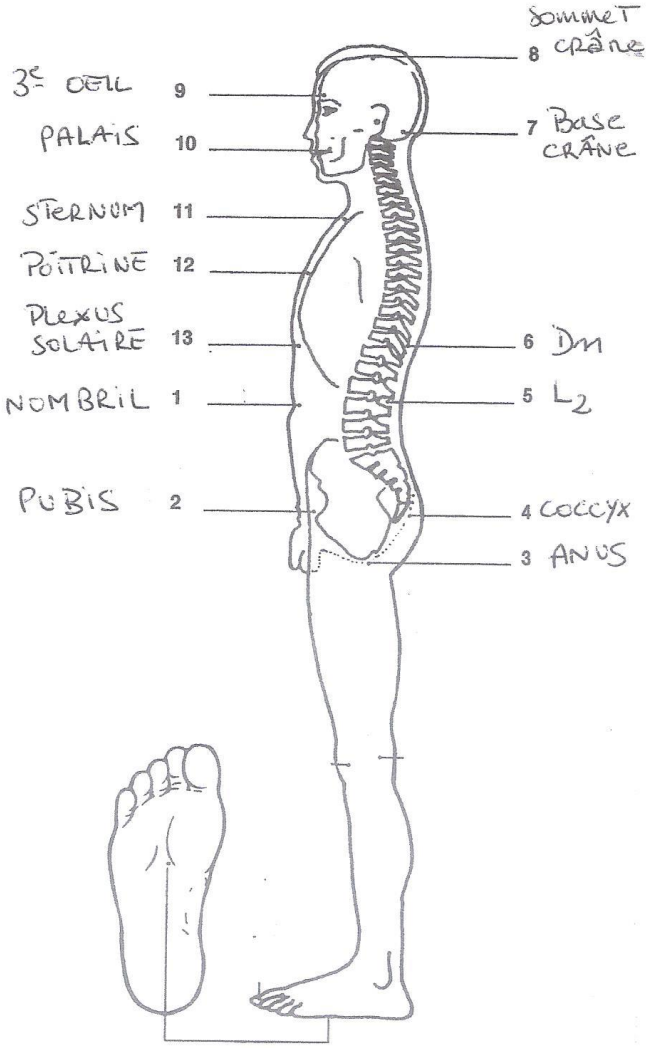
Respiration abdominale et visualisation du canal d'énergie.

En résumé, la petite circulation céleste part du Dan Tian, descend vers le périnée, remonte le long de la colonne vertébrale, passe au sommet du crâne et revient vers le Dan Tian.

6° FIN DE l'EXERCICE

Posez les mains sur le Dan Tian et être dans le ressenti de la chaleur accumulée. Faire descendre la salive dans le Dan Tian. Possibilités de faire les cercles excentriques et concentriques. Pour les femmes, démarrez à droite et pour les hommes démarrez à gauche.

Ensuite faire descendre l'énergie dans les plantes de pied et terminez par un massage du visage et du corps.



— Points et centres d'énergie.