

Secrets taoïstes

Eveillez votre Océan de Qi

Pour les taoïstes, notre réserve d'énergie s'appelle le Tan Tien. Son développement est la base sur laquelle s'appuie tout art énergétique interne Chinois. Point de départ de l'alchimie des énergies, il est situé dans le ventre, à trois travers de doigts sous le nombril.

Il existe trois types de techniques qui utilisent :

- La compression de l'air dans le ventre, la création d'une boule de Qi et la pulsation de celle-ci avec la respiration
- Les spirales d'énergie
- Les mouvements du corps

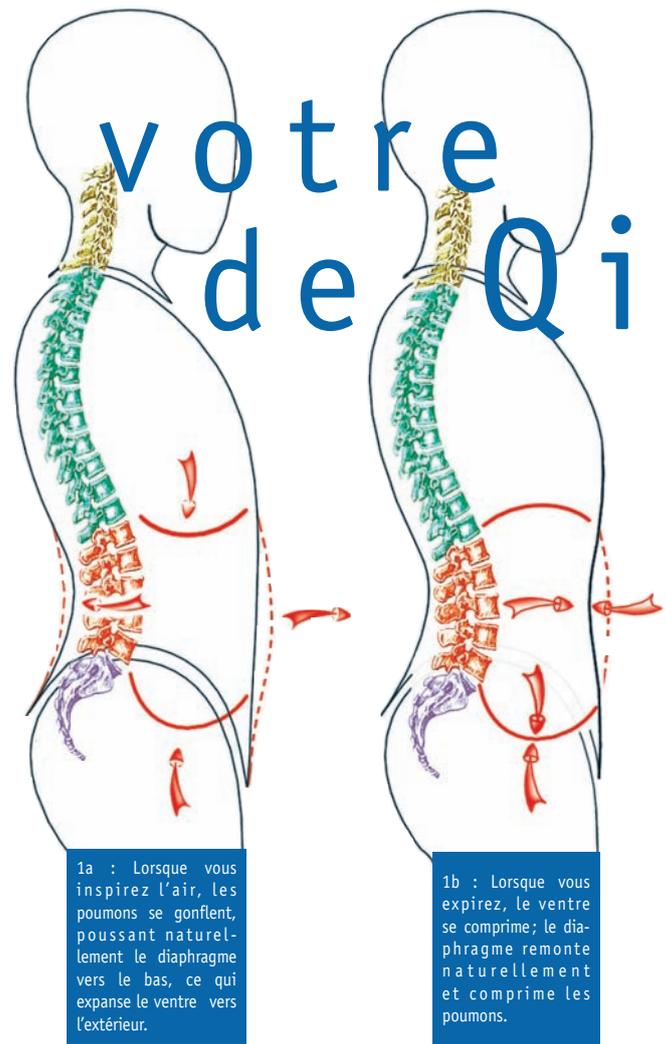
La respiration comprimée

La première approche est de comprendre qu'autour de nous l'espace est rempli de Qi. Lorsque nous inspirons de l'air, nous inspirons un gaz, mais aussi une essence subtile, le Qi. Ce fait primordial doit être senti de façon aussi tangible que de sentir un parfum.

Au départ, pratiquez une respiration ventrale classique par le nez (qui peut se faire en position assise ou debout). Lorsque vous inspirez l'air, les poumons se gonflent, poussant naturellement le diaphragme vers le bas, ce qui expande le ventre vers l'extérieur. Lorsque vous expirez, le ventre se comprime; le diaphragme remonte naturellement et comprime les poumons (1a et 1b).

Pratiquez cette respiration plusieurs fois en vous concentrant sur le fait que "vous inspirez du Qi" et non de l'air. Quand votre ventre se gonfle, il se remplit de Qi. Vous amplifiez cette sensation en prenant conscience que lorsque vous expirez, vous envoyez le Qi des poumons, vers le ventre, pour l'emmagasiner dans un "ballon de Qi".

La sensation est comme si "l'air" à l'expiration ne sortait pas à l'extérieur par le nez, mais par l'intérieur, en allant vers le ventre.



1a : Lorsque vous inspirez l'air, les poumons se gonflent, poussant naturellement le diaphragme vers le bas, ce qui expande le ventre vers l'extérieur.

1b : Lorsque vous expirez, le ventre se comprime; le diaphragme remonte naturellement et comprime les poumons.

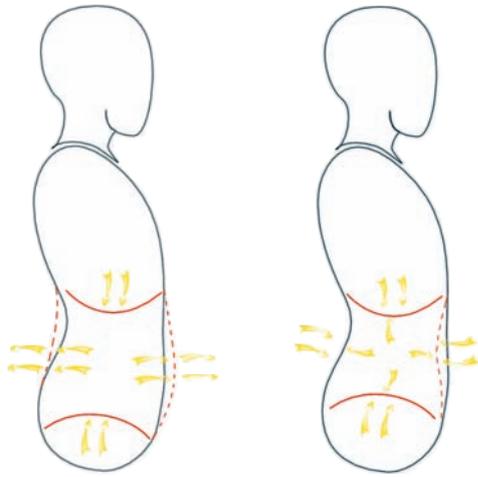
Après un certain temps, vous commencez à ressentir une pression dans le ventre, comme un "ballon magnétique". Pour amplifier et tonifier cette sensation, pratiquez alors la respiration comprimée : au lieu d'expirer tout de suite en laissant remonter le diaphragme, gardez l'air un instant et imprimez au diaphragme un mouvement de compression vers le bas et en même temps, serrez et tirez l'anus vers le haut. "Le ballon de Qi" est alors comprimé par le haut et par le bas; il a tendance à se dilater vers l'avant, à l'arrière, et sur les côtés (2a et 2b).

Serrez alors le ventre pour limiter son expansion naturelle vers l'extérieur; de ce fait, la pression de Qi augmente dans le ventre. Cet exercice est répété jusqu'à sentir une pression physique s'installer dans le ventre. Une fois maîtrisé, vous pouvez sentir que même à l'expiration complète, votre ventre est gonflé par quelque chose de non physique : c'est le ballon de Qi recherché par tous les pratiquants d'arts martiaux.

Attention! Cet exercice, très puissant, doit être pratiqué sans violence, dans une douce intensité, et en reconnaissant ses limites, car pratiqué sans discernement, il peut aboutir à des problèmes vasculaires et cardiaques. Il est recommandé de pratiquer avec un instructeur averti et de passer rapidement à l'étape suivante, la pulsation du Qi.

Pulsation de la boule de Qi

Concentrez-vous de plus en plus sur les sensations énergétiques au niveau du ventre tout en diminuant les compressions physiques. Imaginez que le Qi contenu dans le



2a : Gardez l'air un instant et imprimez au diaphragme un mouvement de compression vers le bas tandis que vous serrez et tirez l'anus vers le haut.

2b : "Le ballon de Qi" est alors comprimé par le haut et par le bas; il a tendance à se dilater vers l'avant, à l'arrière, et sur les côtés.

ventre se condense au niveau du Tan Tien sous la forme d'une boule d'énergie grosse comme une orange - la sensation est pétillante et magnétique -. Lorsque vous inspirez, vous devez sentir que la boule se dilate et s'expande. Quand vous expirez, vous devez sentir cette boule se rétracter et condenser l'énergie à l'intérieur. On dit alors que le Tan Tien pulse... Cette pulsation attire l'énergie de l'univers. Vous devez sentir la boule d'énergie devenir de plus en plus vivante et magnétique, repassez alors à une respiration ventrale normale, de plus en plus douce et sans contraction physique. Focalisez-vous uniquement sur la sensation énergétique de pulsation.

Extension des boules de Qi

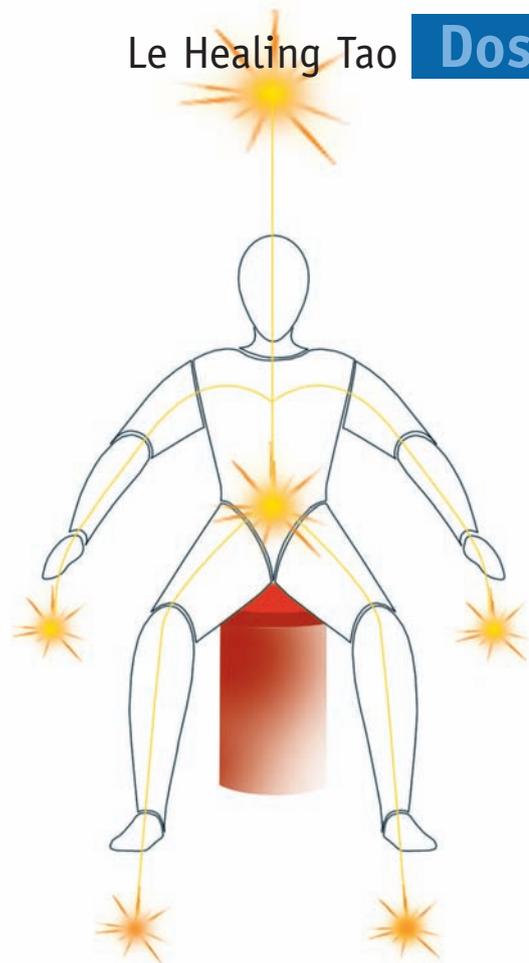
Pour amplifier la sensation et pour mieux vous connecter aux forces du ciel et de la terre, vous pouvez "dupliquer les boules d'énergie". Pour cela, observez finement la sensation que vous donne le Tan Tien et faites une "copie" de cette sensation sous la main droite; une boule d'énergie s'installe à cet endroit. Faites-la pulser en même temps que le Tan Tien.

Renouvelez cette opération plusieurs fois et placez de la même façon une boule de Qi sous la main gauche, puis sous chaque pied. En pulsant, elles se connectent à l'énergie de la terre. En suivant la même démarche, placez au-dessus de la tête une boule d'énergie qui en pulsant se connecte à l'énergie du ciel (3).

Le Tan Tien devient alors très puissant car il est en connexion directe avec les énergies du ciel et de la terre. Terminez la pratique en résorbant les boules d'énergie dans le Tan Tien et en observant simplement les sensations dans le ventre - pratique Yin -.

Si vous restez pleinement attentif, vous pourrez sentir que le Tan Tien a une pulsation très douce qui lui est propre. Les Taoïstes le comparent à un embryon qui a une vie propre et autonome. Si vous synchronisez votre respiration sur celle de l'embryon, vous rentrez alors subtilement dans ce qui est appelé la respiration embryonnaire. Vous êtes connecté à la pulsation de l'Univers, ce qui a un grand impact sur les émotions et le mental. Cette pratique devient alors une méditation à part entière.

A chaque instant disponible de votre vie quotidienne, recentrez-vous sur la sensation du Tan Tien, et vous



3

ressentirez des effets réels sur votre vie tout entière. Les quelques outils décrits plus hauts sont suffisants pour ouvrir le Tan Tian. La seule difficulté... il faut les utiliser régulièrement... La persévérance est une vertu taoïste...

N.D.L.R. : Retrouvez les spirales d'énergie et la mise en mouvement de la boule de Qi dans nos prochains numéros.

Liens GTao

Pour approfondir ce panorama, vous pouvez vous reporter aux articles dédiés à différentes techniques dans les numéros 5, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16 et 17 de Génération TAO. Nous vous invitons aussi à consulter notre site : www.generation-tao.com

Ont participé à ce dossier :

- Le Tao del Mundo par Manikoth Yang Vongmany et Pol Charoy
- Interviews de Mantak Chia par Marc Fréjacques, instructeur du Healing Tao.

Photos : Marc Fréjacques

- Interview de Juan Li par Pascal Huart, spécialiste en techniques énergétiques orientales et Philippe Masuyer, ostéopathe et spécialiste en médecine chinoise.

Photo : Pascal Huart

- Secrets taoïstes par Marc Fréjacques

Illustrations : Imanou Risselard

- Interview de Collin Campbell par Anna Miassedova

Pour en savoir plus : P. 60

La Saga Mantak Chia continue. Retrouvez dès le prochain numéro le témoignage de disciples de Mantak Chia et la suite des secrets taoïstes pour mettre en mouvement votre boule de Qi. Un article sera également consacré aux vertus des pratiques taoïstes pour les femmes enceintes.