

Secrets taoïstes

Eveillez

votre

Océan

de Qi

(2^e partie)

Pour les taoïstes,
notre réserve d'énergie
s'appelle le Tan Tien. Point de
départ de l'alchimie des éner-
gies, son développement est la
base sur laquelle s'appuie tout art
énergétique interne. Après avoir
abordé dans le précédent numéro
la technique de compression de
l'air, découvrez aujourd'hui
deux autres techniques
pour éveiller votre
océan de Qi.

Il existe 3 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 (voir Gtao n° 21).
- Les spirales d'énergie.
- Les mouvements du corps.

Spirales d'énergie

Une tendance naturelle de l'énergie est de se déplacer en spirant. Cette faculté peut être utilisée par des pratiquants avancés. Concentrez-vous sur le nombril jusqu'à connaître une sensation énergétique. Ensuite, mentalement, faites tourner cette énergie autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre, et faites-la spiraler jusqu'au Tan Tien; l'énergie de l'univers est alors drainée vers le Tan Tien.

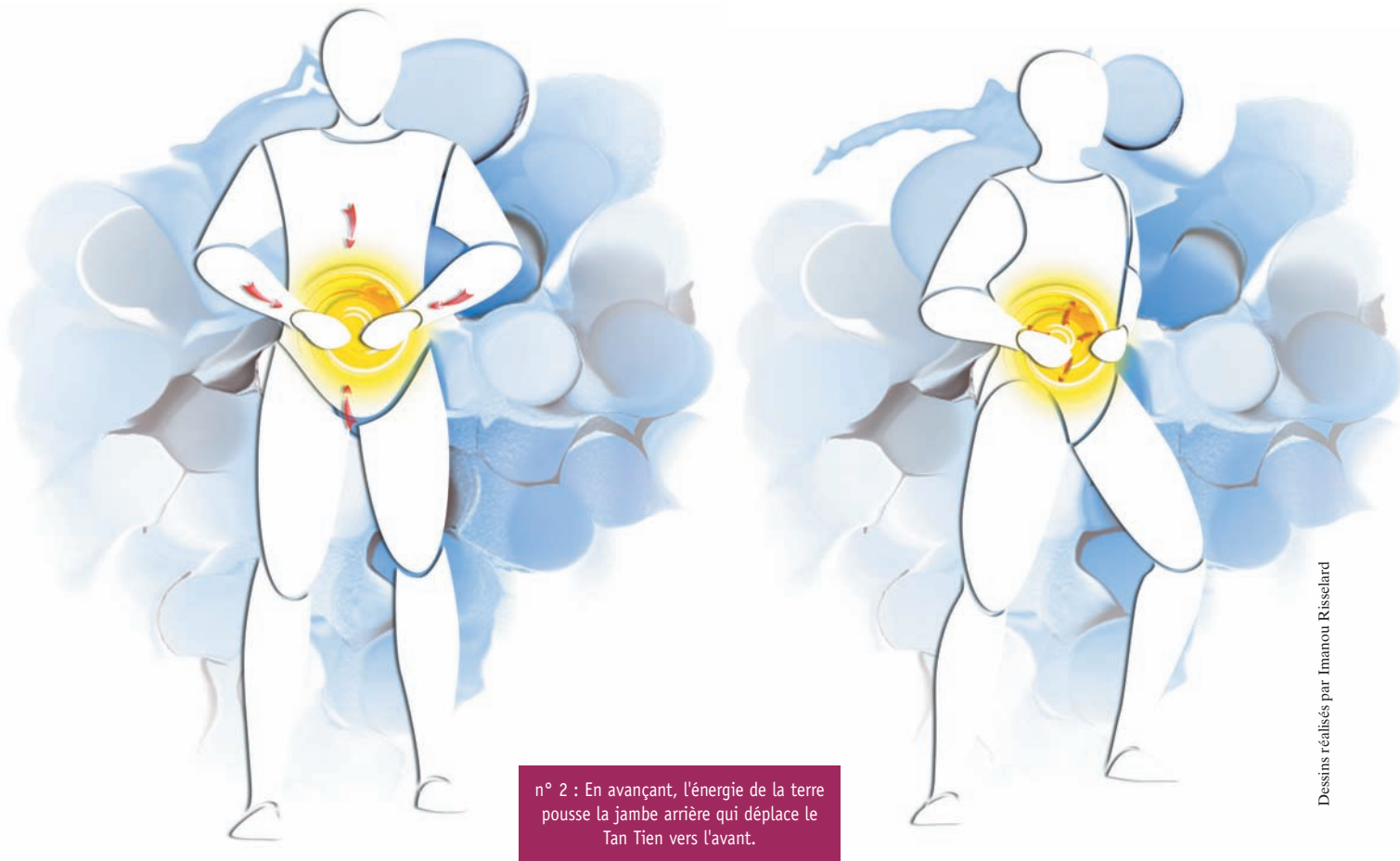
Vous pouvez répéter la même opération à la même hauteur, mais au niveau du dos -autour de Ming Men-et de chaque côté du corps (n° 1). Ainsi, le Qi de l'univers est drainé des 4 directions vers le Tan Tien, créant un vortex d'énergie. Concentrez-vous sur le Tan Tien tout en sentant les 4 spirales de Qi. L'énergie devenant très forte, il peut vous arriver de sentir au niveau du Tan Tien une spirale d'énergie... comme une galaxie.

Travail du Tan Tien en mouvement

Lorsque la sensation du Tan Tien fait partie de votre quotidien et qu'il est possible de la densifier à volonté, vous pouvez la renforcer dans des pratiques en mouvement. Une pratique très efficace dans ce domaine est le tai chi chuan, mais il est plus facile de commencer sur des mouvements simples comme avancer et reculer (n° 2).

Lorsque vous avancez, vous sentez l'énergie de la terre pousser la jambe arrière, déplacer le Tan Tien vers l'avant, ce qui entraîne le





Dessins réalisés par Imanou Risselard

mouvement du corps. La même chose est pratiquée en reculant. L'énergie de la terre pousse la jambe avant, et fait reculer le Tan Tien vers l'arrière. Pour des mouvements latéraux ou en rotation, le principe reste le même. Quand les mouvements simples sont maîtrisés, vous pouvez appliquer le principe dans les mouvements de tai ji quan. C'est le Tan Tien qui tire, pousse, tourne, et entraîne tous les mouvements. Terminez vos déplacements par une pratique Yin. Asseyez-vous et observez les sensations au niveau du Tan Tien, sans rien faire d'autre, et sans essayer d'influer ou d'intervenir. Sentez : le corps reste immobile mais l'énergie bouge. Et 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 influe sur vos émotions et votre 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 ressentirez des effets réels sur votre vie tout entière. La persévérance est une vertu taoïste...

Liens GTao

Pour approfondir ces pratiques, vous pouvez vous reporter aux articles dédiés à différentes techniques dans GTao n° 5, 9, 15, 16 et 21.

www.generation-tao.com