

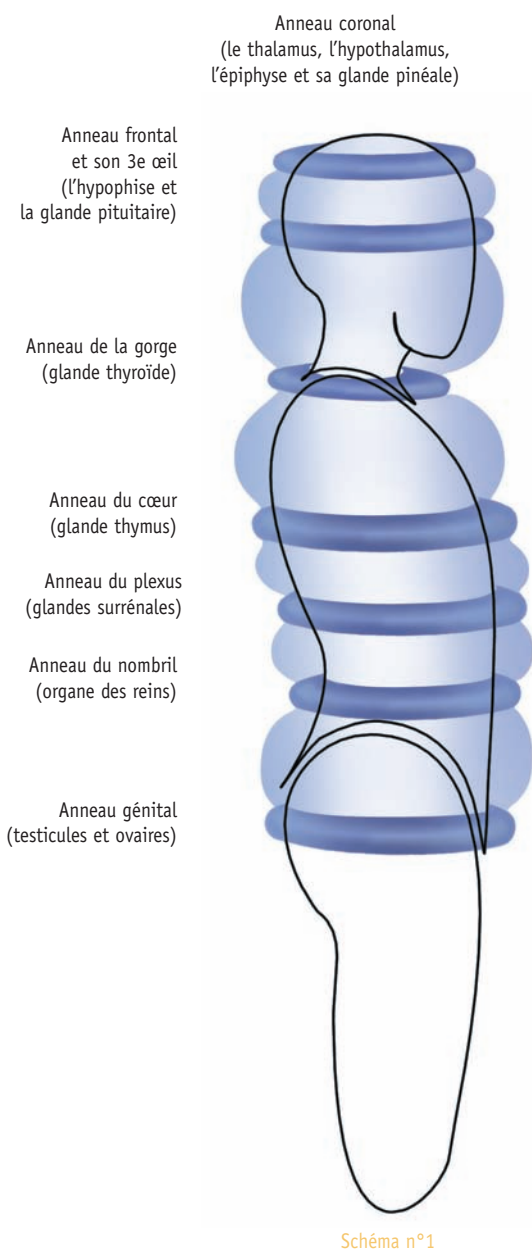


L'onde

Orgasmique

Cultiver la conscience écologique dans son corps et son esprit

par Pol Charoy & Imanou Risselard
fondateurs de Génération Tao



L'occident a sa propre représentation contemporaine des centres énergétiques sous la forme des anneaux Reichiens et de l'énergie sous le nom d'orgone. La libre circulation de cette énergie se définit pour nous par l'épanouissement de l'onde orgasmique.

Les sept anneaux représentés sur le schéma n° 1 correspondent, d'une part au système indien et ses sept chakras, et d'autre part au système taoïste et ses douze points; les chinois doublant les cinq centres énergétiques du devant du corps en cinq autres dans le dos qui, ajoutés au centre de base et au centre coronal, nous donnent bien les douze portes décrites dans l'orbite microcosmique*. Nous pouvons également leur superposer le calque de notre fonctionnement hormonal pour nous aider à intégrer cette réalité énergétique à une réalité fonctionnelle.

Malgré tout l'intérêt de ces représentations orientales, leur approche nous éloigne de nos propres sensations. Pour intégrer cet imaginaire étranger, nous sommes obligés d'en étudier les textes originaux. Cette étape, tout en nous enrichissant, nous écarte de nos références culturelles. Et nous voilà à essayer de faire descendre, à l'aide d'une représentation exotique, un univers de sensations loin de notre corporalité occidentale.



C'est sur cette difficulté que nous souhaitons attirer votre attention afin de pouvoir diriger nos sens sur l'espace vivant, intra et extra corporel, du volume des centres énergétiques.

Pour cela, nous pouvons nous aider des travaux de Wilhelm Reich, disciple de Sigmund Freud, et dissident de la psychanalyse après avoir élaboré l'analyse caractérielle qui reste toujours d'actualité.

Le système de ce talentueux chercheur occidental est marqué par la redécouverte d'une énergie appelée "orgone" qui anime les échanges cellulaires jusqu'au changement climatique. Son application thérapeutique est devenue l'orgonothérapie, ainsi que la bioénergie développée plus tard par deux de ses disciples, les Dr John C. Pierrakos et Alexander Lowen.

Les 7 anneaux énergétiques

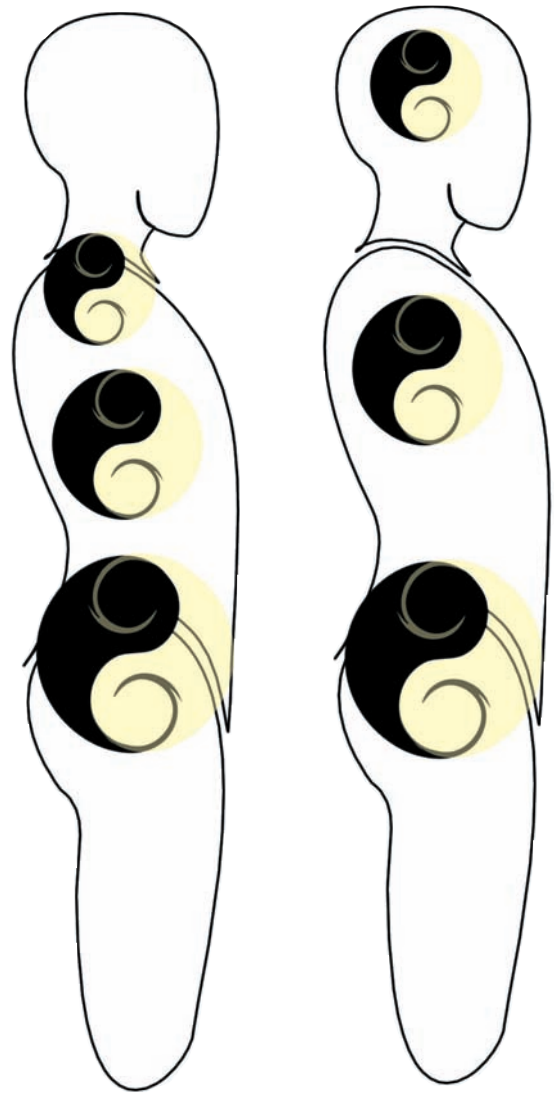
Wilhelm Reich s'appliqua à définir une représentation de la circulation énergétique imprégnée de ses propres sensations mais aussi des ressentis observés sur ses patients. Il finit par définir des zones semblables aux traditions orientales, mais l'image qu'il en donna les complète considérablement. C'est sous la forme d'anneaux que Wilhelm Reich décrit la réalité physiologique et énergétique de ses observations cliniques; des sensations concrètes et vérifiables dans notre corps qui peuvent enfin trouver un sens, être verbalisées dans notre langage et ancrées dans le moment présent.

Pour Reich, cette représentation en anneaux autour de notre colonne vertébrale est issue de l'évolution humaine et des traces de cette histoire en nous. Nos origines reptiliennes sont en effet marquées dans notre constitution physique et notre développement physiologique, par la constitution et l'organisation de la mobilité de notre colonne vertébrale.

Le psychanalyste Wilhelm Reich était-il un taoïste à l'occidentale ?

Ces anneaux, au nombre de sept, s'enroulent tel un cocon autour de notre colonne vertébrale. C'est le mouvement vivant et vibratoire de cette enveloppe qui se meut comme une onde que nous appelons "l'onde orgasmique". Elle prend naissance au niveau du bassin, siège de notre puissante énergie sexuelle originelle, puis s'épanouit et va nourrir les différentes fonctions de nos organes, de nos sens et de notre psyché. Elle distribue ainsi la force et l'énergie nécessaires à l'expression des vertus de notre âme. Attention, il s'agit ici du déploiement de l'onde orgasmique et non du simple vécu de l'orgasme sexuel, qui trop souvent reste limité à la sphère du bassin.

L'onde cherche donc naturellement à se propager et à s'élever mais des refoulements d'ordre émotionnel - l'émotion étant une manifestation du mouvement éner-



Représentation des 3 foyers taoïstes suivant les interprétations les plus courantes de la tradition chinoise ; l'une se situant plus en relation avec la médecine chinoise et l'acupuncture, l'autre plus souvent rencontrée dans les représentations de Qi Gong - ouvrages de Mantak Chia -.

gétique - peuvent l'en empêcher. Un ou plusieurs anneaux se resserrent alors, bloquent et arrêtent sa circulation, entraînant des troubles physiques et psychiques et empêchant l'épanouissement des vertus de notre âme. Si l'onde ne peut par exemple, atteindre le cœur, nous risquons de souffrir de pathologies cardiaques, de comportements hargneux, ou tout simplement d'éprouver des difficultés à exprimer ou à recevoir l'amour. Dans notre culture judéo-chrétienne, le Christ représente l'aboutissement de la libre circulation de l'énergie d'amour**.

■ P. C. & I. R.

* Voir GTao n° 15, l'article de Marc Fréjacques sur ce thème, p. 58

** Si vous souhaitez approfondir le sujet, lire *la fonction de l'orgasme* de Wilhelm Reich, publié aux éditions de l'Arche





Nous vous proposons, pour mettre en pratique la synthèse de notre travail sur les découvertes scientifiques de Wilhelm Reich et des concepts du Qi Gong taoïste, quelques exercices très simples, mais essentiels.

En observant notre buste, nous pouvons remarquer avec un peu de bon sens, trois zones de mobilité et de fonctions organiques différentes. Ces trois espaces sont délimités par des anneaux diaphragmatiques que sont le diaphragme pelvien, le diaphragme du plexus solaire et l'anneau de la gorge ; la cravate symbolisant l'auto-contrôle, voire l'étouffement de la créativité. Ces anneaux sont en même temps des appuis, des filtres ou des freins à leurs expressions énergétiques correspondantes.

Les taoïstes nous ont offerts une représentation alchimique à l'œuvre dans ces trois zones sous la forme de chaudrons - situés légèrement différemment par certaines interprétations - qui symbolisent la "cuisine énergétique". Ils sont de véritables lieux de mutation, de métamorphose de nos énergies ; des plus puissantes et plus grossières aux énergies les plus subtiles et délicates.

La bonté de la nature a fait que cette alchimie se déroule vaille que vaille, tant bien que mal, à notre insu. Mais si vous êtes, ou devenez, des apprenti-chercheurs, vous pouvez sentir ce travail, en observant les signes et les sensations que l'onde réveille en vous, et ainsi diriger ces mouvements d'énergie.

L'éveil de l'onde orgasmique va générer la rencontre de zones que nous appelons "muettes", zones de blocage ou de refoulement. L'apprenti devra alors faire preuve de beaucoup de douceur, et savoir "ne pas forcer le passage" au risque de renforcer sa cuirasse et ses résistances. Il lui faudra au contraire prendre contact avec cette partie de lui-même afin que lui soit révélée l'histoire contenue et retenue dans son corps.

Nous vous proposons pour commencer de vous pencher sur le déploiement du mouvement ondulatoire induit par la motilité* du 1er foyer, le dan tian, situé dans le bassin.

* Ne pas confondre la "mobilité" et la "motilité". La "motilité" est le mouvement de vie organique existant dans l'immobilité anatomique. Les pratiquants de style interne se concentrent généralement sur la motilité pour ensuite grandir cette sensation dans un déplacement corporel. C'est aussi la différence entre le principe du Tai Ji, qui est un principe de motilité de l'univers, et le Tai Ji Quan, qui est la mise en application de ce phénomène dans une forme de boxe - Quan -.

Note des auteurs : ce premier exercice sur l'onde correspond à une recherche de fluidité et d'épanouissement énergétique par un mouvement antérieur de la colonne vertébrale, celle-ci dessinant un arc vers l'arrière. Mais il existe aussi d'autres façons de s'exercer et de maîtriser le cheminement de l'onde, comme par exemple le travail de l'onde dite "inversée" ; celle-ci courbe alors légèrement dans un mouvement postérieur le long de la colonne vertébrale, dessinant un arc vers l'avant du corps.



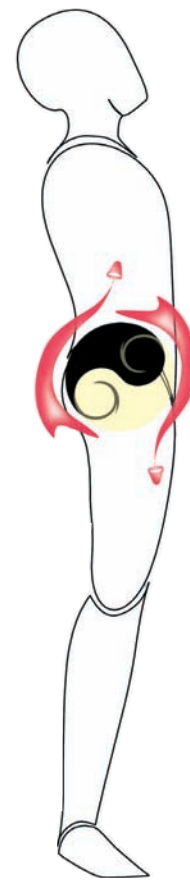
1 - Posture de départ : les courbures originelles de la colonne vertébrale doivent être respectées et retrouvées de manière naturelle.



2 - Posture de relâchement, de glissement du coccyx, qui efface la cambrure lombaire.



3 - Posture de rotation du bassin et d'appui du pubis vers la terre. Début de l'épanouissement de l'onde vers les foyers supérieurs.



4 - Posture d'épanouissement de l'onde. Maintenir la force du bassin et la sensation d'appui du pubis vers la terre tout en ouvrant son cœur et son esprit, telle la montée en puissance d'une vague avant de s'échouer sur la plage.



Mobilisation du bassin dans le déploiement de l'onde

1. Le relâchement du coccyx (schéma 1)

Relâchez le sacrum dans un soupir de détente. Votre bassin glisse alors de telle façon qu'il efface légèrement la cambrure lombaire. Sentez la descente de cette force jusque dans l'appui des talons sur la terre.

Attention! Ne pas basculer le bassin en contractant les muscles fessiers par une mobilisation mentale volontaire. Ce doit être le résultat d'une profonde détente - et non d'un verrouillage anatomique - agissant sur les muscles involontaires qui maintiennent notre équilibre statique.

1 bis. La poussée et le relâchement du pubis

Puis poussez par une légère bascule du bassin, le pubis et les ischions en direction de la terre. Inspirez avec un sentiment de puissance "dans le ventre" et sentez sa force "d'incarnation" dans le bassin. L'appui de cette force s'exerce jusqu'au sol, dans une pression au niveau de la balle du pied.

Votre sentiment guide :

L'envie de s'étirer et de s'élever sans pour autant décoller volontairement les talons.

2. L'ouverture du cœur (schéma 2)

Sentez le soutien des dorsaux et continuez d'inspirer en déployant le mouvement de l'onde respiratoire des poumons.

Votre sentiment guide :

Sentez le déploiement des "ailes d'anges" dans le dos. Et ressentez simultanément l'ouverture du cœur, avec l'envie de recevoir et de donner. Gardez en vous la sensation de vulnérabilité et de communion avec tout ce qui vous entoure.

3. L'apaisement du mental (schéma 3)

A ce stade, la respiration se fait plus légère et continue de remplir le haut des poumons. Elle entraîne l'écartement des clavicules, l'étirement des cervicales et libère ainsi le passage de l'onde jusqu'au sommet du crâne.

A ce moment de l'exercice, les talons peuvent être légèrement décollés, à l'image d'une vague se dressant, se cabrant, avant de rouler sur le rivage.

Votre sentiment guide :

Imaginez un prolongement de votre tête, un peu comme le déploiement d'un serpent énergétique se dressant au-dessus de vous et cherchant à atteindre le ciel, tout en étant solidement ancré à la terre.

Acceptez les limites du mental et ouvrez-vous à l'immensité du ciel, du cosmos, qui dépasse l'entendement humain. Vos pensées s'apaiseront, puis vous viendra l'envie de vous recueillir...

4. L'enchaînement cyclique de l'onde (schéma 4)

Ces mouvements s'inscrivent naturellement dans un cycle continu. Après un certain temps de pratique, vous pouvez ressentir l'envie de méditer et le besoin de rester dans une posture vivante, d'une apparente immobilité.

Conseils pour l'ensemble des exercices :

Pour réussir pleinement le déploiement de l'onde, il est important de se défaire d'une volonté extrême de trop bien faire. Et se donner le temps de sentir la force primordiale de notre incarnation, féminine ou masculine, sans l'enjeu d'être vu, reconnu, etc...

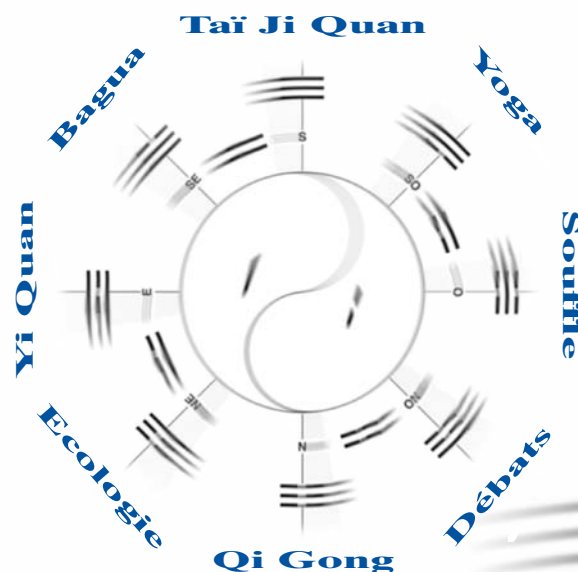
Liens GTao

- GTao n° 9 : Le sourire intérieur P. 67
 - GTao n° 15 : L'orbite microcosmique P. 58
- www.generation-tao.com



Stages aux ARCS 2000

Ressourcez-vous en altitude
avec Pol Charoy, Imanou
et Manikoth Vongmany



CONDITIONS DE PARTICIPATION pour les stages + hébergement

du 22 au 29 juillet et du 29 juillet au 5 août 2000

Prix total (stage inclus !) pour une semaine*

- pour 2 pers par studio : 1 435 F par personne
- pour 3 pers par studio : 1 190 F par personne
- pour 4 pers par studio : 1 070 F par personne

Les studios (1 grand lit + 2 petits lits) équipés de kitchenettes
où les stagiaires pourront cuisiner selon leur souhait.

* la semaine est du samedi au samedi

**DEMANDEZ UNE DOCUMENTATION
OU RENSEIGNEZ-VOUS :**

Tél. : 01 4824 4242

fax : 01 4824 4244

mob. : 06 6029 1000

email : Arcs2000@generation-tao.com