

Cultiver la conscience écologique
dans son corps et son esprit

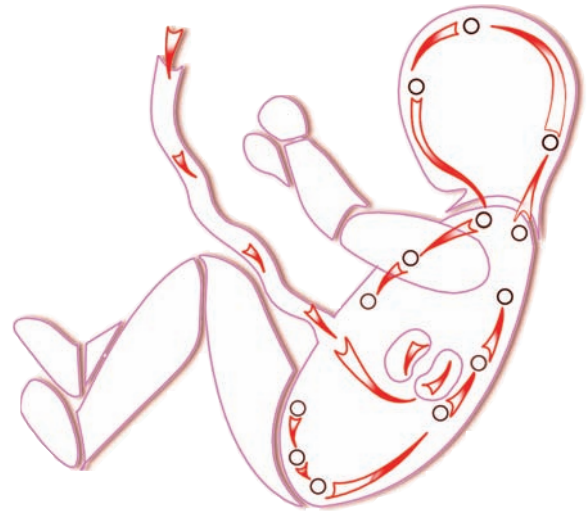


SCHÉMA 1 : L'orbite microcosmique du fœtus
Drawing 1 : The microcosmic orbit of the fetus

M L'orbite microcosmique

Par Marc Fréjacques
Instructeur du Healing Tao, élève de Mantak Chia et Juan Li

Beaucoup de personnes gardent une impression vague et nostalgique du moment où ils étaient lovés dans le ventre de leur mère, une impression paisible et pleine d'un sentiment de sécurité. Quand nous étions fœtus, nous n'avions pas besoin de respirer et nous fonctionnions sur un mode spécifique qui nous assurait un grand bien-être. Les sages Taoïstes visionnaires du passé nous assurent que ce mode d'être spécifique était dû à une circulation particulière de l'énergie à l'intérieur du corps du fœtus qu'ils ont appelée l'orbite microcosmique. (*Schéma 1*)

L'orbite microcosmique est devenue la pratique de base fondamentale de l'Alchimie interne Taoïste qui permet pendant quelques instants de retrouver son état prénatal. Il est à noter que les femmes Taoïstes enceintes sentent généralement leur bébé réagir physiquement dans leur ventre dès qu'elles commencent elles-mêmes à pratiquer - l'une de mes amies Taoïstes m'a dit avoir vécu cette expérience très clairement -.

L'enseignement de cette pratique, appelée aussi *petite circulation céleste*, est resté secret pendant de longs siècles. Elle est maintenant enseignée depuis 15 ans à un public beaucoup plus large. Elle permet de vitaliser le corps du pratiquant, de maîtriser et transformer l'énergie sexuelle, et de répartir l'énergie dans les méridiens tout en commençant à en transformer sa qualité. Pratiquée avec plus de subtilité, elle permet de sentir et d'unir en nous l'énergie du ciel et de la terre et de sentir notre connexion avec le Cosmos.

Cette pratique consiste à parcourir mentalement deux canaux d'énergie formant une boucle, par le regard intérieur, et dans certains cas avec l'appui du souffle. Ces canaux sont le canal gouverneur qui est Yang et monte du périnée - point Hui Yin, porte de la vie et de la mort - à travers le sacrum, l'extérieur de la colonne vertébrale, la nuque, l'intérieur du crâne et redescend sur la ligne

The microcosmic orbit

Cultivate an ecological conscience in one's mind and body

A lot of people keep a vague and nostalgic feeling of the moment when they were coiled up in their mother's womb; a peaceful impression, filled with feelings of security. When we were fetuses, we didn't need to breathe and we worked in a special way which assured us great well-being. The visionary Taoist wise men of the past point out that this special way of being was due to a particular circulation of energy inside the body of the fetus, and they named this circulation the microcosmic orbit. (*Drawing 1*)

The microcosmic orbit became the fundamental base for the Taoist inner alchemy practice in which we find, for a few moments, our prenatal state again. It is worth noting that pregnant Taoist women usually feel their baby physically react and move in their womb, as soon as they begin to practice the orbit. (One Taoist friend of mine told me that she very clearly experienced this feeling).

The teaching of this practice, called *little heavenly circulation*, has remained secret many long centuries. It has been taught to a wide public now for 15 years. It allows the practitioner to vitalize his body, to master and transform sexual energy, to distribute energy in the meridians and at the same time begin to transform its quality. When practiced with more subtlety, it allows us to feel and unite the energy of heaven and earth and to feel our connection with the Cosmos.

This practice consists in mentally going through, with inner observation and in certain cases with the help of breathing, two energy channels describing a loop. These channels are : The governor channel which is Yang and comes from the perineum (Hui yin point, the gate of life



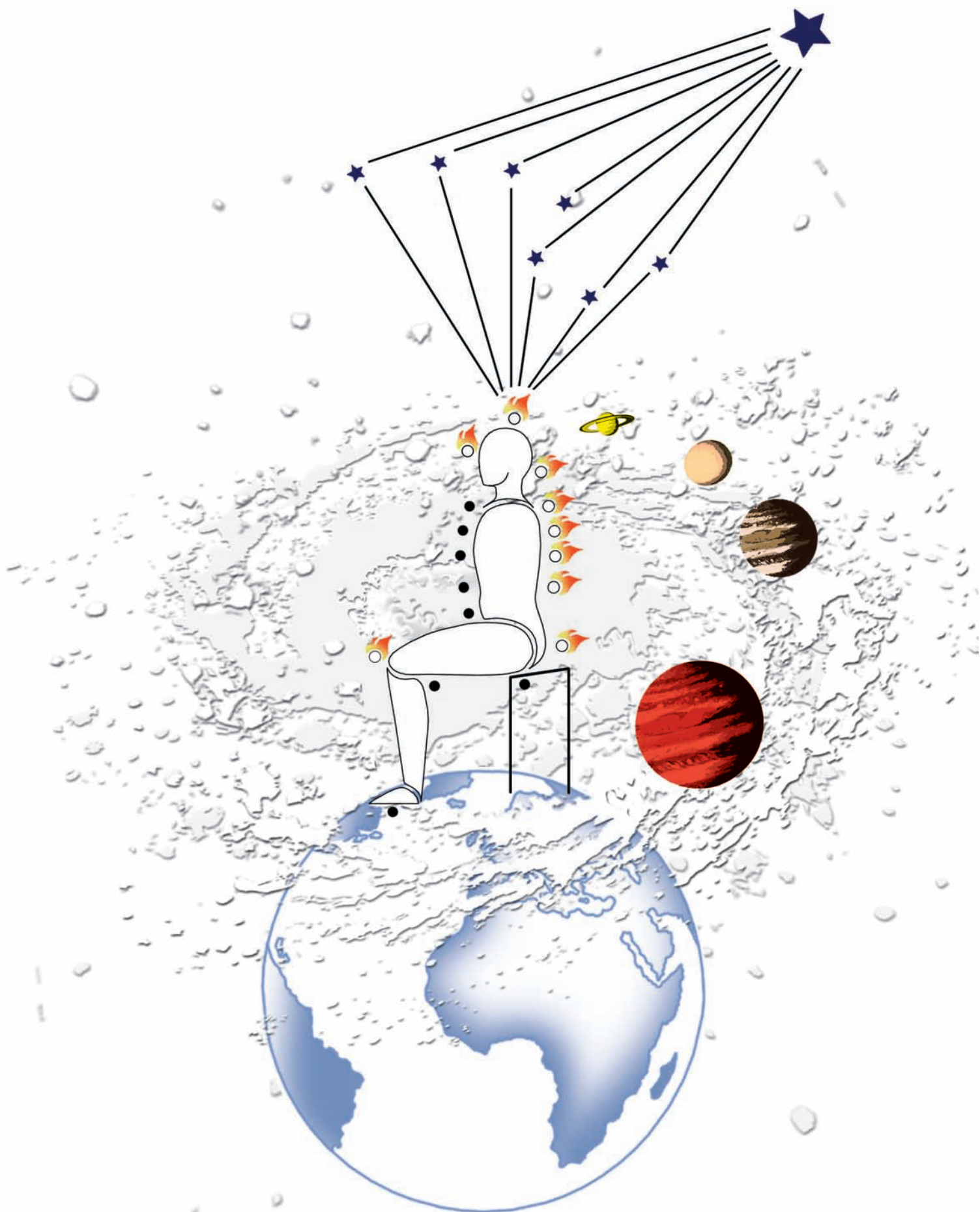


SCHÉMA 6 : Technique du corps creux et de l'union avec le Cosmos
Drawing 6 : The technique of the hollow body and union with the Cosmos





SCHÉMA 2 : Méditation assise de la petite circulation
Drawing 2 : Sitting meditation of the little circulation

médiane du visage jusqu'au milieu du palais. Sur ce point, on pose l'extrémité de la langue où commence le canal de fonction, canal Yin, qui descend sur la ligne médiane et frontale du corps, jusqu'à l'arrière des organes génitaux pour rejoindre le périnée... et recommencer ainsi le même cycle. (*Schéma 2*)

Vous pouvez compléter ce circuit en parcourant la grande orbite que certains appellent l'orbite macrocosmique ou *grande circulation céleste*. Du périnée, le canal se sépare en deux canaux parcourant en descendant l'arrière des jambes. Passant sous les pieds, ils ressortent par les gros orteils, remontent sur les dessus du coup de pied, sur le devant des jambes et passent à l'intérieur des cuisses pour se réunir à nouveau au périnée. Là, l'énergie parcourt de nouveau le circuit correspondant à la petite orbite et ainsi de suite...

Vous pouvez utiliser le souffle dans votre pratique en imaginant l'air que vous inspirez monter dans les canaux Yang et celui que vous expirez descendre dans les canaux Yin.

Les centres énergétiques de l'orbite

Il est à noter que sur ce trajet existe toute une série de centres énergétiques que certains comparent aux chakras indiens. En fait, leur position sur le corps coïncide quasiment avec celle des chakras, à ceci près que les Taoïstes n'ont pas la même façon de les travailler. Ils considèrent que ce sont des portes d'échanges entre le pratiquant et le monde externe. Chaque centre, s'il est fermé ou ouvert, permet d'assurer un fonctionnement correct ou non des émotions, des tendances psychologiques et des organes qui lui sont associés. Le dessin n°3 synthétise les caractéristiques de chacun de ces centres. (*Schéma 3*)

Dans les temps anciens, les pratiquants passaient des années à ouvrir chacun de ces centres grâce au souffle et à la concentration avant de se lancer à parcourir l'orbite elle-même. Certains Maîtres recommandaient même de méditer sur chacun des méridiens du corps pendant de long mois avant d'entamer cette pratique.

and death) and goes up through the sacrum, the exterior of spinal column, nape of the neck, the interior of the skull and goes down the mid line of the face as far as the middle of the palate.

The tip of tongue is placed on this point, where the function channel begins, the Yin channel which goes down the mid line in front of the body, as far as behind the genitals and joins the perineum again and the same cycle starts again. (*Drawing 2*)

You can complete this circuit by going through the large orbit, also called the macrocosmic orbit or *the large celestial circulation*. From the perineum, the channel splits into two channels going down the back of the legs, under the feet, out through the big toes, up over the feet and up the front of the legs, going inside the thighs to meet again at the perineum. There, the energy again goes through the circuit, corresponding to the little orbit, and so on. The breath can be used in the practice, imagining that the air which is inhaled goes up through the Yang channel and the exhaled air goes down the Yin channel.

The energy centers of the Orbit

It is important to point out that along this circuit there are a series of energy centers which are compared by some to the Indian Chakras. In fact the position of these centers on the body are quite the same as for the Chakras, but the Taoists have a different way of working with them. They consider that they are gates of exchange between the practitioner and the external world. Each center, whether closed or open, allows or not a correct functioning of emotions, psychological tendencies, and the organs with which they are associated. The drawing below summarizes the characteristics of each center. (*Drawing 3*)

In ancient times, practitioners spent years to open each center with breath and concentration before being allowed to launch themselves on the orbit itself. Some of the masters even recommended meditating on each meridian of the body for many months before beginning this practice.

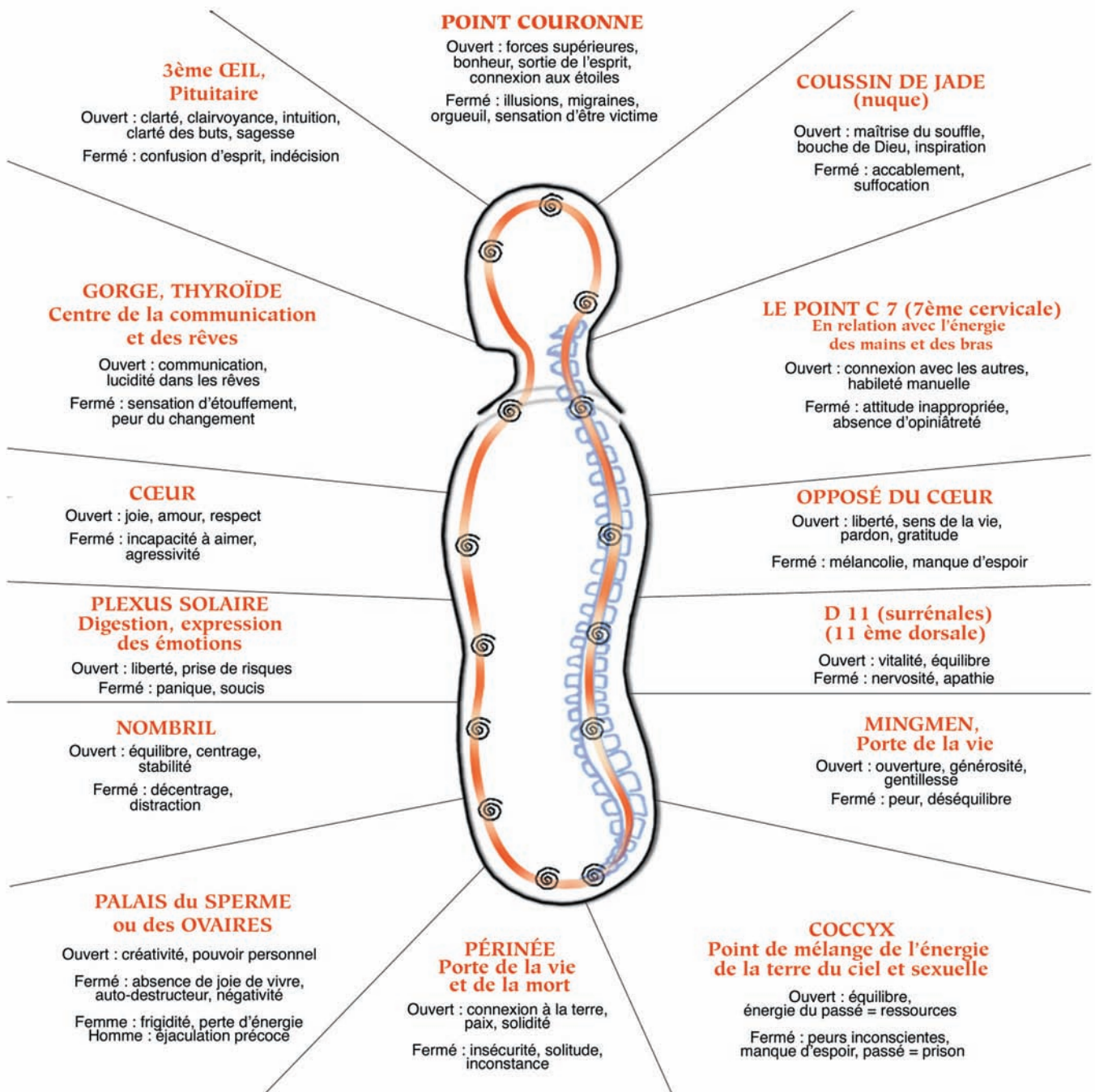


SCHÉMA 3 : Caractéristiques de chacun des centres énergétiques
Drawing 3 : Characteristics of each energy center

Se connecter à la terre et au ciel

Il est très profitable de pratiquer dehors dans un beau cadre naturel. On utilise généralement la posture de Chi Kong appelée *l'embrassade de l'arbre*. (Schéma 4)

Tenez-vous debout, les pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement pliés avec l'impression de vriller les pieds dans le sol. La colonne vertébrale se tient droite mais reste souple, le menton rentré, le haut de la tête légèrement tiré vers le haut et la poitrine légèrement creusée. Les bras forment un arc de cercle devant vous à hauteur des épaules, les coudes pointés vers le bas à 45°, les paumes tournées vers soi, les doigts de chaque main se faisant face.

Quand la position est correcte, vous vous sentez confortablement placé et pouvez la tenir longtemps sans effort. Il est alors facile de vous sentir connecté au ciel et à la terre.

Connecting one's self to heaven and earth

Practicing outside in a beautiful natural environment is very beneficial. Usually the Chi Kung posture called *embracing the tree* is used. (Drawing 4)

Stand with your feet parallel, shoulder width apart, knees slightly bent with the feeling that the feet are firmly planted into the ground. The spinal column is straight but stays flexible, the chin is pulled in, the top of the head is pulled lightly upwards and the chest is slightly hollowed out. The arms make a semi-circle in front of you at shoulder height, the elbows point downwards at 45°. The palms are turned towards you, the fingers of each hand facing each other.

When the position is correct, you feel comfortable and can stand a long time without effort. It is then easy to feel yourself connected to heaven and earth.



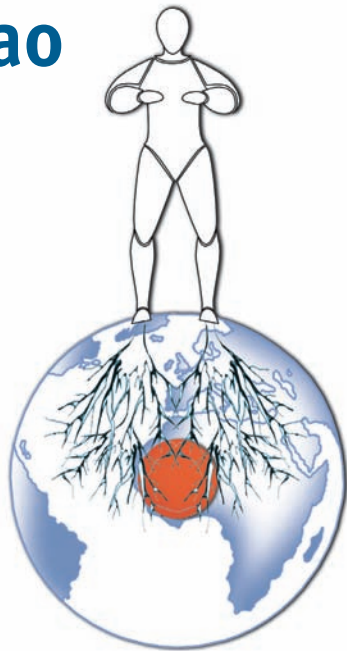


SCHÉMA 4 : Se connecter à la terre et au ciel
Drawing 4 : Connecting one's self to heaven and earth

Imaginez - ou plutôt sentez - que les pieds reposent sur une immense boule d'énergie qui est la terre. Vous pouvez aussi imaginer des racines qui s'enfoncent profondément dans la terre à partir des pieds. Quand l'attention et la connexion sont justes, vous ressentez une douce sensation monter dans les jambes. Vous êtes enraciné. Cette connexion à la terre attire naturellement l'énergie du ciel à laquelle vous vous connectez. Pour cela, il vous suffit d'imaginer que le haut de votre crâne s'ouvre et recueille l'énergie du ciel qui descend, ou d'imaginer qu'une corde énergétique tire le haut de votre tête vers le ciel. Cette corde énergétique peut se connecter à l'étoile polaire - et la Grande Ourse - très puissante et très prisée par les Taoïstes. Vous vous sentez alors comme le fils du ciel et de la terre et faites tourner l'énergie dans l'orbite microcosmique. L'énergie de la terre monte dans les canaux Yang - à l'arrière de la colonne vertébrale - et l'énergie du ciel descend par le canal Yin sur le devant du corps. Quand elles circulent dans ce circuit, les deux énergies fusionnent en nous et élèvent ainsi notre potentiel.

Se connecter à un arbre

Vous pouvez aussi vous connecter à l'énergie d'éléments naturels comme un arbre car un arbre en bonne santé est un condenseur d'énergie qui draine l'énergie de la terre vers le haut. C'est pour cette raison que de très nombreuses traditions recommandent de pratiquer près d'un arbre, pour profiter de ce courant ascendant. Le Bouddha n'a-t-il pas connu l'illumination auprès d'un arbre ? Placez-vous face à un arbre avec qui vous vous sentez de bonnes affinités, et essayez de rentrer doucement dans son champ énergétique, de rentrer en sympathie avec lui (Schéma 5).

Puis, par l'esprit, drainez la sensation énergétique qui monte du sol à travers la colonne vertébrale et faites-la sortir par la tête pour aller jusqu'au ciel ; de là, elle redescend à travers l'arbre en vis-à-vis et s'enfonce dans la terre, puis remonte à travers vos jambes et votre colonne vertébrale... et ainsi de suite.

Imagine - or rather, feel - that your feet rest on an immense ball of energy that is the earth. You can also imagine roots going down from your feet deep into the earth. When concentration and connection are right, you feel a mild sensation going up your legs.

You are rooted. This connection to the earth naturally attracts the heavenly energy to which you connect yourself. For that, you just imagine that the crown of your head opens and collects the descending heavenly energy. Or you can also imagine that an energy wire pulls the top of your head to the sky. This energy wire may be connected to the North Star (and also to the Ursa Major or to Big Dipper) which is very powerful and much valued by the Taoists. At that moment you feel like the son of heaven and earth, and you are circulating energy in the microcosmic orbit. The earth energy goes up the Yang channel (the back of the spinal column) and the heaven energy goes down the Yin channel in the front of the body. When circulating in this circuit, these two energies unite within us and thus increase our potential.

Connecting to a tree

You can also connect yourself to the energy of natural elements such as a tree. As a matter of fact, a healthy tree is an energy condenser that draws up the earth energy, that is why so many traditions recommend practicing near a tree, because of the rising flow. Didn't Buddha find enlightenment beside a tree? Place yourself in front of a tree with which you feel a good affinity, then try to enter slowly into its energy field, to become friends with it (Drawing 5).

Then with your mind, draw the sensation of energy coming up from the ground through the spinal column and make it go out of your head to reach the sky. From there it goes down through the tree in front of you and sinks into the earth and then again goes up through your legs, your spinal column and so on.

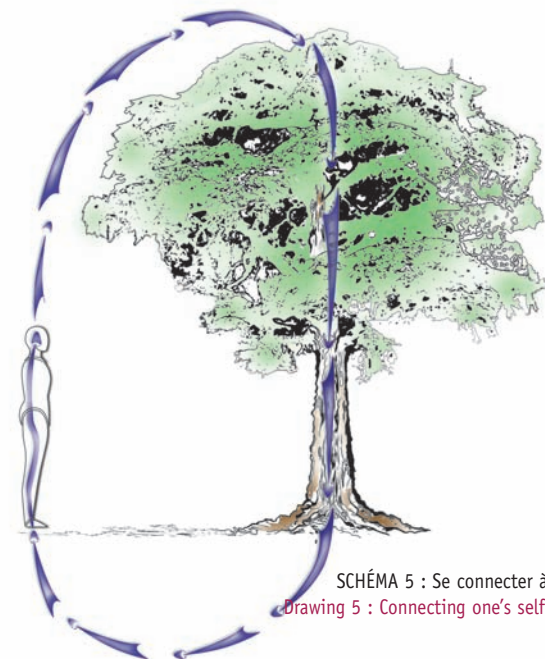


SCHÉMA 5 : Se connecter à un arbre
Drawing 5 : Connecting one's self to a tree



Vous profitez ainsi du pouvoir ascensionnel de l'énergie de l'arbre et sentez que celle-ci vous renforce et vous stabilise. Une pratique régulière avec le même arbre installe une relation d'amitié.

La technique du corps creux et de l'union avec le Cosmos

Une pratique plus avancée et plus riche vous permet de vous connecter avec l'univers. Pour cela, essayez de sentir la terre sous vos pieds et sa force particulière - vous pouvez visualiser une immense sphère transparente et bouillonnante d'énergie -. Essayez ensuite de ressentir l'univers avec ses millions d'étoiles, de planètes et de galaxies et de vous y connecter intensément - pour initialiser cette sensation, vous pouvez les visualiser -. Avec l'habitude, vous percevrez un champ énergétique très présent... alors commence la pratique. (Schéma 6)

Imaginez d'abord votre corps creux et translucide ; c'est un moyen très rapide de vous connecter aux sensations de votre corps énergétique. Pratiquez ensuite la petite orbite microcosmique, avec une énergie et une qualité d'attention la plus légère possible. Au fur et à mesure, faites s'éloigner cette orbite du corps physique de telle façon qu'elle décrive un grand cercle autour du corps. Si l'attention et la connexion sont justes, vous devez vous sentir vous dissoudre doucement dans l'univers.

A la fin de la pratique, demeurez en silence mental et en observation pure, sans rien faire, en Wu Wei diraient les Chinois. Vous pourrez alors dans cet état commencer à percevoir l'identité du microcosme et du macrocosme... et ressentir une grande paix.

■ M. F.

Illustrations par Imanou Risselard inspirée des ouvrages de Mantak Chia *Eveillez l'énergie curative du TAO* et *Chi Nei Tsang, Massage énergétiques des organes internes* publiés aux Éditions Guy Trédaniel

N. D. L. R. : derrière la simplicité apparente de ces exercices présentés sous forme didactique se cache l'amorce d'un véritable processus, avant tout spontané... La graine doit être semée avant qu'elle ne puisse germer.

Drawing from Imanou Risselard inspired by the books by Mantak Chia *Awaking the curative energy through the TAO* and *Chi Nei Tsang, Internal Organs Chi Massage*

Editors' note : behind the apparent simplicity of these exercises, explained in a concise way, the start of a genuine process is hidden, which above all spontaneous... The seed has to be sowed before it can grow..

Liens GTao

- GTao N°5 : Mantak Chia ou la vision nouvelle d'une tradition millénaire authentique P. 66
- GTao n°8 : Juan Li, le tao ressenti P. 4
- GTao n°9 : Le sourire intérieur P. 67

www.generation-tao.com

In this way, you benefit from the ascending power of the tree's energy and feel that it strengthens and stabilizes you. Regular practice with the same tree establishes a friendly relationship.

The technique of the hollow body and union with the Cosmos

A more advanced and rich practice allows you to connect yourself to the Universe. For this purpose, try to feel the earth and its distinctive force under your feet. You can visualize an immense globe, transparent and boiling with energy, then try to feel all the Universe with its billions of stars, planets and galaxies and to connect yourself intensely to them (to initiate this feeling you can first visualize the Universe). With regularity you will perceive this energy field very clearly, then the practice begins. (Drawing 6)

First, imagine that your body is hollow and translucent : This is a very quick way to connect yourself with the sensation of your body energy. Then practice the little orbit with as light a quality of energy and concentration as possible. Slowly but surely shift this orbit out of the physical body in such a way that it describes a large circle around the body. If the concentration and connection are right, you should feel yourself dissolve slowly into the Universe.

At the end of the practice, remain in mental silence, in pure observation, doing nothing, in Wu Wei, as the Chinese say. Then, in this state, you may begin to feel the unity of microcosm and macrocosm, and feel a great inner peace.

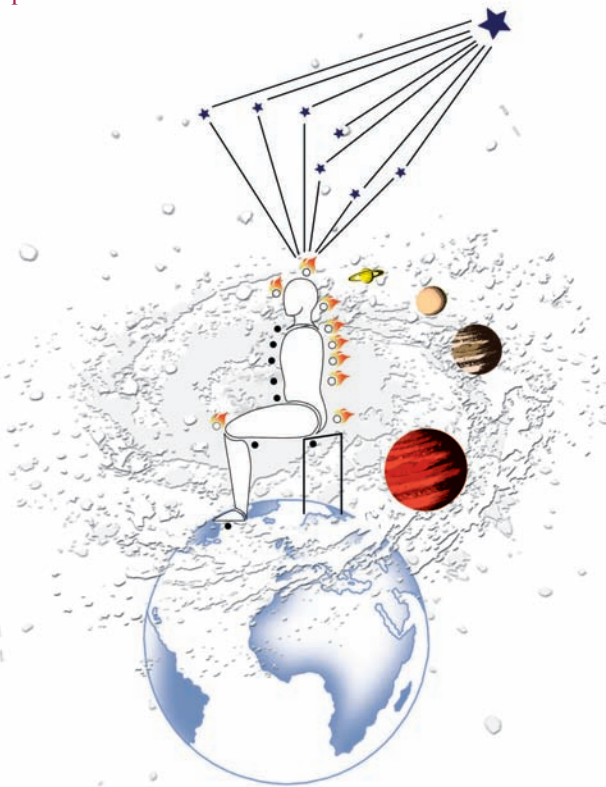


SCHÉMA 6 : Technique du corps creux et de l'union avec le Cosmos
Drawing 6 : The technique of the hollow body and union with the Cosmos

