

# LES ÉMOTIONS NÉGATIVES SONT RECYCLABLES EN ÉNERGIE VITALE

---

Dans notre corps nous accumulons chaque jour une quantité incalculable de stress et d'émotions négatives dont nous essayons de nous libérer. Souvent nous essayons des solutions médicales : les médicaments qui camouflent les émotions et les symptômes ou des méthodes psychologiques : les thérapies qui recherchent la cause et permettent de laisser à quelqu'un d'autre les émotions qui nous empoisonnent, ou simplement nous déversons nos émotions négatives sur nos proches, les membres de notre famille ou dans notre milieu de travail. Mais que faire de ces émotions négatives qui nous polluent la vie? Si nous observons les villes, nous constatons que celles-ci produisent chaque jour des tonnes de déchets qui nécessitent des services de vidange. Personne ne peut s'empêcher de produire des déchets dans sa maison mais personne ne veut demeurer près des lieux de d'enfouissage ou d'incinération des ordures, ni ne veut que les voisins viennent déposer leurs ordures sur leur terrain. Agrandir les villes ou trouver de nouveaux lieux pour enfouir les déchets ne règle pas les problèmes à long terme. Depuis quelques temps, les villes ont organisé le ramassage et le recyclage pour transformer certains déchets en produits réutilisables pour éviter de créer plus de pollution et de détruire ainsi les matières premières. Le recyclage devient, de plus, très rentable.

Au niveau émotif c'est la même chose, l'homme génère chaque jour du stress et des émotions négatives qui sont des déchets internes. Souvent en ignorant comment utiliser ces émotions négatives, nous les accumulons chaque jour dans divers espaces internes en les gardant sous contrôle dans les organes internes et dans le système nerveux. Ces déchets internes obstruent et polluent le corps-esprit. Ou ne sachant plus quoi faire des excès de tension qu'elles provoquent, certains les rejettent sur les autres. Mais la plupart des humains ignorent que les émotions négatives sont les sources de nos émotions positives et que les émotions positives sont à la base de notre vitalité. Donc la solution, c'est le recyclage des émotions, la transformation des émotions négatives en positives, ce qui est rentable pour chacun de nous et pour ceux qui nous entourent.

En Occident, les méthodes psychologiques pratiquent la mise en contact avec les émotions, car selon les théoriciens c'est la seule façon de permettre l'émergence de la conscience et l'évolution psychique. Certaines méthodes incitent les gens à exprimer tout

le négatif soit en parlant, en criant, en frappant sur des objets pour donner plus d'intensité aux émotions négatives et en être plus conscient pour s'en libérer. Après on peut se sentir mieux pour un certain temps, car les émotions négatives ont été déchargées à l'extérieur au lieu d'être enfouies à l'intérieur. Mais dans peu de temps, d'autres charges d'émotions négatives vont se générer et d'autres énergies vitales négatives seront projetées à l'extérieur sur le thérapeute, le conjoint, le patron ou l'employé ou dans l'environnement. Et ainsi de suite dans un cercle sans fin. Car les émotions négatives conservées trop longtemps à l'intérieur peuvent exploser à l'extérieur sous des formes imprévisibles, et ce, à n'importe quel moment. Elles sont comme des balles que nous essayons de retenir, mais qui nous échappent. Ces émotions négatives peuvent aussi rester refoulées et se manifester dans des maladies physiques ou des désordres émotionnels, tels la violence ou la dépression. Des sommes incalculables de forces vitales peuvent devenir des énergies émotives négatives si nous les laissons se développer dans ce sens et se transformer en maladies qui se répandent dans le corps. Mais qui s'en préoccupe?

Depuis fort longtemps, les taoïstes ont mis au point diverses méthodes préventives de recyclage des émotions. Ils ont compris que les émotions négatives ou positives étaient des énergies et que les énergies sont transformables, conservables et amplifiables. Quand les énergies sont négatives, elles surchargent, amplifient la chaleur, obstruent l'interne ou créent des réactions externes indésirables. Quand les émotions sont positives, elles amplifient la vitalité, elles allègent, font circuler, rafraîchissent et apaisent l'intérieur et l'extérieur.

Rejeter à l'extérieur ou enfouir à l'intérieur les émotions négatives sont deux façons de diminuer la force vitale. Cette baisse de vitalité, nous rend inapte à faire face à une crise personnelle. Mais si nous apprenons à transformer les émotions négatives en émotions positives, nous avons plus d'énergie vitale disponible et nous cessons d'accumuler des énergies émotives négatives et des vidanges émotionnelles pour le futur, ce qui nous rend plus apte et disponible pour régler nos difficultés chaque jour. D'autres facteurs tels la pollution, l'alimentation inadéquate, les blessures, les exercices violents, les traumatismes, tout comme les émotions négatives provoquent des excès de chaleur dans les organes internes et entraînent aussi des réactions négatives ou des maladies : l'insomnie, l'hyperacidité gastrique, les douleurs cardiaques, la colère, l'impatience, la

dépression, la tristesse, la fatigue, la peur, l'anxiété, l'énervement en public, les douleurs dorsales, les vertiges, les bourdonnements d'oreilles, les rhumes, les gripes.

Lorsque des personnes ou des situations provoquent des réactions émotives négatives, les taoïstes considèrent que, tout simplement, ils ne se sont pas suffisamment consacrés à transformer les émotions négatives en énergies positives et en forces vitales.

Les taoïstes ont élaboré des pratiques de transformation des émotions négatives en émotions positives pour permettre de conserver et d'amplifier la vitalité en rafraîchissant les organes internes et en développant les fascia qui entourent les organes pour les protéger.

Les six sons de la santé sont des pratiques qui permettent d'associer les émotions négatives aux organes, de les identifier et de les localiser :

Le Poumon engendre la tristesse

Les Reins engendrent la peur

Le Foie engendre la colère

Le Cœur engendre la joie excessive

La Rate engendre les soucis.

Ces émotions sont maintenues en équilibre entre elles quand elles ne deviennent pas exagérées. Mais lorsqu'elles sont sans contrôle, elles s'activent dans un cercle sans fin qui amplifient les émotions négatives, si l'on intervient pas.

Les taoïstes ont découvert que chaque organe a un son, qui vibre à la même fréquence que l'organe, que la lumière et l'émotion correspondante. En activant ces sons à voix haute et subvocalement, les lumières associées viennent pénétrer dans les organes pour transformer les émotions négatives en émotions positives et stimuler le flot d'énergie vitale dans les organes et dans les parties du corps en résonance.

Le Son du Poumon est Siii, Siii, la lumière blanche et l'émotion positive : le courage;

Le Son du Rein est Fuuu, Fuuu, la lumière bleue et l'émotion positive : le calme;

Le Son du Foie est Shuuu, Shuuu, la lumière verte et l'émotion positive : la bonté;

Le Son du Cœur est Ahhh, Ahhh, la lumière rouge et l'émotion positive : l'amour;

Le Son de la Rate est Whrooo, Whrooo, la lumière jaune et l'émotion positive : l'équilibre.

Les Sons de guérison amplifient les émotions positives et permettent de prévenir ainsi les réactions émotionnelles négatives et les maladies.

Nicole Tremblay

<http://www.taodelasante.com/>