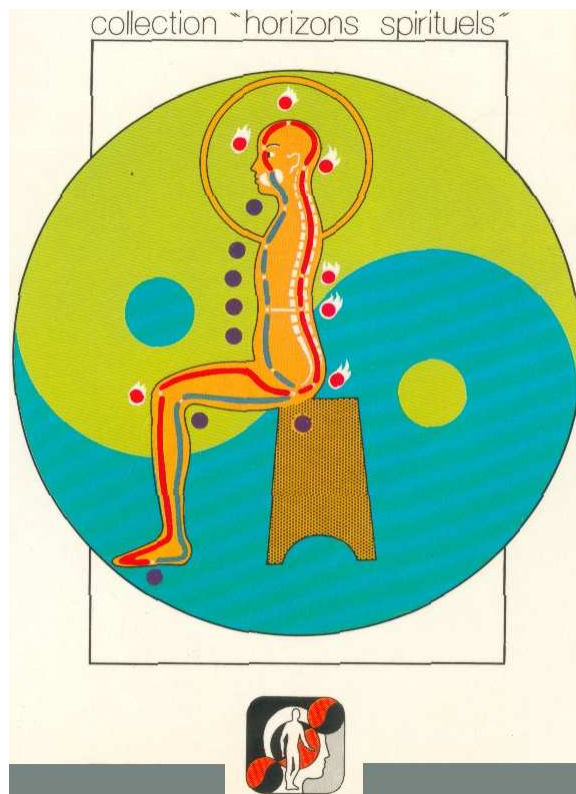


ENERGIE VITALE et autoquérison Mantak CHIA



Groshadams Productions 2004



Table des matières

Première partie :

LA CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE et ses PROPRIÉTÉS CURATIVES

[Chap. I : L'éveil du ch'i, ou énergie vitale](#)

[Chap. II : Conseils préliminaires](#)

[Chap. III : Le secret du sourire intérieur](#)

Deuxième partie :

**LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE CURATIVE
DANS L'ORBITE MICROCOSMIQUE**

[Chap. IV : L'ouverture du canal de fonction](#)

[Chap. V : L'ouverture du canal gouverneur](#)

[Chap. VI : L'ouverture de l'Orbite Microcosmique](#)

[Chap. VII : Le Grand Cycle Céleste](#)

Troisième partie

RECOMMANDATIONS PRATIQUES

[Chap. VIII : Établissez un programme de travail](#)

[Chap. IX : Comment éviter les effets secondaires désagréables](#)

[Chap. X : Réponses aux questions les plus fréquentes](#)

Quatrième partie

LES EFFETS CURATIFS DE LA CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE

[Chap. XI : Commentaires et témoignages de médecins](#)

Cinquième partie

PRATIQUES SUPÉRIEURES DU TAOÏSME INTERNE

[Chap. XIV : Quelques remarques sur les pratiques supérieures
du taoïsme interne](#)

[Chap. XV : Les sept étapes du yoga taoïste interne](#)

ANNEXES

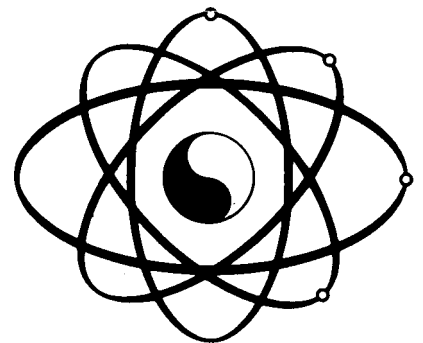
[ANNEXE 1 : Table des centres énergétiques](#)

[ANNEXE II : Les effets du yoga taoïste interne sur le système hormonal](#)

[ANNEXE III : l'Auteur Mantak CHIA](#)

[ANNEXE IV : commentaires et témoignages](#)

La circulation énergétique et ses propriétés curatives



L'éveil du ch'i, ou énergie vitale

Méditer, au sens propre, signifie apaiser le mental. La plupart des techniques de méditation enseignées de nos jours font essentiellement appel à deux approches différentes :

Celle du **bouddhisme zen**, l'assise silencieuse, où le pratiquant reste devant un mur blanc jusqu'à l'immobilisation du mental ; vous pratiquez jusqu'à l'émergence de la pure conscience et cela peut vous demander vingt ans.

La deuxième approche recourt au **mantra**, où le mental s'endort au rythme d'images ou de sons. Après des milliers de répétitions le corps commence à vibrer à une fréquence supérieure et le méditant prend conscience des énergies supérieures, celles qui opèrent par-delà les fonctions sensorielles de notre conscience ordinaire.

1. Le ch'i, force primordiale de vie

L'approche du système taoïste interne est différente. Elle n'est pas fondée sur l'absence complète du flot de pensée, l'accent y étant mis sur la circulation de l'énergie, du ch'i, selon certains trajets dans le corps. Grâce à ces trajets, le ch'i, dénommé également prana, puissance du sperme et des ovaires, courant chaud, puissance de la kundalini se dirige peu à peu vers les centres supérieurs du corps, ou chakras. En Chine, le secret de la circulation du ch'i a été transmis de génération en génération pendant des milliers d'années, apportant aux pratiquants d'extraordinaires améliorations dans leur corps et leur existence en général.

Qu'est-ce en fait que le ch'i ? Quelle est son origine ? Le ch'i est la force primordiale de vie. Chez l'humain il naît à la fusion d'un spermatozoïde et d'une ovule. A partir de cette fusion un être humain, étonnamment complexe, commence à se développer. Le ch'i est le courant ininterrompu d'énergie qui relie entre eux les divers tissus, les organes et les fonctions cérébrales pour former une totalité unifiée : l'être humain. Le ch'i est également ce qui relie l'individu à son environnement.



Fig. 1. — Le fœtus humain.

L'énergie entre dans le fœtus au nombril et circule dans l'Orbite Micro-cosmique, équilibrant ainsi l'énergie yin et yang.

Les principaux canaux de circulation du ch'i ont été découverts par des sages alors qu'ils méditaient sur l'enfant encore dans le ventre de sa mère. Ils ont remarqué que l'enfant se formait autour du nombril de la mère, que c'était à travers le nombril que le fœtus absorbait les substances nutritives et rejetait les déchets. Le fœtus " respire " littéralement à travers le cordon ombilical ; l'air passe dans son propre nombril, descend dans le périnée puis monte dans la tête, descend à partir de la langue jusqu'au nombril à nouveau. C'est pourquoi les taoïstes considèrent le nombril comme le point de départ de la circulation de l'énergie primordiale de vie, ou ch'i, tout comme le point où l'énergie circule et s'accumule le plus chez l'adulte.

Dans son livre, Mantak Chia enseigne aux adultes comment retrouver le stade de la circulation dynamique de leur énergie, celui qu'ils ont connu dans le ventre de leur mère. Dans ce sens, la méditation taoïste interne est un processus de renaissance, un retour au soi originel, au soi primordial. Mais qu'est-ce donc qui nous a fait perdre notre équilibre originel parfait, où nous avons été si bien nourris et qui nous a permis de croître dans la santé ?

Le bébé étant né, son énergie se divise peu à peu, se répartissant en parties chaude et froide du corps. Dans le fœtus, l'énergie yin et yang se trouve en parfait équilibre, dans une sorte de mélange tiède. Mais à mesure que l'enfant grandit, son énergie chaude, ou yang, monte peu à peu vers la partie supérieure du corps contenant les organes vitaux : le cœur, le foie, les poumons et le cerveau, tandis que l'énergie froide, ou yin, tend à s'établir dans les jambes, les organes génitaux et le bas de l'abdomen.

Au fil des années, les circuits énergétiques, qui apportent la vie aux organes internes et les maintiennent en état de bon fonctionnement, subissent des blocages par suite de tensions physiques et mentales. Ces blocages amènent en général la fatigue, la faiblesse et un mauvais état de santé. Une personne jeune a habituellement suffisamment d'énergie pour éviter que ses circuits ne soient trop obstrués, de sorte que son énergie circule normalement. Les organes sont donc nourris et la maladie est chose rare. Mais si nous ne veillons pas à mener une vie saine et à maintenir nos circuits énergétiques ouverts, ceux-ci se fermeront progressivement, provoquant des déséquilibres émotionnels, la maladie et le vieillissement prématuré.

La parfaite circulation des énergies des premières années de notre existence n'était pas encore altérée par les tensions de la vie courante. Si, par conséquent, nous rétablissons le courant tiède de ch'i de notre enfance, nos organes vitaux retrouveront une santé éclatante. C'est aussi simple que cela. Lorsque le pouvoir curatif du Tao, l'énergie vitale sous sa forme originelle, pure, non divisée, circule à travers notre corps, nous retrouvons l'ardeur et l'énergie débordante que nous avions étant enfants. Pour cela, une seule chose est à faire : éveiller à nouveau le pouvoir de guérison non divisé qui jadis était pour nous un fait.

2. Les deux canaux énergétiques essentiels

Le système nerveux de l'homme est si complexe qu'il est capable de diriger l'énergie partout où elle est nécessaire. Cependant, les maîtres taoïstes de l'Antiquité ont découvert l'existence de deux canaux énergétiques essentiels, au courant particulièrement fort.

Le premier canal est appelé **de fonction**. Il s'ouvre au bas du tronc, à mi-chemin entre les testicules (ou les ovaires) et l'anus, à un point dénommé périnée. Son courant est ascendant, il passe par le pénis, l'appareil digestif, le cœur et la gorge.

Le deuxième canal appelé **gouverneur** s'ouvre au même endroit. Son courant est également ascendant. Il passe par le coccyx, monte par la colonne vertébrale jusque dans la tête, puis redescend jusqu'au palais.

La langue est comme le commutateur de ces deux courants énergétiques ; quand l'énergie atteint le palais, juste derrière les incisives, elle circule en anneau, montant le long de la colonne vertébrale puis redescendant par l'avant du corps. Les deux canaux forment ainsi un circuit énergétique. Lorsque l'énergie circule en anneau dans les deux canaux essentiels, les maîtres chinois disent que le *Petit Cycle Céleste*, appelé également Orbite Microcosmique, est ouvert. C'est la raison pour laquelle nous désignerons désormais cette circulation énergétique par le terme Orbite Microcosmique. Son courant traverse les organes vitaux et le système nerveux, apportant aux cellules le nectar nécessaire à leur croissance, à leur fonctionnement et à leur guérison.

Les deux principaux canaux énergétiques sont comparables à l'installation électrique d'une maison. Imaginez une canalisation extérieure amenant le courant jusqu'au compteur d'une maison. Ce compteur est muni d'un dispositif qui empêche les surcharges et les courts-circuits. De plus, dans chaque pièce de la maison ont été installés des commutateurs assurant la distribution du courant électrique. Cette installation intérieure peut se comparer aux " six circuits spéciaux " empruntés par l'énergie dans le corps. Ceux-ci sont utilisés aux plans supérieurs de la méditation taoïste et se branchent sur l'Orbite Microcosmique. A ces plans supérieurs nous trouvons d'autres " canaux " capables d'accueillir des charges énergétiques particulièrement intenses qui peuvent faire irruption dans le corps. Le " canal d'assaut " situé dans le milieu du corps est l'un de ceux-ci.

Quand l'installation électrique d'une maison est achevée, que toutes les mesures de sécurité ont été prises, elle peut être branchée sur la centrale extérieure. Il en est de même pour le corps humain, qui peut alors recevoir l'énergie venant du haut et du bas sans subir aucun dommage.

3. Que signifie " ouvrir les canaux " ?

“ Ouvrir les canaux ” veut dire enlever les obstacles qui empêchent le ch'i de circuler selon les circuits naturels. La plupart des obstacles proviennent de tensions physiques, mentales et émotionnelles. Il faut savoir que les canaux énergétiques existant dans le corps humain ont leur fondement et trouvent leur équilibre dans les forces de la nature et que celles-ci ont sur nous une influence puissante à tout instant de notre vie. Le pouvoir de guérison des forces naturelles une fois capté permet au corps de dissoudre les blocages qui empêchent l'énergie de circuler de façon naturelle.

Le canal qui descend à l'avant du corps (l'énergie peut y être ascendante avant l'ouverture de l'Orbite Microcosmique), appelé **canal de fonction**, est yin, féminin, froid. Le canal qui monte le long de la colonne vertébrale, le **canal gouverneur**, est yang, masculin, chaud. Les pieds sont les fondations du corps qui nous relient à la terre ; ils absorbent l'énergie négative de la terre. Le sommet de la tête nous relie au ciel et absorbe l'énergie positive, yang, venant du ciel, notamment du Soleil.

Lorsque ces deux canaux sont exempts de tout blocage et se rejoignent, ils forment un circuit énergétique appelé Orbite Microcosmique où l'énergie circule en anneau autour du tronc et du sommet de la tête, entre les pôles positif et négatif. Ainsi, grâce à l'ouverture des deux principaux canaux : le canal gouverneur et le canal de fonction (relié à tous les organes), un supplément d'énergie yang est apporté à chaque organe du corps. Le mélange d'énergie yin et yang, froide et chaude, terrestre et céleste, se fait automatiquement, équilibrant les plans physique, psychique et émotif de l'être.

4. Une bonne préparation réduit le risque d'effets secondaires désagréables

Certaines méthodes de méditation préconisent aux pratiquants d'appeler sur eux les énergies supérieures dès le départ. Rares sont ceux prêts à les recevoir, dont les canaux énergétiques sont exempts de tout blocage. Même de grands yogis ont endommagé leurs organes par suite de chaleur excessive ou d'hallucinations incontrôlées, leur corps n'ayant pas été préparé à recevoir l'énergie pure à forte dose.

L'approche taoïste est graduelle. Elle recommande au pratiquant de commencer par utiliser les énergies supérieures à dissoudre les blocages dans son corps et à augmenter la production de ch'i. Il faut attendre que les deux canaux formant la circulation microcosmique soient ouverts avant de songer à en ouvrir d'autres. Le corps peut ainsi absorber les forces naturelles ambiantes, à la manière d'une éponge, ce qui lui permet de répartir uniformément l'accroissement de vitalité. Lorsque tous les canaux sont ouverts, chaque organe reçoit l'énergie qui lui est nécessaire et lui permet d'être en harmonie avec les autres parties du corps.

Le courant chaud de ch'i dissout les blocages, masse les organes internes et restaure les tissus. Le pratiquant se met à l'abri de maintes maladies mortelles et rejette hors de son organisme les ravages du stress et des tensions nerveuses.

5. L'acupuncture et l'Orbite Microcosmique

Les sages chinois ont étudié la circulation de l'énergie par l'observation des deux canaux essentiels : le canal gouverneur et le canal de fonction. C'est à partir d'eux qu'ils ont découvert les autres. C'est également à partir d'eux que furent localisés les points utilisés en acupuncture. L'art de faire circuler l'énergie dans l'Orbite Microcosmique est antérieur à l'acupuncture. Les maîtres qui, grâce à ce système, jouissaient d'une bonne santé et d'une vie très longue étaient très recherchés, tant pour les guérisons que pour l'enseignement de leurs secrets.

Dans les premiers temps de son existence, l'acupuncture était considérée comme une forme inférieure de médecine, utilisée la plupart du temps sur des malades déjà très atteints. Les meilleurs médecins de Chine savaient éviter la maladie à leurs patients. La meilleure médecine était préventive. De nos jours où l'acupuncture commence à être envisagée comme une pratique médicale fiable, il nous faut avouer être incapables d'éviter la maladie, et être encore moins capables de nous guérir nous-mêmes grâce à l'énergie.

. Résumé

Le système taoïste préconise d'abord d'ouvrir et de relier entre eux les deux canaux principaux,

celui montant dans la colonne vertébrale et celui descendant à l'avant du corps. Quand ces deux canaux se rejoignent par la langue juste derrière les incisives, ils forment ce qu'on appelle l'Orbite Microcosmique. Celle-ci constitue un système circulatoire muni de soupapes de sûreté dites de “ rafraîchissement ”.

Lors de la méditation sur l'énergie, celle-ci tend à monter dans le corps, ce qui peut provoquer une forte accumulation de chaleur dans la tête, accompagnée d'hallucinations visuelles et auditives, de débordements émotionnels et divers autres phantasmes. Les trente-deux canaux étant ouverts (nous ne parlerons pas de ces canaux mineurs ici) l'énergie circule bien, ce qui engendre la relaxation et réduit en grande partie l'accumulation de chaleur due aux méditations intenses.

Tous les canaux étant ouverts, l'on peut envisager de mêler et de transmuter leurs énergies dans les divers centres énergétiques, ou chakras. Ce processus a été appelé “ alchimie interne ” par les taoïstes. Pour aboutir aux résultats souhaités et harmoniser les divers systèmes énergétiques du corps humain avec celui de la nature, diverses formules sont nécessaires. Comme la puissance énergétique va en grandissant, il est évidemment important que d'autres canaux énergétiques soient ouverts.

Quand l'énergie s'accroît de façon considérable, il lui faut des canaux purs et spacieux, sinon il y a surcharge et risque de dégâts, tant physiologiques que psychiques. Ceux-ci peuvent être très perturbants, voire débilissants. En cas d'effets secondaires, se référer au chapitre IX de ce livre et, si la nécessité s'en fait sentir, consulter sans tarder un spécialiste des techniques énergétiques. La méthode d'éveil énergétique que nous présentons est vieille de milliers d'années. Elle est une voie sûre et garantit à ses pratiquants une bonne santé. Si vous la suivez pas à pas la réussite est garantie.

Conseils préliminaires

1. Le lieu de pratique

Pour permettre au courant de ch'i de circuler, il est nécessaire d'être bien détendu. Si quoi que ce soit dans votre environnement vient vous distraire (la télévision, les bruits de la rue, la hantise d'un lit défait), votre mental s'extériorise et ne peut plus se concentrer sur l'énergie. Avec le temps vous apprendrez à ignorer les distractions ; vous pourrez alors méditer n'importe où. Mais, pour commencer, choisissez un lieu calme et une heure de pratique fixe. Plus le lieu de pratique est agréable, plus votre esprit aura de facilité à se concentrer.

La pièce doit être bien aérée, mais évitez de vous asseoir devant une fenêtre ouverte. La méditation provoquant un surplus de chaleur, les courants d'air risqueraient de donner un coup de froid. Ne méditez pas dans une pièce trop claire. L'excès de lumière vous dérangerait dans votre méditation. Une pièce trop sombre est, par contre, un facteur d'endormissement.

2. Les vêtements

Lorsque vous méditez sur le ch'i, portez des vêtements amples. Desserrez votre ceinture, enlevez montre et lunettes.

Les genoux, la nuque et les orteils doivent être dégagés. Veillez à porter des vêtements suffisamment chauds pour ne pas être distrait par le froid.

3. La nourriture

Les maîtres taoïstes disent que si l'on s'arrête de manger en ayant l'estomac plein aux deux tiers, il reste suffisamment de place pour la digestion. Avec un estomac plein, l'esprit perd en clarté et en pouvoir de concentration.

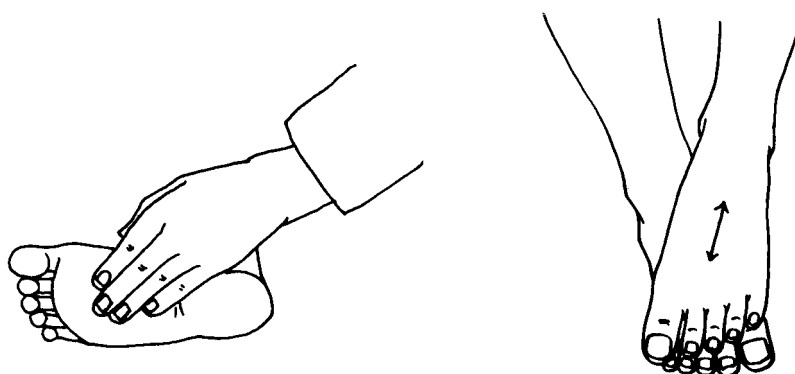
Ne commencez à méditer qu'une heure au moins après un repas. Ne mangez ni ne buvez trop froid. L'excès de yin est déséquilibrant. Un corps qui n'a pas à réchauffer de nourriture économise de l'énergie.

Atteindre un haut plan d'évolution spirituelle n'exige pas de devenir végétarien ; même les végétariens sont exposés aux maladies et à la dégénérescence. Mangez ce qui vous semble le plus approprié. Si vous savez écouter les besoins de votre corps, il vous apprendra ce qu'il faut manger. Lorsque vous vous sentez une envie de manger ceci ou cela, c'est que votre corps le réclame. Cette règle, bien sûr, ne s'applique que si vous êtes relativement en bonne santé et si vous n'avez pas des envies démesurées de manger certains aliments très nocifs (sucre raffiné, sel, matières grasses). Dans le cas où vous avez acquis de mauvaises habitudes alimentaires, la méditation énergétique vous fera retrouver votre instinct naturel. Personne sinon vous-même, ne peut savoir ce dont vous avez besoin pour atteindre l'harmonie intérieure. Les légumes, pas plus que le poisson d'ailleurs, ne suffisent à donner la pureté ou la sainteté. Un conseil, cependant : choisissez des aliments frais et, si possible, exempts d'adjuvants chimiques.

4. Stimulez la circulation de ch'i

Avant de commencer à méditer sur le ch'i, frottez-vous le visage, les oreilles, les yeux, la taille et la plante des pieds. Tournez douze fois la tête, à gauche et à droite, puis, mains jointes au-dessus de la tête, faites pivoter le corps sur lui-même (36 fois au total).

En vous levant le matin, étirez les tendons, serrez les dents et avalez votre salive. Cet exercice a pour but de vous maintenir souple et de stimuler la circulation de l'énergie. Pour l'étirement des

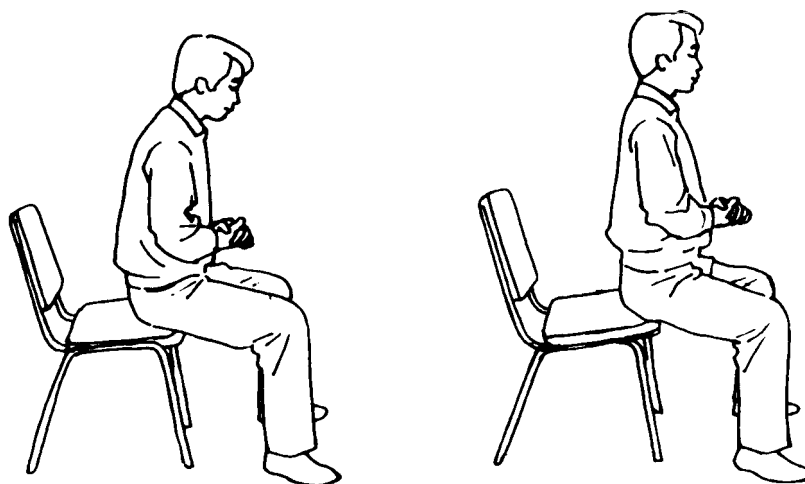


tendons, asseyez-vous, allongez les jambes et attrapez les orteils ou les chevilles avec les mains. Expirez à fond, puis penchez le buste vers l'avant, lentement, et étirez les bras le plus possible, sans pourtant forcer. A répéter neuf fois. Ensuite, entrechoquez neuf fois les mâchoires et faites un automassage de la langue (ce qui évite l'empâtement).

Fig. 2. — Frottez-vous la plante des pieds pour activer la circulation de ch'i.

5. La posture

Asseyez-vous, les fesses sur le bord d'une chaise, le dos droit (selon figure ci-dessous). Les hommes veilleront à laisser pendre librement le scrotum ce qui facilitera l'entrée de l'énergie dans



le corps et l'éveil du géant intérieur. Ils devront, comme les femmes d'ailleurs, ne pas laisser les organes génitaux découverts, de sorte à éviter les déperditions d'énergie. Le dos est à maintenir droit mais non tendu, la tête doit être penchée légèrement en avant. Les pieds reposeront fermement sur le sol. Cela est très important, car ils sont le point de contact avec la terre et aussi le point de départ de dix canaux énergétiques.

Fig. 3. — **La posture assise.** A gauche : mauvaise posture
- A droite : bonne posture.

Restez assis sur une chaise tout au long de vos séances de concentration. Les pieds sont comme les racines du corps, laissez le flot énergétique les pénétrer. Les mains reposent sur les cuisses (comme indiqué par la figure 4). Cette position des mains empêche l'énergie de s'échapper par les paumes. A la taille le

dos doit être bien droit, mais légèrement bombé à la hauteur des épaules. Cette courbure permet une parfaite détente du thorax et aide à faire circuler l'énergie vers le bas du corps. Dans la posture adoptée par les militaires (épaules rejetées vers l'arrière et tête portée haute) l'énergie a tendance à s'accumuler dans le thorax, l'empêchant ainsi de descendre dans les centres inférieurs du corps.

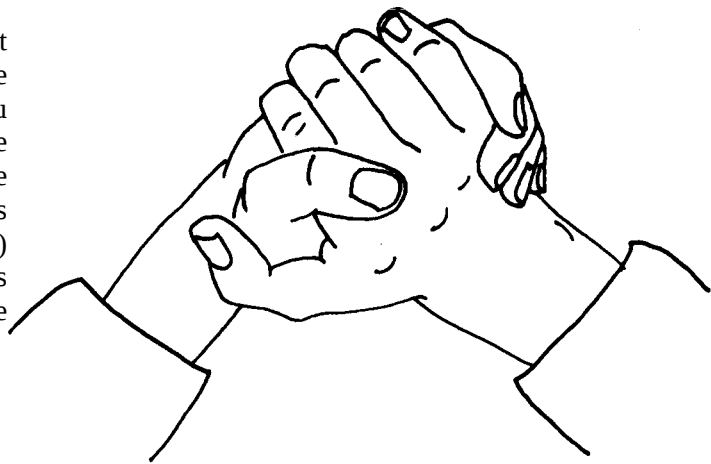


Fig. 4. — **La position des mains.**
Joignez les mains en posant la paume droite (yang) sur la paume gauche (yin).

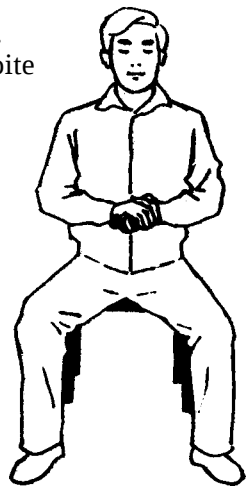
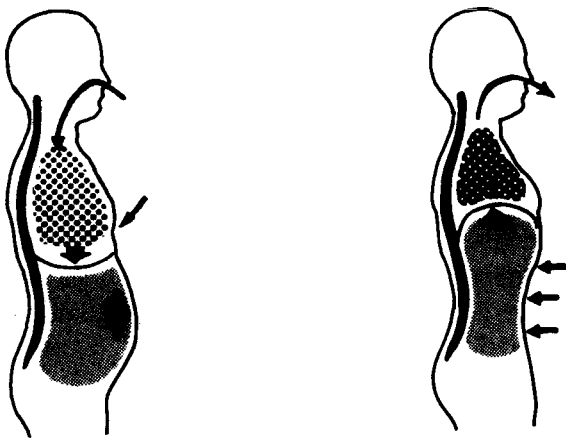


Fig. 4A. — **La position du dos.**
Gardez le dos droit.

6. La respiration

Lors de la concentration, la respiration doit être longue, douce et étale. Au bout de quelque temps ne pensez plus à porter l'attention sur elle. L'attention au souffle distrait l'esprit dont la seule occupation doit être d'amener l'énergie aux points souhaités. Il existe des centaines de respirations intérieures ; on pourrait passer toute une vie à les maîtriser sans jamais apprendre à préserver son énergie pour autant.



5. — **La respiration abdominale.**

Pour vous détendre, faites des respirations longues et profondes dans l'abdomen, non dans le thorax.

F
i
g

Quand vous aurez ouvert l'Orbite Microcosmique, le corps adoptera de lui-même divers schémas respiratoires : la respiration rapide, de surface, en profondeur, des rétentions prolongées de souffle, la respiration de la colonne vertébrale, la respiration intérieure, la respiration du sommet de la tête, des plantes des pieds, etc. Il est inutile de vouloir régulariser le souffle, car les schémas respiratoires surgissent d'eux-mêmes, selon les besoins du corps.

Respirez silencieusement par le nez. Que votre respiration soit douce et étale. Tout bruit respiratoire gêne la concentration ; toute respiration bruyante empêche l'apaisement complet de l'esprit.

Si vous éprouvez des difficultés à vous concentrer, comptez de un à dix et de dix à un. Répétez ce comptage cinq fois. Faites des respirations longues, profondes, qui auront pour effet de faire descendre l'énergie retenue dans le thorax, les

épaules, les bras, la tête, et d'apaiser l'esprit. Quand vous arrivez à vous concentrer et que vous avez acquis de l'énergie, vous pouvez imaginer l'énergie pénétrant par tous les pores de votre corps à l'inspiration, puis le quittant à l'expiration. Sentez-vous respirer par toute la surface du corps.

7. L'attitude mentale

Ne méditez pas lorsque vous vous sentez fatigué. Quand vous êtes fatigué et voulez néanmoins vous concentrer, faites au préalable une petite promenade. Vous pouvez aussi prendre un bain calmant, faire une courte sieste ou prendre une boisson chaude. Ne commencez votre pratique que si vous vous sentez ravigoté.

Maintenez le calme dans votre esprit. Soyez indulgent, gai et ouvert à la vie. Ne vous laissez pas dévorer par l'ambition ou l'inquiétude. Votre tâche primordiale est d'élever votre niveau de conscience et d'augmenter votre faculté d'aimer. Ne vous inquiétez pas pour l'avenir, il se construira par lui-même. Le bonheur et le calme sont des signes de progrès spirituel.

Ne luttez pas. Ne forcez pas les pensées vagabondes à quitter votre esprit. Laissez les pensées venir librement, puis regardez-les s'éteindre. Voyez-les comme des nuages se dispersant au vent. Quand ils seront passés, le soleil brillera de nouveau avec éclat. Adoptez l'attitude de détachement ; soyez témoin, non pas participant, du processus de pensée. Vous apprendrez peu à peu à vous concentrer et à diriger dans votre corps l'énergie curative du Tao.

8. Position de la langue

La langue est le pont qui relie les deux canaux, le canal de fonction et le canal gouverneur. C'est elle qui les sépare. Il y a trois positions pour la langue. Le débutant gardera sa langue dans la position qui lui paraît la plus confortable. Si vous avez du mal à la garder contre le palais, placez-la juste derrière les incisives.

Première position : la placer à l'arrière des incisives produit de l'air (du vent) et dispose à l'endormissement.

Deuxième position : la partie du palais la plus haute, juste avant le voile du palais, correspond à la position de feu. Si vous maintenez la langue à cet endroit, il arrivera un moment où vous aurez l'impression d'avoir la bouche et la langue sèches.

Troisième position : elle a pour nom *Etang céleste*. La langue est placée tout au fond de la bouche, contre le voile du palais, ce qui stimule la production de salive.

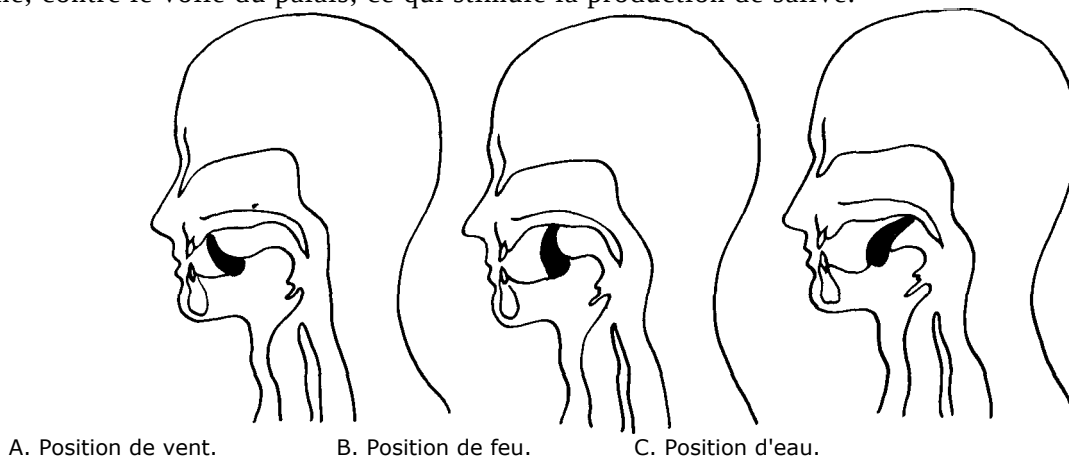


Fig. 6. — Les trois positions de la langue.

Le secret du sourire intérieur

Pour que le ch'i puisse bien circuler, il faut que règne en nous le calme, tant dans le mental que dans le corps. Adoptez, pour commencer, une attitude de détente et pratiquez de longues respirations abdominales (trente-six au total). Cependant, l'apaisement intérieur ne signifie pas seulement muscles et nerfs détendus. Pour que s'installe en vous la détente profonde il faut encore que les organes vitaux (cœur, poumons, foie, reins, estomac, système nerveux, système circulatoire) soient détendus. A cet effet les taoïstes de l'Antiquité ont pratiqué une méthode très simple : *le sourire intérieur*.

1. Le pouvoir de guérison du sourire

Il vous est sûrement arrivé de marcher dans la rue en grommelant, vous tracassant au sujet de choses que vous avez à faire, de vos rapports avec quelqu'un, de votre travail ou de la vie en général. A un moment, levant la tête, vous surprenez quelqu'un en train de vous sourire et, sans même en avoir conscience, vous lui rendez son sourire. En une fraction de seconde vos soucis se sont évanouis. Le dos redressé, vous continuez votre marche et quelque chose vous dit que tout s'arrangera. Le vrai sourire a des pouvoirs fabuleux.

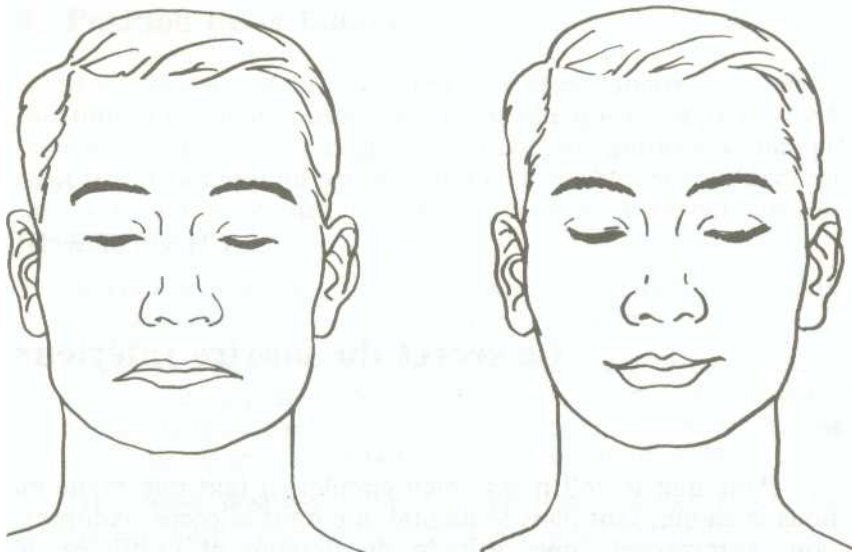


Fig. 7. — **Le sourire intérieur.**

Le sourire intérieur **émet de puissantes ondes d'énergie curative.**

Quand vous adressez un sourire à quelqu'un, il se sent réconforté. Quand vous souriez à vos plantes, celles-ci captent l'énergie de l'amour et croissent. En rentrant chez vous, si vous souriez à votre chien et lui caressez la tête, il remuera la queue en signe de contentement. Si, par contre, vous criez après lui et lui donnez des coups, il ira se tapir dans un coin, grognera ou vous mordra. Si vous vous répandez en invectives contre ceux que vous aimez, il vont prendre une attitude défensive.

Le vrai sourire est une marque d'amour ; il transmet une énergie réconfortante, dotée d'un pouvoir de guérison. Ceux qui ne sourient pas perdent leur capacité de donner et de recevoir. Leur air sombre, leur manque d'humour face à la vie leur vaut souvent des ulcères ou d'autres dérèglements physiques. A l'inverse, ceux ayant le sourire aux lèvres apportent la joie à leur entourage ; ils sont en bonne santé et vivent une existence heureuse. Tous ceux qui les rencontrent gardent d'eux un souvenir agréable.

Nous savons, bien sûr, faire la différence entre une per-sonne gaie et une personne maussade

et n'ignorons pas que le bonheur va avec la santé' et la tristesse avec la maladie. Mais, en même temps, nous ignorons que le sourire est doté de pouvoirs ou, tout au moins, toute l'étendue de ceux-ci.

Aux temps anciens, les maîtres taoïstes enseignaient que le sourire intérieur, le sourire envers soi-même, était garant de santé, de bonheur et de longévité. Se sourire à soi-même, c'est comme un bain d'amour ; il fait de vous votre meilleur ami. Le sourire intérieur apporte à ses pratiquants l'harmonie intérieure.

Si nous jetons un regard sur notre société occidentale, nous nous apercevons qu'elle ne connaît pas le secret du sourire. Elle reflète de façon tragique notre manque d'harmonie intérieure. Nous sommes de plus en plus en proie aux maladies physiques et psychiques, des maladies allant du cancer à l'anorexie nerveuse. La violence et la destruction règnent dans le monde, y faisant disparaître tout sentiment d'amour. L'individu autant que la société sont menacés par l'abus de drogues de toutes sortes et l'accumulation de déchets radioactifs. Nous avons perdu de vue le Tao. Nous étant éloignés du courant naturel de vie, nous avons perdu aussi notre pouvoir d'autoguérison.

2. Apportez l'amour à vos organes vitaux

Nos problèmes sont dans l'ensemble très complexes, au point que nous nous laissons submerger par eux. La plupart d'entre nous sont pris de découragement ; nous baissions les bras et n'essayons même plus de comprendre le tableau intégral de la vie. Nos têtes chancellent tant elles sont pleines d'informations venant de toutes parts (télévision, radio, journaux, ordinateurs). Il nous faut arriver à les assimiler, ce qui n'est pas facile, d'autant que nous vivons dans la dissociation corps/esprit.

Un corps sain n'est pas atteint par le stress de la vie moderne ; celle-ci lui fournit même l'occasion de créations nouvelles. Seulement, nombre de gens ne connaissent pas les mécanismes qui leur assureraient un équilibre naturel corps/esprit. Ils essaient d'assimiler le monde mentalement, par l'accumulation de concepts, de pensées, de désirs.

Ils oublient que leur corps est contraint de transporter vingt-quatre heures sur vingt-quatre tout l'excédent de bagage mental et que celui-ci l'épuisera à la longue. L'épuisement corporel se traduira par une crise cardiaque, de l'arthritisme ou des dysfonctionnements hépatiques. Lorsque nous craquons, nous accusons notre " pauvre corps ", à tort car le véritable coupable est notre mental sur-stressé.

La plupart d'entre nous ignorent jusqu'à la localisation de leurs organes physiques ; et ne parlons pas de leur taille, de leur forme et de leurs fonctions, ce qui est une preuve de notre ignorance des rapports existant entre le corps et le mental. En admettant même que nous ayons une connaissance intellectuelle de nos organes physiques, celle-ci ne nous en donne pas une expérience tangible, car nous ne percevons pas les messages subtils qu'ils nous lancent sans cesse. Par exemple, nous croyons être contents lorsque notre mental l'est. Même si nos intestins se rebellent contre la suralimentation, si nos poumons sont chargés de nicotine, nos reins épuisés par l'abus de café, le mental, de son côté, continuera d'apprécier la cuisine gastronomique, la cigarette et le café. Nous sommes sourds aux messages que nous lancent nos organes et empêchons ainsi que s'actualise en nous l'expérience d'un profond bien-être physique.

Nous sommes comparables à cet automobiliste inconscient qui passe son temps à laver et brosser son véhicule puis à rouler sur des chemins poussiéreux, pleins de bosses et à qui il ne viendrait à l'idée ni de changer les bougies ni de faire une vidange. Lorsque sa voiture refuse de rouler, il pousse des jurons, se plaignant de ne pas être mécanicien et accusant le garagiste qui, pourtant, l'avait averti que la voiture avait besoin d'une révision complète.

Nous avons exactement le même comportement. Nous dépensons notre énergie (et notre argent) pour notre apparence physique, mais nous nous maltraitons intérieurement. Nous avons un régime alimentaire déséquilibré, buvons de l'alcool, fumons. Et pire encore : nous nous privons d'amour. Or, s'il vient un jour où le souffle nous manquera, où nos reins seront bloqués, où un cancer se déclarera, nous en serons bouleversés. D'aucuns arrivent à se convaincre de façon étonnante qu'ils ne sont pour rien dans leurs maladies. Ils s'empressent de porter le blâme de leur mauvaise santé sur les gènes, le vieillissement, la chance, etc. Trop de gens sont inconscients de ce qu'une maladie est directement imputable à des années entières de stress, d'abus corporels apparemment mineurs, notamment pour ce qui est des organes vitaux. Les organes vitaux sont intimement liés au cerveau. Le corps est le filtre de nos perceptions, de nos sentiments, de nos pensées ; il est notre magasin de souvenirs, le sens même de notre identité.

Peu de gens réalisent que l'arrêt temporaire du fonctionnement psychique, l'absence temporaire de pensées ou de sensations, n'empêchent pas nos organes de continuer à fonctionner. Par contre, lorsque la rate éclate, que le cœur s'arrête de battre ou que le foie ne remplit plus ses fonctions, notre vie est vraiment en danger. Le cerveau commande, mais ce sont les organes qui font le travail. Imaginez que vos organes travaillent dans une usine. Si le patron n'est jamais là ou s'il fait fi des doléances de ses employés (conditions de travail, horaires trop chargés, salaires trop maigres), ceux-ci vont finir par se décourager, se mettre en grève ou

donner leur démission. L'usine ne tourne plus, la fabrication est arrêtée ; à ce moment-là le patron se voit contraint d'ouvrir les négociations. Un peu tard car, si les ouvriers ont quitté leur travail, son autorité a baissé ; peut-être l'usine ne rouvrira-t-elle jamais et le patron perdra-t-il son gagne-pain (n'oubliez pas que le problème ne date pas d'hier!).

3. Apprenez à sourire intérieurement

a) Commencez par les yeux

Fermez les yeux et souriez à travers eux. Détendez-vous et sentez vos yeux émettre un sourire profond et radieux. Par la détente des yeux, vous pouvez calmer tout votre système nerveux.

Les yeux sont en liaison avec le système nerveux autonome qui est divisé en deux : le sympathique et le parasympathique. Le premier commande les réflexes de survie, le deuxième permet au corps de se détendre et de se sentir en sécurité. Il est générateur de calme, des sentiments d'affection et d'amour, en nous et chez les autres.

Ces deux systèmes physiologiques sont liés à chaque organe et chaque glande. Par l'intermédiaire des systèmes nerveux, ceux-ci reçoivent l'ordre d'accélérer ou de ralentir leur activité. C'est donc de cette liaison entre les yeux et les systèmes nerveux que découle toute la panoplie des émotions et des réactions physiques immédiates. En détendant les yeux grâce au sourire intérieur, vous libérez votre esprit de tout le poids des tensions corporelles. Dans ce cas, vous devenez apte à vous concentrer et à employer toute votre énergie créatrice à la tâche qui vous occupe : atteindre l'harmonie avec votre environnement. Selon les taoïstes, le lien entre la détente des yeux et la faculté de concentration est primordial.

Lorsque vous sentez vos yeux rayonner un large sourire, faites descendre cette énergie dans vos organes vitaux, puis remplissez-les d'un sentiment d'amour. Le tableau ci-dessous vous permettra de vous rappeler sans mal les diverses phases de la pratique du sourire intérieur :

1. La ligne à l'avant du corps : yeux, visage, cou, coeur, système de circulation du sang, poumons, pancréas, rate, foie, reins, glandes surrénales.

2. La ligne du milieu du corps : bouche, oesophage, estomac, intestin grêle, gros intestin, rectum. Avalez de la salive en même temps.

3. La ligne à l'arrière du corps : les vertèbres, l'une après l'autre.

b) La ligne à l'avant du corps

Ce sourire énergétique que vous faites descendre dans les organes vous aidera plus tard à ouvrir la circulation appelée Orbite Microcosmique. Il doit se faire sans effort, se déverser en pluie à partir des yeux, à travers les organes vitaux, jusque dans la région du sexe. Avec la pratique, cette circulation se fera automatiquement et favorisera le bon fonctionnement des organes concernés.

Les mâchoires. Répandez le sourire dans le visage, puis faites-le entrer dans vos mâchoires. Les mâchoires sont un des endroits du corps où les tensions s'accumulent le plus. Quand l'énergie créée par le "sourire intérieur" s'y est répandue, vous aurez la sensation que votre corps lâche prise, que ses tensions se relâchent. Cette détente peut s'accompagner de picotements, voire d'audition de bruits. Si tel est le cas, n'en soyez pas alarmé.

La langue et le palais. La langue, nous l'avons vu, est l'endroit où se rejoignent le canal gouverneur (yang) et le canal de fonction (yin). Placez la langue contre la mâchoire supérieure, juste derrière les incisives. Quand la langue est dans la position correcte, elle touche le voile du palais situé au fond de la bouche, mais il est plus facile au débutant de la tenir dans la première position. Lorsque le ch'i se répand dans la langue, il est possible que vous ressentiez un picotement chaud et expérimentiez des goûts dont vous n'avez pas l'habitude.

La nuque et la gorge. La nuque est aussi un réservoir de tensions. Elle est traversée d'une multitude de nerfs et de vaisseaux sanguins vitaux à votre bien-être. C'est elle qui assure la liaison entre le cerveau et le corps. Une nuque nouée par l'anxiété et les tensions brouille les messages du cerveau et provoque des noeuds dans le corps. Il est indispensable de la détendre, sinon vous ne pourrez réaliser la circulation de l'Orbite Microcosmique. Commencez par

raidir les muscles qui s'y trouvent, puis laissez-les doucement se détendre. Rentrez le menton et laissez tomber le poids de votre tête dans la poitrine. Les taoïstes de l'Antiquité ont découvert cette technique en observant le comportement des tortues. Détendez les muscles de la nuque en imaginant que votre tête n'a pas besoin d'eux pour se tenir droite. Répandez le sourire dans la nuque et la gorge. Ce faisant, sentez les tensions s'y dénouer.

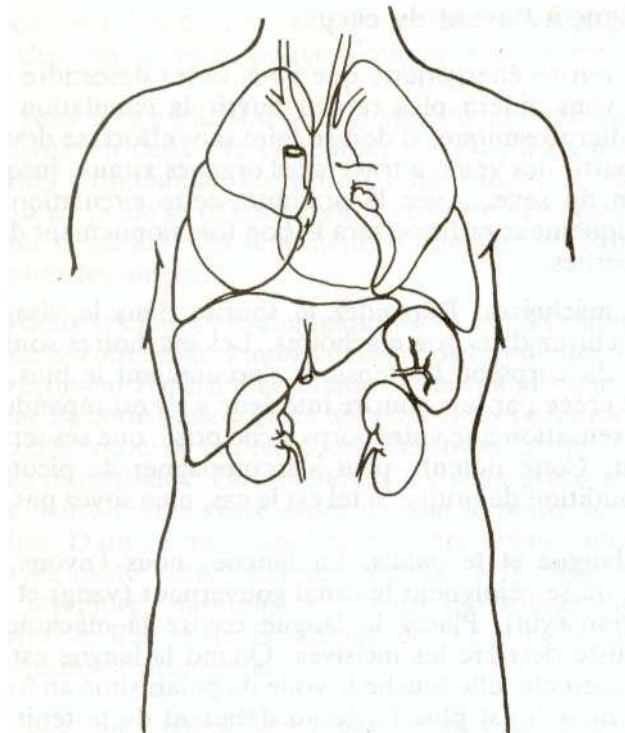


Fig. 8. — Le sourire sur la ligne à l'avant du corps.
Les principaux organes vitaux.

Le cœur, siège de l'amour. Le cœur envoie le sang et le ch'i à travers les artères et les veines. Dans le yoga taoïste, le cœur, tout comme les reins, est un organe majeur de transmutation du ch'i. En d'autres termes, le cœur peut à la fois accroître la quantité de ch'i et le transmuter en une énergie supérieure.

Il est dit que les artères sont yang et les veines yin. Par conséquent les artères sont chargées d'énergie positive et les veines d'énergie négative. En répandant le sourire dans votre cœur et en le remplissant d'amour, la circulation sanguine augmente ainsi que les échanges d'énergie yin et yang à l'intérieur de cette circulation. Sentez l'énergie d'amour de votre sourire se répandre dans tout le système circulatoire.

Le sourire intérieur pratiqué en vue d'activer la circulation de ch'i permet au cœur de moins travailler. Le sourire à travers les yeux et le cerveau stimule la circulation énergétique, de sorte que le sang peut circuler pleinement et librement alors même que le cœur est détendu. Cette pratique, jointe à une alimentation saine et à des heures régulières d'exercice physique, réduira considérablement les risques d'ennuis cardiaques.

Sentez la détente gagner le visage et la nuque, puis se répandre dans le cœur. Vous aurez l'impression d'un cœur frais et paisible et, en même temps, en aurez la sensation physique. Les gens nerveux ou de tempérament coléreux éprouvent souvent des douleurs et des tensions dans le

cœur ou la région du cœur. Le fait de faire rayonner un large sourire dans cette région les en soulagera. Emplissez votre cœur d'amour, laissez-le être votre "bien-aimé".

Les poumons. Du cœur, étendez le sentiment d'amour aux poumons. Sentez-les se décontracter et respirer avec aisance. Au moment où l'air entre puis quitte vos poumons, sentez-les s'animer. Alors que vous détendez vos poumons et y laissez l'énergie entrer pleinement, sentez la nature humide et spongieuse de cet organe.

L'abdomen. Répandez ensuite le sourire intérieur dans votre foie, au côté droit du corps, juste au-dessous de la cage thoracique. Si votre foie est dur, si vous avez du mal à en acquiescer la sensation, persévérez dans votre pratique pour le ramollir. Redonnez-lui la vie par le sourire, régénérez-le par l'amour.

Envoyez le sourire aux reins, juste au-dessous de la cage thoracique, de part et d'autre de la colonne vertébrale. Les glandes surrénales sont situées sur le sommet des reins. Souriez-leur. Peut-être vous enverront-ils une décharge d'adrénaline ! Les reins sont le transformateur inférieur des veines et des artères. C'est pourquoi souriez-leur, envoyez-leur de l'amour. Comme pour le cœur, cette pratique accroît la circulation de ch'i dans tout l'organisme.

Laissez le sourire se répandre dans toute la partie centrale de votre abdomen, dans la rate et le pancréas. Ensuite, amenez-le au nombril, laissez-le s'immobiliser à cet endroit du corps. Le sourire intérieur vous détend et vous rend heureux, de sorte que les sécrétions organiques deviennent comme du nectar. Si vous vivez dans la peur, la nervosité ou la colère, ils produisent des substances toxiques. La pratique du sourire allège le travail de vos organes, ce qui leur permet de fonctionner avec plus d'efficacité. Jour après jour nous demandons à nos organes d'accomplir une lourde tâche : faire circuler et purifier des litres de sang, transformer notre nourriture en énergie, éliminer des substances toxiques, maîtriser nos tensions émotives. Le sourire intérieur leur rend la tâche agréable.

c) La ligne du milieu du corps

Commencez, là aussi, par répandre le sourire dans les yeux. Ensuite, faites-le descendre dans la bouche. Remuez la langue en tous sens afin d'amasser de la salive. Quand vous sentez que votre bouche en est pleine, touchez le palais avec le bout de la langue puis, les muscles du cou bien tendus, avalez-la rapidement. Le sourire intérieur doit accompagner la salive jusqu'à l'oesophage, se répandre avec elle dans l'appareil digestif, puis s'immobiliser au nombril. La salive est un merveilleux lubrifiant contenant l'énergie vitale qui, du centre situé au nombril, se diffuse partout dans le corps. Grâce au sourire intérieur, répandez l'énergie nerveuse dans votre estomac ; la qualité de vos aliments s'en trouvera

rehaussée et votre digestion facilitée. Laissez l'énergie du sourire intérieur détendre l'intestin grêle, le gros intestin, le rectum.

d) La ligne à l'arrière du corps

Commencez toujours par sourire dans les yeux, puis dans la langue. Avant d'envoyer le sourire dans la colonne vertébrale, assurez-vous que votre dos est droit et vos épaules légèrement penchées vers l'avant. Envoyez le sourire dans chaque vertèbre, l'une après l'autre, jusqu'au coccyx. La colonne vertébrale est le protecteur du système nerveux central ; elle est, de plus, capitale à l'accroissement de la circulation de ch'i. Elle compte sept vertèbres cervicales, douze vertèbres dorsales, cinq vertèbres lombaires, le sacrum et le coccyx.

A un moment, vous sentirez dans vos vertèbres de la chaleur et un grand bien-être. La relaxation de la région lombaire, du coccyx et du pubis produit de l'énergie, et cette énergie monte sans difficulté dans la colonne vertébrale.

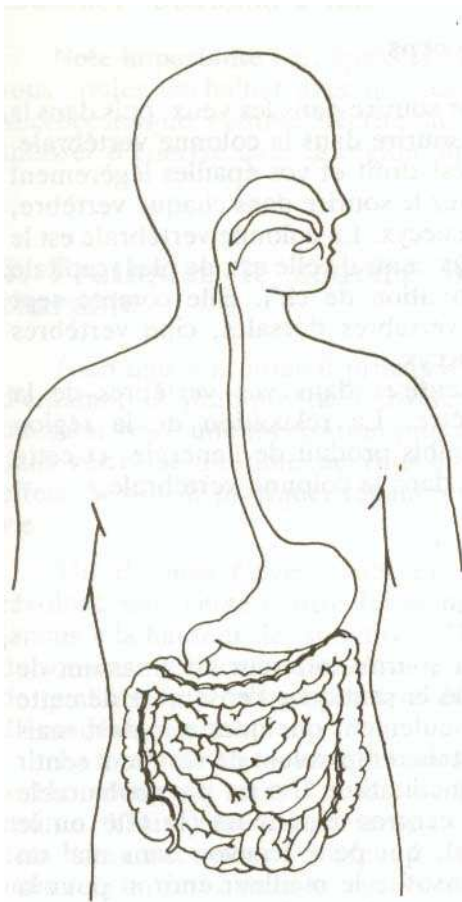


Fig. 9.

Le sourire sur la ligne du milieu du corps : avalez de la salive que vous faites descendre dans l'estomac et les intestins.

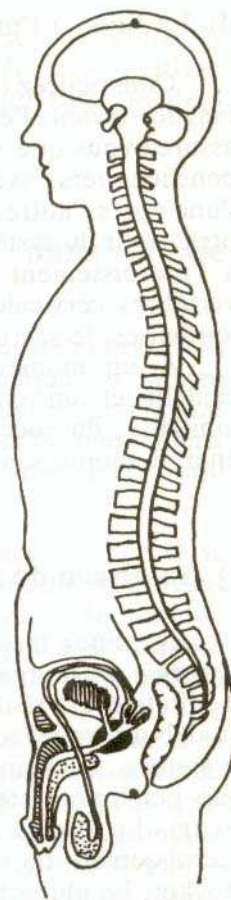


Fig. 10.

Le sourire sur la ligne à l'arrière du corps : des yeux, faites descendre le sourire dans la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre.

e) Au niveau du nombril

Terminez la pratique du sourire intérieur en amassant de l'énergie au nombril. Avec de la pratique, l'ensemble de cette méditation est réalisable en seulement quelques minutes, mais au début il vous faudra un certain temps avant de vraiment sentir le sourire. A la fin de votre méditation, il n'est pas souhaitable que l'énergie reste dans les centres supérieurs (la tête ou le cœur). La région du nombril, qui peut recevoir sans mal un accroissement de chaleur, constitue le meilleur endroit pour la stocker. La plupart des effets secondaires désagréables viennent d'un excès d'énergie dans la tête (se reporter, à ce sujet, au chapitre IX).

Pour amasser l'énergie dans la région du nombril, concentrez-vous sur celle-ci et imaginez l'énergie tournant autour d'elle en forme de spirale, à 6 cm environ de la peau. Les hommes doivent faire tourner cette spirale dans

le sens des aiguilles d'une montre, les femmes dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Au bout de vingt-quatre spirales renversez le mouvement, autrement dit faites circuler l'énergie dans le sens opposé.

Note importante : si, après la pratique du sourire intérieur, vous voulez enchaîner avec la circulation de ch'i dans l'Orbite Microcosmique comme décrite au chapitre qui suit, ne PAS amasser d'énergie dans la région du nombril.

4. Pratiquer le sourire intérieur dans la vie courante

Bien que son objectif principal soit de vous détendre avant d'entamer la pratique de l'Orbite Microcosmique, le sourire intérieur reste une méditation puissante en soi. En l'appliquant dans votre vie quotidienne vous en constaterez les merveilleux effets. Si vous la pratiquez régulièrement elle transformera votre vie.

Un de mes élèves avait une piètre image de lui. Il se révoltait sans cesse contre lui-même, parce que ne se croyant jamais à la hauteur des situations. Un certain temps de pratique du sourire intérieur lui permit de s'apercevoir qu'il avait nombre de qualités, que celles-ci avaient été occultées par son attitude d'autodénigrement.

La maîtrise du sourire intérieur vous fera ressembler à la tortue plongeant dans l'océan de l'inconnu sans éprouver de crainte. Vous créerez la détente intérieure, laquelle vous donnera l'assurance pour faire face à n'importe quelle situation que vous rencontrerez dans la vie. Votre sourire rejettera au loin la négativité ; vous aurez la joie de vivre en toutes circonstances.

5. Résumé

Le sourire intérieur fait entrer l'amour dans votre corps là où il est le plus indispensable, car c'est à travers lui que vous vivez. Voyez en lui comme une communauté dont les divers membres, que trop souvent nous ignorons ou maltraitons, travaillent avec constance et dévouement. Apprenez à aborder les diverses parties de votre corps avec affection et respect, comme s'ils étaient vos enfants.

Ne laissez pour compte aucune d'elles. Vous ne tarderez pas à faire la connaissance de l'amour, de l'énergie de l'amour. Si vous savez persister, votre vie s'épanouira. Les habitants de votre monde intérieur (organes vitaux, os, sang, cerveau) vous restitueront un corps neuf. Avec lui vos rapports avec les êtres et les choses changeront ; ils se feront dans la paix et l'amour. Par conséquent, souriez à vous-même, où que vous soyez, qui que vous rencontriez sur le chemin de votre vie.

DEUXIÈME PARTIE

La circulation
de l'énergie curative
dans l'Orbite
Microcosmique

L'ouverture du canal de fonction

Le canal de fonction est situé à l'avant du corps et il est yin, féminin, froid. Le canal gouverneur est situé à l'arrière du corps et il est yang, masculin, chaud. En se rejoignant, ces deux canaux forment un circuit énergétique appelé *Orbite Microcosmique* (ou *Petit Cycle Céleste*). Grâce à ce circuit, l'énergie yin et yang se rééquilibre. La puissance énergétique est accrue, vous permettant de répartir l'énergie dans tout le corps en même temps que les hormones et la vitalité. Ainsi elle peut être absorbée et transformée partout où il y a besoin.

Pour faire circuler leur énergie dans les différents canaux les sages taoïstes ont concentré leur esprit sur des points spécifiques (rejoignant ceux de l'acupuncture). Ce faisant, ils se sont aperçus qu'il y avait non seulement production d'énergie avec accompagnement de chaleur, mais également stimulation des différents points situés sur ces canaux, laquelle stimulation remplissait toutes sortes de fonctions physiologiques et psychiques. Par exemple, la concentration sur le nombril affecte l'ensemble du système gastro-intestinal et l'énergie ainsi apportée facilite la digestion et équilibre l'appétit.

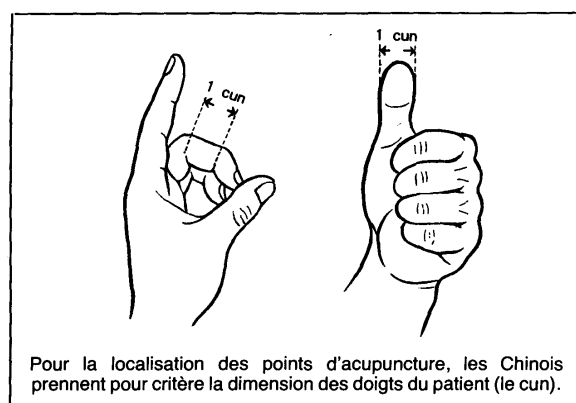
L'Orbite Microcosmique commence et finit au nombril, et le canal de fonction va du palais au périnée. Pour ouvrir ce dernier, nous commençons par nous concentrer sur la partie située entre le nombril et le périnée. Plus tard, une fois que le canal gouverneur sera ouvert, nous l'ouvrirons complètement.

1. L'éveil des points de guérison

Pour éveiller l'énergie dans les différents points, faites appel à l'oeil intérieur. Dirigez-le vers le point que vous souhaitez activer ; concentrez-vous sur ce point spécifique. N'essayez pas d'en créer une image mentale. Au contraire, faites descendre le mental dans la région du nombril.

La circulation de l'énergie, ou *ch'i*, est ressentie différemment par chaque individu. Les facteurs physiques, psychologiques, psychiques entrent en ligne de compte, mais la structure génétique, le passé du pratiquant, son régime alimentaire, ses tensions physiques ou psychiques actuelles contribuent également à diversifier la sensation énergétique. De plus, certains pratiquants l'obtiennent en quelques minutes, d'autres en quelques semaines, d'autres encore au bout de nombreux mois. A certains l'énergie paraît chaude, à d'autres elle paraît froide ; certains ressentent des picotements, d'autres voient des couleurs.

Certains éprouvent des douleurs au cours de leur pratique (ce qui indique qu'ils deviennent sensibles à des parties du corps dont ils n'avaient pas conscience jusque-là). Mais peu importe la manière dont vous expérimentez l'énergie. Soyez attentif aux messages et aux sensations que vous envoie le corps ; soyez à l'écoute de votre corps, faites-en l'expérience de manière plus complète. Ces messages et ces sensations montrent que vous commencez à percevoir le corps éthérique qui fait le lien entre le physique et le mental.



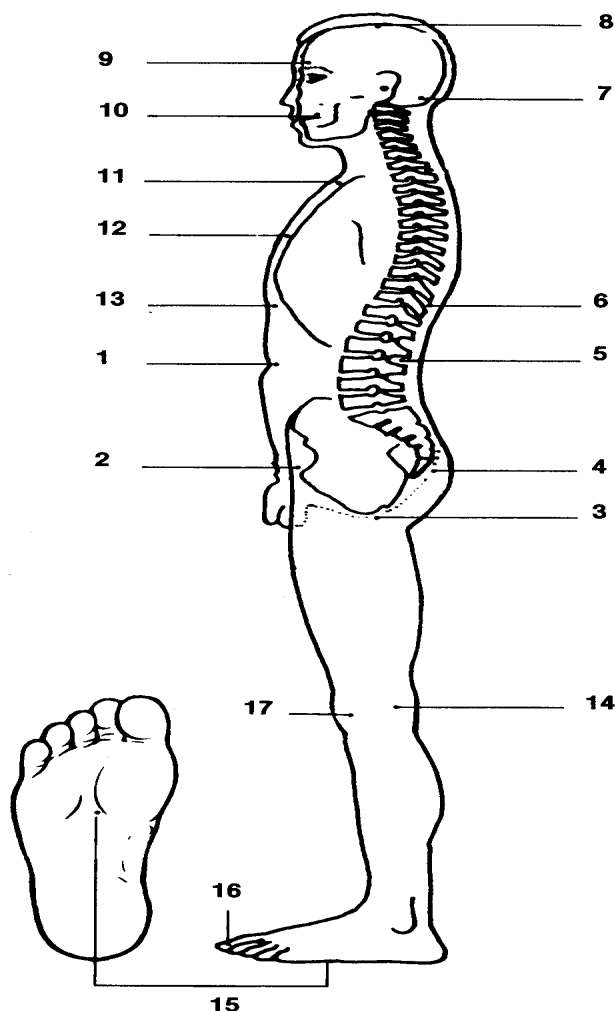


Fig. 11. — Points et centres d'énergie.

NOMENCLATURE DES POINTS ET CENTRES D'ENERGIE

(voir Annexe I pour détails complémentaires)

1. **Shenjue** (VC 1) : nombril, ombilic.
2. Hommes : **Zhongji** (VC 3) : 4 cun sous l'ombilic.
Femmes : **Guanyuan** (VC 4) : 3 cun sous l'ombilic.
3. **Huiyin** (VC 1) : entre anus et organes génitaux (périnée).
4. **Changqian** (VG 1) : pointe du coccyx, au-dessus de l'an.
5. **Mingmen** (VG 4) : entre vertèbres L2 et L3, au milieu des reins.
6. **Jizhong** (VG 6) : 11^e vertèbre dorsale.
7. **Yuzhen** (V 9) : nuque, base du crâne.
8. **Baihui** (VG 20) : sommet du crâne.
9. **Yintang** (HM 1) : entre les deux sourcils.
10. **Hsuan-ying** : sur le palais, à 4 cm derrière les incisives.
11. **Xuanji** (VC 21) : au milieu du sternum.
12. **Shanzhong** (VC 17) : poitrine, entre les deux mamelons.
13. **Zhongwan** (VC 12) : plexus solaire.
14. **Weizhong** (V 40) : derrière le genou, milieu du creux poplité.
15. **Yongquan** (R 1) : plante des pieds.
16. **Dadu** (RP 2) : pied, bord externe de la 2^e phalange du gros orteil.
17. **Heding** (HM 31) : au-dessus du genou, bord supérieur de la rotule.

2 Shen jue : premier point de concentration énergétique

C'est généralement le nombril, sauf en cas de problèmes de colonne vertébrale, d'hypotension ou d'hypertension, ou si le pratiquant a déjà un certain âge.

Le nombril produit l'électricité nécessaire à tous les autres points énergétiques. Pour les taoïstes, le nombril figure le sol, les racines du corps. C'est par lui qu'entre l'énergie : le fœtus se développe de l'ovule fécondée et est relié à la vie par le cordon ombilical. Après la naissance, l'énergie continue de pénétrer dans le corps par le nombril.

Le nombril est également la source du souffle. Quand le sang et le ch'i affluent à ce point, il se produit une respiration profonde et rythmée, de sorte que le milieu du corps devient comme une gigantesque pompe d'où le sang et le ch'i jaillissent avec vigueur, pour ensuite se répandre dans tout l'organisme. Ce sont eux qui apportent au corps les substances vitales dont il a besoin.

Lorsque l'énergie vitale est distribuée dans le corps de façon égale, elle ne risque pas de s'accumuler en des points spécifiques, de sorte qu'elle ne provoque ni excès de chaleur, ni détérioration des organes voisins de ces points. Néanmoins, en cas de maladie ou de déficience d'un organe particulier, nous pouvons diriger notre énergie sur lui et y diriger ainsi notre pouvoir d'autoguérison. Lorsque le courant de ch'i a balayé les impuretés, le sang achève le travail de restauration.

a) Utilisez l'index pour mieux vous concentrer

Le point de concentration sur le nombril est interne, à environ quatre centimètres de la peau. Pour acquérir la sensation énergétique à ce centre vous pouvez y appliquer l'index. Après quelques minutes, vous l'enlevez et posez les mains sur les cuisses (la paume de la main droite venant au-dessus de la paume de la main gauche). Gardez l'attention sur la sensation produite par la pression de l'index sur le nombril. Quand la sensation disparaît, enlevez l'index de sur le nombril pour l'y appliquer à nouveau.

Je vous rappelle qu'il faut éviter de se concentrer sur la respiration. Contentez-vous de détendre les yeux, la langue et la gorge, le mental se calmera de lui-même. Celui-ci étant apaisé, l'énergie affluera.

Au début il n'est pas facile de puiser la force énergétique au centre du nombril car, depuis de longues années, vous n'avez pas fait usage de votre faculté d'autorégénération. Vous ne pouvez recouvrer la santé en un jour. Patience ! Avec la pratique vous acquerrez de plus en plus de force et supporterez de mieux en mieux la chaleur produite par un voltage élevé de ch'i.

Si après un long temps de concentration sur le nombril vous n'y sentez toujours pas d'énergie, concentrez-vous sur Mingmen, le point situé à la hauteur du nombril mais sur la colonne vertébrale. Cette pratique aide à faire monter l'énergie vers la tête puis à la faire descendre par l'avant du corps jusqu'aux pieds. Dans le cas où vous n'avez aucune sensation énergétique au nombril et pourtant remarquez une amélioration de santé, vous êtes sur la bonne voie ; car rappelez-vous que l'expérience du ch'i varie avec les individus. Certains ressentent à ce centre une chaleur qui peut être très intense, d'autres ont l'impression qu'il se dilate, d'autres encore ne sentent pas grand-chose, alors même que le flot énergétique a augmenté. Les sensations importent peu. Essayez simplement d'être

aussi attentif que possible au corps, d'en avoir la meilleure conscience possible. Aventurez-vous dans votre corps, il est un vaste territoire renfermant d'innombrables richesses.

Il arrive qu'une trop longue concentration sur le nombril fasse monter l'énergie dans la poitrine, affectant ainsi le fonctionnement du cœur et des poumons. Si tel est le cas, le pratiquant doit, soit consulter un spécialiste de l'énergie, soit se concentrer sur un point plus bas dans le corps, de sorte que l'énergie puisse se dégager.

Si, vous concentrant sur le nombril, votre pouls s'accélère et que cette accélération vous est une gêne, concentrez-vous là encore sur Mingmen. Dans le cas où il n'y a toujours pas d'amélioration et où vous transpirez abondamment, portez votre attention sur Yintang, le point situé à mi-chemin entre les sourcils. Dans le cas où cette concentration provoque une trop forte tension dans la tête, portez de nouveau votre attention sur Mingmen.

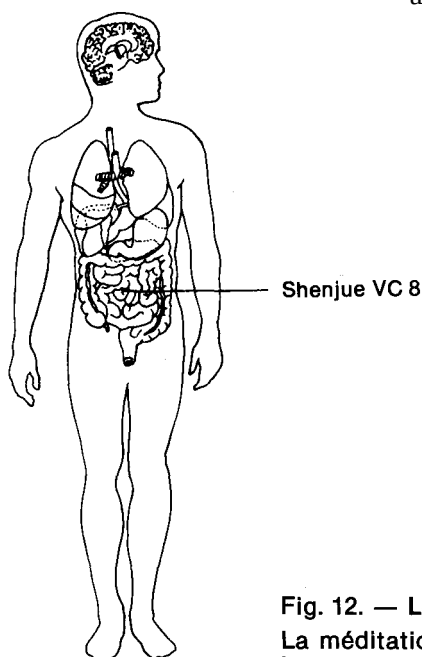


Fig. 12. — Le premier centre énergétique.

La méditation sur le nombril (Shenjue) fortifie les organes de la digestion.

b) Tension nerveuse, faiblesse physique, personnes âgées

Si vous êtes sujet à la tension nerveuse, concentrez-vous tour à tour sur le nombril et Mingmen. Les personnes âgées ou dans un état de faiblesse physique ont intérêt à se concentrer sur Yintang (le point situé entre les sourcils).

c) Hypertension

Si vous souffrez d'hypertension, concentrez-vous d'abord sur le nombril puis sur les pieds. Pour commencer, placez une petite boule rugueuse sous la plante des pieds, au point Yongquan (*la Source pétillante*). La pression exercée vous aidera à maintenir votre attention dans les pieds. Le mental descend pour ainsi dire dans les pieds, ce qui a pour effet d'y amener aussi l'énergie et le sang, ce qui réduit la tension artérielle. Ne vous concentrez pas sur Yintang (le point situé entre les sourcils) ni sur Baihui (le sommet de la tête). Cela aurait pour effet de faire monter à la tête trop de sang et trop de ch'i, donc d'aggraver votre problème d'hypertension.

Si vous souffrez d'hypertension, il convient de vous faire prendre la tension régulièrement, en sorte de vérifier si la concentration énergétique est pour vous une pratique bénéfique ou non.

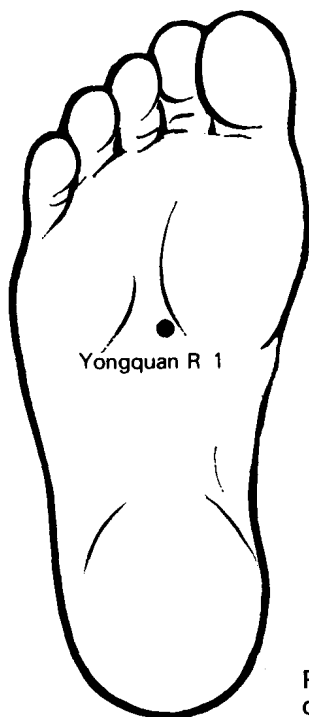


Fig. 13. — L'hypertension.
Pour diminuer la tension artérielle,
concentrez-vous sur Yongquan (R 1).

Etant donné que la concentration sur Yintang fait monter l'énergie et le sang dans la tête, elle est un remède à l'hypotension. Cependant, ceux qui en souffrent doivent, comme dans le cas de l'hypertension, se faire prendre régulièrement la tension. Lorsque celle-ci est redevenue normale, concentrez-vous d'abord sur le nombril, puis sur Yintang (quinze minutes dans chaque cas).

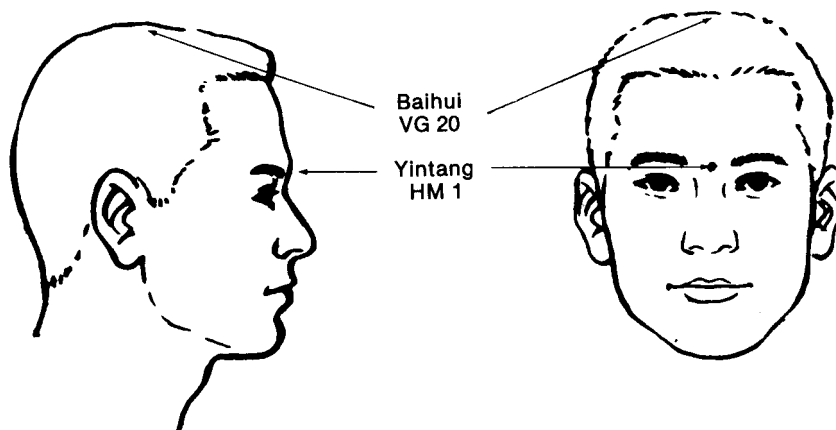


Fig. 14. — L'hypotension.

- A. En cas d'hypotension, concentrez-vous d'abord sur Yintang (HM 1).
 B. En cas d'hypotension grave, concentrez-vous d'abord sur Baihui (VG 20).

Le nombril est généralement un bon point de départ pour la concentration énergétique, même pour ceux souffrant d'hypertension, de l'estomac ou des intestins, ce qui n'est pas le cas pour ceux souffrant d'hypotension. S'ils commençaient par se concentrer sur cette région, ils ne feraient qu'aggraver leur problème.

e) Problèmes gastro-intestinaux

Si vous avez des problèmes gastro-intestinaux, l'ouverture du canal de fonction sera plus difficile, car les organes digestifs sont reliés à ce canal. Il faut, au préalable, les purifier et les fortifier. De toute façon, la concentration sur cette région ne peut qu'améliorer de façon sensible les fonctions de digestion et d'élimination. Rappelez-vous qu'avec l'ouverture complète de l'Orbite Microcosmique votre puissance énergétique s'accroît et que vous serez en mesure de vous guérir vous-même. Vous pourrez amener l'énergie vitale dans les régions déficientes de votre corps.

Il est important de ne pas vous considérer comme faible ou malade. Tout trouble physiologique est guérissable, même le plus ancien. La guérison dépend en grande partie de votre attitude psychique. Plus personne n'ignore que les maladies ont souvent une origine psychosomatique. Si vous avez confiance dans la méthode présentée dans ce livre, vous les chasserez hors de votre corps. Vous surmonterez votre désir profond d'être malade, responsable de vos maux. Une meilleure circulation de ch'i entre le corps et l'esprit fait remonter à la conscience les désirs négatifs qui, ainsi, se dissolvent.

Lorsque l'énergie du sperme, ou Ching-chi, s'éveille, il vous sera d'abord difficile de distinguer si elle est réelle ou imaginaire. Cependant, vous ne tarderez pas à vous convaincre de son absolue réalité. Cet éveil peut se faire en divers endroits du corps : l'abdomen, les mains, les jambes, les gros orteils. Chez les pratiquants de T'ai-chi chuan ou de Kung-fu, il se produit souvent dans les jambes. Chez ceux se servant beaucoup de leurs mains, il a plutôt tendance à se produire dans cette partie du corps. Lorsque l'énergie du sperme naît dans l'abdomen, elle se traduit par une sensation d'ondes ou de picotements chauds. Évitez de créer cette sensation par l'imagination, car elle est différente de tout ce que vous avez pu ressentir jusqu'à présent.

3. Le second centre énergétique : Guanyuan (chez la femme), Zhongji (chez l'homme)

Guanyuan, le *Palais des ovaires*, se situe à mi-chemin entre les ovaires. Zhongji, le *Palais du sperme*, se situe dans la région de la prostate et des vésicules séminales, juste au-dessus du pénis.

Pour commencer, appuyez l'index sur ce centre énergétique afin d'en acquérir la sensation. Au bout d'une minute, placez les mains sur les cuisses (la paume de la main droite posée sur la paume de la main gauche). Ensuite, concentrez-vous sur la sensation produite. Lorsque celle-ci disparaît, pressez à nouveau l'index contre le centre énergétique.

En cas d'excitation sexuelle, arrêtez de vous concentrer sur Zhongji (ou Guanyuan) et portez votre attention sur Mingmen (le point situé à la même hauteur que le nombril mais sur la colonne vertébrale). L'énergie sexuelle accroît considérablement la puissance énergétique mais, à ce stade,

mieux vaut ne pas encore essayer de l'utiliser.

Ceux à faible puissance sexuelle, due notamment à l'âge, peuvent poursuivre leur concentration sur le *Palais du sperme* jusqu'au moment où cette force se réveille. Dès qu'apparaît l'éjaculation nocturne, arrêter la concentration sur Zhongji et se concentrer à nouveau sur Mingmen.

Les pratiquants chez qui la concentration sur Zhongji (ou Guanyan) n'éveille aucun désir sexuel peuvent la poursuivre jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur ou de légèreté dans cette région. En cas de sensations inhabituelles, il leur est conseillé de porter leur attention sur Huiyin (le périnée), situé à mi-chemin entre l'anus et le pénis (ou le vagin).

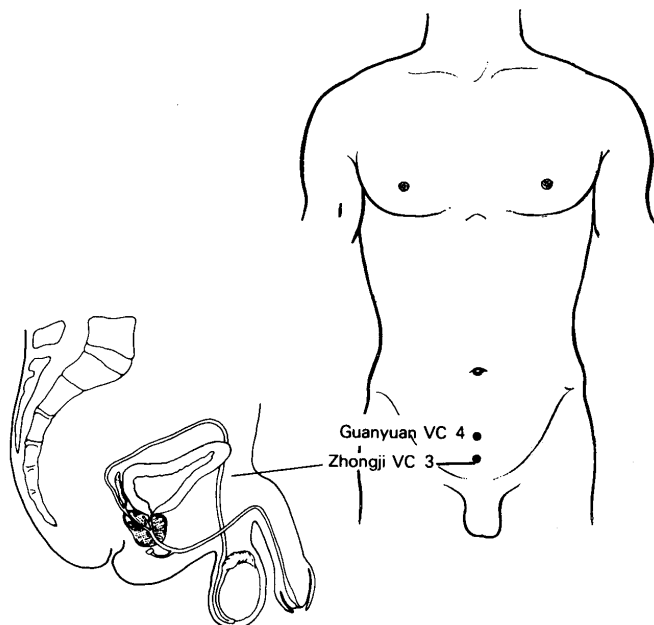


Fig. 15. — Le second centre énergétique.

Le *Palais du sperme* (pour les hommes) se trouve à environ 4 cm de la base du pénis.
Le *Palais des ovaires* (pour les femmes) se trouve légèrement au-dessus.

4. Huiyin : troisième centre énergétique

Huiyin est également appelé *Porte de la Vie et de la Mort*. Il est situé à la partie inférieure du tronc, à un endroit où se terminent de multiples nerfs et vaisseaux sanguins et (nous venons de le dire), à mi-chemin entre l'anus et le pénis (ou le vagin). Nous avons tendance à perdre de l'énergie par ce point. Pour le stimuler, frottez-le doucement jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur.

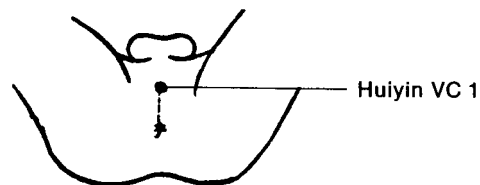


Fig. 16. — Le troisième centre énergétique.

Huiyin (VC 1) est situé à mi-chemin entre l'anus et les organes génitaux (pénis ou vagin).

Le temps de concentration nécessaire pour éveiller l'énergie à ce centre varie avec les individus. Cependant, avec une pratique de deux fois quinze à trente minutes par jour, il faut compter entre deux et quatre semaines en moyenne. Si après quatre semaines de pratique cet éveil ne s'est pas produit, persistez quatre autres semaines. Au cas où le résultat reste nul, passez au point suivant. Si vous persévériez au-delà de huit semaines, vous pourriez éprouver une sensation d'oppression dans la poitrine et/ou une douleur au cœur à cause d'une accumulation excessive d'énergie. L'énergie, au lieu de descendre au bas de la colonne vertébrale serait montée dans le thorax. Si cela devait se produire, concentrez-vous sur Mingmen. En l'espace de quelques jours vos symptômes disparaîtront.

Il arrive que la concentration sur ce point donne des sensations de vibration ou le sentiment de bonds intérieurs ; chez les hommes elle peut provoquer une forte érection. Dans ce dernier cas, faire des respirations abdominales. Une trop longue concentration sur le périnée peut provoquer une poussée énergétique, laquelle s'accompagne généralement de divers effets secondaires désagréables. Si le flot d'énergie est assez puissant pour ouvrir très rapidement le centre de la nuque et atteindre le sommet de la tête, auquel cas elle retombera en pluie sur le pratiquant, peu d'effets secondaires sont à craindre — et même aucun. Tous les canaux énergétiques étant alors ouverts, tout l'organisme s'en trouve fortifié.

Une telle ouverture est cependant exceptionnelle. En général il y faut du temps et beaucoup d'efforts. Rappelez-vous que la pompe énergétique est le nombril et que c'est à ce point que toute séance de travail doit commencer. Lorsque vous sentez que l'énergie s'est accumulée dans le ventre (sensation de chaleur, d'oppression, de dilatation), faites-la descendre vers le deuxième centre, puis vers le troisième.

L'ouverture du canal gouverneur

Du périnée (Huiyin), l'énergie se dirige vers le sacrum (Changqiang) puis monte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête, d'où elle redescend vers le point situé à mi-chemin entre les sourcils. Le canal gouverneur revêt une extrême importance car il comporte deux pompes énergétiques, l'une étant au sacrum (l'os tout au bas de la colonne vertébrale), l'autre au bas du crâne (Yuzhen).

La première pompe envoie le ch'i et le fluide spinal jusque dans la nuque, le deuxième les reçoit et les envoie dans le cerveau. Ouvrir le canal gouverneur, c'est comme d'aérer une pièce enfumée. La colonne vertébrale et la tête s'en trouvent régénérées, les nerfs stimulés ; le surcroît d'oxygène et de sang apporté au cerveau donne entrain et vitalité.

1. Changqiang : quatrième centre énergétique

Le quatrième centre énergétique, celui du coccyx, est capital, car c'est à ce point que l'énergie vitale, ou sexuelle, est soit perdue, soit préservée. Dans le deuxième cas elle emprunte ce canal, puis monte le long de la colonne vertébrale jusque dans le cerveau. Le point de passage a pour nom *Porte de la Vie et de la Mort*, puisque c'est lui qui permet l'entrée de l'énergie dans le système nerveux central.

Après un certain temps de concentration, vous sentirez de la chaleur et une tension au coccyx ; celles-ci proviennent des multiples terminaisons nerveuses à cet endroit, ainsi que des huit ouvertures qui, dans le système taoïste interne, ont pour nom *ouvertures de l'âme*. La première étape, l'ouverture de l'Orbite Microcosmique, constitue en quelque sorte la préparation à la voie. L'énergie qui passe dans ce point est la véritable puissance du sperme ou des ovaires, mais aussi la force vitale qui nourrit les cellules du corps. Le deuxième niveau apprend au pratiquant à faire circuler le ch'i dans les trente-quatre routes supplémentaires, ce qui implique la purification des organes. Au troisième niveau, la puissance du sperme ou des ovaires est éveillée et transmuée en une énergie supérieure. Celle-ci se fraye un chemin à travers le coccyx. A ce moment-là, certains ressentent comme des piqûres d'aiguille, d'autres une tension, d'autres encore comme un courant cherchant à se frayer un passage. Avec de la pratique, cette force, ou courant chaud, montera de plus en plus haut dans la colonne vertébrale. L'ouverture du coccyx sera facilitée si, avant de vous concentrer sur lui, vous le frottez avec un linge doux.

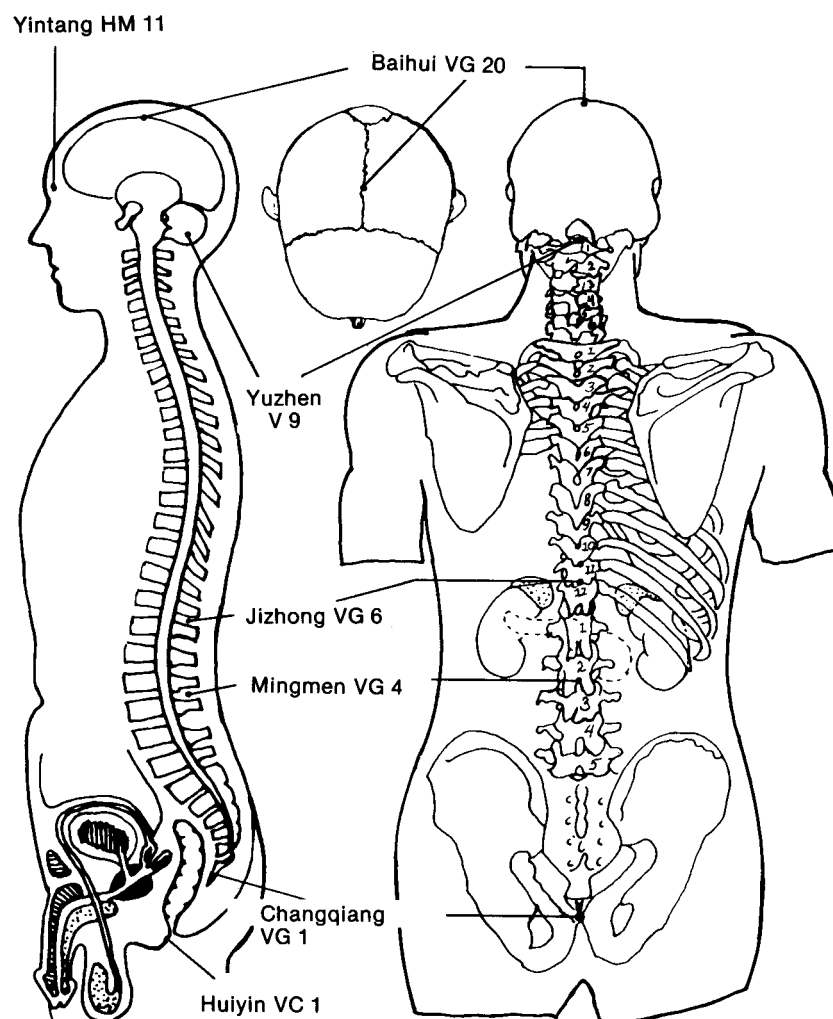


Fig. 17. — Le canal gouverneur.

L'énergie qui monte dans la colonne vertébrale passe par les principaux points situés sur le canal gouverneur.

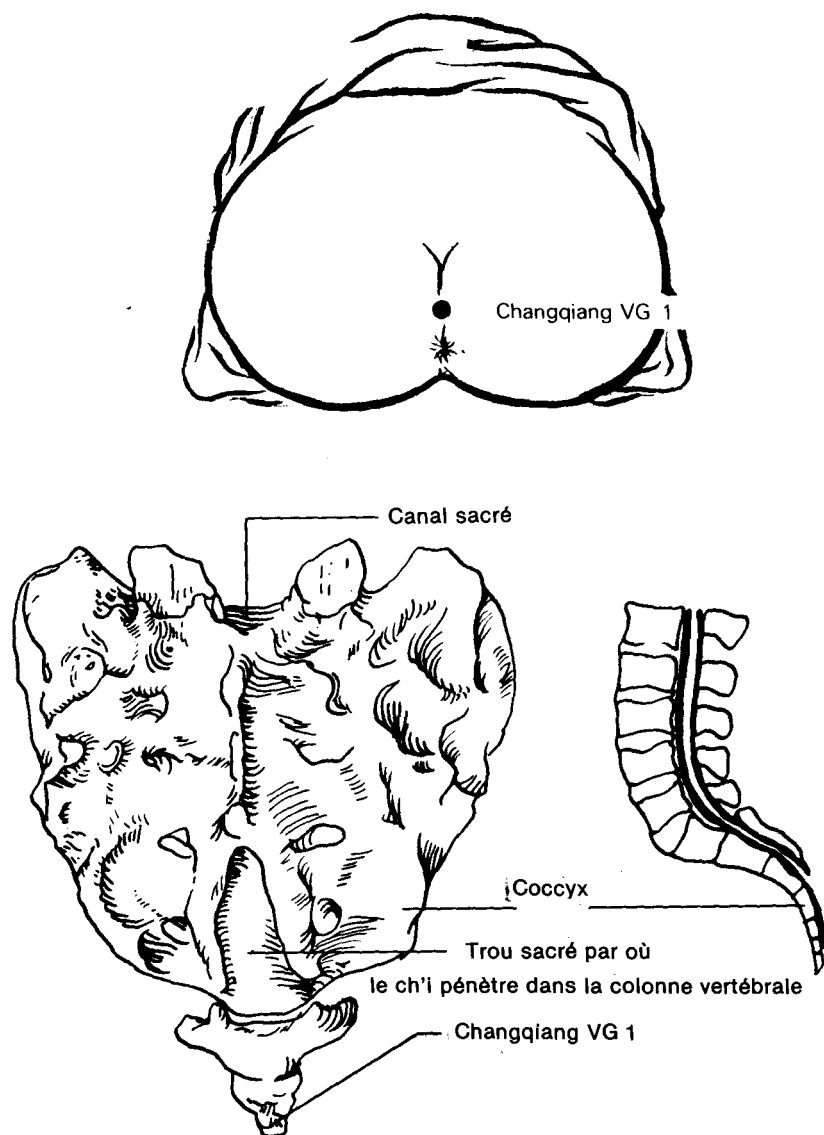


Fig. 18. — Le quatrième centre énergétique.

Au point Changqiang (VG 1), l'énergie sexuelle commence son ascension dans la colonne vertébrale puis pénètre dans le système nerveux central.

2. Mingmen : cinquième centre énergétique

Situé à la même hauteur que le nombril mais sur la colonne vertébrale, ce point est également appelé *Porte de la Vie*. Il se trouve à mi-chemin entre les reins (entre les vertèbres L2 et L3). C'est en lui que réside la force des reins. Le rein gauche est yin et le rein droit yang ; c'est à mi-chemin entre les deux que se réalise l'équilibre énergétique. Mingmen (le point majeur de force du corps) est donc le centre de l'harmonisation, contenant de l'énergie yin. S'y concentrer peut soit faire monter l'énergie plus haut dans la colonne vertébrale, soit la faire descendre dans les pieds. Cette dernière possibilité permet d'éviter certains effets secondaires désagréables dus à une poussée subite d'énergie vers la tête. On peut se concentrer sur Mingmen étant debout, assis ou en marchant.

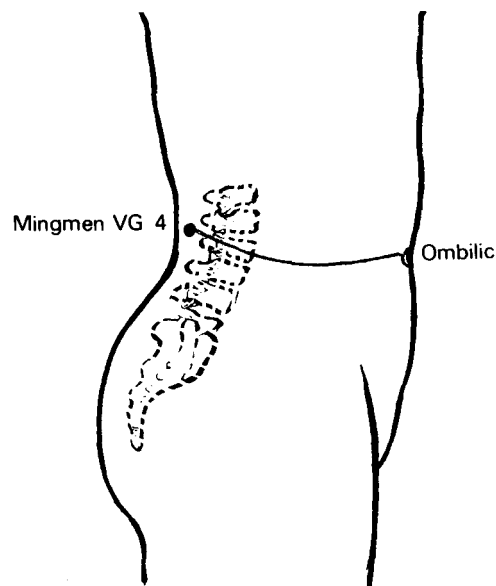


Fig. 19. — Le cinquième centre énergétique.

Mingmen (VG 4) est une soupape de sûreté en cas d'excès d'énergie yang dans la tête.

Avant de commencer à vous concentrer sur ce point, il est conseillé d'en acquérir la sensation soit en y appuyant l'index pendant environ une minute, soit en posant dessus une petite boule rugueuse que vous fixerez avec du ruban adhésif. Après un certain temps de pratique, l'accumulation d'énergie ne demandera guère plus de quelques minutes de concentration. La plupart des pratiquants mettent moins longtemps à percevoir l'énergie à ce point qu'au nombril.

En se concentrant sur ce point, ceux qui souffrent du dos risquent de voir leurs douleurs s'aggraver. Si tel est le cas, n'en soyez pas alarmé, mais prenez la précaution suivante : avant votre pratique, frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer, puis posez-les sur la région douloureuse.

Important : au cours de votre concentration, laissez le courant chaud de ch'i se déplacer librement ; n'essayez pas de le diriger. Au début, lorsque vous sentez la chaleur gagner la région du nombril, changez de point de concentration : portez-la un peu plus bas dans l'abdomen. L'énergie descendra d'elle-même. Ce n'est pas vous qui la faites descendre ; l'énergie sait quelle direction elle doit prendre.

3. Jizhong : sixième centre énergétique

Il se trouve entre les surrénales, à la même hauteur que le plexus solaire mais sur la colonne vertébrale.

Les glandes surrénales stimulent la substance médullaire dans le cerveau, provoquant notamment le réflexe de survie dans l'organisme. La partie externe, le cortex, gouverne l'équilibre en sodium et joue également un rôle dans l'équilibre du taux de sucre dans le sang. La concentration sur Jizhong peut ainsi avoir un effet bénéfique chez les diabétiques ainsi que chez les personnes souffrant d'allergies.

Ceux qui manquent de vitalité ou qui sont malades peuvent se concentrer à volonté sur ce point. Cette concentration les stimulera grandement. Ceux qui ont beaucoup de vitalité, notamment les jeunes, s'abstiendront de s'y concentrer le soir, sans quoi ils auront du mal à dormir.

La concentration sur Jizhong stimule également le pancréas. Tout comme les surrénales, le pancréas joue un rôle dans l'assimilation du sucre. Il a un effet régulateur dans ce domaine. Que la concentration énergétique puisse complètement guérir le diabète reste à prouver. Pour en avoir la certitude il faudrait mettre en observation un nombre suffisant de malades durant une longue période. Cependant, nous pouvons affirmer sans nous tromper qu'elle est un facteur d'amélioration.

4. Yuzhen : septième centre énergétique

Yuzhen est le cervelet. Cette partie de l'encéphale gouverne la respiration, le rythme cardiaque et diverses fonctions en rapport avec le système nerveux réflexe. L'arrivée de ch'i dans Yuzhen produit de multiples effets. Par exemple, le pratiquant peut découvrir spontanément et tout naturellement de nouveaux schémas respiratoires.

Ceux qui souffrent des épaules ou de la partie supérieure du dos s'aperçoivent, durant leur pratique, que l'énergie reste bloquée dans cette région du corps. La faire pénétrer dans la tête exigera d'eux de la patience et de la persévérance. Nombre de mes élèves ont constaté qu'une pratique assidue diminuait leurs douleurs, voire les faisait complètement disparaître quand l'énergie s'était frayée un passage jusque dans la tête.

A noter qu'une accumulation d'énergie dans la tête peut provoquer des effets secondaires désagréables (douleurs, nausées, hallucinations, irritabilité, insomnie, instabilité d'humeur, somnolence). Pour éviter un tel inconvénient, n'oubliez pas de ramener l'énergie au nombril à la fin de toutes vos séances.

5. Baihui : huitième centre énergétique

Baihui, appelé également Niwan, se trouve au-dessus du cerveau moyen. Ses fonctions sont en rapport avec la sensibilité et le cycle sexuel. Il gouverne le cerveau postérieur, l'audition, les rythmes corporels, l'équilibre, la perception de la lumière par les yeux et par la peau. Il constitue de plus l'étai supérieur du cerveau et de la colonne vertébrale. Comme il est placé tout en haut de la tête, les Chinois lui ont donné le nom de *Jonction des Cent Points*. La concentration sur ce point peut vous donner une sensation de tension ou de dilatation dans le centre de la tête. Cela indique que l'énergie y circule. Dès que vous avez cette sensation, passez à la concentration sur le point suivant (rappelez-vous de ne jamais vous concentrer plus d'un mois sur un centre énergétique particulier).

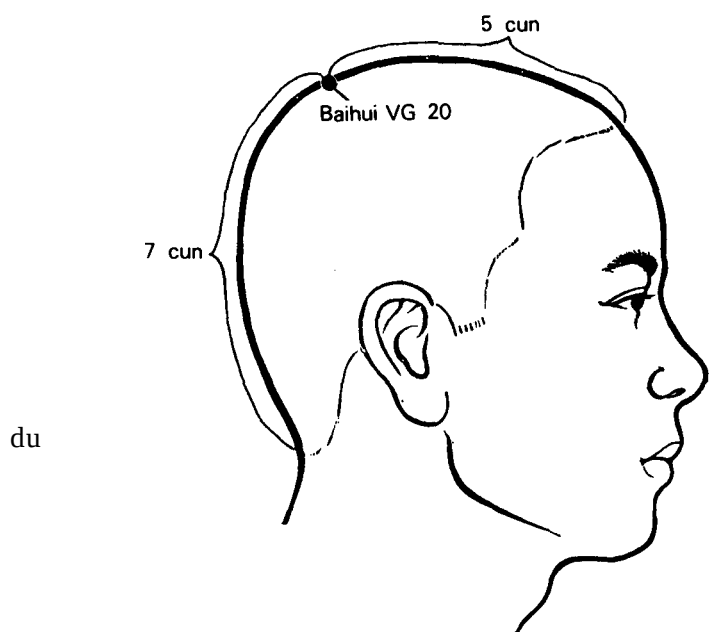


Fig. 20. — Baihui (VG 20), le huitième centre énergétique.

n'est pas encore pour demain. En cas de visions, quelles qu'elles soient, faites en sorte de calmer le mental.

Quand le ch'i vibre dans la tête, qu'il circule en tous sens dans tout le système nerveux, il peut produire de multiples aberrations sensorielles car, en fait, l'ouverture de l'Orbite Microcosmique ne signifie pas ouverture d'un sixième ou septième sens. Si vous voyez ou entendez des choses inhabituelles, n'y prêtez pas attention ; ce ne sont que des illusions.

Certains pratiquants se voient entourés de lumière. Les maîtres de la Chine traditionnelle diraient qu'une telle expérience découle d'un mal physique qui, peu à peu, s'extériorise. Ceux qui ont les reins fragiles ou très peu d'appétit sexuel vont extérioriser une lumière noire ; ceux ayant des problèmes hépatiques une lumière verte ; ceux ayant des ennuis cardiaques une lumière rouge ; ceux qui ont des problèmes pulmonaires une lumière blanche ; ceux qui souffrent de la rate ou de l'estomac une lumière jaune ; ceux qui ont des ennuis de vésicule biliaire une lumière noire.

Si la concentration sur Baihui vous donne les yeux rouges et que cette rougeur persiste après quelques séances (deux ou trois heures en tout), allez consulter un médecin.

6. Yintang : neuvième centre énergétique

Yintang est la glande pituitaire. Les taoïstes lui ont donné le nom de Tsu-chiao, ou *Cavité Originelle de l'Esprit*. En fait, dans l'encyclopédie taoïste on lui trouve plusieurs autres noms : *Palais de la Vie*, *Yu-ting*, *Chaudron de Jade*, etc. Ce point se trouve entre les sourcils, au-dessus des fosses nasales. Yintang est la glande endocrine maîtresse, elle régularise la croissance, les gonades, les surrénales et la thyroïde.

Les textes disent que Yintang gouverne le cerveau antérieur, la vue, l'oeil droit ; qu'il est le siège de l'amour, de la compassion, de la connaissance, de l'intégration ou personnalité, de l'amour universel et de la dévotion. Les textes disent encore qu'il est le siège de l'intelligence, de la mémoire conceptuelle, de la conscience du temps linéaire, de la pensée discursive, des instincts, du racisme, du sexisme et de la paranoïa.

Lorsque l'énergie atteint le cerveau moyen et la glande pinéale, il se peut que vous sentiez comme un poids dans cette région, ou une tension s'y promener, ou que vous ayez soudain très envie de dormir. Le jour où l'énergie circule librement à travers ce point vous serez moins enclin aux phantasmes, votre pouvoir de concentration sera augmenté et vous vous sentirez la tête plus légère. Cependant, étant donné que la circulation sang dans la tête s'accroîtra en même temps, vos yeux risquent de rougir. L'augmentation de l'énergie dans cette partie du corps provoque chez certains des visions de lumière, d'arcs-en-ciel, de couleurs, de lune, de soleil, d'étoiles scintillantes. D'autres ont l'impression de savoir prédire l'avenir, ce qui n'est qu'illusion, la vision occulte, à ce stade, qu'elles soient, faites en sorte de calmer le

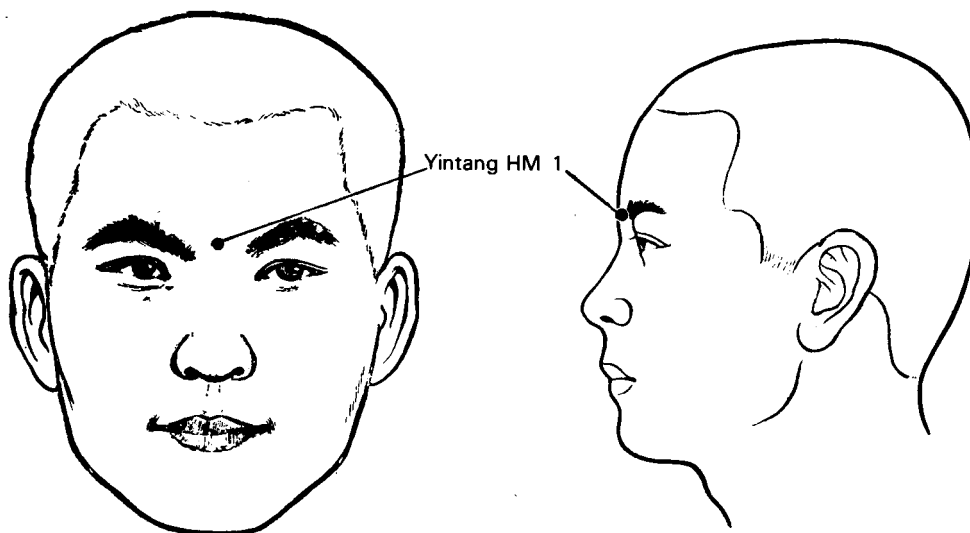


Fig. 21. — Yintang (HM 1), le neuvième centre énergétique.

La glande pituitaire et la glande pinéale jouent un très grand rôle, car ce sont elles qui vous permettent de vérifier si l'Orbite Microcosmique est ouverte. Quand vous vous concentrez sur le nombril pour y accumuler de l'énergie, celle-ci à un moment monte dans la colonne vertébrale jusqu'à Niwan (la glande pinéale). Yintang (la glande pituitaire) est l'autre point de contrôle. Quand vous vous serez concentré sur le dernier point de l'Orbite Microcosmique ce sont Niwan et Yintang qui vous permettront de vérifier s'il y a vraiment circulation énergétique. Les autres points ne sont habituellement pas assez sensibles pour permettre une telle vérification. Pour achever le circuit de l'Orbite Microcosmique, l'énergie doit descendre jusqu'au voile du palais, traverser la langue, passer par la gorge (Xuanji), le point du cœur (Shanzhong), le plexus solaire (Zhongwan) et, finalement retourner au nombril.

Lorsque l'énergie (après avoir passé dans le cerveau moyen et le cerveau antérieur) arrive à la glande pituitaire, les pratiquants ressentent très souvent de la tension dans les côtés gauche et droit du front. Celle-ci est due à la résistance rencontrée par l'énergie face au rétrécissement du canal à la hauteur du nez. Cette résistance s'accompagne éventuellement d'élimination de mucus et peut entraîner, si le sujet y est prédisposé, des problèmes de sinus.

Après vous être concentré un certain temps sur ce point, il se peut que vous humiez des parfums. Ceux-ci, dit-on, sont consécutifs à la purification des organes réalisée par les glandes. Les arômes varient d'une personne à l'autre et dépendent notamment du niveau de son développement. Il est impossible de tous les décrire mais, parmi mes élèves, certains ont dit avoir senti des parfums de fleurs, de vins, etc.

Certains pratiquants ressentent des picotements, d'autres ont l'impression que quelque chose tente de se frayer un chemin de haut en bas du front, d'autres encore ont la sensation d'un martèlement dans le milieu de la tête. Autant de symptômes qui dénotent la résistance au flot énergétique. Ne prêtez pas attention à eux, ils s'éteindront peu à peu.

La concentration entre les sourcils rend moins désagréable à l'ouïe les bruits forts inattendus. Arrivé à ce stade, le pratiquant acquiert un certain équilibre. Il est moins inquiet ; plus tard l'inquiétude disparaîtra complètement.

Comme la glande pituitaire stimule la production d'hormones, il y a augmentation de salive. A mesure que vous progresserez, celle-ci sera de plus en plus parfumée. Vous aurez un meilleur appétit et les différents systèmes du corps se trouveront stimulés. Un bon appétit assure une meilleure digestion et donc une meilleure assimilation. Vous aurez plus de vitalité ; vous vous sentirez joyeux et surtout très calme.

Certains de mes élèves m'ont répété que la concentration entre les sourcils les rendaient beaucoup plus sensibles à certains bruits internes (battements de cœur, respiration) mais aussi les éveillait à d'autres (circulation du sang, mouvements des organes). D'autres sont allés jusqu'à me décrire des sons que les yogis de l'Inde qualifient depuis toujours de divins. La plupart de ces sons (et aussi les parfums) ont été en vous de tout temps, mais comme votre attention se portait ailleurs ils étaient occultés. Maintenant que vous êtes plus calme et moins distrait, ils vous deviennent perceptibles. Cette remarque ne s'applique pas aux sons divins, car ils changent de façon notable

tout au long de la progression spirituelle.

7. Avant d'aller plus loin

Une fois le point situé entre les sourcils ouvert, vous avez accompli la moitié du chemin, non seulement de l'Orbite Microcosmique et d'autres circuits, mais aussi de l'étape sui-vante : l'application dans la vie courante des facultés acquises durant vos pratiques. Autrement dit, savoir apporter aux organes les matériaux vitaux, les hormones et le ch'i, en sorte de les purifier, de les fortifier et de les guérir. Ce qui vous donnera santé et vitalité, vous rajeunira et vous garantira une longue vie.

Cependant, ce résultat ne peut être atteint qu'avec une pratique appropriée, en faisant attention à équilibrer l'énergie dans les divers points, sans quoi vous courez un réel danger. Si votre pratique est inappropriée, vous vous exposez à des dérèglements physiologiques et émotionnels. Parmi les effets secondaires citons encore une fois : sensation de tension ou de lourdeur dans la tête, somnolence, bruits dans les oreilles, maux de dents, sinusites, nervosité, colère et irritabilité, tous ces symptômes étant dus à une trop forte accumulation d'énergie dans la tête. Pour les éviter, n'oubliez pas, après chaque concentration, de ramener l'énergie au nombril lui faisant parcourir à rebours tout le chemin parcouru pendant la séance. Puis faites-lui décrire des spirales : trente-six dans le sens des aiguilles d'une montre et vingt-quatre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour les hommes, vingt-quatre dans le sens des aiguilles d'une montre, et trente-six dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour les femmes. A la fin, poussez le ch'i dans le nombril.

Si vous vous concentrez uniquement sur le front, ou si vous le faites sur de longues périodes alors que le circuit n'est pas entièrement ouvert, vous souffrirez de la plupart des effets secondaires. Parmi les milliers d'élèves que j'ai eus, la plupart ont atteint des niveaux supérieurs sans pratiquement rencontrer de problèmes (certains n'en ont même rencontré aucun). Notre objectif est de vous familiariser avec l'existence des effets secondaires et de vous apprendre à les éviter.

L'ouverture de l'Orbite Microcosmique

L'énergie ayant été amenée dans la région des sourcils, on peut ensuite la faire s'écouler par les yeux ou par les oreilles. On peut aussi la faire remonter dans la tête pour provoquer sa sortie au sommet de celle-ci. Mais cela exige une force colossale, pour se frayer un passage l'énergie devant disjoindre des os. Il est bien plus facile de la faire descendre dans le palais, puis d'achever le circuit de l'Orbite Microcosmique.

1. Inversez la circulation du ch'i

Cependant, auparavant, exercez-vous un certain temps à inverser la circulation énergétique. Pour cela, procédez comme suit :

1. De la région d'entre les sourcils faites descendre le ch'i vers le nez (pendant une dizaine de minutes), puis plus loin encore. A mesure que vous acquerez de la pratique, vous saurez de mieux en mieux diriger l'énergie selon votre gré.

2. Faites remonter l'énergie jusqu'à Baihui (le sommet de la tête). A ce point, arrêtez votre concentration le temps de lui permettre de descendre dans la nuque (Yuzhen).

3. L'énergie étant retournée dans la nuque, marquez un autre temps d'arrêt. Ensuite amenez-la au point appelé Ja-jie (à mi-chemin entre les épaules). De là, faites-la descendre à Jizhong (VG 6), puis à Mingmen (entre les vertèbres L2 et L3). Ici, marquez un temps d'arrêt assez long, jusqu'à ce que vous ressentiez une tension dans le front.

4. Ensuite portez votre attention sur le coccyx, puis sur le périnée (Huiyin-VC 1).

5. Au périnée, il y a bifurcation. L'énergie pénètre dans l'une et l'autre jambes et descend par la face interne des cuisses et des chevilles (considérée comme yin) jusque dans la plante des pieds, au point appelé Yongquan (R 1). Concentrez-vous sur ce point jusqu'à y ressentir de la chaleur. Au tout début de votre pratique, pour activer ce centre, fixez à la plante des pieds une petite boule rugueuse avec du ruban adhésif, puis marchez. Au bout d'un certain temps l'énergie chaude se répandra dans vos pieds et vos jambes avec des sensations de picotements.

6. Faites remonter l'énergie en contournant les gros orteils. Arrêtez un moment votre concentration, puis amenez-la le long des jambes jusqu'au périnée.

7. Ensuite faites-la monter au nombril. Marquez un temps d'arrêt afin d'amasser du ch'i dans le ventre.

8. Amenez ce ch'i dans le coeur, la gorge et la langue (celle-ci étant à placer contre le palais). Il arrive que le ch'i monte jusqu'à Yintang, le point suivant (entre les sourcils), ouvrant ainsi l'Orbite Microcosmique.

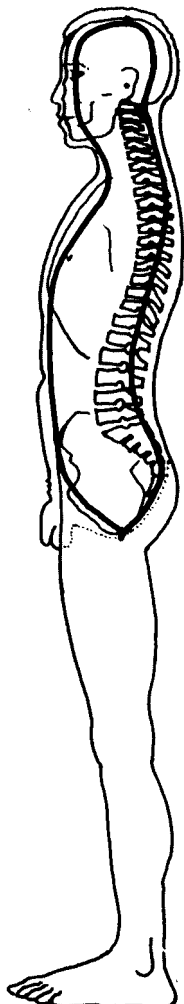


Fig. 22. — L'Orbite Microcosmique.
Ou Petit Cycle céleste.

Fig. 23. — Placez la langue contre le palais pour assurer la jonction entre le canal gouverneur et le canal de fonction.



2. De la langue au palais, le dixième centre

Les pratiquants qui ont réussi à amener leur énergie du nombril jusqu'au point situé entre les sourcils (en passant par la colonne vertébrale) sans avoir ressenti d'effets secondaires désagréables, peuvent se dispenser de la pratique de l'inversion énergétique ci-dessus et passer directement à la concentration sur le palais, qui relie le canal gouverneur au canal de fonction.

Cependant, la langue est un organe où l'énergie passe difficilement. Son ouverture exige souvent une longue période d'efforts soutenus. La puissance énergétique acquise au cours de votre pratique entraîne fréquemment des effets secondaires : maux de tête, phantasmes, sautes d'humeur, insomnies, irritabilité, etc. Au cas où ils persistent ramenez l'énergie au nombril (comme décrit plus haut) ; lisez également le chapitre IX où les effets secondaires sont traités dans le détail.

Pour commencer, posez le bout de la langue contre le palais (juste à l'arrière des incisives). Plus tard, vous la placerez contre le milieu du palais, et même plus loin encore, contre le voile du palais, ce qui aura pour effet d'augmenter la quantité d'énergie transmise. La langue appliquée contre le palais est comme un commutateur qui permet à l'énergie de circuler en un circuit complet. Les bébés, quand ils dorment, gardent souvent la langue dans cette position. Ils savent d'instinct faire circuler leur énergie dans l'Orbite Microcosmique, l'énergie yin et yang se trouvant encore dans son état d'équilibre naturel.

Si, en maintenant la langue appuyée contre le palais, vous sentez une légère vibration, ou si la langue va et vient de façon involontaire, il y a de fortes chances que l'Orbite Microcosmique soit complètement ouverte. Certains pratiquants ne sentent rien. Néanmoins, si leur santé s'améliore, s'ils ont une impression de légèreté, sont moins inquiets et ont davantage de vitalité, c'est sans doute que leur énergie circule dans l'Orbite Microcosmique.

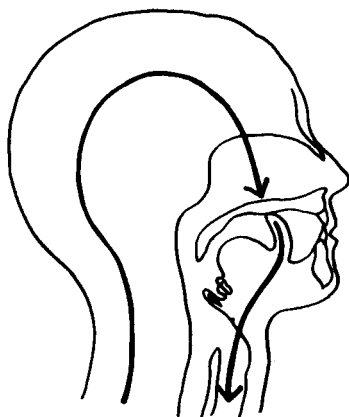


Fig. 24. — L'Orbite Microcosmique étant ouverte, l'énergie traverse le palais.

3. Xuanji : onzième centre énergétique

Xuanji (la gorge) est le centre , des glandes thyroïde et parathyroïde. La concentration sur ce point fait souvent tousser ou provoque des difficultés respiratoires. Lorsque l'énergie se fraye un chemin à travers la gorge, certains pratiquants sont sujets à des expectorations brunes et gluantes. Elles sont caractéristiques d'une purification de ce centre énergétique, laquelle permettra bientôt une libre circulation énergétique entre la gorge et la langue.

4. Shanzhong : douzième centre énergétique

Shanzhong, le centre du coeur qui apporte le rajeunissement, l'amour et la joie, se trouve à mi-chemin entre les mamelons et le thymus. Il revêt une extrême importance. La plupart des pratiquants n'auront aucun mal à se concentrer dessus. L'énergie s'y accumulant très vite, prenez garde à ne pas trop prolonger cette concentration. Comme, de plus, elle est réabsorbée par le péricarde, une accumulation trop intense provoquerait des difficultés respiratoires ainsi que des douleurs dans le sternum et la partie supérieure gauche de la poitrine.

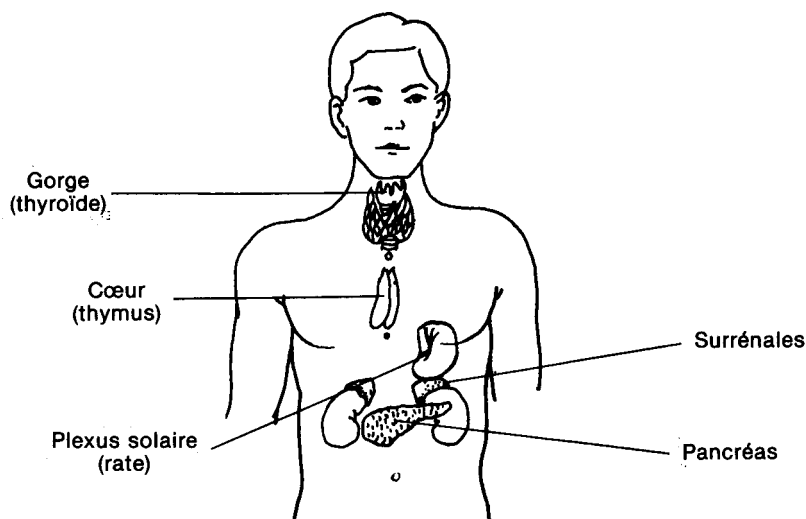


Fig. 25. — La gorge, le coeur et le plexus solaire, ou les centres énergétiques n^{os} 11, 12 et 13.

Dès que vous ressentez une chaleur se répandre dans la poitrine, ne prolongez pas votre concentration au-delà de quelques minutes.

5. Zhongwan : treizième centre énergétique

Zhongwan, le plexus solaire, se trouve à mi-chemin entre le sternum et le nombril. Les pratiquants souffrant de troubles digestifs ont tendance à bâiller, à avoir des renvois et des gaz. Ces symptômes n'ont rien d'alarmant, ils sont simplement le signal que les organes se purifient. Il peut y avoir production importante de salive, laquelle deviendra peu à peu plus par-fumée.

6. En fin de séance

A la fin de chaque séance, ramenez l'énergie au nombril. C'est absolument indispensable, quels que soient les points sur lesquels vous vous êtes concentré, cela pour éviter les excès de ch'i dans le corps ou son accumulation en un point spécifique du corps.

Pour stocker l'énergie au nombril, placez le poing droit sur ce point, puis concentrez-vous-y. Avec le poing, décrivez trente-six spirales allant dans le sens des aiguilles d'une montre et s'élargissant de plus en plus jusqu'au cœur et au pelvis (qu'elles ne doivent pas dépasser). Ensuite, inversez le sens de rotation. Décrivez vingt-quatre spirales allant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et rapetissant de plus en plus. Les femmes, quant à elles, décriront d'abord trente-six spirales dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis vingt-quatre dans le sens des aiguilles d'une montre (voir figure 26).

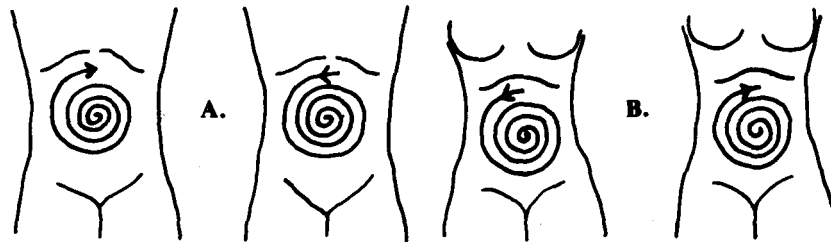


Fig. 26. — **Sens des spirales abdominales.**
A : pour les hommes - B : pour les femmes.

Avec la pratique, vous parviendrez à décrire les spirales mentalement.

Si le temps vous manque, vous pouvez ne décrire que trois ou neuf spirales, dans un sens comme dans l'autre.

Frottez-vous le visage avec les mains. Durant les méditations, le courant de ch'i se transmet aux mains qui vont donc devenir très chaudes. A la fin de chaque séance frottez-les rapidement l'une contre l'autre puis, pendant une ou deux minutes, utilisez-les pour vous masser le visage. Elles régénéreront la peau, à la manière d'un produit de beauté. Servez-vous en pour vous frotter doucement les yeux avec lesquels vous décrirez ensuite des mouvements circulaires. Frottez-vous aussi les oreilles. Entrechoquez doucement les dents (trente-six fois). Enfin, frottez-vous la taille, les jambes, la plante des pieds avec les mains et frottez les mains l'une contre l'autre.

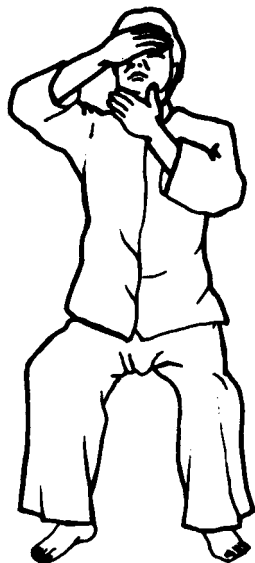


Fig. 27. — **Le massage du visage.**
Régénérez votre peau en vous massant le visage avec des mains pleines de courant chaud.

Le Grand Cycle Céleste

Quand vous aurez appris à bien faire circuler l'énergie dans l'Orbite Microcosmique, vous serez prêt pour entreprendre l'ouverture du Grand Circuit Céleste, c'est-à-dire étendre la circulation énergétique aux **bras** et aux **jambes**.

1. Comme toujours, concentrez-vous d'abord sur le nombril. Dès que vous y sentez de la chaleur — autrement dit de l'énergie — faites-la descendre au périnée (Huiyin) ; de là faites-la remonter le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête (Baihui), puis redescendre à travers le palais et la langue jusqu'au nombril. Restez concentré sur le nombril, en sorte d'augmenter encore le flot énergétique. Ensuite, dirigez celui-ci à nouveau vers le périnée.

2. Au périnée, l'énergie se divise pour entrer dans les jambes. Faites descendre l'énergie par l'arrière des cuisses jusqu'au quatorzième centre (Weizhong) situé sur la face postérieure des genoux.

3. Ensuite, faites descendre l'énergie par l'arrière des mollets jusqu'au quinzième centre (Yongquan) situé à la plante des pieds. Ce centre est également le point de départ du canal des reins. S'y concentrer fortifie les reins et, le cas échéant, peut faire baisser la tension artérielle.

Yongquan est souvent appelé la *Source bouillonnante* parce qu'il est l'endroit par où l'énergie yin de la terre entre en bouillonnant dans les pieds. Au cours de leur concentration sur le nombril, nombre de pratiquants sentent de la chaleur, non dans le ventre mais dans les pieds. En fait, c'est de Yongquan que provient l'énergie qui s'accumule dans la région du nombril.

Concentrez-vous sur la plante des pieds jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie les gagner. Ensuite dirigez le ch'i vers le seizième centre (les gros orteils) et concentrez-vous-y. Comme le méridien du foie et celui du cœur passent également à cet endroit, ces organes s'en trouveront fortifiés.

Si vos orteils s'engourdissent ou si vous y sentez une douleur ressemblant à une piqûre de fourmi, faites monter l'énergie au dix-septième centre situé à l'avant des genoux.

4. Pour atteindre ce centre, le ch'i passe dans le tibia. Comme les méridiens de l'estomac et de la rate passent également dans cette région, l'ouverture de ce centre fortifie ces organes en même temps que les genoux. Veillez bien à puiser l'énergie de la terre par la plante des pieds, puis à la faire monter jusqu'aux genoux.

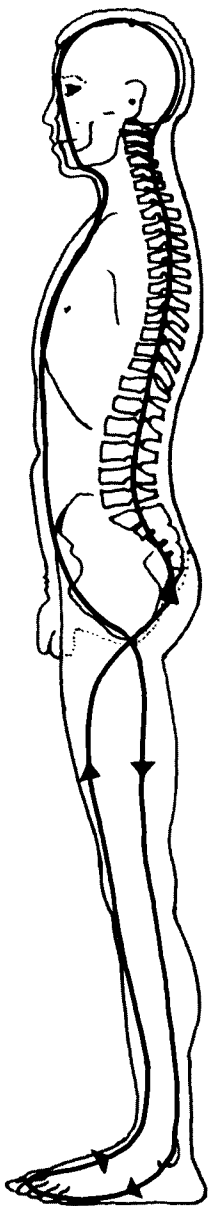
5. Si vous ressentez de la chaleur ou des picotements aux genoux, dirigez l'énergie par la face interne des cuisses jusqu'au périnée (Huiyin).

6. Ensuite, dirigez l'énergie vers le coccyx (Changqiang), puis vers Mingmen, puis vers Jizhong, et finalement vers le point se trouvant à mi-chemin entre les omoplates.

7. A la hauteur des omoplates le canal énergétique se divise en deux, l'un se dirigeant dans le bras droit, l'autre dans le bras gauche. L'un et l'autre canal descendent par la face interne du bras, rejoignent l'avant-bras, puis passent par un point situé au milieu de la paume des mains et qui a pour nom Laogong (CS 8). Après vous y être concentré quelques instants, essayez de sentir l'énergie passant dans le majeur. Sentez-la circuler jusqu'à l'extrémité de ce doigt et revenir par le dos de la main, la face externe de l'avant-bras et du bras jusqu'à l'épaule. A cet endroit



Fig. 28. — Laogong (CS 8), point situé au milieu de la paume des mains.



l'énergie rejoint la colonne vertébrale et se déverse à nouveau dans le canal gouverneur.

8. Faites monter l'énergie dans la nuque, puis jusqu'au sommet de la tête. De là, faites-la redescendre vers la langue, après quoi elle rejoindra d'elle-même la région du nombril.

Le Grand Orbite Céleste est enseigné au second niveau du yoga taoïste interne, lequel a pour nom *Fusion des Cinq Eléments*. Cette pratique a pour but d'ouvrir les six autres canaux psychiques (les deux premiers étant ceux de l'Orbite Microcosmique).

Fig. 29. — Le canal des jambes.

Lorsque le canal des jambes est entièrement ouvert, le ch'i descend jusqu'à la plante des pieds puis remonte jusqu'au périnée (Huiyin).

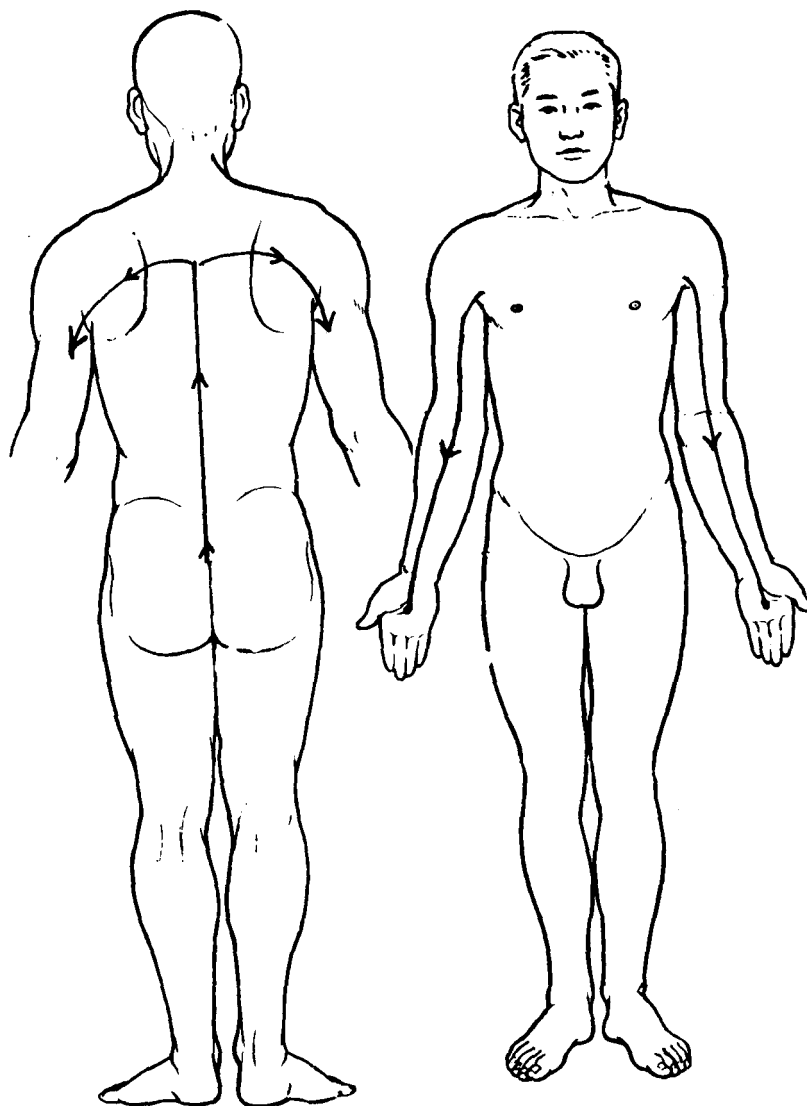


Fig. 30. — **Le canal des bras (1).**

Gauche : à mi-chemin entre les omoplates, le courant de ch'i se divise, entrant dans l'un et l'autre bras.

Droite : le ch'i descend jusqu'au milieu de la paume (point Laogong).

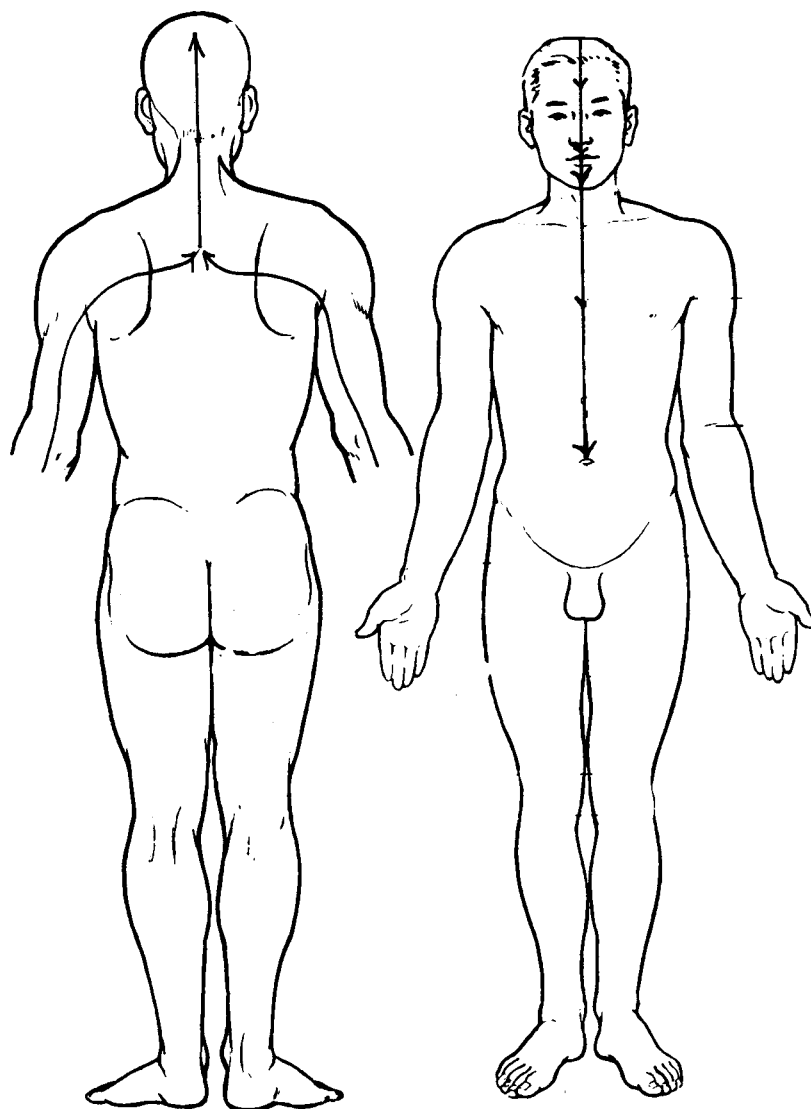
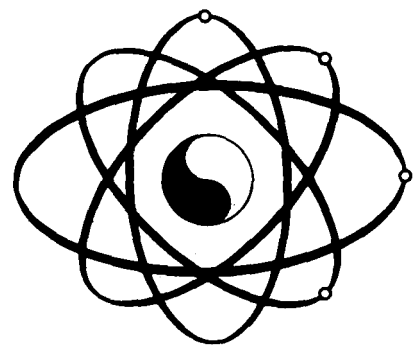


Fig. 31. — **Le canal des bras (2).**

Gauche : le ch'i revient vers les épaules par la face externe des avant-bras et des bras.

Droite : du sommet de la tête, le ch'i descend vers la langue puis rejoint le nombril.

Recommandations pratiques



Etablissez un programme de travail

1. Fréquence et durée

Les élèves relativement en bonne santé devraient faire deux concentrations d'une demi-heure par jour, une le matin, l'autre le soir. Ceux qui sont malades ou qui manquent de vitalité devraient faire trois concentrations par jour, le matin, l'après-midi et le soir, d'une heure chacune. Ceux qui ne souffrent pas du dos, ni d'hypertension, ni d'ulcères gastriques devraient pratiquer quotidiennement l'exercice d'étirement des tendons, à raison de neuf séances par jour et de neuf étirements par séance, les séances devant se faire le matin, l'après-midi et le soir.

Si pour une raison ou une autre vous avez oublié de faire une séance, ne vous en alarmez pas. Gardez votre calme. A un autre moment de la journée, quand vous disposerez de quelques minutes chez vous ou à votre travail, employez-les pour méditer.

Au début, il faut s'armer de patience et recourir à la discipline. Mais après un certain temps de pratique, remarquant que vous faites des progrès, celle-ci exigera beaucoup moins d'efforts de votre part.

Le temps nécessaire à l'ouverture de l'Orbite Microcosmique varie d'un individu à l'autre. Les meilleurs résultats sont obtenus avec au moins deux séances par jour, de dix à trente minutes chacune, même chez ceux qui ont pratiqué préalablement le yoga et d'autres formes de méditation. Ceux-ci possédant déjà un certain pouvoir de concentration, et il n'est pas rare de les voir ouvrir l'Orbite Microcosmique après seulement une ou deux séances.

La concentration sur l'énergie peut ne pas convenir du tout à certains. Beaucoup d'élèves m'ont dit avoir réalisé la circulation microcosmique en trois mois de pratique assidue. La plupart, cependant, mettent entre trois mois et un an pour atteindre ce résultat. Une amélioration de santé peut très vite être ressentie. Nombre de pratiquants m'ont affirmé qu'une pratique zélée leur avait permis d'abandonner des traitements médicaux avant d'avoir senti de façon intense le courant chaud.

Le système taoïste de méditation interne aboutit à la maîtrise du “ troisième oeil ”, centre situé au sommet de la tête et de ceux au-delà. Mais les maîtres répètent avec insistance qu'il faut au préalable acquérir la maîtrise des centres énergétiques inférieurs sans laquelle il n'y a ni autoguérison ni croissance spirituelle.

Il n'y a que quelques rares “ génies ” spirituels à pouvoir très vite se stabiliser dans les centres énergétiques supérieurs. Les autres doivent s'employer à purifier le corps et les centres énergétiques inférieurs avant de pouvoir recevoir sans risque les énergies supérieures. Pour certains, cette purification est longue et ardue. L'ouverture de l'Orbite Microcosmique constitue à cet égard une méthode rapide et sûre. Cependant, il n'y a que la pratique qui puisse lui donner la perfection. Une bonne discipline est un garant de récompense ; grâce à elle, vous constaterez très vite une augmentation notable de votre potentiel énergétique.

2. Revoyez les points majeurs de l'Orbite Micro-cosmique

1. Asseyez-vous de façon confortable sur une chaise, le dos droit et la main droite posée sur la main gauche. Les épaules sont légèrement rentrées et la tête un peu penchée en avant. Comptez vos respirations, de 1 à 10 ou de 10 à (dix fois au total). Le comptage des respirations a un effet calmant. Quand vous aurez pratiqué un certain temps la concentration énergétique, vous pourrez vous dispenser de cet exercice. Votre esprit s'immobilisera dès que vous vous mettrez en position de méditation.

2. Le prochain exercice consiste en la respiration abdominale, dont le but est de stimuler les organes. Expirez en contractant l'abdomen, ce qui comprime et masse les organes qu'il renferme, mais aide aussi le diaphragme, qui se soulève, à comprimer la cage thoracique. A l'inspiration, le diaphragme s'abaisse et, de nouveau, les organes abdominaux se contractent et sont massés. La respiration abdominale favorise l'entrée de ch'i ou énergie vitale dans l'abdomen, où vous pourrez l'accumuler et l'utiliser avec plus d'efficacité.

3. Faites en tout trente-six respirations abdominales. Quand le mental est calme et concentré, que vous sentez l'énergie dans l'abdomen, pratiquez la détente progressive. Pour commencer, souriez dans les yeux, puis étendez peu à peu votre sourire au reste du corps (voir chapitre III). Pour finir, répandez le sourire dans les doigts des mains et des pieds. Ensuite placez l'index de la main droite sur le nombril, région sur laquelle il conviendra de vous concentrer.

Ceux qui souffrent d'hypertension ont intérêt à plutôt se concentrer sur la plante des pieds. Si vous sentez comme une brûlure au cœur ou avez une sensation de dilatation dans la poitrine, concentrez-vous sur Mingmen (le point à la même hauteur que le nombril mais sur la colonne vertébrale). Si vous souffrez d'hypotension, pressez l'index contre le point situé entre les sourcils. Retirez-le au bout de quelques minutes ; la sensation produite facilitera votre concentration.

4. Il faut environ deux semaines à un mois de concentration sur le nombril avant de sentir l'accumulation de ch'i à cet endroit. Cette sensation étant obtenue, portez votre attention plus bas dans le corps, sur le *Palais du sperme* (ou des ovaires) situé près du pubis et qui, chez les hommes, correspond à la prostate. La concentration à cet endroit risque de faire naître le désir sexuel, surtout chez les jeunes, auquel cas il est recommandé de porter votre concentration sur le coccyx ou sur Mingmen. Les femmes se concentrent à environ huit centimètres au-dessous du nombril (le *Palais des ovaires*). En cas de problèmes menstruels, porter la concentration, non sur le *Palais des ovaires* mais sur le coccyx ou sur Mingmen.

5. Le prochain point de concentration est le périnée (Huiyin). Ceux qui sentiront très rapidement l'énergie monter vers la colonne vertébrale, porteront ensuite leur attention sur le coccyx. En fait, avant même de se concentrer sur l'un ou l'autre point, il est conseillé de s'asseoir sur une chaise et de se balancer d'avant en arrière et d'arrière en avant sur ses fesses. Le coccyx comporte une ouverture dénommée *Hiatus* et ce mouvement de va-et-vient conscient peut très rapidement provoquer la montée du ch'i dans la colonne vertébrale. Si tel est le cas, concentrez-vous sur le nombril.

6. Après une période de pratique d'environ deux mois, vous pouvez, si vous le désirez, abandonner le comptage des respirations ainsi que la respiration abdominale et commencer vos séances directement avec la concentration sur le nombril. Du nombril, le ch'i doit descendre vers le *Palais du sperme* (ou des ovaires), le périnée, puis remonter vers le coccyx et ensuite vers Mingmen. Arrivé à ce point, concentrez-vous-y jusqu'au moment où vous sentirez l'énergie s'être frayée un chemin jusqu'aux surrénales. **Rappelez-vous toujours ceci : faire avancer le ch'i par l'attention et non par la volonté.**

7. Des surrénales l'énergie monte vers les épaules, puis dans la nuque. Si vous vous concentrez trop longtemps sur les surrénales vous risquez de souffrir d'insomnies. Si tel est le cas, se concentrer à nouveau sur le coccyx, ce qui fera remonter l'énergie dans la colonne vertébrale jusque dans le cervelet. Etant concentré sur le cervelet, peut-être sentirez-vous une chaleur dans le dos et vous surprendrez-vous à faire des respirations de type yogique.

8. Dans la glande pinéale, l'énergie se manifeste par des sensations de chaleur ou d'engourdissement et une sorte de pression s'exerçant de l'intérieur de la tête. Lorsque le ch'i passe du sommet de la tête dans la région située entre les sourcils, il donne parfois des sensations de forte tension. C'est à ce point que se réalise l'ouverture complète du canal gouverneur. Après quoi, l'énergie est à diriger vers le bas, quel que soit votre niveau de développement.

9. L'énergie ayant atteint la tête, renversez son sens de circulation ; faites-la redescendre jusqu'à Mingmen. De là, dirigez-la vers le périnée et, par la face interne des cuisses, jusque dans la plante des pieds. Concentrez-vous quelques instants sur cette région, après quoi vous porterez votre attention sur les orteils, les genoux, le périnée et finalement sur le nombril. Gardez votre attention fixée sur cet endroit pendant quelques minutes, puis portez-la sur le centre suivant, le plexus solaire. Le canal de fonction étant ouvert, vous devriez y sentir l'énergie, tout comme au point à mi-chemin entre les sourcils. A ce stade, l'énergie circule à la fois dans le canal gouverneur et le canal de fonction. Cette manière de procéder est plus sûre, et elle enraye les effets secondaires désagréables.

10. Lorsque le flot énergétique est devenu suffisamment puissant, il remonte jusqu'au

centre du coeur. Le coeur constitue le prochain point de concentration. Ne prolongez pas trop longtemps celle-ci, sans quoi vous éprouveriez des sensations de brûlure et auriez du mal à respirer.

11. Si après une ou deux semaines de concentration sur le coeur l'énergie n'a toujours pas atteint le centre de la gorge, vous pouvez soit diriger votre attention directement sur ce centre, soit vous concentrer à nouveau sur le plexus solaire, le laissant ainsi s'ouvrir de lui-même.

Lorsque l'énergie atteint la partie inférieure du nez, dirigez l'énergie de la gorge vers la langue et faites descendre celle de la région d'entre les sourcils ou du nez vers le palais. Lorsque l'énergie descend le long du nez, certains pratiquants se mettent à renifler (comme pour leur indiquer ce qui va se passer).

Vous aurez une sensation de chaleur dans la langue. Lorsque celle-ci touche l'endroit adéquat du palais, vous sentirez comme une très faible décharge électrique la traverser. Elle indique que la jonction entre le canal gouverneur et le canal de fonction s'est faite, autrement dit que l'Orbite Microcosmique (ou *Petit Cycle Céleste*) est entièrement ouverte. Le jour où l'énergie circulera de même dans les bras et les jambes, vous aurez ouvert ce qu'on appelle le *Grand Cycle Céleste*.

12. A la fin de chaque séance, il est indispensable de faire redescendre l'énergie vers le bas. Accumulez-la dans la région du nombril et faites-la circuler en spirale (de 3 à 36 fois dans les deux sens des aiguilles d'une montre). **Cette pratique est vitale, sans quoi l'énergie reste bloquée dans d'autres parties du corps.**

3. Créez la circulation ininterrompue de ch'i dans l'Orbite Microcosmique

Après avoir ouvert point par point la circulation de ch'i dans l'Orbite Microcosmique, vous êtes prêt pour apprendre à y faire circuler l'énergie de façon ininterrompue. C'est cette circulation constante de ch'i qui donne des résultats si magistraux dans le processus d'autoguérison.

1. Pour la créer, commencez par vous concentrer sur le nombril. Dès que vous sentez l'énergie s'y accumuler, amenez-la au périnée, puis au coccyx. De là, faites-la monter dans la colonne vertébrale. Après avoir marqué un temps d'arrêt à Mingmen, accompagnez-la jusqu'à la glande pinéale située au sommet de la tête. Concentrez-vous environ dix minutes sur ce point.
2. Quand vous sentez l'énergie entrer dans le cerveau antérieur, la région entre les sourcils, concentrez-vous sur la glande pituitaire (Yintang), également pendant dix minutes. Après quoi vous la ferez descendre jusqu'au nombril. Concentrez-vous quelques minutes sur ce point, en fait jusqu'à ce que vous y sentiez une accumulation d'énergie — que vous amènerez à nouveau au périnée.
3. Quand vous sentez l'énergie entrer dans le cerveau antérieur, la région entre les sourcils, concentrez-vous sur la glande pituitaire (Yintang), également pendant dix minutes. Après quoi vous la ferez descendre jusqu'au nombril. Concentrez-vous quelques minutes sur ce point, en fait jusqu'à ce que vous y sentiez une accumulation d'énergie — que vous amènerez à nouveau au périnée.

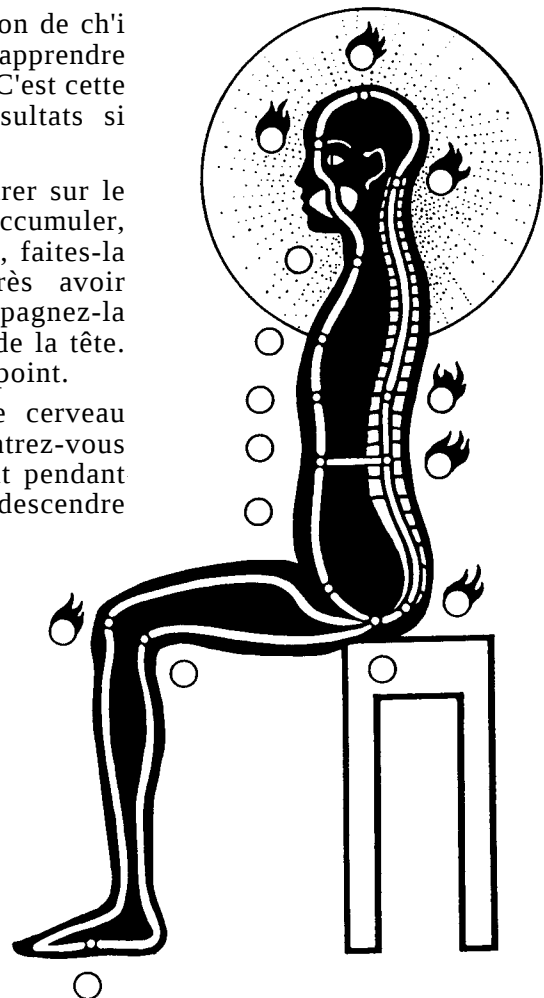


Fig. 32. — L'Orbite Microcosmique.

4. Quand vous sentez l'énergie entrer dans le cerveau antérieur, la région entre les sourcils, concentrez-vous sur la glande pituitaire (Yintang), également pendant dix minutes. Après quoi vous la ferez descendre jusqu'au nombril. Concentrez-vous quelques minutes sur ce point, en fait jusqu'à ce que vous y sentiez une accumulation d'énergie — que vous amènerez à nouveau au périnée.

5. Ensuite, faites circuler l'énergie autour du tronc. Pour cela, procédez comme suit : du nombril, amenez l'énergie au coccyx puis jusqu'à Jizhong, le point à mi-chemin entre les surrénales.

6. Pendant une demi-heure, restez à compter de 1 à 10, ce qui a pour effet de calmer, de nettoyer et de purifier ces glandes. Quand vous aurez acquis de l'expérience, vous pourrez vous dispenser du comptage et vous contenter de vous concentrer sur le point en question.

7. De Jizhong faites monter l'énergie dans la tête, jusqu'à Niwan-kung, la glande pinéale. Là encore, testez un certain temps à compter de 1 à 10. Ce qui détendra, nettoiera et purifiera cette glande.

8. De Niwan-kung, faites redescendre l'énergie jusqu'au périnée.

Avec le retour à ce point s'achève une première circulation dans l'Orbite Microcosmique (ou *Petit Cycle Céleste*). Il convient d'en faire trente-six au total. Une pratique quotidienne de cet exercice aura les meilleurs effets sur votre santé et votre vitalité. Prenez soin, après chaque séance, de ramener mentalement l'énergie au nombril et de l'y faire circuler en spirale (pour les hommes : 3 à 36 fois dans le sens des aiguilles d'une montre et 3 à 24 fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ; pour les femmes : 3 à 24 fois dans le sens des aiguilles d'une montre et 3 à 36 fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).

4. L'objectif final : la circulation automatique du ch'i

Après un certain temps de pratique de l'exercice précédent, nombre d'élèves ont remarqué qu'il leur suffisait de se concentrer sur la région du nombril pour sentir aussitôt l'énergie circuler au sommet de la tête et au point situé à mi-chemin entre les sourcils. Cette sensation est le signe que leur énergie circule de façon ininterrompue dans l'Orbite Microcosmique. La langue peut être chaude ou engourdie, comme par l'effet d'une faible décharge électrique.

Dans le cas où il y a sensation énergétique également dans les bras et les jambes, cela signifie que le *Grand Cycle Céleste* est ouvert. Il se peut alors que vos membres vous paraissent comme engourdis.

Si vous prenez l'habitude de faire circuler le ch'i dans l'Orbite Microcosmique, votre esprit/corps assimilera profondément ce nouveau schéma. Il voudra préserver cet équilibre dynamique, de sorte que cette circulation deviendra pour lui un automatisme. Des semaines ou des mois d'autodiscipline vous vaudront une vie entière de santé et de vitalité.

Comment éviter les effets secondaires désagréables

1. Les soupapes de sûreté

Quand l'énergie entre dans la tête, peut-être deviendrez-vous irritable ou souffrirez-vous de maux de tête. En vous concentrant sur la région du coeur, peut-être aurez-vous un sentiment d'oppression ou y ressentirez-vous des douleurs. Ne vous en inquiétez pas. Au début de votre pratique, vous risquez de ressentir quelques effets secondaires désagréables qui, avec le temps, disparaîtront complètement. Ajoutons toutefois qu'il serait prudent d'en avertir un spécialiste des questions énergétiques.

Il existe un certain nombre de centres, qui servent de soupapes de sûreté :

- 1) Le nombril (où l'énergie peut être emmagasinée sans le moindre mal).
- 2) Mingmen sur la colonne vertébrale (qui aide à faire descendre l'énergie dans le corps).
- 3) Weizhong à l'arrière des genoux (où l'énergie peut être emmagasinée sans problèmes).
- 4) Yongquan sous la plante des pieds (qui nous relie à la terre). Ce dernier point sert à dégager la tête d'éventuels excès d'énergie. En cas d'engorgement du coeur, vous pouvez faire redescendre cette énergie dans les pieds et ensuite la faire remonter jusqu'au nombril.

2. Renvois et diarrhées, le processus de nettoyage

Lorsque le courant chaud se met à circuler, il est comme un agent de purification et d'élimination. Les renvois et la diarrhée en sont une conséquence. Du reste, les diarrhées provoquées par la concentration sur l'énergie sont différentes des diarrhées ordinaires. Quand elles s'arrêteront, vous vous sentirez plein d'énergie, intérieurement léger et pur. Des selles noires et poisseuses sont le signe que vous éliminez les poisons que l'oesophage, l'estomac, les intestins et d'autres organes ont accumulé pendant des années.

Le processus de purification achevé, il vous est conseillé de ne pas trop manger d'aliments gras ou épicés, de viande et d'aliments fermentés. Evitez en général de faire des repas copieux et mangez une nourriture fraîche et de bonne qualité. Au fur et à mesure de votre pratique, vous retrouverez l'instinct qui vous dira de manger ce dont votre corps a besoin.

3. La vie sexuelle

Au début de la pratique, il est conseillé d'avoir des rapports sexuels très espacés, voire de ne pas en avoir du tout, cela afin de préserver votre énergie pour l'ouverture des canaux énergétiques. L'Orbitre Microcosmique étant ouverte, vous arriverez peu à peu à maîtriser votre système énergétique. A ce moment-là vous apprécierez d'autant mieux l'acte sexuel, qui est un acte naturel.

Ceux qui sont faibles ou malades devraient s'abstenir d'avoir des relations sexuelles jusqu'à ce que la concentration énergétique leur ait rendu une certaine vitalité.

4. L'appétit, les maux d'estomac

L'estomac est un organe primordial (il participe de l'élément terre). La concentration sur le nombril produit un effet de dilatation, comme s'il était rempli d'air. Cette sensation gagne souvent l'estomac, ce qui peut susciter des accès de renvois ou de bâillements... particulièrement si vous souffrez de troubles gastriques.

Dans ce cas, placez la langue contre le palais, de sorte à augmenter la production de salive. Lorsque l'estomac sera entièrement nettoyé, votre salive sera agréablement parfumée.

5. Le centre de la gorge

Lorsque vous vous concentrez sur le point situé à mi-chemin entre les mamelons, l'énergie monte jusqu'au centre de la gorge. En cas de blocage dans la poitrine, les pratiquants sont souvent pris d'accès de toux. Certains crachent une matière brune et visqueuse. La purification de ce point accroît considérablement la puissance énergétique. Quand l'énergie atteint la langue, vous vous sentirez calme et serez moins enclin à l'inquiétude, ce qui ne veut pas dire que vous ne serez plus jamais anxieux ni inquiet, mais que votre pratique se déroulera dans le calme et donc qu'elle en sera facilitée.

6. Le nettoyage de l'oesophage, de l'estomac et des intestins

Celui-ci est capital, car si la nourriture passe mal, il se forme des blocages. L'étape dite des Six Sons *Curatifs* précise que les renvois, les gaz et les bâillements sont les signes d'un très important nettoyage de l'appareil digestif. Un ou deux verres d'eau pure absorbée le matin à jeûn, une heure avant le petit déjeuner, activeront ce nettoyage. Après avoir bu cette eau, vous pouvez également vous masser l'estomac avec les mains (neuf massages dans le sens des aiguilles d'une montre, neuf autres dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).

7. Phantasmes et troubles divers

Le flot énergétique augmentant en puissance, il se peut qu'un vieux mal de dent se réveille à nouveau, qu'un virus latent devienne agissant ou qu'un rhume se déclare. Diverses autres douleurs que vous avez eues dans le passé peuvent subitement resurgir. Les pratiquants en état de faiblesse physique risquent d'avoir des bourdonnements d'oreilles, une baisse d'audition ou des picotements dans les yeux. Il peut vous sembler que l'énergie est la cause de ces troubles.

En fait, ils existaient avant que vous entrepreniez la concentration sur l'énergie, mais vous n'en aviez plus conscience. Le passage de l'énergie dans les zones à problèmes réactivent ceux-ci, étant donné que le corps en garde la mémoire ; il enregistre constamment notre vécu.

Ainsi vous pouvez soudain vous retrouver face à face avec des mémoires douloureuses et celles-ci vous donneront l'impression d'avoir une réalité. Mais peu à peu elles se dissiperont et votre cerveau fonctionnera de façon harmonieuse. Vous aurez la sagesse de vous apercevoir que votre mental entretenait ces douleurs et ces maux et que vous subissiez l'influence de celui-ci.

Cependant, les maux qui peuvent resurgir ne sont pas entièrement imaginaires. Le mental est complexe et, à vrai dire, inséparable du corps. Le mot “ corps ” n'est qu'une commodité de langage pour décrire une série complexe de fonctionnements qui, vue sous une perspective différente, peut prendre le nom de “ psychisme ”.

8. Les soins médicaux

En cas de problèmes physiques déclarés, il vous est conseillé de consulter un médecin. N'oubliez pas que le système de guérison présenté dans ce livre soit un remède à tout. Ce sont les pratiquants malades ou en état de faiblesse qui sont le plus sujets aux effets secondaires désagréables. Nombre d'entre eux qui ont cru que le yoga taoïste interne suffirait pour les guérir ont finalement passé par des expériences très regrettables. En cas de problèmes de santé, ne dédaignez pas les soins que vous offre la médecine moderne, ou toute autre thérapeutique fiable. Soyez ouvert à tout et faites le choix le plus sage.

9. Une pratique appropriée vous met à l'abri des effets secondaires désagréables

Le yoga taoïste interne enseigne tout d'abord la circulation de la force vitale dans l'Orbite Microcosmique. Celle-ci s'éveille Vau coccyx, puis monte par la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête (trajet qui correspond au canal gouverneur).

Le système taoïste diffère du système indien, car il offre un canal de retour (le canal de fonction) et donc un circuit énergétique avec circulation en anneau. Cette circulation a notamment pour avantage de répartir de façon égale l'énergie dans les sept glandes. En cas de douleurs dans la tête, celles-ci sont de loin moins aiguës avec le système taoïste qu'avec le système indien d'éveil de la kundalini, étant donné l'existence de soupapes de sûreté.

Les sept glandes sont comparables à des récipients dans lesquels il convient de maintenir le fluide à niveau égal, de sorte à permettre un fonctionnement normal, où l'une des glandes n'est pas davantage stimulée que l'autre, ce que la circulation dans l'Orbite Microcosmique accomplit à merveille. Lorsque l'énergie ne circule que dans un seul sens à travers les récipients, ceux inférieurs ou ceux supérieurs peuvent se trouver engorgés, provoquant ainsi des dérèglements ou des lésions. Avec l'existence d'une série de liaisons de retour se déversant dans chaque récipient, en cas d'engorgement l'excès de fluide est repris par le circuit et les autres glandes, ce qui permet d'assurer un équilibre dans le système glandulaire.

Une stimulation trop forte des surrénales accélère le rythme cardiaque, ce qui suscite l'anxiété et l'inquiétude et donc des insomnies. Lorsque l'énergie se trouve bloquée dans la région du cœur, le cœur bat bien plus vite et le péricarde ne peut plus jouer son rôle de régulateur (ce qui arrive notamment lorsqu'on ne prend pas la précaution de bien faire descendre l'énergie dans le canal de fonction).

En définitive, la prévention est le moyen le plus sûr pour se mettre à l'abri des effets secondaires désagréables. Comme mentionné déjà à plusieurs reprises, le fait de **ramener l'énergie au nombril à la fin de chaque séance**, puis de **la faire circuler en spirale**, est le meilleur garant contre ces effets secondaires.

Réponses aux questions les plus fréquentes

1. Qu'est-ce que le ch'i ?

Le ch'i (appelé également courant chaud, puissance de la kundalini ou force vitale électromagnétique) est très difficile à décrire, car il n'est pas visible ; on ne peut que le sentir dans son corps. La partie supérieure de l'idéogramme représentant le ch'i symbolise la vacuité et la partie inférieure le feu. D'anciens textes taoïstes parlent de plusieurs types de ch'i. Il y a le ch'i que l'on respire, mais aussi celui éveillé par le sperme ou les ovaires (le Ching-chi) et celui résultant d'une transformation opérée dans le corps.

Ching-chi, la principale source d'énergie utilisée dans notre pratique, sera finalement transformée en énergie spirituelle. Le ch'i est là dès l'instant de notre conception. Selon les maîtres taoïstes, le ch'i est tout d'abord l'énergie que l'on puise dans les aliments et dans l'air qu'on respire. Dans les pratiques taoïstes, nous puisons à nombre de sources d'énergie différentes, venant de divers centres énergétiques notamment du coeur, des surrénales, de la prostate, des glandes pinéale et pituitaire. Mais il existe aussi une énergie que nous absorbons du système solaire qui, transmuée grâce à un processus appelé *alchimie intérieure*, produit un type de ch'i encore différent.

Le taoïsme met l'accent sur la pratique ; les discussions philosophiques ou autres ne sont pas recommandées, elles sont même considérées comme vaines. Une méthode simple de détente et de concentration sur le nombril suffit à obtenir par soi-même l'expérience de la circulation du ch'i.

Plusieurs de mes élèves, avant de venir me trouver, avaient travaillé entre cinq et vingt ans à l'ouverture de l'Orbite Microcosmique, sans résultat. Sous mes directives ils ont atteint leur objectif en quelques mois seulement. Ils ont trouvé ma méthode d'enseignement facile et simple à appliquer. Nombre de mes élèves dont la puissance énergétique s'est développée rapidement (grâce à une pratique quotidienne variant entre trente et soixante minutes) ont cru rêver ou être victime de leur imagination. Mais le courant chaud était là et bientôt leur état de santé s'est trouvé amélioré au-delà de leurs espoirs.

2. Faut-il absolument pratiquer en étant assis sur une chaise ?

C'est ce que nous recommandons. Pour la plupart des pratiquants être assis sur une chaise est la position la plus confortable. Elle est aussi excellente pour ceux qui souffrent du dos ou des jambes, mais avant tout elle a l'avantage de faciliter la circulation de ch'i dans les jambes. Certains croient que la position du lotus (ou du demi-lotus) donne un meilleur enracinement et de la souplesse ; d'autres, chez qui certains circuits énergétiques sont déjà ouverts, pensent que cette position ne peut qu'entraver la circulation énergétique et donc être un frein à leur progression.

Si nous comparons la tête aux racines d'un arbre, par lesquelles nous absorbons l'énergie du ciel, les jambes deviennent les branches et les feuilles de cet arbre. Ayant atteint un niveau de pratique supérieur, vous sentirez l'énergie yin de la terre monter dans la plante des pieds. Etant assis sur une chaise, vous pouvez plus facilement diriger l'énergie vers les pieds. Lorsque le ch'i circule seulement dans la partie supérieure du corps, c'est comme si les feuilles de l'arbre (de notre arbre) se fanaient puis tombaient. Si votre énergie circule parfaitement bien dans la partie supérieure de votre corps, mais qu'elle ne circule pas dans les jambes, vous manquerez considérablement d'énergie et ne pourrez pas être bien-portant. La circulation énergétique dans les

jambes vous donne une sensation de légèreté ; elle vous permet de vous maintenir droit et de marcher des heures entières sans éprouver de fatigue.

La posture du lotus rend difficile la descente de l'énergie dans les jambes, bien que certains prétendent le contraire, disant que si le flot énergétique est suffisamment puissant on peut le diriger à son gré. J'ai connu nombre de moines qui souffraient des jambes. Était-ce une simple coïncidence ? Une chose est certaine : la posture jambes croisées est plus difficile à maintenir, donc moins efficace. Il ne serait pas sage de l'adopter. Comme à un moment donné vous devrez absorber l'énergie de la terre par la plante des pieds, ceux-ci doivent reposer à plat sur le sol (se référer aussi au chapitre II, paragraphe 6).

3. Que faire lorsque la concentration sur l'énergie suscite le désir sexuel ?

Lorsque chez les pratiquants mâles il y a érection, ils éprouveront comme des vibrations dans les testicules et au périnée. Il peut aussi y avoir tension dans la prostate, laquelle provoquera un léger écoulement séminal. Les femmes, quant à elles, peuvent sentir comme une dilatation du vagin et des mamelons.

Lorsqu'il y a accumulation d'énergie dans le corps, elle descend naturellement vers les organes de procréation où elle éveillera l'anxiété sexuelle. Pour remédier à cela, portez votre attention sur Mingmen puis, de là, faites monter l'énergie jusqu'au point situé entre les sourcils.

Chez nombre de mes élèves mâles la concentration sur l'énergie provoque l'érection, et ils ne voient alors qu'un recours : le rapport sexuel. Certains d'entre eux ont même dû abandonner leur pratique, la pulsion sexuelle étant devenue trop violente. Au début de la pratique, il est conseillé d'espacer les rapports sexuels voire même de les supprimer complètement.

4. La circulation dans l'Orbite Microcosmique réduit-elle les problèmes sexuels?

Ceux qui manquent de puissance sexuelle ou sont sujets à l'éjaculation précoce ou incontrôlée, éprouveront peut-être une douleur ou une sensation de dilatation dans le dos après un certain temps de concentration, ce qui peut provoquer l'érection et avoir pour conséquence des éjaculations durant le sommeil ou une perte de sperme avec l'urination.

Comme la concentration sur l'énergie est un exercice de préservation et d'augmentation de la force vitale, celle-ci se dirige en premier lieu vers les organes de procréation où elle fait naître le désir sexuel. Savoir conserver cette force vitale améliore grandement l'état général du pratiquant. On peut affirmer en toute tranquillité que la faiblesse physique indique qu'on s'est laissé mener par ses appétits sexuels.

Ceux à faible puissance sexuelle devraient s'abstenir d'avoir des rapports physiques pendant une période allant de trois à six mois. La pratique énergétique leur redonnant de la vitalité, s'ils la dépensaient aussitôt par l'acte sexuel, ce serait perdre ce qu'ils ont du mal à obtenir.

5. La concentration sur l'énergie convient-elle à tous?

Dans l'ensemble, oui. Cependant, ceux qui ont trop de problèmes physiques, psychiques ou émotionnels devront être très prudents dans leur pratique. Dans le système taoïste interne, on s'occupe d'abord du corps, puis de l'âme et alors seulement on entreprend l'aventure du développement spirituel. Les textes taoïstes comparent le corps à la charpente d'un vaisseau et l'âme à son moteur. L'esprit est le diamant que nous voulons amener à bon port. Et cela ne peut se faire si la charpente et le moteur sont défectueux.

Dans le système taoïste, comme dans d'autres, il est recommandé de commencer par fortifier le corps. On ne laisse pas un esprit infantile s'aventurer sur des terres inconnues et dangereuses.

6. Les femmes peuvent-elles pratiquer durant leurs règles?

Celles qui ont des ennuis sur ce plan devraient arrêter leur pratique durant ce temps. Celles ayant des règles irrégulières ne doivent pas se concentrer sur Guanyuan, le centre énergétique des ovaires (situé à environ huit centimètres au-dessous du nombril), mais sur le point se trouvant à mi-chemin entre les sourcils et sur Mingmen (*la Porte de la Vie*).

7. Est-il conseillé de se concentrer sur le “ troisième oeil ” ?

Il faut le faire avec prudence. La concentration sur ce point a tendance à faire monter l'énergie vers le haut ; en cas de résistance, par exemple si le palais est trop dur et que l'énergie a du mal à s'y frayer un passage, elle peut provoquer des tensions dans la tête. Les jeunes notamment ou ceux qui souffrent d'hypertension ou de problèmes psychiques doivent éviter de se concentrer sur le “ troisième oeil ”.

8. Pourquoi certains pratiquants ont-ils des douleurs dans le dos ou dans les épaules?

Nombre de mes élèves ont des douleurs ou des tensions dans le dos après un certain temps de concentration. Même parmi les adolescents et les adultes qui font régulièrement des exercices physiques, certains éprouvent, souvent comme des picotements lorsque l'énergie tente de se frayer un chemin le long de la colonne vertébrale. Ces symptômes traduisent tous des blocages. Ne leur prêtez pas trop d'attention, concentrez-vous dans la détente, disons sur Mingmen, l'énergie finira par monter d'elle-même.

Si vous essayez de pousser et de forcer l'énergie à monter, vous vous énerverez et serez mal à l'aise ; l'énergie se bloquera dans la colonne vertébrale, provoquant ainsi des douleurs. Lorsqu'elle atteint Ja-chi, concentrez-vous sur ce point. Ensuite, laissez-la monter de la partie supérieure du dos dans la nuque, puis à Yuzhen (V9).

Essayez de vous concentrer sur ce centre. Quand l'énergie sera arrivée à se frayer un chemin jusqu'à Baihui (VG 20), vous aurez un sentiment de grand bien-être et serez soulagé de vos symptômes désagréables. Il arrive que l'énergie se répande hors de la colonne vertébrale, auquel cas il n'y a ni inconfort ni tension.

Lorsque des pratiquants d'un certain âge ou tout simplement malades (faiblesse pulmonaire, problèmes gastro-intestinaux, etc.) font un certain temps de concentration, ils risquent d'avoir très mal dans le dos et les épaules. Ils peuvent même avoir une sensation de chaleur et de froid mêlés dans ces régions du corps. Il faut garder à l'esprit que la concentration énergétique stimule le processus naturel de guérison, de sorte que des maux anciens se réveilleront.

9. Peut-on pratiquer l'Orbite Microcosmique après une intervention chirurgicale ?

Oui, le yoga taoïste interne permet d'accélérer la convalescence. Cependant, après un certain temps de pratique il se peut que la cicatrice redevienne sensible ce qui, en fait, est le signe que l'énergie guérit l'incision par l'intérieur. La disparition de la douleur signifie que la plaie est totalement guérie. Dans le cas d'une opération ancienne, la douleur se manifesterait tout de même à nouveau.

10. Pourquoi certains ont-ils les oreilles qui tintent?

Lorsque l'énergie pénètre dans le cerveau, elle provoque parfois des vibrations dans les oreilles (les os de l'oreille interne). Certains pratiquants les trouvent agréables, les assimilant à une progression, d'autres imaginent qu'elles traduisent une anomalie et prennent peur. S'il y a peur, essayez de vous calmer et avalez plusieurs fois de la salive. Cette pratique débouche la trompe d'Eustache et égalise la pression qui s'exerce sur les tympans.

Ensuite, détendez la tête et le dos ; puis portez votre attention sur Mingmen, ce qui permet à l'énergie de s'écouler de la tête. Le malaise s'étant plus ou moins dissipé, portez votre attention sur le nombril. Après quelques instants de concentration sur ce point, décrivez des spirales, mentalement ou avec le poing de la main droite (36 dans le sens des aiguilles d'une montre et 24 dans le sens inverse des aiguilles d'une montre si vous êtes un homme ; 24 dans le sens des aiguilles d'une montre, 36 dans le sens inverse des aiguilles d'une montre si vous êtes une femme). N'oubliez jamais que l'énergie va là où le mental lui dit d'aller.

11. Que faire en cas de perte d'appétit ?

Après s'être concentrés sur le nombril puis sur Mingmen, certains pratiquants se sentent un meilleur appétit. Mais leur énergie ayant atteint le centre à mi-chemin entre les sourcils (Baihui), ils ont du mal à respirer, perdent l'appétit ou sentent les mouvements de leurs intestins. Ces problèmes sont consécutifs à un blocage, parce que vous avez mal ou insuffisamment ramené l'énergie dans la région du nombril. Armez-vous de patience, faites-la revenir au nombril où vous lui ferez décrire des spirales (comme indiqué au paragraphe précédent). Buvez plus d'eau, mangez davantage de fruits et tous ces symptômes se dissiperont.

12. D'où vient-il que certains pratiquants font des bonds involontaires, prennent spontanément certaines postures de yoga, ou entendent divers sons ?

Les tremblements en cours de pratique ne sont pas un effet anormal, au contraire, ils peuvent même devenir un exercice intérieur bénéfique. Pour les arrêter il suffit d'une pensée ou, s'ils sont vraiment violents, ordonnez-leur de s'arrêter. Pour ma part, je conseille la pratique des tremblements à cause des bienfaits qui en découlent. Au début imaginez que vous tremblez, ou bien concentrez-vous sur le nombril. A l'expiration, envoyez le souffle dans l'estomac et dans tout le dos. En expirant ainsi, jusqu'à ce que vous n'en puissiez plus, votre corps se mettra à trembler. Pour l'arrêter, donnez-lui-en l'ordre, puis respirez normalement.

Les bonds et les tremblements sont un signe de nervosité ou de problèmes psychologiques. Certains pratiquants ont pu se laisser influencer par des lectures. D'autres ont des mouvements involontaires logiques, à savoir, par exemple, s'ils décrivent trente-six cercles de la main gauche, puis trente-six autres de la main droite. Nombre de pratiquants prennent peur lorsque leur corps se met à avoir des mouvements incontrôlés.

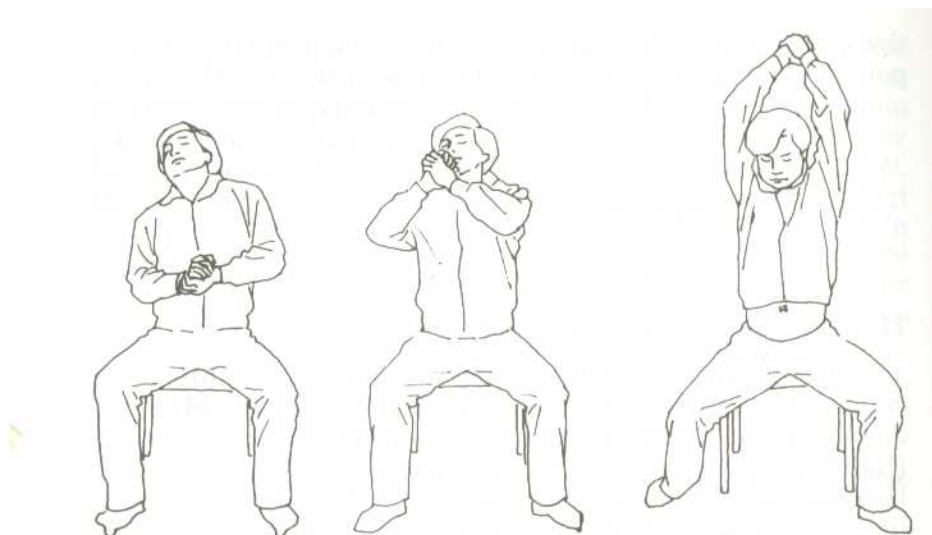


Fig. 33. — Lors d'une poussée énergétique, le corps peut être pris de secousses.

Quand un organe se remplit de ch'i, celui-ci suscite des réactions spécifiques. Ainsi :

1. Quand il s'agit du coeur (qui gouverne les veines et les artères), le corps fait des bonds comme un singe en train de jouer. Cela indique que le méridien du coeur est rempli de ch'i.
2. Quand il s'agit du foie (qui gouverne les tendons), il se peut que vous ayez des crampes aux gros orteils et aux jambes. Le ch'i, à la manière d'un poisson, nage joyeusement dans l'océan de l'extase divine.
3. Quand il s'agit de la rate (qui gouverne les muscles), les muscles “ sautent ” comme l'oiseau d'une branche à une autre. Leur gîte est pareil à du feu.
4. Quand il s'agit des poumons (qui gouvernent la peau), vous aurez des picotements et sentirez de la chaleur dans tout le corps.
5. Quand il s'agit des reins (qui gouvernent le système osseux), vous entendrez des craquements, comme d'os qui se déplacent. Quand le ch'i se dresse dans la colonne vertébrale à la manière d'un serpent, il suscite parfois le désir sexuel.

Lorsque le corps tremble de façon très violente, l'énergie s'éparpille, allant dans les tendons, les muscles, les membres et les ci-ganes, ce qui les fortifie. Aux pratiquants qui ont ouvert complètement l'Orbite Microcosmique, je conseille de faire l'exercice suivant : s'étant assis, se laisser trembler pendant cinq à dix minutes, puis se concentrer sur la circulation énergétique pendant vingt à vingt-cinq minutes. C'est un excellent moyen pour faire disparaître tensions et stress.

13. Quelle est l'action du ch'i sur un organisme malade ?

Lorsque le ch'i atteint un organe malade il se met à tourner dans cet organe. Ainsi, si vous avez des ennuis rénaux, vous sentirez l'énergie circuler dans l'un et l'autre rein. Si vous avez des problèmes gastro-intestinaux ce sera dans cette région ; de plus, votre corps sera pris de tremblements. Les pratiquants ayant des ennuis cardiaques constateront que l'énergie tourne dans la région du coeur. Ceux qui souffrent du coeur ou du foie auront subitement du mal à respirer et ils sentiront une douleur et une sorte d'oppression dans la poitrine. Leurs symptômes viennent de ce que l'énergie mise en circulation a réveillé des blocages qui existaient déjà depuis un certain temps. Plusieurs de mes élèves se sont

trouvés dans ce cas. En fait, bien avant de commencer leur pratique, ils avaient senti leur rythme cardiaque s'accélérer de façon notable et le souffle leur manquer. Il est bon de savoir que de tels symptômes peuvent se manifester et ne pas s'en alarmer. Quand ils se produisent, mieux vaut ne pas arrêter votre pratique car ils ne se dissiperont pas pour autant et votre état ira en s'aggravant. Lorsque l'énergie travaille à dissoudre des blocages, elle peut causer des vomissements et des diarrhées. Mais une fois ces blocages dissous, vous vous sentirez mieux que jamais.

14. Comment peut-on dissoudre un blocage dans la poitrine?

En cas de blocage dans la poitrine, ramenez l'énergie à Mingmen et concentrez-vous sur ce point. Vous éviterez ainsi les effets secondaires désagréables qu'il suscite. Si la concentration sur Mingmen n'est pas efficace, portez votre attention sur un autre point, Hsuan-chi par exemple, jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie se dégager de la poitrine.

Un certain nombre de mes élèves m'ayant dit que la pratique énergétique n'avait sur eux aucun résultat, je leur ai conseillé de se concentrer sur le nombril. Dans les semaines et les mois suivants, plusieurs d'entre eux m'ont rappelé et annoncé d'une voix désespérée que l'énergie avait acquis suffisamment de puissance, de sorte qu'ils ne pouvaient plus l'ignorer. Cependant, une jeune femme continua de prétendre que rien ne se passait. Je lui conseillai alors de se concentrer sur Mingmen et non plus sur le nombril. Trois mois plus tard elle me rappela, se plaignant amèrement de douleurs dans la poitrine et de difficultés respiratoires. Je sus immédiatement qu'elle n'avait pas suivi mon conseil. L'énergie était montée du nombril dans le thorax, d'où ses symptômes. Si elle s'était concentrée sur Mingmen, l'énergie aurait circulé dans la colonne vertébrale, lui évitant ainsi les désagréments dont elle se plaignait.

15. A quel moment et à quel rythme pratiquer?

Les taoïstes divisent la journée en quatre tranches. De six heures à midi le yang est plus fort que le yin ; entre midi et six heures du soir le yang prédomine largement sur le yin ; entre six heures du soir et minuit le yin est plus fort que le yang ; entre minuit et six heures du matin le yin prédomine largement sur le yang.

Au début, faites des séances allant de quinze à trente minutes chacune. Puis, au fur et à mesure de vos progrès, étendez ce temps jusqu'à une heure. Il est conseillé de pratiquer régulièrement chaque jour et de trouver par vous-même les heures vous convenant le mieux. Une pratique irrégulière ne servirait à rien.

16. Quoi manger ou ne pas manger?

Mangez selon les besoins de votre corps. Il n'est pas indispensable de devenir végétarien ; c'est bien sûr souhaitable, à condition cependant que ce régime vous convienne. L'abus de viande, d'ail et d'oignons les fait agir comme des aphrodisiaques.

Comme je l'ai déjà conseillé, mieux vaut réduire les relations sexuelles, voire les supprimer complètement, jusqu'à l'ouverture de l'Orbite Microcosmique, car rappelez-vous que l'énergie du sperme et des ovaires est une grande source de vitalité.

17. Le comportement social

Certains pratiquants perdent le goût, m'a-t-on dit, du contact humain. Une certaine solitude peut être favorable au progrès, mais elle n'est pas une nécessité. L'objectif de l'ouverture des circuits énergétiques est de vous apporter la vitalité et le bonheur, non pas de vous inciter à l'attitude de fuite. L'approche taoïste a pour visée l'harmonie. Il n'est besoin ni

de se détourner du monde ni de quitter femme et enfants. Si vous ne parvenez pas à maîtriser vos sentiments dans une ville, vous n'y arriverez pas davantage en un lieu isolé.

18. La concentration sur l'énergie permet-elle de réduire les heures de sommeil ?

Le sommeil est capital. Il redonne au corps énergie et force, lui permettant ainsi de se régénérer. Il n'est donc pas conseillé, surtout au débutant, de vouloir remplacer des heures de sommeil par de la méditation.

La concentration sur l'énergie et le sommeil sont deux choses différentes, n'en déplaise à certains. Il est vrai que la méditation apaise le cerveau et tout le système nerveux. Il n'empêche que le corps a quand même besoin de repos et que le meilleur moyen de le lui procurer est le sommeil. Si vous dormez moins et que durant votre temps de pratique vous somnoliez, à quoi bon !

Ayez des heures de sommeil normales ; un adulte a besoin de dormir huit heures en moyenne. Suivant la tradition chinoise, lorsque vos organes regorgent de ch'i, que vous avez accompli une re-naissance, votre corps aura moins besoin de sommeil. Rectifions cependant cette vision en tenant compte que nous vivons dans un environnement où règnent le stress et la tension.

19. Quel est l'effet de notre pratique sur les émotions? Est-il possible de se concentrer sur l'énergie lorsqu'on se sent en colère, triste ou déçu ?

Tous ces sentiments ont une répercussion sur votre pratique. Comme nous vivons dans un monde sur-stressé, notre vie ne peut être réellement heureuse ou satisfaisante. Essayez de l'accepter telle qu'elle est. Si le découragement vous prend, prenez de l'exercice, faites une longue promenade, ou trouvez un autre moyen de vous apaiser. Ayez une bonne nuit de sommeil, et bientôt vous vous sentirez mieux. Il existe bien des méthodes qui peuvent vous venir en aide (le chant, le comptage des respirations, la répétition de mantras...).

Toutes vous permettent d'oublier votre problème et de vous sentir mieux. Rappelez-vous néanmoins que le sourire et la détente ont des vertus supplémentaires. Ils vous donnent le calme et l'équilibre qui permettront de mieux vous maîtriser. De plus, un meilleur état de santé éloigne également de vous la colère. Rien ne vaut la pratique ; sans elle, vous n'avancez pas d'un pas, même si vous avez étudié toutes les théories psychologiques ou philosophiques du monde.

Nombre de mes élèves m'ont avoué n'avoir tiré aucun profit d'une tête pourtant pleine de conceptions philosophiques. En fait, ce que j'essaie de vous dire est que l'ouverture de l'Orbite Microcosmique, l'harmonisation de l'énergie yin et yang vous rendent plus heureux, moins sujet à la colère et au stress. Le monde vous paraîtra merveilleux et les hommes bons. A l'inverse, étant malade et craintif, les êtres humains vous semblent tous menaçants, même s'ils sont bons, aimables et prêts à vous secourir.

L'ouverture des canaux énergétiques a essentiellement pour objectif de rendre la santé à votre corps, votre système nerveux, votre âme, votre esprit — en bref, à votre être entier. Rappelez-vous les vertus du sourire et faites chaque jour une chose qui soit bonne. Vous n'avez pas besoin d'un maître suprême pour vous guider ; il est en vous... c'est votre esprit.. Dépendre de quelqu'un ne peut être qu'une source de problèmes.

20. Le chant ou la respiration rythmée aident-ils à l'ouverture de l'Orbite Microcosmique?

Oui, dans une certaine mesure. Il m'arrive de conseiller la respiration rythmée à certains débutants. Elle calme le mental, mais il faut arriver à s'en passer le plus vite possible et

employer toute son attention au travail énergétique lui-même. Si celle-ci va également à la respiration, l'énergie se disperse et ne peut donc se concentrer dans le ou les centres qu'on essaie d'éveiller.

Bien des personnes sont venues me trouver, disant que de nombreuses années de pratique (vingt ou trente ans dans certains cas) n'avaient pas réussi à leur donner une sensibilité énergétique particulière. Je leur ai conseillé de laisser de côté la respiration, de ne se concentrer que sur les points énergétiques. A la première séance, souvent au bout de quelques minutes, nombre d'entre eux ont senti s'éveiller en eux une énergie puissante au cours d'une profonde et bienheureuse concentration. Ils étaient tout à fait prêts, avaient d'abondantes réserves énergétiques mais ignoraient comment les mettre en route.

Les méthodes respiratoires sont innombrables mais aucune d'elles ne facilite la perception du ch'i. Pour que celui-ci puisse se manifester librement, n'ayez en tête qu'une seule chose : la concentration sur un point particulier. La concentration implique l'observation, une observation faite dans la détente, non volontaire.

21. Maître Chia donne-t-il de l'énergie à ses élèves afin d'accélérer l'ouverture des circuits énergétiques ?

Oui, il m'arrive de le faire au cours d'une première consultation. Quand je touche certaines personnes elles arrivent à sentir le ch'i après quelques minutes. Elles ressentent comme une décharge électrique dans le corps,- des vibrations, puis entrent dans une profonde concentration. D'autres n'ont même pas besoin que je les touche. La description d'un circuit énergétique suffit à les mettre dans un état de profonde concentration. Elles sentent l'énergie circuler dans leur corps et se mettent à respirer de façon irrégulière (dans certains cas la respiration est rapide et superficielle). Un jour quelqu'un est venu me consulter et, en une seule séance, a réussi à ouvrir l'Orbite Microcosmique. Elle s'est trouvée dans un état de paix et de grande beauté, qui lui a permis de comprendre la nature de son soi profond.

22. Votre méthode provoque-t-elle des effets secondaires ?

La méthode que j'enseigne a 8 000 ans d'âge. Depuis tout ce temps des taoïstes l'ont étudiée, appliquée et transmise. L'Orbite Microcosmique nous est très familière et d'un enseignement très facile. Cependant, comme le ch'i, par nature, tend à monter dans la tête (la partie la plus importante du système nerveux), s'il s'y bloque et que vous ne sachiez pas le faire redescendre, il peut endommager le cerveau. Le remède est de procéder à une augmentation graduelle du flot d'énergie et de laisser au corps le temps de s'y adapter. Si vous ne prenez pas les précautions nécessaires, vous courez à la surcharge énergétique avec, pour résultat, des douleurs, la peur, des lésions physiques, voire la folie. Certains parviennent rapidement à faire monter l'énergie dans la tête sans éprouver d'effets désagréables, mais ils sont l'exception.

Notre système est sûr car, une fois les deux principaux canaux ouverts, l'énergie circule automatiquement en anneau. Et cette circulation en anneau empêche l'énergie de trop s'accumuler en un point, de sorte qu'il ne peut y avoir ni inconfort ni douleurs graves.

De plus, le système taoïste offre des routes dites de sûreté. En cas de trop forte accumulation énergétique dans la tête, inversez le flot énergétique : ramenez-le dans les pieds, puis faites-le remonter dans le corps jusque dans la région langue/palais. Le fait d'appuyer la langue contre le palais relie entre eux le canal de fonction et le canal gouverneur, formant ainsi un circuit énergétique.

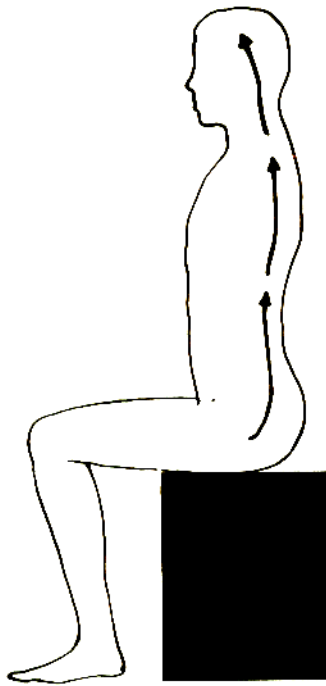


Fig. 34

23. La méditation me fatigue. Pourquoi ?

La concentration sur l'énergie a pour objet la purification de tout le système nerveux, elle consomme donc beaucoup d'énergie. A travers elle, il se fait un travail très important de réparation, surtout dans les premiers temps de votre pratique. Il n'est donc pas étonnant que vous vous sentiez fatigué après une séance et même que vous ayez le dos endolori. Selon les taoïstes, le processus de renaissance est un moyen par lequel un corps malade et endommagé redevient comme celui d'un enfant, ce qui exige de la matière et de l'énergie en abondance. Peu à peu votre corps deviendra fort et vigoureux. Lorsque les toxines seront éliminées et les tissus réparés, en cas de fatigue après une séance, mangez quelques raisins ou quelques autres fruits juteux et sucrés. Ce peut être un remède.

24. Quels sont les bienfaits de la circulation énergétique dans l'Orbite Microcosmique ?

La circulation dans l'Orbite Microcosmique est l'outil de base du système taoïste. Grâce à elle l'énergie produite est stockée dans la région du nombril et, quand un organe a besoin d'un supplément d'énergie, le corps le sait. De toute façon, l'Orbite Microcosmique étant ouverte, les organes, les glandes et le sang reçoivent automatiquement leur part de ch'i. Ainsi le corps résiste mieux à la maladie.

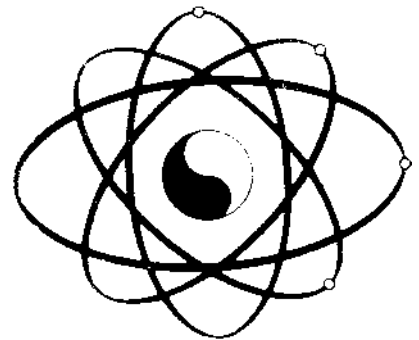
Si vous joignez à la circulation de ch'i, la pratique du sourire intérieur (de l'amour pur, inconditionnel pour vous-même), vous comprendrez votre corps plus en profondeur ; vous apprendrez à vous aimer, vous respecter et vous estimer. Notre corps est une machine potentiellement parfaite destinée à servir notre esprit. Faites-en une machine *réellement* parfaite en créant l'harmonie dans ses diverses parties.

L'ouverture de l'Orbite Microcosmique vous permet d'appliquer dans votre vie courante les découvertes faites par des sages taoïstes il y a 8 000 ans. Et ces applications sont innombrables. Une pratique assidue apporte la paix à l'âme, la clarté à l'esprit. Elle vous donne l'énergie pour faire face à n'importe quelle situation se présentant dans la vie.

Enfin, la circulation du ch'i dans l'Orbite Microcosmique vous ouvre la porte à l'inestimable Tao, la voie harmonieuse de la nature.

QUATRIÈME PARTIE

Les effets curatifs de la circulation énergétique



Commentaires et témoignages de médecins

1. Les bienfaits d'une bonne circulation énergétique - Docteur Hsu (1)

1. Le docteur Hsu est maître assistant d'anesthésie et directeur du département d'acupuncture et de neurologie à la Faculté de médecine Albert-Einstein de Bronx (New York). Il est également anesthésiste au Flushing Hospital & Medical Center, Flushing (New York).

La médecine classique chinoise est fondée sur la théorie du ch'i depuis plus de deux millénaires. Selon elle, le ch'i circule dans le corps grâce à un système de canaux. Lorsque, pour une raison ou une autre, cette circulation se trouve entravée, il y a maladie. Le traitement médical a pour objectif de la rétablir, enrayant ainsi la maladie.

A l'inverse de la circulation du sang, la circulation du ch'i n'est pas facile à établir de manière objective. Plusieurs décennies de recherches scientifiques dans le monde n'ont pas réussi à prouver l'existence dans le corps d'un tel système de canaux.

Lorsque j'ai entendu parler de la méthode de développement de ch'i appliquée par Maître Chia, j'ai été fasciné, de sorte que j'ai pris la décision de l'essayer sur moi. Après quatre mois de pratique, j'ai senti une chaleur se répandre dans mon abdomen. Bientôt, suivant les instructions de Maître Chia, je pus diriger à volonté ce courant énergétique à travers les principaux canaux de mon propre corps. Je remarquai que cette curieuse forme d'énergie non seulement empruntait les canaux décrits dans la littérature médicale classique mais qu'elle passait aussi en des points précis correspondant aux principaux points utilisés par l'acupuncture.

Tout un système de canaux énergétiques existant dans le corps, il est logique de supposer qu'il est important que la circulation s'y fasse de façon normale et efficace. La méthode de développement du courant de ch'i de Maître Chia offre des possibilités colossales dans le domaine du bien-être physique et psychique.

2. Le taoïsme et les arts de la guérison — Stephen Pan (2)

2. Docteur en philosophie et directeur de l'*East Asian Research Institute* à New York.

Depuis des siècles les Chinois, les hindous, les Arabes, les juifs et les chrétiens pratiquent la méditation et des exercices spécifiques destinés à développer les facultés du corps et de l'esprit. En Chine, il existe un art se proposant cet objectif qui a pour nom Chi-kung ou culture des énergies. Suivant les classiques taoïstes, Tu Hse, qui vivait il y a environ 8000 ans, faisait partie d'une lignée de sages remontant jusqu'à la préhistoire. C'est lui qui le premier utilisa les huit kua du Yi-king, tels que le grand pouvoir d'observation et de simplification d'obscur masses de matière. Il a ainsi inventé une forme parfaite de yoga et de méditation contenant les visions profondes de la philosophie du Tao.

Que le système hindou du Kundalini Yoga soit quelque peu similaire au Chi-kung n'est sans doute pas qu'une simple coïncidence. En fait, il y a plus de 2000 ans, le maître hindou Bodhidharma fit un voyage en Chine, où il passa neuf ans à méditer, assis face à un mur du temple de Shao Lin. Il

est le fondateur d'une école dans laquelle la pratique hindoue est

formulée d'une façon différente. Depuis ce temps, des Chinois très doués ont pratiqué cette méditation qui, peu à peu, s'est mélangée aux particularités de la culture chinoise.

Ces pratiques intérieures ont participé au développement de la médecine chinoise, où l'acupuncture, la phytothérapie et d'autres secteurs de ce qu'on appelle aujourd'hui " médecine holistique " ont atteint un degré de raffinement égalé par aucune autre civilisation. Cependant, vers la fin du xiv^e siècle ces arts amorcèrent un déclin. Pour diverses raisons d'ordre politique nombre d'enseignants se trouvèrent contraints d'exercer dans la clandestinité.

Les diverses approches ont été réunies dans une encyclopédie comportant des centaines de volumes. Les approches taoïstes sont divisées en plus de dix branches d'étude, dont certaines offrent des pratiques très diverses, allant des techniques respiratoires aux secrets alchimiques.

Les médecins occidentaux faisant de la recherche commencent seulement à s'apercevoir que les maîtres des temps anciens avaient acquis une compréhension profonde du corps et de la psyché humains sans le secours d'appareils sophistiqués. Mais le voile du secret recouvrant les pratiques chinoises est difficile à écarter.

Mantak Chia figure parmi les tout premiers maîtres venus en Occident avec une maîtrise complète des diverses branches de la médecine chinoise classique et du yoga taoïste interne.

Il est l'héritier de méthodes secrètes qui, jusqu'ici, n'ont été transmises qu'oralement et uniquement à des cercles restreints. Chia, pour sa part, est d'avis qu'il est temps de révéler au grand public ce que lui-même a appris. Dans son livre il retrace avec simplicité sa propre expérience et celles de ses élèves. Dans son système, la tradition et la médecine moderne se trouvent en parfaite intégration.

Les applications médicales du système interne chinois traditionnel sont très vastes ; elles offrent notamment des remèdes pour des maladies aussi diverses que l'asthme, les bronchites chroniques, les rhumatismes, l'arthritisme, l'hypertension, l'insomnie, la cirrhose du foie, la tuberculose, les maux de tête récalcitrants, les tumeurs, les rhumes et autres maux mineurs.

Il a été constaté qu'une pratique assidue d'au moins deux ans retardait les détériorations physiques dues à l'âge (sénilité, pertes de mémoire, ralentissement des facultés de réaction, atrophie musculaire et autres maladies courantes).

Les pratiquants zélés vivent souvent jusqu'à l'âge de quatre-vingt-dix ans. Ils gardent santé et vitalité, font sans mal de l'escalade en montagne et du jogging, savent apprécier la vie mieux que la plupart d'entre nous. Nombre d'entre eux, est-il dit, connaissent l'heure de leur mort. Celle-ci étant arrivée, ils s'assoient tranquillement en méditation.

Le yoga taoïste interne promet de nous apprendre les méthodes de l'harmonisation des énergies car, dans la Chine ancienne, quand quelqu'un tombait malade, son médecin était mal considéré. Un bon médecin savait enseigner à ses patients l'art de conserver la santé.

3. A la recherche de l'énergie curative du Tao - Docteur Lawrence Young

A l'âge de douze ans j'adorais la physique et les mathématiques. Einstein était mon héros favori. Comme lui, je voulais être physicien, découvrir les plus petites particules de la matière, explorer les galaxies et un univers dont les frontières reculaient de plus en plus.

Curieusement, c'est à cette même époque que je lus l'étrange compte rendu de l'expérience de Maître Yun. J'habitais alors Hong Kong et avais la chance de pouvoir lire le chinois tant classique que moderne.

En 1900 Maître Yun avait 28 ans. Dans son village, la tuberculose faisait des ravages. Un de ses cousins en était mort, et lui-même se mit à tousser un jour. Au bout de quelques mois, se voyant cracher du sang, il fut affolé. Il alla consulter les Anciens du village ainsi que les phytothérapeutes traditionnels. Tous lui confirmèrent que l'éventuel remède serait le repos, l'air pur et le soleil.

L'un d'eux se rappela cependant que le dernier chapitre du livre : *Formules de Plantes médicinales*, apprenait que le meilleur repos était donné par la méditation taoïste. Celle-ci commençait par enseigner l'ouverture du *Petit Cycle Céleste*, qui avait le pouvoir de considérablement stimuler les défenses naturelles du corps. Maître Yun pratiquait cette méditation depuis l'âge de dix ans, mais de façon plus ou moins épisodique. Sentant planer sur lui la menace de la mort, il lut avec soin le livre et se fit expliquer par les Anciens certains détails lui paraissant obscurs. Ensuite il alla vivre dans une hutte isolée, où il fit tous les jours quatre méditations de deux heures.

Le quatre-vingt-cinquième jour, il ressentit soudain une vibration dans la région du nombril. Un courant chaud lui parcourut la colonne vertébrale et monta jusque dans la tête. Six soirs de suite, tandis qu'il méditait, les mêmes sensations revenaient : vibration au nombril, chaleur dans la colonne vertébrale et jusqu'au haut de la tête. Au bout d'une semaine, il lui sembla posséder un corps tout neuf. Tous les symptômes de la tuberculose avaient disparu ; il se sentait léger et alerte.

Deux ans plus tard, il sentit à nouveau une vibration dans la région du nombril, laquelle se manifesta trois soirs consécutifs. Un courant chaud déferlait dans sa colonne vertébrale, venait heurter la boîte crânienne (à l'occiput), produisant une douleur très violente. Un soir, il lui sembla que les os de sa tête se brisaient et que la chaleur tournoyait dans le haut de celle-ci. A chaque méditation, le même phénomène se reproduisait.

Six mois s'écoulèrent. Puis un soir le courant chaud se mit à tourbillonner dans le vertex, après quoi il redescendit dans le visage, la poitrine et finalement revint au nombril. A partir de ce jour, son énergie circula toujours en anneau. Maître Yun reprit sa vie normale et ne tomba plus jamais malade. Quand il mourut à l'âge de quatre-vingt-dix ans, il_ était encore bien alerte.

Si je raconte l'expérience de Maître Yun, c'est parce que son autobiographie, publiée en 1914, est un événement capital dans l'histoire de la méditation taoïste. D'innombrables livres, écrits en chinois classique, traitent du système taoïste interne, mais les méthodes et les expériences y sont invariablement relatées dans un langage sibyllin. Le récit de Maître Yun est le premier à avoir été écrit dans un langage simple et clair.

Lorsque je lus ce livre, j'avais douze ans. Il me fascina, au point que je dévorai tous les classiques taoïstes que je pus trouver. Ils me décurent tous car, bien que je compris le sens littéral des mots, leur sens réel m'échappait. Il y avait comme un code dont je ne possédais pas la clé. Lassé, je décidai de me rendre dans des monastères taoïstes et bouddhiques. Mais là, je me heurtai au rituel. Comme je ne voulais pas m'y plier, les maîtres refusaient de m'initier aux pratiques de méditation. Maître Yun n'avait pas eu besoin de passer par les rites, me disais-je. Je réussis néanmoins à parler avec plusieurs instructeurs taoïstes ainsi qu'avec nombre de leurs élèves (qui maintenant sont des érudits et d'éminents hommes d'affaires à Hong Kong). Ils me firent part de leur expérience et des améliorations physiques que la pratique énergétique leur avait apportées, en des termes similaires à ceux de Maître Yun.

Les taoïstes initiés parlaient de la nécessité d'un guide qui les amenait, pas à pas, aux expériences décrites par Maître Yun et ensuite à des niveaux encore supérieurs. La méthodologie de Maître Yun était différente.

Mon intérêt pour les méditations taoïstes et bouddhiques fut interrompu pendant les longues années où je fus étudiant en médecine, puis interne. Il ne resurgit que lorsque j'eus ouvert mon propre cabinet de consultation, quand je vis des clients ne pas guérir, malgré toute l'aide que leur apportait la médecine moderne, et certains même mourir, peut-être inutilement.

Le souvenir de Maître Yun me revint en mémoire, ainsi que les conseils qui me furent donnés

par les initiés et les enseignants taoïstes ou bouddhistes que j'avais eu l'occasion de rencontrer. Je me dis : “ Lorsqu'un client a reçu tous les soins médicaux possibles, il devrait au moins avoir le droit d'essayer des techniques mentales sûres comme la méditation. ” Je me remis en quête d'enseignants de yoga, de méditation taoïste et bouddhiste, de séminaires de biofeedback et de réduction de stress.

C'est au cours de cette nouvelle quête que je rencontrai Mantak Chia. Maître Chia est capable de reproduire l'expérience de Maître Yun et, tout comme les initiés taoïstes, d'aller au-delà encore. En fait, il est lui aussi un initié taoïste, différent des autres en ce que ses programmes ne comportent ni rituels, ni enseignements religieux ou philosophique. Il ne parle pas, mais agit. Il enseigne à ses élèves une pratique solide et écarte les conceptions philosophiques grandiloquentes.

J'ai interviewé bon nombre de ses élèves, pratiquement tous ont réussi à ouvrir leurs canaux énergétiques (très peu abandonnent en cours de pratique). Plus de 50 % des cas de réussite sont accompagnés de vives sensations énergétiques et d'améliorations de santé remarquables ; les autres ne sont pas accompagnés de sensations vives et néanmoins d'améliorations de santé. J'ai pu constater qu'aucun d'eux n'avait souffert d'effets secondaires pénibles, bien qu'ils aient tous été prêts à affronter toutes sortes de sensations corporelles inhabituelles. Ses élèves sont issus de pays et de races différents, ainsi que de milieux sociaux divers.

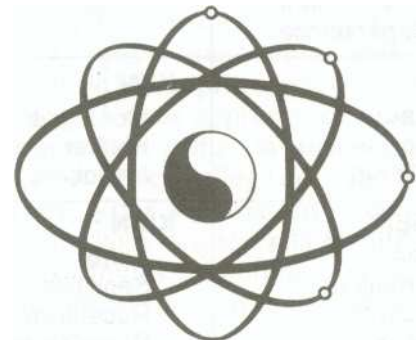
Mantak Chia est l'un des rares héritiers vivants de la grande tradition taoïste. Il sait déchiffrer les codes des classiques taoïstes. Son encyclopédie du taoïsme interne est écrite dans un langage accessible à tous. Ce qui, pendant des siècles, est resté secret y figure sous forme d'étapes simples, sûres et faciles à entreprendre.

La propagation de ces connaissances participe d'une attitude morale, dès l'instant qu'elle sert aux traitements des maladies et à l'amélioration de la santé en général. D'ailleurs Mantak Chia refuse d'enseigner les réalisations supérieures, donnant des facultés paranormales, à quiconque n'en est pas digne, n'est pas prêt à servir l'humanité et à faire usage de ses connaissances avec générosité et désintéressement.

Je souhaite à Mantak Chia de réussir dans son ambitieux projet.

CINQUIÈME PARTIE

Pratiques supérieures du taoïsme interne





CHEN : Tonnerre Activité Eveil Mouvement	SUN : Vent Douceur Pénétration
LI : Feu Beauté Attachement Dépendance	K'AN : Eau Enveloppement Danger
TUI : Lac Joie Plaisir	KEN : Montagne Entêtement Immobilité
CHIEN : Ciel Création Activité Force Fermeté	K'UN : Terre Sensibilité Réceptivité Complaisance Passivité Faiblesse

Quelques remarques sur les pratiques supérieures du taoïsme interne

Le texte qui suit est une causerie faite par Mantak Chia sur les niveaux supérieurs du yoga taoïste interne au cours de la retraite annuelle de 1982 à North Andover.

L'objectif de votre pratique, durant cette retraite, est d'ouvrir des canaux énergétiques et de fournir ainsi à votre âme un lieu d'habitation. L'Orbite Microcosmique est comparable à un berceau ; c'est lui qui accueille votre âme et votre esprit étant enfant. Plus tard, le bébé ayant grandi, il a droit à une chambre privée.

Cette chambre, nous pouvons la comparer aux huit canaux psychiques. Ensuite, après quelques années, l'enfant ayant encore grandi, il a droit à une pièce plus vaste, les vingt-quatre canaux. A ce moment-là vous apprenez ce qui est bon et ce qui est dangereux, grâce à la *petite*, la *supérieure* et la *suprême Illuminations de Kan et Li*, le *Scellage des Cinq Sens* et le *Congrès du Ciel et de la Terre*. Vous avez six ans et êtes entré à l'école. C'est à cet âge-là que vous acquérez la faculté d'étendre votre esprit au-delà de vos limites corporelles. Vous commencez par l'extérioriser, disons de 30 cm, puis le ramenez de nouveau dans votre corps. Peu à peu vous apprendrez à l'extérioriser davantage, puis le jour viendra où il se promènera à son gré dans l'espace extérieur. Cette éducation de l'âme et de l'esprit est une tâche ennuyeuse et longue (elle prend entre trente et trente-cinq ans).

Peut-être existe-t-il des génies capables d'apprendre la projection astrale en vingt ans. Cependant, ils courent le risque de s'exposer trop tôt à des forces pour lesquelles ils ne sont pas mûrs, et donc à la folie. Ils risquent une espèce de folie dont certains maîtres sont affligés et qu'ils sont tenus de garder secrète. Je le sais pour avoir rencontré nombre de pratiquants qui souffrent de cette folie. De plus, des médecins viennent juste de m'en entretenir.

Il existe des enseignants qui, bien qu'ayant enduré les effets désagréables de leurs propres méthodes, continuent de les enseigner. Ils ont toujours une foi inébranlable en elles, malgré les souffrances endurées. Les méthodes sont au service de leurs pratiquants. Dans cette perspective, on peut dire qu'il n'y a pas de méthode taoïste, mais des pratiquants du yoga taoïste qui tirent de ce système leur méthode à eux. Le mot Tao signifie mode de vie selon la nature. Chacun de vous doit trouver son propre Tao, ouvrir ses propres canaux énergétiques et, fonda-mentalement, découvrir son propre système. Dès que vous aurez fait quelques pas sur le chemin du système taoïste, vous vous apercevrez combien une telle connaissance est inestimable. Vous apprendrez à prendre en pitié ceux-là même qui vous ont valu une très forte anxiété, par l'interprétation que vous avez donnée à leurs attitudes — attitudes en fait dues à leurs propres problèmes psychiques.

Le yoga taoïste vous enseigne tout d'abord à vous détendre mieux. Vous apprenez à sourire à votre coeur et à faire rayonner l'amour en lui, cet amour qui, à son tour, rayonnera à travers tout votre organisme. Vous devez apprendre à vous aimer, à aimer vos organes car, si vous n'aimez ni vous-même ni vos organes, comment pourriez-vous aimer quelqu'un?

Ensuite, le yoga taoïste vous enseigne l'ouverture de l'Orbite Microcosmique, fondement de toutes les pratiques supérieures.

Yoga taoïste et yoga de la kundalini, par Michael Winn

Le Hatha Yoga a été introduit en Occident il y a plusieurs décennies, mais les pratiques supérieures, celle notamment de l'éveil de la kundalini, ne l'ont été que récemment. L'éveil de la kundalini branche le pratiquant sur les réservoirs de l'énergie créatrice et l'élève à un niveau supérieur de conscience. Quand quelqu'un acquiert l'entière maîtrise de cette énergie cosmique, les hindous disent qu'il a atteint un état de *samadhi*.

Les bouddhistes ont appelé cet état nirvana, tandis que les taoïstes en parlent comme du Tao. En Occident on pourrait peut être l'assimiler à ce que Freud appelait *sentiment océanique*. En fait, les prophètes du Nouvel Age parleraient plutôt de supra-conscience. Bien sûr, personne n'est d'accord avec personne quand il s'agit de préciser quelle est la meilleure voie menant à cet état ; tout ce qu'on peut dire est qu'il existe nettement des analogies entre les unes et les autres.

La kundalini est représentée comme un serpent lové au bas de la colonne vertébrale. Le jour où il s'éveille de son sommeil profond, il monte dans la colonne vertébrale en décrivant des spirales et en passant par les sept centres énergétiques (chakras) du corps, qu'il purifie et ouvre à leurs pouvoirs. Le serpent est un symbole universel de sagesse et de guérison depuis des millénaires. Pratiquement tous les pharaons d'Egypte ont été représentés avec un serpent sortant du troisième oeil.

De nos jours le caducée est le symbole des médecins et des pharmaciens. Les taoïstes (1) révéraient le serpent en qui ils voyaient un symbole de sagesse, mais ils ont symbolisé le Tao de manière plus abstraite, un cercle à l'intérieur duquel le yin et le yang sont entrelacés. Il est important de noter que la spirale taoïste est contenue dans un cercle, alors que le serpent de la tradition hindoue décrit une spirale verticale entre la base du tronc et le sommet de la tête.

1. Les taoïstes dont il est question sont les maîtres des pratiques internes, dont Mantak Chia a étudié les méthodes, jadis tenues secrètes. Il ne faut pas les confondre avec les religions taoïstes, qui sont un syncrétisme comprenant des éléments du bouddhisme, de l'ésotérisme taoïste et de la culture chinoise (croyances populaires, confucianisme), que les prêtres enseignent aux masses.

Cette différence symbolique se traduit par une différence réelle dans le domaine de l'approche méditative. Les yogis de l'Inde font monter l'énergie de la kundalini jusqu'à un niveau supérieur, transcendant, alors que les maîtres taoïstes ont pour souci d'harmoniser la circulation de cette énergie entre les chakras. Les taoïstes visent à atteindre l'équilibre parfait entre les forces yin et yang dans le corps, plutôt qu'à oublier la forme humaine et s'établir dans des états divins.

Il ne suffisait pas aux maîtres taoïstes de connaître l'existence du Tao, de l'état d'unité suprême ; ils voulaient également en acquérir l'expérience à travers des méthodes sûres, systématiques, reproductibles et utiles. Le pragmatisme de la Chine a servi à l'établissement de la métaphysique. Il n'y est pas question d'élever la conscience vers le Ciel à moins d'être fermement enraciné dans la Terre. Ce besoin d'enracinement est le facteur qui a présidé au développement du yoga taoïste. Le T'ai-chi chuan n'est qu'un yoga de marche, mais avec des applications de self-defense et de guérison. A l'inverse du yoga hindou, les pieds ne quittent jamais le sol ; on augmente son enracinement dans l'énergie

terrestre, ce qui est une garantie contre un excès d'énergie kundalinique dans la tête.

C'est l'excès d'énergie dans la tête qui amène souvent l'illusion du progrès spirituel, à laquelle on a donné le nom d'egotisme spirituel. Un tel être est comparable à l'intellectuel qui met toute son énergie à trouver des solutions conceptuelles aux problèmes mondiaux, mais est coupé de son corps qui lui envoie des messages de détresse. Wilhelm Reich a dit un jour que les yogis faisaient monter les énergies dans les chakras de la tête mais ne se souciaient aucunement de l' " armure corporelle ", ou tensions, dont était revêtue la partie inférieure du corps. Leur tête, ajouta-t-il, pulsait d'énergie supérieure, leur donnant l'illusion de la sérénité cosmique, mais il leur était impossible de réaliser la pleine circulation de l'énergie cosmique.

Le système taoïste interne, qui se méfie de ce danger, commence à travailler sur le centre énergétique le plus bas, celui qui assure la continuité de l'espèce humaine, qu'il intègre au fur et à mesure aux énergies supérieures. L'Orbite Microcosmique constitue à cet égard l'exemple parfait, étant donné que l'énergie passe par les sept chakras.

Les taoïstes préconisent la modération, non pas l'ascétisme. Selon eux, tout désir destructeur meurt lorsque le courant de ch'i s'équilibre dans le corps. Leur objectif est de mettre en harmonie le corps, le mental et l'esprit avec le monde, non pas de fuir celui-ci. Si l'on en croit la tradition, les maîtres taoïstes vivaient au milieu des gens ordinaires pendant plusieurs décennies. Ce n'est qu'après avoir enseigné à ceux-ci à remplacer la haine par l'amour, à vivre dans une plus grande harmonie, qu'ils disparaissaient dans les montagnes où ils travaillaient à entrer dans les états supérieurs de méditation, autrement dit l'absorption profonde dans la nature.

Cette harmonisation des forces unissant l'homme avec la société et la nature est tout à fait manifeste dans un classique comme le *Yi-king*. Les changements subtils dans l'équilibre des énergies, y sont exprimés dans un langage poétique, mais tels que les maîtres pouvaient les observer en eux-mêmes, chez les autres et dans la nature. La meilleure façon de comprendre le sens profond du *Yi-king* est d'apprendre à lire les éléments qui se transforment en nous-même grâce au yoga taoïste interne.

Aux niveaux supérieurs de la méditation taoïste le pratiquant s'ancre dans son corps ; il canalise les énergies supérieures dans les divers méridiens de l'acupuncture, les transmue et les fait circuler à travers tout le corps. Il est donné au pratiquant une carte détaillée de son système nerveux subtil, vers lequel il dirige l'énergie libérée. De même, il lui est fourni des méthodes précises lui permettant de transformer le complexe physique/émotif/mental aux diverses étapes, grâce à cette nouvelle énergie. Chacun doit trouver sa " technologie interne " en fonction de ses propres besoins et problèmes. Le taoïsme interne ne résout pas les problèmes créés par l'ego par la reddition de l'individualité aux pieds d'un guru.

La dévotion taoïste consiste à s'engager et à se discipliner pour une vie saine et harmonieuse. Le yoga taoïste interne s'accommode de n'importe quelles croyances religieuses. Le taoïsme est exempt de toute " croyance " mentale ; l'accent y est mis sur l' " expérience " d'énergies augmentant sans cesse en subtilité et en force. Il n'est pas question d'invoquer des entités mythiques ou divines. Cependant, si quelqu'un choisissait d'assimiler le ch'i au Saint-Esprit du christianisme, cela n'aurait aucune incidence fâcheuse sur sa pratique. Cette remarque vaut même pour les très hauts niveaux du taoïsme interne. De même, un chrétien pourrait faire un parallèle entre la montée d'Elie au Ciel sur un chariot embrasé et la formule taoïste du septième stade, *l'Union de l'Homme et du Ciel*. Des parallèles similaires pourraient être faits avec des symboles de progrès spirituel du bouddhisme, de

l'hindouïsme ou de la Kabbale. Les maîtres taoïstes ont constaté que le schéma de circulation et l'équilibrage du ch'i est identique chez tous les hommes, quelles que soient les interprétations de leurs expériences religieuses.

Le yoga taoïste est une méthode théologiquement neutre qui sert à préparer le corps physique et le corps mental à recevoir en toute conscience des doses plus fortes d'énergies cosmiques yin et yang. Imaginons que l'être humain moyen ait coutume d'être branché sur du 110 volts. Sa conscience ne peut pas absorber de façon subite l'énergie de la kundalini, qui fonctionne à l'énergie nucléaire subatomique (laquelle assure la cohésion de l'univers), qu'on perçoit dans la chaleur radiante et voit dans les rayons solaires. Rien qu'un doublement de voltage exige une mise en condition importante du corps. La forme de puissance kundalinique la plus accessible est l'énergie sexuelle. Mais vouloir faire absorber au corps sans aucune préparation un voltage supérieur à la normale est dangereux. C'est comme si la foudre tombait sur lui, alors qu'il est démuné de paratonnerre. La circulation du ch'i, selon le système taoïste, de l'Orbite Microcosmique au niveau *Union de l'Homme et du Ciel* prévoit un tel paratonnerre.

Ceux qui font actuellement de la recherche dans les phénomènes spirituels verraient dans la kundalini un mécanisme permettant de décrire des bonds radicaux faits par la conscience dans son évolution. Sa manifestation spontanée (sans pratique yogique particulière) produirait, en cas de réussite, des génies créateurs ; en cas d'échec, la folie. L'exemple devenu classique est celui de Gopi Krishna : l'Éveil de la Kundalini (Editions le Courrier du Livre).

Gopi Krishna était employé aux chemins de fer indiens. En 1937, consécutivement à sa pratique du yoga, il se fit en lui des changements abrupts et spectaculaires tant physiquement que psychiquement. L'énergie se mit à couler à flots dans son corps. Mais son émerveillement et sa béatitude s'éteignirent très rapidement, car cette course folle ne voulut pas s'arrêter. Il en fut presque incapable de travailler ; c'était pour lui un supplice et il passait des nuits entières sans pouvoir dormir. Il lui fallut endurer ce cauchemar pendant douze ans, au bout desquels il parvint à équilibrer l'énergie dans son corps et à l'employer pour la création artistique. Il est devenu poète et est l'auteur d'une douzaine de livres.

L'institut new-yorkais de recherches sur la kundalini fait état d'une centaine de cas similaires par an dans le monde. Les individus concernés souffrent d'insomnie, ont des chuchotements et des tintements dans les oreilles, des éclairs de lumière à l'intérieur du corps. Certains sont des pratiquants de yoga, d'autres de méditation ; leurs enseignants sont bouche bée, ne sachant que faire pour les aider.

C'est la raison pour laquelle les pratiques visant l'éveil de la kundalini sont considérées comme dangereuses, radicales, pour la plupart des Occidentaux qui se laissent abuser par les voies rapides de l'illumination.

Un certain nombre de victimes du yoga de la kundalini ou de pratiques de méditation sont venues consulter Mantak Chia. Dans l'ensemble, les symptômes désagréables disparaissent avec l'ouverture de l'Orbite Microcosmique. Parfois même le simple fait de leur faire placer la langue contre le palais suffit.

Nombre de pratiquants d'autres techniques destinées à élever le niveau de conscience ou à équilibrer les énergies de type kundalini sont venus trouver Maître Chia, se plaignant de ne savoir que faire de leur énergie ou d'ignorer comment la transformer en énergie supérieure. Un jour, Maître Chia a reçu une lettre d'un yogi qui disait que douze années de pratique supérieure du yoga de la kundalini ne lui avaient pas permis de sentir cette " énergie pure, transmuée " qu'il avait ressentie avec l'ouverture de l'Orbite Microcosmique et le premier niveau de la *Fusion des*

Cinq Eléments. Son projet était d'inclure le yoga taoïste dans sa sadhana.

Un méditant zen a raconté à Maître Chia qu'il se sentait coupé de la masse des humains ordinaires et que le côté mécanique de sa vie (manger, travailler, boire, dormir) le déprimait. Maître Chia lui apprit de quelle façon les taoïstes trouvaient l'harmonie avec des forces plus vastes au-delà du Moi.

La dernière étape du yoga taoïste interne enseigne comment éveiller l'énergie de la kundalini de sorte que la conscience soit projetée hors du corps en vue d'accomplir un travail spirituel dans les royaumes subtils de la conscience. Selon Maître Chia, les maîtres taoïstes ont apporté un changement crucial au yoga de la kundalini qui leur est venu de l'Inde. En fait, ils se sont aperçus qu'avec la méthode indienne l'esprit d'un individu s'unissait à l'esprit supérieur en sortant littéralement du chakra situé au sommet de la tête.

Lorsque cette sortie se fait de façon prématurée, il y a danger sérieux, à la fois au plan physique et psychique. Par contre, si elle prend trop de temps, le pratiquant risque de mourir avant la transformation totale de son corps et de son esprit en énergie spirituelle. Les maîtres taoïstes ont résolu ce problème en incorporant au système indien leur connaissance subtile de la circulation du ch'i. Ce qui a eu pour résultat que, dans le système taoïste interne, on ne se concentre pas sur un seul chakra avec l'intention d'utiliser son énergie pour progresser dans la conscience. Un ou plusieurs chakras supérieurs peuvent être ouverts et la puissance énergétique néanmoins être réduite du fait d'une faiblesse physique ou psychique provenant des centres inférieurs. Si le pratiquant ignore ce déséquilibre ou refuse de l'admettre, sa progression spirituelle est entravée.

Les taoïstes ont su éviter de tels problèmes. Dans leur système le pratiquant puise l'énergie supérieure de sources extérieures ou fait appel à ses ressources sexuelles ; cette énergie, il la fait circuler de façon ininterrompue à travers tous les centres. L'objectif est de construire des fondations énergétiques solides, à l'intérieur même du corps, avant de songer à transformer l'esprit (ou âme) individuel en esprit supérieur. Les maîtres taoïstes maîtrisent parfaitement la circulation de ch'i dans le corps, si bien qu'ils peuvent consciemment faire circuler le ch'i au-dehors du corps. L'âme est ainsi garantie de pouvoir cheminer sans risque.

En parlant de la voie d'approche taoïste à l'éveil de la kundalini, Maître Chia dit que le corps et l'esprit " parrainent " la renaissance de l'âme dans la prochaine dimension de conscience. Il ne nous viendrait pas à l'idée de laisser se débrouiller tout seul un nouveau-né ; il appartient aux parents de prendre soin de lui. L'âme qui renaît, sortie du chakra du sommet de la tête, arrive tel un enfant dans un monde qui le laisse perplexe ; il lui faut donc être guidée par un " adulte ", qui, dans le cas présent, figure un champ puissant de ch'i bien équilibré qui le protège contre les forces astrales malveillantes.

La transformation totale de toute l'énergie physique et mentale en énergie spirituelle prend de longues années ; il y a donc le risque pour le pratiquant de mourir avant. Le danger est encore plus accusé dans le cas de pratiques qui accélèrent l'irruption d'énergie kundalinique, car le corps et les glandes doivent s'ajuster aux changements radicaux intervenant dans le métabolisme. Les maîtres taoïstes ont su détourner ce type de danger par la maîtrise de la vie physique. Les chroniques abondent dans la littérature taoïste relatant la quête de l'immortalité du corps. Le génie collectif des maîtres taoïstes est arrivé à mettre au point un système ésotérico-spirituel destiné tant à éveiller la kundalini qu'à guérir les maladies et venir à bout des tensions quotidiennes.

Ce qui nous attire dans le yoga taoïste est qu'il est aussi sûr et méthodique que le fait de grimper une échelle. A vous de choisir jusqu'à quel barreau vous monterez sans péril. Les maîtres taoïstes insistent pour dire qu'il est préférable d'être en équilibre sur tel ou tel barreau que de

monter jusqu'en haut de l'échelle et là, courir le risque d'une chute. L'objectif n'est pas de s'élever dans des châteaux d'Espagne transcendants, mais d'atteindre le sommet avec la grâce et l'assurance d'un danseur de T'aï-chi chuan.

L'éveil de la kundalini permet naturellement d'accéder à un état transcendant de conscience, mais les méthodes du taoïsme interne exigent d'abord que l'adepte sache identifier les forces yin/yang dans leurs perpétuels changements, puis qu'il par-vienne à les équilibrer constamment, de façon spontanée. C'est un cheminement à la portée de chacun, quel que soit son état physique et sa situation sociale.

Ce sentiment intérieur d'harmonie toujours plus grande est le sommet de la liberté, d'une liberté, hélas ! rarement recherchée, par manque de vision ou de volonté. Le yoga taoïste interne est un système vieux de milliers d'années qui a fait ses preuves, car il a permis à ses adeptes de prendre conscience de cette harmonie suprême.

Les sept étapes du yoga taoïste interne ~~1. L'Orbite~~

1. L'orbite Microcosmique ou Petit Cycle Céleste

Les sept formules supérieures de la pratique taoïste commencent avec l'ouverture de l'Orbite Microcosmique, appelée également le *Retour à la Matrice Maternelle*.

La vie humaine naît à la rencontre d'une ovule et d'un spermatozoïde. De cette activité primordiale se développe un être humain très complexe, voire parfois un vraie génie. Le fœtus se développe autour du nombril, et c'est par ce point qu'il absorbe les éléments nutritifs et rejette les déchets, d'où son extrême importance. Etant dans la matrice, l'enfant n'absorbe pas d'air (les poumons ne fonctionnent absolument pas). L'énergie et l'oxygène passent dans le corps de l'enfant par le cordon ombilical. De là, l'énergie descend jusqu'à la base du tronc, puis remonte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête. Ensuite, elle redescend le long d'une ligne médiane jusque dans le nombril. Elle décrit donc un circuit complet.

L'enfant place automatiquement la langue contre le palais, ce qui relie entre eux les canaux gouverneur et de fonction et permet une libre circulation énergétique. C'est à la langue que le canal de fonction prend fin. Il part du périnée et remonte à l'avant du corps, passant par Guanyuan et Qihai, puis par Zhongwan (le plexus solaire) et Shanzhong (le centre du cœur), ensuite par Xuanji (la gorge) et enfin dans la langue.

Le canal gouverneur part également du périnée. De là il remonte à l'arrière du corps, passant par Changqian (la base de la colonne vertébrale) et Mingmen (ou *Porte de la Vie*), puis par Yuzhen et Baihui au sommet de la tête. Du sommet de la tête, il redescend, passant par Shenting et Yintang (à mi-chemin des sourcils). Là il descend jusqu'au bout du nez et arrive au palais, où il prend fin.

2. La langue est le commutateur du circuit

L'Orbite Microcosmique peut s'ouvrir lorsque la langue, qui est la fin du canal de fonction, touche le palais, qui est la fin du canal gouverneur. D'où l'importance, durant votre pratique, de garder la langue appuyée contre le palais. De plus, cette position de la langue a un effet calmant. Il y a aussi production de salive qui, dans le système taoïste, est considérée comme l'eau de la vie. La salive est le meilleur lubrifiant pour le corps. Selon la vision taoïste toujours, le voile du palais est directement en liaison avec la glande pituitaire.

Au fil des années, les énergies yin (femelle) et yang (mâle) sont de plus en plus en déséquilibre, de sorte que le corps reçoit ou trop ou pas assez d'énergie. Quelle différence avec l'énergie vitale chez l'enfant ! Il prend près de 30 g chaque jour, ce qui est un accomplissement stupéfiant, dû à une excellente assimilation énergétique du corps physique. Si l'enfant peut ainsi accomplir cet extraordinaire travail de construction cellulaire, c'est parce que ses circuits énergétiques sont complètement ouverts et sa puissance énergétique très grande.

Le canal gouverneur commande les organes yang du corps poumons, rate, coeur, reins, organes génitaux, foie. Le canal de fonction commande les organes yin : côlon, estomac, intestin grêle, vessie, vésicule biliaire. Les tissus ont tendance à être yang et le sang est yin.

3. Les sept formules des sept livres du Tao (1)

1. Selon la tradition, chaque niveau de pratique interne est un “ livre ” contenant une formule. Jusqu'à présent il n'y a jamais eu de livres, la transmission s'étant toujours faite oralement.

a) La Fusion des Cinq Eléments

Cette formule a pour but de mêler les énergies des cinq éléments en un tout harmonieux. La méditation a ici un effet particulièrement puissant de filtrage et de purification du système nerveux.

La terre est la mère de tous les éléments. Toute vie est issue de la matrice. Dans cette étape, les quatre autres éléments de la cosmogonie chinoise sont unifiés à la terre maternelle. Le métal, le bois, l'eau et le feu retournent à la terre. Chaque élément est purifié, mais à une température pas trop forte en sorte d'éviter qu'il perde son intégrité et soit réduit à l'état de cendres.

Cette formule est considérée comme hautement secrète par les maîtres taoïstes. Dans la philosophie chinoise, chaque élément correspond à un organe. La terre à la rate, le métal aux poumons, l'eau aux reins, le bois au foie et le feu au coeur. Les cinq éléments agissent les uns sur les autres de trois manières distinctes : production, maîtrise, menace. La production, ou création de cycle, se fait comme suit : le bois brûle et crée le feu, les cendres se décomposent et s'infiltrant dans la terre, d'où naissent les métaux qui, en fondant, se transforment en eau (liquide) qui nourrit le monde végétal. La maîtrise et la destruction se font comme suit : le bois est abattu par le métal, le feu est éteint par l'eau, la terre est pénétrée par le bois, le métal fond par l'action du feu, l'eau se heurte à la terre qui l'absorbe.

Le cycle de la vie a ses correspondances avec les éléments. Ainsi, la naissance équivaut au bois, la croissance au feu, la maturité à la terre, la récolte au métal et le stockage à l'eau. Pour ce qui est du temps, le vent correspond au bois, la chaleur au feu, l'humidité à la terre, la sécheresse au métal, le froid à l'eau. Les émotions correspondantes : la compassion, la tristesse, la joie, la colère et la peur se fondent dans un tout harmonieux, ce qui remonte le moral, encourage la bienveillance, la gentillesse, la droiture, le respect et l'humour.

Dans la formule *Fusion des Cinq Eléments*, le yin est mélangé au yang en sorte d'atteindre une harmonie et une beauté corporelles supérieures. La formule alchimique occidentale *solve et coagula* correspond à la deuxième étape des méditations taoïstes.

Durant cette étape, le pratiquant apprend l'extraordinaire utilité des Cinq Eléments existant dans le corps, que vous connaissez peut-être mais pas du point de vue expérimental. La présente formule vous donne une telle expérience. Le corps entier est soumis à un nettoyage, ce qui peut s'accompagner de mouvements intestinaux et d'émission de gaz, ainsi que d'excréments noirs et puants.

Il s'agit d'ouvrir six routes spéciales (les deux premières ayant été le canal gouverneur et le canal de fonction). La première a pour nom Chong Mai.

Chong Mai, ou route de forçage, a son point de départ dans la partie inférieure de l'abdomen, au point appelé Huiyin. Elle monte selon deux lignes jusqu'aux mamelons.

Ensuite, elle se répand dans les épaules et les deux lignes se rejoignent à la clavicule. De là la route monte dans le visage, se croise dans la bouche puis continue de monter entre les sourcils et jusqu'au sommet de la tête.

Il existe un autre cheminement de la route de forçage. Celui-ci commence à Yongquan (dans la plante des pieds), monte par la face interne des jambes jusqu'aux cuisses, les deux lignes se rejoignent au périnée (Huiyin). Partant du périnée, elle monte dans le corps, passant par le gros intestin et l'intestin grêle, les reins, le pancréas, le foie, l'estomac, le coeur, les poumons, la trachée artère. De là elle monte dans le cerveau (les glandes pituitaire et pinéale, le cerveau moyen), puis jusqu'au sommet de la tête (Baihui).

La seconde route a pour nom **Dai Mai**. Elle a pour point de départ les reins autour desquels elle circule en spirale, ce qui lui vaut le nom de route ceinture. Elle est comme une ceinture reliant entre eux les canaux yin et yang. Une fois ouverte, l'énergie circule en spirale autour du corps. Cette spirale se déploie dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, du haut en bas du corps, reliant entre eux tous les canaux (pour les femmes, la spirale va dans le sens des aiguilles d'une montre).

La troisième route spéciale a pour nom **Yangchiao Mai**, ou route positive des jambes. Elle commence à la face externe des chevilles et monte jusqu'aux cuisses. Des cuisses elle monte aux hanches (un centre absorbant de grosses quantités d'énergie) puis, par les côtés du dos, jusqu'aux épaules, qui eux aussi absorbent de grosses quantités d'énergie. Des épaules, la route monte le long du cou, contourne la cavité buccale, entre dans l'orbite des yeux, court le long du front et de la boîte crânienne et aboutit dans la région médullaire.

La quatrième route spéciale a pour nom **Yinchiao Mai** ou route négative des jambes. Elle a pour point de départ le milieu de la plante des pieds, d'où elle va vers la face interne des chevilles. Toujours par la face interne, elle monte jusqu'aux cuisses, passe à côté des organes génitaux, monte dans la poitrine, la clavicule, la gorge, le visage jusqu'à l'angle externe des yeux. Les deux routes des jambes sont en fait doubles et il est possible de travailler séparément sur la jambe gauche et la jambe droite.

La cinquième route spéciale a pour nom **Yangwei Mai**. Elle a pour point de départ la face externe des chevilles. De là elle monte tout droit dans les jambes, le côté du corps, contourne les épaules, passe par la partie latérale du cou et du visage, le front et le crâne et se termine dans la région médullaire.

La sixième route spéciale a pour nom **Yinwei Mai**. Elle commence au tibia, monte le long de la partie antérieure du corps, passant sur les genoux, les cuisses, le côté de l'abdomen et du thorax, puis par les mamelons. De là elle s'intériorise, allant jusque dans la gorge où elle rejoint le canal de fonction.

Ainsi tous les passages énergétiques sont reliés entre eux, formant un réseau qui comprend les deux canaux, les six routes spéciales et les vingt-quatre routes normales correspondant aux organes situés de part et d'autre. Ce sont en quelque sorte les autoroutes, les routes et les chemins empruntés par l'énergie dans le corps humain.

b) Petite Illumination de Kan et Li

Cette formule a pour nom Siaow K'an Li et a pour objectif de “ cuire ” le sperme (ching) afin de le transformer en force vitale (ch'i). Autrement dit, c'est à cette étape que la puissance des hormones sexuelles commence à être transmise au corps tout entier, y compris le cerveau. Le secret de cette formule est l'inversion de la force yin et yang, ce qui libère l'énergie du sperme ou des ovaires.

Le premier et le deuxième livres du Tao préparent la voie à une production plus importante de sperme, de sorte que le corps puisse être à même de recevoir le grand afflux énergétique (qu'on pourrait comparer à la puissance de la kundalini). Cette formule comporte la culture de la racine (Huiyin) et du chakra du coeur, ainsi que la transformation de l'énergie du sperme en puissance du sperme au nombril.

Pour que cette inversion se fasse, il faut placer le feu du corps sous •la fraîcheur de l'eau du corps, sinon le feu monterait dans le corps et le consumerait. L'eau (le sperme et le fluide séminal) a tendance à descendre et à sortir du corps. S'il tarit, c'est la mort. Cette formule inverse ce processus grâce à la méthode supérieure consistant à placer l'eau dans un récipient fermé (le chaudron) dans le corps, puis à faire cuire le sperme à l'aide du feu placé au-dessous. Si l'eau (la puissance du sperme) n'est pas scellée, elle coule directement dans le feu, où elle s'éteint ou bien se consume.

La formule de la *Petite Illumination de Kan et Li* permet de préserver l'intégrité des deux éléments et, de plus, d'entretenir la cuisson pendant de longues périodes. Il faut avant tout veiller à ne jamais laisser monter le feu sans qu'il y ait d'eau à chauffer au-dessous et à ne jamais laisser l'eau se répandre dans le feu. Ainsi il se produit une vapeur chaude contenant énormément d'énergie, qui apporte de grands bienfaits physiques.

Cette deuxième formule consiste à :

- a) Mélanger l'eau (yin) et le feu (yang), autrement dit le mâle et la femelle.
- b) Transformer la puissance du sperme (la force de pro-création) en énergie vitale (ch'i), accumuler et purifier l'agent alchimique extérieur au microcosme.
- c) Ouvrir les douze canaux majeurs.
- d) Concevoir le demi-immortel (union et sublimation du corps et de l'âme).
- e) Faire circuler l'énergie dans l'orbite solaire (l'orbite cosmique).
- f) Retourner le courant de la force procréatrice afin de fortifier le corps et le cerveau et leur faire réintégrer l'état originel d'avant la puberté.
- g) Diminuer peu à peu l'absorption de nourriture, afin de dépendre de plus en plus du soi intérieur, de la Lune, du Soleil et de l'eau. C'est le point de départ du demi-immortel, de la fusion avec l'énergie cosmique.

c) Illumination Supérieure de Kan et Li Mélange supérieur I de yin et de yang.

Cette formule comprend la pratique Dah Kan Li (Ta K'an Li). Elle fait appel, elle aussi, aux relations inversées des énergies yin et yang. Mais à ce stade le potentiel énergétique s'accroît à un degré extraordinaire. Le mélange, la transformation et l'harmonisation de l'énergie se fait au plexus solaire (correspondant plus ou moins au chakra Manipura). L'ampleur de la puissance énergétique vient de ce que, durant l'application de cette formule, les énergies yin et yang sont puisées directement du ciel (yang) et de la terre (yin), ce qui ajoute les forces élémentales à celle de notre propre corps. A vrai dire, la force peut être puisée de n'importe quelle source énergétique : la lune, le bois, la terre, la lumière, etc.

La troisième formule consiste à :

- Changer de place le fourneau et changer de chaudron.
- Mélanger davantage d'eau et de feu (rapports entre mâle et femelle).

- Transformer une plus grande quantité de sperme en ch'i.
- Amasser les agents alchimiques externe et interne afin

de réparer la force procréatrice et fortifier le cerveau.

- Cultiver le corps et l'âme.
- Commencer à transmuier la puissance du sperme.
- Absorber la force-mère de la terre (yin) et la force-père du ciel (yang). Les mélanger à la puissance du sperme (corps) et à l'âme.
- Elever l'âme.
- Conserver la force procréatrice positive (séminal).
- Manger de moins en moins afin de ne plus dépendre que du soi interne et de l'énergie universelle.

d) Illumination Suprême de Kan et Li Mélange suprême II de yin et de yang.

Cette formule a pour nom T'ai K'an Li. Elle consiste à mélanger la force yin et yang dans un centre supérieur du corps. Ici l'on inverse le processus de vieillissement et remet en fonction le thymus, ce qui augmente l'immunité naturelle. Autrement dit, les rayons de l'énergie curative jaillissent d'un centre corporel plus puissant, ce qui apporte des bienfaits considérables aux corps physique et éthérique.

La quatrième formule consiste à :

- Changer de place le fourneau, le chaudron étant placé dans un centre supérieur.
- Absorber la force solaire et lunaire.
- Amasser l'agent alchimique interne grâce à un mélange, une transformation, une cuisson et une purification suprêmes de puissance du sperme (force de procréation), d'âme, de terre-mère, de ciel-père et de force lunaire.
- Mélanger la force visuelle et la force vitale.
- Mélanger (sublimier) le corps, l'âme et l'esprit. Ce chaudron pourrait correspondre au chakra ayant pour nom Anahata.

e) Scellage des Cinq Organes des Sens

Cette formule supérieure accomplit littéralement une transmutation du ch'i en énergie mentale, ou énergie de l'âme. Une telle transmutation exige le *Scellage des Cinq Organes des Sens*, car chacun d'eux est un facteur de déperdition énergétique. Autrement dit, l'énergie s'écoule de chaque organe des sens tant que ces “ portes ” n'ont pas été scellées de façon interne. Les organes des sens ne doivent émettre de l'énergie que si on les en sollicite consciemment. Cette étape pourrait correspondre à l'ouverture du chakra d'entre les sourcils (Ajna) et du chakra du cou (Visuddha).

L'abus des sens entraîne une déperdition énergétique et une dégradation physique bien plus considérable qu'on ne l'imagine ordinairement. Citons quelques exemples : un abus de l'organe de la vue abîme le fluide séminal, un abus de l'appareil auditif détériore les

facultés intellectuelles, trop parler endommage les glandes salivaires ; trop pleurer est un préjudice pour le sang ; les rapports sexuels trop fréquents abîment la moelle, etc.

A chaque élément correspond un sens, par lequel la force élémentale peut être amassée ou dépensée. L'oeil correspond au feu, la langue à l'eau, l'oreille gauche au métal, l'oreille droite au bois, le nez à la terre.

La cinquième formule consiste à :

- Sceller les cinq brigands : yeux, oreilles, nez, langue et corps.
- Acquérir la maîtrise du coeur et des sept émotions (le plaisir, la colère, la tristesse, la joie, l'amour, la haine, le désir).
- Unifier, transmuier l'agent alchimique interne en véritable vitalité, garante de vie.
- Purifier l'esprit.
- Elever et éduquer l'esprit, l'empêcher de vagabonder dans le monde extérieur pour y rechercher des supports sensuels.
- Ne plus manger de nourriture dégénérée, mais de l'énergie universelle.

f) Congrès de l'Immortalité Terrestre et Céleste

La sixième formule, l'étape suprême, est difficile à décrire avec des mots. Il s'agit de créer une entité à la fois mâle et femelle dans le corps de l'adepte (elle pourrait correspondre à l'ouverture du chakra du sommet de la tête, Sahasrara). Pour cela, il convient de mélanger les forces yin et yang dans la région du sommet de la tête. L'adepte doit être entièrement ouvert afin de pouvoir recevoir l'énergie du ciel et permettre à la glande pinéale d'atteindre son plein fonctionnement. La glande pinéale étant pleinement développée, elle nous dira dans quelle direction aller pour combler nos aspirations. Le taoïsme interne est une méthode dont l'objectif est la maîtrise de l'esprit. **Sans le corps l'on ne peut atteindre le Tao, mais avec le corps la vérité reste hors de notre portée.** Le pratiquant du yoga taoïste interne doit veiller au bon entretien de son corps physique ; il doit être pour lui tel un diamant précieux, car il est le véhicule par lequel nous pouvons atteindre l'immortalité. Mais il faut en même temps l'abandonner, sans quoi nous ne pouvons atteindre la vérité.

La sixième formule consiste à :

- Mélanger (unir) le corps, l'âme, l'esprit et l'univers (l'Orbite Cosmique).
- Développer pleinement le positif en sorte de déraciner totalement le négatif.
- Faire retourner l'esprit à la vacuité.

g) Union de l'Homme et du Ciel, l'Homme Immortel véritable

Nous avons coutume de comparer le corps à un bateau et l'âme au moteur et à l'hélice de celui-ci. Le bateau transporte un gros diamant d'une grande pureté qu'il doit mener sur un autre continent. Si le bateau est en mauvais état (le corps faible et malade), le moteur a beau être excellent, vous n'irez pas très loin et risquez même le naufrage. C'est pourquoi nous déconseillons d'entreprendre l'apprentissage spirituel si les canaux du corps ne sont pas vraiment ouverts et prêts à recevoir des énergies équivalant à 10000 ou 100000 volts. La tradition taoïste, qui remonte à plus de 5 000 ans, met à notre disposition un nombre incalculable de méthodes. Les formules et les pratiques décrites dans ce livre ont pour

fondement les connaissances secrètes qui ont été transmises à son auteur, ainsi que plus de dix ans d'étude et d'enseignement (il a initié des centaines d'élèves) (1).

L'objectif essentiel des taoïstes est :

1. A ce niveau, vaincre le processus de réincarnation.
2. Au niveau supérieur, acquérir l'esprit immortel.
3. Au niveau suprême, acquérir à la fois un esprit et un corps immortels.

Annexes

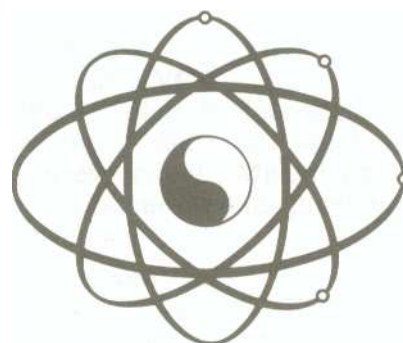


Table des centres énergétiques

N° 1 : SHENJUE

- En acupuncture : VC 8
- Nom chinois : Chi-chung.
- Emplacement : nombril, ombilic.
- Chakra correspondant : Svadhisthana.
- Sécrétion endocrine : rate.
- Couleur : orange.

N° 2 : ZHONGJI (hommes) ou GUANYUAN (femmes)

a) Hommes = Zhongji

- En acupuncture : VC 3
- Nom chinois : Palais du Sperme.
- Emplacement : 4 cun sous l'ombilic.
- Chakra correspondant : Muladhara.
- Sécrétion endocrine : glande prostatique, vésicule séminale.
- Couleur : rouge.

b) Femmes = Guanyuan

- En acupuncture : VC 4
- Nom chinois : Palais des Ovaires.
- Emplacement : 3 cun sous l'ombilic.
- Chakra correspondant : Muladhara.
- Sécrétion endocrine : ovaires.
- Couleur : rouge.
-

N° 3 : HUIYIN

- En acupuncture : VC 1
- Noms chinois : Porte de la Vie et de la Mort, Passe de la mortalité.
- Emplacement : au centre du périnée, entre l'anus et le scrotum chez l'homme, entre l'anus et la commissure postérieure des lèvres chez la femme.
- Sécrétion endocrine : vessie, testicules.
- Couleur : rouge.

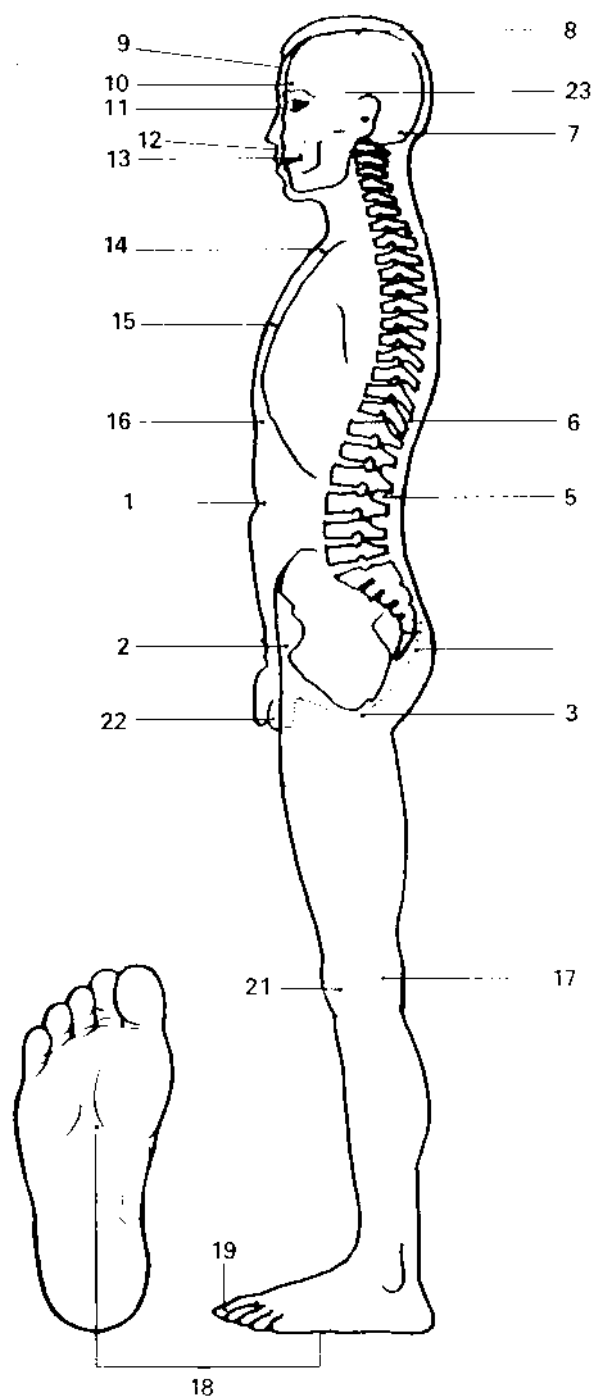
N° 4 : CHANGQIAN

- En acupuncture : VG 1
- Nom chinois : Woei Liu.
- Emplacement : pointe du coccyx ou sacrum, juste au-dessus de l'anus.

N° 5 : MINGMEN

- En acupuncture : VG 4
- Nom chinois : Porte de la Vie.
- Emplacement : entre les vertèbres L2 et L3, au milieu des reins, à hauteur du nombril.
- Chakra correspondant : Svadhisthana.

- Sécrétion endocrine : reins.
- Couleur : orange.



N° 6 : JIZHONG

- En acupuncture : VG 6
- Nom chinois : Jai-ji.
- Emplacement : 11^e vertèbre dorsale, entre les surrénales, à la même hauteur que le plexus solaire.
- Chakra correspondant : Manipura.

- Sécrétion endocrine : surrénales.
- Couleur : jaune.

N° 7 : YUZHEN

En acupuncture : V 9

Nom chinois : Le Coussin de Jade.

Emplacement : cervelet, à la base du crâne (nuque) ; côté externe du bord supérieur de la protubérance occipitale. Sécrétion endocrine : système médullaire, cervelet. Couleur : bleu.

N° 8 : BAIHUI

En acupuncture : VG 20

Noms chinois : Niwan Kung, Huang-Gong, le Palais Jaune.

Emplacement : sommet du crâne, au-dessus du cerveau moyen ; à mi-distance de la ligne réunissant le sommet des deux oreilles.

Chakra correspondant : Sahasrara.

Sécrétion : glande pinéale.

- Fonction : absorbe le yang (l'énergie céleste), l'esprit du seuil.
- Couleur : violet.

N° 9 : T'IEN-T'ING

Emplacement : au point médian du front. Sécrétion endocrine : hypothalamus.

N° 10 : YINTANG

- En acupuncture : HM 1
- Noms chinois : Tsu Ch'iao, La Cavité originelle de l'Esprit, la Passe Céleste.
- Emplacement : entre les deux sourcils.
- Chakra : Ajna.
- Sécrétion endocrine : glande pituitaire.
- Couleur : indigo.

N° 11 : SHAN-KEN

- Nom chinois : La Racine de la Montagne.
- Emplacement : à mi-distance des yeux, à la racine du nez.

N° 12: CHUEN TOU SU-LIAO

- Emplacement : à la base du nez.

N° 13: HSUAN-YING

- Noms chinois : L'Étang Céleste, T'ien chih hsueh.
- Emplacement : sur le palais, à l'intérieur de la bouche, à environ 4 cm derrière les incisives.

N° 14: XUANJI

- En acupuncture : VC 21
- Noms chinois : Douze histoires, Shyr Ell Jong Lou.
- Emplacement : milieu du sternum.
- Chakra correspondant : Visuddha.
- Sécrétion endocrine : thyroïde, parathyroïde.
- Couleur : bleu.

N° 15: SHANZHONG

- En acupuncture : VC 17
- Noms chinois : Le Palais du Gentilhomme (Jiun Juu Gong), Shin Gong.
- Emplacement : à mi-distance entre les deux mamelons (poitrine), au niveau du 4^e espace

intercostal.

- Chakra correspondant : Anahata.
- Sécrétions endocrines : thymus, corps cardiaques.
- Couleur : vert.

N° 16 : ZHONGWAN

- En acupuncture : VC 12
- Noms chinois : Huangting Gong, Tan Tien médian (Centre de la Salle Jaune), Chung Gong (Palais du Milieu), Dang Gong.
- Emplacement : plexus solaire, à mi-distance entre le sternum et le nombril.
- Sécrétion endocrine : pancréas.
- Couleur : jaune.

N° 17 : WEIZHONG

- En acupuncture : V 40
- Emplacement : derrière le genou, au milieu exact du creux poplité.
- Fonction : centre de stockage d'énergie.

N° 18 : YONGQUAN

- En acupuncture : R 1
- Noms chinois : La Source Pétillante, La Source Bouillonnante.
- Emplacement : plante des pieds, dans le creux de la jonction du tiers antérieur et du tiers moyen de la plante, dans un creux entre les 2^e et 3^e articulations métatarsophalangiennes en mettant les orteils en flexion plantaire.
- Fonction : fortifie les reins, aide à faire descendre l'énergie dans le corps, absorbe l'énergie (yin) de la terre, attire à lui l'énergie rayonnant autour du corps.

N° 19 : DADU

- En acupuncture : RP 2
- Emplacement : bord externe du dos de la 2^e phalange du gros orteil, à mi-distance du coin externe de l'ongle et de l'articulation interphalangienne.

N° 20 : YINBAI

- En acupuncture : RP 1
- Emplacement : sur le côté interne du gros orteil, 2,5 mm en arrière de l'angle unguéal.

N° 21 : HEDING

- En acupuncture : HM 31
- Emplacement : au-dessus des genoux, au milieu du bord supérieur de la rotule.
- Fonction : centre d'emmagasinement d'énergie.

N° 22 : GAU WAN GONG

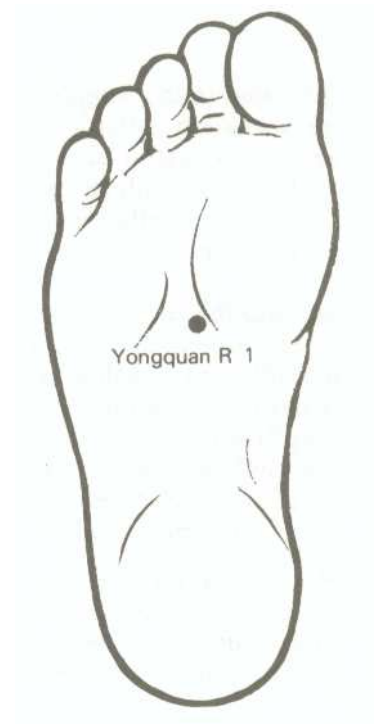
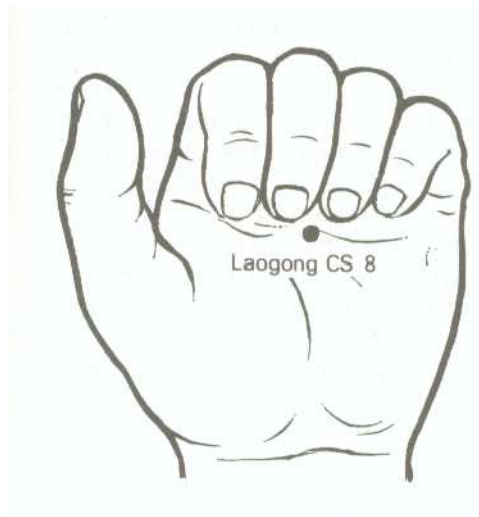
- Emplacement : testicules (la peau du scrotum).
- Centre énergétique : partie périphérique des reins.
- Fonction : stocke l'énergie yin.

N° 23 : TAIYANG

- En acupuncture : HM 2
- Emplacement : dans le creux de la tempe, 1 cun en arrière du point-milieu de la distance queue du sourcil/canthus externe.

N° 24 : LAOGONG

- En acupuncture : CS 8
- Emplacement : au milieu de la paume de la main, entre médus et annulaire, les doigts étant fléchis et touchant le 3^e métacarpien



Les effets du yoga taoïste interne sur le système hormonal

1. Les glandes endocrines et les centres énergétiques

Les hormones sont comme des messagers chimiques pro-duits par les glandes en quantités infinitésimales mais qui, en définitive, ont un effet sur chaque cellule de notre corps. Les sécrétions des glandes endocrines se déversent directement dans le sang et, de là, dans les différents organes qu'elles stimulent ou ralentissent, sur lesquels en tout cas elles exercent une certaine influence.

Selon le système interne taoïste, les centres énergétiques ne se trouvent pas dans le corps physique ; ils sont considérés comme des auxiliaires du corps vital qui, isolés et cristallisés à une certaine densité, produisent certaines manifestations particulières du corps vital. Chaque glande remplit un rôle spécifique. Chez un sujet en bonne santé elles travaillent ensemble dans une parfaite harmonie. Les glandes endocrines remplissent un rôle particulier dans la circulation de l'Orbite Microcosmique.

Si nous voulons parler des centres énergétiques dans le langage de l'anatomie moderne, il est nécessaire de se pencher sur les glandes endocrines. Les corrélations faites sont ou ne sont pas justes, mais elles traduisent au mieux les hypothèses possibles à l'heure actuelle.

2. Les surrénales

Elles sont situées sur le sommet des reins. Leur ablation entraîne une mort quasi instantanée. La glande se compose d'un cortex (partie externe) et d'une médulle (partie interne). La partie externe produit les stéroïdes sexuels, les glucocorticoïdes (corticotérostéone, hydrocortisone) qui jouent un rôle dans le métabolisme des hydrates de carbone, les lipides, les protéides et les minéralocorticoïdes (aldostérostéone, tubules désoxycortirénales) et ont ainsi un effet sur la production de sang et la pression artérielle. Les surrénales sont plates et triangulaires. Leur grosseur et leur poids sont quelque peu variables. Chaque capsule a une longueur d'environ 5 cm et pèse entre 3 et 6 g. Elles sont légèrement plus lourdes chez les hommes que chez les femmes.

La partie interne des surrénales se développe de l'ectoderme et la partie externe de cellules de l'embryon. C'est le même tissu qui produit le système nerveux sympathique. La partie interne sécrète de l'adrénaline et de la noradrénaline. La noradrénaline peut provoquer une contraction des vaisseaux et donc élever la tension artérielle.

La quantité d'adrénaline ou de noradrénaline circulant dans le sang est infinitésimale. Cependant, son action est puissante et ses effets très importants. Elle est sécrétée par des impulsions provenant du système nerveux sympathique en cas de stress mental ou physique. L'apport d'adrénaline dans le sang augmente énormément la vigueur. Le cerveau et le système nerveux sympathique sont activés. Le glycogène emmagasiné dans le foie est transformé en glucose, ce qui

augmente la concentration de glucose dans le sang.

Le foie et la rate envoient en circulation davantage de cellules de sang. Le coeur bat plus fort et plus vite, la pupille des yeux est dilatée. La vue s'améliore, le rythme respiratoire augmente ainsi que la température du corps et le métabolisme de base est accéléré. Par contre l'appétit diminue et la motilité intestinale est réduite.

L'adrénaline donne force et vivacité au corps et à l'intellect. Elle nous permet d'être actifs dans le combat et rapides dans la fuite. Comme les sécrétions d'adrénaline sont commandées par le système nerveux sympathique, celles-ci peuvent être stimulées grâce aux nerfs le long de la colonne vertébrale.

Il existe ce qu'on appelle un hypofonctionnement des surrénales. Celui qui souffre d'une déficience en adrénaline est fatigué, sensible au froid, a les mains et les pieds froids, manque d'appétit, est sujet à l'inquiétude, pleure facilement et est sujet aux dépressions nerveuses. Les enfants déficients en adrénaline grandissent lentement, ont du mal dans leurs études et on ne peut ni les bousculer ni les stimuler.

Une piqûre d'adrénaline provoque des contractions violentes du coeur, qui battra plus vite ; la personne se sentira anxieuse, peureuse. Des piqûres répétées la rendront très nerveuse.

Pour que l'activité des divers systèmes organiques reste harmonieuse, il faut évidemment qu'existe un équilibre subtil des facteurs complexes qui y concourent.

Dans le système taoïste interne, le centre de l'activité surrénale est Jizhong. Ce centre énergétique très puissant est situé dans la région du plexus solaire qui, au plan anatomique, correspond à celle qui contient les surrénales, la rate, le pancréas et les reins.

3. Les reins

Le rein est un organe en forme de haricot qui pèse environ 200 g. Les deux reins sont logés dans la cavité abdominale et protégés à la face postérieure par la colonne vertébrale et les importants muscles du dos. La partie supérieure des reins se trouve juste au-dessous de la cage thoracique. Le rein droit (au-dessus duquel se trouve le foie) est généralement un peu plus bas que le gauche. Environ 1 500 litres de sang passent dans les reins chaque jour.

Les cellules rénales comportent certaines glandes à sécrétion endocrine. Les reins fabriquent des substances qui élèvent la pression artérielle, ce qui peut provoquer l'hypertension. L'érythropoétine, l'une de ces substances, stimule la production de globules rouges.

Dans le système taoïste interne, Mingmen (*la Porte de la Vie*) est le centre énergétique dont l'activité est identique à celle des reins.

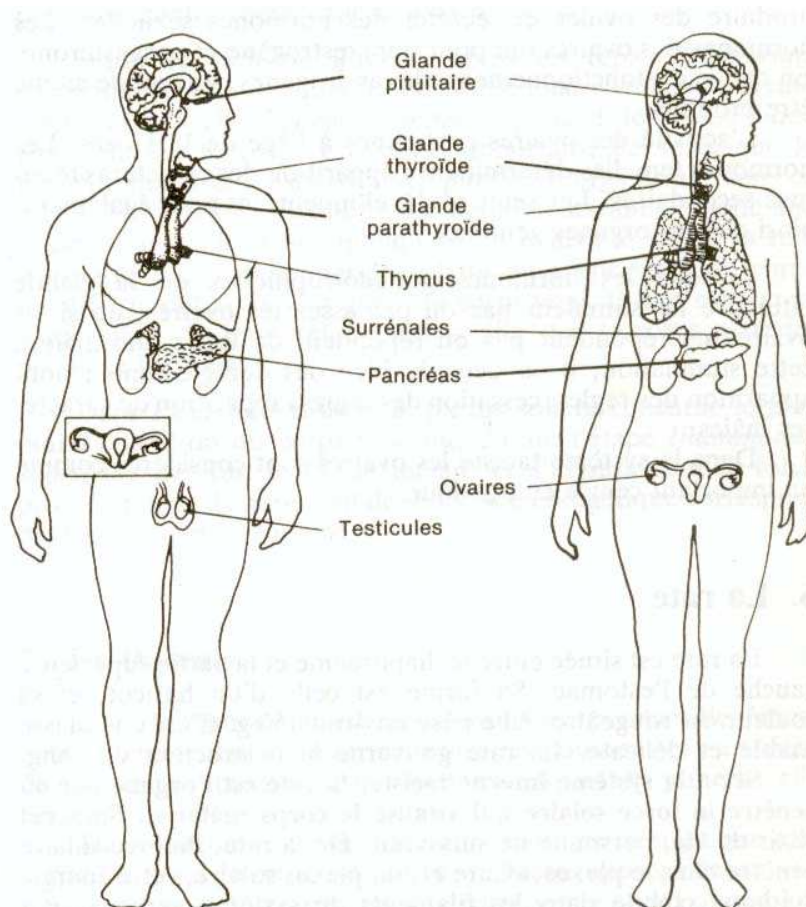


Fig. 35. — Les glandes endocrines.

4. Les testicules

Les gonades mâles, ou testicules, sont contenues dans les bourses. Leur taille normale va de celle d'une noix à celle d'un oeuf de pigeon.

Les testicules comprennent deux parties : les tubules qui produisent le sperme et les cellules dites Leydig qui produisent la testostérone, qui détermine l'apparition des caractères mâles secondaires. Les

cellules Leydig produisent également des oestrogènes en petites quantités, les hormones sexuelles de la femme.

Les testicules sont gouvernées par des hormones stimulant la production de gonades ou gonadotrophines. Juste avant la puberté il y a production de gonadotrophines, ce qui suscite le développement des testicules et la sécrétion de testostérone. Par la suite le pénis grandit, les poils pubiens et autres apparaissent, les muscles se développent, la voix mue. Le garçon se virilise ; il change de maintien et de comportement.

La production de gonadotrophines et d'androgènes transforme les germes de cellules tubulaires en cellules de sperme.

En cas de dérèglement des testicules, de production insuffisante d'androgènes, les caractères mâles secondaires ne se développeront pas. Si un tel dérèglement a lieu après la puberté, il y a régression partielle de ces caractères. Une déficience en hormones androgènes peut également être due à un dérèglement de la glande pituitaire.

5. Les ovaires

Les ovaires, tout comme les testicules, ont deux fonctions : produire des ovules et sécréter des hormones sexuelles. Les hormones des ovaires ont pour nom oestrogène et progestérone. En cas de dysfonctionnement, des androgènes peuvent de même être produits.

L'activité des ovaires commence à l'âge de 11/13 ans. Les hormones femelles déterminent l'apparition des caractères féminins secondaires. Les seins se développent, les poils également, ainsi que les organes génitaux.

Lorsque les hormones gonadotrophiques de la glande pituitaire ne stimulent pas ou pas assez les ovaires, ou si les ovaires ne répondent pas ou répondent de façon anormale à cette stimulation, il en découle bien des dérèglements : non-apparition des règles, cessation des règles, apparition de caractères mâles.

Dans le système taoïste les ovaires sont considérés comme un important centre énergétique.

6. La rate

La rate est située entre le diaphragme et la partie supérieure gauche de l'estomac. Sa forme est celle d'un haricot, et sa couleur est rougeâtre. Elle pèse environ 150 g. C'est une masse friable et délicate. La rate gouverne la destruction du sang.

Selon le système interne taoïste, la rate est l'organe par où pénètre la force solaire qui vitalise le corps matériel. Sans cet élixir de vie, personne ne survivrait. De la rate, la force solaire pénètre dans le plexus solaire et, du plexus solaire, cette énergie fluide circule dans les filaments du système nerveux. Par conséquent, il imbibe chaque fibre du corps et énergise chacune d'elles de sa force vitale.

Dans la médecine chinoise il est dit que chez une personne en bonne santé l'énergie vitale est emmagasinée dans la rate et extraite du sang dans des quantités telles que le corps en est excédentaire. Aussi, l'énergie vitale sort-elle en lignes droites du corps, entraînant avec elle gaz toxiques, bactéries et virus, ce qui maintient l'organisme en bon état de fonctionnement et le prémunit contre toute attaque extérieure.

Selon le taoïsme interne, après un repas l'organisme consomme de grandes quantités de force solaire vitale que la rate a attirées vers elle. En cas de repas trop lourd, le flot de fluide vital quittant le corps est moins important, de sorte que le véhicule matériel n'est pas assez purifié. L'organisme, dans ce cas, a des défenses moindres. La suralimentation est donc une cause de maladie. Chez quelqu'un en mauvaise santé, la rate n'apporte que peu d'énergie solaire au corps vital ; le corps matériel paraît alors se nourrir du corps vital. Il faut réparer le corps vital, dit le système taoïste, afin que le corps matériel puisse se fortifier.

Dans l'alchimie taoïste, le plexus solaire constitue le plus grand chaudron du corps vital où, durant l'étape *Illumination supérieure de Kan et Li*, se mêlent et s'harmonisent la force procréatrice et l'énergie vitale du centre énergétique correspondant à la glande pituitaire.

7. Le thymus

C'est la glande qui est très développée pendant l'enfance. Elle est située dans la poitrine, entre les poumons et en arrière de la partie supérieure du sternum. Après la puberté elle régresse.

Dans l'alchimie taoïste, lorsque le centre énergétique correspondant au thymus est activé de façon appropriée en vue d'harmoniser la force procréatrice (du sperme et des ovaires) et l'énergie de la glande pituitaire, il se produit un rajeunissement corporel. Cela se passe au cours de *l'Illumination supérieure de Kan et Li*. Alors les cheveux blancs reprennent leur couleur de jadis, les dents repoussent, le corps redevient comme celui d'un adolescent.

L'hypothalamus fait partie du cerveau antérieur, de cette partie du cerveau d'où se développent les hémisphères cérébraux. Il sert de lien entre le cortex cérébral et la glande pituitaire. La glande pituitaire est, bien sûr, la glande maîtresse. Cependant, certains facteurs d'inhibition ou de stimulation, régulateurs des fonctions pituitaires, ont leur origine dans l'hypothalamus. Cette très ancienne région de notre cerveau joue aussi un grand rôle dans l'équilibre énergétique, car elle contrôle l'appétit, le sommeil, la température du corps, sa teneur en eau, la fonction sexuelle.

Les dérèglements de l'hypothalamus provoquent, par exemple, la précocité sexuelle, l'absence d'appétit et d'importantes pertes de poids, le diabète insipide, la perturbation du schéma de sommeil.

L'hypothalamus et la glande pituitaire sont liés, tant par l'anatomie que par les fonctions. Nos pensées, nos espoirs, nos joies, nos inquiétudes, nos souffrances, notre constitution nerveuse, tout cela exerce une influence sur le complexe hypothalamus/pituitaire.

Dans le système taoïste interne, Tien-ting (le centre énergétique situé au milieu du cerveau antérieur) est ce qui correspond à l'hypothalamus.

9. La thyroïde, glande de l'énergie

La thyroïde est située dans la gorge, à la partie antérieure et inférieure du larynx. Le tissu de la thyroïde est identique à celui de la glande pituitaire et elle a pratiquement le même point d'origine que le lobe antérieur de celle-ci. Elle pèse environ 30 grammes. La thyroïde fait environ 5 cm en longueur et entre 2,5 et 3 cm en largeur.

La thyroïde est une glande très vascularisée ; par rapport à sa taille elle reçoit énormément de sang. Elle est plus lourde chez

la femme que chez l'homme et grossit avec le désir sexuel, la menstruation et la grossesse.

La thyroïde sécrète de la thyroxine, laquelle contient de l'iode.

La thyroïde joue un très grand rôle dans le domaine de la vitalité ; c'est elle qui gouverne notre rythme de vie. Elle influe sur le métabolisme de pratiquement tous les tissus du corps. La principale fonction de l'hormone est de régulariser le taux de consommation d'oxygène qui équivaut au taux métabolique de l'organisme. Cette hormone est nécessaire pour la croissance et le développement des muscles et des os. De plus, elle influence de façon indirecte l'activité d'autres glandes à sécrétion interne. L'insuffisance d'hormone thyroïdienne entraîne la paresse et la lourdeur ; l'excès donne des symptômes comme l'inquiétude démesurée, la vivacité, la nervosité, la perte de poids, l'intolérance à la chaleur, l'insomnie, les palpitations cardiaques. Un excès d'hormone thyroïdienne augmente également la soif, la fréquence des mictions et des défécations, la transpiration.

Dans le système taoïste interne, la thyroïde est considérée comme l'un des centres énergétiques primordiaux. En effet, elle gouverne la croissance du véhicule de matière mais aussi le développement mental. Elle est de même intimement liée aux six autres centres énergétiques dont nous nous occupons. Elle constitue **le lien essentiel entre le cerveau et les organes de procréation**.

Dans le yoga taoïste interne, le centre énergétique de la thyroïde a pour nom Xuanji ; il sert uniquement à accroître la puissance énergétique. On n'en parle généralement pas dans l'alchimie taoïste, dans la mesure où, ce centre étant ouvert, il est difficile à protéger. Cependant aux deux étapes *Illumination supérieure* et *Illumination suprême de Kan et Li*, nous utilisons Xuanji pour puiser d'énormes réserves d'énergie que nous mélangeons à celle d'autres centres énergétiques. De cette façon nous créons une source énergétique sans cesse grandissante.

10. La glande pituitaire

La glande pituitaire a la grosseur d'un petit pois. Elle est située juste au centre de la tête, à la base du cerveau et derrière la racine du nez. Elle est comme suspendue à la base du cerveau et est d'un jaune tirant sur le gris. Chez l'adulte, elle pèse environ 30 mg.

Son nom dérive du latin *pituita*. Elle sécrète une humeur blanche visqueuse censée nettoyer la gorge. On dit que cette sécrétion est filtrée par l'os ethmoïde situé à la racine du nez.

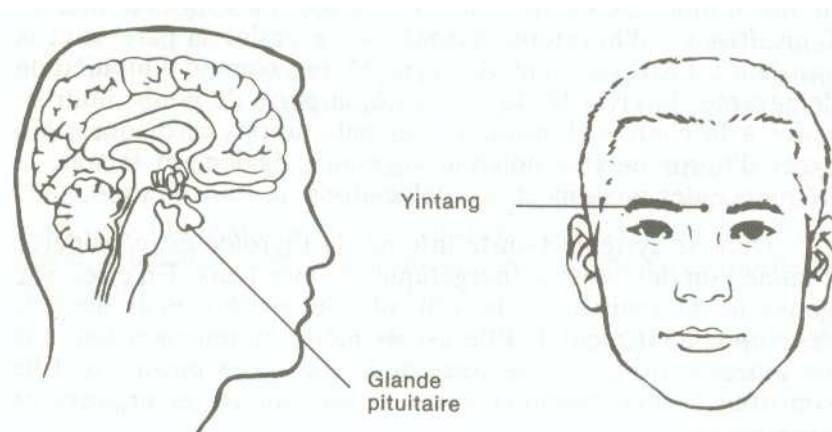


Fig. 36. — La glande pituitaire. Yintang (HM 1) : troisième œil.

11. La langue qui touche le palais

Chez l'embryon, la glande pituitaire apparaît comme une excroissance de la cavité buccale. Cette excroissance prend la forme d'une poche qui, peu à peu, s'étend vers le cerveau. Après quatre semaines elle atteint ce qu'on appelle l'infundibulum. La poche devient alors le lobe antérieur du corps pituitaire, tandis que l'infundibulum (une excroissance de la partie la plus ancienne du système nerveux) devient le lobe postérieur de la glande. Les deux lobes sont séparés par une scissure.

Le lobe antérieur est formé d'un tissu glandulaire et le lobe postérieur d'un tissu nerveux. Le lobe antérieur sécrète une hormone de croissance qui stimule le cortex des surrénales, une autre qui stimule la thyroïde, une autre qui stimule la production de lait, une autre enfin (la mélanine) qui donne la coloration normale à la peau.

Le lobe postérieur est une extension de l'hypothalamus, cette partie du cerveau à laquelle la glande pituitaire est reliée. Le lobe postérieur sécrète d'importantes hormones, dont deux qui méritent tout particulièrement notre attention. L'une a un très grand pouvoir de stimulation sur l'utérus de la femme enceinte ; on y recourt souvent en cas d'accouchement long et difficile. L'autre, une hormone antidiurétique, gouverne la teneur en sel et en eau du sang.

Selon des observations faites sur les animaux, une glande pituitaire active les rend alertes et vifs, alors qu'une glande pituitaire paresseuse les rend apathiques. Durant l'hiver, les animaux hibernent ; ils passent dans un état cataleptique où ils respirent plus profondément mais plus lentement. A ce moment-là toutes les glandes à sécrétion interne montrent des changements, mais celui le plus marqué concerne la glande pituitaire : les cellules rétrécissent comme si elles se fermaient pour le repos ou le sommeil.

Le système taoïste interne porte une attention toute spéciale à la stimulation et l'harmonisation du centre énergétique en rapport avec cette glande. On y mélange l'énergie de la glande pituitaire avec des sources produisant une énergie plus fraîche, la force du sperme (ou des ovaires) et la force terrestre. Ce mélange forme le chaudron où, dans la pratique appelée *Scellage des Cinq Organes des Sens*, le pratiquant cultive l'esprit.

12. La glande pinéale (le compas de l'homme)

La glande pinéale est un corps en forme de cône, de couleur rougeâtre, pas plus gros qu'un grain de blé. Elle est située au-dessus du troisième ventricule du cerveau, auquel d'ailleurs elle est reliée. Elle est en partie composée de cellules nerveuses qui contiennent un pigment similaire à celui existant dans les cellules de la rétine, ce qui appuyerait la thèse selon laquelle elle servait d'oeil à d'antiques espèces animales.

Niwan-kung est ce qui correspond à cette glande dans le système taoïste interne. Dans la pratique *Congrès Céleste*, elle est le chaudron où le pratiquant cultive le niveau suprême de l'esprit. Lorsque la glande est entièrement développée elle nous apprend le lieu de notre destinée.

L'AUTEUR :

Mantak CHIA est né en Thaïlande, le 4 avril 1944. A l'âge de six ou sept ans, étant en vacances, des moines bouddhistes lui ont appris la méditation assise. A cette même époque, il apprit la boxe thaïe et rencontra Maître Lu qui lui enseigna le T'ai-chi chuan. Quelque temps après, il lui enseigna également l'aïkido et le yoga. C'est à l'âge de 18 ans qu'il commença d'être initié au système taoïste interne. Cheng Sue Sue, élève de Yi-Eng, lui enseigna l'union de l'Homme et du Ciel. A vingt ans passés, Mantak Chia étudia le Kundalini yoga et la Paume bouddhiste à Singapour, sous la direction de Maître Meugi. La pratique de la paume bouddhiste lui apprit très vite à éliminer les blocages d'énergie vitale dans ses organes internes, ainsi qu'à soulager un certain nombre de malades, venus trouver son maître, d'énergies froides, humides ou malades.

Quelques années plus tard, il rencontra Maître Pan Yu qui avait réalisé une synthèse des enseignements taoïste, bouddhiste et ch'an, ainsi que Maître Heng Yao-Lung qui avait créé un système combinant la boxe thaïe et le kung-fu. Maître Cheng Yao-Lung lui apprit la méthode secrète Shao-Lin du pouvoir intérieur et celle appelée “ purification de la moelle et régénération du tendon ”. Maître Pan Yu lui enseigna une variante du Kundalini yoga et le “ corps de fer ”, technique censée préserver le corps du vieillissement. Afin de mieux comprendre les mécanismes de l'énergie curative, Mantak Chia étudia de plus la médecine occidentale pendant deux années.

Tous ces accomplissements spirituels n'ont pas empêché Maître Chia d'être directeur de la compagnie Gestetner en Thaïlande. Sans doute est-il le seul maître taoïste à posséder un ordinateur ! En bref, sa vie témoigne qu'il est inséré dans ce monde, qu'il ne vit pas en ermite mais fait tout son possible pour améliorer la vie quotidienne de tous.

Maître Chia tient énormément à démystifier ces choses que l'on dit de “ l'autre monde ” ou “ magiques ”. Il présente un mode d'approche scientifique des énergies. Des médecins, avocats, programmeurs d'ordinateurs... ont expérimenté par eux-mêmes les bienfaits des méthodes de Maître Chia. Il s'agit de combler le fossé existant entre la raison et l'esprit, le mental et le corps, la science et la religion.

L'énergie curative du Tao

de Michael Winn (1)

1. Michael Winn est rédacteur de ***Taoist Esoteric Yoga Encyclopedia***.

Au VIème siècle av. J.-C., Lao-Tseu, dans son *Tao-te-king* nous lançait déjà cet avertissement : “ *Le Tao qu'on peut nommer n'est pas le Tao.* ” Approximativement traduit, “ Tao ” signifie la voie, la force. Selon les écrits de la Chine ancienne le Tao implique de connaître la vie, celle soulignant l'harmonie individuelle avec les forces de la nature. Les sages taoïstes devenaient fréquemment des ermites vivant dans les montagnes et écartant les offres de pouvoir des empereurs en admiration devant eux. Ils préféraient le “ Gouverneur de Nature ” à l'éphémère “ Gouverneur de société ”.

Ce livre suit cette même tradition, étant ancré dans le processus naturel, dans notre nature corporelle. L'énergie curative agit indépendamment de tout courant de croyance, de tout courant de concepts scientifiques. Elle diffère des religions taoïstes qui se sont développées autour de la philosophie originelle. Elle nous donne, en un mot, l'expérience subtile mais vérifiable de l'énergie vitale, du ch'i circulant dans le corps selon un schéma spécifique. L'énergie est la découverte de sages à l'esprit pratique et, n'importe qui, quel que soit son âge, peut en faire usage, à condition d'apprendre à l'observer et à l'utiliser. Que l'énergie curative s'accommode des croyances ou religions diverses est manifeste dans la mesure où l'auteur du présent livre, Mantak Chia, est chrétien et qu'il a employé les méthodes taoïstes traditionnelles pour assister des milliers de gens à se guérir et à s'épanouir.

On peut étudier des centaines de volumes de l'encyclopédie taoïste en chinois, plus les commentaires sur le *Tao-te-king* ou le *Yi-king* dans plusieurs langues sans pour autant apprendre à éveiller le pouvoir, souvent poétisé, de guérison du Tao. Mieux vaut consacrer son temps à faire circuler la force vitale curative à l'intérieur du “ Petit Cycle Céleste ” ou “ Orbite Microcosmique ” selon les indications données plus loin.

Mantak Chia a lu les innombrables volumes de la tradition interne chinoise et, de plus, a reçu l'enseignement oral des meilleurs maîtres. Selon lui, les enseignements oraux ne doivent pas être réservés à quelques chanceux et cachés aux autres chercheurs derrière le voile du flou poétique ou des symboles sibyllins des écrits de l'Antiquité. Selon lui toujours, les temps sont venus où l'homme a besoin d'un enseignement clair concernant l'énergie curative, où il mérite de recevoir un tel enseignement. L'enseignement chinois a été tenu dans le même secret que l'alchimie dans l'Europe médiévale. La similarité historique n'est pas un simple hasard, car l'Orbite Microcosmique est une étape de l'alchimie intérieure, la première de cette voie de transmutation de l'énergie en sa forme la plus pure. La distillation de l'énergie a atteint sa perfection grâce aux générations de sages ayant passé leur vie à peaufiner ses multiples applications.

Et ces applications ont considérablement influencé la civilisation chinoise. Il n'est pas exagéré de dire que la circulation de l'énergie humaine, ou ch'i, à travers le corps est en grande partie la clé du génie de la Chine. On lui doit les réalisations du domaine médical (l'acupuncture), les arts martiaux et de méditation (le Kung-fu, le T'ai-chi chuan, le Hsing-yi chuan, l'alchimie intérieure), son extraordinaire inspiration poétique et philosophique (le *Yi-king*, le *Tao-te-king*). On pourrait même affirmer que la vitalité et l'intelligence créatrice des praticiens taoïstes ont stimulé les progrès

impressionnants faits en Chine dans les domaines de la technologie et du gouvernement. Confucius était très versé dans la philosophie taoïste pour laquelle il avait une grande admiration ; il est même très probable qu'il ait lui-même pratiqué cet art.

Depuis la publication du présent livre, des élèves de divers arts chinois sont venus trouver Mantak Chia pour lui dire avoir été choqués de voir son livre vendu dans les librairies. Son contenu ne leur était enseigné qu'après des années d'efforts et de discipline, que ce soit dans le Tai-chi chuan, la méditation ou les arts martiaux. Leurs enseignants leur avaient appris que l'Orbite Microcosmique était le “ secret suprême ” donnant le pouvoir intérieur à l'esprit et au corps, celui qu'on ne révélait pas à ceux ne faisant pas partie du “ cercle intérieur ”.

Maître Chia, qui a acquis la maîtrise de plusieurs systèmes différents de la connaissance interne chinoise, est d'un avis différent. Pour lui, l'apprentissage de ceux-ci commence avec l'éveil de l'énergie curative. Celle-ci constitue à ses yeux la pierre angulaire. Ceux qui savent maîtriser la circulation de l'énergie progressent plus vite dans les autres disciplines. L'ouverture du principal circuit de circulation énergétique dans le corps (celui dénommé Orbita Microcosmique dans ce livre) peut se comparer à l'apprentissage d'un alphabet.

Sans la connaissance de l'alphabet, il est impossible de composer des mots, des phrases et encore moins de concevoir les idées simples et complexes enseignées à l'université. Il en va de même pour le pouvoir curatif du Tao. Sans la maîtrise énergétique enseignée dans ce livre, il sera difficile d'aborder les niveaux supérieurs des disciplines voisines. Avec des méthodes moins directes (la répétition de mouvements physiques ou de mantras), il nous faudrait certainement des années entières pour atteindre le même but.

Le livre de Mantak Chia est un livre scientifique, en ce qu'il démystifie certains principes du miracle de l'autoguérison et d'autres hauts faits énergétiques. En même temps, il plonge profondément ses racines dans l'antique tradition de la maîtrise de soi spirituelle qui, pas à pas, conduit le pratiquant à la pleine expérience du mystère du Tao.

31 mars 1983 New York

Commentaires et témoignages de médecins

1. Les bienfaits d'une bonne circulation énergétique — Docteur Hsu (1)

1. Le docteur Hsu est maître assistant d'anesthésie et directeur du département d'acupuncture et de neurologie à la Faculté de médecine Albert-Einstein de Bronx (New York). Il est également anesthésiste au Flushing Hospital & Medical Center, Flushing (New York).

La médecine classique chinoise est fondée sur la théorie du ch'i depuis plus de deux millénaires. Selon elle, le ch'i circule dans le corps grâce à un système de canaux. Lorsque, pour une raison ou une autre, cette circulation se trouve entravée, il y a maladie. Le traitement médical a pour objectif de la rétablir, enrayant ainsi la maladie.

A l'inverse de la circulation du sang, la circulation du ch'i n'est pas facile à établir de manière objective. Plusieurs décennies de recherches scientifiques dans le monde n'ont pas réussi à prouver l'existence dans le corps d'un tel système de canaux.

Lorsque j'ai entendu parler de la méthode de développement de ch'i appliquée par Maître Chia, j'ai été fasciné, de sorte que j'ai pris la décision de l'essayer sur moi. Après quatre mois de pratique, j'ai senti une chaleur se répandre dans mon abdomen. Bientôt, suivant les instructions de Maître Chia, je pus diriger à volonté ce courant énergétique à travers les principaux canaux de mon propre corps. Je remarquai que cette curieuse forme d'énergie non seulement empruntait les canaux décrits dans la littérature médicale classique mais qu'elle passait aussi en des points précis correspondant aux principaux points utilisés par l'acupuncture.

Tout un système de canaux énergétiques existant dans le corps, il est logique de supposer qu'il est important que la circulation s'y fasse de façon normale et efficace. La méthode de développement du courant de ch'i de Maître Chia offre des possibilités colossales dans le domaine du bien-être physique et psychique.

2. Le taoïsme et les arts de la guérison — Stephen Pan (2)

2. Docteur en philosophie et directeur de l'*East Asian Research Institute* à New York.

Depuis des siècles les Chinois, les hindous, les Arabes, les juifs et les chrétiens pratiquent la méditation et des exercices spécifiques destinés à développer les facultés du corps et de l'esprit. En Chine, il existe un art se proposant cet objectif qui a pour nom Chi-kung ou culture des énergies. Suivant les classiques taoïstes, Tu Hse, qui vivait il y a environ 8000 ans, faisait partie d'une lignée de sages remontant jusqu'à la préhistoire. C'est lui qui le premier utilisa les huit kua du Yi-king, tels que le grand pouvoir d'observation et de simplification d'obscures masses de matière. Il a ainsi inventé une forme parfaite de yoga et de méditation contenant les visions profondes de la philosophie du Tao.

Que le système hindou du Kundalini Yoga soit quelque peu similaire au Chi-kung n'est sans doute pas qu'une simple coïncidence. En fait, il y a plus de 2000 ans, le maître hindou Bodhidharma fit un voyage en Chine, où il passa neuf ans à méditer, assis face à un mur du temple de Shao Lin. Il est le fondateur d'une école dans laquelle la pratique hindoue est formulée d'une façon différente. Depuis ce temps, des Chinois très doués ont pratiqué cette méditation qui, peu à peu, s'est mélangée aux particularités de la culture chinoise.

Ces pratiques intérieures ont participé au développement de la médecine chinoise, où l'acupuncture, la phytothérapie et d'autres secteurs de ce qu'on appelle aujourd'hui "médecine holistique" ont atteint un degré de raffinement égalé par aucune autre civilisation. Cependant, vers la fin du XIV^e siècle ces arts amorcèrent un déclin. Pour diverses raisons d'ordre politique nombre d'enseignants se trouvèrent contraints d'exercer dans la clandestinité.

Les diverses approches ont été réunies dans une encyclopédie comportant des centaines de volumes. Les approches taoïstes sont divisées en plus de dix branches d'étude, dont certaines offrent des pratiques très diverses, allant des techniques respiratoires aux

secrets alchimiques.

Les médecins occidentaux faisant de la recherche commencent seulement à s'apercevoir que les maîtres des temps anciens avaient acquis une compréhension profonde du corps et de la psyché humains sans le secours d'appareils sophistiqués. Mais le voile du secret recouvrant les pratiques chinoises est difficile à écarter.

Mantak Chia figure parmi les tout premiers maîtres venus en Occident avec une maîtrise complète des diverses branches de la médecine chinoise classique et du yoga taoïste interne.

Il est l'héritier de méthodes secrètes qui, jusqu'ici, n'ont été transmises qu'oralement et uniquement à des cercles restreints. Chia, pour sa part, est d'avis qu'il est temps de révéler au grand public ce que lui-même a appris. Dans son livre il retrace avec simplicité sa propre expérience et celles de ses élèves. Dans son système, la tradition et la médecine moderne se trouvent en parfaite intégration.

Les applications médicales du système interne chinois traditionnel sont très vastes ; elles offrent notamment des remèdes pour des maladies aussi diverses que l'asthme, les bronchites chroniques, les rhumatismes, l'arthritisme, l'hypertension, l'insomnie, la cirrhose du foie, la tuberculose, les maux de tête récalcitrants, les tumeurs, les rhumes et autres maux mineurs.

Il a été constaté qu'une pratique assidue d'au moins deux ans retardait les détériorations physiques dues à l'âge (sénilité, pertes de mémoire, ralentissement des facultés de réaction, atrophie musculaire et autres maladies courantes).

Les pratiquants zélés vivent souvent jusqu'à l'âge de quatre-vingt-dix ans. Ils gardent santé et vitalité, font sans mal de l'escalade en montagne et du jogging, savent apprécier la vie mieux que la plupart d'entre nous. Nombre d'entre eux, est-il dit, connaissent l'heure de leur mort. Celle-ci étant arrivée, ils s'assoient tranquillement en méditation.

Le yoga taoïste interne promet de nous apprendre les méthodes de l'harmonisation des énergies car, dans la Chine ancienne, quand quelqu'un tombait malade, son médecin était mal considéré. Un bon médecin savait enseigner à ses patients l'art de conserver la santé.

3. A la recherche de l'énergie curative du Tao - Docteur Lawrence Young

A l'âge de douze ans j'adorais la physique et les mathématiques. Einstein était mon héros favori. Comme lui, je voulais être physicien, découvrir les plus petites particules de la matière, explorer les galaxies et un univers dont les frontières reculaient de plus en plus.

Curieusement, c'est à cette même époque que je lus l'étrange compte rendu de l'expérience de Maître Yun. J'habitais alors Hong Kong et avais la chance de pouvoir lire le chinois tant classique que moderne.

En 1900 Maître Yun avait 28 ans. Dans son village, la tuberculose faisait des ravages. Un de ses cousins en était mort, et lui-même se mit à tousser un jour. Au bout de quelques mois, se voyant cracher du sang, il fut affolé. Il alla consulter les Anciens du village ainsi que les phytothérapeutes traditionnels. Tous lui confirmèrent que l'éventuel remède serait le repos, l'air pur et le soleil.

L'un d'eux se rappela cependant que le dernier chapitre du livre : *Formules de Plantes médicinales*, apprenait que le meilleur repos était donné par la méditation taoïste. Celle-ci commençait par enseigner l'ouverture du *Petit Cycle Céleste*, qui avait le pouvoir de considérablement stimuler les défenses naturelles du corps. Maître Yun pratiquait cette méditation depuis l'âge de dix ans, mais de façon plus ou moins épisodique. Sentant planer sur lui la menace de la mort, il lut avec soin le livre et se fit expliquer par les Anciens certains détails lui paraissant obscurs. Ensuite il alla vivre dans une hutte isolée, où il fit tous les jours quatre méditations de deux heures.

Le quatre-vingt-cinquième jour, il ressentit soudain une vibration dans la région du nombril. Un courant chaud lui parcourut la colonne vertébrale et monta jusque dans la tête. Six soirs de suite, tandis qu'il méditait, les mêmes sensations revenaient : vibration au nombril, chaleur dans la colonne vertébrale et jusqu'au haut de la tête. Au bout d'une semaine, il lui sembla posséder un corps tout neuf. Tous les symptômes de la tuberculose avaient disparu ; il se sentait léger et alerte.

Deux ans plus tard, il sentit à nouveau une vibration dans la région du nombril, laquelle se manifesta trois soirs consécutifs. Un courant chaud déferlait dans sa colonne vertébrale, venait heurter la boîte crânienne (à l'occiput), produisant une douleur très violente. Un soir, il lui sembla que les os de sa tête se brisaient et que la chaleur tournoyait dans le haut de celle-ci. A chaque méditation, le même phénomène se reproduisait.

Six mois s'écoulèrent. Puis un soir le courant chaud se mit à tourbillonner dans le vertex, après quoi il redescendit dans le visage, la poitrine et finalement revint au nombril. A partir de ce jour, son énergie circula toujours en anneau. Maître Yun reprit sa vie normale et ne tomba plus jamais malade. Quand il mourut à l'âge de quatre-vingt-dix ans, il était encore bien alerte.

Si je raconte l'expérience de Maître Yun, c'est parce que son autobiographie, publiée en 1914, est un événement capital dans l'histoire de la méditation taoïste. D'innombrables livres, écrits en chinois classique, traitent du système taoïste interne, mais les méthodes et les expériences y sont invariablement relatées dans un langage sibyllin. Le récit de Maître Yun est le premier à avoir été écrit dans un langage simple et clair.

Lorsque je lus ce livre, j'avais douze ans. Il me fascina, au point que je dévorai tous les classiques taoïstes que je pus trouver. Ils me déçurent tous car, bien que je compris le sens littéral des mots, leur sens réel m'échappait. Il y avait comme un code dont je ne possédais pas la clé. Lassé, je décidai de me rendre dans des monastères taoïstes et bouddhiques. Mais là, je me heurtai au rituel. Comme je ne voulais pas m'y plier, les maîtres refusaient de m'initier aux pratiques de méditation. Maître Yun n'avait pas eu besoin de passer par les rites, me disais-je. Je réussis néanmoins à parler avec plusieurs instructeurs taoïstes ainsi qu'avec nombre de leurs élèves (qui maintenant sont des érudits et d'éminents hommes d'affaires à Hong Kong). Ils me firent part de leur expérience et des améliorations physiques que la pratique énergétique leur avait apportées, en des termes similaires à ceux de Maître Yun.

Les taoïstes initiés parlaient de la nécessité d'un guide qui les amenait, pas à pas, aux expériences décrites par Maître Yun et ensuite à des niveaux encore supérieurs. La méthodologie de Maître Yun était différente.

Mon intérêt pour les méditations taoïstes et bouddhiques fut interrompu pendant les longues années où je fus étudiant en médecine, puis interne. Il ne resurgit que lorsque j'eus ouvert mon propre cabinet de consultation, quand je vis des clients ne pas guérir, malgré toute l'aide que leur apportait la médecine moderne, et certains même mourir, peut-être inutilement.

Le souvenir de Maître Yun me revint en mémoire, ainsi que les conseils qui me furent donnés par les initiés et les enseignants taoïstes ou bouddhistes que j'avais eu l'occasion de rencontrer. Je me dis : “ Lorsqu'un client a reçu tous les soins médicaux possibles, il devrait au moins avoir le droit d'essayer des techniques mentales sûres comme la méditation. ” Je me remis en quête d'enseignants de yoga, de méditation taoïste et bouddhiste, de séminaires de biofeedback et de réduction de stress.

C'est au cours de cette nouvelle quête que je rencontrai Mantak Chia. Maître Chia est capable de reproduire l'expérience de Maître Yun et, tout comme les initiés taoïstes, d'aller au-delà encore. En fait, il est lui aussi un initié taoïste, différent des autres en ce que ses programmes ne comportent ni rituels, ni enseignements religieux ou philosophique. Il ne parle pas, mais agit. Il enseigne à ses élèves une pratique solide et écarte les conceptions philosophiques grandiloquentes.

J'ai interviewé bon nombre de ses élèves, pratiquement tous ont réussi à ouvrir leurs canaux énergétiques (très peu abandonnent en cours de pratique). Plus de 50 % des cas de réussite sont accompagnés de vives sensations énergétiques et d'améliorations de santé remarquables ; les autres ne sont pas accompagnés de sensations vives et néanmoins d'améliorations de santé. J'ai pu constater qu'aucun d'eux n'avait souffert d'effets secondaires pénibles, bien qu'ils aient tous été prêts à affronter toutes sortes de sensations corporelles inhabituelles. Ses élèves sont issus de pays et de races différents, ainsi que de milieux sociaux divers.

- Mantak Chia est l'un des rares héritiers vivants de la grande tradition taoïste. Il sait déchiffrer les codes des classiques taoïstes. Son encyclopédie du taoïsme interne est écrite dans un langage accessible à tous. Ce qui, pendant des siècles, est resté secret y figure sous forme d'étapes simples, sûres et faciles à entreprendre.

La propagation de ces connaissances participe d'une attitude morale, dès l'instant qu'elle sert aux traitements des maladies et à l'amélioration de la santé en général. D'ailleurs Mantak Chia refuse d'enseigner les réalisations supérieures, donnant des facultés paranormales, à quiconque n'en est pas digne, n'est pas prêt à servir l'humanité et à faire usage de ses connaissances avec générosité et désintéressement.

Je souhaite à Mantak Chia de réussir dans son ambitieux projet.