

EN IMMERSION AVEC
LE CHI





LE CHI DU TAO POUR VOTRE SANTE



RETROUVEZ L'HARMONIE :

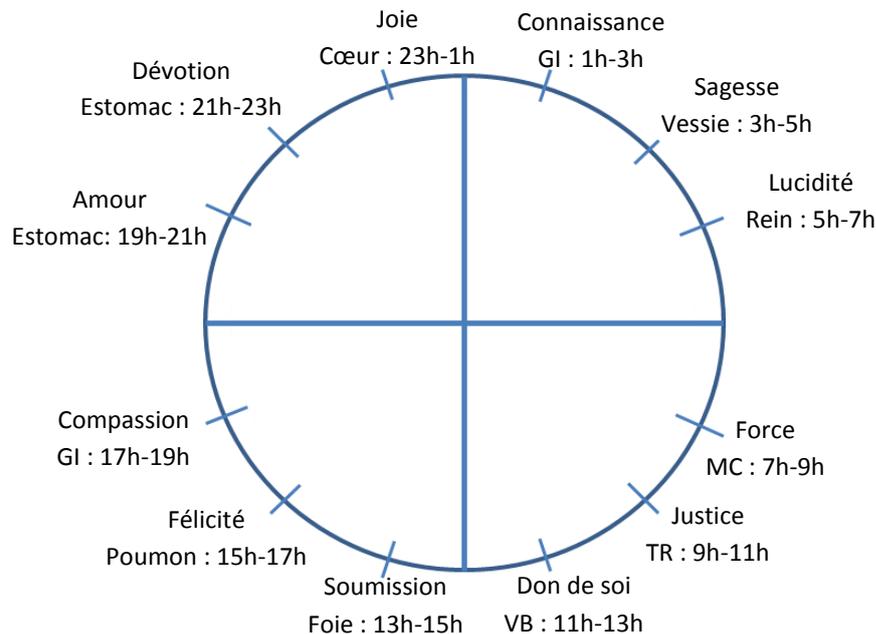
L'énergie, appelée CHI par les Chinois, KI par les Japonais et PRANA par les Indiens, est le principe vital de tout ce qui vit sur terre. Le CHI est ce qui anime, ce qui rend vivant...

Le but du Tao est de favoriser la libre circulation de ces différentes sources d'énergie, et de les harmoniser, afin d'améliorer les capacités physiques, mentales et émotionnelles de chaque être vivant. Le stress, cet ennemi de nos sociétés modernes, disparaît, l'esprit s'apaise, l'être rayonne et peut s'épanouir en toute simplicité...

La grande roue, symbole du TAI CHI (TAÏ CHO) – Le fameux yin/Yang – représente le TAO, principe originel de toute manifestation de vie.

Le schéma suivant vous montre la grande Roue du TAO et la manière dont se placent :

- LA CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE, avec un cycle horaire en relation avec la physiologie chinoise des organes.
- LE CYCLE DES ATTITUDES MENTALES ET ÉMOTIONNELLES, représentées par les douze vertus.
-



Quand notre roue du TAO tourne de manière harmonieuse, tout se passe bien dans votre existence. Vous êtes en bonne santé, et votre moral suit. Vous faites de projets et arrivez à les concrétiser sans délai.

Mais lorsque vous butez sur des événements difficiles – séparation, conflits, problèmes financiers, etc- vos émotions, vos angoisses, vos maux physiques vont venir bloquer cette roue.

Si cette période « délicate » perdure, votre TAO ne tourne plus. Heureusement, il existe des méthodes pour huiler la machine !

VOS TROIS CENTRES D'ÉNERGIE :

Dans le TAO, il existe trois centres d'énergie- on les appelle « Tan Tien » - : Le cerveau, le cœur et les organes sexuels.

Chacun de ces Tan Tien a pour rôle de produire de l'énergie, et ensuite de la redistribuer à l'ensemble de l'organisme.

C'est donc par ces trois pôles que toute notre énergie transite. C'est également à ces trois niveaux que vous pouvez la bloquer... ou la libérer, bien sûr !

Voyons ensemble ces Tan Tien un peu plus en détail.

LES PENSÉES POSITIVES : votre cerveau est le chef d'orchestre

Il faut bien comprendre que ces trois Tan Tien n'ont pas le même fonctionnement, ni les mêmes capacités. Votre cerveau, par exemple, produit du Chi uniquement lorsque vous le sollicitez ! Lorsque vous faites appel à vos neurones, que ce soit pour vous divertir –lire, résoudre une énigme- ou pour vous concentrer, vous produisez du Chi.

Cette production s'arrêtera dès que vous cesserez votre activité. C'est d'autant plus dommage que dans nos sociétés modernes, c'est avant tout notre cervelle que nous apprenons à exploiter !

Ceci dit, reprenez une chose. J'y reviendrai plus tard, mais dès lors vous pouvez noter que vos pensées ont une influence capitale sur votre Chi : ce n'est pas pour rien que l'on parle d'énergie négative !

Lorsque vous pensez, vous produisez de l'énergie. Si vos pensées sont sombres, dévalorisantes, vous allez bloquer le flux naturel. A vous maux de tête, fatigue et déprime !

Votre cerveau joue un peu le rôle d'un chef d'orchestre.

Bouddha a dit : « Tu es ce que tu penses »

LES ÉMOTIONS ET LA SANTÉ : Quand votre cœur dirige

Votre cœur, soit bien entendu la source de vos émotions, est un Tan Tien de grande valeur : l'énergie que vous produisez est plus durable, plus longuement exploitable.

A chaque fois que vous éprouvez de l'amour, de la compassion, que vous ressentez un élan de joie ou de simples satisfactions, vous produisez une énergie de grande qualité qui va alimenter et régénérer chacune des cellules de votre corps. Ainsi peut s'expliquer l'exquise sensation d'euphorie ou de bien-être qui vous envahit lorsque vous venez de passer un bon moment avec vos amis, ou après un fou-rire.

Rien n'est anodin et certainement pas vos émotions !

Mais bien entendu, il existe le revers de la médaille : lorsque vous éprouvez de l'angoisse, par exemple, votre Tan Tien se referme et ne produit plus rien de cette précieuse énergie, vous n'êtes plus dans « le flux de la vie »...

Il est impossible de ne pas éprouver ces émotions dites négatives ! D'ailleurs, ce n'est pas souhaitable, car essayer de bloquer une émotion ne fait que la rendre plus puissante encore. Mais heureusement il existe des techniques, des exercices qui vous apprendront à transformer vos émotions négatives en énergie positive.

Voyons maintenant le dernier Tan Tien, et non le moindre : Les organes sexuels.

SEXUALITE : INTRODUCTION A VOTRE PLUS GRANDE SOURCE D'ENERGIE

Le sujet est vaste. Je me contenterai seulement d'apporter l'essentiel.

Mais sachez dès à présent que vos organes sexuels constituent le plus puissant et le plus exploitable de vos Tan Tien.

Dans notre société où, malgré les évolutions successives, le sexe reste tabou et sujet à de multiples controverses, affirmer que notre zone sexuelle est la source la plus puissante de notre Chi peut vous dérouter.

Pourtant, c'est le cas, et les Taoïstes ont mis au point des exercices très variés pour nous permettre d'exploiter au mieux cette source précieuse.

Ainsi, pour régler tel ou tel problème de santé, il est préconisé de faire l'amour dans une certaine position et pendant un laps de temps précis (sans éjaculation pour l'homme) pour que l'énergie ainsi créée vienne à la rescousse de l'organe malade.

L'ALIMENTATION :

L'alimentation joue un rôle primordial dans le Tao. C'est un des outils de base pour préserver sa santé, se soigner, et être connecté au « flux ».

Sachez que le Tao classe les aliments selon deux éléments différents :

- LEUR nature : un aliment sera yin ou yang, c'est-à-dire qu'il sera : chaud, froid, tiède ou neutre.
- LEUR saveur : il s'agit de leur saveur « de base » : acide, amer, doux, piquant, salé. Ces saveurs correspondent aux cinq éléments, que nous détaillerons un peu plus tard.

De manière générale, tout ce qui est comestible est considéré comme bénéfique pour l'organisme dans le Tao.

Tout est question de dosage et de fréquence. Au programme, ce sera donc le mot d'ordre EQUILIBRE !

Bref, manger de tout, sans céder aux régimes à la mode, déstructurés, hyper protéinée, végétariens, etc. Manger à sa faim et de tout, rien de plus raisonnable, n'est-ce pas ?

Le simple bon sens, à quoi il faut rajouter quelques règles tout de même :

- Les produits laitiers sont à éviter au maximum. Le Tao considère qu'il s'agit en général d'aliments transformés et qu'après l'enfance un être humain n'a aucun besoin de lactose. Ce dernier est même considéré comme néfaste pour la peau, le fonctionnement rénal, etc.

Au mieux donc, à consommer avec une grande modération. Vous pouvez trouver le calcium indispensable dans bien d'autres aliments, comme par exemple les crevettes, le soja, le chocolat, les germes de blé... et dans de nombreux fruits et légumes.

- Les protéines : si elles sont indispensables, ne forment pas la base des repas. Les Taoïstes associent légumes et céréales et y rajoutent un peu de viande ou de poisson. Surtout de poisson d'ailleurs, cuit à l'étouffée pour en préserver les nutriments.
- Les céréales, voilà la base de l'alimentation du Tao. Pas nos céréales préfabriquées et transformées, mais celles que l'on trouve à l'état naturel. Vous avez un choix étonnant : Riz, son, seigle, quinoa, épeautre...
- Les légumes, tous les légumes de saison, formeront avec les céréales la base de vos repas. Par ailleurs, le Tao préconise une alimentation qui favorisera la production d'énergie et donc fatiguera le moins l'organisme. C'est pourquoi il est préconisé de respecter quelques règles supplémentaires, que voici :
- Maîtriser la cuisson de vos aliments : autant manger cru demandera beaucoup d'efforts de digestion à notre organisme, autant il est déconseillé de trop cuire vos aliments sous peine de perdre la majeure partie des éléments nutritifs. Il vous est conseillé de les saisir rapidement, comme dans la cuisson au wok.
- Mangez et buvez à température ambiante : boire un thé glacé quand il fait chaud peut paraître une bonne idée, mais le choc thermique ainsi produit va épuiser votre organisme qui devra s'adapter en état de stress. De la même manière, boire un thé brûlant en plein hiver est courant, mais produira les mêmes effets. L'eau devra être, elle aussi à température ambiante... Croyez-moi, ce n'est vraiment qu'une question d'habitude !
Pensez également à utiliser quelques produits-phare dans l'alimentation chinoise, dont les vertus sont aujourd'hui reconnues. En voici quelques exemples :
 - Le miso non pasteurisé : enrichit la flore intestinale, améliore la digestion, annule les intolérances gastriques.
 - Le sésame : d'une grande valeur nutritive, deux cuillères à soupe correspondent à un steak de deux cents grammes ! Antioxydant, le sésame a des vertus étonnantes dont la performance sportive, l'amélioration des troubles de la ménopause, la circulation sanguine.

EXERCICES :

① LES 8 BROCATS DE SANTE (BA JUAN JIIN)

Ces enchainements se trouvent sur le site de l'ETKI

Je vous propose l'enchaînement selon Maître Kuo Chi

1^{er} exercice :

Porter le ciel dans nos mains :

Harmonisation totale du yin et du yang

2^{ème} exercice

Tirer à l'arc :

Fortifier les poumons et les reins

3^{ème} exercice :

Soulever la montagne d'un bras

Très efficace pour rétablir l'énergie entre votre circulation sanguine et vos organes internes.

4^{ème} exercice :

Regarder en arrière, pour détecter les 5 maladies et les 7 malaises

Amélioration du système neuro-végétatif

5^{ème} exercice :

Apaise le cœur, en tournant la tête.

Réduction des effets du stress, arythmie cardiaque, insomnie, angoisse, anxiété

6^{ème} exercice :

Soulager l'estomac

7^{ème} exercice :

Augmenter la force en serrant les poings

Renforce le système nerveux et le cortex cérébral.

8^{ème} exercice :

Renforcer les reins en se hissant sur les pieds

Meilleure circulation du sang

Rendez-vous au mois prochain :

Programme :

- Les douze organes vitaux
- Les 5 éléments
- La sexualité : votre plus grande source d'énergie

