

EN IMMERSION AVEC LE CHI

5^{EME} CHAPITRE



TRANSFORMER LE STRESS EN BIEN ÊTRE



Vous vous doutez bien que votre état d'esprit va influencer énormément votre capacité à faire face à des situations stressantes.

J'ai choisi de consacrer un chapitre particulier au stress, car la « gestion » rentre parfaitement dans le cadre du Tao. Voilà pourquoi : le Tao, vous l'avez vu, est la recherche constante de l'équilibre, de l'harmonie.

Or, ce que l'on appelle communément le stress est justement la réponse immédiate de l'organisme à un changement ? Quel que soit ce changement !

Lorsque vous sortez de chez vous pour aller travailler, et qu'il fait un froid terrible, vous allez être stressé.... Bien entendu, vous ne vous en rendez même pas compte, puisque vous êtes conçu pour y faire face. En général, on ne prend conscience que de deux types de stress :

↳ Les ALERTES EXTÊMES :

Soit les dangers de mort, ou les choses psychologiques intenses comme les deuils par exemple.

↳ Les ALERTES CONTINUES :

Soit si la situation stressante ne disparaît pas et que vous devez y faire face tous les jours. Je peux citer comme exemple les cas de conflits permanents, professionnels ou personnels.

Ces deux situations provoquent une réaction massive de votre organisme, qui ne passe pas inaperçue.

Mais la majorité du temps, vous êtes en état de stress quasi permanent sans même vous en rendre compte, tout simplement parce que chaque cellule de votre corps est programmée pour le gérer.

Pour faire simple, je peux résumer le stress par : une demande d'adaptation permanente aux événements... A chaque changement – température extrême, faim, soif, etc. – le corps doit s'adapter pour retrouver son équilibre interne.

En médecine, on nomme ce phénomène l'HOMÉOSTASIE.

Le problème se pose lorsque la pression est trop forte, que les sources de stress deviennent trop nombreuses et épuisent les ressources de votre organisme.

C'est bien là l'essence même du TAO et des clefs de l'énergie : avoir des ressources presque illimitées pour faire face, sereinement, à tout type de situation.

En pratiquant régulièrement, en prenant soin de vos Tan tien et en observant quelques règles, vous serez à même de disposer de cette source d'énergie illimitée. Nous avons déjà parlé de notre énergie sexuelle, maintenant de notre énergie mentale, et nous aborderons bientôt le Tan-tien de notre cœur.

Par ailleurs, vous disposez également d'une autre source étonnante pour nos sociétés occidentales modernes.

Les Taoïstes la nomment « Hygiène mentale ».

↳ HYGIÈNE MENTALE :

Aussi étonnant que cela paraisse, l'hygiène mentale est... la spiritualité.

Le Taoïsme n'est pas une religion, pas plus qu'un dogme ou une croyance. Il accepte toutes formes d'obédiences ou de cultes et peut englober à peu près toutes les formes de spiritualité !

L'important est d'en avoir une... Et vous serez sans doute d'accord avec moi pour dire que ce siècle, du moins pour les occidentaux avisés, n'est certes pas fondé sur la spiritualité.

Pourtant, le Tao l'inclut comme une forme d'hygiène.

Pourquoi ?

Empreint de mysticisme le Tao est en même temps directement connecté avec le réel, le quotidien.

Apprendre à bien faire l'amour par exemple, comme nous l'avons vu au chapitre précédent, ne constitue pas seulement une sorte d'approche technique et froide avec un objectif précis en tête. Cela fait partie du processus, mais c'est bien plus que cela : c'est faire partie d'un tout.

L'énergie que nous cherchons aujourd'hui à mieux maîtriser et développer, est présente partout dans l'Univers. Tout ce qui vit et respire est connecté au Tao !

La recherche de l'harmonie dans les contraires, la connexion de tout être vivant, le respect de toute forme de vie et de la quête sinon de l'immortalité, du moins de longévité, est une recherche spirituelle qui enrichit notre quotidien d'une dimension qui, si elle nous semble étrangère, est tout à fait familière au Taoïsme

C'est l'HYGIÈNE MENTALE.

EXERCICE PRATIQUE : MANGER LE SOLEIL



Voici un exercice du Tao très rapide, simple à effectuer, et également très efficace. Ne vous laissez pas perturber par l'expression « manger le soleil » qui est une jolie métaphore de cette méditation ! C'est l'énergie solaire que vous allez chercher.

L'idéal est de la pratiquer en plein air, lors d'une journée ensoleillée.

Vous êtes debout, si possible pieds nus dans l'herbe ou dans le sable, et vous faites face au soleil.

Fermez vos yeux et tournez vos paumes en direction de l'astre. Laissez le soleil rayonner sur vos mains, votre visage et votre corps.

Maintenant, reportez votre attention sur votre front, en particulier entre vos deux sourcils – ce point spécifique que l'on nomme aussi « 3ème œil » - et imaginez que vous inspirez le soleil dans votre tête par le front. Vous pouvez le faire à chaque inspiration, l'effet n'en sera que plus marqué.

Sentez votre cerveau être baigné de lumière solaire. Imaginez que vous inspirez réellement du soleil dans votre tête !

Continuez à respirer ainsi pendant quelques minutes, à faire entrer la lumière du soleil dans votre tête.

Maintenant, ouvrez la bouche et avalez une bouffée d'air et de lumière solaire et faites-la descendre dans votre abdomen.

Ensuite, tout en retenant votre souffle, dirigez vos paumes de main vers la terre et contractez légèrement les bras le ventre, les fesses et les jambes.

Imaginez et sentez que l'énergie du soleil est absorbée dans vos os, vos muscles, et le bas de votre dos. Toujours en retenant votre souffle, prenez le temps de sentir l'énergie du soleil pénétrer au cœur de vos os et s'y emmagasiner.

Maintenant, expirez et relâchez un peu vos muscles. Ensuite, reprenez une autre goulée d'air et de soleil.

Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez.