

Chapitre 6. Deuxième partie. Le Lotus TAI JI

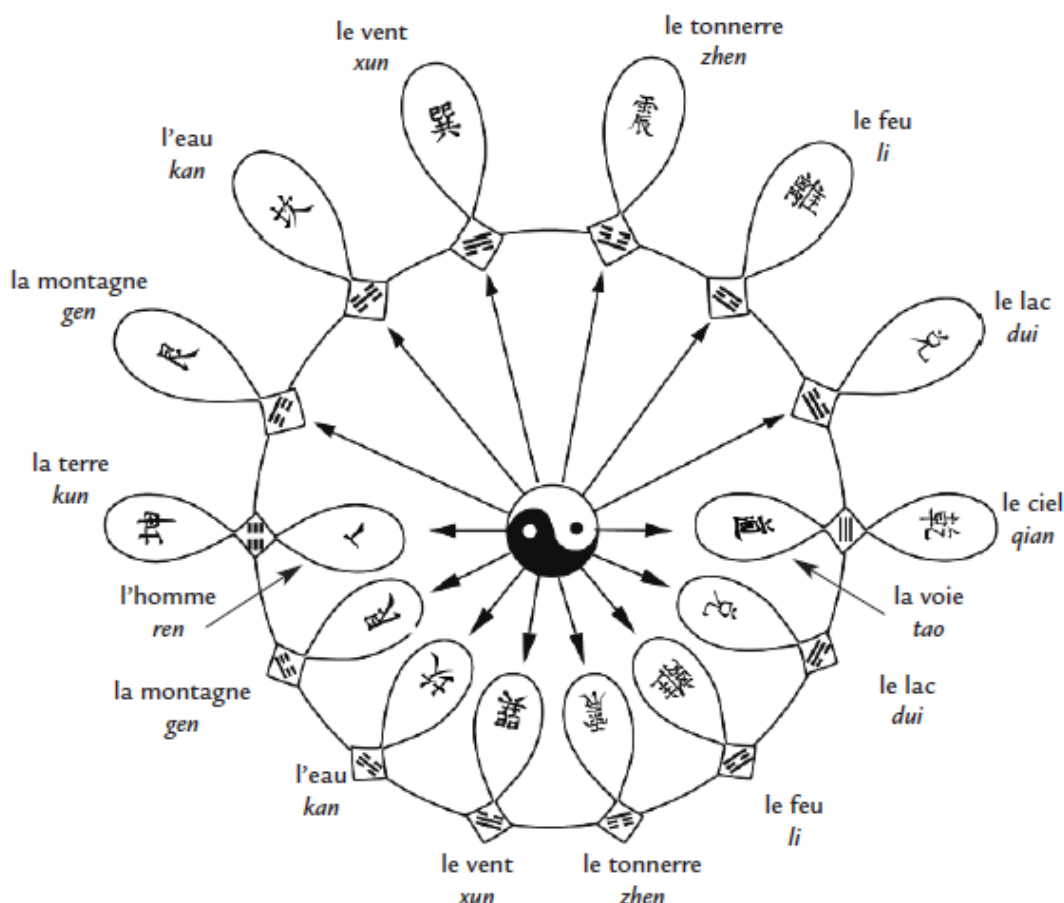
La Rythmologie sous-entend une coopération optimale des flux énergétiques extérieurs qui varient sans arrêt, avec la structure intérieure de l'homme qui s'adapte avec souplesse et utilise ces changements. Toutes les sources sérieuses qu'elles soient religieuses, philosophiques, théosophiques examinent cette coopération entre la réalité objective et la place de l'homme dans une suite de corrélations et d'influences analogues.

L'ancienne école taoïste de la Chine du Sud "ZhenPai" (l'oiseau mythique aux plumes empoisonnées) a amené jusqu'à aujourd'hui un système original de perfectionnement de l'homme. L'épanouissement de cette branche de Neijia s'est fait au cours des VIII^e et IX^e siècle de notre ère dans le monastère Zhu You Ya (le monastère des Pousses de Bambou), puis elle a été absorbée par des écoles plus jeunes qui se développaient, et qui en ont conservé plusieurs idées originales tant sur les plans théorique que pratique.

Le tableau du Tai ji est un schéma à travers lequel les moines taoïstes exprimaient leur compréhension des lois de l'Univers, l'universalité de la structure des divers systèmes du monde environnant, l'importance et la puissance de l'homme qui aspire à la connaissance des lois du Tao. Le tableau est assez laconique, mais, à la différence de la plupart des systèmes analogues, il n'est pas octale, mais deux fois octale. Cela lui donne la possibilité d'assumer non seulement les fonctions du système du Livre des Changements (Yi jing), dans leur aspect le plus évident (*parmi lesquelles on peut citer la compréhension de l'évolution des processus, la possibilité de choisir au moment de prendre une décision, ou la perception de l'influence du Tao sur la vie de chaque homme*), mais aussi de multiples autres fonctions, dont nous décrivons certaines plus bas.

Il est composé de deux couches de huit trigrammes, réunies par une circonférence commune chacune commençant le développement d'un trigramme communin ou yang. Cette forme de l'expression de ba gua, c'est-à-dire de huit trigrammes, provient de la monade qui se trouve au centre et

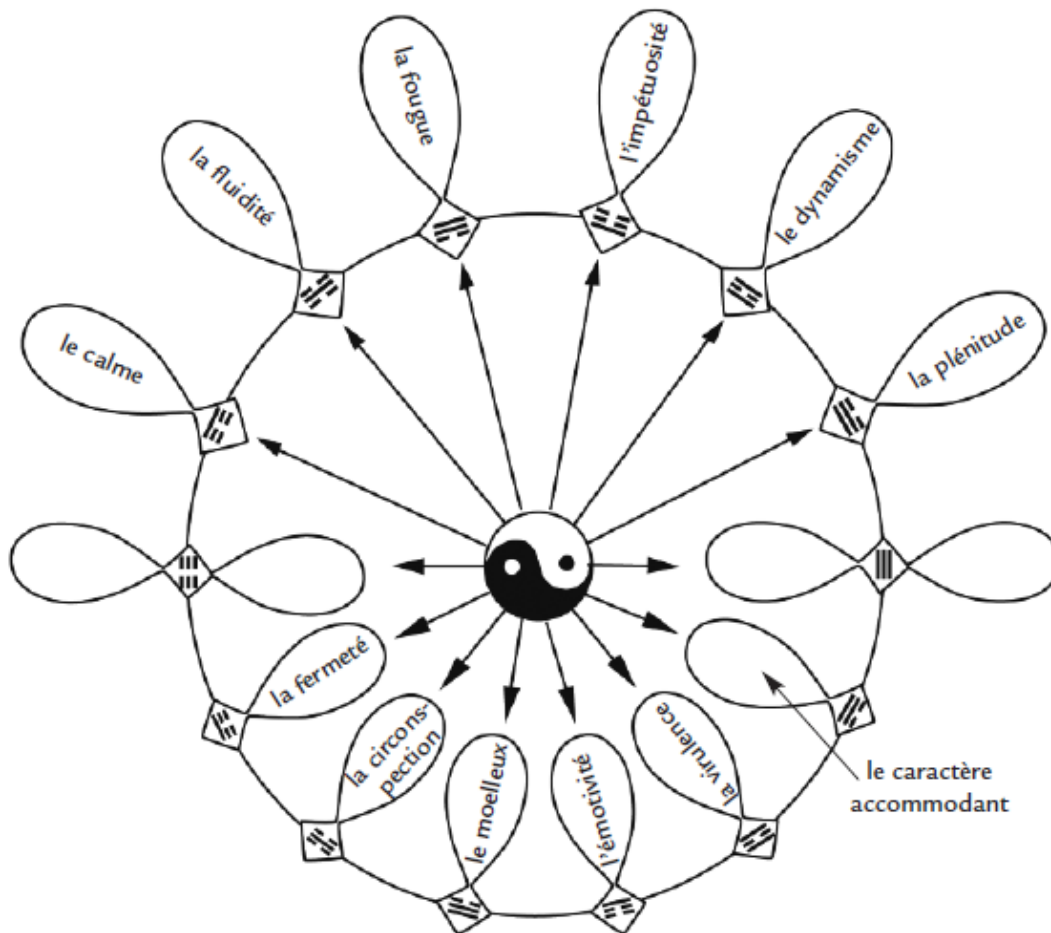
qui fait partie intégrante du tableau. Les trigrammes s'installent selon une progression ou passage du trigramme yin complet kun (la terre) == jusqu'au trigramme yang complet qian (le ciel) =.



ill. 6.3 Les noms des pétales du Lotus

Dans un cas, le passage se fait par le demi-cercle supérieur qui correspond à la partie yang de la monade, et c'est pour cela que ces trigrammes reflètent huit propriétés de l'énergie yang. Dans l'autre cas, cette petite chaîne embrasse le demi-cercle inférieur qui touche la partie yin de la monade en reflétant les propriétés de l'énergie yin.

Le tableau est orienté en fonction des quatre points cardinaux - le demi-cercle yang embrasse les directions de l'Est vers l'Ouest via le Sud, c'est-à-dire qu'il correspond à la voie du mouvement du Soleil et de la transformation de l'énergie yang, et le demi-cercle yin s'installe de l'Ouest vers l'Est à travers le Nord, c'est-à-dire qu'il représente les étapes de la transformation de l'énergie yin.

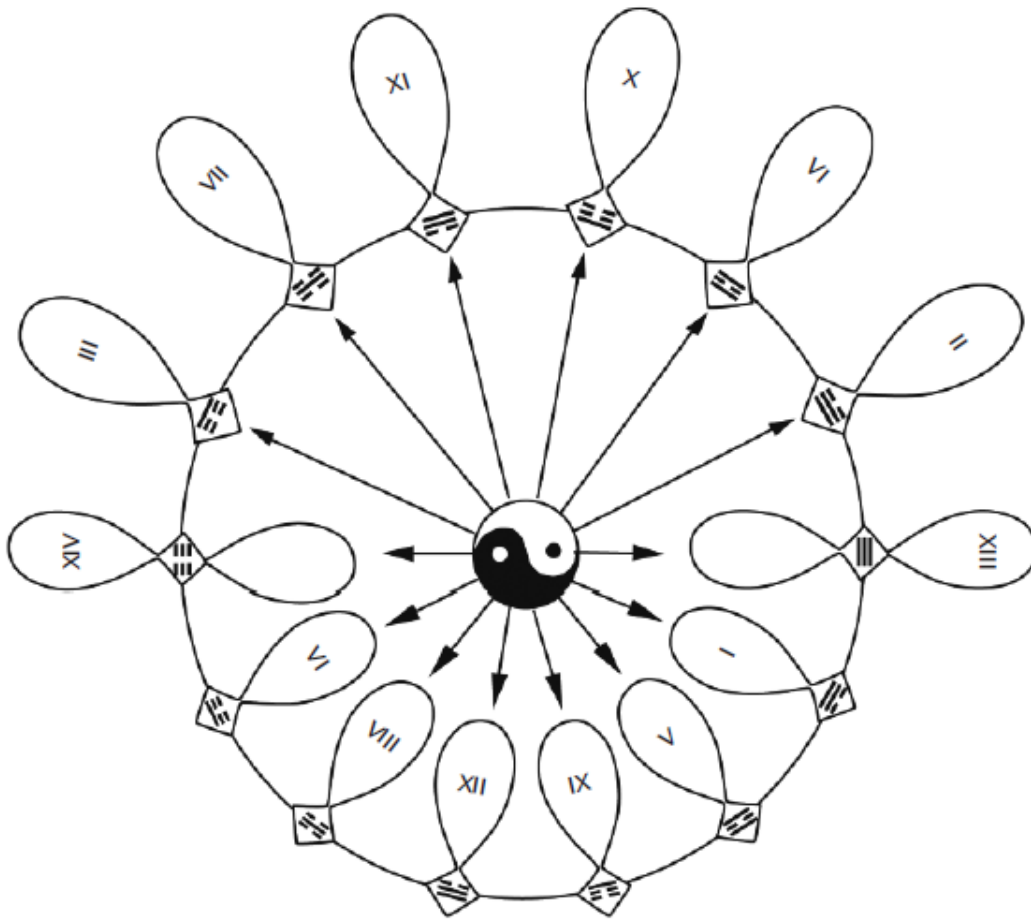


ill. 6.3b. Les qualités incarnées dans les pétales du Lotus

Chaque trigramme possède son pétale, si le pétale s'installe à l'extérieur de la circonférence, c'est un pétale yang ; tandis qu'à l'intérieur, c'est un pétale yin. C'est la raison pour laquelle le demi-cercle yang ouvre ses pétales vers l'extérieur, et le demi-cercle yin, à l'intérieur. Le tableau a reçu le nom de "Lotus Tai ji" en raison de sa ressemblance avec la fleur.

Chaque trigramme ainsi que les pétales qui lui sont associés possède un nom. Par exemple, le trigramme complet yin, s'appelle kun (la terre) == et il possède deux pétales. Un pétale yang, le Yang-kun (la terre), et un pétale yin, le Yin-ren (l'homme).

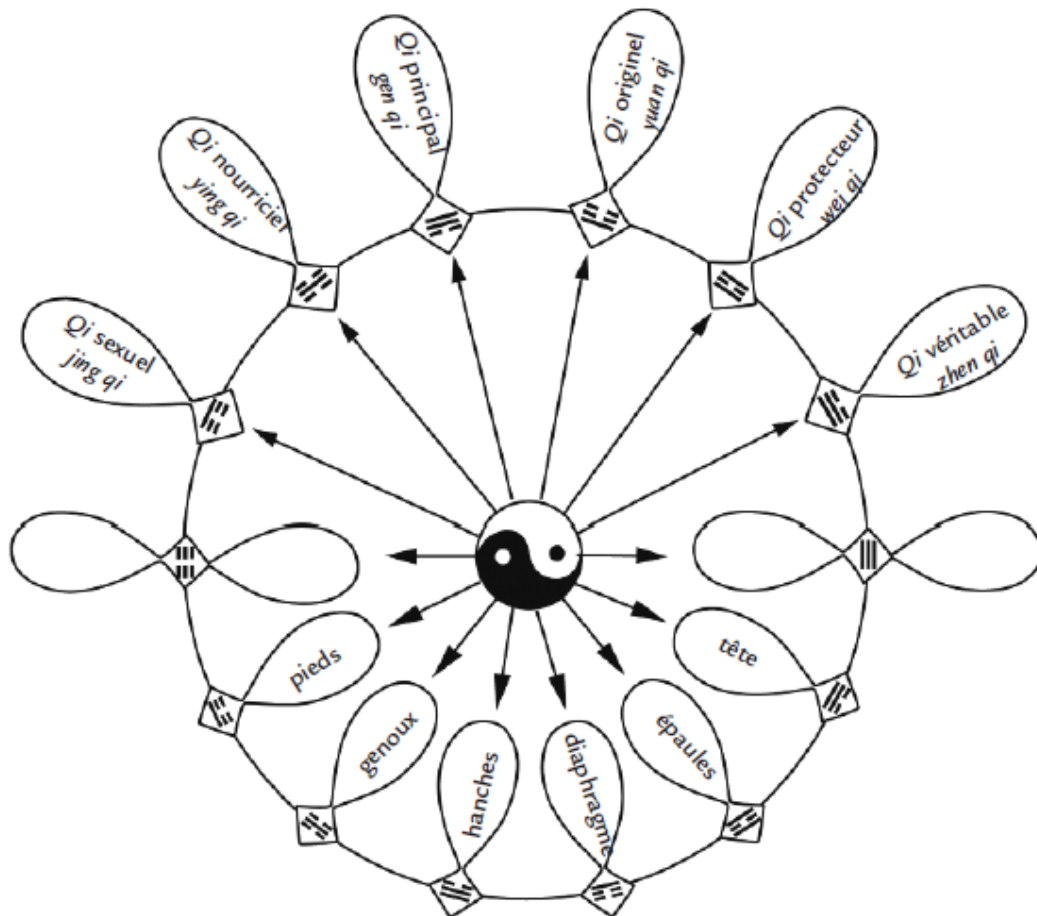
Pour les autres, afin de faciliter la lecture, nous vous proposons de vous reporter aux dessins où sont représentées les principales données (ill. 6.3) ainsi que les qualités de chaque pétale (ill. 6.3b), et le numéro du méridien principal zheng jing lui correspondant (ill. 6.3c).



ill. 6.3c la répartition des canaux ou méridiens principaux dans le Lotus Tai ji

Les pétales qui ont le même trigramme (qui est alors soit yang soit yin), ont des relations apparentées entre eux. Cette relation s'appelle "mari- femme". Ils coopèrent l'un avec l'autre au niveau de leurs qualités, permettant d'assimiler les rythmes extérieurs et intérieurs. Par exemple, pour le trigramme gen (la montagne) ==, la montagne yang ou la montagne yin, leurs propriétés - le calme et la fermeté - aident à "s'accorder" sur les vibrations correspondantes à ces pétales.

Comme on le voit sur le tableau, les pétales ont aussi des relations antagonistes les uns avec les autres quand les propriétés des traits d'un trigramme changent en leur opposé. Ils sont installés à l'opposé l'un de l'autre de chaque côté de la circonférence. Cette relation s'appelle "le jour - la nuit". Ils s'équilibrent l'un l'autre, en additionnant les qualités qui leur manquent. Comme par exemple les trigrammes Yang-gen (la montagne) == et Yin-dui (le lac) =.

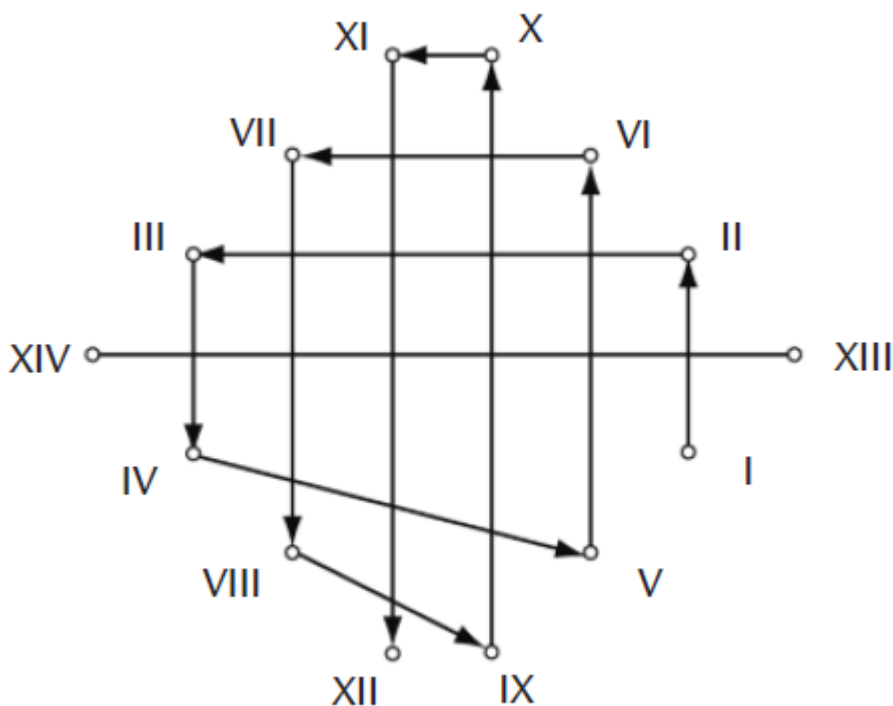


ill. 6.3d. La correspondance des pétales avec les types d'énergie et les niveaux de l'homme

Un contour du Lotus constitue un chaînon d'une spirale, une spire qui embrasse les qualités précises, les attributs, et les propriétés nécessaires à la transformation de la personnalité et de son travail, en fonction des stades de son perfectionnement. Cette spirale est infinie, comme est infini le processus du perfectionnement de l'homme et le développement du monde environnant. Elle coïncide avec le cercle, qui est la suite de la spirale, comme elle est la suite du cercle. Ils donnent la possibilité de travailler en détail dans la spirale, et généralement dans le cercle.

Les pétales yang représentent le monde en dehors de l'homme dans son infinie variété; les pétales yin c'est le monde à l'intérieur de l'homme dans la pluralité de ses manifestations. Dans le tableau, les pétales unissent les qualités du monde extérieur et leur écho, leur résonance dans le monde intérieur de l'homme. Au niveau du travail pratique, le Lotus Tai ji est utilisé avant tout pour se lier avec un rythme précis de l'Univers. Il affine la réceptivité des membranes de l'homme, en renforçant en même temps la stabilité de ses systèmes intérieurs, et aide dans d'autres cas à se concentrer pour qu'un rythme précis de son organisme se manifeste, tout en maintenant l'intégrité du lien avec le Cosmos.

Le tableau Tai ji illustre évidemment la corrélation qui existe entre les principaux canaux énergétiques zhengjing à l'intérieur de l'homme (ill. 6.4) et l'image de la spirale sur l'axe des canaux merveilleux ren mai, du mai, avec l'ordre de l'activation des canaux s'apposant sur le trigramme correspondant à chaque canal en fonction de sa signification.



D'après le tableau, l'homme se compose d'une partie matérielle (yin) et d'une partie énergétique (yang), deux parties, sur les marches du développement, qui aspirent au Tao.

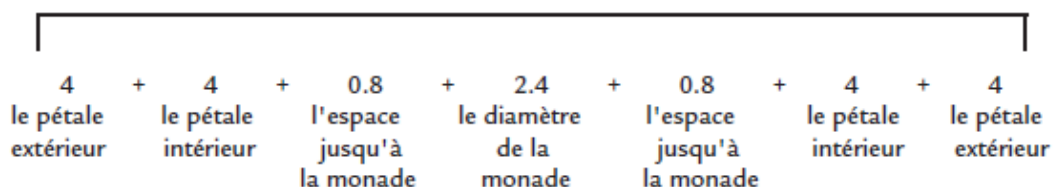
Dans sa partie yang, ce sont les manifestations de l'énergie nécessaires à un fonctionnement physiologique infaillible qui se perfectionnent. Dans la partie yin, se reflètent les processus de l'homéostasie qui maintiennent l'entière manifestation énergétique. Le tableau prévoit la possibilité de travailler sur six niveaux du corps (les pieds, les genoux, les hanches, le diaphragme, les épaules, la tête) sur la base des hexagrammes obtenus en fusionnant successivement chaque trigramme yin avec les différents trigrammes yang (ill. 6.3d). Et en conséquence, le tableau prévoit aussi de travailler avec six niveaux d'énergie sur la base des hexagrammes produits en fusionnant successivement chaque trigramme yang avec les trigrammes yin : le Qi véritable (zhen qi), le Qi originel (yuan qi), le Qi sexuel (jing qi), le Qi principal (gen qi), le Qi nourricier (ying qi), le Qi protecteur (wei qi).

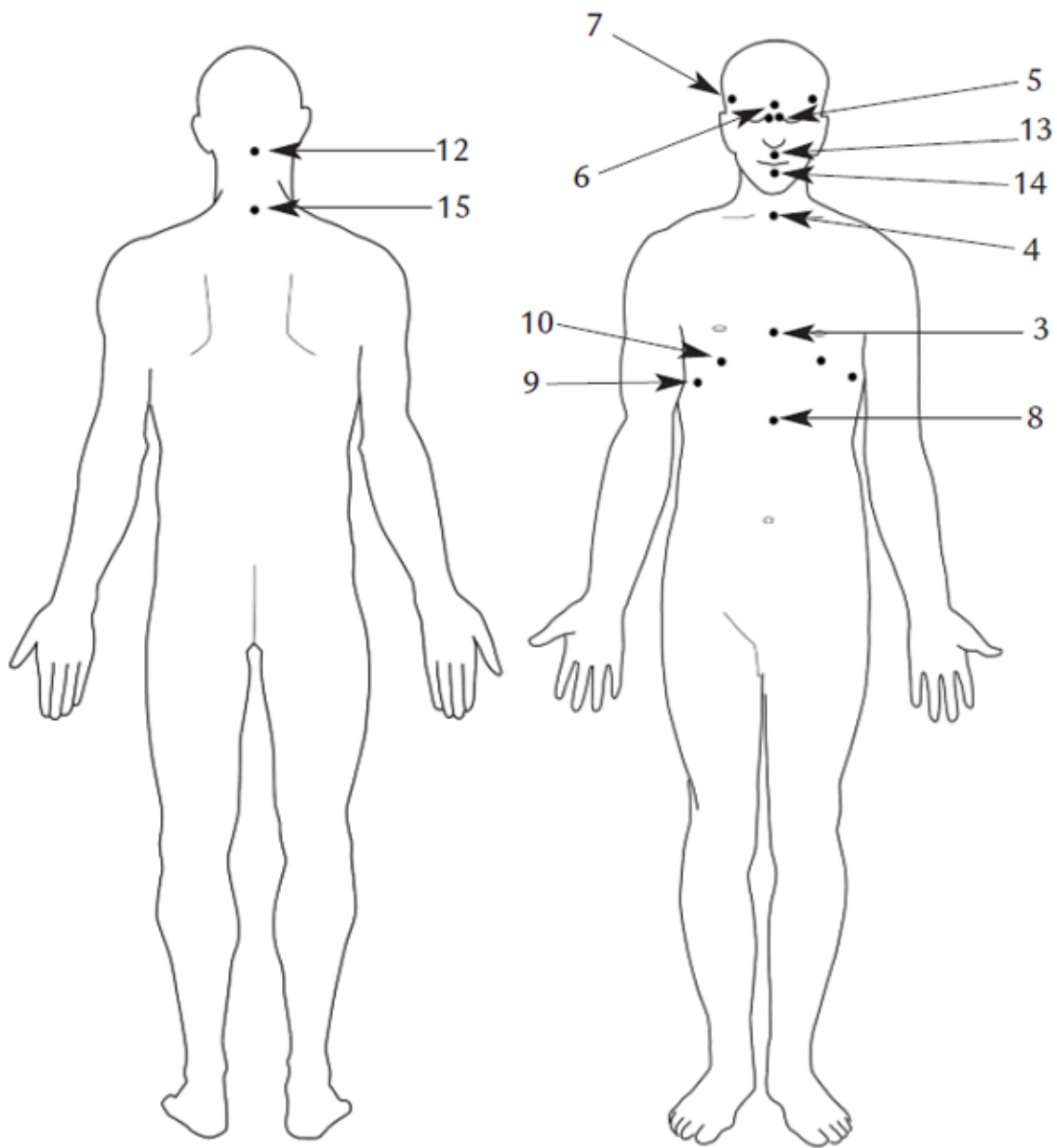
Des méthodes semblables sont largement utilisées dans tous les styles internes du Wu shu, en particulier, dans le Ba gua, le Tai ji quan, le Nei jia, le Zhen pai, le Lun feng quan. Excepté son rôle d'information, le tableau Tai ji prend en considération la possibilité d'une pénétration concrète - énergétique - profonde dans l'essence de la corrélation de l'homme avec l'Univers, avec pour base l'assimilation de la diversité des rythmes extérieurs et des spectres énergétiques.

Pour ce travail, il est nécessaire d'avoir un tableau tracé sur le sol ou la terre de façon durable, et orienté en fonction des quatre points cardinaux. Ses dimensions sont les suivantes : le rayon du cercle = 54 cun^[1]; la longueur d'un pétale = 36 cun ; la largeur d'un pétale yin = 16 cun ; la largeur d'un

pétale yang = 18 cun ; le rayon de la monade = 10,8 cun. Le Lotus d'un groupe se mesurera de la même façon, mais sera soumis seulement aux proportions des parties.

Le diamètre du cercle





*Schéma des points pour le travail
proposé dans le chapitre 6*

- 1 - *si shen cong*,
- 2 - *hui yin (1Rm)*,
- 3 - *dan zhong (17Rm)*,
- 4 - *tian tu (22Rm)*,
- 5 - *jing ming (1V)*,
- 6 - *yin tang*,
- 7 - *tai yang*,
- 8 - *zhong wan (12 Rm)*,
- 9 - *da bao (21Rt)*,
- 10 - *qi men (14F)*,
- 11 - *bai hui (20Dm)*,
- 12 - *feng fu (16Dm)*,
- 13 - *ren zhong (26Dm)*,
- 14 - *cheng jiang (24Rm)*,
- 15 - *da zhui (14Dm)*.

On peut considérer le tableau comme un cercle magique qu'on doit remplir avec une charge énergétique, et ensuite connecter au flux énergétique assurant le fonctionnement du tableau, un flux qui est adapté au spectre énergétique de la personne qui travaille avec lui. Ensuite, après avoir préalablement activé ses ressources internes, on peut pénétrer à l'intérieur de ses frontières, et en utilisant la spécificité de ses parties, influencer son propre corps, son énergie intérieure avec l'information et les vibrations des flux extérieurs.

En pratique, ce travail commence au début du mois lunaire par un régime végétarien de neuf jours assorti d'une chasteté obligatoire.

Au cours de cette phase, il faut constamment activer la zone *si shen cong* le canal rapide, et le *dan tian* du bas. La rotation des Petits Cercles Célestes Yang et Yin va permettre d'atteindre une certaine réceptivité et légèreté et permettre de mobiliser des ressources énergétiques intérieures. Se concentrer de manière constante sur le monde interne, tout en écartant de manière irréfutable les rejaillissements sociaux extérieurs (et tout particulièrement ceux qui sont "orangeux") permettra de nettoyer le spectre énergétique. Le dernier soir se laver soigneusement et prendre un bain de vapeur.

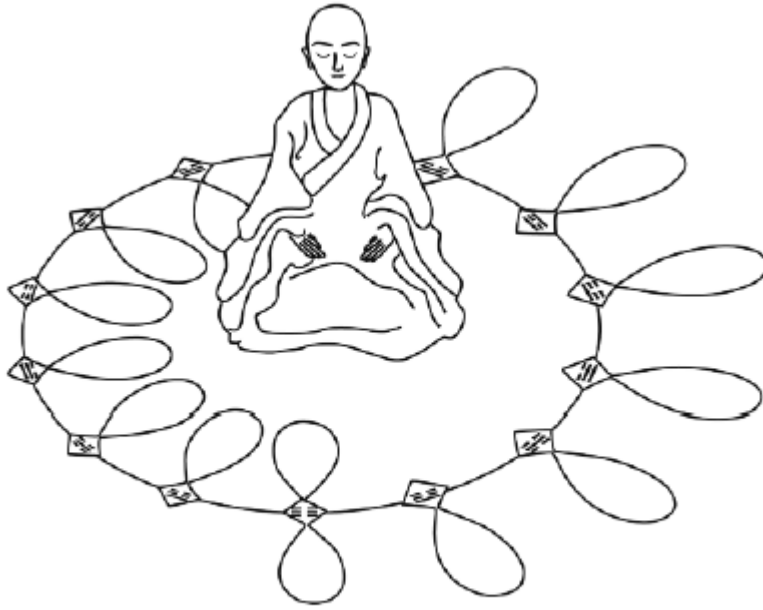
À la fin du neuvième jour, la ration alimentaire ne comportera plus que des liquides, comme du jus, des tisanes d'herbes, de l'eau, du thé, ou du bouillon.

La phase suivante de la préparation dure six jours, pendant lesquels le travail ne se fera que le matin et le soir, après avoir activé tout le corps intérieur et extérieur. L'essence de cette étape va consister à saturer/remplir avec son énergie le tableau *Tai ji*, tout en maintenant la différenciation de ses parties.

Le premier matin est consacré au travail avec les pétales yin.

À partir du pétale Yin-gen (la montagne), s'asseoir en tailleur à l'extérieur du cercle face au pétale et au trigramme correspondant. Par l'intermédiaire du bout des doigts, les deux bras sont en contact avec les côtés extérieurs du losange qui contient le trigramme. Après avoir activé le canal rapide, la zone *si shen cong*, le *dan tian* du bas, aspirer l'énergie du Cosmos dans le *dan tian* du bas et de là pousser le Qi vers les mains. Diriger le Qi qui ruisselle du bout des doigts vers le losange et le pétale gen (la montagne), en remplissant leur espace. Fermer les mains.

Puis, passer au pétale suivant Yin-kan (l'eau), et activer, en plus des zones énumérées ci-dessus, les zones du foie et de la rate au-dessous du diaphragme. Maintenant l'énergie du Cosmos entre dans le *dan tian* du bas et l'active. Pousser l'activation du centre énergétique du foie vers la main droite, et celle du centre énergétique de la rate vers la main gauche jusqu'au bout des doigts. Ayant posé le bout des doigts sur les côtés extérieurs du losange, remplir le losange et le pétale avec ce Qi. Fermer les mains et s'écarter.



III. 6.5 Exemple du travail avec le Lotus Tai ji

Passer au pétale Yin-xun (le vent). Après avoir activé la membrane périnéale et le point huiyin, commencer à aspirer l'énergie yin de la Terre, la mélanger à l'énergie jing et à l'énergie du dan tian du bas, puis l'amener vers la zone du cœur. Après avoir activé le dan tian du milieu dans la zone du point dan zhong et dans la zone du cœur, diriger ce flux vers les mains. S'asseoir devant le pétale et toucher avec le bout des doigts le losange du trigramme, en permettant à l'énergie de remplir la zone du pétale. Fermer les mains, et s'écarter de la zone chargée.

Se déplacer vers le pétale Yin-zhen (le tonnerre). Activer la zone si shen cong et le canal rapide. Diriger le flux de l'énergie du Cosmos qui passe à travers le dan tian du haut, jusqu'au point dan zhong puis, en le divisant en deux, l'amener vers les bras puis vers les bouts des doigts. Lier les doigts avec les côtés extérieurs du losange, remplir la zone du pétale avec de l'énergie et s'écarter.

Se déplacer vers le losange Yin-li (le feu). Activer la membrane périnéale et le point hui yin. En remplissant la zone du diaphragme avec de l'énergie yin active, permettre à l'énergie de se répandre à travers les bras et les bouts des doigts. Remplir le pétale et serrer les poings.

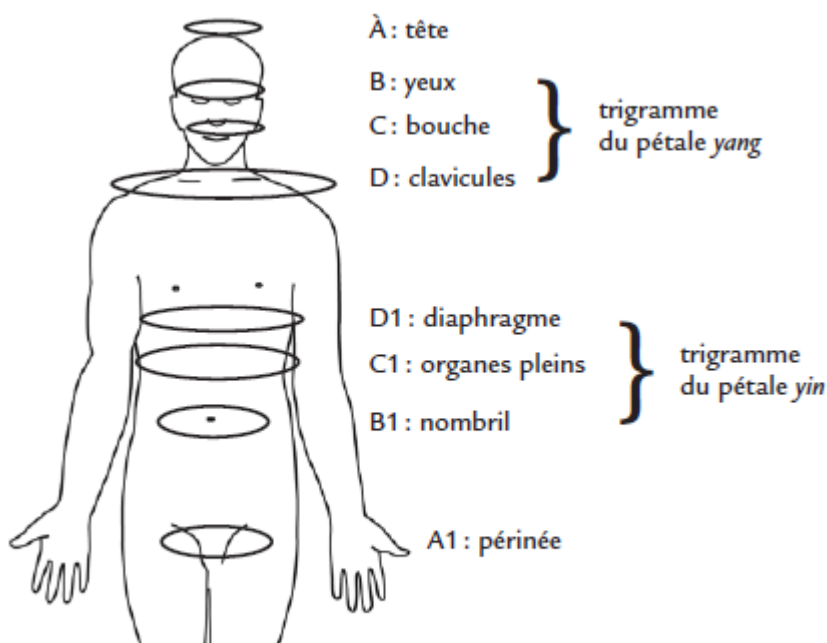
Se déplacer vers le losange Yin-dui (le lac). Après avoir activé la membrane périnéale et accumulé l'énergie yin de la Terre, amener cette énergie jusqu'au point tian tu à travers le ren mai et, en la divisant en deux flux, l'envoyer vers les mains jusqu'au bout des doigts. Remplir la zone du pétale avec cette énergie et s'écarter. Ainsi s'achève la cérémonie du matin.

Le premier soir est consacré à la réunion de tous les pétales yin activés et à la création du demi-cercle yin du tableau Tai ji.

Activer préalablement la membrane périnéale, le point hui yin, accumuler l'énergie yin de la Terre, et commencer à faire tourner le Petit Cercle Céleste Yin^[1] autour du corps. Tout le corps se sature d'énergie yin.

Entrer dans le cercle par le côté des pétales yang, et s'asseoir sur la partie yin de la monade, face aux pétales yin. Les bras décontractés reposent sur les genoux. Chaque pétale yin émet un faisceau d'énergie vers la monade, et il est nécessaire de se concentrer sur la partie frontale de son propre corps et sur la surface de son visage pour sentir ces rayons qui viennent s'appuyer sur le corps. En sentant l'unité du corps et son activation, pousser la frontière de son enveloppe énergétique et son influence jusqu'aux trigrammes.

Lier ensemble dans ses sensations tous les pétales actifs, ressentir leur volume et la hauteur des caillots énergétiques. Fusionner avec eux à travers le cocon énergétique du corps et maintenir cet état pendant 108 battements du cœur. Donner l'ordre aux centres dirigeant la distribution de l'énergie, de sauvegarder l'unité des pétales yin en expulsant l'énergie du corps et en s'en détachant. Ayant partagé l'énergie en deux, (en laissant une partie dans le cercle, et en gardant l'autre), se lever et, sans se mettre face aux pétales yin, sortir des limites du cercle, en reculant.



ill. 6.6

Le deuxième matin est consacré à “ la culture des épis à partir des graines semées ”. L'illustration 6.6 montre des zones du corps qui sont considérées, par l'école Zhen, comme analogues au plan énergétique yang et yin : elles se renforcent mutuellement et réagissent sur le potentiel opposé d'énergie yang ou yin.

En somme, on peut présenter ces zones sous la forme d'un hexagramme, comprenant deux trigrammes identiques. Par exemple :

B
 C
 D
 D1
 C1
 B1

Maintenant, il faut accomplir la cérémonie de l'équilibre physique et énergétique, au moyen de l'interaction des antagonistes, c'est-à-dire des pétales et des trigrammes, réunis deux à deux par une ligne qui passe par le centre de la monade. On peut remarquer pour chacune des paires que la quantité de traits yang et yin s'équilibre et noter leur symétrie.

Comme le premier matin, le travail commence par le pétale Yin-gen (la montagne) ==. En activant les mêmes zones que le premier matin, s'asseoir au même endroit et dans la même direction. Seulement maintenant les bouts des doigts ne descendent pas sur les côtés extérieurs du losange, mais les paumes des mains sont tournées vers le pétale. Prendre contact avec l'énergie du pétale et continuer à le remplir avec l'énergie du Cosmos qui passe à travers le dan tian du bas. Après cela, conformément à l'hexagramme obtenu (avec le trigramme dui (le lac) ==), en bas c'est uniquement la zone D1 comprenant la feuille du diaphragme, qui travaille. Au-dessus, on active les zones C et D, incluant par conséquent la bouche avec les points ambulance et la zone frontière supérieure du thorax avec la membrane des clavicules et le point tian tu. L'énergie du Cosmos envahit ces niveaux par le canal rapide.

Ce travail donne la sensation que le corps se divise en deux moitiés, l'une liée au pétale Yin-gen (la montagne), et la deuxième qui se déplace à travers le centre du cercle vers le pétale Yang-dui (le lac), en créant une arche. Tâcher de fixer, de maintenir la sensation de cette arche créée par le corps énergétique au-dessus du tableau Tai ji. Fermer les mains, et s'écarter de cette passerelle qu'on laisse au-dessus du cercle.

Se déplacer vers le pétale suivant Yin-kan (l'eau) et répéter le même travail que le premier matin. Puis conformément à l'hexagramme (formé avec le trigramme li ==), activer les zones B, D, et C1. La zone B régit le niveau des yeux et des tempes avec les points jing ming, yin tan, et tai yang. La zone C1, qui s'appuie sur l'activité du foie et de la rate, active les points zhong wan, da bao, qi men. De nouveau créer une arche vers le pétale Yang-li (le feu) et la fixer. S'écarter de ce faisceau d'énergie de la même manière que précédemment.

Le pétale suivant Yin-xun (le vent) reçoit de l'énergie yin, mais pour l'arche, de l'énergie yang est nécessaire. De sorte que dans ce cas, il faut accumuler et réunir l'énergie d'en bas et d'en haut. Conformément à l'hexagramme obtenu (avec le trigramme == zhen, le tonnerre), en bas ce sont les zones du diaphragme avec le point dan zhong, et celles du foie et de la rate qui sont actives, et en haut, c'est la zone des clavicules avec le point tian tu qui est active. Une tension énergétique apparaît dans le thorax, et elle se répand par l'arche vers le pétale antagoniste.

Le pétale suivant (zhen - le tonnerre) s'unit avec l'activation des zones B1, B, C pour former un hexagramme dans le lit de l'énergie yang. Puis le pétale Yin- li (le feu) couplé avec le pétale Yang-kan (l'eau) forme l'hexagramme Ü et, par conséquent, provoque l'activation de

l'énergie yang dans la zone C, et de l'énergie yin dans la zone C1.

La dernière action se fait avec les pétales Yin-duit (le lac) et Yang-gen (la montagne) qui forment l'hexagramme y avec l'activation des zones B1, C1, B.

À la fin de cette étape, il ne faut pas rester dans une proximité directe avec le tableau Tai ji, mais immédiatement, après s'être coupé de l'énergie du cercle, lui tourner le dos et s'éloigner, en concentrant son attention sur son rythme respiratoire.

Le deuxième soir est axé sur le travail d'intégration des pétales et des trigrammes de soutien^[1].

Activer le canal rapide, la membrane périnéale, le point huit yin, et renforcer l'accumulation de l'énergie yin de la Terre dans le dan tian du bas. Puis se concentrer sur la montée de l'énergie yin par le canal " indirect " (se reporter au chapitre 9), et son court-circuitage du canal du mai dans un Petit Cercle Céleste Yin. Tout le corps se remplit d'énergie yin, et une partie se répand dans les paumes et les bouts des doigts. Puis se concentrer sur l'expulsion de l'énergie concentrée dans les limites du canal rapide, et l'envoyer vers les paumes à travers la zone du dan tian du milieu, en formant un ballon avec cette énergie spécifique. S'asseoir au bord de la zone du pétale Yang-kun (la terre) le visage vers le trigramme. Après s'être concentré sur le ballon d'énergie, le presser, et en faire sortir un rayon dirigé vers le pétale Yin-ren (l'homme) à travers le trigramme. Comme avec le rayon d'un projecteur, éclairer toutes les parties du pétale. Après avoir rempli tout l'espace du pétale, permettre à l'énergie de s'infiltrer dans la zone du demi-cercle yin, en unissant ainsi tous les pétales et leurs trigrammes avec le premier d'entre eux. Concentrer votre attention sur cette consolidation des pétales et trigrammes en maintenant les caractéristiques spécifiques de l'interaction de chaque individualité, analyser et donner l'ordre de sauvegarder ces corrélations. Joindre les paumes et former la tête du dragon devant la poitrine, en s'écartant de l'énergie du demi-cercle.

Le troisième matin est consacré à la création de l'axe yin de réunion du tableau Tai ji, axe qui réunit les trigrammes kun (la terre) et qian (le ciel).

Activer la membrane périnéale, le point huit yin, le canal rapide, et accumuler grâce au canal rapide, l'énergie yin de la Terre dans tous les niveaux du dan tian du bas. S'approcher du trigramme kun (la terre) ==_, s'arrêter debout à l'extérieur du cercle dans la zone du pétale Yang-kun (la terre) la face tournée vers le centre du cercle, c'est-à-dire vers l'Ouest. Se concentrer sur l'interaction avec l'énergie de la Terre et de la Lune, et faire tourner le Petit Cercle Céleste Yin. En accumulant de plus en plus d'énergie, remplir tout le corps et le cocon énergétique autour de lui. À mesure que l'énergie s'accumule, la limite extérieure du Cercle Céleste qui tourne, s'éloigne du corps en entrant dans la zone du pétale Yin-ren (l'homme) et en le remplissant. En continuant à s'agrandir vers l'avant, le Cercle touche la monade et au-dessus d'elle les arches constituées par les liens énergétiques des pétales antagonistes. À ce moment, il est important de ne pas se dépêcher, et de comprendre toutes les interactions dans leurs détails, et ensuite de tous les percevoir comme un tout, unis et différents. Le mouvement du Cercle Céleste qui s'élargit se prolonge en absorbant toute la monade et atteint le pétale opposé. À ce moment, l'énergie du demi-cercle yin et des pétales se met en mouvement. Se concentrer sur les points de contacts du demi-cercle avec le Cercle Céleste en rotation et sur la circulation de l'énergie et son passage à travers tous les chaînons de cette chaîne yin. Analyser l'information entrant dans la zone de rotation de l'immense roue d'énergie venant de chaque pétale, en sentant tous les fils des liens de ce pétale avec les autres.

Au terme de l'analyse, entrer lentement dans les limites du cercle, en vous dirigeant au centre de la monade à travers le Cercle énergétique. S'arrêter au centre et, ayant élargi au maximum la capacité de perception de l'information, plonger dans l'espace très chargé de cette structure énérgo- informationnelle. Fusionner avec lui et ressentir cette dissolution, en devenant une particule de ce flux. Donner l'ordre au corps physique de s'éloigner du domaine du tableau en sauvegardant toute l'énergie participant au mouvement du flux. Fermer toutes les zones à la surface du corps, et après s'être coupé de l'énergie extérieure, s'écarter tout en pivotant vite sur soi-même dans le sens des aiguilles d'une montre, comme une toupie: "sortir en tournant" du cercle vers le côté des pétales yang et au-delà de leurs limites. Et ce n'est qu'à ce moment-là qu'on peut arrêter la rotation du corps, calmer tous les rythmes de l'organisme et s'éloigner.

Le troisième soir est consacré à l'immersion dans la structure énergétique créée, à la décontraction et à l'adaptation de l'énergie intérieure à l'influence sur une longue durée de cet espace de tension du demi-cercle du tableau.

Se disposer à la perception sensible de n'importe quel signal ou vibration. Décontracter tout le corps et, après avoir fait une douche énergétique, nettoyer le corps à l'intérieur et à l'extérieur. Puis, en entrant dans l'anneau à travers la zone du trigramme Yin-ren (l'homme), passer au centre de la monade et s'asseoir face à l'Est. S'étant "accordé" sur les pulsations du cœur, prendre les influences extérieures en gardant la décontraction le temps de 108 battements. Puis tourner le corps à gauche de 180 degrés et pendant 108 battements du cœur absorber les sensations de l'extérieur, le visage tourné à l'Ouest. Après cela, tourner tout le corps à droite de 90 degrés et, en étant assis face au Nord, écouter encore 108 pulsations du cœur. Puis lentement, tranquillement, se lever et en reculant, sortir du cercle par le côté Sud.

La suite de la cérémonie, les trois jours suivants, est liée à la partie yang du tableau Tai ji.

Le quatrième matin est consacré au travail avec les pétales yang.

Après avoir activé la zone si shen cong, le dan tian du haut, les zones de la tête et du cou jusqu'aux clavicules, se concentrer sur le flux du Cosmos baignant la surface et les zones intérieures de la tête. Activer les points bai huit, tai yang, yin tang, feng fu, ren zhong, cheng jiang, tian tu, da zhui. Entrer dans le cercle seulement avec la jambe gauche entre les pétales Yang-qian (le ciel) et Yang-duit (le lac), se mettre face au Sud et, s'asseoir sur les genoux et talons de manière à ce que la ligne du cercle passe entre les genoux. Le genou gauche touche le côté du losange du trigramme = huit (le lac) à l'intérieur du cercle, et le droit est à l'extérieur du cercle.

Former la tête du dragon, diriger les extrémités des doigts vers le point de contact du losange avec le pétale, et en suivant son contour, commencer l'activation en envoyant l'énergie du dan tian du haut vers les mains. Chaque spire d'activation au niveau du contour du pétale s'installe un peu plus haut que la précédente et à la fin on obtient une spirale qui a grandi d'environ 1,5 fois la taille d'un homme. Fermer les mains et s'écarter.

Se lever, et en suivant la zone intérieure du cercle aller vers le losange Yang- gen (la montagne). Toujours dans le cercle, s'asseoir sur les genoux et les talons, face au pétale gen (la montagne), touchant avec les genoux les côtés intérieurs du losange contenant le trigramme. En continuant à maintenir dans votre conscience la distribution énergétique en forme de spirale, se concentrer sur la sensation de l'interaction avec le flux du Cosmos et, pousser l'énergie vers le haut à partir de la zone si shen cong en créant une spirale mélangeant votre énergie avec l'énergie cosmique, et envoyer ses spires le plus haut possible. Fixer la corrélation de cette spirale avec le pétale gen (la montagne) et s'écarter.

Aller vers le losange Yang-li (le feu) et s'asseoir de même manière que pour le losange Yang-dui (le lac), le gauche genou touchant le côté intérieur du losange, et le genou droit à l'extérieur. En concentrant le regard sur le point de contact du losange et du pétale, activer le courant de l'énergie qui sort de vos yeux et, l'ayant enroulé en spirale, remplir un volume de 1,5 fois la taille d'un homme, après l'avoir lié à la zone du pétale.

Aller ensuite au losange Yang-kan (l'eau) ==, s'asseoir sur les talons face au pétale, les genoux touchant les côtes intérieures du trigramme. Fermer les yeux, se concentrer sur les orbites et sur la zone si shen cong. Absorber l'énergie du Sud-Est dans la zone des yeux, puis la faire passer jusqu'au canal rapide et la faire sortir par le haut en spirales à travers la zone si shen cong, et fixer sa corrélation avec le pétale kan (l'eau).

Aller s'asseoir sur les genoux et talons entre les trigrammes Yang-li (le feu) et Yang-zhen (le tonnerre), face au losange de ce dernier. Activer le canal rapide dans sa partie haute jusqu'au thorax, les points tian tu et da zhui. Activer entre eux un axe énergétique, de manière à pouvoir rejeter l'impulsion. S'accorder sur la pulsation du cœur comme sur une onde énergétique qui atteint l'axe entre les points da zhui et tian tu. À chaque expulsion de l'énergie du cœur, faire sortir du point tian tu un caillot d'énergie qui longe le contour/pourtour du pétale. Porter l'attention sur la rotation de l'énergie sur ce contour, avec un accroissement constant de sa capacité à tourner à mesure que les impulsions suivantes apportent un supplément d'énergie.

Passer à l'intérieur du cercle vers le losange Yang-xun (le vent) et s'asseoir face au pétale, en touchant avec les genoux les côtés intérieurs du losange. Les mains sont posées sur les genoux, les paumes vers le haut. Se concentrer sur le courant de l'énergie du Cosmos qui passe à travers le canal rapide jusqu'au niveau des pavillons des oreilles, qui s'écoule des pavillons des oreilles vers l'extérieur, et descend sur les surfaces latérales du cou, des épaules et des bras jusqu'aux paumes. Recueillir dans les bols des paumes, les caillots de l'énergie et les faire tourbillonner comme des trombes, sur la main droite dans le sens des aiguilles d'une montre, et sur la gauche - dans le sens inverse. En les étirant en hauteur, lier leur spécificité au pétale. Quand la hauteur a atteint ses valeurs limites, se pencher en avant et poser les deux bols des paumes sur la zone du pétale Yang-xun (le vent), en lui rendant cette énergie. Fermer les mains, en s'écartant du flux, se redresser et sortir du cercle entre les trigrammes Yang-kun (la terre) == et Yang-gen (la montagne).

Le quatrième soir est consacré la cérémonie de la réunion de tous les pétales yang activés dans le demi-cercle yang du tableau Tai ji.

Activer la zone si shen cong, le canal rapide, le dan tian du bas, accumuler l'énergie de la Lune, et faire tourner le Cercle Céleste Yang autour du corps. Tout le corps se remplit avec l'énergie de la Lune et du Cosmos. Entrer dans le cercle entre les pétales Yang-qian (le ciel) et Yang-dui (le lac), s'asseoir sur la partie yang de la monade vers les pétales yang, c'est-à-dire face au Sud. Les bras décontractés sont posés sur les genoux. Après s'être concentré sur les sensations de la partie frontale du corps, analyser les sensations des courants énergétiques envoyés par chaque pétale yang. En sentant la force et l'activité de l'énergie, élargir les limites de l'influence de votre enveloppe jusqu'aux trigrammes. Lier ensemble dans les sensations tous les pétales actifs yang, sentir leur spécificité, leur volume, leur activité. Fusionner avec eux à travers le cocon d'énergie du corps et retenir cet état pendant 108 battements du cœur. Donner l'ordre de sauvegarder l'unité des pétales yang et leur individualité. Se séparer d'une partie de sa propre énergie et la laisser sur place pour consolider ensemble les pétales. Puis se lever et, en maintenant la séparation du cocon, sortir du cercle entre les trigrammes Yang-gen (la montagne) et Yang-kun (la terre).

Le cinquième matin. Le travail est axé sur le renforcement des corrélations des pétales yang avec leurs antagonistes.

Activer les zones du corps correspondant aux trigrammes yang et yin, tous les centres énergétiques du corps, le canal rapide, la zone si shen cong et la membrane périnéale. Puis accomplir neuf fois la douche énergétique.

Entrer dans le cercle entre les pétales Yang-qian (le ciel) et Yang-dui (le lac), et s'asseoir au centre de la monade face à l'Est. Ouvrir les récepteurs de vos sensations et, après avoir écarté la conscience, rester assis tranquillement, en accomplissant neuf fois la respiration rythmique 7:4:6:3 (chaque chiffre désignant la quantité de pulsations du cœur à écouter lors des différentes phases de la respiration: inspiration, pause, expiration, pause). Puis se lever et, en entrant dans le pétale Yang-dui (le lac), s'asseoir sur les talons, face au centre de la monade. Conformément à la tâche d'unité avec le trigramme, activer les zones C et D, diriger cette activation à travers le canal rapide vers le haut, vers le flux du Cosmos et l'envoyer sous la forme d'une arche, vers le pétale Yin-gen (la montagne) et son énergie. Fusionner cette arche avec l'arche yin qui a la même trajectoire.

Une fois ce travail terminé, se lever et revenir dans la monade en suivant le rayon. Puis en empruntant le rayon suivant entrer dans le pétale Yang-li (le feu). S'asseoir sur les talons face au centre de la monade. Activer les zones B et D et par le canal rapide, envoyer ce rayon en forme d'arche à travers la monade dans la zone du pétale antagoniste, sentir le fusionnement de l'énergie et la réunion avec l'arche yin.

Puis, après s'être levé, revenir à la monade en suivant le rayon et en empruntant le rayon suivant passer au pétale Yang-zhen (le tonnerre). S'asseoir, activer la zone D et envoyer le rayon de l'énergie au pétale

antagoniste, fusionner avec son énergie et avec l'arche yin.

Passer, à travers le centre de la monade, au pétale suivant Yang-xun (le vent), s'asseoir, activer les zones B et C, envoyer le rayon et procéder aux autres étapes du travail.

Agir de la même façon dans le pétale Yang-kan (l'eau), puis dans le pétale Yang-gen (la montagne). Étant revenu au centre de la monade, de nouveau s'asseoir et accomplir neuf fois la respiration rythmique 7:4:6:3.

Puis se lever et sortir du cercle entre les pétales Yang-gen (la montagne) et Yang-kun (la terre). Après cela accomplir huit fois la douche énergétique yin.

Le cinquième soir est consacré la cérémonie de la connexion des pétales de soutien yang.

Activer la zone si shen cong, le canal rapide, accumuler l'énergie yang du haut dans le dan tian du bas. Puis faire tourner le Cercle Céleste Yang pour que tout le corps se remplisse d'énergie yang. Faire sortir le flux de l'énergie à travers les doigts, et former un ballon entre les paumes dirigées l'une vers l'autre, au niveau de la poitrine.

Entrer dans le pétale Yang-qian (le ciel) face à l'Est. En se concentrant sur le ballon d'énergie, le presser en joignant les paumes en tête du dragon, et à travers les bouts des doigts diriger le rayon de l'énergie vers le losange du trigramme qian (le ciel). Puis envoyer le flux de

l'énergie sur la ligne du demi-cercle yang, en unissant ainsi tous les pétales et leurs trigrammes avec le premier d'entre eux. Concentrer l'attention sur la consolidation de l'individualité de chaque pétale, analyser et donner l'ordre de conserver ces corrélations. Fermer les mains, en s'écartant de l'énergie du demi-cercle.

Le sixième matin ou la création de l'axe de réunion yang, du tableau Tai ji.

Activer la zone si shen cong, le canal rapide, accumuler l'énergie du Cosmos dans tous les dan tian. Faire tourner le Cercle Céleste Yang et saturer tout le corps avec l'énergie yang. Entrer dans la zone du pétale Yang-qian (le ciel) et, après s'être concentré sur la rotation du Cercle Céleste, pousser ses frontières vers l'Est en remplissant le pétale Yin-qian (le ciel) et la monade, et en réunissant ce Cercle Céleste avec le dôme des arches passant par le centre.

Puis le Cercle Céleste remplit le pétale ren (l'homme) et atteint le pétale Yang-kun (la terre). En remplissant ce pétale, tout le demi-cercle yang se met en mouvement, il est réuni à la base de l'axe qui relie les pétales qian (le ciel) et kun (la terre) et qui sépare le cercle en deux moitiés.

Entrer dans le centre de la monade, en continuant à faire tourner l'immense Cercle, et, ayant équilibré le demi-cercle de devant et le demi-cercle de derrière en fonction de leur activité, sentir la fusion du Cercle avec le tableau, la fusion des anneaux yang et yin, la fusion de l'information des pétales Yang-kun (la terre) et Yin-kun (la terre), ainsi que des pétales Yin-qian (le ciel) et Yang-qian (le ciel). Donner l'ordre de conserver l'activité de tous les flux, comme des poteaux, des arches, des murs retenant cette construction monumentale dans un état stable. Puis, après s'être penché en avant, attraper les chevilles avec les mains, et par quelques roulades en avant, sortir au-delà du cercle.

Le sixième soir est consacré à l'assimilation de l'influence du tableau créé sur les structures énergétiques intérieures de l'organisme, sur la sphère psychique et mentale de l'homme.

Se détendre pour se retrouver dans un état tranquille et pacifié, et entrer dans le pétale ren (l'homme) à travers le losange kun (la terre), puis passer au centre de la monade, et, face à l'Est, s'asseoir en tailleur ou dans la position du lotus. S'accorder sur les pulsations du cœur, et prendre l'information extérieure pendant 108 battements. Puis se tourner à gauche de 180 degrés et absorber les sensations, assis face à l'Ouest pendant 108 autres battements. Ensuite tourner à droite de 90 degrés et absorber les sensations, assis face au Nord, puis tourner de 180 degrés à gauche et accomplir la même cérémonie face au Sud. Pour finir, se lever et sortir du cercle par le même chemin.

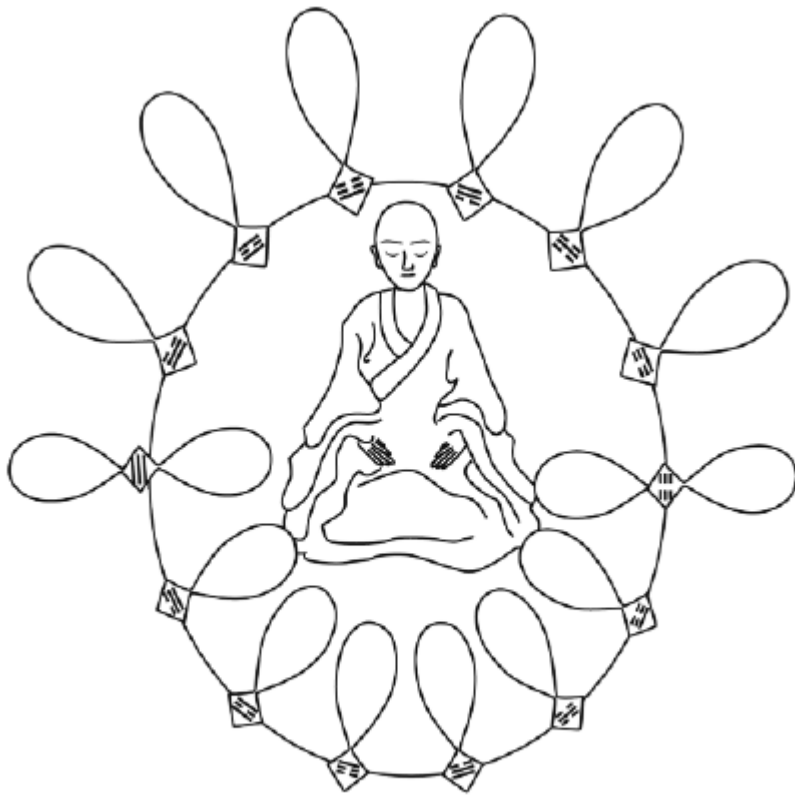
Avec ceci, l'étape qui a consisté à remplir intégralement le tableau d'une charge énergétique s'est achevée. Maintenant le tableau est devenu vivant. À présent, il est important de le rendre indépendant de l'énergie de l'homme (de la personne qui travaille), de le connecter aux flux des objets extérieurs et au champ énergo-informationnel de la Terre.

Le jour suivant - jour de pleine lune - est un jour qui nous offre cette possibilité. Ce jour-là, il est interdit de manger, on peut boire seulement de l'eau "neigeuse" ou de la glace fondue, chauffée à la température ambiante. Avant le début de la cérémonie, consacrer toute la journée à accumuler de l'énergie dans tous les centres énergétiques du corps, dans chaque canal, organe, cellule.

À l'heure de la pleine lune, activer les extrémités des doigts et des orteils, les points d'urgence, le canal rapide, la zone si shen cong, le point hui yin et tous les dan tian.

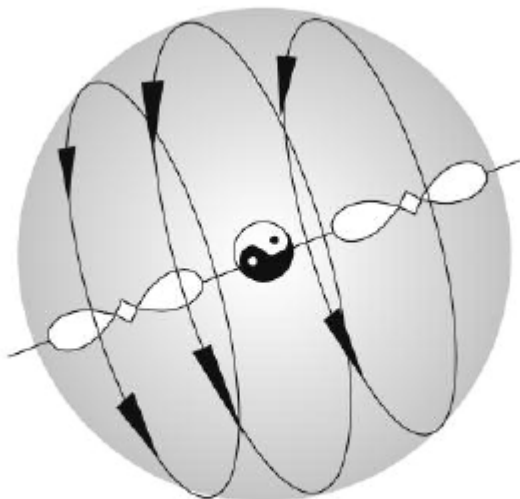
Accomplir neuf cycles de la respiration rythmique 7:4:6:3, trois fois la douche énergétique Yang et quatre fois la douche énergétique Yin. Le portail ou entrée dans le tableau vivant Tai ji pour l'homme imparfait, tel que chacun de nous doit se considérer, est le pétale ren (l'homme). Il faut donc entrer, en marchant du côté des pétales yin, dans le losange du trigramme kun (la terre) == et passer dans le pétale ren (l'homme), puis se diriger vers la monade en suivant le rayon. Entrer dans le tableau, s'asseoir au centre de la monade face à l'Est en position du tailleur. Unir son énergie avec l'énergie de la Lune : se sentir réuni avec l'énergie du tableau et sentir chaque pétale comme étant un de ses organes et les lier aux flux de l'énergie de la Lune.

Trouver et préciser dans votre attention, l'axe central reliant les pétales du trigramme kun (la terre) à ceux du trigramme qian (le ciel). Il consolide le tableau et sert de support à des variantes complexes de travail énergétique.



ill. 6.7 Travail dans le lotus vertical Tai ji

Maintenant se présente justement l'occasion de s'appuyer sur l'axe central pour donner au tableau l'aspect spatial d'une sphère énergétique, d'un ballon. Sous cette forme, il devient une protection idéale de tous les côtés, d'en haut et d'en bas. Pour cela, il faut faire tourner le tableau sur un plan horizontal autour de l'axe central jusqu'à atteindre la fréquence maxi-male, c'est alors qu'il acquiert l'aspect d'un ballon. À l'extérieur, les pétales yang jouent le rôle d'armatures qui sont posées sur une surface comme six anneaux, et à l'intérieur, les pétales yin jouent le même rôle. Pour comprendre ce phénomène, on peut découper le tableau dans un carton et le faire tourner sur un axe jusqu'à ce qu'il prenne un aspect sphérique (ill. 6.7 et 6.8).



ill. 6.8

À l'intérieur de cette sphère d'énergie rayonnante qui tourne, se concentrer sur les pulsations du cœur et remplir l'intérieur de ce ballon pendant 108 battements. Puis "s'accorder" sur l'interaction entre la Lune et la sphère qui tourne comme sur un rouet; enrouler le flux de l'énergie inspirée jusqu'à obtenir la sensation que la Lune a concentré une grande partie du potentiel énergétique sur la sphère et que vous vous trouvez au centre du ballon de la Lune. Après cela, arrêter progressivement la rotation de la sphère, en rétablissant l'aspect initial du tableau. À présent que le tableau s'est lavé dans les rayons de la pleine Lune, il est lié au champ d'information énergétique de la Terre et est prêt à être utilisé avec toutes ses capacités.

Sortir du tableau et faire neuf fois la douche énergétique Yang et six fois la Yin. À présent pendant les jours suivants, il faudra centrer

l'attention constamment sur le travail avec le tableau, une attention semblable à celle qui naît lors de la rencontre avec un interlocuteur peu connu, mais très intéressant, dont chaque mot a une grande importance et un sens profond. Et l'on pourra s'occuper de l'activité pratique pour renforcer le corps avec l'aide du Lotus Tai ji.

Tableau 6.1 Le tableau ci-dessous précise les possibilités du travail pour l'amélioration de la santé avec les différents organes et systèmes du corps grâce au Lotus Tai ji.

Le nom du système Le pétale	Le travail avec 8 portails ou entrées célèbres (<i>guan qiao</i>)	Le travail avec 8 liaisons (entre différentes sortes de matière)	Le travail avec le système endocrinien
Yin-kun/ <i>la terre</i>	Les lèvres	Les organes <i>zang</i>	Le système hypothalamo - hypophysaire
Yin-gen/ <i>la montagne</i>	Les dents	Le sang	La glande thyroïde
Yin-kan/ <i>l'eau</i>	La gorge	Les os	Les glandes surrénales
Yin-xun/ <i>le vent</i>	L'entrée de l'estomac	Les ligaments	Les glandes sexuelles
Yin-zhen/ <i>le tonnerre</i>	Le concierge de l'estomac	Le cerveau	Le pancréas
Yin-li/ <i>le feu</i>	Le cæcum	Les vaisseaux	Le thymus
Yin-dui/ <i>le lac</i>	Le sphincter du rectum	Le <i>Qi</i> et la respiration	les glandes parathyroïdes
Yin-qian/ <i>le ciel (Tao)</i>	L'anus	Les organes <i>fu</i>	L'épiphyse

Le tableau 6.2

Le jour du mois lunaire	Le temps	Le pétale	La direction	La méthode de travail, l'attention :
1 ^{er} jour - la nouvelle lune	Le soir	Yin-kun/la terre (assis)	L'Ouest	Sur les organes zang
Le 2 ^{ème} jour - le 1 ^{er} quart	Le soir	Yang-kun/la terre (assis)	L'Ouest	Sur les canaux yin
Les 3 ^{ème} et 4 ^{ème} jours	Le soir	Yang-gen/la montagne (assis)	L'Ouest	Sur le système sanguin (le foie, la rate, la moelle des os)
Les 5 ^{ème} et 6 ^{ème} jours	Le soir	Yang-kan/l'eau (assis)	Le Sud-Ouest	Sur les os du squelette. les glandes parathyroïdes
Les 7 ^{ème} et 8 ^{ème} jours	Le soir	Yang-xun/le vent (assis)	L'Ouest	Sur les tendons et ligaments
Les 9 ^{ème} et 10 ^{ème} jours	Le soir	Yang-zhen/le tonnerre (assis)	Le Sud	Sur les glandes, le cerveau, la moelle épinière
Les 11 ^{ème} et 12 ^{ème} jours	La nuit	Yang-li/le feu (assis)	Le Sud	Sur le système sanguin et le cœur
Les 13 ^{ème} et 14 ^{ème} jours	La nuit	Yang-dui/le lac (assis)	Le Sud-Est	Sur le système respiratoire
Le 15 ^{ème} jour	Le matin	Yang-qian/le ciel (debout)	L'Est	Sur les canaux yang
Le 16 ^{ème} jour	Le matin	Yin-qian/le ciel (debout)	L'Ouest	Sur les organes fu
Les 17 ^{ème} et 18 ^{ème} jours	Le matin	Yin-dui/le lac (debout)	L'Ouest	Sur les canaux I et II
Les 20 ^{ème} et 21 ^{ème} jours	Le matin	Yin-li/le feu (debout)	Le Sud-Ouest	Sur les canaux V et VI
Les 22 ^{ème} et 23 ^{ème} jours	Le matin	Yin-zhen/le tonnerre (debout)	Le Sud	Sur les canaux IX et X
Les 24 ^{ème} et 25 ^{ème} jours	Le matin	Yin-xun/le vent (debout)	Le Sud	Sur les canaux XI et XII
Les 26 ^{ème} et 27 ^{ème} jours	Le matin	Yin-kan/l'eau (debout)	Le Sud-Est	Sur les canaux VII et VIII
Les 28 ^{ème} et 29 ^{ème} jours	Le matin	Yin-gen/la montagne (debout)	L'Est	Sur les canaux III et IV
Le 30 ^{ème} jour	Le matin	Yin-kun/la terre (debout)	L'Est	Sur les canaux merveilleux

[1] Les trigrammes de soutien sont les trigrammes kun (la terre) et qian (le ciel), quant aux pétales de soutien il s'agit des pétales de ces trigrammes.

[1] Pour plus de précisions concernant les Cercles Célestes, se reporter au chapitre 9.

[1] Le cun, mesure utilisée ici, correspond à la largeur du pouce de la personne (ndt.)

