

Leçon 12

TRAVAIL ÉNERGÉTIQUE

1. Activation des deux points Renzhong et Chengjiang dits de « secours »
2. Recherche de sa propre direction
3. Test de l'état Yin/Yang de votre corps

TEST - Maintien du travail énergétique au cours d'exercices physiques

1. Colonne vertébrale souple
2. Jarre sur un tour du potier
3. Chute à angle droit
4. Spirale du canal rapide

MÉDITATION « RESPIRATION DE L'UNIVERS »

TRAVAIL ÉNERGÉTIQUE

Position de départ

Voir la leçon 1. Analysez votre état intérieur

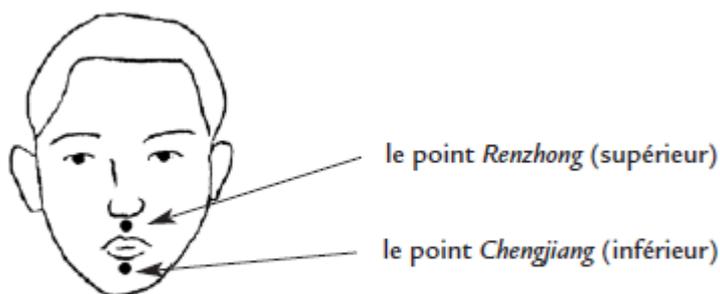
1. Activation des deux points dits points de « secours »

Les deux points Renzhong et Chengjiang sont appelés points de « secours »

L'activation de ces deux points est une des méthodes classiques de régulation de l'énergie intérieure Yin et Yang.

Le point Renzhong se trouve au-dessus de la lèvre supérieure, juste au centre entre le nez et la lèvre. On utilise parfois ce point pour faire sortir une personne d'un évanouissement, en appuyant dessus avec un instrument pointu (un crayon taillé ou un ongle). Le point Renzhong agit sur le cerveau et active l'énergie Yang de tout le corps.

Le point Chengjiang se trouve dans la cavité située entre le menton et la lèvre inférieure. Il agit sur la moelle épinière et régule l'énergie Yin dans le corps.



D12-1

Pour percevoir et ressentir ces points, appuyez sur chacun d'eux avec l'ongle de votre index tout en faisant de petits mouvements vibratoires. Ôtez vos doigts, mais continuez avec la pensée à appuyer sur ces points. Ils vibrent.

Conservez et renforcez cette vibration, comme si vous aviez deux ampoules, une au-dessus de la lèvre supérieure, l'autre sous la lèvre inférieure. L'activité et les vibrations se répandent autour des lèvres, dans la cavité buccale, sur le palais et créent dans la bouche un sentiment d'électricité comme avant l'orage. Préparez-vous à maintenir actifs ces points tout au long du travail suivant.

2. Recherche de sa propre direction

Activez toutes les parties de la peau de votre corps, afin qu'elle devienne cette membrane sensible qui réagit à tout ce qui l'entoure. Vérifiez l'activation de la peau parcelle par parcelle : sur le visage, la tête, le cou, la poitrine, le dos, le ventre, la taille, les fesses, les bras et les jambes. Réunissez toutes les parties du corps en une seule afin de posséder un instrument d'analyse homogène.

Les yeux fermés, en tournant lentement sur vous-même, sensibilisez-vous aux flux qui vous environnent et écoutez de quel côté proviennent

les flux les plus forts. Élargissez vos sensations au-delà des limites de la pièce dans laquelle vous êtes, touchez les arbres dans la rue, leurs branches. « Élargissez-vous » jusqu'à l'horizon et « réglez-vous », sensibilisez-vous, seulement sur les flux purs, non troublés par quelque chose. Leur source doit vous sembler agréable, sans dureté. Tournez-vous et arrêtez-vous face au flux d'énergie que vous trouvez le plus intense.

On peut définir le caractère et l'énergie d'un homme par l'orientation de son flux d'énergie :

- Nord - l'eau
- Sud - le feu
- Est - la naissance, l'aube, le principe juvénile
- Ouest - le principe de la maturité, du calme, de la mélancolie

La détermination de sa propre direction peut prendre un long moment. La direction peut varier selon l'heure de la journée ou selon votre état. Par exemple si en ce moment pour harmoniser vos processus intérieurs, vous avez besoin de l'énergie du Nord, demain, à la même heure, vous choisirez l'énergie du Sud-Est. Une étude minutieuse des flux qui vous entourent vous permettra de trouver le plus bienfaisant, celui correspondant à votre énergie, celui avec lequel vous pourrez travailler en renforçant et en nourrissant votre corps et vos enveloppes.

Vous pourrez constater qu'il est plus facile de tourner dans un sens que dans l'autre. En effet, dans un cas vous tournez dans le sens du mouvement de vos enveloppes, dans l'autre cas vous tournez en sens inverse. La direction du mouvement de vos enveloppes change également selon l'heure de la journée.

Ayant défini votre direction, arrêtez-vous face au flux le plus agréable et le plus puissant. Tournez la tête lentement d'un côté à l'autre et faites passer sous les rayons de ce flux les points Renzhong et Chengjiang. Analysez leur réaction.

3. Test de l'état Yin/Yang de votre corps

Dans la position de départ ouvrez les bras sur les côtés.

Orientez la paume de votre main Yang vers le haut (la gauche pour les hommes - la droite pour les femmes), et portez votre attention sur le flux du Cosmos.

Orientez la paume de votre main Yin vers le bas et renforcez-en le lien avec la Terre. Montez et descendez les mains, comme les deux plateaux d'une balance. Amassez dans chacun des bols Yin et Yang le plus possible d'énergie jusqu'à ce qu'ils vous semblent bien remplis.

Puis placez les deux paumes devant votre visage, tout en gardant leur polarité.

1. Rapprochez le bol Yin des points de « secours ». Faites de légers mouvements de vibratoires : en rapprochant et en écartant la main de vos lèvres. Analysez la réaction des points.
2. Changez de main et travaillez avec le bol Yang, agissez de la même façon sur les points Renzhong et Chengjiang et comparez vos sensations.

Vous pourrez obtenir les résultats suivants :

- Si chacune des mains en activant « son » point (main Yin - le point inférieur, main Yang - le point Supérieur) ralentit le fonctionnement de l'autre point, cela signifie que votre énergie intérieure est bien polarisée et que les deux potentiels sont suffisamment actifs.
- Si l'influence de la main sur le pôle opposé est plus forte que sur le sien, cela veut dire que le potentiel énergétique intérieur n'est pas développé et que les deux énergies sont mélangées.
- Si les deux points réagissent de la même façon aux deux mains, vous êtes une personne dont l'essence est mono-polaire. D'une main vous activez les points en expulsant l'énergie du flux. De l'autre, au contraire, vous tirez l'énergie des points. La direction du flux change, mais l'activation reste la même.

TEST

Maintien du travail énergétique au cours d'exercices physiques

1. Colonne vertébrale souple

a. En maintenant les deux points actifs, et en continuant à analyser leur réaction, descendez dans la position du Serviteur. Mettez les mains sur le sol et penchez-vous en avant pour poser votre visage sur le dos de vos mains.

Ensuite déplacez-vous sur l'autre jambe tout en levant la tête afin de regarder un point sur le plafond au-dessus de votre tête. Maintenant vous êtes à nouveau dans la position du Serviteur mais de l'autre côté. Et à nouveau posez la tête sur vos mains.

Passez ainsi 7 fois de gauche à droite pour courber la colonne vertébrale dans un sens puis dans l'autre, vers le plafond puis vers le sol...

b. Asseyez-vous : une jambe est pliée sur le côté et touche le sol par sa surface intérieure, l'autre est tendue devant vous. Penchez-vous et touchez avec les deux coudes en même temps le sol successivement (photo L12-1) :

- devant vous (entre les jambes),
- un de chaque côté du genou de la jambe tendue,

- les deux du côté extérieur de la jambe tendue.



L12-1

Balancer-vous et touchez le sol en ces trois points avec les coudes.

Si vous n'y arrivez pas, ne vous en faites pas. Même un léger balancement agit sur l'élongation des ligaments intercostaux. Cet exercice développe l'élasticité des articulations, des ligaments et des tendons; il accélère l'expulsion des toxines hors des articulations et renforce la circulation de l'énergie dans les canaux.

Entrez dans un rythme et balancer-vous plus de 7 fois dans les trois positions. Changez de jambe et répétez ces mouvements.

2. Jarre sur le tour du potier

Assis en tailleur, levez-vous légèrement et tournez de 360° et tout de suite repartez de l'autre côté. À faire 5 fois dans chaque sens. Chute à angle droit.

a. Assis par terre, étirez les jambes devant vous : elles forment un angle droit avec votre buste.

« Tombez » à droite sur vos mains en conservant l'angle droit. Repoussez-vous du sol: le buste « tombe » à gauche en faisant un arc de 180° (les jambes ne bougeant pas et restant à 90° par rapport au buste). Repoussez-vous à nouveau pour tomber à droite. et ainsi de suite 5 fois dans chaque sens.

Quand vous touchez le sol avec les mains, essayez de vous décontracter et de vous répandre sur le sol.

b. À présent, allongez vous en gardant l'angle droit buste/jambes. Commencez maintenant à faire « tomber » les jambes en accomplissant un arc de 180° de gauche à droite et de droite à gauche. Le buste reste au sol et tourne simplement d'un côté à l'autre en suivant le mouvement des jambes. Jetez la jambe qui est par-dessus, elle attire celle qui est en dessous. Ensuite jetez de nouveau celle qui est par-dessus. : 5 fois dans chaque sens.

c. À présent, jetez le buste vers la gauche puis les jambes encore à gauche, à nouveau le buste toujours vers la gauche, suivi par les jambes. Accomplissez ainsi un tour complet en tournant toujours dans le même sens. Tombez de la sorte d'abord vers la gauche puis vers la droite en faisant à chaque fois plus de 5 tours.

Arrêtez-vous en position assise. Écoutez l'état de votre corps, ses vibrations, sa décontraction et vérifiez l'activité des deux points Renzhong et Chengjiang. Si vous avez réussi à détacher votre attention de toutes les différentes tensions physiques, tout en maintenant l'activité de ces points et l'analyse de leur état, cela signifie que vous ne perdez pas d'énergie pendant les exercices physiques. Si vous n'avez pas réussi, c'est que vous pouvez perdre spontanément de l'énergie.

4. Spirale du canal rapide

Activez le canal rapide. Il relie le point Baihui (illustration D9-2) au point Huiyin (situé entre l'anus et les organes génitaux extérieurs).

Commencez à y faire tourner l'énergie dans le sens des aiguilles d'une montre, (en regardant du haut). Élargissez peu à peu la spirale, embrassez d'abord les tissus autour du canal rapide puis étendez la zone de la rotation de la spirale aux limites du corps physique. Augmentez ensuite progressivement la circonférence du tourbillon vers les enveloppes les plus proches.

Cette rotation active le corps physique et ses enveloppes et contribue à puiser de l'énergie Yang.

Le même exercice, mais en faisant tourner l'énergie dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, nourrirait le corps et les enveloppes physiques avec de l'énergie Yin.

Ce tourbillon active la protection du corps physique contre les coups énergétiques « durs ».

Après l'activation de cette spirale, il est nécessaire de faire tourner vos trois Dan Tian pour vous calmer et pour pouvoir utiliser l'énergie de la spirale.

MÉDITATION « RESPIRATION DE L'UNIVERS »

Allongé, le corps détendu, décontractez les muscles du visage, des bras, des jambes, du dos, des fesses, des abdominaux.

Activez toutes les parties de la peau. Cette activation va permettre à l'énergie de sortir à l'extérieur de votre corps et de créer autour de lui une couche de protection. Cette couche peu à peu va s'élargir, s'épaissir et rendre les contours de votre corps flous. Il perd ses perceptions et ses traits habituels. Il devient un nuage déchargé, un nuage d'énergie douce et légère.

La coupole noire du Cosmos est autour de vous. Dans son obscurité de velours, les étoiles brillent comme des diamants, elles clignotent et scintillent comme des étincelles lumineuses.

Le calme et le silence vous entourent. Comme un nourrisson dans son berceau, vous êtes couché sur les fils de l'Univers. Il vous berce dans sa toile raffinée.

Écoutez la respiration de l'Univers, entrez dans son rythme.

L'Univers vous balance dans un mouvement doux et régulier, il vous enveloppe d'un sentiment de tranquillité, de sécurité et d'union.

