

« Alchimier » ses émotions

Pratiques taoïstes pour l'équilibre émotionnel

par Anna Miassedova et photos Cécile Bercegeay

La tradition taoïste nous enseigne son savoir depuis des siècles et nous profitons encore de cette immense richesse pour équilibrer notre vie actuelle. En terme d'émotions, elle nous guide aussi pour garder l'équilibre. Anna Miassedova, vous présente une méditation et un exercice simples de Qi Gong issus de la tradition taoïste.

Un bon équilibre émotionnel est le garant d'une bonne santé, tant physique que spirituelle. Mais cet équilibre est fragile, un stress lié à un événement présent ou à une mémoire du passé et l'équilibre se rompt. Pour retrouver son équilibre émotionnel et calmer la tempête qui souffle parfois en soi, il est nécessaire de se donner un peu de temps et d'écoute. Nous connaissons tous aujourd'hui les bienfaits de la respiration abdominale, de la méditation et du Qi Gong pour pacifier nos énergies. Entrons maintenant dans la pratique.

MEDITATION TAOÏSTE

Transformer ses émotions

Cette technique était utilisée par les Taoïstes pour transformer les émotions négatives en force vitale. Vous pouvez la pratiquer dans une situation où les émotions sont activées.

Assis ou debout, commencez les yeux fermés.

Tournez-vous vers l'intérieur pour sentir d'où provient l'émotion. Ne réfléchissez pas, ressentez et respirez calmement et naturellement.

Laissez toute la charge énergétique de l'émotion couler dans votre centre — le Tan Tien inférieur, ou le ventre, 3 doigts sous le nombril —.

Restez centré(e) dans votre ventre par la sensation et concentrez-vous de plus en plus intensément jusqu'à ce que vous y ressentiez une chaleur ou une sensation de pesanteur.

Avec l'intention de votre conscience et de votre cœur, initiez un mouvement spiralé dans votre ventre pour y raffiner l'énergie, jusqu'à ce que peu à peu irradie une énergie neutre, puis réconfortante et lumineuse.

Restez en posture et sentez comme votre centre pulse et diffuse cette lumière bénéfique dans tout votre corps.





QI GONG

Le mouvement de la fleur

Cet exercice de Qi Gong traditionnel taoïste permet le nettoyage des énergies émotionnelles dites « perverses » telles que la colère, la tristesse ou la peur etc.

Il se pratique debout et peut se faire en un inspir dans le mouvement d'ouverture vers le ciel, et en un expir pour chasser les énergies perverses vers le sol.

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez aussi rester dans la posture d'ouverture au ciel le temps de quelques respirations et tant que la posture est confortable. Ensuite expirez pour chasser toutes les émotions négatives dans le sol et purifier une zone fragilisée.

DESCRIPTION DU MOUVEMENT

1. Debout, les pieds parallèles, genoux fléchis, les mains posées sur les cuisses avec un petit espace sous les aisselles, sentez vos pieds et vos jambes s'enraciner profondément dans le sol.

2. Les bras montent progressivement en croisant les poignets, les paumes des mains tournées vers soi.

3 & 3bis. Les mains montent et se croisent à nouveau au niveau du visage.

4. La fleur s'ouvre.
Les bras s'ouvrent tels une fleur qui capte l'énergie vitale sous forme de lumière. Laissez la lumière entrer dans toutes vos cellules pour les tonifier et les régénérer. Les paumes se tournent vers le ciel. (photo 4)

5. La fleur se referme.
Les mains viennent se superposer au-dessus de la tête comme un double faisceau lumineux dirigé vers le corps qui transmet l'énergie par le sommet du crâne et régénère les cellules.

6 & 7. Redescendez ensuite très lentement vos mains superposées tout en visualisant la lumière qui, sur son passage, nettoie toutes les zones alourdies par l'énergie perverse, de la tête jusqu'aux pieds, puis dans le sol. D'où la nécessité d'être bien enraciné(e).

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

PORTRAIT

Née à Moscou, comédienne, formée à la méthode Stanislavski, Anna Miassedova découvre les pratiques énergétiques taoïstes il y a 10 ans, elle décide de s'y consacrer. Elle a ainsi étudié auprès de grands instructeurs tels que Mantak Chia et Juan Li en suivant leurs stages à travers le monde. Elle est aujourd'hui enseignante, notamment au Centre d'Arts Corporels Génération Tao.