

# Conférence de Mantak Chia le 2 avril à Paris

## LE QI GONG DE LA SAGESSE

Chaque homme possède un potentiel énergétique qui est limité par nature. Une façon de vivre non adaptée peut épuiser rapidement ce potentiel. Chez l'homme moderne, l'énergie est principalement dépensée par l'utilisation excessive de son cerveau dans un mode mental, l'utilisation excessive de ses sens vers des objets extérieurs qui dilapide l'énergie hors du corps et une sexualité non maîtrisée.

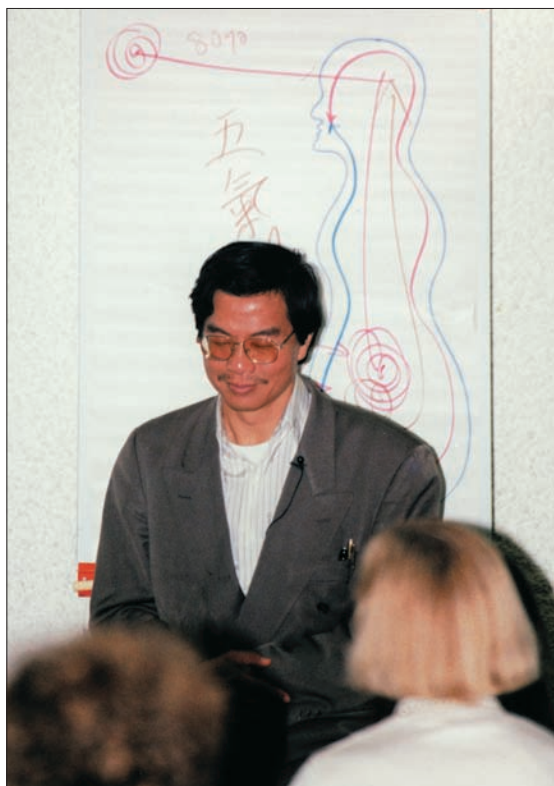
A ce propos, Mantak Chia pense que l'homme actuel dépense 80% de son énergie par l'activité constante de son cerveau. Il en résulte un sentiment fréquent de fatigue du fait que l'individu moderne a dissocié son esprit de son corps et s'est donc déconnecté des forces de l'univers. A cause d'un manque d'énergie, la vie devient alors un chariot lourd à tirer, l'harmonie et la joie de vivre se font

plus rares. Sur ce point, que nous disent les Taoïstes depuis des millénaires ?

*“Tourne ton attention  
vers l'intérieur,  
là se trouve la solution”.*

Fabienne PIGNARD-MARTHOD  
& Marc FRÉJACQUES,  
instructeurs au Healing Tao

Photos Fred SERRALTA



Mantak Chia est plus précis dans ses directives. Ses longues années de pratiques et d'observations lui ont fait comprendre deux principes fondamentaux :

**1/ Le cerveau génère et consomme aussi beaucoup d'énergie mais il ne peut pas la stocker.**

**2/ Les organes du corps ne génèrent pas d'énergie mais peuvent la stocker très facilement.**

Il existe aussi un troisième principe connu depuis longtemps par les Taoïstes : nos pensées et nos émotions dépendent de l'état énergétique de nos organes.

En suivant ces trois principes, il est possible de transférer l'énergie créée par le cerveau vers les

organes pour la stocker et, par le même processus, transformer la qualité de l'énergie de ces organes. C'est par la méditation du sourire intérieur que le pratiquant va pouvoir observer ses organes, la sensation générée par ces derniers tout en leur souriant avec douceur. Cet exercice très simple en apparence se révèle profondément puissant.

Mantak Chia a fait tester l'effet de cette pratique à Vienne. Les expérimentateurs présents ont constaté que les effets physiques mesurés intervenaient très rapidement : relaxation profonde du corps associée à une énergie puissante dans la tête. En outre, ces effets restaient stables dans le corps pendant plus de 8 heures après la pratique, alors qu'une "méditation classique" voyait ses effets décroître après 15 minutes. Selon lui, cette expérience montre clairement la faculté de stockage énergétique des organes et les possibilités qui en découlent.

Un autre point très important faisant suite à cette pratique, est l'utilisation du Dan Tian. Ce centre

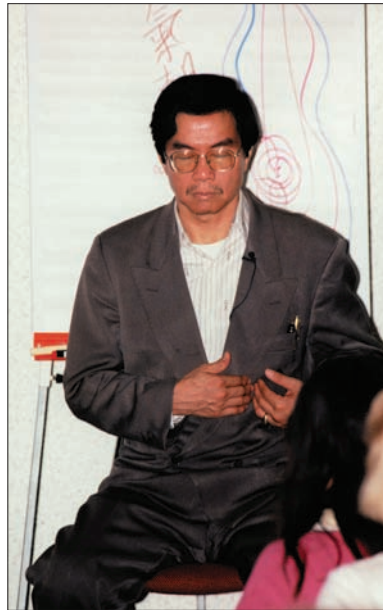
énergétique situé au milieu du ventre à 3 doigts sous le nombril, est le siège de l'énergie transmise par nos parents et nos ancêtres. De plus, il est considéré par les Taoïstes comme un deuxième cerveau. Le fait de sourire et de respirer doucement dans cet espace amène, dans un premier temps, à ralentir les pensées et à diminuer l'activité du cerveau. A ce moment là, le cerveau rentre dans un mode de fonctionnement très différent et plus calme. Il consomme beaucoup moins d'énergie tout en gardant une grande capacité d'action sur un mode plus global. D'ailleurs le travail du cœur est soulagé par cette pratique régulière.

Si l'on arrivait à penser et sentir de façon permanente avec son ventre, il en résulterait de grands bienfaits. C'est pour cela que Mantak Chia répète inlassablement dans son enseignement l'adage suivant :

*"Souviens-toi  
constamment de ton  
Dan Tian, là  
se trouve le chemin".*



氣功  
LE QI GONG  
DE LA SAGESSE



Cette expérience est effectivement réelle et les tests énergétiques effectués à Vienne le confirment de nouveau. Un autre aspect de l'enseignement s'exprime dans l'économie de l'énergie sexuelle... Celle-ci, grâce aux techniques propres aux Taoïstes, est conservée au lieu d'être dilapidée durant l'acte sexuel. Transmutée, elle nourrit et élève

le potentiel énergétique des organes, préservant ainsi leur jeunesse et toutes leurs fonctions.

Le dernier point évoqué est que si le pratiquant parvient à limiter la fuite de l'énergie, il peut alors plus aisément se connecter à des sources externes d'énergie et recevoir en conséquence, un apport venant de l'extérieur. Ces sources viennent de l'univers lui-même, de la terre en premier lieu, mais aussi des autres éléments qui **le constituent**. Les Taoïstes travaillent ainsi de façon préférentielle avec la lune, le soleil, l'étoile polaire et la Grande Ourse. Toute cet ensemble d'énergies est canalisé dans le corps et se trouve stocké principalement dans le Dan Tian.



Le but de toutes ces pratiques consiste à économiser et à recevoir de l'énergie externe. Par voie de conséquence, le potentiel énergétique du Dan Tian et des organes s'élève. A ce niveau l'énergie se transmue si le pratiquant suit un certain chemin, c'est l'alchimie des énergies ! Le cerveau et les fonctions vitales fonctionnent alors sur un mode différent, ce qui va interférer en retour sur l'esprit du pratiquant.

C'est pour cette raison que l'on appelle toutes ces pratiques "Le Qi Gong de la sagesse" car elles peuvent transformer notre vie. **F.P.-M. & M. F.**

Dans la vaste collection éditée par Guy TREDANIEL des ouvrages de Mantak CHIA, nous vous conseillons l'un des plus complets "Eveillez l'énergie curative du TAO" 1994

#### Adresses utiles

- 1) Association Sourire Intérieur, Prades, 48160 Saint Martin de Boubaux
- 2) Création prochaine d'un Healing Tao Center à Paris : contacter Marc Fréjacques tél: 01 42 63 84 44
- 3) Groupe Bioénergétique Taoïste, Maurice Benhamou, 1 rue des Jardins 89400 Bussy en Othe Tél/fax : 03 86 91 97 02