

# Juan Li,

## l'école du ressenti

De père chinois et mère cubaine, Juan Li est l'un des plus fervents disciples de Maître Mantak Chia auprès duquel il reçut l'enseignement de la Bioénergétique Taoïste. Il possède quatre atouts importants qui font de lui un excellent pédagogue et un être humain de grande valeur : la sincérité, la simplicité, la clarté et la passion du Tao. Il montre que les différentes techniques proposées par la Bioénergétique Taoïste sont utiles aux pratiquants de tous horizons par le développement notamment de leur "ressenti".

### **Gtao : Quelle est la spécificité du travail de la Bioénergétique Taoïste et quel intérêt les pratiquants d'autres systèmes traditionnels peuvent-ils y trouver ?**

Juan Li : Pour quelqu'un qui a pratiqué ou pratique d'autres systèmes comme l'hindouisme, le bouddhisme tibétain, le soufisme et aussi pour des thérapeutes tels que les ostéopathes, les masseurs, les shiatsushi., la pratique taoïste permet une meilleure communication avec le corps, un meilleur ressenti, par exemple la prise de conscience des organes internes.

Dans la technique du "sourire intérieur", on obtient une communication intime avec soi-même qui permet de découvrir son maître intérieur, et d'écouter ses propres conseils. On peut ainsi approfondir sa pratique et passer d'une conception abstraite et trop "philosophique", ce qui est un obstacle à la progression du pratiquant, à un ressenti.

Dans la pratique des "sons de la guérison", le ressenti permet de s'installer dans le présent. C'est également un moyen pour maintenir une bonne stabilité émotionnelle et améliorer le sommeil.

Quant au travail de l'orbite microcosmique, il nous aide à mieux ressentir l'énergie, le souffle vital. En effet, souvent les gens qui ont une pratique énergétique n'ont pas une vision très claire, ni un ressenti de ce qu'ils font exactement. Le ressenti de l'énergie, sa connaissance, la capacité de distribution interne, permet de passer de l'exécution mécanique d'une technique, d'un rite, d'une cérémonie (qui est due à un manque de référence sur l'énergie) à un approfondissement et à une prise de conscience. Le travail sur les méridiens permet une



amélioration rapide de la santé. La concentration sur les centres énergétiques qui sont identiques à ceux du système indien ou tibétain, par le travail du sourire interne et de l'énergie en spirale, active une fréquence plus élevée d'énergie.

### **Gtao : Etre en bonne santé est important pour un thérapeute. Comment peut-on réellement soigner les autres si l'on se trouve soi-même dans un état de déséquilibre ?**

J. L. : Dans le travail de la "chemise de fer", qui est une pratique physique, on apprend la manière optimale d'aligner sa structure pour prendre conscience de ses propres blocages. Ce ressenti donne un modèle personnel de travail, et le squelette se transforme ainsi



Credit photo : Marc Frejaques

Le Healing Tao compte aujourd'hui 400 à 500 instructeurs certifiés dans le monde entier.

en une sorte d'antenne cristalline qui augmente la circulation énergétique. Le but est ici de maintenir une certaine qualité qui permette d'accéder aux niveaux supérieurs de la pratique taoïste. Les douleurs ressenties en maintenant la posture nous montrent précisément ces zones de blocages. On peut ainsi établir un programme de travail adapté à nos difficultés. Dans nos formations, il y a des pratiquants Soufis, Tibétains, et en Allemagne, il y a même des prêtres Chrétiens qui pratiquent ces techniques pour améliorer leur état de santé et "reconvertir" leur énergie sexuelle par le biais du Qi Qong de la sexualité. Le mental devient de meilleure qualité, plus calme et plus équilibré.

**Gtao : Un autre point de la Bioénergétique Taoïste aborde le massage des organes internes ou Chi nei tsang (Qi Nei Zang). En massant l'abdomen et les organes accessibles, on diminue les tensions physiques, ce qui permet de résoudre certains déséquilibres émotionnels, conformément à la médecine chinoise.**

J. L. : Les pratiquants d'autres disciplines peuvent ainsi se prendre en charge eux-mêmes. On peut très bien s'auto-masser et de ce fait intervenir sur son propre processus de guérison. Les pratiquants s'aperçoivent qu'ils ne sont pas dépendants d'éléments extérieurs. Lorsque l'on commence à utiliser quotidiennement ces techniques, on atteint un niveau d'auto-responsabilité et d'amour pour soi sans lequel aucun progrès spirituel n'est possible.

Dans les techniques de bioénergétique, la fusion 1 donne à l'organisme une certaine souplesse qui nous rend plus adaptable en situation de stress tout en restant intègre énergétiquement. C'est un nettoyage des émotions négatives. La fusion 2 développe (toujours en fonction des règles de la médecine chinoise) les éléments positifs de chaque organe, par exemple pour le foie, la générosité, pour le poumon, la clarté etc. Toutes ces pratiques ne sont que le moyen d'arriver au but ultime qui est de développer la compassion. L'énergie yin de la terre et l'énergie yang du ciel en se connectant entraînent l'apparition d'une énergie créatrice qui conduit à un esprit plus pur, plus raffiné. Quant à la fusion 3, elle équilibre le système dans son entier, avec le nettoyage des émotions, l'ouverture du système des méridiens et la connexion entre le ciel et la terre.

■ P. H. & P. M.

## LEXIQUE

• **Chemise de fer** : pratique de renforcement du corps par l'alignement de la structure osseuse et de distribution du Qi dans tous les tissus, principalement les tissus conjonctifs (fascias). Permet d'encaisser et de repousser les énergies perverses comme des coups de poings.

• **Chi Nei Tsang** : massage des organes internes (principalement au niveau du ventre) pour les désintoxiquer physiquement, énergétiquement et émotionnellement. Massage par les doigts, paumes, coudes et utilisation de l'énergie, des sons et des couleurs.

• **Fusion des 5 éléments** : pratique alchimique qui purifie les énergies/émotions perverses des organes dans des points collecteurs, pour les rassembler au niveau du Tan Tien, et les transmuter en énergies vertueuses. En suivant le même principe, nous pouvons agir sur les énergies positives des organes pour les réunir et augmenter notre potentiel vital. Fusionner ces émotions en une perle d'énergie pure qui ouvrira des canaux énergétiques spécifiques. Healing love ou l'amour curatif : utilisation de l'énergie sexuelle, seul(e) ou en couple, pour régénérer le corps et les organes. C'est l'apprentissage de la circulation de cette énergie qui servira aux pratiques supérieures d'Alchimie.

• **Kan et Li, méditation de l'eau et du feu** : pratique Alchimique majeure qui se fait sur 5 niveaux différents. C'est la fusion de tous les principes Yang du corps avec leurs complémentaires Yin. L'inversion des polarités, en créant une énergie neutre (vapeur), qui crée à son tour "l'embryon immortel", permet l'alchimie du corps, des émotions, des pensées et de l'esprit, jusqu'à "l'immortalité".

• **Orbite Microcosmique** : il s'agit de faire circuler l'énergie le long du canal de fonction (méridien du Ren mai) et du canal gouverneur (méridien du Du mai). Ouvrir l'orbite microcosmique signifie éliminer les tensions situées le long de ces deux méridiens afin de faire circuler librement l'énergie de façon circulaire et de ce fait, augmenter la vitalité du pratiquant.

• **Sourire Intérieur** : technique utilisant la puissance douce d'un sourire pour diffuser l'énergie dans le corps, et principalement dans les organes. Elle transforme la qualité de l'énergie en la rendant plus légère et aimante.