

# DAN TIAN

## Le centre du plein potentiel

**De tout temps, les sages et les êtres éveillés issus de diverses civilisations ont parlé d'un centre énergétique fondamental, situé dans le ventre.**

**A**u Japon on le nomme Hara, chez les bouddhistes Tibétain on l'appelle Tigelé ou "petit vase", chez les Alchimistes d'occident on l'appelle Athanor, le fourneau Alchimique. Certaines statues des cathédrales en font d'ailleurs mention. Chez les Chinois on le nomme Dan Tian, l'océan de Qi (énergie). Mais qu'est vraiment ce centre et d'où vient-il ?

### Un centre en mouvement

Les Taoïstes nous disent que notre corps physique s'est créé par la rencontre de deux énergies Yin/Yang, de l'ovule et du spermatozoïde. Cette rencontre a créé une énergie autonome autour de laquelle le corps énergétique et le corps physique se sont construits. Ce point de départ c'est le Dan Tian !

C'est pour cela que les Chinois l'appellent le centre du Qi originel,



c'est-à-dire l'énergie qui nous a été légués en dépôt par nos parents et nos ancêtres. On le situe traditionnellement à 3 travers de doigt sous le nombril et à peu près au milieu du ventre.

En fait la vraie localisation se situe au niveau du corps énergétique et comme celui-ci est fluide et peut s'expanser ou se rétracter, certaines personnes le ressentent plus haut ou plus bas selon les circonstances. Tout individu possède ce centre et peut le réactiver.

Les sensations perçues sont diverses : sensations de chaud ou de fraîcheur, de condensation ou d'expansion, d'espace, de pétilllement ou de vibration dans le ventre. Ce centre peut être éveillé par la concentration, le souffle, des mouvements internes d'énergie, mais aussi par des mouvements physiques comme le Qi Gong, le Tāi Ji Quan ou encore par d'autres formes quand elles sont effectuées avec une attention juste.

L'intérêt de cet éveil et ses bienfaits sont majeurs et multiples. Le premier

# Tao santé

résultat est que le corps se sent centré, on se sent posé et chez soi à l'intérieur de son corps.

*Certains maîtres disent du Dan Tian : C'est notre maison, on s'y sent en sécurité.*

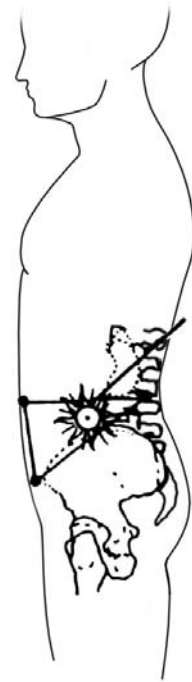
## Deuxième cerveau et stockage d'énergie

Les Taoïstes disent aussi que c'est notre deuxième cerveau\*. Lorsque l'on sourit et que l'on respire à l'intérieur de cet espace, cela transforme le mode de fonctionnement de notre cerveau et aussi notre façon de penser, d'observer et de sentir. Il fonctionne alors sur un mode plus global et plus paisible. Il se révèle donc comme un outil très important de transformation.

D'autre part, le Dan Tian est un lieu où l'on peut stocker autant d'énergie que l'on veut, sans avoir d'effets perturbateurs. En effet, souvent au début de ses pratiques énergétiques, le débutant a tendance à faire monter trop d'énergie dans sa tête, ce qui peut causer un cortège d'effets secondaires désagréables.

C'est pour éviter cet écueil que l'on termine la majorité des pratiques en collectant l'énergie au Dan Tian. A partir de ce centre, on peut développer dans le ventre ce qu'on appelle le ballon de Qi ou la ceinture de Qi (cf Génération Tao n°2). Par principalement des pratiques respiratoires touchant cette zone, on peut aussi développer à l'intérieur de l'abdomen une pression d'énergie qui est d'une autre nature qu'une simple pression physique (Même en complète expiration, le ventre reste gonflé et sous "pression").

Cette pression de Qi peut être canalisée dans les os et les tendons et peut conférer



une résistance et une force peu commune à celui qui s'y exerce intensément. Cette propriété est principalement exploitée dans les arts martiaux.

## Le port de la ceinture\*\* pour sentir la qualité énergétique

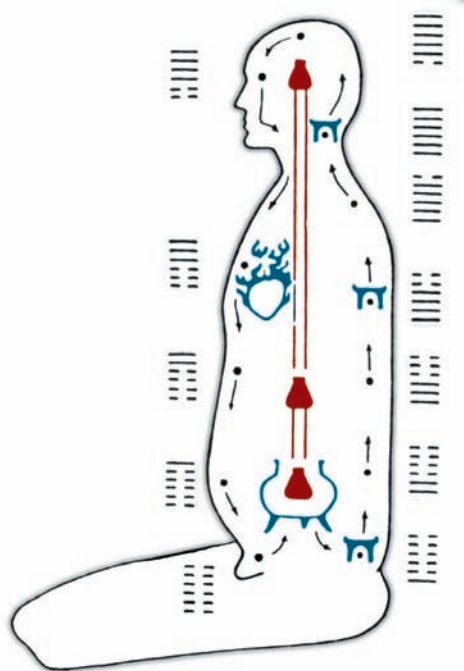
A ce propos, les ceintures larges en tissus que portaient certains adeptes de ces arts ne servaient pas à distinguer les niveaux de ces adeptes avec des Dan ou une quelconque classification, démarche très récente qui a été importée par les Américains dans le Japon d'après-guerre mais elles avaient une tout autre utilité\*. En effet maintenues serrées, elles permettaient de contenir le ventre de l'adepte qui s'efforçait d'y maintenir une pression de Qi constante. Par ce moyen il vérifiait en permanence si son ventre était "sous pression", prêt à utiliser le Qi en cas d'attaque. Mais pratiqués avec excès, ces exercices peuvent déséquilibrer les fonctions énergétiques et physiques amenant généralement à long terme des problèmes cardiaques, mais aussi des problèmes d'orgueil chez le pratiquant qui recherche trop les effets visibles de l'énergie, ce qui n'est pas le moindre des écueils ! D'où la question essentielle que devrait se poser en permanence le praticien en énergétique : Quel est le but de ma



démarche ? La recherche des pouvoirs qui impressionnent l'entourage et "me valorisent" auprès d'eux ou une transformation profonde de mon être ?

Il faut savoir que très rapidement ces démarches deviennent divergentes. Toutefois, quand le Dan Tian est rempli d'énergie de façon équilibrée, alors celle-ci diffuse naturellement dans les 8 méridiens

celui-ci les transmue en énergies réutilisables et bénéfiques pour le corps . Certaines pratiques énergétiques comme la fusion des 5 éléments sont basées exclusivement sur ce principe. Mais le pré-requis est un Dan Tian suffisamment développé qui agira comme un incinérateur brûlant les détritues et produisant de l'énergie.



extraordinaires puis dans les 12 méridiens du corps amenant équilibre et santé. Cependant la propriété la plus remarquable du Dan Tian est son pouvoir alchimique de transmutation.

### Le champ du cinabre

Dan signifie "élixir ou cinabre", Tian "champ ou lieu", Dan Tian signifie le "champ du cinabre".

Le cinabre ( sulfure de mercure ) était considéré par les Chinois comme le constituant majeur de la pierre philosophale.

Celui-ci a en effet un pouvoir transformateur incroyable. Si l'on draine les énergies négatives stagnant dans le corps ( résidus d'émotions, de pensée ou de comportements négatifs) vers le Dan Tian,

*Pour le pratiquant de Nei Tan, l'Alchimie intérieure, la pierre philosophale est en fait le Dan Tian.*

Les Taoïstes associent aussi au Dan Tian la notion de chaudron qui est l'espace situé juste au-dessus de celui-ci et qui, si le Dan Tian prend beaucoup d'expansion, s'assimile à lui. Ils disent aussi que la transformation des énergies est comme une cuisine, si l'on met dans le chaudron des éléments grossiers après un long temps de cuisson, ceux-ci se raffinent jusqu'à devenir précieux. C'est ce qu'on appelle l'Alchimie des énergies.

C'est pour cette raison que symboliquement dans tous les temples Taoïstes il y a à l'entrée un chaudron à trois pieds où généralement l'on brûle des encens, l'entrée du temple représentant aussi l'entrée de la Voie Taoïste. Si le processus de raffinement se poursuit longtemps, il provoquera une transformation progressive du corps énergétique, le **Dan Tian médian** (au centre de la poitrine) puis le **Dan Tian supérieur** (au centre de la tête) s'éveilleront, la transmutation pouvant aboutir au but ultime "le corps d'immortalité".

C'est pour cela que le Dan Tian est appelé aussi l'embryon céleste. De la même façon qu'il a initialisé notre vie terrestre, il peut aussi initialiser notre vie céleste. Cependant autant l'embryon terrestre, une fois initialisé, est programmé par la nature et se développe sans intention particulière, autant le développement de l'embryon céleste demande, une intention et une détermination spéciale du pratiquant. C'est donc un choix de vie .

M.F.

\* Cf NGT n°8, "Mantak Chia : le Qi Gong de la sagesse"

\*\* Cet article peut être lu en complément de la rubrique wushu où il est question dans ce numéro de l'adoption des Dan par les Chinois.

\*\*\* Dans un prochain numéro de NGT, il sera décrit des exercices pratiques d'éveil du Dan Tian .

\*\*\*\* Rens : M. Fréjacques : 0142638444