

# Test

## 1, 2, 3... Dan Tian !

Selon le calque taoïste des 3 Dan Tian — centres énergétiques — nous vous avons concocté 9 questions pour vous permettre de découvrir dans quel centre se concentrent aujourd’hui vos énergies. Bien sûr, selon le principe Yin-Yang, rien ici n’est figé. Mais nous avons souvent, à un moment de notre vie, une énergie majeure qui nous anime. Ressentez-la, écoutez-la et osez essayer de nouvelles pratiques qui pourront harmoniser vos 3 Dan Tian et épanouir votre Shen — esprit. L’été, avec son panel de stages, est idéal pour cette exploration.

**1. Vous avez un nouveau projet en tête :**

- A / Je réfléchis à la stratégie à mettre en place avant de me lancer.
- B / Je fonce, les autres me suivront ou pas.
- C / L’essentiel, pour moi, est ce que nous allons faire tous ensemble.

**2. Il / Elle me plaît :**

- A / Sa douceur et sa sensibilité me transportent.
- B / Je craque sur son côté sauvage.
- C / L’intelligence de nos échanges me subjugue.

**3. Pendant les vacances, je lirai :**

- A / *Le couple multi-orgasmique* de Mantak Chia.
- B / *La Cabane* de W. Paul Young.
- C / *Le maître de Nô* d’Armen Godel.

**4. Sans hésitation, mon prochain stage sera :**

- A / Un atelier de sculpture.
- B / Une semaine de danse africaine.
- C / Un perfectionnement dans ma pratique du jeu de Go.

**5. C’est un premier rendez-vous :**

- A / J’entame une discussion entre amour et désir.
- B / Nous nous lançons dans une ardente chevauchée amoureuse !
- C / J’écoute mon cœur battre.

**6. Au restaurant, je commande :**

- A / Une délicieuse choucroute avec une bière onctueuse.
- B / Des crevettes sauce aigre-douce avec un thé au jasmin.
- C / Une salade d’endives aux racines de lotus avec un thé Mû.

**7. Face aux problèmes de la planète :**

- A / Je vais nettoyer les oiseaux mazoutés sur la plage.
- B / J’organise un système de co-voiturage dans mon entreprise.
- C / Je participe à des manifestations anti-OGM.

**8. Avec mon argent :**

- A / Je suis prêt à tout miser sur un projet qui me plaît.
- B / Je l’ai placé et je suis régulièrement les cours de la bourse.
- C / J’aime le dépenser avec mes amis.

**9. Je réalise mon Tao :**

- A / En suivant une psychanalyse.
- B / En pratiquant les arts martiaux. Je m’accomplis dans l’effort.
- C / En travaillant sur mes émotions.

COMPTABILISEZ A PRESENT LE NOMBRE DE : ■ - ● - ☼  
ET SELON VOS REPNSES, DECOUVREZ VOTRE PROFIL P. 66.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	■	●	☼	●	■	☼	●	☼	■
B	☼	☼	●	☼	☼	●	■	■	☼
C	●	■	■	■	●	■	☼	●	●

par Delphine Lhuillier & Marie Delaneau

**REPONSES AU TEST p. 18  
DECouvrez VOTRE PROFIL**

**Majorité de ♁ : L'Instinctif(ve)**

Bon(ne) vivant(e), intensément dans l'action, instinctif(ve), vos énergies se concentrent essentiellement dans votre 1<sup>er</sup> Dan Tian, siège des pulsions vitales. Vous êtes en contact avec votre bassin et votre ventre. Gourmand(e), vous mordez la vie à pleines dents. Vous aimez les chevauchées amoureuses impétueuses. Vous êtes efficace quand il s'agit de prendre des décisions. Attiré(e) par la pratique des arts martiaux externes, vous aimez l'affrontement et le combat. Parfois impulsif(ve), vous êtes toujours prêt(e) à vous engager. Dans les affaires, en amour, pour des causes humanitaires. Vous aimez les soins toniques: Tuina, Chiropratique... Une petite pause vous ferait du bien... Davantage de sensibilité et une ouverture à votre vulnérabilité pourraient vous équilibrer et libérer votre esprit. Profitez d'un massage doux, approchez les arts internes et goûtez à la circulation des fluides.

**Majorité de ● : Le / la Réceptif(ve)**

Sensible, vulnérable, affectueux(se), intuitif(ve), vos énergies se concentrent essentiellement dans votre 2<sup>e</sup> Dan Tian, siège des émotions. Vous avez un sens des relations inné. Les arts corporels vous transportent vers des états extatiques. Vous aimez les promenades bucoliques, les amours romantiques, les week-ends cocooning. Vous vous préoccupez du sort des animaux, des enfants et des personnes âgées. Vous vibrez au cinéma. Vous vous intéressez aux arts énergétiques et aux massages. Les rencontres et les échanges se trouvent au cœur de vos préoccupations. Mais parfois les émotions vous submergent. Pratiquer les arts martiaux externes comme le Kung-Fu Wushu vous permettrait de nourrir votre 1<sup>er</sup> Dan Tian tout en préservant votre sensibilité. Prenez le temps d'écouter pour comprendre.

**Majorité de ■ : Le / la Réfléchi(e)**

Cérébral(e), analytique, pragmatique, raisonné(e), vos énergies se concentrent dans le 3<sup>e</sup> Dan Tian, siège des pensées. Vous êtes un fin sinologue, au fait de toute l'histoire de la Chine ancienne. Vous aimez décrypter la cartographie des méridiens, des points d'acupuncture. La Chine vous fascine pour toute sa richesse culturelle. Vous pouvez passer des heures le nez plongé dans des ouvrages. On vous appelle « la science » et on vient vous solliciter dès que l'on a un problème pratique à résoudre ou une réponse encyclopédique à trouver. Vous avez déjà fait de nombreux Sesshin : de Vipassana en passant par le Zen. Mais attention aux ruminations intempestives, aux sourcils qui froncent! Équilibrez vos sensations. Un peu de dépense physique et de lâcher-prise vous feraient du bien. En vous reconnectant à vos émotions, vos pensées deviendront plus chaudes...

La réalité harmonieuse est de vivre chaque instant dans l'harmonie de nos 3 Dan Tian. Si vous comptabilisez un même nombre de signes pour chaque Dan Tian, vous avez réussi à trouver un équilibre. Pour mieux vous connaître, observez avec attention quel Dan Tian est agissant selon la question proposée. Comme avoir un discours engagé et chaleureux, agir avec force, posément et le cœur ouvert, etc. ■

# Elle tourne elle tourne

## ...La Terre



par Delphine Lhuillier

Oui, elle tourne, elle tourne la Terre... Comme nos pensées et nos émotions... Nos attentes et nos espoirs, nos désirs et nos peurs... Nos blessures et nos réussites... Et nous sommes là à dormir, à nous réveiller, à marcher, à courir, à tomber, à nous relever... Nous courons après l'argent, la jeunesse, la plénitude, l'intensité, le bonheur, après l'amour... Ah oui ! Nous sommes si nombreux à courir après l'amour ! Et lorsque nous aimons, nous voulons être aimés totalement, pleinement, absolument... Intégralement. Nos emportements et nos faiblesses, nos rondeurs et nos tensions, nos imperfections et nos silences. Nous voulons être aimés pour ce que nous sommes, pouvoir entendre: « Je t'aime tel(le) que tu es ». Et dans cet espace, nous aimons nous sentir Un. Car c'est bien l'être tout entier qui veut être aimé. Et dans le sentiment amoureux, c'est bien l'être tout entier qui aime: « Qui est traversé et se laisse traverser par l'Amour » — lisez l'article p.22. Même nos névroses n'y résistent pas... (Hum... Peut-être pas très longtemps!)

Alors, pourquoi diviser, séparer, quand ce à quoi nous aspirons le plus intimement est indivisible ? Pourquoi, dans ce prolongement amoureux, maltraitons-nous la Terre ? Nous sommes pourtant bel et bien totalement et absolument liés à elle... Même l'être le plus rationnel et le plus pragmatique est d'accord sur ce point. Pourquoi continuons-nous à détruire ? A exploiter ? Qui détruisons-nous et qui exploitons-nous vraiment ? Quel processus psycho, organico, neurologico, anthropo-sociologico nous anime ? Tant que nous n'aurons pas véritablement médité sur ces questions, je ne sais pas si nous trouverons de véritables résolutions au problème écologique... Car le « scénario de l'humanité » — comme celui de chacun d'entre nous — a pour habitude de se répéter quand il n'est pas compris — dans le sens de « prendre avec »...

Beaucoup néanmoins « prennent avec », agissent, s'éveillent. Trouvent le moyen de rassembler. Comme les 3, 4 et 5 avril derniers lors des Journées Internationales de la Spiritualité Laïque à Tours\*. Plusieurs intervenants venus d'horizons spirituels différents ont pu partager devant un large public leur « sentiment écologique » et son lien avec l'évolution de nos consciences. Je me souviens avoir entendu le Cheikh Bentounès dire que les contraintes amèneraient l'homme vers la conscience... Intéressant... Tout comme le manque d'eau aurait poussé nos ancêtres à en sortir alors... Très bien, mais ne pourrions-nous pas éviter cette loi ou cette mémoire qui lie notre évolution à un sentiment d'urgente nécessité, de survie ? La prochaine mutation ne pourrait-elle se réaliser dans la douceur ? Puisque nous savons que tout change et évolue sans cesse, que le Yin-Yang perpétue sa danse, nous pouvons anticiper l'arrivée du jour, ou la tombée de la nuit. Nous pouvons nous pencher sur notre propre scénario. Trouver l'espace où plus rien ne bouge et voir la révélation de ce scénario, voir en écho notre relation à la Terre\*\*, à l'avenir, à la transmission... Révéler notre inconscient, œuvrer sur la mémoire de nos tissus, de nos cellules... Et si je commençais ici et maintenant. ■

\* Pour tout savoir sur cet événement : <http://www.jisl.fr/>

\*\* Ecopsychologie par Joanna Macy, éd. Souffle d'Or

### PORTRAIT

Delphine Lhuillier obtient un DESS d'ethnométhodologie en 1997. Rédactrice en chef du magazine GTao, elle entre dans l'aventure du magazine en 1997. Formée au massage en Indonésie et en France, au Wutao et à la Trans-analyse® par Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle anime également des stages où il s'agit de créer son propre jeu divinatoire.